



جامعة وهران 2

كلية العلوم الاجتماعية

قسم: علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

إستراتيجيات التعامل مع الضغوط المدرسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط
(اقتراح برنامج إرشادي)

الأستاذة المشرفة:

صالح نعيمة

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالبة: حبوش نجاة اسمهان

أمام لجنة المناقشة

المؤسسة الأصلية	الرتبة	اللقب والاسم
جامعة وهران -2-	مناقشة	جفال مريم
جامعة وهران -2-	مناقشة	غياث حياة

السنة الجامعية 2018/2019

إهداء

أهدي هذا البحث إلى أحر الناس إلى قلبي أمي و أبي و إخوتي مروى
و عبدا لرحمن كما أهدي هذا البحث إلى عائلتي بنات خلاتي حنان
وميمي التي ساندتني في مراحل انجازي لهذا البحث وفريدة و دليلة
و أمينة و شيماء و زوج ابنة خالتي سامي و كتكوتي جواد كما أهديه
أيضا إلى خالتي مريم ونونو و صليحة و فايزة و نادية رحمها الله و
أبنائهم عمر شريف و فاء حنان منال نسرين شهيناز زينة و ياسر كما لا
أنسا زوج خالتي سالم و مليك و رشيد رحمهم الله و صديقاتي بشرى
هاجر و سمية و هجيرة و كل زميلاتي في دراسة .

شكر و تقدير

الحمد و الشكر لله ربي العالمين الذي نعمده و نستعينه
و الذي أعانني برحمته و وفقني لإتمام هذا العمل،
و الشكر الجزيل إلى الأستاذة صالح زعيمة التي لم تبخل
علي بالملاحظات و التوجيهات و جميع أساتذة علوم
التربية.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، و هي دراسة وصفية طبقت على عينة قوامها (120) تلميذا. اختيرت عشوائيا من ثلاثة متوسطات بمدينة وهران ، ولجمع المعطيات استخدمت الطالبة مقياس استراتيجيات التعامل coping ciss المقنن على البيئة الجزائرية من طرف أساتذة جامعة وهران(2). و توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- الإستراتيجية الأكثر استخداما من طرف تلاميذ مستوى السنة الرابعة متوسط (عينة الدراسة) هي إستراتيجية التجنب.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تعزي لمتغير الجنس.

و انطلاقا من نتائج الدراسة انتهت الطالبة إلى اقتراح برنامج إرشادي لتنمية إستراتيجيات إيجابية للتعامل مع الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية:

إستراتيجيات التعامل مع الضغوط - برنامج إرشادي - تلميذ المتوسط.

المحتويات

رقم الصفحة	العناوين
ا	الإهداء
ب	الشكر
ت	ملخص الدراسة
ج	المحتويات
د	الجدول
هـ	مقدمة
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة	
4	إشكالية الدراسة
5	فرضيات الدراسة
6	دوافع اختيار موضوع الدراسة
6	اهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	تعريف إجرائية
الفصل الثاني : استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي	
11	تمهيد
12	نشأة و تطور مصطلح إستراتيجيات التعامل
12	مفهوم إستراتيجيات التعامل
13	تصنيفات إستراتيجيات التعامل
20	النماذج النظرية المفسرة لإستراتيجيات التعامل
24	وظائف إستراتيجيات التعامل
25	خصائص إستراتيجيات التعامل
25	أساليب التعامل مع الضغوط

28	خاتمة
الفصل الثالث : تلميذ المرحلة المتوسطة	
31	تمهيد
31	تعريف المتوسطة
31	أهداف التعليم في المرحلة المتوسطة
32	خصوصية التمدرس خلال المرحلة المتوسطة
30	خلاصة
الفصل الرابع: الدراسة الميدانية	
	تمهيد
	أولا : منهجية الدراسة الاستطلاعية
39	دواعي الدراسة الاستطلاعية
39	مكان و مدة الدراسة الاستطلاعية
40	أدوات الدراسة الاستطلاعية
41	العينة الدراسة و مواصفاتها
41	الخصائص السيكومترية لأدوات المقياس
	ثانيا: منهجية الدراسة الأساسية
43	مدة و مكان الدراسة الأساسية
44	العينة الأساسية و مواصفاتها
44	أساليب الإحصائية
الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الفرضيات	
	تمهيد
46	عرض نتائج الفرضيات
46	تحليل نتائج الفرضيات
51	خاتمة
52	التوصيات

54	اقتراح برنامج إرشادي للتعامل مع الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط
	المراجع
	الملاحق

الجداول

الصفحة	عنوان الجداول	رقم
38	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	01
40	ارتباط ما بين كل بعد من إبعاد coping و الدرجة الكلية للمقياس	02
42	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	03
45	متوسطات حسابية و انحرافات معيارية لأبعاد استراتيجيات التعامل	04
48	فروق من حيث الجنس في استخدام استراتيجيات التعامل لكل بعد	05
56	جدول البرنامج الارشادي	06

مقدمة

يعد التلاميذ أكثر معانات من غيرهم من حيث الضغوطات النفسية لما تتطوي عليه عملية التعليم من متاعب و عبيء و مطالب ورغبات مستمرة، ومن المعروف أن التلاميذ يحتلون مكانة هامة في العملية التعليمية وفي جميع دول العالم حيث انه رغم التطورات و التغييرات التي يشهدها العالم إلى إن دور التلاميذ يبقى أساسيا وذلك لأهمية الجهود التي يقومون بها و الواقع يشير إلى أن هؤلاء أثناء مشوارهم الدراسي يواجهون العديد من المشاكل و المواقف الضاغطة، التي تنتج عن الظروف الاجتماعية و الاقتصادية و لهذا ينبغي مساعدة التلاميذ في تحسين إستراتيجية تعاملهم مع هذه الضغوط .

و يأتي هذا البحث لإلقاء الضوء على ظاهرة الضغوط النفسية ولقد اخترنا مرحلة المتوسطة لإجراء الدراسة و الكشف على استراتيجيات تعامل مع الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة تعليم المتوسط و من هنا قسمنا البحث إلى ستة فصول:

الفصل الأول هو فصل تحديد الموضوع الذي تم التطرق فيه إلى إشكالية البحث و الفرضيات ودوافع اختيار البحث و أهداف البحث و أهمية البحث و التعاريف الإجرائية.

و الفصل الثاني حددت الطالبة فيه المفهوم النظري لاستراتيجيات التعامل انطلاقا من نشأة مفهوم إستراتيجية التعامل و المفهوم بصفة عامة التصنيفات و النماذج النظرية التي تناولت أساليب التعامل و وظائف و خصائص أساليب التعامل مع الضغوط.

الفصل الثالث الذي تناولت فيه الطالبة تلميذ المراهق المتمدرس في الطور المتوسط (السنة الرابعة) و خصوصيته خلال هذه المرحلة و خصائصه

بعدها تطرقت إلى الفصل الرابع و يشتمل على الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية ،المنهج المستخدم مكان إجراء الدراسة و مواصفات العينة و أهداف الدراسة الاستطلاعية و أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية من ثبات و الصدق .

الدراسة الأساسية مكان إجراء الدراسة و مواصفات العينة و مدة إجرائها و أساليب الإحصائية المستخدمة الفصل الخامس عرض و مناقشة النتائج المتوصل إليها وفقا لترتيب الفرضيات و تفسير النتائج التي أسفرت عن المعالجة الإحصائية باستخدام حزمة إحصائية للعلوم الاجتماعية.(spss Version 20)

و أخيرا اقتراح برنامج إرشادي للتعامل مع الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الرابعة متوسط.

الفصل الأول مدخل إلى الدراسة

الإشكالية:

يواجهنا في حياتنا اليومية الكثير من الضغوط و لكن نحاول دائما التعامل معها من خلال إتباعنا استراتيجيات عديدة تبعد الخطر عنا و تجعلنا في حالة من التوازن إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك و قد يرجع هذا إلى اختلاف الأفراد أنفسهم من حيث الجنس و من حيث دافعية تعامل مع هذه الضغوط و هذا ما كشفته دراسة عطا كريم (2014) أن هناك اختلاف ما بين الإناث و الذكور في توظيف استراتيجيات مواجهة الضغوط بالنسبة للذكور تتراوح ما بين مواقف الاستلام (اترك الأمر، أذخ أحيانا) و النسيان و الترفيه (استمع إلى الموسيقى ، أخرج مع الأصدقاء) أما استراتيجيات المراهقات الإناث تتراوح بين السند و المساعدة (استشير من حولي) و التنفيس (أحاول البكاء) استخدام الأقران و المهدئات و الاحتماء بالدين و العقيدة و أحاول البحث عن السبب، و هي استراتيجيات في معظمها سلبية (عطا كريم، 2014 : 137)

أما دراسة الأميري (2001) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشاد جماعي لتخفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، إذ تضمن البرنامج إستراتيجية التحصين ضد الضغوط و إستراتيجية حل المشكلات، و قد تكونت عينة الدراسة من 24 طالبا قسموا إلى 3 مجموعات مجموعتين تجريبتين و مجموعة ضابطة، و استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية و توصلت إلى نتيجة مفادها أن البرنامج الإرشادي الذي طبق على العينتين التجريبتين فعال في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة. (الحمد، 2012: 163)

يعيش الفرد بصورة عامة و التلاميذ بصورة خاصة في هذا الوقت ظروف حياته صعبة و ذلك نتيجة إحاطتهم من جميع النواحي بالضغوطات المختلفة و خاصة الضغوطات داخل الصف الدراسي، مما أدى إلى تقاوم الضغوط المحيطة لكونهم في مرحلة حساسة و هي مرحلة المراهقة المعروفة بتغيراتها، فعدم

قدرتهم على المواجهة تجعل حياتهم مليئة بالضغوط النفسية، فهي ظاهرة حتمية الوجود في حياة أفراد هذا العصر، و أن التلاميذ هم إحدى فئات المجتمع الأكثر تعرضا للضغوط النفسية المتمثلة في ضغوط أكاديمية، و اجتماعية و مادية و أخرى شخصية مختلفة فضلا لما تعرفه هذه المرحلة من خصوصيات تتعلق بطبيعة المرحلة النمائية . و هذا ما أكدته دراسة " درويش " 1993 التي هدفت إلى الكشف عن استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، تكونت العينة من (1094) طالب و طالبة و تم استخدام استبانة التوافق مع الضغوط النفسية و توصلت إلى النتائج التالية :

إما أساليب التوافق الأكثر استخداما لدى الذكور هي التمارين الجسدية و البحث عن الدعم الاجتماعي و العدوان اللفظي مقارنة بالإناث اللواتي يملن إلى التفسير الانفعالي و إلى تجنب الموقف و الإنزال.

(بن عمور، 2010 : 85-86)

انطلاقا مما سبق يمكننا صياغة التساؤلات التالية :

ما هي الاستراتيجيات الأكثر استخداما من طرف التلاميذ السنة الرابعة متوسط لتخفيف الضغوط النفسية؟
و هل يوجد فروق ما بين التلاميذ في استخدام استراتيجيات الضغوط النفسية حسب اختلاف الجنس .

فرضيات :

نتوقع استخدام أكثر لإستراتيجية التجنب من طرف تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
توجد فروق بين تلاميذ في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط حسب اختلاف الجنس .

دواعي اختيار الدراسة:

هناك عدة أسباب تجعل لكل بحث دواعي يحاول الباحث من خلاله الإلمام بأهم جوانبه و إبراز العناصر

المتعلقة به و من بين الدوافع التي جعلتني اختار هذا البحث هي:

- الفضول العلمي و جدية الموضوع.
- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط موضوع مهم لم ينل الكثير من الاهتمام لذا أردت دراسته.
- مساعدة التلاميذ في بناء ذاتهم و التغلب على ضغوطاتهم عن طريق معرفة أهمية اختيار إستراتيجية التعامل مع الضغوطات النفسية.

أهداف الدراسة:

محاولة الكشف عن استراتيجيات التي يتبعها التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة التعليم المتوسط لمواجهة ضغوط نفسية.

الكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

أهمية الدراسة:

إن موضوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ذو أهمية فمهما تنوعت الدراسات و الأبحاث إلا أنه يحتاج إلى المزيد من البحوث في الفترة الحالية و هذا ما جعلني ادرس هذا الموضوع.

- قلة الدراسات و البحوث العلمية حول هذا الموضوع حسب اطلاع تلاميذ و خاصة عند التلاميذ

المقبلين على شهادة التعليم المتوسط.

- قد تكون نتائج هذه الدراسة بمثابة بداية لدراسات أخرى في هذا المجال

- اكتشاف الإستراتيجية الأكثر استعمالا من طرف التلاميذ.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية : تم إجراء دراستنا الحالية على عينة مقدره بـ 120 تلميذ من ثلاثة متوسطات بمستوى السنة الرابع متوسط.

الحدود الموضوعية: هدفت دراستنا إلى التعرف على إستراتيجيات التعامل الأكثر استعمالا من طرف التلاميذ و الفرق ما بين الجنسين في تبني إستراتيجيات التعامل.

الحدود المكانية: تم إجراء دراستنا في ثلاثة متوسطات بوهران (تومي علي - عشابة سني - أحمد قادري)

التعاريف الإجرائية:

استراتيجيات التعامل :

هي الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها التلميذ في تعامله مع الضغوط النفسية بهدف التعامل معها و التغلب عليها و التقليل من تأثيرها و تعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بمجموعة الدرجات التي يتحصل عليها التلميذ حسب مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط المستخدم في الدراسة الحالية.

برنامج إرشادي

هو خطة عمل مصمه بشكل منظم و تتكفل لمساعدة التلاميذ في إيجاد إستراتيجية للتعامل مع الضغوط المناسبة .

تلاميذ سنة الرابعة متوسط :

هم مجموعة ذكور و ابناءث مقبلين على اجتياز امتحان في آخر السنة الذي تم اختيارهم من وسط المتوسطات.

الخلاصة:

بعدها تناولت الطالبة في الفصل الأول تقديم موضوع الدراسة من الإشكالية و الفرضيات و دواعي اختيار و أهمية و أهداف الموضوع سوف يتم في الفصول الموالية التطرق إلى الجانب النظري للمفاهيم المستخدمة في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

الفصل الثاني: إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

- تمهيد

1- نشأة و تطور مصطلح إستراتيجيات التعامل

2- مفهوم إستراتيجيات التعامل

3- تصنيفات إستراتيجيات التعامل

4- النماذج النظرية المفسرة لإستراتيجيات التعامل

5- وضاءف إستراتيجيات التعامل

6- خصائص إستراتيجيات التعامل

7- أساليب التعامل مع الضغوط

8- خاتمة

تمهيد:

إن أهمية الضغوط النفسية لا تقل أهمية عن باقي المشكلات النفسية الأخرى إلى تجابه الإنسان في حياته اليومية لذا ازداد اهتمام علماء النفس و العاملين في هذا الميدان في السنوات الأخيرة بدراسة انطلاقا من اعتبار هذا العصر هو عصر الأزمات و الضغوط النفسية و التي أصبحت سمة من سمات الحيات المعاصرة تسير تغييرات المجتمعات الإنسانية، و تحولاتها بأبعادها المختلفة و هي تصيب الكبار و الصغار على حد سواء.

فعلى مستوى الفرد، يتعرض الإنسان لكثير من المواقف الضاغطة و التي تؤثر في حياته النفسية و الاجتماعية ، و أحداث عديدة و متنوعة و لا شك أنها تسبب لنا ضغوطات و توترات عديدة ، هذا ما يدفعنا إلى إيجاد أساليب و إستراتيجيات التعامل معها.

1- نشأة و تطور مفهوم إستراتيجيات التعامل:

ظهر مصطلح إستراتيجيات التعامل لأول مرة في أبحاث ريتشاردو لازوروس R.LZOWRS سنة 1996 في كتاب الضغوط النفسية المواجهة Psychological stressant coping قد عرفها بمجموعة ردود أفعال و الأساليب المبدولة من طرف الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة.

إن هذا المفهوم ينتمي إلى سياق جد محدد يعود أصله للتيارات العديدة و المختلفة . كما أن تصور عملية التعامل coping كاستجابة للتوتر و كإستراتيجية التكيف يستعملها المرء لمواجهة التهديدات المختلفة الناجمة عن المحيط الخارجي أو المواجهة بالتجذب الناتج عن الخوف أو الهجوم الناتج عن الغضب و من هذا المنظور ، تشكل إستراتيجيات التعامل مجموعة سلوكيات مكتسبة عبر السلاسل البشرية أمام التهديدات الحيوية ، و تستعمل حسب الموقف و الذي تطور بدوره مع النصف الثاني من القرن التاسع عشر (سويح، 2007: 151)

و من جهة أخرى تشكل إستراتيجية التعامل إرثا من ميراث علم النفس الأنا ، و يجب الرجوع إلى الأعمال التي تناولت تصنيف آليات الدفاع الأنا التي تطرق إليها باحثون مختلفون بغاية إيجاد الثوابت التي تمكن من التمييز بين الأفراد بصفة مستقرة (بن عمور ، 2010: 31)

2- مفهوم إستراتيجية التعامل:

تتعدد تعريفات التعامل مع الضغوط بتعدد و تنوع الباحثين و تنوع اهتماماتهم البحثية . كما تنوعت و تعددت المصطلحات المستخدمة لترجمة هذا المفهوم ، الأمر الذي أدى إلى اختلاط معاني تلك المصطلحات المستخدمة لترجمة هذا المفهوم ، فقد ترجم البعض هذا المفهوم بمعنى التحمل و في حين ترجمة البعض الآخر إلى أساليب التعامل .

تعريف لازاروس و فولكمان : إن المواجهة هي المساعي أو الجهود المعرفية و السلوكية الدائمة للتعامل مع المطالب أو المقتضيات النوعية الخارجية أو الداخلية أو الخارجية و الخارجية معا التي تتوافق مع الفرد أو تتجاوزها (رضوان سامر ، 2009: 204)

و يعرفه كلا من (بلينغ موس billing moss) على أن استراتيجيات التعامل تتعلق بمجموعة مركبة من السياقات يستعملها الشخص بهدف التخفيف من عواقب الحدث على النشاط و التوظيف الجسدي و الاجتماعي و الانفعالي، هذه الاستراتيجيات تكون إما فطرية أو مكتسبة و يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة لمدة قصيرة و ليس لمدة طويلة. (أرزوق ، 1997: 105)

يعرفه لطفي عبد الباسط استراتيجيات التعامل على أنها مجموعة النشاطات و الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغطة و حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه و عليه فلطفي عبد الباسط ينظر إلى عمليات التحمل من منظورين : و جهة التعامل (التمركز)، حيث تتركز عمليات التحمل إما نحو مصدر المشكلة أو الانفعال المترتب عليها. محتوى عملية التحمل، و يشتمل على المحتوى السلوكي المعرفي المختلط.

(عبد الباسط ، 1998: 4)

و استخلاصا لما سبق من التعاريف يظهر لنا من خلال ما عرضناه أن استراتيجيات التعامل هي فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث و المواقف الضاغطة باستخدامه لعدة من الجهود السلوكية و المعرفية.

3- تصنيفات استراتيجيات التعامل :

هناك أنواع متعددة من استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة و كل باحث وصفها حسب ما يراها مناسبة لعملية الضغط .و من بين التصنيفات ما يلي :

3-1. تصنيف " لازاروس و فولكمان "1984:

يعتبران الإدراك المحدد و الأساسي و الوحيد لمستوى تأثير الأحداث الحياتية على الفرد نفسيا و صحيا و لقد حدد الباحثان طريقتان لتعامل مع الأزمات و الضواغط .

أ- الاستراتيجيات التعامل المركزة على المشكلة :

و هي عبارة عن جهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه و بين البيئة و لهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب نجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل موقف ذاته,فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن المعلومات الأكثر حلول للموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين و إدارة المشكلة و القيام بأفعال للخفض من الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة.

ب-استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال :

و هي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات و خفض المشقة و الضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص و البيئة ,وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط و الإنكار .

و تهدف هذه الإستراتيجية إلى تنظيم الانفعالات السلبية تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد

(طه حسين، 2006 :92)

3-2. تصنيف جلوريك galouric (1985) : يصنف أساليب التعامل مع الضغوط إلى أربعة

أنواع و هي :

- أساليب التعامل المركزة على المشكلة
- أساليب التعامل المرتبطة بالتعميم التقبل، التفاوض ، الدعابة، الاستقلال.
- سلوكيات التعامل يصعب تصنيفها مثل التشاؤم، البكاء، الأكل، التدخين.

- مساندة اجتماعية . (أيت حمودة ، 2005 : 179)

4- تصنيف فليتشر و سالس 1985 (Fletcher suls)

أ- **التعامل التجنبي** : و هي استراتيجيات سلبية و استسلامية مثل التجنب و التهرب و النفي و التقبل الطوي.

ب- **التعامل اليقظ**: و هي استراتيجيات نشطة منها : البحث عن المعلومات و مخططات حل المشكل و الدعم الاجتماعي. (Paulhan et all, 1994 ; 294)

5- تصنيف مارتن و آخرون 1992 (Marlin et autres)

أكد مارتن على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما :

أ- إستراتيجية الانفعالية في المواجهة: و فيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها التوتر و الشك و لغضب و الانزعاج.

ب- إستراتيجية المعرفية في المواجهة : و فيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي و التحليل المنطقي و بعض أنماط التفكير الرغبي و النشاط التخيلي. (بن زروال، 2010 : 84)

6- تصنيف كوهين 1994 Cohen

قدم كوهين مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط هي التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط .

التخيل : إستراتيجية يتجه فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيلها قد يحدث.

الإنكار: عملية معرفية يسمى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط و مصادر القلق بالتجاهل و الانغلاق و كأنها لم تحدث على الإطلاق.

حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة و مبتكرة لمواجهة الضغوط و هو ما يعرف باسم القدح الذهني.

الفكاهة: (الدعابة) إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة و بروح الفكاهة و بالتالي قهرها و التغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات.

الرجوع إلى الدين: و تشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين و الإخلاص الدين عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر الروحي و الانفعالي و ذلك لمواجهة المواقف الضاغطة و التغلب عليها.

(سويح، 2005 :136)

7- تصنيف هيجنز واندلر Hgiggins a Enldjer 1995

من وجود ثلاثة أساليب أو عمليات للتعامل مع الضغوط و هي :

أ- **أسلوب التوجه الانفعالي :** و يقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد و تنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة و تتضمن مشاعر الضيق و التوتر و الانزعاج و الغضب و الأسى و اليأس.

ب- **أسلوب التوجه نحو التجنب :** و يقصد به محاولة الفرد تجنب الواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة و أن يكتفي بانسحاب من الموقف. (شعبان و آخرون : 2005)

ت- **أسلوب التوجه نحو الأداء :** و يقصد به المحاولة السلوكية التي يقوم بها الفرد التعامل مباشرة مع المشكل و بصورة واقعية و عقلانية و يتضمن ذلك معرفة الأساليب الحقيقية للمشكل و الاستفادة

من الخبرة في المواقف السابقة و اقتراح البدائل للتعامل مع المشكل و اختيار أفضلها و وضع خطة فورية لمواجهة المشكلة . (نقلا عن قايد : 2005، 359)

العوامل المؤثرة على إستراتيجية التعامل :

يشير ويثنتون و كازلر (Wethington a Kessler 1991) إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام إستراتيجيات التعامل في الاستجابة للأحداث الضاغطة و أن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار إستراتيجية المواجهة، فإذا أشهر الفرد أن لديه القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة فإن ذلك يحمله يشعر بالسعادة و التوافق و ينخفض مستوى الشعور بالضغط لديه، أما إذا شعر الفرد بالعجز و التعاسة و عدم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة في حياته يفشل في مواجهتها و يزداد شعوره بالضغط. (حسن و حسين : 2006، 123)

أولاً: المتغيرات الشخصية

يسهم أسلوب الشخصية و سماتها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط و يمكن توضيح ذلك على النحو التالي :

أ- مركز الضبط :

يمثل مركز الضبط أحد المتغيرات الشخصية التي تسع بدورها فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة، فالأفراد ذو مركز الضبط الخارجي يعززون الأحداث لعوامل خارجية عن تحكمهم و سيطرتهم مثل الحظوة الصدفة، و على هذا يرتبط مركز الضبط الداخلي بمستوى منخفض من الاكتئاب و بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، في حين أن مركز الضبط مؤشرا قويا على سلوك المواجهة.

