

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة ابن خلدون تيارت

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية



قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د

في علم النفس العيادي

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الراشدين في البكالوريا

-دراسة ميدانية لتلميذات بثانوية محمد ديب-تيارت-

اشراف الأستاذة :

بوغندوسة سهام

- إعداد الطالبتين:

- رباحي أنعام حليلة

- رحراحي فاطمة الزهراء

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ(ة)
رئيسا	أستاذ محاضر أ	قليل محمد رضا
مشرفا ومقررا	أستاذة محاضرة أ	بوغندوسة سهام
مناقشا	أستاذ محاضر أ	شعشوع عبد القادر

السنة الجامعية 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نتيجه و عرفان :

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على المصطفى و كل التابعين نشكر المولى سبحانه و تعالى على أنه أمدنا

بالصحة و العافية و أفرغ علينا صبرا و جهدا لإتمام هذا العمل .

يشرفنا من هذا المقام أن نتوجه بكلمة شكر للأستاذة الدكتورة "بوغندوسة سهام" المشرفة على هذه المذكرة التي

حظيت بإشرافها و لما بذلته معنا من جهد و نصح و توجيه .

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساعدنا من قريب و من بعيد لإنجاز هذا العمل و الطالبات التي أجريت عليهم

هذه الدراسة و اخر دعوانا الحمد لله .



الإهداء

الحمد لله و كفى و الصلاة و السلام على الحبيب المصطفى و أهله و من وفى أما بعد الحمد لله الذي وفقني لثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بهذه المذكرة ثمرة الجهد و النجاح.

أهديها إلى أعز الناس و أقربهم إلى قلبي أبي العزيز و أمي الغالية اللذان كانا عوننا و سندنا لي ، و كان لدعائهما المبارك أثرا ، أول أسباب نجاحي و أجمل نعم الله علي ، أحبكم .

إلى إخوتي الأعزاء " محمد ، عفاف ، فيفي ، آية " .

إلى صغيري حبيبي أنس .

إلى صديقتي رفيقات دربي "هناء ، شهيناز ، سهام" .

إلى من كانت بجانبني في هذه المذكرة "فاطمة"

إلى كل من ساندني و كان بجانبني .

إلى كل أفراد العائلة .

و تمر الخمس سنوات و أهدي هذا العمل إلى ذلك اليوم .. الذي فيه الرزق وهبت .. و الفرح أعطيت .. و كانت لي فيه من عند الله بشائر .

شكرا من القلب .



أنعام

إهداء

الشكر و الحمد لله فالله الفضل في إكمال مسيرتي العلمية, إلى من لن يأتي مثله أحد و لن يأخذ مكانه أحد إلى من رعاني و تعب من أجلي إلى من روحي تنادي لله بالدعاء له إلى من جعلني متمنية رعايته و رضاه إلى قدوتي في الحياة...أبي الغالي العزيز .

إلى امرأة إستثنائية صديقتي و أختي و رفيقة دربي إلى من تعبت و كان دعائها سر نجاحي , كل حرف أكتبه أهديه لك يا زهرة حياتي و لن يفيك أي إنجاز أقوم به حقق حفظك الله و رعاك...أمي الغالية.

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي , إلى العقد المتين من كانوا عوننا لي بالتشجيع و الدعاء أخواتي آمال و صابرينة و حتى ابنها الصغير محمد سفيان و إخواني عبد الله و عبد المجيد أعانهم الله في حياتهم و وفقهم فيها .
إلى من تركتنا و رحلت إلى جنان السماء كانت الصورة ستكتمل بها في يوم تخرجي و الله إختارها إلى روحها الطاهرة جدتي رحمها الله و أسكنها فسيح جناته .

إلى مختصر كل الأشياء الجميلة إلى فرحتي و ضحكتي إلى زميلاتي في العمل الغالية أسوم , خالدية , ليندة , بشيرة , لامية , أسماء , حياة , مخطارية, وفاء , خيرة , سمية , شهرزاد أسعد الله قلوبهم و حفظهم من كل شر .
إلى رفيقة دربي و توأم روحي لطالما أزعجتها في إنجاز هذا العمل إلى من تحملت غضبي و انفعالاتي زميلتي أنعام نسأل الله أن يجعل أيام سهرنا و تعبنا راحة .

رحراحي فاطيمة الزهراء .

ملخص الدراسة :

جاءت هذه الدراسة بعنوان إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ الراسبين في البكالوريا ، إنطلقت هذه الدراسة من السؤال المركزي ما نوع استراتيجية المواجهة التي تركز عليها الطالبات الراسبات في البكالوريا ، و إعتمدنا على الفرضية العامة و هي إعتتماد الطالبات الراسبات في البكالوريا على استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط ، و قمنا بتجزئتها إلى عدة فرضيات كما يلي :

- تعتمد الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة .
- تعتمد الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المواجهة.
- تعتمد الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية أخذ المسافة .
- تعتمد التلميذات الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية المركزة على الإنفعال .
- تعتمد التلميذات الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية التحكم في الذات.
- تعتمد الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية لوم و توبيخ الذات .
- تعتمد الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية السند الاجتماعي.
- تعتمد الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية الهروب و التجنب.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجهها الطالبات المعيدات في البكالوريا و الإستراتيجيات المتبعة لمواجهتها .

حيث إعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي و تحديد دراسة الحالة و تمثلت أدوات الدراسة في المقابلة العيادية و مقياس لازاروس و فولكمان . و قمنا بإجراء هذه الدراسة على أربع حالات بعد تطبيق مقياس لازاروس و فولكمان و توصلت دراسة النتائج التالية أن التلميذ الراسب في البكالوريا يستخدم إستراتيجيات مواجهة متنوعة و هي إستراتيجية التخطيط لحل المشكل و إستراتيجية المواجهة و إستراتيجية أخذ المسافة و الإستراتيجية المركزة على الإنفعال و استراتيجية التحكم في الذات و إستراتيجية لوم و توبيخ الذات و إستراتيجية السند الاجتماعي و استراتيجية الهروب و التجنب ، و هذا ما حقق الفرضية العامة التي تقول إعتتماد الطالبات الراسبات في البكالوريا على إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتنوعة

Abstract of study

This study, entitled Strategies to Cope with Psychological Pressures in Students Failing in the Baccalaureate, was based on the central question of what kind of coping strategy is focused on female students fitting in the baccalaureate , We have broken them down into several hypotheses as follows:

- In the face of psychological stress, the baccalaureate relies on a planning strategy to solve the problem.**
- In the face of psychological stress, baccalaureate depends on the coping strategy.**
- In the face of psychological stress, baccalaureate relies on a distance strategy.**
- In the face of psychological stress, female baccalaureate students rely on an emotional-focused strategy.**
- Female baccalaureate students rely on self-control strategy in the face of psychological stress**
- In the face of psychological stress, baccalaureate relies on a strategy of blame and self-reprimand.**
- In the face of psychological pressures, baccalaureate depends on the strategy of social support.**
- In the face of psychological stress, baccalaureate relies on an escape and avoidance strategy.**

This study aimed to learn about the psychological pressures faced by female baccalaureate teachers and the strategies used to cope with them.

Our study was based on the clinical curriculum and case study determination. The study tools were the clinical interview and the Lazarus and Volkman scale. We conducted this study in four cases after the application of the Lazarus and Volkman scale. The following findings found that the baccalaureate student uses various coping strategies, namely, the problem-solving strategy, the confrontation strategy, the distance-taking strategy, the emotion-focused strategy, the self-control strategy, the blame and self-reprimand strategy, the social support strategy and the escape and avoidance strategy. And that's what achieved the general hypothesis that the student in the baccalaureate relied on various psychological stress coping strategies.

فهرس الموضوعات:

	شكر
	إهداء
	قائمة الجداول
أ	المقدمة
	الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة
04	الإشكالية
05	فرضيات الدراسة
06	أهداف الدراسة
06	أهمية الدراسة
07	دوافع اختيار الموضوع
07	التعاريف الإجرائية
07	الدراسات السابقة
09	التعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة
11	تعريف استراتيجيات المواجهة
12	خصائص استراتيجيات المواجهة
13	وظائف استراتيجيات المواجهة
14	النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة
17	العوامل المؤثرة في إستراتيجيات المواجهة
19	تصنيف إستراتيجيات المواجهة
	الفصل الثالث: الضغوط النفسية
23	لمحة تاريخية عن دراسة الضغوط النفسية
24	تعريف الضغط النفسي
25	أنواع الضغوط
26	مصادر الضغوط النفسية
28	أعراض الضغط النفسي
29	النظريات المفسرة للضغط النفسي
34	التعليق على النظريات

	الفصل الرابع: الرسوب الدراسي لدى طلبة البكالوريا
37	تعريف الرسوب الدراسي
39	العوامل المؤدية للرسوب الدراسي
42	مظاهر الرسوب الدراسي
43	علاج ظاهرة الرسوب الدراسي
	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة
48	منهج الدراسة
48	الدراسة الإستطلاعية
49	مجالات الدراسة الإستطلاعية
50	أدوات الدراسة
57	حالات الدراسة و كيفية اختيارها
	الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
59	عرض حالات الدراسة
60	عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الأولى
60	تحليل نتائج تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الأولى
61	عرض المقابلة مع الحالة الأولى
63	تحليل المقابلة مع الحالة الأولى
64	التحليل العام للحالة الأولى
66	عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الثانية
67	تحليل نتائج تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الثانية
67	عرض المقابلة مع الحالة الثانية
69	تحليل المقابلة مع الحالة الثانية
70	التحليل العام للحالة الثانية
71	عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الثالثة
71	تحليل نتائج تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الثالثة
72	عرض المقابلة مع الحالة الثالثة
74	تحليل المقابلة مع الحالة الثالثة
75	التحليل العام للحالة الثالثة
76	عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الرابعة

76	تحليل نتائج تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الرابعة
77	عرض المقابلة مع الحالة الرابعة
79	تحليل المقابلة مع الحالة الرابعة
80	التحليل العام للحالة الرابعة
81	مناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة
84	خاتمة
86	قائمة المصادر و المراجع
93	الملاحق

قائمة الأشكال

الصفحة	العناوين	الشكل
32	تخطيط عام لنظرية سيللي (السيد عثمان, 2001, ص99)	01

قائمة الجداول

الصفحة	العناوين	الجدول
26	مقارنة بين الضغوط الإيجابية و السلبية حسب killy (1994) (جبالي, 2012 : 63).	01
55	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس و أبعاده الفرعية	02
59	وصف حالات الدراسة	03
60	عرض مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الأولى	04
66	عرض مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الثانية	05
71	عرض مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الثالثة	06
76	عرض مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الرابعة	07

مقطعة

المقدمة

إن موضوع الضغط النفسي (stresse) و النتائج التي تترتب عنه شغلت بال الباحثين في مختلف مجالات الصحة العامة و علم النفس و مختلف العلوم...، و هذا لما تركه من آثار و نتائج خطيرة على حياة الناس أفراداً و جماعات ، و يرى المتخصصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر لما ينتج عنه من أمراض صحية كثيرة مثل أمراض القلب و ارتفاع ضغط الدم و القرحة... إلخ (أحمد الغرير و أبو أسعد، 2009، ص17).

فتلميذ السنة الثالثة ثانوي يتعرض هو الآخر لضغوط نفسية كبيرة خصوصاً مع إقتراب مواعيد إجتياز إمتحان البكالوريا الذي يعتبره إمتحان مصيري يحدد مستقبله حيث يستقبل ضغوطات مختلفة المصدر منها ما هو داخلي يخصه ، و منها ما هو خارجي مرتبطة بالظروف المحيطة به كالضغوطات الأسرية خاصة من طرف الوالدين و الضغوطات المدرسية الناتجة عن أساتذته ، فيستجيب لها إما بالإيجاب أو السلب و هذا راجع الى مدى تكيفه مع الموقف المهدد له ، فالتلميذ في هذه الأثناء يحتاج إلى إستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط النفسية للتخفيف و تقديم أداء أمثل في الإمتحان.

لذا سعت الدراسة الحالية لمعرفة إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات الراسبات في شهادة البكالوريا -دراسة ميدانية - - بثانوية محمد ديب - بولاية تيارت للعام الدراسي 2022/2021 ، و لتحقيق أهداف الدراسة تم الإعتماد على الخطة التالية و المكونة من جانبين هما :

الأول نظري و الثاني ميداني ، و قد شملت على 05 فصول ؛

- الفصل الأول تناولنا فيه تقديم الإشكالية و أهداف البحث و التعاريف الإجرائية و أخيرا عرض للدراسات السابقة ذات علاقة بموضوع دراستنا.
- الفصل الثاني تناولنا فيه تعريف لاستراتيجيات المواجهة و خصائصها و وظائفها و النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة و في الأخير العوامل المؤثرة فيها.
- الفصل الثالث تناولنا في هذا الفصل لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية و تعريفها و أعراضها و النظريات المفسرة لها.
- الفصل الرابع تناولنا فيه الرسوب الدراسي و العوامل المؤدية له و مظاهره و علاجه .
- الفصل الخامس تناولنا فيه المنهج الذي إعتمدنا عليه في الدراسة و كذلك الدراسة الإستطلاعية و مجالاتها إلى جانب أدوات الدراسة و حالات الدراسة و كيفية إختيارها
- الفصل السادس و الأخير تناولنا فيه مناقشة و تحليل نتائج الدراسة للحالات الأربعة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الإشكالية :

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة و جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية , فالتلاميذ يواجهون في مراحل دراستهم ضغوطا نفسية مختلفة , نتيجة العديد من المتطلبات الملقاة على عاتقهم كالمتطلبات الأكاديمية التي تتمثل في الاستذكار و التحصيل و الامتحانات , وهناك المتطلبات الاجتماعية و الاقتصادية التي تتمثل في المصاريف الخاصة بالدراسة و قدرة الأسرة على توفير هذه المصاريف.

فقد بينت الدراسات و النظريات أن الضغط النفسي يحدث جراء سوء تكيف الفرد مع بيئته , و هو بذلك تجربة شخصية خاصة تمس مباشرة الجانب النفسي و الفيزيولوجي للفرد , و يزداد هذا التأثير بإزدياد الضغط (سمير شيخاني , 2003 , ص 37).

و الضغط النفسي شأنه شأن معظم الظواهر الحياتية, موجود في كل مجالات الحياة و يعاني منه كل الأفراد , لكنه يتخذ لنفسه عدة أوجه و أقنعة , و لم يترك مجالاً من مجالات الحياة إلا و احترقها , فأينما ذهبنا وجدناه في العمل و الأسرة و بين الأصدقاء و المدرسة خاصة , فالحياة المدرسية من أهم الوضعيات الحياتية توليدا للضغوط عند الفرد و بالخصوص عند التلميذ الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته و التي تتماشى و تعليمه الثانوي حيث أنه في هذا الطور من التعليم يخضع لامتحان مصيري هو امتحان شهادة البكالوريا الذي يعد من الامتحانات الحاسمة مما يجعل التلميذ يحضر له أحسن تحضيراً خصوصاً عند التلاميذ الذين مروا بتجربة فاشلة و أخفقوا من قبل فيه فنجد تحضيرهم و ارتباكهم منه على غير التلاميذ الذين يجتازونه لأول مرة , فهذا الارتباك و التحضير الكثيف يولد لدى التلميذ اضطرابات و انفعالات و ضغط نفسي يعيق أدائه الأكاديمي , فهذه الصعوبات ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة مثل الانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ و كذلك بسبب مشاكل في الانتباه و التركيز (فيصل عبد الله محمد الزراد , 1984, ص78-79).

إن وجود الكثير من الضغوط و الأزمات النفسية و الانفعالية لدى تلميذات الراسبات في شهادة البكالوريا يتسبب في الهدر التربوي المتمثل في عدم استفادة التلميذات من نظام التعليم و تكرار الرسوب مما ينتج عنه الكثير من المشكلات الاجتماعية و الصحية التي تؤثر في نفسية التلميذ و الخوف من الجهول و قلة ثقة في النفس و أحيانا انعدامها و عدم الرضا عن الواقع و كذلك الشعور بالعجز و عدم القدرة على التغيير و بالتالي حصول الفرد على

ضغوطات نفسية تدفعه الى اظهار سلوكات غير توافقية نتيجة مواجهته لهذه الضغوطات (جبر سعيد , 2008 , 227).

فالتلميذات المراهقات هم أكثر عرضة لمثل هذه الضغوطات النفسية و التي تجعل الفرد يفقد الخبرة الكفائية و التجربة التي تجعلها قادرة على تجاوز و تغطي مثل هكذا ضغوطات نفسية فتعقيدات الحياة اليومية في العصر الحديث مع كثرة التخصصات و الفروع العلمية كل ذلك جعل من الصعب على التلاميذ ان يتخذوا قرارات سليمة سواء حول المسار المناسب في تعليمهم أو من حيث تشخيص نوع المشكلات النفسية أو العقلية و كذلك تحديد نوع العلاج المناسب.

و من هنا جاءت إشكالية البحث و التي تهدف إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ الراسبين في البكالوريا و استراتيجيات مواجهتها و, و هذا ما يدفعا ل طرح التساؤل التالي : ما نوع استراتيجية المواجهة التي تركز عليها التلميذات الراسبات في البكالوريا ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

تعتمد التلميذات الراسبات في البكالوريا على استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط .

الفرضيات الجزئية :

- تعتمد التلميذات الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة .
- تعتمد الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المواجهة.
- تعتمد الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية أخذ المسافة .
- تعتمد التلميذات الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المركزة على الإنفعال .
- تعتمد التلميذات الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التحكم في الذات .

- تعتمد الاسباب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية لوم و توبيخ الذات .
- تعتمد الاسباب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية السند الاجتماعي.
- تعتمد الاسباب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية الهروب و التجنب.

أهداف الدراسة :

إن تحديد الأهداف يعتبر أحد المراحل الهامة و الضرورية لتحديد الفرضيات التي تبني عليها الدراسة الحالية في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المتبعة من طرف التلميذات الاسباب في البكالوريا , فهي تسعى لبلوغ أهداف التالية :

- 1- معرفة أهم مصادر الضغوط النفسية لدى التلميذات الاسباب في البكالوريا .
- 2- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات الاسباب في البكالوريا .
- 3- الكشف عن مجموع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتبعة من طرف التلميذات الاسباب في البكالوريا .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الموضوع في قيمته العلمية و العملية , و من خلال ما يقدمه من نتائج يستفيد منها المجتمع و يمكن جمع و تحديد أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية :

- أهمية الحالة النفسية لدى التلميذات الاسباب في امتحان شهادة البكالوريا و معرفة مدى تأثير الضغط النفسي لهم .
- قلة الدراسات و البحوث العلمية حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا و خاصة عند التلميذات الاسباب .
- تساهم هذه الدراسة في اقتراح حلول و توصيات تساعد أفراد العينة في تخطي أحداث الحياة الضاغطة.
- يعد البحث الحالي و النتائج التي سوف يصل اليها إضافة علمية لمكتبة علم النفس .
- معرفة أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى التلميذات الاسباب في امتحان البكالوريا و الاستفادة من نتائجها في إعداد برامج ارشادية تهدف الى توجيههم و ارشادهم نحو اساليب التصدي للضغوط النفسية.
- تعتبر هذه الدراسة كفرصة لهذه الفئة للتعبير عن ما يعانون من ضغوطات نفسية مختلفة المصادر .

دوافع اختيار الموضوع :

إن الدافع الرئيسي لاختيار هذا الموضوع هو حب المعرفة و الرغبة في الغوص في مفاهيم الضغط النفسي و معرفة كيفية التصدي لها , و هناك دوافع أخرى تحفز على البحث في هذا الموضوع يمكنك اجمالها في النقاط التالية :

- قلة البحوث المرتبطة بهذا المجال و جب الخوض فيها لاثراء الساحة العلمية .
- معرفة مصادر الضغوط النفسية لدى التلميذات الراسبات في البكالوريا و استراتيجيات مواجهتها .
- هو موضوع شائع في مجتمعنا و يمس فئة حساسة تخص مستقبل المجتمع .
- محاولة مساعدة الفئة على مواجهة ضغوط الحياة و التخفيف عنهم .

التعاريف الإجرائية :

1-الضغط النفسي :

- **التعريف الاصطلاحي :** تتمثل في شعور الطالب بالفشل و قصور قدراته و امكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية و استذكارها و شعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة بالنسبة لطلبة الثانوية(سهير ابراهيم , 2012 , ص320).

- التعريف الإجرائي : هو حالة من القلق و الخوف و التوتر تصيب التلميذ نتيجة لعدة عوامل داخلية و خارجية و التي لا تكون لديه القدرة الكافية على استيعابها نتيجة الحدث الضاغط الذي يعيشه .

2-استراتيجيات المواجهة :

- **التعريف الاصطلاحي :** عبارة عن مجموع الأساليب الشعورية السلوكية و المعرفية التي يقوم الأفراد للتعامل بفعالية مع الأحداث التي يتعرضون لها في بيئتهم و التكيف معها (مصطفى الاسطل , 2010 , ص64).

- التعريف الإجرائي : هي الاساليب المستعملة أو المستخدمة التي يتصدى بها الفرد لمواجهة مصادر ضغط امتحان البكالوريا.

3-التلاميذ الراسبين في البكاوريا :

- هم التلاميذ الذين لم ينجحوا في امتحان شهادة البكالوريا في الموسم الدراسي 2021/2020 و المزاولين في الموسم 2022/2021 و هم حالات الدراسة الذين ستطبق عليهم الدراسة الحالية.

الدراسات المشابهة :

- أجرى روثون, هيد, كلارك, كينبر , كاتل , و ستانسفيلد (2009) دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الطلاب و أدائهم الأكاديمي في امتحان نهاية المرحلة الالزامية . تكونت عينة الدراسة من 3116 طالبا من طلاب المدرسة الثانوية في مدينة لندن , تم استخدام مقياس (STAT) لفحص الفروق في الأنواع المختلفة من الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي . أشارت نتيج الدراسة أن هناك علاقة سلبية بين الضغوط النفسية و بين الأداء الأكاديمي في امتحان المرحلة الالزامية , كما أشارت النتائج أن انخفاض مستوى التحصيل لدى طلاب في امتحان نهاية المرحلة الالزامية نتيجة الضغوط النفسية يؤثر سلبا على الصحة النفسية للطلاب في مرحلة الرشد.
- في دراسة كومار و رامامورتي (1990) فقد قام الباحثان بدراسة تهدف إلى التعرف على استراتيجيات التعامل التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف و الضغوط المختلفة خلال التقدم في العمر تألفت العينة من 360 راشدا , و قد جمعت المعلومات لأثناء مقابلة العينة حيث طلب منهم تحديد الخبرات الضاغطة التي مروا بها خلال العامين الماضيين , و كيفية تعاملهم معها , و قد أسفرت النتائج عن أن طبيعة المشكلة المسببة للضغط هي المسؤولة عن تحديد نوع استراتيجية التعامل حيث كانت استراتيجية البحث عن المعلومات و طلب النصيحة أكثر استخداما من الضغوطالصحية ,بينما استراتيجية حل المشكلة أكثر استخداما مع الضغوط المالية , و استراتيجية التحليل المنطقيو إعادة التقييم المعرفي مع الضغوط الاجتماعية و الشخصية . كما أظهرت الاناث استخداما لاستراتيجيات الحصول على المعلومات و طلب النصيحة و التحليل المنطقي أكثر من الذكور ,بينما استخدم الذكور استراتيجية إعادة التقييم المنطقي أكثر من الاناث . كذلك أظهرت النتائج تساوي الذكور و الإناث في استخدام استراتيجية التقبل المستسلم في التعامل مع الضغوط الاسرية .

- دراسة فاطمة بنت علي بن ناصر (2016) بعنوان الضغوط النفسية المدركة و أساليب التعامل معها لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات و المتأخرات دراسيا و تهدف الدراسة الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها طالبات الثانوية و الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية , تكونت عينة الدراسة من (310) طالبة , استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي , استخدم المنهج الوصفي المقارن , أشارت نتائج الدراسة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات الطالبات المتفوقات دراسيا و المتأخرات دراسيا في أساليب التعامل مع الضغوط.
- دراسة حركات (2012) بعنوان الضغط انفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تهدف الدراسة على التعرف على الضغط النفسي الذي يواجه التلاميذ قبل الامتحانات و العمل على وضع اقتراحات و حلول من أجل تقليل من الضغوطات التي تقف عائق أمام الامتحانات الرسمية , تكونت عينة الدراسة من 6 أفراد تتراوح أعمارهم بين 18 و 21 سنة , استخدم فيها المنهج العيادي , و المقابلة نصف الموجهة و مقياس الضغط النفسي (لفستين) , أظهرت النتائج الى تحقيق الفرضية بوجود ضغط نفسي على تلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا و توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ للتعامل مع هذه الضغوط و أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى بمتغير الجنس.
- هدفت دراسة نبيل كامل دخان و بشير ابراهيم (2006) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية و مصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقته بمسئولية الصلابة النفسية لديهم , و قد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي , على عينة بلغت (541) طالبا و طالبة و استخدم الباحثان استبيان لقياس الضغوط النفسية , و استبيان آخر خاص بقياس الصلابة النفسية , و توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

التعليق على الدراسات المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة عرض لبعض نماذج الدراسات التي تناولت إستراتيجيات مواجهة و الضغوط النفسية و كيفية التعامل مع ضغوط الحياة اليومية ، من خلال هذه الدراسات توصلنا إلى نتائج ساعدتنا بصورة مباشرة و غير مباشرة في إنجاز هذه الدراسة .

تنوعت أهداف الدراسات السابقة و تعدد منها الكشف عن علاقة إستراتيجيات المواجهة و علاقتها ببعض المتغيرات ، تنوعت عينة الدراسة بتنوع أهدافها .

و أيضا تنوعت وسائل القياس المستخدمة في الدراسات السابقة .

و على حسب حدود إطلاعنا لم تكن هناك دراسات استوفت متغيراتنا المتمثلة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مع التلاميذ الراسيين في شهادة البكالوريا .

الفصل الثاني

استراتيجيات الموازنة

يعيش الانسان في بيئة يتفاعل معها و يؤثر فيها و يتاثر بها ، فهو يتعرض بشكل دائم و مستمر لمثيرات متفاوتة من حيث الشدو و الخطورة ، و التي قد تكون مصدر ضغط و قد يكون لها تاثير سلبي على راحته و حياته اليومية . أمام هذا الوضع يلجا الفرد الى استخدام العديد من الأساليب لمواجهة المواقف العصبية ، منها ما يتعلق بإستخدام تقنيات سلوكية مثل الإسترخاء ، تصور ذهني ، ومنها ما يتعلق بشخصيته و التي تسمى في أدب الموضوع بإستراتيجيات المواجهة .

تعريف استراتيجيات المواجهة :

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

إن تعددت الرؤى لا يعني ابدا تعارضنا وإنما نتفق في نقطة واحدة وهي ان الهدف من استراتيجيات المواجهة هو التخلص من الضغط التوتر ومن بين أهم التعاريف ما يلي :

يعرفها "فريدمان" : على انها عملية متبناة من قبل الفرد لمواجهة محددات البناء النفسي ، وذلك حتى يستطيع الفرد القيام بوظائفه بشكل فعال . (أحمد شويخ ، 2007 ، ص 56)

يعرفها " لظفي شريبي " : بأنها مجموع الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع مواقف متعددة . (لظفي شريبي ، بدون سنة ، ص 35)

ويعرف "فلشمان" بأن استراتيجيات التعامل هي السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة. (في الشايب ، 1994 ، ص 27)

ويعرفها "سيلبر" بأنها عملية وظيفتها خفض أو ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه محدد له. (العزیز احمد نايل ، ابو اسعد احمد عبد اللطيف ، 2009 ، ص 119)

يرى "وولمان" و Wolman بان اساليب مواجهة الضغوط هي احد الوسائل التي يلجأ إليها الفرد بهدف التأقلم مع الضغوطات وإستغلال الفرص المتاحة امامه الاستغلال .
(Wolman , 1973 , p 79).

حسب "أوقدن" فإن المواجهة تعني تلك قوى السلوكية و المعرفية المبذولة من قبل الفرد لادارة الوضعيات التي يقيمها الفرد على انها ضاغطة . (شويطر ، 2017 ، ص 66)

وإتفق لازاروس و فولكمان على تعريف للمواجهة يتجلى مضمونه فيما يلي : تعرف المواجهة على أنها مجموع الجهود المعرفية السلوكية الموجهة للسيطرة أو التقليل أو تقبل المتطلبات الداخليه و الخارجية التي تهدد أو تتعدى قدرات الفرد

. (Lazarus et Folkman , 1984 , p 120)

كما تعرف بأنها : " عباره عن أساليب الشعورية السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الافراد للتعامل بفعالية مع الأحداث التي بتعرضون لها في بيئتهم وللتكيف معها " . (مصطفى الاسطل ، 2010 ، ص 64)

من خلال ما تم تقديمهم من تعاريف فان استراتيجيات المواجهة هي مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الصعبة التي تعترضه بهدف تحقيق التوازن.

خصائص استراتيجيات المواجهة :

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

- إن استراتيجية المواجهة عملية وليست سمة بمعنى ان العلاقة بين الشخص و البيئة علاقة متبادلة ودينامية فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر ، وكل منهما يساهم بدور فعال في تحديد سلوك المواجهة لدى الفرد والتي تحدث كما أشار " لازاروس " نتيجة لتقسيم الفرد لمعنى الحدث الضاغط.
 - إن المواجهة تتحدد من خلال نتائجها وليس من خلال الإفتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية أو غير توافقية ، هذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها.
 - إن هناك اختلاف بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي الأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي تعرف لها لا يطلق عليها مواجهو فعندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد مألوفاً لديه فان استجابة الفرد تصبح تلقائية اتجاهه ولكن إذا كان موقف جديداً فان إستجابات الفرد لا تكون تلقائية.
 - إن عملية المواجهة هي موقفية ونوعية وليست عامة.
 - إن المواجهة ليست قاصرة على الجهود الناجحة بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بهدف النظر عن فاعليتها.
 - إن إدارة الضغوط تتضمن التقليل من الضواغط وتجنبها والتمكن من السيطرة على البيئة.
- (هجرسي و آخرون ، 2014 ، ص 44 - 43)

وظائف استراتيجيات المواجهة :

إهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف إستراتيجيات المواجهة كل حسب إنتمائه النظري وتصوره لمفهوم استراتيجيات المواجهة وفيما يلي سيتم عرض بعض هذه الوظائف حسب عدد من الباحثين:

وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب ميكانيك **Mechanic** :

يشير صاحب النظرة الاجتماعية و النفسية بأن لإستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.

- تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية. (دعو ، شنوفي ، 2013 ، ص 59)

وظائف استراتيجيات المواجهة حسب برلين و سكولر **Pearlin Et schooler** :

يرى كل من Pearlين و schooler بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

- تغيير أو ازالة الظروف التي تثير المشكل.
- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ضبط الضغط في ذاته بعد حدوثه . (جدو ، 2014 ، ص 99 _ 100)

وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب لازاروس وفولكمان **Lazarus et folkman** :

تمثل المواجهة عند لازاروس وفولكمان سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

- الوظيفة الأولى : تعمل على معالجة المشكل، فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- الوظيفة الثانية : تعمل على تعديل انفعالات عن الكآبة او الحنة ، فيكون تقليد التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي. (بوبر ، براحو ، 2017 ، ص 49)

النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة :

هناك العديد من النظريات التي تطرقت إلى مفهوم إستراتيجيات مواجهة الضغوط وتفسيرها باختلاف توجهاتها وظهورها ، و من أهم هذه النظريات أو النماذج الأكثر شيوعا في تناول مفهوم المواجهة ما يلي:

- النموذج التحليلي :

1. دفاعات الأنا : عمل التحليل النفسي منذ نشأته على فهم وتحديد أشكال المواجهة وبشكل خاص

الأشكال اللاشعورية منها وسميت وسائل الدفاع الأولية وقد أدخل "فرويد" الدفاع للمرة الأولى

"1849" وعرفه لاحقاً بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل ان تؤدي للاعصاب . حيث ان إستراتيجيات المواجهة تظهر في دفاعات الأنا أي أنها مجموعة من المعلومات المعرفية الغير واعية التي تهدف في النهاية الى خفض كلما يحدث الحصر ، وهناك عدة سيروورات معرفية موجهة لخفض قلق ناجم عن حدث ما . وتتمثل السياقات المعرفية التي ترمي الى التخفيض من حدة القلق فيما يلي:

- الإنكار : هنا الفرد يدرك الحقيقة ولكن ينكر العوامل التي يمكن تحملها مثل حالات المرض الخطير.
- ينحصر سير التفكير اي منع التفكير فيما يترتب عن وضعيته.
- العقلنة : الفرد يبحث عن تفكير متناسب منطقي يحدث له حسب فيانت فإن المعيار الأساسي لإستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيروورات.
- الدفاعات الناضجة مثل التصعيد والمزاج. (دعو ، شنوفي ، 2013 ، ص 50_51)

2. السمات الشخصية : مفهوم آخر المواجهة مشتق من النموذج التحليلي ، حيث يتصور المواجهة كسمة شخصية ، و من هذا المنطلق قدم محاولة لقياس مفهوم المواجهة ، تنحصر محاولة قياس هذه في عملية تصنيف الافراد طبقاً للنمط او السمة التي يتميز بها كل واحد منهم ، قصد إيجاد ثوابت يمكن الاعتماد عليها في التمييز بين الأشخاص ، او بهدف التمكن من وضع مؤشرات تنبؤية وتوقعات حول الطريقة الأسلوب الذي يلجئون اليه للمواجهة ضد الأشكال المختلفة من الضغوطات . (بوعافية ، 2008 ، ص175)

• النموذج الحيواني :

يستند النموذج الحيواني في تناوله لمفهوم المواجهة على نتائج الأبحاث التي أقيمت على الحيوان ، و هو تناول تأثير كبير بالفكر الدارويني حول مبدأ الصراع من اجل البقاء. (Lazarus et folkman ، 1984 ، p 118)

تعتبر المواجهة حسب هذا النموذج كإستجابة للضغط ، و كآلية او استراتيجية تكيفية يستعملها الفرد لمواجهة تحديات العالم الخارجي من جهة وكإستجابة للإنفعالات الداخلية من جهة أخرى. فحسب هذا النموذج فالمواجهة تفتقر لإستجابة سلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي . (زينب أحمد محمود شقير ، 1998 ، ص 133)

ويشير هذا النموذج إلى نوعين من الميكانيزمات التكيفية وهما:

- ميكانيزم التجنب أو الهروب : ويستعمل في حالة الخوف أو الفرع.
- ميكانيزم المواجهة أو الهجوم : المستعمل في حالة الغضب.
- النموذج التفاعلي :

كان هذا الاتجاه يرفض النظرة الفاصلة للضغوط على أساس المثير والإستجابة وإنما يعتبرها نتاج تفاعل بين مطالب البيئة إمكانية الفرد خلال عملية التقويم الأولي والثانوي و إعادة التقييم.

أكدت هذه النظرية أن إستجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه حيث تمثل عملية التقييم المعرفي في ما هو مركزي في هذه النظرية . (طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 89)

إذ يرى كل من لازاروس وفولكمان أن التقييم المعرفي يمر بما يلي :

- مرحلة التقييم الأولي : وفيه يقدر الفرد الموقف ويفسره إما إيجابا او سلبا وهل يشكل خطرا أم لا ، وتتأثر هذه المرحلة بعوامل شخصية و اخرى موقفية .
- مرحلة التقييم الثانوي : الذي تحدد إمكانية الفرد وقدراته المتاحة من أجل مواجهة المواقف ومن ثم تحديد أسلوب التكيف معه.
- مرحلة إعادة التقييم : التي يتم فيها تقدير إدراك أسلوب مواجهة الموقف فيطور منه أو يغيره طبقا لما توصل إليه إدراك الفرد بتأثير المعلومات الجديدة. (ذاودي ، 2018 ، ص 44، 45)

العوامل المؤثرة في إستراتيجيات المواجهة :

هناك عدة عوامل تؤثر في إختيار إستراتيجيات المواجهة ويمكن تصنيفها إلى:

العوامل المرتبطة بالفرد : تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضاغط حيث أن بعض الناس بسبب شخصيتهم يميلون إلى إدراك الأحداث على أنها عصبية أو أنها في غاية الضغط ، مما يؤدي إلى التأثير على مقدار ما يتعرضون له من معاناة وأعراض وقد ركز الباحثون على بعض هذه الخصائص :

● **الوجدانية السلبية :** والتي من بين مظاهرها المزاج السيء ، القلق ، الكآبة العدوانية ، حيث ان الأفراد

الذين تتميز شخصيتهم بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم وآلامهم عبر مواقف مختلفة وهم

أكثر قابلية للإفراط في محاولات الإنتحار.

● **الصلابة :** تتشكل الصلابة من ثلاث خصائص اساسية وهي:

- الإحساس بالإلتزام أو وجود قابلية للإفراط لدى الفرد للإفراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف.

- التحدي والإستعداد لتقبل التغيير و مواجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو.