(حسين و حيسن، 2006: 124)

1- تقدير الذات :

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد و على مستوى الإنجاز و التوافق مع مطالب البيئة و العلاقة مع الآخرين و التوافق النفسي كلما ارتفع تقدير الفرد لذاته انخفض الاكتئاب و القلق و الشعور بالضغط.

(حسين و حيسن، 2006: 126)

2- نمط الشخصية :

لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم طبقا لنمط الشخصية، فلكل منا سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة ومن هذه الأنماط السلوكية النمط (أ) من السلوك، وذلك في المقابل النمط (ب) من السلوك و قد أشار " فريدمان و ريزنيمان " إلى أن نمط السلوك (أ) يبرز لدى الأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة و أن الأفراد الذين يتدربون تحت هذا النمط من السلوك لهم سمات و خصائص أساسية مثل العدوان و العنف، و القابلية للاستشارة و الإحساس بغط الوقت و عدم التحلي بالصبر و درجة عالية من الطموح أما أصحاب (ب) فهم الحيز استرخاء و صبرا و رضا عن العمل و الحياة و غير عدوانيون و بطيئوا التأثير.

(حسين و حسن ، 2006 : 131)

3- صلابة نفسية :

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية أحد خصائص شخصية التي تعمل كعامل هام في مقاومة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة و الأفراد الذين يسمون بالصلابة النفسية يستطيعون مواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية و اقتدار وعلى عكس من ذلك ذو الصلابة المنخفضة إلى النكوص، و التجنب و الابتعاد عن المواقف الضاغطة.

(حسين و حسن ، 2006 : 132)

4- فعالية الذات :

تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تعترض حياته و يشير هذا المفهوم كما رأى باندورا إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل و السيطرة بفاعلية على المواقف و الأحداث التي يتعرض لها، و أن مفهوم الفرد عن فعالية الذات يظهر من خلال التقديم

المعرفي لقدراته و من خلال تعدد الخبرات التي يمر بها حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الفرد في التغلب على الضغوط التي تواجهه. (حسين و حسن ، 2006 : 133)

ثانيا : العوامل الموقعية

1- طبيعة الموقف و خصائصه:

على الرغم من أن الأفراد لديهم أسلوب مفضل من المواجهة للضغوط بوجه عام فإن العوامل الموقعية تؤثر على الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة فقد يستخدم الفرد أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال في إحدى المواقف، و قد يستخدم أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة في مواقف أخرى و هذا ما يؤكد على أساليب المواجهة للضغوط تختلف لدى الأفراد تبعا لنوع و طبيعة الحدث الضاغط.

2- مساندة اجتماعية:

تعتبر المساندة الاجتماعية من المتغيرات الموقعية التي تساهم بدور فعال في تحديد أساليب المواجهة و إدارة الضغوط و هي تمثل عاملا موقفيا يؤثر في طبيعة إدراك الفرد للأحداث الضاغطة و كيفية مواجهتها. (نقلا عن حسين و حسن ، 2006 : 135)

ثالثا : المتغيرات الديمغرافية :

1- العمر و إستراتيجية المواجهة :

إن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد، و أن هذه الإستراتيجية تختلف باختلاف الأعمار الزمنية، و تصبح أكثر نضجا كلما تقدم الفرد في العمر. (نقلا عن حسين و حسن ، 2006 : 140)

2- المستوى الاجتماعي و الاقتصادي و الثقافي :

كما أن سلوك المواجهة يختلف بين الأفراد تبعاً لاختلاف المستوى الثقافي و الاقتصادي، فالأفراد ذو الثقافات المختلفة يستحيون للضغوط بشكل مختلف و يستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة، كما أن المستوى الاقتصادي و الاجتماعي يلعب دوراً هاماً في تحديد أنواع استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة.

3- نوع الفروق بين الجنسين :

لقد أوضحت الدراسات وجود فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات المواجهة، و أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة و إستراتيجية المواجهة، و في المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة تنصب على الانفعال، فالمرأة تعاني مستويات مرتفعة من الكدر و المشقة الانفعالية مقارنة بالرجل. (نقلا عن حسين و حسن ، 2006 : 142)

النماذج النظرية المفسرة لاستراتيجيات التعامل:

1- النموذج الحيواني :

يعد هذا النموذج متأثر بنظرية النشوء و التطور و الارتقاء لداورين (1859) التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء، فالكائنات التي تبقى هي التي تكون قادرة على التلاؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية و هو ما عبر عنه داورين بالانتخاب الطبيعي أو البقاء و حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية، أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي، و قد أشار "Cammon" 1932 إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة، و هي استجابات سلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الإستجابة الفيزيولوجية و التي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثل هروب الخروف من الذئب.

ن هذا الأسلوب يكون ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي و المعرفي في الاستجابة للمواقف، أي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من الميكانزمات التكيفية :

- ميكانيزم الهروب (لتجنب) في حالة الخوف و الفرع

- ميكانيزم الهجوم في حالة الغضب

و منه ندرك أن رد فعل الكائن اتجاه المواقف المهددة يعود للجسم للاستجابة إما بالمواجهة أو البحث عن إستراتيجية استجاب ملائمة و ذلك أن العضوية جلبت على هذا المشكل.

(بن سليمان ، 1994 :93)

2- نموذج التفاعلي :

ارتبط هذا النموذج بإسهامات و بحوث كل من لازاروس و فولكمان 1984 و قد جاء على النموذج السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث الحد ها الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيفية مع البيئة بعقلانية و شعورية بدلا من أن تكون لاشعورية و إرادية.

أكد هذا النموذج أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطلب البيئة و تقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر لشخصية لديه، حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية أو النموذج. (طه سلامة ، 2006 :90)

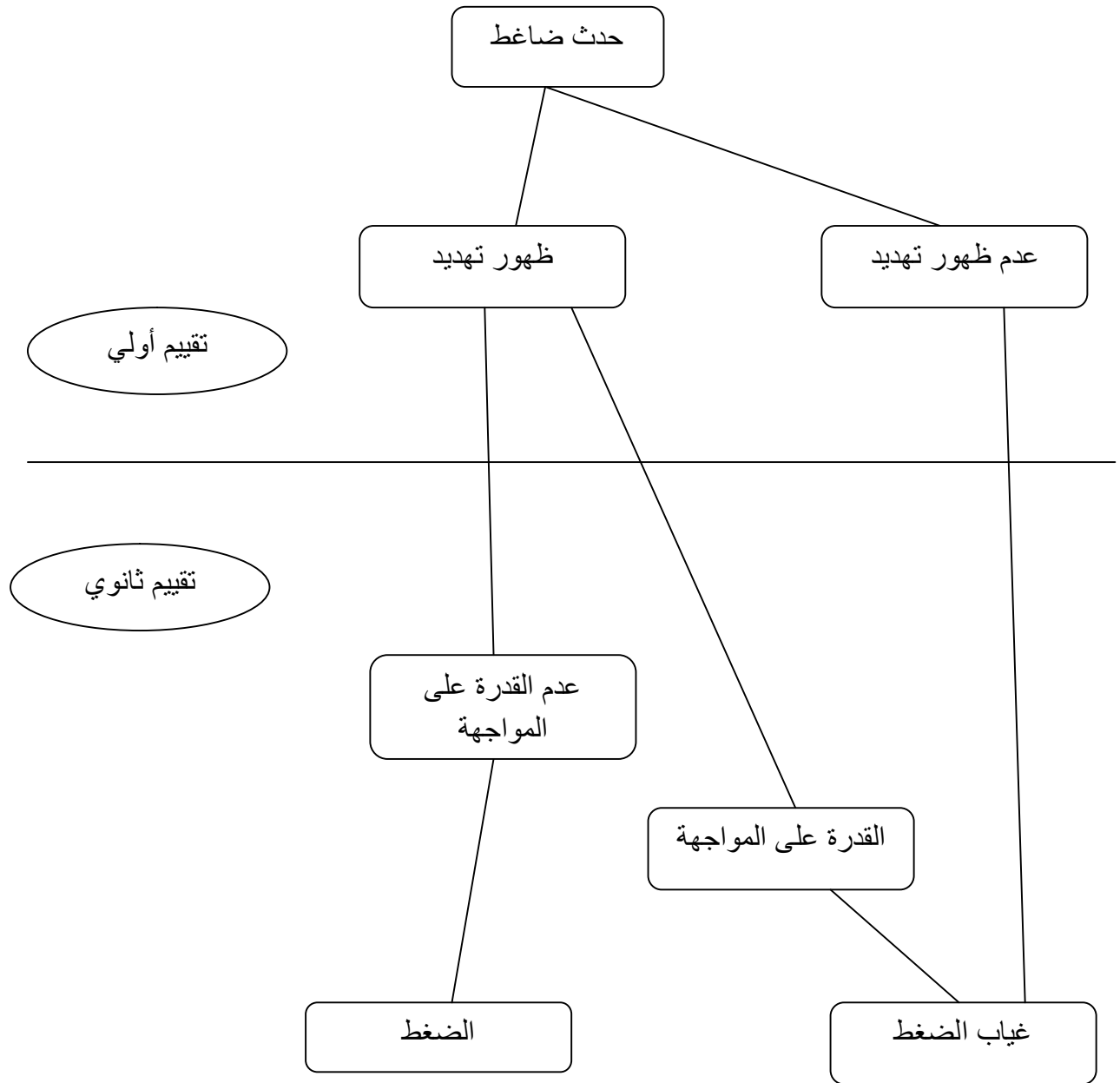
في عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي:

التقييم الأولي : المبدئي: عند تقييم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أولا.

التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة و المصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

إعادة التقييم : فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه و مواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخطى الموقف الضاغط و هكذا نخلص إلى نموذج لازاروس يؤكد على أهمية التقييم المعرفي حيث يعتبره أساسا في تصوره النظري كعنصر داخلي في سيرورة التعامل مع الضغط النفسي.

(طه سلامة ، 2006 :92)



الشكل 01: يمثل التقييم الثنائي لمواجهة المواقف الضاغطة عند لازاروس و فولكمان (1984)

(سماني، 2012: 56)

وظائف استراتيجيات التعامل:

تتعدد وظائف استراتيجيات المواجهة المقاومة و المواجهة انطلاقا من التصور الخاص بمفهوم التعامل بحد ذاته.

1- حسب Mechannic 1974 : صاحب النظرة البيئية يشير بأن للإستراتيجيات المواجهة ثلاثة وظائف:

التعامل مع المتطلبات الاجتماعية و البيئية

تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات

الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود و المهارات نحو المتطلبات الخارجية.

(مرشدي ، 2008 : 62)

2- حسب whitte 1974 : حيث تحدث على ثلاث أنواع من الوظائف:

- ضمان تأمين معلومات كافية و ملائمة حول المحيط و البيئة

- الحفاظ على استقلالية أو حرية الحركة و حرية التعرف في استعمال رصيد المعلومات

بطريقة مرنة.

- الحفاظ على الشروط الأساسية لعملي الأداء و انتقاء المعلومات.