- الإعتقاد بتوافر القدرة على الضبط وهو الإحساس بأن الشخص مسؤول عما يواجهه في حياته.
 - **قوة الأنا** : تلعب هذه الخاصية دورا هاما في مواجهة الضغط النفسي.
 - **تقدير الذات** : يعتبر التقدير العادي خاصة مهمة من خصائص الشخصي تساعد على التخفيف من الآثار التي يخلفها الضغط النفسي.
 - **التفاؤل** : سمة التفاؤل تقود إلى المواجهة الفعالة أكثر مع الضغط.
 - **قدرات الفرد** : كلما كان للفرد قدرات عالية ومختلفة كلما كان أكثر قدرة على مواجهة الضغط.
- (داودي ، 2018 ، ص 48 ، 49)

عوامل المرتبطة بالمخيط:

- **طبيعة الموقف وخصائصه** : المواقف والأحداث التي يستطيع الفرد التحكم والسيطرة عليها يستخدم فيها إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة . أما الأحداث الضاغطة التي لا يمكن للفرد التحكم فيها فإن ذلك يجعله يستخدم إستراتيجيات المواجهة التي تركز على للإنفعال .
- **البيئة** : يمكن لها ان تساهم بشكل جوهري في تحديد قدرة على مواجهة المواقف الضاغطة فهي إما تساعد على زيادة الضعف الناتج عن الضغوط أو تدعم مستوى الصحة الجسدية والنفسية والسعادة لدى الفرد.
- **المساندة الإجتماعية** : تعد ظاهرة إنسانية قديمة ولم يهتم بها الباحثون إلا مؤخرا بعدما لاحظوه من آثار هامة لها في مواقف الشدة والإجهاد النفسي . كما أنها عملية ديناميكية لزيادة التأثير المتداول بين الآخرين وشبكة العلاقات الإجتماعية التي تمد بالدعم في المواقف الإجتماعية المختلفة . (جدو ، 2014 ، ص

تصنيف إستراتيجيات المواجهة :

قدمت عدة تصنيفات لإستراتيجيات المواجهة من بينها:

تصنيف شيفر " Shiffer " : يعتبر من اهم و أشهر نماذج المواجهة وبدوره يقوم على ثلاث إستراتيجيات وهي

كالتالي:

- تغير الموقف الضاغط.
- تجنب الإستجابات غير تكيفية الضغط وتجنب مصادر الضغط .
- التكيف مع مصدر الضغط البحث عن طرق لمنع الإثارة الشديدة من خلال الأنشطة (داودي ، 2018 ، ص50)

: " cohen " تصنيف كوهين

صنف إستراتيجيات المواجهة التي يتخذها الأفراد في التعامل مع الضغوط على عدة انواع:

- التفكير العقلاني : وتشير لأنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرض أثناء المواقف الضاغطة.
- التخيل : وهي إستراتيجية يحاول الفرض من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي يواجهها وذلك من خلال تخيل الافكار و السلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف.
- الدعابة والمرح : أي هي عبارة عن إستراتيجية تتضمن التعامل المواقف الضاغطة ببروح الدعابة.
- الرجوع إلى الدين : وتتميز هذه الإستراتيجية إلى الرجوع لأفراد الدين في أوقات الضغوط وذلك من خلال الإكثار من الصلوات و العبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الاخلاقي.

- الإنكار : وهي عبارة عن إستراتيجية دفاعية لا شعورية يحاول من خلالها الفرد الإنكار وتجاهل المواقف الضاغطة. (داوود ، 2012 ، ص 149 ، 150)

تصنيف كوكسن و فيرجي " coksen and vergie " :

صنفا إستراتيجيات المواجهة إلى نوعين:

- أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد: ويصنف إستراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة وذلك من خلال تحديد الأفكار والإستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة وتستند على فكرة أن الفرد لديه حصيلة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة ويختار منها اعتماداً على حاجاته في المواقف.
- أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد : الهدف الذي يكمن وراءها هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد وتحديد إستراتيجيات للمواجهات المألوفة لديه. (هلال، 2018 ، ص31)

إن إستراتيجيات المواجهة تعد من الضروريات القصوى ، خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة عديدة ومعقدة بشكل متزايد ، مما جعلنا نبحث أكثر في هذا الموضوع من فهم وتوضيح خصوصا لفئة التلاميذ الراسيين في شهادة البكالوريا بكالوريا للظروف التي تحيط بهم والتي تجعلهم يعيشون ضغطا نفسي .

الفصل الثالث

الفصل النفسي

يعيش الفرد حياة ملؤها الضغوطات و المثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد و التي قد تكون سببا في ظهور المشكلات النفسية الاجتماعية و خاصة في مجال العمل و يرى المتخصصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر الحديث .

لمحة تاريخية عن دراسة الضغوط النفسية :

يرى سيلبي ان مفهوم الضغط قدم جدا و قد ظهر عند القدماء حيث ان النسان يفقد نشاطه و يشغل بالتعب بعد العمل الجاد (حسن ، 2001 : 11) و يمكن عرض الاسهامات الاولى لدراسة الضغط النفسي كالآتي :

1- اسهامات كانون (1932) : اسهاماته الاولى لاجتاه الضغوط كانت في وصفه لاستجابة القتال او الهروب.

اد يرى ان الانسان حين يدرك تهديدا فان الجهاز السمبتاوي و الغدد الصماء سيحفزلن الجسم على

الاستجابة عن طريق افراز هرمونات التي تزيد من تسارع دقات القلب و معدل التنفس و هذه الاستجابة

الفيسيولوجية تدفع الكائن الحي لهجوم هذا التهديد او الهرب منه. (ابراهيم و رزق، 1995 : 55)

2- اسهامات الطيب هانز سيلبي (1936) : استخدم خبرته لتقديم تفسير فيسيولوجي للضغط و يرى ان

اعراض الاستجابة الفيسيولوجية للضغوط النفسية تهدف الى حماية الكيان و الحياة . حدد 3 مراحل لمقاومة

الضغط النفسي ووصفها باعراض التكيف العامة

● مرحلة الفرع : و هي مرحلة رد فعل اتجاه الخطر و يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بدرجة التعرض

للضغوط مما يؤثر سلبا على مقاومة الجسم

● مرحلة المقاومة : يحاول الفرد استخدام كل طاقة الذهنية و الجسمية لمقاومة مصدر التهديدات بهدف اعادة

الجسم الى حالة التوازن

- مرحلة الاجتهاد: ينفذ استهلاك الفرد للطاقة ويصح عرضة لظهور الاضطرابات و الامراض (خليفة و

عيسى، 2008 : 151-152)

3- اسهامات ماريان فرانكنهاوزر: اكد البحث الذي اجرته ماريان و شركائها في السويد على اهمية و دور

المكون النفسي في استجابة الفرد لمختلف مصادر الضغط فقد بينت هذه الدراسات على ان نشاط الغدة الكظرية و الاندرنالية يعتمد بشكل كلي على المواقف النفسية كفقدان التحكم و الاستشارة (ابراهيم و رزق، 1995: 55).

4- تعريف الضغط النفسي :

- يعد مفهوم الضغط من المفاهيم القديمة التي استخدمت كثيرا في ميدان العلوم الطبيعية على العموم و لا يوجد مفهوم محدد للضغط بسبب ارتباطه بعدة مفاهيم متشابهة في المعنى و من أهم هذه التعاريف نجد :
- تعريف هانز سيللي الذي معظم اعماله و ابحاثه تتحدث عن الضغط حيث يقول "الضغط استجابة غير محددة للجسم اتجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة (Huffman، 380: 2007)."
- تعريف القصبي : " هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق و صعوبات و مواقف و أحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها ، و يعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها ، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد و عدم الإرتياح النفسي و قد يؤدي ذلك إلى إعتلال صحته الجسمية و النفسية ".(القصبي ، 2014: 146).

- تعريف عبد الهادي (2005) "الضغط النفسي هو الإستجابة الداخلية للفرد تتمثل في أمراض و إرتباكات و قلق، و يشير الى ذلك بقوله : إن الضغط يشير إلى أي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي للكائن الحي ' و ينتج عنه إنفعال داخلي أو توتر (الهادي ،: 242005).
- تعريف شقير : هي مجموعة من المصادر الخارجية و الداخلية الضاغطة التي بتعرض لها الفرد في حياته ، و ينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الإستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من إضطرابات إنفعالية تؤثر على جواب شخصية الفرد " (شقير ،: 1662002).
- و تعرفها الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة بأنها "عبارة عن : أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة لمرور الفرد بخبرة صارمة تتمثل في وقوع الفرد فريسة لمرض مزمن ،أو دخوله في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة ، أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الأسرية الزوجية ، و أن عجز الفرد عن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخله في حالة من الإرتباك و الإضطرابات " (غانم ، 2008 : 343).
- تعريف معجم علم النفس و الطب النفسي : "الضغوط الانفعالية هي مشاعر الإجهاد النفسي و عدم الراحة التي تحدث نتيجة مواجهة مواقف الخطر و التهديد و فقدان الأمن الشخصي (حسن عماد، 2006: 08).

أنواع الضغوط :

- **ضغط إيجابي** : هذا النوع من الضغوط يعمل كدافع أساسي نحو النجاح و الإيصال للهدف ،فهو يعمل على حث الفرد للتحريض و الإدراك مثل الضغط الذي يسبق الإمتحانات فهو يور اليقظة و الإلحاح على النجاح (شيخاني ،: 142003).
- **ضغط سلبي** : في هذا النوع من الضغوط يشعر فيه الفرد باستنفاد طاقته النفسية لمواجهة تحديات هذه الحياة . و قد يكون له تأثير مؤذي في الصحة العقلية و الجسمية و النفسية فهو السبب الأعم للصحة السقيمة في

المجتمع الحديث و هو عامل مساعد على إحداث بعض الحالات كالإضطرابات الهضمية و الجلدية (شيخاني، 2003: 14).

- جدول رقم (01) مقارنة بين الضغوط الإيجابية و السلبية حسب killy (1994) (جبالي، 2012: 63).

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاض في الروح المعنوية و شعور بتراكم العمل	تمنح دافعا للعمل و نظرة تحدي للعمل
تولد الارتباك و تدعو للتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير و التركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات و عدم القدرة على التعبير عنها	توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات و المشاعر
تؤدي الى الشعور بالقلق و الفشل	تمنح الاحساس بالمتعة و الانجاز
تسبب للفرد الضعف و التشاؤم	تمد الفرد بالقوة و التفاؤل بالمستقبل
تسبب للفرد الشعور بالأرق	تساعد الفرد على النوم الجيد
عدم القدرة على الرجوع الى التوازن النفسي	تمنحه القدرة على الرجوع الى التوازن النفسي

مصادر الضغوط النفسية :

إن الضغوط النفسية ظاهرة كثيرة الحدوث في حياة الأفراد تتضمن خبرات و عوامل خطر غير مرغوبة تنطوي على مصادر القلق مما تنعكس بالسلب على شخصية الفرد ، فمصادره تتباين و تتنوع و ذلك ماؤكده مختلف الدراسات النفسية فمنه ما هو متعلق بالبيئة و منه ما هو متعلق بالفرد نفسه.

ففي هذا الصدد يقول سوجر (1981) "مصدر الضغط النفسي هو أي مثير سواء خارجي أو داخلي المنشأ يستثير الحالة النفسية و الفسيولوجية لاستخدام أساليب مواجهة معينة كرد فعل لذلك". (السرطاوي و الشخص، 1998 : 10).

ويمكن تقسيم مصادر الضغط الى قسمين و هي كالآتي :

1- مصادر خارجية : تتمثل المصادر الخارجية في المتغيرات التي تحدث في حياة الفرد ويتأثر بها و هي :

أ- الضغوط البيئية : تتمثل في الوسط الذي يعيش فيه الفرد و ما تحتويه من عوامل تؤثر فيه كالمناخ و الوسط الذي يعيش فيه ، بحيث أن البيئة الطبيعية توجد بها ضغوط كضغوط تغيرات المناخية و الكوارث الطبيعية بالإضافة إلى الضغط السكاني في الأحياء الشعبية و ضغط ضيق السكن... كل هذا يشكل عوامل تستدعي إستجابات تكيفية تؤدي إلى ضغط نفسي (أبو الحصين ; 2010 : 34).

ب- الضغوط الإجتماعية : تتمثل في سوء تكوين صداقات و علاقات مع الآخرين، فالفرد بطبيعته لا يمكن أن يكون منعزل عن الآخرين و بالتالي فهو يعتبر حصيلة لما يتعرض له من ضغوطات إجتماعية. فعلماء السلوك يؤكدون أن العلاقة الجيدة بين الأفراد تصنع لنا بيئة اجتماعية صحية عكس ذلك فإن العلاقات المتوترة تصبح مصدر من مصادر الضغوط (أمل العتري، 2004 : 41).

ج- الضغوط الإقتصادية : تتمثل في الظروف و الوضعية الإقتصادية التي يعيشها الفرد ، فالمستوى المعيشي المنخفض يجعل الفرد يعاني من مشكلات و أمراض نفسية كضغط البطالة و انخفاض الانتاج و يكون معنى هذا الضغط تباين بين متطلبات التي يجب على الفرد أن يؤديها وعدم قدرته على الإستجابة لها (عبد المنعم، 2006 : 61-62).

د- الضغوط الأكاديمية : تتمثل في مجمل الصعوبات التي يتلقاها الطالب في مساره الدراسي كانتقال الطالب من مستوى إلى آخر أو صعوبة المواد التي يتلقاها أو طرق التدريس و نظام الإمتحانات و التقويم كل هذا ينتج ضغط نفسي للطالب (حسين، 2006 :40).

2- مصادر داخلية : تتمثل في مجموع المتغيرات النفسية الداخلية التي يتعرض لها الفرد ، فكل القدرات المعرفية و الأهداف المستقبلية تمثل مصدر من مصادر الضغط و تؤثر بصفة عامة على سلوك الفرد كالتعب و الإرهاق.

هناك عدة أسباب نفسية لحدوث الضغط النفسي نذكر من بينها :

التوافق: فصحة الفرد تعتمد على التوازن بين الجانب العقلي و البدني ، و تكمن الخطورة في مجموع التغيرات التي تصيب الجسم .

الإحباط :يشعر به الفرد في حالة عجزه الكامل عن تحقيق هدفه أو وجود عائق يمنعه من تحقيقه ، و بالتالي يتجسد رد فعله فيانفعال الغضب.

زيادة الحمل : تحدث عندما تزيد المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها (عبير الصبان ،2003 :56-57).

أعراض الضغط النفسي :

تتغير شدة الضغط النفسي حسب الموقف المعاش و يترتب عن ذلك إستجاباتتكتثل في أعراض و هي :ن

أعراض جسدية : تشنج العضلات، زيادة سرعة التنفس ، العرق ، الأرق ، زيادة الأندرينالين في الجسم ، عسر الهضم... (بوبكر، براحو، 2017 :37).

أعراض إنفعالية و عقلية : ضعف التركيز ، فقدان الذاكرة ، النسيان ، تقلب المزاج ، الغضب ، العدوانية ، سرعة البكاء (القحطاني، 2013 : 25).

أعراض سلوكية و عاطفية : اضطرابات الأكل ، القلق ، الانسحاب بعيدا عن الآخرين ، الصمت الممتد (غانم ، 2009 ،ص18، 19).

النظريات المفسرة للضغط النفسي :

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية و تنوعت و ذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء و الباحثين في دراسة الضغوط و قد يكون هذا الاختلاف في تناول ظاهرة الضغوط النفسية هو الأساس في وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسيرها الضغوط .

أولا : النظرية الفسيولوجية للضغوط :

أ) نظرية والتر كانون (walter canon) (نظرية زملة أعراض المواجهة أو الهروب)

يعتبر الباحث الفيسيولوجي الأمريكي والتر كانون أول من استخدم مصطلح الضغط من خلال دراسته عن فيسيولوجية الانفعال بما في ذلك القلق ، حيث حاول تفسير الاستجابات الفيزيولوجية للضغوط في دراسته عن كيفية استجابة كل من الانسان و الحيوان لتهديد خارجي و قد وجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابة التي تستثير الغدد و العصاب لتهيء الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب ، كما يبين ان هناك تغيرا في الوظائف الفسيولوجية و ذلك بإفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيء الجسم لمواجهة المواقف الطارئة ، و كذا دور النظام السمبتاوي في الاستجابات الدفاعية فقد مهدت نتائج أبحاثه لأعمال هانز سيلس مركزا على الطريقة التي يتكيف بها الجسم لمختلف وقائع الحياة . (زربي، 2016 ،ص16).

(ب) - نظرية هانز سيلبي (selye) (نظرية التكيف العام)

يعتبر هانز سيلبي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بمفهوم الضغط و يرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثير الضغط على الإنسان (عمر مصطفى محمد النعاس، 2008، ص52) بحيث كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط ، فقد تخصص في دراسة الفسيولوجية و الأعصاب ، و ظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن المواقف الضاغطة ، كما يعتبر هانز سيلبي أول طبيب تكلم عن تناذر التكيف العام ، ولكن قبل الغوص في نظريته يجب ضبط مفهوم الضغط عنده بحيث يعرفه على أنه ظاهرة فسيولوجية في الأساس و هي عبارة عن منعكس يؤدي إلى وضع العضوية المعتدي اليها في حالة استنفار و دفاع ، فقد لاحظ "هانز سيلبي" سنة 1926 وجود أعراض و علامات شائعة مشتركة بين مختلف الأمراض مثل نقص الشهية ، الوهن العام ، الخمول ، اطلق عليها متلازمة النسيان المريض ، و بذلك تولد مفهوم الضغط تعبيراً عن تلك الأعراض و العلامات اللانوعية، و التي تظهر إثر تعرض العضوية لأي متطلب إضافي عليها سواء كان ناجماً عن عوامل سلبية كالضغط أو الخوف ، أو العوامل الإيجابية كالفرح الشديد و شدة الإثارة ، و قام بنشر مقالته "1946" حول استجابة العضوية اللانوعية عند تعرضها لمواقف ضاغطة و وضعها تحت اسم متلازمة التكيف العام (أسامة إسماعيل قولي، 2006، ص56)

- و يتألف النسق الفكري لنظرية "سيلبي" من 3 مراحل و هي كالآتي :

المرحلة الأولى : مرحلة الإنذار و الفرع phase d'alarme

و فيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ، و نتيجة لهذه التغيرات فإن مقاومة الجسم تقل ، و إذا كان الضغط شديداً فيمكن أن يؤدي ذلك إلى الوفاة (عثمان، 2001، ص98)، و تمثل هذه المرحلة رد الفعل الأولي للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس

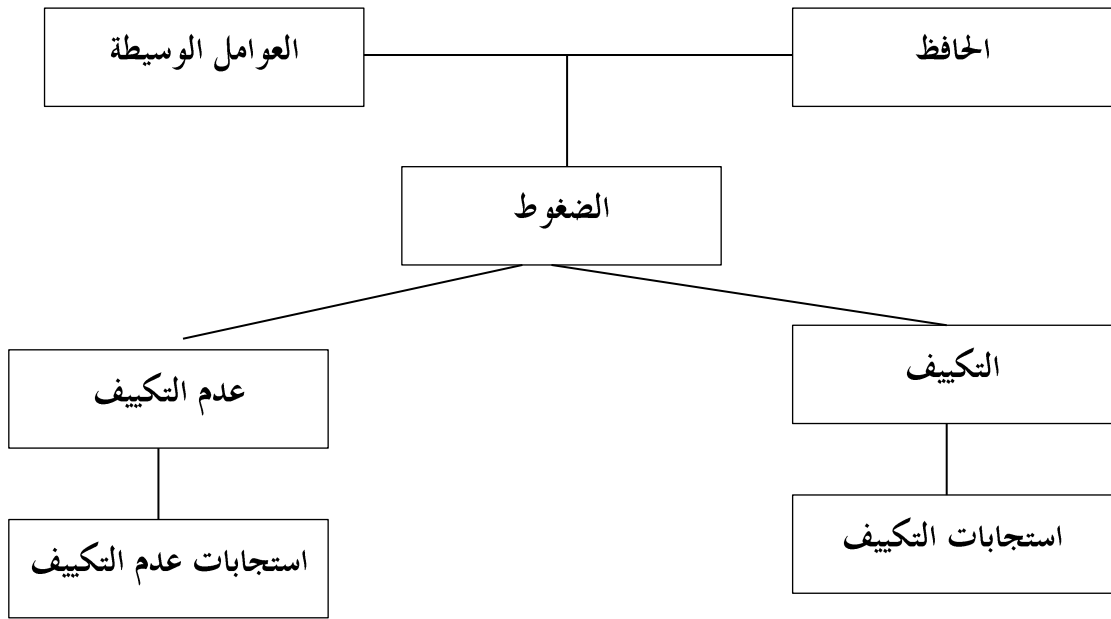
التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ و بالتحديد إلى الغدة النخامية و هذا بدوره يرسل رسائل عصبية و كيميائية للأجهزة المعنية في الجسم حيث يفرز هرمون الندرنالين، و تشد العضلات ليتياً الجسم لعملية المواجهة ، و تعرف هذه التغيرات بالاستشارة العامة (السمدوني،2007، ص254).