3- حسب لازاروس و فولكمان 1984: تمثل المواجهة حسبها سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما :

توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط تقليص التوتر الناتج عن التعهد و خفض

ضيق الانفعال. (أيت حمود، 2006)

4- حسب جيرو زيليان و شفا رستود 1989: يعد كل منهما المواجهة المتمركزة حول المشكل

و المواجهة المتمركزة حول الانفعال ميول مواجهة خاصة بالموقف، تتأثر بدرجة من السمات

الشخصية و ظروف المحيط و تشمل مواجهة المركزة حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الأهمية

في موقف معين و التعرف عليه و من ث فإن عملية التقييم و إعادة التقييم تمثل شكلا من المواجهة من ناحية كونها تسهم في تعديل أهمية الموقف و فهم التهديد المنطلق منه.

(رضوان ، 2007: 261)

خصائص استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية :

حسب دراسة هناء أحمد " شويخ" تتمثل خصائص المواجهة فيما يلي :

- يتبناها الفرد ذاته أي لا يميلها عليه أحد غيره و لا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به.
- سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط
- قابلة المتغير و التعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها و في الزمن و في المكان.
- تتمركز حول حل المشكلة أو التحكم في الانفعال .
- قد تكون ظاهرة كالاعتياد عن المشكل أو تكون غامضة في التفكير الايجابي في مشكلة.
- متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي انفعالي.

(شويخ، 2010: 269)

أساليب التعامل مع الضغوط:

من استحالة القضاء نهائيا على الضغوط و لكن يمكن التقليل منها إلى درجة ممكنة و عند تناول أساليب مختلفة ، كما صنفها الباحثون إلى أربعة أساليب و هي أساليب الفيسيولوجية و السلوكية و المعرفية و الوجدانية و الروحية.

1- أساليب الفيزيولوجية و تشمل :

أ- التأمل :

يختار الفرد وصفا مريحا و يغلق عينيه و يحاول أن يتخلص من الأفكار المتضاربة في ذهنه ثم يقوم باختيار كلمة يرددتها مرة بعد مرة و على الرغم من الجدل حول هذه الأسباب إن هناك الكثير بينوا أن هذه الأسلوب يؤثر في بعض وظائف الجسم التي تساهم في تحقيق الاسترخاء. (عسى، 2005: 97)

ب- ممارسة الرياضة :

تشير الدراسات العلمية أن لاهتمام بالتمارين الرياضية الفردية الجماعية كالمشي و الجري و السباحة، كرة القدم ، كرة اليد تزيد من حيوية الجسم و تحقيق الاسترخاء الذي يساعد على النوم و الوقاية من الأمراض النفسية. (منصورى، 2010: 140)

2- أساليب سلوكية

أ- التدريب على الاسترخاء:

و يتم بطريقة تدريجية تبدأ برخاء جميع العضلات من أجل أن يصل الذهن إلى حالة من الهدوء و الراحة من خلال نقص نشاط الجهاز العصبي الذاتي لأن المواقف و الأحداث الاستفزازية تحدث توترا و شدا عضليا في معظم أجزاء الجسم. (حسين و حسين، 2006: 153- 154)

3- أساليب معرفية :

و تتمثل في إعادة البرمجة الذهنية و تشير إلى المواقف الضاغطة من خلال خطوتين :

أ- التوقف و التركيز : على الموقف ذهنيا و إعادة تفكير في حل المشكلة بصورة عقلانية.

ب- تصور ذهني : يدخل ضمن إعادة البرمجة الذهنية و يساعد الفرد في التوقع مصادر الضغوطات و الخطوات اللازمة لمواجهتها. (عسكر، 2005: 99)

ت- التخيل و التصور البصري: إن هذا الأسلوب يساعد الفرد في التعامل و التدريب على المواقف الضاغطة و يتضمن تدريب الفرد على المواقف الضاغطة و تخيل نفسه و هو في موقف ضاغط كما أنه لو يعاشيه و اقتراح كيفية التعامل مع هذا الموقف الضاغط بفعالية و ايجابية.

(حسين و حسين ، 2006 : 165-166)

4- أسلوب الوجداني و الروحي :

أ - البحث عن معنى و هدف في الحياة:

و ذلك عن طريق تخفيف من الشعور بالضغط لديه لأن تترتب أولويات و الأهداف عنده و كلما كان الهدف الأول و الأسمى معنويا كلما كان ترتيب الأهداف المادية ثانويا.

الخاتمة

تعد استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة و معقدة و استراتيجيات التعامل عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية المعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية، و يتضح لنا من خلال ما سبق أن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية و ذلك بلجوئه إلى استخدام هذه الاستراتيجيات.

الفصل الثالث

تلميذ المرحلة

المتوسطة

الفصل الثالث : تلميذ مرحلة المتوسطة

تمهيد

تلميذ المرحلة المتوسطة

تعريف المتوسطة

أهداف التعليم في المرحلة المتوسطة

خصوصية التمدريس خلال المرحلة المتوسطة

خاتمة

تمهيد:

تعتبر المرحلة المتوسطة النواة الأساسية التي يمر بها التلميذ خلال أربع سنوات من الدراسة و هي نتائج خمسة سنوات من المرحلة الابتدائية، حيث يصبح التلميذ في هذه المرحلة مهياً للانتقال إلى المرحلة الثانوية و في هذا المسار يطرأ على التلميذ عدة تغيرات نفسية و فيزيولوجية و التي تسمى مرحلة المراهقة إلى تقييم المنعرج الأساسي في تكوين شخصية و تكيفه مع مجتمعه فهي تعرج بالفرد من الطفولة إلى سن الرشد، و تجعله يعيش فترة من التقلبات و التناقضات إلى تؤثر في مساره الدراسي.

تعريف التعليم المتوسط :

هو القاعدة الأساسية للمنظومة التربوية و هو يمنح تربية قاعدة موحدة و يضمن عدا أدنى من المعارف و الخبرات و المهارات لجميع الأطفال و يهتم للقيام بدورهم في المجتمع و ينمي فيهم روح المواطنة و يعزز حسهم الوطني و يثبت معالم شخصيتهم الوطنية. فالتعليم المتوسط يعتبر القاعدة التربوية الإجبارية و الضرورية لمتابعة الدراسة أو الالتحاق بمراكز التكوين المهني من بين ما ورثه الجزائر عن الاستعمار الفرنسي. (بوفلجة، 2002: 45)

أهداف التعليم في مرحلة المتوسطة:

يهدف التعليم المتوسط إلى تمكين المتعلم من :

- منح المحتويات التربوية الأساسية من خلال مختلف المواد التعليمية التي تتضمن المعارف و المهارات و القيم و المواقف التي تمكن التلاميذ من احتساب المهارات الكفيلة بجعلهم قادرين على التعلم مدى حياتهم.
- تعزيز هويتهم بما يتماشى و القيم و التقاليد الاجتماعية و الروحية و الأخلاقية النابعة من التراث الثقافي المشترك.

- تنمية إحساس التلاميذ و صقل الروح الجمالية و الفضول و الخيال و الإبداع و روح النقد.
- التمكن من التكنولوجيا الجديدة للإعلام و الاتصال و تطبيقاته الأولية.
- العمل على توفير ظروف تسمح بنمو أجسامهم نموًا منسجمًا و تنمية قدراتهم البدنية و اليدوية.
- الاعتماد على النفس في صياغة مشروعه المستقبلي و تزودهم بمنهجية التعامل مع المعطيات و معالجة المسائل.
- إعطاء العناية الكافية للتعليم التخصصي الذي يضم الفئات التالية : 1- متأخرون دراسياً، 2- المعوقون و المكفوفون، 3- ذوي الأمراض المزمنة، 4- المتفوقون و الموهوبون.
- التعود على احترام الطبقة و المحافظة عليها و المساهمة في رعايتها و تنميتها و حمايتها.
- تعلم لغات أجنبية قصد التفتح على ثقافات و حضارات و الاستفادة منها.

(عشوي، 1991: 117)

خصوصية التمدريس خلال المرحلة المتوسطة :

- و لعل أهم مرحلة يمر بها تلميذ المرحلة المتوسطة و التي تعالجها في بعض النقاط التالية:
- مفهوم المراهقة:** هي مرحلة ولادة جديدة نظراً لما يلحق على المراهق من تغيرات فيزيولوجية و بيولوجية و هي مرحلة يتم فيها إعداد الناشئ ليصبح مواطناً صالحاً يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكيسي و فيها تتكون شخصيته و تحدد مقوماته.
- فالدخول إلى الإكمالية مرحلة مهمة في حياة أي شخص لأنها تأتي بالتوازي مع الإشارات الأولى للبلوغ.
- على غرار النمو العقلي و الحسي و الحركي، تشهد هذه المرحلة تغيرات و تحولات على مستوى الإمكانات العاطفية و العلائقية و ظهور اهتمامات جديدة. (زروالي، 2012)

كما يتزامن هذا الدخول إلى المتوسطة مع تحولات جذرية في النظام المدرسي: تعدد المواد الدراسية و مسؤولية أكبر معطاة للتلميذ في سير الدروس و في التعامل مع استعمال الزمن و تعدد الأساتذة.

خصائص جسدية (النمو الجسمي) :

تتناول تحولات مرحلة المراهقة في الناحية الجسمانية حيث يكون نمو الجسم في هذه المرحلة سريعاً، فمتوسط نمو المراهق من حيث الوزن و الطول قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر المرحلة السابقة.

و هذا النمو عند البنات تبدأ من سن 11-13 سنة) و عند البنين من (13-14 سنة) غير أنه لا يستمر في بقية المرحلة بل يبدأ في النقص تدريجياً.

و تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو العددي و الوظيفي في الأعضاء الداخلية و وظائفها المختلفة و في نمو الجسم الهضمي و القوة العضلية و في إثر هذه النواحي على نمو الوزني و الطولي.

(زهرا، 1971: 319)

خصائص معرفية و عقلية :

تجعل المدرسة في متناول التلميذ معارف و مناهج و أهداف بيداغوجية تسهل عليه عملية التعلم. تساهم المعارف و الاستراتيجيات الجديدة للتعلم في النمو المعرفي و العقلي للفرد و اكتساب وسائل فكر جديدة و ذلك من خلال التفاعلات الثابتة مع المحيط بوجود نماذج جديدة للفكر و الاستنباط، سوف تستعمل المهارات المكتسبة بدورها كدعامة لتعلم جديد.

بالنسبة لمقاربة Piaget 1959:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة أخيرة في بناء العمليات العقلية و هي تبتدئ مع سن البلوغ و تنتهي نحو سن الخامس عشر و تنقسم حسب هذه المقارنة إلى مرحلتين صفييتين:

المرحلة الشكلية (A) التي تتميز بمحدودية الإدراك الشكلي في بعض الوصفيات أو في بعض عناصر الوصفيات و بطء استكشاف الحلول و نسبيتها.

المرحلة الشكلية (B) يصبح المراهق في هذه المرحلة قادرا على التفكير بطريقة افتراضية استنباطية hypothético- déductive بمعنى التفكير انطلاقا من الاحتمالات بعيدة عن الواقع المحسوس، فهناك تحكم في منطق الافتراضات و تشكل جديد للأشكال الإجرائية و اكتشاف سريع و كامل للحلول، يبرز الفكر الافتراضي الاستنباطي شكلين اللغة و التفكير الاستنباطي على مستوى اللغة يصبح المراهق قادرا على التفكير حسب مجموع من الافتراضات و على الحكم على الحقيقة الشكلية الاستدلال و ذلك بطريقة مستقلة و بعيدة عن المحتوى.

أما على مستوى التفكير الاستنباطي يصبح المراهق قادرا على التفكير حول الاحتمالات و الكلام اللفظي بعيدا عن الوقائع المادية و المحسوسة، حيث يصبح الواقع عنصرا من مجمل الإمكانيات و قابلا للمعالجة بطريقة تجريدية و بواسطة التحليل التوافقي و بواسطة التوصل إلى شكل جديد من الإرجاعية الفكرية الذي يمكن تميزه بمجموع INCR "I" ، التشابه "N" ، Identité و النفي Négation و "R" التبادلية Réciprocite و "C" الترابطية Corrélative إذ تركز المرحلة الشكلية على بنيتين التي تعتبران إطارين حقيقيين لتنظيم الفكر : النظام التوافقي Le système combination و مجموع INCR.