المرحلة الثانية: المقاومة **la phase de rèsistance**

و تحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف ، و هنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات و استجابات أخرى تدل على التكيف (هارون الرشيدى، 2004،ص51).

المرحلة الثالثة : الإنهاك **la phase d'équiseiment**

حيث تؤدي ضعف المقاومة و عدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانيزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانيزمات و إستنزاف الطاقة فتخفف قدرة الفرد على الأداء نع إصابته بالمرض (levin&scotch :114:1970).



شكل (1) : تخطيط عام لنظرية سيلبي (السيد عثمان ، 2001، ص 99)

ثانيا : النظرية المعرفية للضغوط :

قدم هذه النظرية "لازاروس" (1970) ظهرت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي ، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث أن التقدير للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ، كما يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل و تعرف هذه النظرية بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد و يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين هما :

المرحلة الأولى : الخاصة بتحديد و معرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء سببه الضغوط.

المرحلة الثانية : هي تلك التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (عثمان

، 2001، ص101)

ثالثا : النظرية الإدراكية لسيلبرجر **spilberger** :

تعتبر هذه النظرية مقدمة ضرورية لفهم الضغوط فقد أقام سيلبرجر نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق و القلق العصابي كحالة و يقول أن القلق شقين هما سمة القلق العصابي أو المزمن و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد يعتمد على الخبرة الماضية و قلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة و على هذا الأساس يربط بين الضغط و قلق الحالة و يعتبر الضغط الناتج ضغطا مسببا لحالة القلق و يستبعد عن ذلك القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد ، كما اعتمد في تفسيره للضغوط على أساس الدافع و ميز بين الأحداث البيئية الخطرة و المههدة الضاغطة و التغيرات الانفعالية السلوكية و الفسيولوجية. (ذوادي، 2018، ص31).

رابعا :النسق النظري لهنري موراي **h.murray**

اعتمدت هذه النظرية على الاتجاه الذي يفسر الضغط على أنه مثير و قد فسر موراي حدوث الضغط النفسي على أساس ما تحمله الموضوعات البيئية و الأشخاص المحيطين بالفرد من دلالات و صفات كما يدركها **m** و مدى ارتباطها بتيسير أو عرقلة إشباع حاجاته ، و يعد مفهوم الحاجة و الضغط من العناصر الأساسية في تفسير السلوك الإنساني ، و هما مفهومان مترابطان ، فالحاجات تثير التوتر و القلق و الإحساس باختلال التوازن لدى الفرد ، مما يدفع بالفرد الى محاولة اشباع هذه الحاجات للتخلص من مشاعر القلق و إعادة التوازن انفسى لديه ، و عندما يدرك الفرد بأن متطلبات البيئة الخارجية تفوق قدرات و أنها تعيق إشباع حاجاته مما يشعره بالضغط ، و قد ميز نمطين من الضغوط و هما :

- ضغط بيتا **beta**: و هي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

- ضغط ألفا alpha: و يشير الى خصائص الموضوعات و دلالتها كما يبدو و يوضح murray أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى وسيط موضوعات معينة لحاجة بعينها و يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحاضر و الضغط و الحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا. (حساني، 2015، ص25،26).

التعليق على النظريات :

اختلفت الاتجاهات النظرية السابقة في تفسير عملية الضغوط النفسية و في آرائها و دراساتها و كل نظرية انطلقت من أسس في دراستها لموضوع الضغوط النفسية و منه يمكن القول بأن تفسير الضغوط لا يتم من خلال منظور أو اتجاه واحد فقط فكما سبق و أن أشرنا فكل واحد فسر جانبا معيناً و لهذا ف'ن عملية فهم الضغوط تتطلب رؤيا تكاملية بين كل النواحي السابقة ، ضف إلى ذلك أن كل بيئة من البيئات لها عناصر الضغط الخاصة بها ، و لا تخلو بيئة مهما كانت من عناصر الضغط ، و ليس المهم كم و نوع عناصر الضغط هذه ، بل المهم هو قدرة الانسان على التوافق و الانسجام مع هذه العناصر و كيفية استجابته و تعايشه معها .

و من هنا نستنتج أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة فهو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة و التي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا ، حيث تعددت آراء و تعريفات الضغط و ذلك لتعدد النظريات المفسرة و اتجاهاتها .

الفصل الرابع

الرسوب الحراسي لطح طلبة البعثوريا.

تعتبر ظاهرة الرسوب الدراسي شكلا من أشكال الفشل الدراسي ، وتعتبر من أكثر المشكلات التي تناولها الباحثون بالمدرسة والتحليل ، وذلك من أجل تحديد العوامل والأسباب المؤدية إليها من جهة ، ومن جهة أخرى من أجل وضع حلول عملية من شأنها تقليل من نسبة هذه المشكلة . و في هذا الفصل سوف نتناول هذه الظاهرة .

تعريف الرسوب الدراسي :

- المعنى اللغوي للرسوب : "رَسَبَ، رُسِبَ، رُسِبًا : ومنه قولهم رسب في الامتحان أي لم ينجح " . (

المنجد في اللغة والإعلام ، 1984: 258)

ويقال "رَسَبَ، رُسِبَ، رُسِبًا : الشيء يسقط في الماء على أسفله، وال رسب عند طلبة العلم المخفق في امتحانه

. (البستاني ، 1965 : 340)

- المعنى الاصطلاحي للرسوب:

يقول منير محمد مرسي بأن: "الرسوب هو ازدياد عدد السنوات التي يقضيها التلميذ بالمدرسة

فوق العدد القانوني لسنوات المرحلة التعليمية" . (مرسي : 150)

و يقول محمد أرزقي بركان بأن : "بأن الرسوب الدراسي هو سنة يقضيها التلميذ في نفس القسم وعاملا نفس

العمل الذي أداه في السنة الماضية في المدرسة . (أرزقي ، 1991 : 29)

و أما إبراهيم عباس فتو : إن الرسوب هو إعادة التلميذ لسنة دراسية أو أكثر في نفس الفوج، ويترتب على

إعادته شغله لمقعد من المقاعد أكثر من مرة، ويكون تخرجه من المدرسة متأخرا عن الموعد المحدد لذلك بعدد

سنوات رسوبه . (ناجي : 169)

و ترى **Marie و Pierr** الرسوب الدراسي على أنه حقيقة معقدة واشكالية تشغل الجميع، وأن التلميذ قبل أن يرسب نتنبأ به من خلال تصرفاته أو مظهره وبذلك يكون ذهابه للمدرسة كعدمه". (Marie et pierr ، 24 : 2005)

ومنه نستنتج أن الرسوب الدراسي يكون على شكلين أساسيين :

التخلف العام : هو الضعف الظاهر لدى التلاميذ في جميع المواد الدراسية .

التخلف الخاص : هو الضعف الظاهر لدى التلاميذ في مادة أو عدد قليل من المواد .

(ميخائيل معوض ، 1997 : 270)

و قيل أيضا هو : أن يعيد الطالب سنة أخرى في الصف الذي كان فيه، وذلك لعدم قدرته على اجتياز

الامتحانات، والحصول على درجة النجاح فيها أو تغيب عنها لسبب ما . (لحرش محمد ، 1998 : 373)

تعريف إبراهيم عباس فتو : إن الرسوب هو إعادة الطلب لسنة دراسية أو أكثر في نفس الفوج، ويترتب على

إعادته شغله لمقعد من المقاعد أكثر من مرة ، ويكون تخرجه من المدرسة متأخرا عن الموعد المحدد لذلك بعدد

سنوات رسوبه. " (كمال ناجي ، ب . ط : 169)

يمكن أن نستخلص من جملة التعاريف أن الرسوب الدراسي يعني إخفاق التلميذ في امتحانات السنة الدراسية لعدم

إتقانه الحد الأدنى من المهارات والمعارف المتوقع اكتسابها مقارنة مع أقرانه من نفس الصف الدراسي، هذا التعثر

يدفعه لإعادة الصف الدراسي حتى يتسنى له استدراك النقائص و الانتقال إلى الصف الأعلى .

العوامل المؤدية للرسوب الدراسي :

• عوامل اجتماعية واقتصادية:

كما يقال المرء ابن بيئته فإذا كان التلميذ يعيش في بيئة اجتماعية سيئة فلا شك أنها تؤثر تأثيرا سلبيا على مستواه الدراسي، وكذلك جماعة رفاق السوء والأطفال المتشردين والأشقياء المهملين في حيه أو في الشارع مثلا أو في أماكن اللهو واللعب فإنه يسلك سلوكهم وتنقل العدوى إليه . (قدوري ، 2005 : 62)
وكثيرا ما تؤدي الظروف الأسرية كالتفكك والتصدع الأسري إلى حدوث إخفاق دراسي، فعدم توفر الجو الأسري الملائم لنمو القابليات والقدرات يؤدي إلى إرباك التلميذ ويقلل من قدرته على النمو والتقدم الأكاديمي لأن التلميذ يتكثر بما تهيمه له الأسرة من أوضاع اجتماعية وثقافية واقتصادية وعاطفية ، وينعكس هذا على مستواه التحصيلي والأكاديمي . (عاشور ، 2013 : 50)

وتعتبر المعاملة الوالدية هي أيضا من الأمور التي تؤثر على تحصيل العلمي للتلميذ، وهذا ما أكده بيرت وذلك أن قسوة الأب وضعف المثير الحسية داخل الأسرة وضعف الوسط الثقافي مع توفر النواحي المادية أحيانا، يسهم في ضعف التلميذ فكريا ودافعا للدارسة والتحصيل، كما يسهم في ظهور الاتجاهات السيئة المضادة للمجتمع (خير الزراد ، 1985 : 95)

تعتبر الأسرة أهم حلقة في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل فهي تعمل على صقل شخصيته في نسق قيمى ودوافع محددة للعمل وتحقيق النجاح وتكوين مفهوم لذاته واتجاهات وفقا للإطار الثقافى السائد فى المجتمع المحيط ، فكلما توفر المحيط على المثيرات الثقيفية المساعدة على تكوين رصيد معرفى للطفل وخاصة فى سنوات الخمس الأولى التى تساعده على النجاح الأكاديمى ، فالأطفال المحرومين ثقافيا هم أفراد يعيشون فى مستوى اجتماعى وثقافى منخفض يعانون من فقر فى الخبرات والتجارب التى تزيد من معارفهم . (خير الزراد ، 1985 : 96)

وهناك دراسة للدكتور رشدي عبده حنين توصل من خلالها إلى عدم وجود ارتباط بين المستوى الدراسي للأبناء ونجاحهم والمستوى الاقتصادي للأسرة، وتوصل إلى أن فقر الأسرة وضعف مستواها الاقتصادي والاجتماعي يكون في كثير من الأحيان حافز لبذل المزيد من الجهد والنجاح في الدراسة والوصول إلى أعلى المراكز الاجتماعية . (حديد ، 2010 : 178)

• عوامل مدرسية :

تعتبر العوامل المدرسية من العوامل ذات التأثير الكبير على تحصيل التلميذ، بحيث أن المدرسة هي المؤسسة الثانية بعد الأسرة في تكوين شخصية التلميذ تربوياً ونفسياً واجتماعياً، بحيث يتلقى فيها المعارف والخبرات التي تنفعه في حياته العلمية والعملية، ومن هنا كان لازم أن تحرص على أن تقوم بوظيفتها بشكل جيد، حتى لا يسقط التلميذ فريسة الرسوب . (قريشي ، 2002 : 72)

وعندما نقول العوامل المدرسية، فإنه يقصد بذلك جملة من المتغيرات، منها كفاءة الأستاذ وطرائق التدريس والوسائل التعليمية والمناهج ونظام الامتحانات وكذا التوجيه المدرسي.

فيجب أن يعد المعلم إعداداً يمكنه من القيام بوظائفه المختلفة بأحسن وجه، ويمكنه من فهم التلاميذ ومتطلباتهم وقدراتهم واستعداداتهم، وأن يتصف بالصفات العلمية الجيدة، حتى يصل إلى تحقيق الهدف المتوخى في التلاميذ ويصل بهم إلى التحصيل العلمي الجيد .

(قريشي ، 2002 : 73)

كما يجب وضع منه سليم يراعي مستوى قدرات التلاميذ، ليسهل عليهم اكتساب الخبرات والمعارف ليصل في النهاية إلى رفع مستوى تحصيلهم، لأن المنهاج الدراسي إن لم يكن يناسب العمر العقلي والزمني للتلاميذ، لن يستطيعوا استيعاب ما يقدم لهم ويفشلوا في دراستهم . (قريشي ، 2002 : 73)

والمنهج لا يعني المحتوى فقط، ولكن هناك الأهداف وطرائق التدريس والوسائل التعليمية وأساليب التقويم ولذا فإن تطوير المنهج من ناحية المحتوى فقط يبقى تطويراً جزئياً، بل يجب تطوير كل عناصر المنهج معاً وفي وقت واحد حتى يكون ذا فاعلية، وله معنى بالنسبة للعملية التعليمية . (اللقاني ، 1995 : 32)

إن المعيار الأساسي والوحيد للحكم على التلاميذ إما بالنجاح و إما بالرسوب نظام الامتحانات الذي يعتمد على إعطاء التلاميذ درجات ، ولقد وجهت اتهامات لنظام التقويم المعمول به في مدارسنا على أنه نظام غير موضوعي بالعديد من العوامل من بينها نظرة الأستاذ للتلميذ وطبيعة العلاقة الموجودة بينهما حيث تشكل اطار مرجعياً عند تصحيح الأستاذ لأوراق الامتحان، وعلى هذا الأساس فإن ذاتية الأستاذ تتدخل بشكل كبير أثناء عملية التقييم، ويكون التلميذ ضحية وفي هذا الشأن يقول Robert bazin لقد

قيل لنا بخصوص نظام الامتحان والانتقاء المعمول به، أنه يقوم على الموضوعية، من أجل إعطاء الممتحن الحد الأقصى من الفرص للنجاح .ولكن هذه الموضوعية تستند إلى مبدأ أساسي يمكن أن يصاغ في العبارة التالية :
(لكي تقدر الإنسان حق قدره، يجب أولاً وقبل كل شيء ألا يكون بينكما تعارف) . (السبتى ، 2007 : 10)

عوامل جسدية ونفسية:

ومن خلال النتائج التي توصل إليها عدة باحثين يتبين لنا أن عامل الصحة الجسدية له أثر بالغ الأهمية على التحصيل الدراسي للتلميذ، إما بالسلب أو الإيجاب، وهذا ما يؤكده عمر عبد الرحيم نصر الله في قوله " حيث يرجع رسوب وتسرب بعض التلاميذ إلى وجود الأمراض والإعاقات التي لا تسمح للتلاميذ بالذهاب إلى المدرسة أو تركها، بالرغم من وجود القدرات العقلية الكافية للمتعلم والتي من الممكن أن تجعله تلميذاً متفوقاً، وعلاقته جيدة مع الأساتذة والمدير والتلاميذ . (نصر الله ، 2001 : 379)

ومن الأسباب المرتبطة بالصحة النفسية ترجع الى سوء توافق التلاميذ مع أنفسهم أو مع زملائهم في المدرسة، أو مع أساتذتهم، فتنعكس صورة القلق عندهم على مستقبله الدراسي، وعلى عدم الثقة بالنفس وبالآخرين، وكره زملاء ومدير المدرسة والأساتذة . (رمضان ، 2012 : 32)

مظاهر الرسوب الدراسي :

● المظاهر العقلية :

يلحظ على التلاميذ ذوي تجارب إخفاق دراسي وضعف القدرة على التركيز وتشتت الانتباه، وضعف التفكير الاستنتاجي وهروب الأفكار، بالإضافة إلى اضطراب الفهم في نقل ما يتعلم من مفاهيم ومعارف داخل غرفة الصف أو أثناء الموقف التعليمي معين إلى مواقف تعليمية واجتماعية أخرى. (عواد ، 2007 : 59)

● المظاهر الانفعالية :

كشفت نتائج العديد من الأبحاث أن أهم المظاهر الانفعالية التي يعاني منها المتخلفون هي الخجل والخوف والقلق وانعدام الأمن وضعف الثقة بالنفس ومشاعر النقص والفشل والعجز. تميل هذه الفئة إلى العدوان والتمرد على السلطة أضف إلى أنهم يتصفون باتجاهات سلبية نحو الذات والآخرين. كما أشارت دراسة سلطان 1979 أن نسبة السلوك العدواني ترتفع مع عينة التلاميذ الراسيين وتقل مع عينة التلاميذ المتفوقين . (عاشور ، 2013 : 55)

● المظاهر الاجتماعية :

يمكن حصر هذه المظاهر في: عدم تحمل المسؤولية وعدم التكيف الأكاديمي والاجتماعي، السلوك الانطوائي، التمرد على السلطة الأبوية او الدراسية هذا ما أشارت إليه كل من دراسة سيل وبيروت أن التلاميذ ذوي صعوبات تعلم يتصفون بمجموعة من الخصائص تتمثل في :

1. سرعة الانفعال والضرب .

2. البلادة والحمول .

3. ضعف الثقة بالنفس .

4. الانسحاب والعدوان نحو الذات والآخرين .

(الكاشف ، 1994 : 380)

• المظاهر السلوكية :

هدفت دراسة نظمي أبو مصطفى" إلى التعرف على أبرز المظاهر السلوكية لدى المتأخرين دراسيا، حيث تم اعتماد الأساتذة في رصد المظاهر السلوكية، أسفرت الدراسة إلى أن المظاهر السلوكية لهذه الفئة تمثلت في :

1. عدم المشاركة في الأنشطة المدرسية اللاصفية.

2. عدم المشاركة في المناقشة أثناء الدرس.

3. عدم القدرة عدم يبداء الرأي.

4. التردد في اتخاذ القرارات .

(نظمي ، 1999 : 120)

علاج ظاهرة الرسوب الدراسي :

إن العملية التعليمية عملية مت اربطة ومتكاملة ولا يمكن لها أن تنجح في تقديم مخرجات نموذجية إلا إذا توفرت جميع عناصرها :المدرسة والأسرة و المعلم هي ركائز أساسية في تكوين الطالب في جميع جوانبه النفسية والجسمية والاجتماعية والسلوكية ،فإذا اختلت إحداها حدث شرخ في العملية التعليمية فتلك العناصر مهمة في بناء

الشخصية السوية للطلاب ، وإذا تقاعست إحداها عن أداء دورها أثر ذلك وبشكل مباشر على شخصية الطالب .

تتمثل الطرق العلاجية في الحلول والجهود التربوية التي يقوم بها المعلم أو المرابي لمواجهة الرسوب الدراسي وذكر المنظرون عدة طرق علاجية ومنها:

• التعليم المكيف :

ويهدف هذا النوع من التعليم إلى تقديم خبرة تربوية مناسبة لكل تلميذ حسب قدرته وميوله وخبراته السابقة يتصف هذا البرنامج بأنه مكثف؛ يركز على المواد الدراسية التي يجد فيها التلميذ الصعوبات ، الذي يراعي فيه الفروق الفردية فهو يبرمج مجموعة من المراحل وهي :

❖ مرحلة الاستكشاف :

تعتبر هذه المرحلة مهمة حيث يمثل فيها الأستاذ أو الأخصائي دور بارز في تشخيص الحالة أو الصعوبة التي يعاني منها التلميذ، كما يمكن للأولياء حصر سلوك الأبناء في الوسط العائلي (نفسه). ويشترك الأستاذ والأخصائي النفسي باستعمال الروايز و الاختبارات النفسية المناسبة وطبيب الصحة الدراسية بإجراء المعاينة الطبية اللازمة والأولياء في عملية التشخيص التلاميذ الذين هم بحاجة إلى التعليم المكيف .

(عبد الفتاح ، 2000 : 168)

❖ مرحلة الادمج :

عندما يلاحظ الأستاذ أو الأخصائي أن التلميذ قد تمكن من المهارات الأساسية في التعلم، وان قدراته في الفهم والتحصيل قد تحسنت، يعادى دماجه من جديد مع أقرانه في الصف الدراسي، وبالتالي يكون قادرا على مواصلة مساره الدراسي بصفة عادية.

(عبد الفتاح ، 2000 : 169)

• التعليم التعويضي :

يعد هذا البرنامج لكون الرسوب الدراسي يرجع إلى عامل الحرمان الاجتماعي والفقر والعوز الاقتصادي

وتتضمن البرامج التعليمية الموجهة لهم:

○ علاج المشكلات الدراسية حتى لا يتعرض التلميذ إلى مشاكل تعيق تقدمه الدراسي في المراحل اللاحقة.

○ تقديم تعليم مهني وخبرات عمل للتلاميذ في سياق غير الدراسي.

○ تقديم برنامج تعليمي مكثف للأطفال الغير قادرين من الناحية المادية، ولهم إمكانيات عقلية.

(أبو حطب ، 1983 : 505)

• ييداغوجية التعليم :

يقدم هذا النوع من العلاج في شكل حصص استدرائية داخل الصفوف الدراسية، ويخصص حيز مناسب

في جدول التوزيع الأسبوعي، وتهدف حصص الدعم إلى معالجة النقائص التي تم ملاحظتها لدى التلاميذ،

كمعالجة التأخر الدراسي في مادة معينة أو عدة مواد نتيجة لمرور التلميذ بخبرات سيئة. (سيد سليمان ،

1999 : 138)

ظاهرة الرسوب الدراسي ليست وليدة الساعة كما سبق الذكر، ولأهمية الظاهرة وخطورتها على أفراد المجتمع واقتصادياته، والتي لها أسباب وعوامل متداخلة، احتلت مكانا بارزا في سلم أولويات دراسة المشكلات الدراسية لدى التلاميذ، كما شغلت حيزا من تفكير التربويين و المفكرين ، وعلماء السيكولوجية.

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة

1- منهج الدراسة :

يعتبر المنهج المتبع في البحث العلمي من أساسيات أي بحث علمي حيث في ضوءه تتحدى مدى مصداقية نتائج البحث ، و امنهج هو مجموعة من الاجراءات التي يتبعها الباحث لوصول إلى النتيجة فالمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لإكتشاف الحقيقة و للإجابة على الاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث ، و هو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى تلك الحقائق و طرق إكتشافها .

و عليه فاننا اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج العيادي :

2.1. المنهج العيادي :هو ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يتناول بتحليل سلوك الأفراد الذين يختلفون في

سلوكهم إختلافا كبيرا عن غيرهم من الناس مما يدعو إلى اختبارهم أسوياء أو غير أسوياء و منحرفين و ذلك بقص التغلب على مشكلاتهم و تحقيق تكيف أفضل لهم .

و المنهج الإكلينيكي :في علم انفس يختلف عن المناهج الأخرى لأن المناهج الإكلينيكية موجهة للفرد أي أنها تتجه لدراسة الحقائق السلوكية الخاصة بفرد معين و تقييم دوافعه بهدف التشخيص و العلاج.

2- الدراسة الإستطلاعية :تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأساسية لأي بحث علمي فهي التي يبنى عليها

الباحث امطباعه و تصوراته حول دراسته و ميدان تطبيقها و يهدف من خلالها إلى إعداد مشكلة البحث بصورة

أكثر دقة أو لتكوين فروض الدراسة ، فحسب "عبد الرحمان العيسوي" الدراسة الإستطلاعية هي دراسة

استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه ، كما تسمح له كذلك بالتعرف

على الظروف و الامكانيات المتوفرة في الميدان و مدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات

البحث (العيسوي ،1989، ص19).

و قد تم إجراء الدراسة الإستطلاعية بعد تحديد عنوان الدراسة و متغيراتها بثانوية محمد ديب ب تيارت و ذلك بعد تقديم طلب تم الموافقة عليه بتاريخ 2022/04/18

و قد هدفت ادراسة إستطلاعية إلى البحث في التراث السيكولوجي عن الدراسات السابقة ذات العلاقة ، و المراجع المتعلقة بمتغيرات البحث .

- الإختيار الأولي للفروض
- الكشف عن الصعوبات التي يمكن أن تصادف الدراسة الإستطلاعية و بالتالي محاولة ضبطها و تجاوزها أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- جمع المعلومات الضرورية للدراسة .
- ضبط متغيرات الدراسة .
- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث "مقياس استراتيجيات المواجهة لازاروسوفولكمان"

3- مجالات الدراسة الإستطلاعية :

- **المجال المكاني :** تمت الدراسة الاستطلاعية بثانوية محمد ديب ب تيارت الواقع في وسط مدينة تيارت و بالضبط بجانب الطريق البيضاء مساحتها الكلية 18000 م² تضم 23 حجرة عادية و 11 مكتب إداري و مكتبة واحدة و قاعة رياضية و ملعب و 5 مخابر .
- **المجال الزمني :** تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة الممتدة من 2022/04/18 إلى

2022/04/21 .

4- أدوات الدراسة :

المقابلة العيادية :

هي علاقة لفظية حيث يقابل شخصان فينقل الواحد منهما معلومات تخص الآخر حول موضوع أو موضوعات معينة و هي علاقة دينامية بين طرفين أو أكثر بحيث يكون أحدهما الأخصائي النفسي و الطرف الآخر هو المفحوص طلبا للمساعدة الفنية المتميزة بالأمانة من جانب الأخصائي النفسي و هي عدة أنواع و في هذه الدراسة قد إعتمدنا على المقابلة النصف الموجهة

مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس و فولكمان) :

"لازاروس و فولكمان" الذين عرفا أساليب المواجهة بأنها جهود معرفية و سلوكية متغيرة و مستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية محددة و التي تقيم على أنها مرهقة و تتجاوز مصادر التكيفية و تهددها و يرجع افضل في تطوير مفهوم المواجهة إلى ريتشارد لازاروس 1974 التي يعرفها بأنها الجهود التي يقوم بها الفرد لحل مشكلات مواجهة الضغوط النفسية التي تقابله ، و في سنة 1980 كتب لازاروس و فولكمان أن المواجهة تشير إلى العقلية و السلوكية للسيطرة على أو إختزال أو تحمل المطالب الداخلية أو الخارجية التي تنتج من موقف ضاغط و يرى هذان الباحثان أن المواجهة تشمل على عمليتين هما :

1- التصرف المباشر : (المواجهة المركزة على المشكلة) و يقصد بالتصرف المباشر السلوك الواقعي الذي

يهدف إلى تغيير علاقة الفرد ببيئته و يمكن أخذ عدة صور منها الإعداد للموقف أو الصمود .

2- التلطيف : (المواجهة المركزة على الإنفعال) و يقصد بالتلطيف السيطرة على الانفعالات المرتبة على

المشكلة و تقليل آثارها النفسية و الفيزيولوجية ، يميز لازاروس و بين مجموعتين من أساليب التلطيف :

أ- الأساليب الموجهة نحو الأعراض الفيزيولوجية و تشمل لجوء الأفراد إلى بعض المهدئات و المسكنات و أساليب الإسترخاء .

ب- الأساليب النفسية الداخلية مثل الحيل الدافعية العقلية (من خلال الشنأوي و بداري 1987).

تم وضعه سنة 1984 موجه لقياس استراتيجيات المواجهة حسب بعدين رئيسيين لدى لازاروس و فولكمان يتكون من 60 بند ، أظهر التحليل العاملي أنها تتنوع إلى 8 مقاييس فرعية ، ينتمي المقياسان الأولين إلى المواجهة المركزة على حل المشكل (التخطيط لحل المشكله ، المواجهة) ، و تنتمي الستة الباقية للمواجهة المركزة على الانفعال (أخذ المسافة ، إعادة التقييم الإيجابي ، التحكم في الذات ، لوم أو توبيخ الذات ، السند الإجتماعي، التهرب أو التجنب)

2- خطوات إعداد المقياس :قلم الباحث بإعداد المقياس لإستخدامه كأداة موضوعية مقننة للقياس أساليب

مواجهة الضغوط النفسية و لذلك روعي في إعداد المقياس أن يكون مشتملا على مجموعة من الأبعاد التي

تقيس الأساليب التي يتبعها الأفراد في العادة عندما تواجههم مواقف ضاغطة و قد اتبعت الخطوات

التالية :

أولا :تم جمع البنود و الفقرات ذات المحتوى المرتبط بأساليب مواجهة الضغوط بصورة مباشرة من المصادر التالية :

1. الأدب النظري و الدراسات السابقة ، و من هذه الدراسات ما يلي :

2. دراسة بيلجنر و موس (1984) تحت عنوان المواجهة الضغوط و المصادر الاجتماعية بين الراشدين الذين

لديهم اكتئاب أحادي .

3. دراسة رجب علي دحمان (1994) تحت عنوان أساليب التعامل الأقدامية و الأحجامية مع الأزمات و

التوافق النفسي خصوصا بعض سمات الشخصية .

4. دراسة لاطفي عبد الباسط (1994) تحت عنوان عمليات التحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات

النفسية لدى المعلمين .

5. دراسة علي عبد السلام (1997) تحت عنوان المساندة الاجتماعية و مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

كما تدركها العاملات المتزوجات .

6. دراسة الشناوي و بداري (1987) تحت عنوان محور الضبط و علاقته بالسلوك التوكيدي و أساليب

مواجهة المشكلات .

ثانيا :مراجعة و تحليل بنود مواجهة المواقف الضاغطة لكل من :

1. قائمة المواجهة (المنقحة) من إعداد لازاروس و تتألف هذه القائمة من 60 فقرة تناولت أساليب مواجهة

الضغوط .

2. مقياس التعامل مع المواقف من إعداد الشناوي (1993) و عدد فقراته 48 فقرة موزعة على ثمانية أبعاد

3. مقياس أساليب المواجهة من إعداد جمعة سيد يوسف (1994) و عدد فقراته 49

تقديم المقياس للمحكّمين :بعد التعرف الإجرائي لأساييامواجهة قام الباحث بعرض المقاييس على عشرة محكمين

و جميعهم من تخصصات علم النفس في جامعة الملك سعود و جامعة الأمام محمد بن مسعود الإسلامية و ذلك

للتأكد من وضوح العبارة و ملائمتها للقياس و مدى انطباق الفقرة للبعد الذي تمثله و أسفرت الآراء من ملائمة

المقياس و صدقه المنطقي (انظر ملحق رقم 1) مع إبداء بعض الملاحظات البناء البسيطة التي أخذ بها الباحث لما

فيه قوة للمقياس مثل تحديد المواقف في بعض البنود

طريقة الإجابة على المقياس: تدرج الاجابة على المقياس وفق طريقة ليكارت حيث تدرج الإجابة من أقصى الموافقة إلى أقصى الرفض بمعنى أن المفحوص إذا أجاب (دائما) حصل على 3 درجات و إذا أجاب (أحيانا) حصل على درجتين و إذا أجاب (نادرا) حصل على درجة و إذا أجاب (أبدا) لم يحصل على شيء 0.

عينة المقياس: طبق المقياس على عينة من الأسوياء مقدارها 170 شخصا ممن تتراوح أعمارهم بين 15 و 46 سنة و الهدف من هذه العينة هو اكتشاف نقاط الضعف و القوة في عبارات المقياس من حيث وضوح العبارات للمفحوصين و كذلك أيضا يتضح لنا من خلال النتائج التي تحصل عليها من العينة مدى مساهمة كل عبارة في قياسها لأساليب المواجهة من خلال معاملات الارتباط بين كل عبارة و مجموع العبارات في مقياس أساليب مواجهة الأنساق الداخلي

زمن المقياس: تستغرق الإجابة على المقياس من 15 إلى 20 دقيقة و قد يحتاج المفحوصين من ذوي التعليم المنخفض أو المضطربين انفعاليا لضعف الوقت .

تصحيح مقياس لازاروس و فولكمان :

تعطى علامة لكل بند من البنود حسب المستجيب ، فإن إختارنا (إطلاقا) تحصل على (0) و إن إختارنا (إلى حد ما) تحصل على علامة (1) و إن إختارنا (كثيرا) تحصل على علامة (2) و أخيرا إن أجاب (كثيرا جدا) تحصل على علامة (3) .

البنود :

- 2،26،39،52،49 :التخطيط لحل المشكل .

- 06،07،17،28،34،46،48 :المواجهة .

- 3،12،13،24،32،41،44 :أخذ المسافة.
- 20،23،27،30،36،38،60 :المركزة على الإنفعال.
- 5،1،35،37،43،51،54،56 : التحكم في الذات .
- 25،29،53 : لوم و توبيخ الذات .
- 18،22،31،42،45 : السند الإجتماعي .
- 11،16،19،21،33،40،47،50،55،57،58،59 :الهروب و التجنب .

و قد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق إعادة حساب الصدق و الثبات كما هو مبين في الدراسة الإستطلاعية .

الخصائص السيكومترية :

إعادة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة : إن دراسة الظواهر تستلزم أدوات القياس التي تناسب طبيعة الموضوع و خصائص العينة و الموضوعية ، و من ثم إكتسابها للأهمية العلمية و قد إعتمدنا في دراستنا الأدوات التالية :

- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لازاروس و فولكمان 1984

أ- الصدق :حساب بطريقة ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس :

و الجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس و أبعاده الفرعية :

الجدول رقم(02) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس و أبعاده الفرعية

أبعاد المقياس و الدرجة الكلية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التخطيط لمواجهة المشكل ؟	634	01.6
هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إساتراتيجية المواجهة ؟	671	0.01
هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا على إستراتيجية أخذ المسافة ؟	658	0.01
هل يعتمد اتلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية اعادة التقييم الإيجابي ؟	683	0.01
هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التحكم في الذات ؟	615	0.01
هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية لوم و توبيخ الذات ؟	545	0.01
هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية السند الاجتماعي ؟	807	0.01
هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية الهروب و التجنب ؟	825	0.01

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $01, \alpha - 0$ حيث تراوحت بين (0,8/54,0) و هذا ما يؤكد مدى التجانس و قوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الثبات : تم التأكد من ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بطريقة :

1- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي : تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على

النتيجة التالية :

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس و الدرجة الكلية
5	772	هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية التخطيط لحل المشكل ؟
7	778	هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية المواجهة ؟
7	795	هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية أخذ المسافة ؟
7	769	هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ؟
8	772	هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية التحكم في الذات ؟
3	737	هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية لوم و توبيخ الذات ؟
5	786	هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية السند الإجتماعي ؟
12	772	هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على استراتيجية الهروب و التجنب ؟

60	822	هل يعتمد التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط انفسية على استراتيجية الدرجة الكلية للمقياس ؟
----	-----	--

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط بلغت على التوالي (0.79 و 0.73) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ككل (0.82) وهذا كمؤشر دال على ثبات المقياس و هذا يعني أن مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط الضغوط يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صاححا للتطبيق في الدراسة الأساسية لها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة .

حالات الدراسة و كيفية اختيارها:

فيما يخص طريقة اختيار حالات الدراسة فيكون تحديد نوع معين منها حسب طبيعة الموضوع و طبيعة حالات الدراسة و على أسس علمية سليمة و على حسب أهداف دراستنا . فيما يخص طريقة اختيار حالات الدراسة يكون تحديد نوع معين منها حسب طبيعة الموضوع و طبيعة حالات الدراسة.