(Inhelder et Piaget, 1955)

من نتائج تطور العقلي قدرة المراهق على لتجرد من معالجة اليدوية للأشياء و الدخول بواسطة التجريد إلى عالم الأفكار و من حساب بسيط إلى عمليات رياضية معقدة.

الفكر المتشعب (1976 Guilford/ pensée divergente)

اهتم فيلفورد كذلك بالنمو العقلي لدى لطفل و المراهق، فقد وضعت نموذجا من التفكير سماه بالتفكير المتشعب Pensée divergent الذي يعمل وفق النموذج الحدسي و الذي يتميز بالقدرة على تسيير

العديد من الأفكار و الانتقال من أفق إلى آخر، يمثل هذا النموذج من التفكير سيرورة تحتية متصلة بالإبداع.

في المقابل وصف قيلفورد Guilford نموذجا آخر من الفكر سماه بالفكر المتقارب *Pensée convergente* الذي يعمل وفق نموذج منطقي حيث يجتهد الفكر للتوصل إلى إجابة واحدة تعتبر صحيحة، هاته الاختلافات بين الفكرين لا تقتصر فقط على السيرورة المعرفية.

(1963, Getzel & Jackson)

حيث يميل الأذكيا إلى التوجه نحو المعاني النمطية و التي تحتل نجاحهم الشخص وفق معايير متفق عليها و إلى الاقتراب من نماذج التي يمنحها الأسانذة و إلى البحث عن مسارات مهنية تتوافق مع ما ينتظر منهم .

خصائص اجتماعية

تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة في إنهاء أكثر تمايزا و أكثر اتساعا و شمولاً عنه في مرحلة الطفولة.

و يتميز النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة بمظاهر سيئة و خصائص أساسية من بينها :

- الميول إلى الجنس الآخر و يؤثر هذا الميل على نمط سلوكه و نشاطه و يحاول أن يجذب الجنس الآخر بطرق مختلفة.

- تأكيد الثقة بالذات فيتحرر من سيطرة الأسرة و يؤكد شخصيته و يشعر بمكانته.

- اتساع مظاهر التفاعل الاجتماعي

التمرد: حيث سيطرة الأسرة ليشعر بفرديته و نضجه و استقلاله.

السخرية: حيث يتكور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطورا تنمو به أحيانا إلى السخرية من الحياة الواقعية المحيطة به ليبعدها عن هذا المثل التي يؤمن بها و يدعو إليها.

التعصب : و يزداد تعصب المراهق لأرائه و معايير جماعة النظائر التي ينسب إليها أفكار رفقائه و أساليبهم.

(دويدار، 1996: 256)

إن ظهور الانفعالات عند المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة بحيث أنه يرخص الاستمرار للخضوع إلى سلطة الكبار لأنه يشعر نمو جسمي و عقلي فيثور عليهم، و يجد نفسه قادرا على أن يفكر بنفسه و يكون أراء خاصة و تتصف هذه الانفعالات بكونها عنيفة منفعة و متهورة تتناسب مع مثيراتها، و لا يستطيع المراهق التحكم فيها و لا في المظاهر الخارجية لها، و نلاحظ السهولة الانفعالية و عدم الثبات الانفعالي و قد يلاحظ الخجل و الميول و الانطوائية و التمرکز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة، و قد يلاحظ التردد نتيجة عدم الثقة في النفس بداية هذه المرحلة.

(زهران، 1971: 319)

خاتمة الفصل :

إن المراهق من خلال تدرسه سوف يركز على الفضاء و لزمن الدراسيين في نموه النفسي بإبعاده
المعرفية و العاطفية و الاجتماعية و العائلية.
تمثل المدرسة فضاء وسيطا ما بين العائلة التي يتوجب على المراهق الانفصال عنها و ما بين المجتمع
الذي سوف يندمج فيه، فهي تسمح ببناء هوية من خلال التنشئة الاجتماعية و من خلال الانفصال عن
الحسن العائلي يترجم هذا المرور ما بين الوسط العائلي و مجتمع مستوى النضج النفسي.

الفصل الرابع

الجانب التطبيقي

أولا : الدراسة الاستطلاعية

ثانيا: الدراسة الأساسية

الدراسة الاستطلاعية

تمهيد:

يعالج هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي تم إتباعها في الدراسة الميدانية، بدءا بالدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد الأدوات المستخدمة فيها و ضبط خصائصها السيكومترية، و بعدها تم التطرق إلى الدراسة الأساسية بدءا باختيار أفراد العينة، و انتهاء بتحديد الوسائل الإحصائية التي سيتم الاعتماد عليها في معالجة نتائج فرضيات الدراسة.

1-منهج الدراسة: اعتمدت الطالبة على منهج وصفي تحليلي.

2-مدة إجراء الدراسة : يومان من 2019/03/17 إلى غاية 2019/03/19

3-المجال المكاني : أجريت الدراسة على مجموعة تلاميذ من متوسطة زش الطيب (العقيد

لطفي)

4-عينة الدراسة و مواصفاتها : العينة المقصودة تلاميذ السنة الرابعة متوسط تتراوح أعمارهم

من 13 إلى 14 سنة .

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
60%	12	ذكر
40%	8	أنثى
100%	20	مجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن نسبة الذكور هي أعلى نسبة و تقدر ب 60%مقارنة مع نسبة

الإناث و التي تقدر ب 40% .

5-أداة الدراسة : مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية Coping، تم اعتماد مقياس

Coping (ciss) مكون من 48 فقرة المترجم و المتقن على البيئة الجزائرية لفريق البحث

المكون من الأساتذة (أ. فراحي، ا. شعبان، أ. كبداني، أ. قويدري) بمدينة وهران.

إن السلم (ciss) يسير بطريقة ذاتية و يعتمد في تطبيقه على ورقة و قلم الرصاص و عباراته تتنوع

كالتالي :

16 عبارة تقيس بعد المشكل (tache)

16 عبارة تقيس بعد الانفعال (Emotion)

16 عبارة تقيس بعد التجنب (Evitement)

تتوزع الوحدات الخاصة بقياس بعد التجنب إلى سلمي فرعيين التسلية يشمل 8 فقرات

الدعم الاجتماعي يشمل 5 فقرات، و للتوضيح أكثر إليكم فقرات كل بعد

أ- الفقرات الخاصة ببعد المشكل (tache) و هي :

1-2-6-10-15-21-24-26-27-36-39-41-42-43-46-47

ب- فقرات خاصة ببعد الانفعال (Emotion) و هي :

5-7-8-13-14-16-17-19-22-25-28-30-33-36-38

ت- الفقرات التي تحدد بعد التجنب (Evitement) و هي :

3-4-9-11-12-18-20-23-29-31-32-35-37-40-44-48.

ث- الفقرات التي تحدد البعد الفرعي الدعم الاجتماعي Diversion social

4-29-31-35-37

ج- الفقرات التي تحدد البعد الفرعي للتسلية :

9-11-12-18-20-40-44-48. انظر الملحق (1)

خطوات عملية التفرع

التفرع يكون عن طريق الأرقام (1-2-3-4-5)

التفرع يتم في برنامج SPSS

مفتاح التصحيح

يتكون المقياس من 48 فقرة و كل فقرة على خمسة استجابات رتبت كما يلي: نادرا، قليلا ، غالبا، كثيرا،

و لقد وضع في مفتاح التصحيح علامة (0)

و التصحيح كالتالي : قليلا (2) أحيانا (3)، غالبا (4) كثيرا (5) نادرا (1)

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

1- الثبات :

في العلوم الإنسانية و الاجتماعية يلجأ الباحث في إعداد البحوث العلمية إلى طرق معينة، ممنهجة

لحساب معامل الثبات لوسائل القياس التي يريد تطبيقها.

صدق مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة :

قامت الطالبة الباحثة بحساب صدق المقياس على عينة مكونة من 20 تلميذ بطريقة الاتساق الداخلي

للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون من خلال معرفة علاقة كل بعد بالمجموع الكلي للمقياس

باستعمال (SPSS) و كانت النتيجة كما موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (2) يبين ارتباط ما بين كل بعد من أبعاد Coping و الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المشكل	0.48	0.01
الانفعال	0.55	
التجنب	0.66	
التسلية	0.59	
الدعم الاجتماعي	0.57	

مستوى الدلالة عند 0.01

يبين الجدول رقم (2) قيم معاملات الارتباط الخمسة مع الدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت قيمة الارتباط بالنسبة لبعد المشكل 0.48 و تليه بعد الانفعال 0.55 و بعد التجنب 0.66 و أبعاد فرعية التسلية 0.59 و الدعم اجتماعي 0.57 و هذا ما يدل على أن الاختبار صادق و جد و مرضي.

الثبات بطريقة ألفا كرومباخ :

بعد تطبيق معادلة Alpha crombach لحساب الثبات الخاص بمقياس استراتيجيات التعامل المتكون من 48 فقرة، تم التوصل إلى أن قيمة (9) تساوي 0.65 و هي قيمة مقبولة مما يبي أن مقياس صالح لموضوع الدراسة.

الثبات بطريقة التجزئة نصفية

قامت الطالبة الباحثة باستخراج معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية و ذلك بتقسيم فقرات الاستبيان إلى نصفين :

- شمل النصف الأول فقرات ذات إعداد الفردية

- شمل النصف الثاني فقرات ذات الأعداد زوجية

حيث تم ذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون النصفين، و تحصلت الطالبة الباحثة على معامل ارتباط قيمته 0.55 و عند تطبيق معادلة تصحيح سبيرمان براون أصبح معامل الثبات يساوي (0.71) مما يدل على أن المقياس يتصف بثبات جيد

بعدان تم جمع وسائل القياس شرعت الطالبة الباحثة في عملية التفرع و استعملت في ذلك اللازم

الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS Version 20)

ثانيا : دراسة أساسية

تمهيد :

بعد أن تحققت الدراسة الاستطلاعية و التأكد من صدق و ثبات أدوات البحث قامت الطالبة الباحثة بالدراسة الأساسية تسعى من خلال إثبات أو نفي فرضيات البحث، و فيما يلي سأتطرق إلى أهم الإجراءات المنهجية في الدراسة الميدانية.

أهداف الدراسة الأساسية

الهدف الأساسي من الدراسة الأساسية هي تحقيق أم عدم تحقيق فرضيات البحث

مكان إجراء الدراسة الأساسية

أ- متوسطة تومي علي (بئر جبر)

ب-متوسطة عشابة سني (بئر جبر)

ت-متوسطة أحمد قادري (بئر جبر)

مدة إجراء الدراسة:

تمت الدراسة الأساسية 15 يوم

عينة الدراسة الأساسية :

يعتبر اختيار العينة إحدى أهم خطوات البحث العلمي و هذا الآن نتائج التي ينتهي بها البحث تتوقف بدرجة كبيرة على خصائص العينة و مواصفات العينة و حسن الاختيار حتى تمثل المجتمع الإحصائي.

حجم العينة :

تتكون عينة الدراسة الأساسية من 120 تلميذا من أقسام سنة الرابعة متوسطة حيث انقسمت إلى 57 ذكر و 63 أنثى.

مواصفات عينة الدراسة الأساسية:

الجدول رقم (3) يبين توزيع عينة الدراسة أساسية حسب الجنس

النسب المئوية	التكرار	الجنس
52.5%	63	إناث
47.5%	57	ذكور
100%	120	مجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن نسبة الإناث هي أعلى نسبة و تقدر بـ 52.5% مقارنة مع نسبة الذكور و التي تقدر بـ 47.5%.

الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

الإحصاء الوصفي : التكرار و النسب المئوية ، المتوسطات حسابية، الانحرافات معيارية

الإحصاء الاستدلالي : اختبار (ت) لدراسة الفروق بين مجموعتين مستقلتين

- معادلة ألفا كرومباخ، معادلة سبيرمان - براون معامل ارتباط بارسون.