و قد تمثل مجتمع البحث بثانوية محمد ديب لأربع حالات (تلميذات) و سبب إختيار الإناث لأن التلميذات الإناث يكون عليهم ضغط أكبر من قبل المحيط الخارجي " الأهل " لهذا يكون لديهم إستراتيجيات مواجهة

الفصل السادس

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

عرض حالات الدراسة:

الحالات	السن	الشعبة
وسام	20 سنة	آداب وفلسفة
إكرام	19 سنة	تسيير واقتصاد
نصيرة	18 سنة	علوم تجريبية
رحيل	18 سنة	علوم تجريبية

الجدول رقم (03) وصف حالات الدراسة

تاريخ و مكان إجراء الدراسة للحالة الأولى :

رقم المقابلة	تاريخ المقابلة	المدة	مكان إجرائها	الهدف منها
01	2022/04/19	35 د	ثانوية محمد ديب	التعرف على الحالة و جمع المعلومات مع كسب الثقة
02	2022/04/20	30 د	ثانوية محمد ديب	تطبيق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
03	2022/04/21	30 د	ثانوية محمد ديب	تحليل النتائج و تقديم الحلول

عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الأولى "وسام" :

النسبة	النتائج المتحصل عليها	الاستراتيجيات المستعملة
%8.21	6	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة ؟
%16.43	12	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المواجهة ؟
%8.21	6	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية أخذ المسافة ؟
%19.17	14	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المركزة على الإنفعال ؟
%13.69	10	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التحكم في الذات ؟
%4.10	3	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية لوم و توبيخ الذات ؟
%5.4	4	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية السند الاجتماعي ؟
%24.56	18	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية الهروب و التجنب ؟
%100	73	المجموع

جدول رقم (04) يمثل عرض مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الأولى

تحليل نتائج تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الأولى :

نلاحظ من خلال عرض نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المطبقة على الحالة وسام أنها تعتمد في

مواجهة الضغوط النفسية على أساليب مواجهة متعددة و متفاوتة من حيث النسب , حيث ظهر أول أسلوب

معتمد بقوة هو أسلوب الهروب و التجنب بنسلة تقدر ب 24.56% ثم يليها أسلوب إعادة التقييم الإيجابي بنسبة 19.17%, بعدها أسلوب المواجهة بنسبة 16.43% ثم أسلوب التحكم في الذات الذي تقدر نسبته ب 13.69% حيث أنها تمثل نسبة متوسطة مقارنة مع الأساليب الأخرى , ثم يليها أسلوب التخطيط لحل المشكل و و أخذ مسافة بنسبة متساوية و المقدرة ب 8.21%, و في الأخير السند الإجتماعي و لوم و توبيخ الذات بنسبة 5.47% و 4.10% على الترتيب.

عرض المقابلة مع الحالة الأولى "وسام":

البيانات الأولية للحالة :

الإسم : وسام

السن : 20 سنة

الجنس : أنثى

الشعبة : آداب و فلسفة

المستوى المعيشي : متوسط

البيانات السيمائية للحالة :

اللباس : متناسق

الملامح : شاحبة

الإيماءات : تحرك الأرجل بشدة , تشابك أيديها عند الكلام

الإتصال :بطيئة الإتصال

تقديم الحالة :

وسام تبلغ من العمر 20 سنة من مدينة تيارت , تلميذة معيدة في البكالوريا شعبة آداب و فلسفة لديها 06 إخوة , رتبها في العائلة الخامسة تذكر الحالة أن علاقتها مع أمها قريبة جدا أما مع أبيها فهي بعيدة و علاقتها مع إخوتها عادية , لديها شخص شخص مقرب واحد داخل عائلتها هو أمها أما في حديثنا عن الدراسة ذكرت الحالة أن علاقتها مع أستاذة التاريخ و الجغرافيا جيدة بقولها : "ذلك الأستاذة نحسها تبغيني و تفهميني"

قمنا بطرح بعض الأسئلة على الحالة و تمت في :

- كيف كان شعورك عند الإنتقال إلى مرحلة البكالوريا ؟
 - طلعت للباك زهر برك .
- كيف كانت حالة النوم و الأكل لديك في مرحلة البكالوريا ؟
 - العام اللي فات ماكتتش قاع ناكل و النوم كان عادي بالنسبة لي .
- هل واجهت ضغوط نفسية في مرحلة البكالوريا ؟
 - بزاف لاخطر صراولنا خلافات عائلية كبيرة لدرجة حسيت دارنا تشتت .
- كيف كان رد فعلك عندما رسبت في البكالوريا ؟
 - ندمت بزاف كون درت الخلافات على جهة و قرئت على روجي كون راني ربحت خصوصا كي شفت قاع الناس ربحت .
- كيف كان رد فعل الأسرة عندما رسبت ؟
 - مالوموش عليا عارفين الظروف اللي مرينا بيها .

• هل تتوقع النجاح أم الفشل؟

- تتوقع النجاح بنسبة كبيرة .

• في حالة الفشل كيف سيكون رد فعلك؟

- ماخمش فيها قاع .

تحليل المقابلة مع الحالة الأولى وسام :

قمنا بإجراء ثلاث مقابلات على الحالة , كانت الحالة مسرورة بالحوار معنا و كانت متعاونة جدا , إلا أنها كانت

كثيرة الحركة خاصة الالتفات من حولها و تجد صعوبة في الجلوس و كانت كثيرة الاستعمال لليدين في الاجابة

عن أسئلة المقابلة النصف موجهة , في بداية المقابلة تعرفنا على الحالة و قمنا بجمع بياناتها الشخصية التي قمنا

بذكرها في عرض المقابلة بحيث وجدنا تجاوب سريع مع الحالة , حيث أشارت الحالة فيما يخص الدراسة أنه لا

تعاني من أي مشكل مع الطاقم الإداري أو أساتذتها إلا أنها تواجه مشكل فهم مادة الرياضيات و لها ميل للمواد

الأدبية خاصة التاريخ و الجغرافيا و هذا ما ظهر في قولها : "راني نحس روجي ديما ضعيفة في المواد تاع الفهامة هما

اللي خلاوني نحسر الباك معدلي فيهم مايفوتش 7-8 بصح الحفاظة ماعنديش مشكل فيها" مما أثر سلبا على

نفسيتها و زاد من معاناة شعورها بتراكم الضغوط النفسية و كذا شعورها بالفشل , كما أن لها صورة ذات

مرتفعة و تقديرها إيجابي عن نفسها و هذا ما ظهر من خلال قولها : "السنا نشاله غي بالحفاظة و نجيب مليح" .

و أشارت الحالة فيما يخص حياتها العائلية أنها كانت سيئة في العام الذي رسبت فيه البكالوريا بسبب تكرر

المشاكل و الصراعات العائلية و تلوم على نفسها خسرتها للبكالوريا بسبب قلقها من تلك المشاكل بقولها :

"ندمت بزاف كون درت المشاكل بجهة و لهيت لقرايتي", و أيضا لمعايشتها لمشاكل دائمة مع الأب الذي غالبا ما

تعرض للضرب و الشتم و الإهانة و التحقير كما جاء على قولها : "بابا بعيدة عليه بزاف مايعرفش كلمة حنانة ,

يضريني على أتفه سبب و يزيد يعايريني" , أما عن علاقتها مع أمها تشعرها كأنها صديقتها مما أغلقت لها فجوة

الجفاف العاطفي الذي تعاني منه الحالة من طرف الأب , و أشارت فينا يخص علاقتها مع إخوتها فهي جد حسنة لم تتلقى منهم أي مشكل و كما أظهرت لديها صعوبات في تفاعلها الإجتماعي و علاقتها الإجتماعية و صعوبة في تكوين صداقات و الإحتفاظ بالأصدقاء كما جاء على قولها : " ما عنديش صحابات, مكاش لآمان" مما زاد لديها عدم القدرة على الإقبال على التفاعلات الإجتماعية ومعانقتها في التعامل مع المواقف الإجتماعية المختلفة. و أشارت الحالة أنها دائما في حالة قلق و توتر نتيجة الضغوط النفسية و خوفها من البكالوريا , من خلال المقابلة يظهر على الحالة الرغبة في الحديث و التفرغ لأنها تتحدث بكل حرية و تجيب عن كل الأسئلة دون تردد أو خوف , و توصلنا إلى أنها تعاني من ضغط نفسي عائلي رهيب نتيجة الخلافات إضافة إلى الفراغ العاطفي الذي تعاني منه الحالة من جهة الأب .

أما في المقابلة الثانية طبقنا فيها مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لازاروس و فولكمان لمعرفة نوع الاستراتيجية التي تعتمد عليها الحالة و سام بحيث لم تجد أي صعوبة في فهم المقياس , و في الأخير قدمنا للحالة مجموعة إرشادات و توصيات للإستعانة بها للحد من الضغط النفسي .

التحليل العام للحالة الأولى و سام :

بناء على تحليل محتوى المقابلة العيادية التي أجريت مع الحالة من خلال تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لازاروس و فولكمان, تمكنا للوصول إلى استنتاجات و تقديرات أولية أهمها معاناة و صراعات الحالة من مشكلات المواد العلمية تمثلت بوضوح شديد في تدني المستمر في معدل تحصيلها الدراسي و ظهر ذلك في معدلات الرياضيات حيث جاء على لسان الحالة : "كيما الرياضيات ما نفهمهاش قاع نوصل نجيب فيها 5" , كما ظهر من خلال المقابلات إرتفاع مستوى تقدير الذات لديها حسب قولها : " السننا نشالله نجيبو بمعدل شباب , راني موحدة ليه كثر من العام الي فات " , فالحالة تعيش صراع نفسي رهيب نتيجة الضغوط النفسية , و لا ننسى

بعض العوامل الأسرية التي ساهمت في تفاقم الحالة إذ تعاني من حرمان عاطفي شديد بسبب المعاملة السيئة لوالدها و الصراعات في العائلة , و في جانب آخر نجد الحالة ركزت في مواجهتها لمواقف الضاغطة على بعض الأساليب و منها التهرب و التجنب الذي جاء بنسبة تقدر ب 24.56% و هي نسبة عالية و مرتفعة مقارنة مع الأساليب و الإستراتيجيات الأخرى حيث تلجأ الحالة للتغلب على المواقف و الوضعيات الضاغطة إلى الهروب و تجنبها دون إغفالها لبعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب لوم و توبيخ الذات الذي ركزت عليه بالخصوص في المقابلة إضافة إلى المواجهة و التخطيط لحل المشكل و السند الاجتماعي و إعادة التقييم الاجتماعي بنسب متفاوتة .

تاريخ و مكان إجراء الدراسة للحالة الثانية :

رقم المقابلة	تاريخ المقابلة	المدة	مكان إجرائها	الهدف منها
01	2022/04/19	35 د	ثانوية محمد ديب	التعرف على الحالة و جمع المعلومات مع كسب الثقة
02	2022/04/20	30 د	ثانوية محمد ديب	تطبيق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
03	2022/04/21	30 د	ثانوية محمد ديب	تحليل النتائج و تقديم الحلول

عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الثانية " إكرام " :

النسبة	النتائج المتحصل عليها	الاستراتيجيات المستعملة
9,67 %	6	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة ؟
17.74%	11	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المواجهة ؟
14,51%	9	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية أخذ المسافة ؟
16,12%	10	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المركزة على الإنفعال ؟
16,12%	10	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التحكم في الذات ؟
3,22%	2	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية لوم و توبيخ الذات ؟
6,45%	4	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية السند الاجتماعي ؟
16,12%	10	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية الهروب و التجنب ؟
100%	62	المجموع

جدول رقم (05) يمثل عرض مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الثانية

تحليل نتائج تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الثانية :

نلاحظ من خلال عرض نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المطبقة على الحالة " إكرام " أنها تعتمد على أساليب مواجهة متفاوتة من حيث النسب ، حيث ظهر أول و أعلى أسلوب هو أسلوب المواجهة بنسبة 17,74% ثم يليها استراتيجية المركزة على الإنفعال التي تعادل أسلوب التحكم بالذات و استراتيجية الهروب و التجنب بنفس النسبة التي تقدر ب 16,12% ، بعدها أسلوب أخذ المسافة تقدر نسبته ب 14,51 % ، بعدها إستراتيجية السند الاجتماعي ب 6,45% و أخيرا كأدنى نسبة إستراتيجية لوم و توبيخ الذات ب 3,22 % . مما نستنتج أن الحالة تعتمد على عدة إستراتيجيات مستعملة متفاوتة من حيث النسبة و ركزت على إستراتيجية المواجهة و إستراتيجية التحكم في الذات وأيضا إستراتيجية الهروب و التجنب .

عرض المقابلة مع الحالة الثانية :

• البيانات الأولية للحالة :

الاسم : إكرام

الجنس : أنثى

السن : 19 سنة

الشعبة : تسيير و اقتصاد

الرتبة بين الاخوة : 2

عدد الاخوة : 4 إخوة

المستوى المعيشي : متوسط

• البيانات السيمائية العامة للحالة :

اللباس : متناسقة الملابس

الملامح : قلقة وجه شاحب

الإيماءات : تحريك اليدين

الاتصال : جيد

تقديم الحالة :

الحالة إكرام أنثى تبلغ من العمر 19 سنة من مدينة تيارت ، تلميذة مهيذة لشهادة البكالوريا شعبة تسيير و إقتصاد و هي في الرتبة الثانية بين اخوتها . تبدو إكرام اثناء إجراء المقابلة قلقة و مرتبكة و ذات وجه شاحب استقبلتنا بالتحية و تقبلت التعامل معنا ، و وافقت أن تجيب على أسئلتنا دون أي رفض . لقد ذكرت لنا إكرام أنها لا تملك علاقة قوية مع والديها حيث أنها تعيش مع أمها و اخوتها أما فيعمل في الصحراء و قالت أن أكثر شخص مقرب لها في العائلة هي أختها الكبيرة . في حديثنا عن الأصدقاء قالت أن ليس لديها أصدقاء حيث عبرت عن ذلك ب " ما عنديش أصدقاء نخاف من المشاكل " . أما عن علاقاتها في المدرسة فهي لا تعاني من أي مشاكل ، علاقاتها جيدة بالأساتذة و الإدارة . قمنا بطرح بعض الأسئلة على الحالة و تمثلت فيما يلي :

• كيف كانت ردة فعلك العام الماضي عندما رسبت في البكالوريا ؟

- نضريت بزاف ما كنتش متوقعتها بصح هذا مكتوب ري .

• كيف كان رد فعل الأسرة ؟

- ما بغاوش يرجعوني نقرا غي بسيف .

• هل تتوقع هذه السنة النجاح أم الفشل ؟

- مادايا نربح بصرح ربي عالم .

• في حالة الفشل كيف ستكون ردة فعلك ؟

- نحبس قرابتي ما نزيدش نكسر راسي .

• هل تتلقى الدعم من أسرتك ؟

- لا ما تتلقى حتى دعم إيجابي بالعكس نواجه ضغط كبير منهم .

تحليل المقابلة مع الحالة الثانية :

إكرام فتاة تبلغ من العمر 19 سنة ، معيدة لشهادة البكالوريا شعبة تسيير و إقتصاد ، أثناء إجرائنا للمقابلة مع إكرام لاحظنا أنها كانت شاحبة الوجه و قلقة و تحرك أيديها بكثرة و ذلك بسبب خجلها و إرتباكها لإجرائها أول مقابلة لكن رغم هذا إستقبلتنا بالتحية و أجابت على أسئلتنا . تعيش إكرام مع والتها و إخوانها و لكنها تعيش بعيدة عن والدها و هذا بسبب وظيفته التي تتطلب العمل في الصحراء ، إكرام ليست قريبة من والديها علاقتهم علاقة إحترام لا أكثر ، أقرب شخص للحالة هي أختها الكبرى ، حسب حديثنا مع الحالة إكرام فهي لا تتلقى الدعم من محيطها القريب فعكس ذلك كانت تتلقى ضغط شديد من قبلهم و تبين ذلك من خلال قولها " لا ما تتلقى حتى دعم إيجابي بالعكس نواجه ضغط شديد " و أيضا من خلال " ما بغاوش يرجعوني نقرا غي بسيف " ، غير دعم الأهل فلا يوجد حتى دعم الأصدقاء لخوفها من الصداقات و عواقبها و تبين ذلك من خلال قولها " ما عنديش أصدقاء نخاف من المشاكل " ، في حالة الرسوب في البكالوريا من جديد كانت إجابتها تبين الهروب و التجنب من خلال قولها " نحبس قرابتي و ما نزيدش نكسر راسي " . في المقابلة الثانية عرضنا على إكرام المقياس للإجابة عليه و كانت أسئلته واضحة لها و أجابت على كل المقياس ، في اخر مقابلة قمنا بتحليل النتائج و من خلالها قمنا بإعطاء الحالة بعض النصائح و الإرشادات لتفادي تأثير الضغط و تجنب المخاوف و القدرة على إجتياز الإمتحان بأريحية .

تحليل العام للحالة الثانية :

حين إجرائنا للمقابلة مع الحالة و تطبيق مقياس لازاروس و فولكمان حول إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي ، توصلنا إلى تحديد نوع الإستراتيجيات التي إعتدتها الحالة كانت نسب نتائج المقياس متفاوتة، حيث ركزت كأول أسلوب على إستراتيجية المواجهة بنسبة % 17,74 حيث أكدت هذا من خلال المقابلة بقولها " نضريت بزاف ما كنتش متوقعتها بصح هذا مكتوب ربي " ، أما إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة فلم تستعملها بنسبة كبيرة تقدر نسبتها ب % 9,67 و تبين ذلك من خلال مقابلتنا لها حيث قالت " في حالة الفشل نحبس قرابتي ما نزيدش نكسر راسي " ، أما إستراتيجية السند الاجتماعي التي لاحظنا أنه كان غائب بشكل كبير من خلال نسبة المقياس التي تقدر ب % 6,45 و أيضا من خلال المقابلة حيث قالت " ما نتلقى حتى دعم من الأسرة بالعكس نواجه ضغط كبير منهم " و أيضا قولها " ما بغاوش يرجعوني نقرا غي بسيف " ، أما باقي الإستراتيجيات أخذ المسافة ، التحكم بالذات ، الهروب و التجنب و أيضا إستراتيجية المركزة على الإنفعال التي كانت تتراوح نسبهم بين % 14,51 إلى % 16,12 فكانت تستعملهم بشكل متقارب .