الفصل الخامس

عرض و مناقشة
الفرضيات

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة و تحليلها و تفسيرها من خلال قبول أو رفض الفرضيات المطروحة .

عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: نتوقع استخدام أكثر لإستراتيجية التجنب من طرف تلاميذ السنة الرابعة متوسط. الجدول رقم (4) يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد استراتيجيات التعامل.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجنب	43.58	10.83
الانفعال	42.31	9.22
مشكل	31.85	5.41

يلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن استراتيجيات التعامل مع الضغوط الأكثر استخداما من طرف العينة الدراسية هي إستراتيجية التجنب بمتوسط حسابي قدره 43.58 و انحراف معياري قدره 10.83 يليه إستراتيجية الانفعال بمتوسط حسابي قدره 42.31 و انحراف معياري قدره 9.22 في حين إن إستراتيجية حل المشكل احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره 31.85 و انحراف معياري 5.41 مع أنه من الاستراتيجيات الإيجابية للتعامل مع المواقف الضاغطة و هو الأقل استخداما من قبل التلاميذ، مما يدل على أنهم يستخدمون بصورة أكبر الاستراتيجيات السلبية (التجنب و الانفعال) و هذه نتيجة تحقق الفرضية الأولى.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

فيما يتعلق بنتيجة اختبار الفرضية الأولى المعروضة في الجدول رقم (4) قد تبين أن تلاميذ السنة الرابعة

متوسط اعتمدوا بدرجة كبيرة على إستراتيجية التجنب لمواجهة الضغوط النفسية، حيث قدر المتوسط

الحسابي لاستراتيجية التجنب 43.58 و انحراف معياري قدره 10.83 و بذلك تحتل استراتيجية التجنب

الترتيب الأول و تعتبر من استراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط و يظهر ذلك من خلال تجنب الموقف

الضاغط، ك أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين، أحاول أن أنام، أذهب إلى المطعم.

و غيرها من استراتيجيات السلوكية و المعرفية لإستراتيجية التجنب و تليها إستراتيجية الانفعال في الترتيب

الثاني بمتوسط حسابي قدره 42.3 و انحراف معياري قدره 9.22 و تعتبر إستراتيجية الانفعال من

الاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط، الملاحظ أن أفراد عينة الدراسة استخدموا هذه الإستراتيجية

بالموازاة مع إستراتيجية التجنب إذ نجد المتوسطات الحسابية لكل من إستراتيجية التجنب و الانفعال جد

مقاربة، و تركز إستراتيجية التعامل التي تعتمد على الانفعالات المصاحبة للضغط و العمل على

حفضهما، و هذا ما أشار إليه Lazaurset Falkman 1988 إن استراتيجيات المواجهة التي تركز على

الانفعال تساعد الفرد على خفض الضغط الانفعالي كأسلوب لوم الآخرين الإسقاط، لوم الذات، البكاء،

الغضب و الصراخ و غيرها من الاستراتيجيات السلوكية و المعرفية الإستراتيجية الانفعال و يتم تطبيقها

عندما يرى الفرد أنه لا يستطيع حل المشكلة أو عمل شيء بناء.

بينما استخدمت إستراتيجية حل المشكل بدرجة أقل من قبل أفراد العينة حيث بلغ المتوسط الحسابي

31.85 و انحراف معياري قدره 5.41 مع العلم أن إستراتيجية حل المشكل تعتبر من الاستراتيجيات

الإيجابية للتعامل مع الضغوط.

أوضحت نتائج الفرضية أن أفراد عينة الدراسة يفتقرون لتوظيف الاستراتيجيات الفعالة الإيجابية للتعامل

مع الضغوط.

كما ترى الطالبة أن استخدام إستراتيجية التجنب من طرف أفراد عينة الدراسة يرتبط ببعض المواقف الضاغطة و التي لا يستطيع التحكم فيها و إيجاد حلول لها خاصة الحياة المدرسية كثافة البرامج الدراسية صعوبة مواجهة الامتحان و في نفس السياق تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة صالح 2010 التي هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان و تغيير عادات المراجعة لدى عينة قوامها 60 تلميذ و تلميذة في سنة ثالثة ثانوي و تم توزيعها بالتساوي إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة وتوصلت النتائج إلى أنه يوجد فروق دالة أخصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في خفض قلق الامتحان واكتساب استراتيجيات الصحيحة للتعامل الناجح مع ضغط الامتحان من خلال تعلم المهارات التكيفية و السليمة للمراجعة.

النتائج متشابهة لهذه الفرضية توصلت إليها دراسة ساعد (2010) إلى هدفت إلى التعرف لمصادر

الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية بولاية بسكرة والمطبقة

علا عينة متكونة من (267) تلميذ وتلميذة توصل الباحث إلى نتائج التالية:

يوجد فروق دالة أخصائياً بين الذكور والإناث في استعمال أساليب التعامل، السلوكية حيث كان ميل الإناث إلى هذا النوع (التجنب و الانفعال) اكبر منه لدى الذكور أما بالنسبة لأنواع المواجهة الأخرى فلم تكن هناك فروق دالة إحصائياً.

كما تتعارض نتيجة الفرضية الأولى مع ما توصلت إليه دراسة سبع (2014) المطبقة على عينة قوامها

(226) تلميذ وتلميذة بالمرحلة الثانوية وأسفرت النتائج أن الإستراتيجية التي يستخدمها المراهقين بنسبة

كبيرة من إستراتيجية المتمركزة على حل المشكل وهن إستراتيجية ايجابية.

ونستنتج مما سبق أن نتيجة الفرضية الأولى في الدراسة الحالية قد تحققت.

عرض نتائج الفرضية الثانية

نص الفرضية الثانية توجد فروق بين التلاميذ في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط حسب اختلاف الجنس.

الجدول رقم (5) يوضح فروق بين التلاميذ في استخدام استراتيجيات التعامل بالنسبة لكل بعد

أبعاد	نوع الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مشكل	ذكر	57	43,10	3,55	0,72	غير دالة
	أنثى	63	43,62	3,88		
انفعال	ذكر	57	43,73	3,98	1,94	غير دالة
	أنثى	63	43,45	3,97		
التجنب	ذكر	57	43,66	3,62	2,16	غير دالة
	أنثى	63	43,44	4,27		

تعليق على الجدول رقم (5):

تبين من خلال الجدول رقم (5) انه لا يوجد فروق على مستوى المتوسطات الحساسة للذكور والإناث حيث بلغت قيمة (ت) 0,72 وهي قيمة غير دلالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 من حيث بعد المشكل ويليه بعد الانفصال أيضا لا يوجد فروق على مستوى متوسطات حساسية بين الجنسين حيث بلغت قيمة ت 1,94 وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 ويأتي في الأخير بعد التجنب حيث توصلت الطالبة من خلال النتائج انه لا يوجد فروق على مستوى المتوسطات الحساسة للذكور والإناث حيث تُلقت قيمة ت 2,16 وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01

مناقشة الفرضية الثانية :

يمكن أن نرجع هذه النتيجة لكون الأسرة الجزائرية المعاصرة والممثلة في المعاملة الوالدية نتجه نحو المساواة ما بين الأبناء من الجنسين فضلا عما توفره مؤسسات المجتمع من فرص متساوية في مجالات المتعددة من التعليم والعمل للجنسين مما ينعكس على استخدام استراتيجيات التعامل. وكذلك يرجع الأمر من جهة أخرى إلى زيادة الوعي والثقافة لدى الأسر الجزائرية المعاصرة ووعيها في معاملتها للإناث بما يعادل الذكور وتطور أساليب التنشئة الاجتماعية، وتتفق نتيجة الدراسة الكلية مع ما توصلت إليه دراسة محمد رجب (1995) إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية نيفا لمتغير الجنس.

و اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع كل من دراسة منى محمود (2002) ودراسة كانج (1991) على أنه توجد فروق بين الذكور والإناث طبقا لمتغير الجنس ونستنتج مما سبق إن نتيجة الفرضية الثانية في الدراسة الحالية لم تتحقق.

خاتمة

إن التطرق إلى موضوع الضغوط النفسية و استراتيجيات التعامل معها صار من الضروري لما يتطلبه هذا الموضوع من فهم أكثر بالأخص لدى تلاميذ المقبلين على شهادة تعليم متوسط، نظرا للظروف التي تحيط بهم و تجعلهم يعيشون في ضغط نفسي، و لكن في نفس الوقت فإنهم يستخدمون استراتيجيات للتعامل معها و هذا ما أشارت إليه نتائج هذا البحث،فالتلاميذ المقبلون على شهادة تعليم متوسط بثلاثة متوسطات المتواجدة بولاية وهران هم أكثر استخداما لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المتمثلة في إستراتيجية التجنب.

كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق تعود إلى متغير الجنس و لا بد من الإشارة في هذا المجال إلى أن مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مفهوم واسع و يتضمن عدة جوانب، و يتطلب المزيد من البحث و التقصي.

كما اقترحت الطالبة برنامج إرشادي تعليمي لتحسن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لتلاميذ سنة الرابعة متوسط و استخدام استراتيجيات ايجابية (حل مشكل) بدل استراتيجيات السلبية المستخدمة من طرفهم (التجنب و الانفعال) حيث تناولت الطالبة مجموعة من جلسات إرشادية للتلاميذ (ذكور إناث)

التوصيات :

- تنظيم برامج و دورات إرشادية توجيهية للتلاميذ في المؤسسات التعليمية لتعريفهم ببعض الاستراتيجيات الإيجابية التي قد تساعدهم على التكيف مع الضغط النفسي و تنمية استراتيجيات التعامل الايجابية لديهم.
- ضرورة الاهتمام بسلوك التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط داخل المؤسسات التعليمية عن طريق الإرشاد و التوجيه.
- توفير الرعاية الصحية و النفسية و الدينية للتلاميذ و ذلك باشتراك بين الأسرة و المدرسة لمساعدتهم على التعامل مع الضغوط.

اقتراح برنامج
إرشادي للتعامل
مع الضغوطات
النفسية لدى
تلاميذ السنة
الرابعة متوسط

تمهيد:

يتعرض التلميذ خلال مساره الدراسي لأنواع متعددة من العراقيل و الصعوبات أو المشكلات التي تتطلب تدخلا أرشادا فوريا لتقديم المساعدة المتخصصة حتى لا تتطور تلك الصعوبات فتدمر المستقبل الدراسي للتلميذ و يستوجب الأمر اللجوء إلى إتباع أنواع الإرشاد التربوي من خلال خطة عمل منظمة هادفة معددة زمانيا مرشد مؤهل، و يكون ذلك في إطار برامج إرشادية محددة تتضمن إجراءات عملية منهجية تبعا لحاجات التلاميذ أو مشكلاتهم قابلة للتنفيذ و بالتالي تعديل أو تغيير ما ينبغي تغييره.

تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرف زهران (1988) البرنامج الإرشادي بأنه برنامج علمي مخطط و منظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة و غير مباشرة، فرديا أو جماعيا للمسترشدين داخل الأسرة و خارجها أولياء أمور التلاميذ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي و تحقيق الصحة النفسية و التوافق النفسي و التربوي و اتفق كلا من شعيب و حسين .م أن البرنامج الإرشادي عبارة عن مخطط منظم في ضوء أسس علمية لإمداد المسترشدين بمعلومات و خبرات و بيانات معينة و تقديم الخدمات الإرشادية من خلال جلسات تهدف إلى إحداث تغيير في الاتجاهات.