تاريخ و مكان إجراء المقابلة للحالة الثالثة :

رقم المقابلة	تاريخ المقابلة	المدة	مكان إجرائها	الهدف منها
01	2022/04/19	35 د	ثانوية محمد ديب	التعرف على الحالة و جمع المعلومات مع كسب الثقة
02	2022/04/20	30 د	ثانوية محمد ديب	تطبيق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
03	2022/04/21	30 د	ثانوية محمد ديب	تحليل النتائج و تقديم الحلول

عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الثالثة " نصيرة " :

النسبة	النتائج المتحصل عليها	الاستراتيجيات المستعملة
1,53 %	1	هل يعتمد الاسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة ؟
12,30 %	8	هل يعتمد الاسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المواجهة ؟
13,84 %	9	هل يعتمد الاسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية أخذ المسافة ؟
13,84 %	9	هل يعتمد الاسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المركزة على الإنفعال ؟
15,38 %	10	هل يعتمد الاسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التحكم في الذات ؟
1.53 %	1	هل يعتمد الاسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية لوم و توبيخ الذات ؟
12,30 %	8	هل يعتمد الاسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية السند الاجتماعي ؟
29,23 %	19	هل يعتمد الاسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية الهروب و التجنب ؟
100 %	65	المجموع

جدول رقم (06) يمثل عرض مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الثالثة

تحليل نتائج تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الثالثة :

نلاحظ من خلال عرض نتائج مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المطبقة على الحالة نصيرة ، أنها تعتمد على أساليب مواجهة متفاوتة من حيث النسب حيث تبينت أعلى نسبة إستراتيجية الهروب و التجنب بنسبة 29,23 %، وتليها إستراتيجية التحكم في الذات بنسبة 15,38 %، بعدها إستراتيجية أخذ المسافة التي تعادل إستراتيجية المركزة على الإنفعال بنسبة تقدر ب 13,84 % ، بعدها تليها إستراتيجية السند الاجتماعي و إستراتيجية المواجهة بنسب متقاربة مما سبق تقدر ب 12,30 % .

و كأدنى نسب التي اعتمدت عليهم الحالة نصيرة هما التخطيط لحل المشكلة و لوم و توبيخ الذات بنسبة تقدر ب 1,53% .

مما نستنتج أن الحالة تركز على عدة إستراتيجيات متفاوتة من حيث النسب أما أعلى نسبة هي إستراتيجية الهروب و التجنب .

عرض المقابلة مع الحالة الثالثة :

البيانات الأولية للحالة :

الاسم : نصيرة .

الجنس : أنثى .

السن : 18 سنة .

الشعبة : علوم تجريبية .

الرتبة بين الأخوة : 09 .

عدد الأخوة : 16 .

المستوى المعيشي : متوسط .

البيانات السيمائية العامة للحالة :

اللباس : متناسق .

الملامح : شاحبة الوجه .

الإيماءات : تشابك الأصابع .

الإتصال : بطيئ .

تقديم الحالة :

الحالة نصيرة فتاة تبلغ من العمر 18 سنة ، تلميذة معيدة لشهادة البكالوريا شعبة علوم تجريبية و هي في الرتبة 09

بين أخوتها ، تعيش الحالة مع أمها و أبيها و زوجة الأب و 16 أخ و أخت ، علاقتها مع العائلة عادية ، أكثر

شخص مقرب لها هي أختها التي تكبرها بستتين . في حديثنا عن الدراسة فهي تفضل مادة الرياضيات ، طرحنا

على الحالة بعض الأسئلة و أجابت كما يلي :

• كيف كان شعورك عند الانتقال إلى مرحلة البكالوريا ؟

- تحمست بزاف و قلت نزير روجي .

• كيف كان النوم و الأكل لديك في مرحلة البكالوريا ؟

- عادي جدا .

• كيف كان رد فعلك عندما رسبت في البكالوريا ؟

- إحساس بشع جدا كنت عارفة روجي ما خدمتش و قاع بصح ما تقبلتش الخسارة.

• كيف كان رد فعل الأسرة ؟

- صبروني و وقفو معايا .

• هذه المرة تتوقعي النجاح أو الرسوب ؟

- راني خايفة يصرا لي كيما العام لي فات .

• في حالة الفشل كيف ستكون ردة فعلك ؟

- نعاوده عن بعد و ندير cfpa .

تحليل المقابلة مع الحالة الثالثة :

نصيرة فتاة تبلغ من العمر 18 سنة ، معيدة لشهادة البكالوريا شعبة علوم تجريبية ، أثناء إجرائنا للمقابلة الأولى مع

نصيرة لاحظنا أنهما كانت شاحبة الوجه و أيضا كانت تعابير الدهشة على وجهها ، كانت غامضة بعض الشيء و

كانت تتجنب الحديث و إجاباتها كانت سطحية . تعيش الحالة نصيرة مع أمها و أبيها و 16 أخ و أخت و هي

في الرتبة التاسعة بين أخوتها لا تواجه نصيرة مشاكل عائلية و لا أي ضغط بل عكس ذلك تتلقى الدعم و تبين

ذلك من خلال حديثها " العائلة صبروني و وقفو معايا " ، لم تعاني الحالة في البكالوريا السابقة من خوف أو قلق

الإمتحان و ظهر ذلك من خلال قولها " عند الإنتقال للبكالوريا تحمست بزاف و قلت نذير روجي " أما عند

سؤالنا على إحساسها بعد الرسوب فكان عدم التقبل حيث ظهر ذلك في قولها " إحساس بشع جدا كنت عارفة

روجي ما خدمتش و قاع بصح ما تقباتش الخسارة " و أيضا لاحظنا من خلال المقابلة أن عامل الخوف يسيطر

على نصيرة من خلال تعبيرها " راني خايفة يصرا لي كيما العام لي فات " . خلال مقابلتنا الثانية مع الحالة قدمنا لها

مقياس إستراتيجيات ومواجهة الضغط النفسي للإجابة على الأسئلة المتعلقة به ، أما في المقابلة الثالثة قدمنا لها بعض النصائح و الإرشادات كباقي الحالات .

التحليل العام للحالة الثالثة :

حين إجرائنا للمقابلة مع الحالة نصيرة و تطبيق مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي ، توصلنا إلى تحديد نوع الإستراتيجيات التي ركزت عليها الحالة . ركزت الحالة كأول أسلوب على إستراتيجية الهروب و التجنب بنسبة تقدر ب 29,23% من خلال قولها " نعاوده عن بعد و ندير cfpa و نتهدنا " أما إستراتيجية المركزة عل الإنفعال بنسبة تقدر ب 15,38% و توضح ذلك من خلال قولها " ما تقبلتش الخسارة " . أما عن إستراتيجية السند الاجتماعي بنسبة تقدر ب 12,30% و تبين ذلك في المقابلة من خلال قولها " العائلة صبروني و وقفو معايا " ، أما عن إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة الذي تقدر نسبته ب 1,53% و لاحظنا ذلك في المقابلة من خلال قولها " إذا خسرت نعاوده عن بعد " .

تاريخ و مكان إجراء الدراسة للحالة الرابعة :

رقم المقابلة	تاريخ المقابلة	المدة	مكان إجرائها	الهدف منها
01	2022/04/19	35 د	ثانوية محمد ديب	التعرف على الحالة و جمع المعلومات مع كسب الثقة
02	2022/04/20	30 د	ثانوية محمد ديب	تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
03	2022/04/21	30 د	ثانوية محمد ديب	تحليل النتائج و تقديم الحلول

عرض نتائج مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الرابعة "رحيل" :

النسبة	النتائج المتحصل عليها	الاستراتيجيات المستعملة
%6.58	5	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة ؟
%14.28	9	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المواجهة ؟
%9.52	6	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية أخذ المسافة ؟
%14.28	9	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المركزة على الإنفعال ؟
%12.69	8	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التحكم في الذات ؟
%4.76	3	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية لوم و توبيخ الذات ؟
%12.69	8	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية السند الاجتماعي ؟
%28.57	18	هل يعتمد الراسب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية الهروب و التجنب ؟
%100	63	المجموع

جدول رقم (07) يمثل عرض مقياس إستراتيجية المواجهة للحالة الرابعة

تحليل نتائج تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحالة الرابعة "رحيل" :

نلاحظ من خلال عرض نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة المطبق على الحالة , أنها تعتمد في مواجهة الضغوط النفسية على أساليب متفاوتة من حيث النسب , حيث بلغت نسبة أسلوب التهرب و التجنب 28.57% و هي أعلى نسبة مقارنة مع نسب الأساليب الأخرى , ثم يليها بعد ذلك أسلوب المواجهة و إعادة التقييم الإيجابي بنفس النسبة التي قدرت ب 14.28% ثم يليها أسلوب التحكم في الذات و السند الإجتماعي أيضا بنفس النسبة 12.69%, و جاء بعدها أسلوب أخذ المسافة بنسبة تقدر ب 9.52% و يليها بعد ذلك الأسلوب المركز على التخطيط لحل المشكل بنسبة 5.58% و في الأخير أسلوب لوم و توبيخ الذات بأقل نسبة و التي سجلت ب 4.76%.

عرض المقابلة مع الحالة الرابعة "رحيل" :

البيانات الأولية للحالة :

الإسم :رحيل

السن :أثنى

الجنس :18 سنة

الشعبة :علوم تجريبية

المستوى المعيشي :متوسط

البيانات السيمائية للحالة :

اللباس :أنيقة

الملامح: بشوشة

الإيماءات: تشابك الأيدي , مضطربة

الاتصال: حسن

تقديم الحالة :

رحيل تبلغ من العمر 18 سنة من مدينة تيارت , تلميذة معيدة لشهادة البكالوريا شعبة علوم تجريبية الوحيدة عند والديها أجابت على الأسئلة بطلاقة , تقول الحالة أنها تعيش مع جدتها و أخوالها بسبب طلاق والديها اللذان أعادا الزواج حيث ذكرت أن علاقتها مع أبيها منقطعة تماما حيث تقول : "مايجوسش قاع عليا لدرجة حتى سمعت من الناس بلي عندو ولاد بصح شحالماعلا باليش" بينما علاقتها مع أمها في تواصل شبه دائم لديها بنت خالها تعتبرها كشخص مقرب لها أما عن الدراسة فعلاقتها بالأصدقاء فهي سطحية و لديها صديقة مقربة واحدة إسمها مروى , أما مع أساتذتها جيدة حيث تقول : "ما سمعو مني والو" .

أما من جانب موضوع البكالوريا فطرحننا عليها مجموعة من الأسئلة تمثلت فيما يلي :

- كيف كان شعورك عند الإنتقال إلى البكالوريا ؟
- كنت قلقة و خائفة كيما كامل صحاباني .
- كيف كان النوم و الأكل لديك في مرحلة البكالوريا ؟
- الماكلة نورمال بصح رقادي نقص بزاف نبات نخم كون مانربحش .
- كيف كان رد فعلك العام الماضي عندما رسبت في البكالوريا ؟
- صعيبزاف أنا قریتلو و تعبت و ري ما كتبوليش .

• كيف كان رد فعل الأسرة؟

- ماما صبرتني بصح حسيتها حتى هي نضرت و من جبهة جدي و خوالي وقفو معايا

• هل تتوقع النجاح أم الفشل هذه السنة؟

- أنا راني موجدة روعي غاية و الباقي على ربي سبحانه .

تحليل المقابلة مع الحالة الرابعة "رحيل" :

في خلال إجرائنا للمقابلات مع الحالة رحيل التي قسمت إلى ثلاث مقابلات , كانت الحالة في البداية مسرورة و بشوشة و متعاونة جدا إلا أنها كانت كثيرة الحركة و تشد أيديها مع بل الشفتين عند الإجابة على أسئلة المقابلة نصف الموجهة . و قد أشارت الحالة فيما يخص دراستها أنها لم تواجه أي مشكل مع أساتذتها أو عمال الإدارة إلا أنها تجد بعض الصعوبات في حل مواضيع بكالوريا السنوات الماضية مما يفقدها الأمل مرة أخرى في نيل الشهادة , مما سبب لها إنخفاض و تديني في صورة الذات على حسب قولها : " كي نحل les sujet و ما

نعرفشيطيحليالمورال و نحس بلي راجعةنعادو " بالإضافة إلى ذلك حصولها على نتائج غير مرضية خلال السنة الدراسية الحالية و جاء على قولها : " معاودة العام بصح جبت في ذا الفصل 9" مما أثر سلبا على نفسياتها و زاد من نسبة ارتفاع الضغط النفسي لديها و كذا شعورها بالعجز و عدم القدرة على المراجعة الجيدة للإمتحان , و مما فاقم الأمر أن أستاذ مادة الفيزياء لمحها تضحك مع زميلتها أثناء شرح الدرس فأهاها بقولها : " شافني نضحك قالي نشوفو شكون يضحك فالتالي" مما زاد من إنخفاض صورة الذات .

و أشارت الحالة فيما يخص حياتها العائلية أنها متشنتة و سيئة بعض الشيء نتيجة شعورها بأن أمها تركتها عند أخوالها و جدتها و أعادت الزواج مرة أخرى حيث جاء على لسانها : " ماعنديش الزهر في والديا " , و أيضا شعورها بغياب الحب و الأمن و العطف و الرعاية حيث جاء في قولها : " كيما بابا ملي طلق ماما مازادتشفتو

بصح ماما كل تعيطلي و مين ذاك نروح نبات يامات عندها " مما فاقم شعورها بعدم الإستقرار و الإهتمام, و كما أظهرت الحالة أن لديها صعوبات في تفاعلها الإجتماعي و علاقتها الإجتماعية و صعوبة تكوين صداقات كما جاء في قولها: " عندي غي بنت خالي دايرتها صحبتي قريبة ليا , نبغي نقعد وحدي بزاف " مما نما لديها فكرة عدم القدرة على الإقبال على التفاعلات الإجتماعية و خوفها من التعامل مع المواقف الإجتماعية المختلفة , و أشارت الحالة أيضا أنها دائما في حالة قلق و توتر مستمر نتيجة الضغوط النفسية و خوفها من الفشل و المساقبل معا . ثم قمنا في المقابلة الثانية بتطبيق عليها مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لازاروسوفولكمان و في الأخير أدعمنها ببعض النصائح و التوجيهات التي من الممكن العمل بها للخفض من الضغط النفسي لديها .

التحليل العام للحالة الرابعة " رحيل " :

بناء على تحليل محتوى المقابلة العيادية التي أجريت مع الحالة و من خلال تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لازاروسوفولكمان تمكنا للوصول إلى استنتاجات و تقديرات أولية أهمها المشكلات الدراسية التي تعاني منها الحالة و ظهر ذلك في القصور الواضح في نتائج التحصيل الدراسي حيث تقول الحالة: "فالاختبارات تاع الفصل الأول مافتش 10" , و ظهر جليا في صعوبة حل مواضيع الامتحانات السابقة و التي شكلت عائق أساسي في تدهور مستوى الحالة و أيضا إنخفاض معدل تحصيلها الدراسي , و أشارت الحالة أنها لا تستطيع التركيز كما جاء على لسانها: " نحس راسي معمر مانيش نطيق نركز", كما أشارت الحالة أنها تشعر بالقلق المستمر مع التوتر الزائد و و الإحباط كما تظهر الحالة أن لديها إنخفاض شديد في مستوى تقدير الذات حيث أشارت في قولها: " فشلت راني خايفة فاني السنما مانجيبوش و نخيب ظن ماما", كما أظهرت الحالة أنها لا تحظى بوجود عائلية كاملة مما شكل لديها شعور بالنقص و العاطفة و الحرمان العائلي كما جاء على حسب قولها: "نحس روجي ناقصة"

و في جانب آخر نجد الحالة ركزت في مواجهتها للمواقف الضاغطة على بعض الأساليب و منها أسلوب التهرب و التجنب الذي ركزت عليه الحالة أكثر من أي أسلوب آخر حيث سجل بنسبة 28.57%، كما ركزت أيضا على أسلوب المواجهة و إعادة التقييم الإيجابي بنفس النسبة التي قدرت ب 14.28% و هي أساليب موجبة دون إغفالها لبعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب السند الإجتماعي و أسلوب اللوم و توبيخ الذات و أخذ المسافة إلى ما غير ذلك الذي تفاوتت فيهم النسب.

مناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة :

لقد تم التحقق من الفرضيات باستعمال المقابلة العيادية و مقياس استراتيجية المواجهة للزاروس و فولكمان ، فيما يخص مجموعة البحث قمنا بالدراسة على 4 حالات المعيدات لشهادة البكالوريا و سيتم عرض النتائج التالية فيما يخص الفرضيات التي تم طرحها في هذه الدراسة .

بداية من الفرضية الأولى تعتمد التلميذات الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة فمن خلال النتائج المتحصل عليها الأربعة بنسب متفاوتة الحالة الأولى وسام بنسبة 8,21% و الحالة الثانية إكرام بنسبة 9,67% و الحالة الثالثة نصيرة بنسبة 1,53% و الحالة الأخيرة رحيل بنسبة تقدر ب 6,58% فهما نتحقق من صحة الفرضية بنسبة ضئيلة.

أما الفرضية الثانية أن الراسبات في البكالوريا تعتمد على إستراتيجية المواجهة ، تحققنا من صحة هذه الفرضية من خلال نتائج مقياس الحالات الأربعة فكانت النتائج كما يلي : وسام 16,43% و إكرام بنسبة 17,74% و نصيرة نسبتها تقدر ب 12,30% و أخيرا رحيل بنسبة 28,14%

أما ثالث الفرضية تعتمد الراسبات في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية أخذ المسافة فكانت نتائج الحالات تقدر بأولا وسام بنسبة 8.21% و إكرام 14,51% و نصيرة بنسبة تقدر ب 13,84% و الحالة الأخيرة ب 9,52% ، فمن نتائج نرى تحقق الفرضية.

أما بالنسبة للفرضية الرابعة تعتمد الاسباب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية المركزة على الإنفعال فكانت محققة من خلال نتائج الحالات الحالة الأولى وسام 19,17% ، و إكرام بنسبة 16,12% أما نصيرة 13,84% وأخيرا رحيل بنسبة تقدر ب 14,28%

أما خامس فرضية أن التلميذات الاسباب في البكالوريا تعتمد في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية التحكم في الذات وتحققنا من فرضيتنا من خلال نتائج الحالات ، أول حالة وسام 13,69% أما إكرام 16,12% ، و نصيرة بنسبة تقدر ب 15,38% و أخيرا رحيل بنسبة 12,69% و سادس فرضية التي تحققنا من صحتها من خلال نتائج المقياس للحالات و هي أن تعتمد الراسبة في البكالوريا في مواجهة ضغوطه النفسية على إستراتيجية لوم و تويخ الذات ، و كانت نتائج المقياس كما يلي أولا وسام بنسبة 4,10% و إكرام 3,22% و نصيرة بنسبة 1,53% و أخيرا رحيل بنسبة 4,76% ، و رغم تحقق الفرضية إلا أنها الأقل إستخداما .

و سابع فرضية التي تعتمد الاسباب في البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية السند الإجتماعي و من خلال نتائج الحالات أولا وسام كانت نسبة تقدر ب 5,4% ، أما إكرام بنسبة 6,45% و نصيرة بنسبة 12,30% و رحيل 12,69% تحققت الفرضية رغم النسب المتفاوتة بين الحالات.

و أخيرا آخر فرضية لدراستنا هذه التي تنص حول أن التلميذات الاسباب في البكالوريا تعتمد في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية على إستراتيجية الهروب و التجنب ، من خلال نتائج نرى نسبة الحالة وسام تقدر ب 24,56% ، أما إكرام بنسبة 16,12% ، أما بالنسبة الحالة نصيرة 29,23% ، و أخيرا رحيل نتيجة كانت 28,57% ، نلاحظ تحقق آخر فرضية لدراستنا كأعلى إستراتيجية مستعملة.