فالبرنامج الإرشادي هو الخطوات المتتابعة التي يتم من خلالها تقديم خدمات الإرشاد من المرشد إلى المسترشد و العملية الإرشادية هي الجانب التطبيقي للإرشاد و بدونها يصبح الإرشاد مجرد آراء أو نصائح أو توجيهات. (شفعان، 2005: 19)

الإرشاد في المرحلة التعليمية المتوسطة :

يصل تلميذ هذه المرحلة التعليمية إلى مستوى متقدم من النمو العقلي و التفكير المجرد، و يمكنه أن يتحمل المسؤولية عن سلوكه و بالتالي ينبغي للبرامج و الخدمات الإرشادية أن تراعي تفرد الفرد و في

نفس الوقت جماعية الرفاق للمراهق و حتى يكون برنامج فعالا يتوجب أن يبنى وفق خطة واضحة و محددة الأهداف المكونات و المصادر.

و يذكر أحمد خطيب : أن أهم الخدمات الإرشادية التي يحتاج إليها المراهقون هي الخدمات ذات الطبيعة الإنمائية خدمات التخطيط التربوي و المهني التحصيل الدراسي، التقبيل الاجتماعي لإدراك الذات و النمو الجسمي ... (خطيب، 2007: 303)

لتذكير فقد خصصت وزارة التربية أنواعا من الخدمات الإرشادية التوجيه في المجالين المدرسي و المهني لفائدة تلاميذ هذه المرحلة و خصوصا بها تلاميذ مستوى السنة الرابعة متوسط، تتمثل أساس في خدمات الإعلام حول المسارات الدراسية التكوينية و تتبعية تقييمية لنتائج التلاميذ الدراسة و كذلك توجيهية في نهاية السنة الدراسية نحو الجذوع المشتركة للسنة أولى ثانوي، وما عدا ذلك نجد برامج إرشادية متخصصة من أ] نوع كانت تعنى بالمشكلات دراسية كانت أم من ناحية الضغوط التي يعاني منها تلاميذ هذا الطور.

خطوات بناء البرامج الإرشادية:

تسبق عملية البناء عملية تحضيرية و تهيئة لتصور الإطار العام الذي يندرج البرنامج تحته :

1- دراسة شاملة لحاجات الأفراد

2- دراسة الإمكانيات المتوفرة في البيئة المحلية

3- الإعلام

4- تحديد الأهداف

5- تحديد الوسائل

6- ضبط هيكلية و رزمانة تنفيذ البرامج

7- تنفيذ البرنامج الإرشاد

8- تقييم البرنامج

(ياسين، 2010: 36)

منهجية إعداد أي برنامج إرشادي

هناك خمس أسئلة ينبغي طرحها قبل القيام بأي برنامج إرشادي و هي لمن؟ لماذا؟ ماذا؟ كيف؟ متى؟
و الطالبة في هذا البحث سوق تأخذ نموذج و هو اقتراح برنامج إرشادي للتعامل مع الضغوط النفسية
لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

و عليه

لمن؟ الفئة المستهدفة من البحث و هي التلاميذ في الطور المتوسط سنة الرابعة
لماذا؟ كتمكينهم من استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية بدل السلبية
ماذا؟ الوسائل التي يحتاجها البرنامج و هذه الوسائل المادية و المعنوية
كيف؟ كيف نطبق هذا البرنامج، الفكرة تكون واضحة حول البرنامج أي الغاية من البرنامج
متى؟ أي الوقت و كيف تقدر المدة على المدى الطويل
و بعد هذه الأسئلة يأتي التقييم ثم فصل إلى خلاصة هذا البرنامج الإرشادي

جدول (6) يبين الخطوط العريضة للبرنامج الإرشادي:

أهداف البرنامج	تنمية استراتيجيات ايجابية للتعامل مع الضغوط النفس
عينة الدراسة	تلاميذ السنة الرابعة متوسط يزاولون دراستهم بمتوسطة زش الطيب و بلغت العينة 20، 10 بنات و 10 ذكور السن ما بين 13 و 14
نوع الإرشاد المطبق	الإرشاد تعليمي
مكان تنفيذ البرنامج	قاعة متواجدة بمتوسطة زش الطيب تم تهيئتها من طرف المرشدة لتنفيذ البرنامج الإرشادي
عدد جلسات البرنامج إرشادي	8 جلسات
مدة تنفيذ البرنامج	شهرين
التقنيات المستخدمة في برنامج إرشادي	الحوار و النقاش الجماعي، عروض و فيديوهاات ، لعب الأدوار، الواجبات المنزلية

اقتراح برنامج إرشادي للتعامل مع الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط :

▪ **مصدر البرنامج** : ثم اقتراح البرنامج الإرشادي انطلاقاً من برنامج محمد حامد زهران ، حمدي عبد

الله عبد العظيم.

➤ **الجلسة الأولى: وموضوعها: تعارف+بناء العلاقة الإرشادية:**

✓ **الهدف من الجلسة:**

1. التعارف بين الباحث والمشاركين.

2. إعطائهم فكرة مبسطة عن البرنامج و الهدف منه .

3. كسر الحاجز النفسي بين الباحث والمشاركين من جهة وبين المشاركين وبعضهما البعض.

4. تزويد الطلاب بعدد الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك من خلال المواظبة على الحضور وفي

الموعود والمكان المحدد.

5. الاتفاق على قوانين الجلسات (كالشاركة والالتزام بمواعيد الجلسات، واحترام آراء الآخرين)

✓ **المدة الزمنية للجلسة:** ما بين (60-90 دقيقة)

✓ **الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة:**

- في البداية قامت طالبة بالترحيب بالمشاركين، وقامت بتعريفهن أنفسهن، وترك المجال للمشاركين

للتعارف والتعريف بأنفسهم.

➤ ثم قامت طالبة بإعطاء فكرة عن ماهية البرنامج الإرشادي، وما يحتويه من جلسات، وآليات العمل

داخله، والأنشطة التي سوف يستخدمها، وأهمية تنفيذ البرنامج الذي كمن أهميته في مساعدة التلاميذ على إتباع

إستراتيجية ايجابية (حل مشكل)، ويمكن تحديد النقاط الهامة في هذا الجلسة في التالي:

- 1/ قامت الطالبة بتوضيح ماهية البرنامج وجلساتها وأنشطتها وأدوات وآليات العمل فيه.
- 2/ ومن ثم تحدثت الطالبة عن الأهداف العامة والخاصة بشكل عام والبرنامج الإرشادي بشكل خاص.
- 3/ ثم قامت الطالبة بتوضيح أهمية البرنامج الإرشادي في تخفيف مستوي القلق عند تلاميذ المرحلة الرابعة متوسط.
- 4/ وأخيرا ثم تحديد مواعيد وعدد الجلسات وكذلك قوانين العمل الجماعي التي تسود الجلسات الخاصة بالبرنامج.

✓ **تقويم الجلسة:** من خلال واجب منزلي .

➤ **الجلسة الثانية : موضوعها: التعريف بمفهوم المراهقة :**

✓ **أهداف الجلسة:**

- معرفة مفهوم المراهقة و شرح أن المشاكل التي يتعرضون لها هي نتاج عن تغيرات فيزيولوجية و جسدية و نفسية و اجتماعية طبيعية تحدث لهم .
- توضيح الحاجات الأساسية لهذه المرحلة .
- توضيح مشكلة القلق التي يعاني منها المراهقون كيف يتم التعامل معه .

✓ **الغيات المستخدمة:**

1/ المحاضرة .

2/ المناقشة الجماعية.

✓ **المدة الزمنية للجلسة:**

- يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين 50-60 دقيقة

✓ **الخطوات الإجرائية للجلسة:**

- بدأ بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على حسن التزامهم وطلب من أحد الطلاب أن يقدم تلخيصاً ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.
 - مناقشة الواجب المنزلي السابق
 - تعريف الجماعة الإرشادية مفهوم المراقبة مع توضيح أهم التغيرات المصاحبة لمرحلة المشاكل التي تنجم عن هذه التغيرات التي يواجهونها في هذه المرحلة .
 - تعريف الجماعة على مشكلة القلق و ما هي أنواعه لتحديد من أين يأتي مصدره
 - الحاجات الأساسية لهذه المرحلة .
 - ضرورة الحاجة للاستقلال المادي و الحاجة إلى الانتماءات للعلاقات الاجتماعية .
 - تحديد ضرورة أن النجاح هو مطلب أساسي للفرد و يحق لكل فرد أن ينجح مادام يبذل مجهودا .
 - عرض بعض المشكلات الشائعة في مرحلة المراقبة .
 - تشجيع الأفراد المشاركين على رفع معنوياتهم .
 - ✓ **تقوية الجلسة:** من خلال واجب منزلي ما هي الأسباب التي تقف وراء بعض المشكلات التي يتعرض إليها المراهق نفسه ، و ذكر المشاكل التي يعاني منها الفرد و كيفية التخلص منها .
- **الجلسة الثالثة : موضوعها : مفهوم إستراتيجية التعامل السلبية (التجنب و الانفعال)**

- الآثار السلبية:

✓ أهداف الجلسة:

- إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم إستراتيجية التعامل السلبية.
- الحديث عن أنواع وأشكال الاستراتيجيات السلبية ومصادرها .
- الوقوف على الآثار السلبية لهذه الاستراتيجيات .

• مناقشة الأعراض الناتجة عن اتباع هذه الاستراتيجيات السلبية (النفسية / الجسمية / الاجتماعية / العقلية)

✓ الفنيات المستخدمة:

- المناقشة والحوار جماعي .
- مجموعات تعمل صغيرة للنقاش والحوار .

✓ المدة الزمنية للجلسة: ما بين (60-90 دقيقة)

✓ الخطوات الإجرائية للجلسة:

- قامت الطالبة بمراجعة المشاركين ما تم الحديث عنهما في الجلسة السابقة لكي يتما الربط بين الجلسات
- التمهيد لموضوع الجلسة وإطلاع التلاميذ على الخطوط الرئيسية للجلسة وتذكير التلاميذ بقوانين وقواعد العمل الإرشادي.

- ثم طرحت الطالبة عدة أسئلة للتعرف على مفهوم الاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من خلال استئثار أفكار التلاميذ وقامت الطالبة بتعديل بعضها هذا المفاهيم.

➤ الجلسة الرابعة: موضوعها: - تنمية إستراتيجية حل المشكل - مهارة التعامل مع

المشكل:

✓ أهداف الجلسة:

- بعد التدريب على موضوعات الجلسة ينتظر أن يكون التلاميذ قادرين على:
- تحديد الأهداف من التعامل مع المشكل .
- أن يكتسب التلاميذ مهارة التعامل مع المشكل .

1/ تنمية إستراتيجية التعامل مع المشكل:

- أعزائي التلاميذ إن إتباع إستراتيجية للتعامل مع الضغوط النفسية، أمر هام جداً في حياتكم كطلاب علم لان انفعالكم أو تجنبكم للضغوطات التي تواجهونها تزيد الطين بله لذا انسب الطرق لمواجهة الضغط أو المشكل هو التعامل معه و مواجهته .

- أنتم تعلمون أنكم قادرون على تحسين طريقة تعاملكم مع الضغوط سواء كانت نفسية او مدرسية ، ولا بد أن يكون لديكم دافع قوي للدراسة خاصة أنكم مقبلون على امتحان مصيري يحدد مشواركم الدراسي . ان استعمال استراتيجية حل المشكل لن تفيدكم في حياتكم المدرسية فقط بل تفيدكم في كل مراحل حياتكم .

✓ **الفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار**

✓ **المدة الزمنية للجلسة: ما بين 60-90 دقيقة**

✓ **تقويم الجلسة: من خلال واجب منزلي وهو أن يكتبوا هدفهم من مواجهة المشكل و التعامل معه و ما ينجم من نتائج سلبية عندما نتجنب المشكل او ننفعل.**

✓ **الفنيات المستخدمة:**

- المناقشة الجماعية

➤ **الجلسة الخامسة: موضوعها: التدريب على مهارات واستراتيجيات تطبيق الامتحان:**

✓ **أهداف الجلسة:**

- تدريب التلاميذ على بعض مهاراتهم واستراتيجيات تطبيق الامتحان مثل مهارة المراجعة - مهارة الاستعداد للامتحان.