و من خلال ما توصلنا إليه مع حالات الدراسة يمكن القول أن الفرضية العامة لهذه الدراسة التي تنص على أن الاسباب في شهادة البكالوريا تستخدم إستراتيجيات متنوعة قد تحققت و تبقى هذه النتائج خاصة بحالات الدراسة و لا يمكن تعميمها على كل الحالات .

خاتمة

خاتمة :

يتفق الباحثون رغم إختلاف توجهاتهم على أن الضغط النفسي يشكل عائقا و صعوبة لدى التلاميذ المتمدرسين وخاصة التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا من أذل التفوق و التحصيل الدراسي الجيد ، خاصة إذا كان هذا الإمتحان هو شهادة البكالوريا حيث يتحدد على أساسه مسار التلميذ العلمي و المهني ، ليس هذا فحسب وإنما أيضا للمكانة التي أولها المجتمع لهذا الإمتحان ، فالضغط النفسي يمكن أني يخلق بعض المشاكل و هذا ما جعل الباحثين و المنظرين للنظريات المفسرة للضغوطتتفق في مبدئها و لكن تختلف في تفسيرها ، فمنهم من ركز على الجانب الفسيولوجي و منهم من ركز على الجانب العقلي و الإدراكي في تفسير الضغوط النفسية ، بينما هناك من حددها على أساس المثيرات الخارجية المحيطة بالفرد ، و منهم من فسرها على أساس الإستجابة ، كما ركزت الدراسات على مصادر الضغوط النفسية و أثرها على جميع الجوانب ، و هذا ما أدى إلى البحث عن إستراتيجيات و برامج لإدارة الضغوط النفسية من أجل تحقيق الراحة النفسية أولا و حسن الأداء ثانيا .

التوصيات :

- و جب إعداد برامج إرشادية و تدريبية مناسبة من أجل إكتساب التلاميذ آليات و إستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية .
- قيام وزارة التربية و التعليم بإعطاء دورات للمعلمين و الأخصائيين النفسيين تؤهلهم للتعامل مع التلاميذ خلال أزمات النفسية و المدرسية .
- توعية الأهل من خلال تخصيص حصص إرشادية إلى كيفية التعامل مع أبنائهم .
- توفير فضاءات داخل المدرسة للترفيه و ممارسة النشاطات المدرسية .
- التخفيف من آليات التقييم الدائم التي تشعرهم بالضغوط النفسية .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر :

باللغة العربية :

الكتب :

- زينب محمد شقير . (1998) : مقياس الاحتراق النفسي Burnout (الإجهاد النفسي) في البيئة العربية (مصرية - سعودية) ، مكتبة النهضة المصرية للتوزيع ، القاهرة.
- الشريبي ، لطفي (ب.ت) : الاكتئاب النفسي مرض العصر ، المركز العربي للنشر و التوزيع.
- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين (2006) : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان.
- أحمد نايل العزيز و أحمد عبد اللطيف أبو سعد (2009) : التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق ، الطبعة الأولى ، عمان.
- خير الزراد فيصل محمد، التخلف الدراسي وصعوبات التعلم، ط2 ، دار النفائس، بيروت، 1988 .
- اللقاني أحمد حسين، مناهج التعليم، ط2 ، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 1995 .
- نصر الله عمر عبد الرحيم، أساسيات في التربية العلمية، ط2 ، دار وائل للطباعة والنشر، عمان الأردن ، 2001 .
- ذياب عواد يوسف، سيكولوجية التأخر الدراسي نظرة تحليلية علاجية، ط2 ، دار المناه ، عمان الأردن ، 2007 .
- نبيل عبد الفتاح، صعوبات التعلم والتعليم العلاجي، ط1، مكتبة الزهراء ، القاهرة، 2000.
- أبو حطب فؤاد وصادق أمال، علم النفس التربوي، ب ط ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1983 .

قائمة المصادر والمراجع

- خليفة , وليد السيد أحمد و عيسى , مراد علي (2008) . الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم , النظريات , البرامج) . الإسكندرية : دار الوفاء .
- غانم , محمد (2008) . الشباب المعاصر و أزماته . القاهرة : الدار العربية للكتاب .
- الهادي , فوزي محمد (2005) . الضغوط الأسرية منظور الخدمة الإجتماعية . مصر : دار القاهرة .
- شقير زينب (2002) . الشخصية السوية و المضطربة . القاهرة : مكتبة النهضة في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة , المصرية
- شيخاني سميرة (2003) . الضغط النفسي . (ط 3) . بيروت : دار الفكر العربي .
- محمد حسن غانم (2009) . كيف تهزم الضغوط النفسية . القاهرة : دار الأخبار اليوم .
- السرطاوي , زيدان أحمد , و الشخص , عبد العزيز السيد (1998) . بطارية قياس الضغوط النفسية و أساليب المواجهة و الاحتياجات لأولياء أمور المعاقين . الإمارات العربية المتحدة : دار الكتاب الجامعي .
- عبد المنعم , آمال محمود (2006) . الإرشاد النفسي الأسري . مصر : مكتبة زهراء الشرق .
- عمر مصطفى , محمد النعاس (2008) . الضغوط المهنية و علاقتها بالصحة النفسية . (ط 1) . مصر : جامعة 7 أكتوبر
- أسامة إسماعيل قولي (2006) . العلاج النفسي بين الطب و الإيمان . (ط 1) . لبنان : دار الكتب العلمية .
- عثمان فاروق السيد (2001) . القلق و إدارة الضغوط النفسية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- السمدوني , السيد إبراهيم (2007) . الذكاء الوجداني (أسسه - تطبيقاته - تنميته) . الأردن : دار الفكر .
- الرشيدى , هارون التوفيق (2004) . الضغوط النفسية . القاهرة : مكتبة الأنجلو .

قائمة المصادر والمراجع

● الغرير , أحمد نايل , أبو أسعد , أحمد عبد اللطيف (2009) . التعامل مع الضغوط النفسية . عمان : دار الشروق للنشر و التوزيع .

● سمير , شيخاني (2003) . الضغط النفسي . (ط 1) : دار الفكر العربي .

● فيصل محمد خير الله , الزراد (1984) . الأمراض العصابية و الذهنية . (ط 2) . مصر : دار القلم .

● سعاد , جبر سعد (2008) . سيكولوجية التفكير و الوعي بالذات . (ط 1) : عمان .

الرسائل الجامعية :

● عبد الهادي بن محمد بن عبدالله القحطاني (2013) . الضغوط النفسية و علاقتها بالتفاؤل و التشاؤم و

بعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية , رسالة ماجستير , جامعة البحرين .

● دعو سميرة , شنوفي نورة . (2013) : الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل

التوحيدي , مذكرة ماستر , جامعة أكلي محمد أولحاج , البويرة.

● شويطر خيرة . (2017) : إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى

المراهقين المتمدرسين (13,14,15 سنة) , رسالة الماجستير , جامعة قاصدي مباح , ورقلة.

● هجرسي خيرة , خلوفي لمياء , بن عيسى سمية . (2014) : إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة

العاملة المتزوجة عينة من أستاذات بجامعة المسيلة , مذكرة ليسانس , جامعة المسيلة.

● بوبكر مليكة , براحو فوزية . (2017) : التفاعل و إستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة

لدى أساتذة التعليم الإبتدائي , مذكرة ماستر , جامعة عبد الحميد بن باديس , مستغانم.

● جدو عبد الحفيظ . (2014) : إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي

صعوبات التعلم , رسالة ماجستير , جامعة الجزائر .

قائمة المصادر والمراجع

- بوعافية نبيلة (2008) : نمط شخصية المديرين و علاقته بالضغط المهني و إستراتيجيات المواجهة ، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الإجتماعي ، جامعة الجزائر.
- راضية داود .(2012) : الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا ، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس ، سطيف.
- هلال سليمة . (2018) : إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، مذكرة ماستر ، جامعة مولاي الطاهر ، سعيدة .
- أسماء زاودي . (2018) : إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي و علاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات ، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة.
- قدوري الحاج، الإهدار التربوي لدى طلاب كلية العلوم والعلوم الهندسية، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس المدرسي بالجامعة الجزائرية ورقلة نموذجاً، جامعة ورقلة، 2005 .
- حسن , عايدة شكري (2001) . ضغوط الحياة و علاقتها بالتوافق الزوجي و الشخصية السيكوباتية لدى المصابات بالإضطرابات السيكوباتية و السويات "دراسة مقارنة" , رسالة ماجستير , جامعة عين شمس .الفاهرة .
- نادية عاشور، العجز المتعلم وعلاقته بالرسوب الدراسي دراسة ميدانية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة متليلي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، جامعة ورقلة، 2013 .
- محمد قريشي، القلق وعلاقته بالتوافق والتحصيل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة لدى جامعة ورقلة،2002.

قائمة المصادر والمراجع

- القصبي , فتيحة العربي (2014) . مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة , المجلة الجامعية 14 (4).
- جبالي صباح(2012) . الضغوط النفسية و إستراتيجيات مواجهتها لدى الأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون , رسالة ماجستير , جامعة فرحات عباس , سطيف .
- بوبكر مليكة ,براحو فوزية (2017) . التفاعل و إستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الإبتدائي , مذكرة ماستر , جامعة عبد الحميد ابن باديس , مستغانم .
- الصبان عبير (2003) . المساندة الإجتماعية و علاقتها بالضغوط النفسية و الإضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة و جدة , رسالة ماجستير , جامعة أم القرى , مكة المكرمة .
- العتري أمل سليمان (2004) . أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات و المصابات بالإضطرابات النفسجسمية "السيكوسوماتية" , رسالة ماجستير , جامعة الملك سعود , المملكة العربية السعودية .
- زربي أحلام (2016) . استراتيجيات التصرف اتجاه الضغوط المهنية و علاقتها بفاعلية الأداء , رسالة ماجستير , جامعة وهران .
- أسماء , ذوادي (2018) . استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي و علاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى القابات , مذكرة ماستر , جامعة المسيلة .
- فاطمة , حساني (2015) . إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين , رسالة ماجستير , جامعة قاصدي مرباح , ورقلة .

قائمة المصادر والمراجع

- سمير ابراهيم , الشافعي (2018) . الضغوط و علاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية , مجلة كلية التربية . العنترية , رسالة ماجستير , العدد (92)
- مصطفى رشاد , مصطفى الأسطل (2010) . الذكاء العاطفي و علاقتة بمهارات المواجهة الضغوط لدى طلاب كلية , رسالة ماجستير , رسالة ماجستير , جامعة الاسلامية , غزة .

المجلات :

- حديد يوسف، مشكلة الرسوب المدرسي اتجاهات ورؤى، مجلة الواحات للبحوث والدراسات ، جامعة غرداية الجزائر، العدد 10، 2010 .
- سبتي عباس، دراسة أثر المناخ المدرسي في تفعيل دور الادارة المدرسية، مجلة المعلم الكويتية، العدد 1500 ، الكويت، 2007 .
- الكاشف إيمان، دراسة مقارنة لبعض مشكلات المرتبطة بالتأخر الدراسي في البيئة المصرية، والسعودية، مجلة كلية التربية الزقازيق، القاهرة، العدد61 ، 1994.
- نظمي ابو مصطفى، المظاهر السلوكية وعلاقتها ببعض المتغي ارت لدى المتأخرين دراسيا، مجلة كلية التربية النوعية جامعة عين الشمس، القاهرة، العدد1 ، 1999 .
- ابراهيم , محمود و رزق , سند مجدة (1995) . التوافق الزواجي و علاقتة بضغط الحياة "دراسة مقارنة بين الزوجات العاملات و غير العاملات , مجلة الآداب و العلوم الانسانية , المجلد 15 , ج1 . مصر : جامعة المنيا .

مواقع الأنترنت :

- رمضان علي، التسرب المدرسي أسبابه، الوقاية منه، نتائجه، 4 سبتمبر 2012، مقال منشور على موقع

الانترنت www.tofoula-mourahaka.blogspot.com

بالفرنسية :

- Lazarus Rs & Folkman S . Stress , appraisal and coping . springer

publisher company New york . 1984 .

- wolman , B . (1973) : Dictionary of behavioral science , New York ,

van Nostrand .

- Huffman , k(2007) . introduction à la psychologie . (3éd).québee :

de boeck .

- Levin & scotch, n (1970) . social stress .adline publishing compary :vol

37.

الملاحق

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط :

تعليمية المقياس :

في إطار القيام بدراسة ميدانية حول : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ الراسيين في البكالوريا . نطلب منك المساهمة في إثراء هذه الدراسة من خلال مشاركتك في الإجابة على أسئلة هذا المقياس , كما نرجو منك أن تجيب على كل العبارات بوضع علامة داخل الخانة المناسبة التي تمثل ما تقوم به عندما تواجهك مشكلة معينة .

و في الأخير تأكد أن المعلومات التي ستدلي بها ستوظف لأغراض علمية بحتة و تحظى بقدر عا من السرية

الاسم (اختياري)

السن

الجنس : ذكر....., أنثى.....

الرقم	العبارات	إطلاقا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1	أحاول أن أطور شخصيتي بسبب هذه التجربة				
2	انتقل إلى أنشطة أخرى لأشغل تفكيري				
3	أنزعج و لا أستطيع التحكم بانفعالاتي				
4	أحاول أن آخذ نصيحة من شخص آخر حول ما يجب فعله				
5	أأخذ طريقة محددة لحل المشكلة				
6	أرفض الإقتناع و التصديق بوقوع هذا الحدث				
7	أحاول أن أجد الراحة باللجوء إلى الدعاء				
8	أضحك و لا أهتم لما يحدث				
9	أتوقف عن محاولاتي للوصول إلى هدفي				
10	أمنع نفسي عن عمل أي شيء بشكل متسرع يخص الحدث				
11	أسعى للحصول على دعم الأصدقاء و الأقارب				
12	يمكنني إستخدام الكحول و المخدرات لجعل نفسي أشعر على نحو أفضل				
13	أعتقد على فكرة أن ما حدث مقدر له أن يحدث				
14	أسعى للحصول على دعم الأصدقاء و الأقارب				
15	يمكنني استخدام الكحول أو المخدرات لجعل نفسي أشعر على نحو				

				أفضل
				16 أكثر من أحلام اليقظة لأبتعد عن التفكير في الحدث
				17 أشعر بالضييق لما حصل و أعني في ذلك
				18 أثق بالله
				19 أقوم بإجراء خطة عمل
				20 ألتجأ لقول النكت و المزاح
				21 أتقبل ما حدث و أنه لا يمكن تغييره
				22 أعبر عن ما أشعر به لشخص آخر
				23 أجبر نفسي على الصبر في الوقت المناسب لحل المشكلة
				24 أعترف انني لا أستطيع التعامل مع المشكلة و أكف عن المحاولة
				25 أتصرف بشكل آخر حتى أتخلص من المشكلة
				26 أحاول أن أنسى نفسي لفترة من الوقت بشرب الكحول أو تعاطي
				27 أتظاهر بأنه لم يحدث شيئاً
				28 أترك الحرية لمشاعري و عواطفني لتتحكم بتصرفاتي
				29 أحاول أن أرى الحدث بشكل مختلف
				30 أتحدث إلى شخص آخر يستطيع أن يقدم حلاً لمشكلتي
				31 أنام أكثر من المعتاد
				32 أحاول الخروج باستراتيجية حول ما يجب فعله

				أحافظ على نفسي من التشتت بواسطة الأفكار أو غيرها من الأنشطة	33
				أبحث عن تعاطف و تفهم الآخرين	34
				أتناول أدوية مهدئة لكي أشغل تفكيري في الأمر	35
				أسخر من الموقف	36
				أتحلى عن محاولة الحصول إلى ما أريد	37
				أبحث عن شيء جيد في ما يحدث	38
				أفكر كيف يمكن التعامل بأفضل طريقة مع المشكلة	39
				أصرف كأن شيئاً لم يحدث	40
				أتحلى عن محاولة الحصول إلى ما أريد	41
				أركز على كيفية التعامل مع المشكلة و أنسى كل الأمور الأخرى	42
				أقوم بمشاهدة التلفاز حتى لا أفكر في الأمر	43
				أقبل حقيقة أن الأمر حدث و لا يمكن تغييره	44
				أسأل أناساً لديهم خبرة في مثل هذه المشكلة	45
				أشعر كثيراً بالمعاناة و أجد نفسي أعبر عنها بكثرة	46
				أأخذ اجراءات مباشرة للإحاطة بالمشكلة	47
				أحاول الإلتزام أكثر بمتعاليم الدين الإسلامي	48
				أجبر نفسي انتظار الوقت المناسب لفعل شيء ما	49

				أتعامل مع كل الأمور الحياتية بلا مبالاة	50
				أفضل البقاء في غرفتي على التحدث مع الآخرين	51
				أناقش مشاعري و أحاسيسي مع أي شخص آخر	52
				يمكنني استخدام مواد مهدئة لمساعدتي في التفكير حول ما حدث	53
				أتعاش مع المشكلة و أتأقلم معها	54
				أبعد أشياء الأخرى من تفكيري لأركز على التعامل مع المشكلة	55
				أفكر كثيرا في الخطوات الواجب القيام بها	56
				"أحاول التفكير أن هذا الأمر لم يحدث أبدا	57
				أفعل ما ينبغي القيام به خطوة بخطوة	58
				أتعلم شيئا من هذه التجربة	59
				أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة	60

تبارق : 18 / 04 / 2022

الطالبتان : ربحاحي خالصة الزهراء
- رباحي انعام خالصة

الترخيص : حاسن وعلم النفس الصيادي

الى السيد المحترم : مدير ثانوية محمد وبي

الموضوع : طلب ترخيص باجراء دراسة ميدانية

لي عظيم الشكر ان اتقدم الي موالي سيادتكم بطلبي هذا
المتمثل في الترخيص باجراء بحث ميداني في مؤسستكم الموقرة
بغضون ! استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الزلازمة
الراسبين في البكالوريا .

وفي الأخير تقديرا منا فائق الاحترام والتقدير

الإهداء



الحميد :



الأستاذ المساعد الدكتور : نجاح محمد علي
مديرة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
بجامعة حلب - حلب - سورية - تبارق



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة)
.....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم :
والصادرة بتاريخ :
.....

المسجل(ة) بكلية :
قسم :
.....

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها :

.....
.....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة
الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ

إمضاء المعني



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة) خالدة الزحراء

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 2020.771.517. والصادرة بتاريخ: 2021.1.06.03

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: العلوم الاجتماعية

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

استراتيجيات التسويق الرقمي في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة الحجم

المرتبطة بـ في السوريات

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2021.1.06.03

إمضاء المعني