- زيادة وعي الطلاب في كيفية الاستعداد للامتحان وكيفية مراجعة الامتحانات.

✓ الفنيات المستخدمة:

1-الإلقاء

2-الحوار والنقاش.

3- النمذجة عرض موديو للمهارات الامتحان.

4-مجموعات عمل صغيرة.

- عرض فيديو شرائح **Power Point** على جهاز الكمبيوتر L.C.D

✓ المدة الزمنية للجلسة:

- يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين 60-80 دقيقة

✓ الخطوات الإجرائية للجلسة:

- قامت الطالبة بمراجعة ماتم الحديث عنها بالجلسة السابقة.

- ثم قامت بالحديث عن ماهية مهارة المراجعة - مهارة الاستعداد للامتحان. وتوضيحاً هامة تلك

المهارات عند أداء الامتحان، وذلك باستخدام عرض فيديو شرائح (**Power Point**) على جهاز الكمبيوتر L.C.D

- وبعد ذلك قامت الطالبة بمناقشة الأمور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه المهارات أو مثال ذلك مهارة المراجعة

(لابد أن قام بعمل خطة للمراجعة، مراجعة الملخصات، مراجعة الملاحظات، الالتزام

بجدول المراجعة، المراجعة النهائية) وهكذا مع باقي المهارات.

- ثم تم تقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل صغيرة وتمنح خلالها مناقشة كل مهارة وقام ممثل كل

مجموعة بعرضها لإيجابيات وسلبيات تعلم هذه الطريقة وذلك من خلال الحوار والنقاش مع المشاركين.

✓ **تقويم الجلسة:** من خلال واجب منزلي عبارة عن عمل جدول للمراجعة قبل الامتحانات.

➤ **الجلسة السادسة: موضوعها: التدريب على ضبط الذات :**

✓ أهداف الجلسة الإرشادية:

- تدريب المشاركين في البرنامج على الرقابة الذاتية.
- تدريب الطلاب على الحوار مع الذات .
- تبصير المشاركين بنسبليات الانفعال .

✓ الفنيات المستخدمة:

1- الحوار والنقاش.

2- لعب الأدوار من خلال عرض مسرحي هادف.

المدة الزمنية للجلسة:

- يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين 50-60

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- بدأت بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حسن التزامهم وتطلب من أحد التلاميذ أن يقوم بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.
- تدريب المشاركين على التحكم في العصبية بشكل عام و كيفية استخدام هذا الأسلوب لتهدئة العقل والجسم .
- ثم عرض مسرحي قام بلعب الأدوار فيها المشاركون، ويدور العرض المسرحي حول تمثيل الموقف الضاغط يمر به أفراد العينة و يتيح لهم فرص للتنفيس عن مشاعرهم و تغيير مواقفهم و أفكارهم و سلوكهم و يتم ذلك من خلال التفاعل فيما بينهم و تسجيل ملاحظات و مناقشتها.

✓ تقويم الجلسة:

- إعطاء واجب منزلي وهو أن يقوم كل مشارك بكتابة فقرة يوضح فيها كيفية التحكم في انفعاله.

➤ الجلسة السابعة: موضوعها: استخدام الستيكودراما (التمثيل للنفسيا المسرحي) :

✓ أهداف الجلسة:

- التخفيف من استعمال استراتيجية التجنب .
- تناول الموضوع بعمق بالمسرحيكا هيبه هدف التقليل من استخدام استراتيجيات التجنب.
- تنمية المهارات الاجتماعية (مهارة التعاون ، مهارة تحمل المسؤولية) .

✓ الفنيات المستخدمة:

1/ الحوار والنقاش .

2/ لعب الأدوار من خلال عرض مسرحيها فيوض حفيه كيفية التصرف أثناء المواقف الضاغطة .

✓ المدة الزمنية للجلسة:

- يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين 50-60 دقيقة

✓ الخطوات الإجرائية للجلسة:

- بدأ بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن يقرأ ما قبله بصيا وردد في الجلسة السابقة بصورة سريعة .
- ومن ثم الاتفاق على المشاركة في عمل مسرحي مما لا يتفق على مسرحية معينة الهدف منها تبصير التلاميذ كيفية التصرف في المواقف الضاغطة والمزعجة ، حيث يطلب من أعضاء المجموعة الاستعداد للقيام بهذا الأدوار .
- ثم مقام التلاميذ بعرض العمل المسرحي أكثر من مرة بحيث يشاركون جميعاً لأعضاء .
- وبعد انتهاء العرض قامت الطالبة بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في العمل المسرحي والتعرف على التغيير الحاصل على كلفه بعد انتهاء العرض .
- ثم قامت الطالبة بسؤالهم عن شعورهم أثناء العرض المسرحي وما هي أكثر الأشياء التي أعجبت

كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية في الجلسة.

- وقامت الطالبة بتوظيف الإرشاد الديني بالصلاة - الاستغفار - الدعاء في زيادة الطمأنينة والأمن النفسي وخفض الضغوط عند التلاميذ.

✓ **تقويم الجلسة :** من خلال واجب منزلي.

➤ **الجلسة الثامنة: موضوعها: إنهاء البرنامج وتقويمه جلسة ختامية:**

✓ **أهداف الجلسة:**

- تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.
- معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركون من خلال التدريبات التي استخدمت خلال الجلسات بالبرنامج.
- معرفة مدى التحسن الذي شعر به المشاركون بعد الانتهاء من الجلسات.
- إرشاد المشاركون بالضرورة لاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم.

✓ **الفنيات المستخدمة:**

1- الإلقاء

2- الحوار والنقاش.

✓ **المدة الزمنية للجلسة:**

- يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين 60-80 دقيقة.

✓ **الخطوات الإجرائية للجلسة:**

- قامت الطالبة بمراجعة ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة في عرض ملخص وسريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج الإرشادي.

- ثم قامت الطالبة بمراجعة البرامج والأنشطة والموضوعات التي تم مناقشتها في الاجتماعات وتشجيع أعضاء الجماعة علناً لاستمرار والاستفادة مما تعلموه وتطبيقه في حياتهم اليومية.
- ومن ثم قامت الطالبة بمناقشة المشاركين في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها.
- وفي النهاية قامت الطالبة بشكر المشاركين في البرنامج لجعلنا المجهود الذي بذلوه معنا من أجل إنجاز هذا العمل.
- ✓ وتتم الجلسة الختامية من خلال تقييم البرنامج من عدة طرق:
- مقارنة أفراد المجموعة في مستوى القلق في القياس القبلي قبل تنفيذ البرنامج والقياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج، وملاحظة الفرق الحاصل بين القياسين.
- تقييم الطلاب بأنفسهم للبرنامج والنتائج التي لاحظوها خلال تنفيذ الجلسات.
- المتابعة والملاحظة للطلاب في الفترة القادمة وخصوصاً فترة الامتحانات.

المراجع

1- إبراهيم لطفي عبد الباسط، (1998). مقياس عمليات تحمل الضغوط. القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

2- ارزوق فاطمة الزهراء ، (1997). الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري و إستراتيجيات المواجهة الفعالة. رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي، معهد علم النفس، الجزائر.

3- أيت حمودة حكيم ، (2005). دور السمات الشخصية و إستراتيجية المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية الصحة النفسية و الجسدية. رسالة لنيل دكتوراه في علم النفس العيادي، الجزائر.

4- بن زروال فتيحة، الإجهاد على مستوى المنطقة المصادر و التأثيرات و الإستراتيجيات المواجهة، مجلة الدراسات. العدد 14 جامعة العمال التليجي بأغواط.

5- بن عمور جميلة ،(2010).تقدير الذات و علاقته بأساليب المواجهة مواقف الضاغطة. رسالة ماجستير، جامعة وهران ،الجزائر.

6- بو فلجة غياث ، (2002). التربية و التكوين بالجزائر. ط 1 . الجزائر : دار الغرب للنشر و التوزيع.

7- حسين طه عبد العظيم، ، (2006). إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية و التربوية. ط 1. الأردن : دار الفكر للنشر و التوزيع.

8- حسين طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم حسين، (2006). إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية و التربوية. ط 1. الأردن : دار الفكر للنشر و التوزيع.

9- الحمد نايف فدعوس علوان ، (2012). فعالية برنامج إرشادي جماعي لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة صف العاشر. الأردن . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات، العدد 26

(02). ص ص 149 - 188.

- 10- خطيب أحمد، (2010). الإرشاد المدرسي، عمان الأردن : دار الميسرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- 11- رجاء مريم، (2007). التخصصات الغير مرغوب فيها و إستراتيجيات التكيف لدى تلاميذ الفروع التقنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران، الجزائر.
- 12- زروالي لطيفة ، (2012). المراهقة و الصعوبات المدرسية مقارنة تحليلية عيادية مجلة حقول النفس مرضيات و عيادة اجتماعية ، المدرسة و الصحة الفعلية ، السنة الثامنة. عدد15 مجلد 08
- 13- زهران حامد عبد السلام ، (1990). علم نفس نمو للطفولة و المراهقة، الطبعة الرابعة. الجزائر.
- 14- سامر جميل، (2009). الصحة النفسية. ط1 ، عمان : دار الميسرة
- 15- سعفان محمد أحمد إبراهيم، (2005). العملية الإرشادية، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 16- سماني مراد، (2012). إستراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة وهران.
- 17- شويخ هناء احمد ، (2007). أساليب التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، ط1، مصر إيراك للطباعة و النشر.
- 18- طه حسين، سلامة حسين، (2006). تقدير الذات و علاقته بأساليب مواجهة المواقف الضاغطة. رسالة الماجستير، جامعة وهران، وهران.
- 19- عسكر علي، (2003). الأسس النفسية و الإجتماعية للسلوك في مجال العمل ط3.
- 20- عسكر علي، (2005). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، ط3. الكويت: دار الكتاب.
- 21- عشوي مصطفى (1991). المدرسة الجزائرية إلى أين؟ ، الجزائر : دار الأمة.

- 22- عطا كريم عبد الكريم، (2014). الضغوط النفسية لدى المراهق و مفهوم ذاته. ط1، عمان: دار الحامد للنشر و التوزيع.
- 23- قايد حسين ،(2005).علم النفس العام رؤية معاصرة القاهرة،مؤسسة طيبة.
- 24- مرشدي حاج ستوان الشريف ، (2016). الضغوط النفسية و علاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر.
- 25- منصورى مصطفى، (2010). الضغوط النفسية و المدرسية و كيفية معالجتها، الجزائر: دار قرطبة للنشر.
- 26- ياسين أمنة، (2010). أثر استخدام برنامج إرشادي جمعي في الوقاية من حدوث التكرار كمظهر من مظاهر التسرب المدرسي، جامعة وهران. الجزائر

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-Paulkan et all(1994). La mesure de coping. Paris 2010.
- 2-Piaget j. inhelder B. (1955), de la logique de l'enfant à la logique de l'adolescent. PuF, Paris.
- 3-Getzels J .W Jackson P.W (1963), the highly intelligent and the highly creative adolescent scientifique creativity, its recognitions and devloppement , J ohon Willey and sons. I nc Nj.

الملاحق

تحدث عن نفسك

علامة دائرية (○) أمام الدرجة التي تعبر عما تفعله عادة حينما تواجه مشكلة أو صعوبة. طريقة الاجابة تكون متدرجة من 1 الى 5 مرورا

2.3.

الرقم	اتجاه المواقف الضاغطة المقلقة رد فعلي يكون كالتالي	نادرا	قليلا	أحيانا	غالبا	كثيرا
1	أنظم وقتي بطريقة أفضل					
2	أركز على المشكل و افكر في كيفية حله					
3	أتذكر اللحظات السعيدة التي عشتها					
4	أحاول ان اكون برفقة اشخاص اخرين					
5	ألوم نفسي على تضييع الوقت					
6	أفعل ما أضنه أفضل					
7	أنشغل بمشاكلي					
8	ألوم نفسي عل تورطي في هذه الوضعية					
9	أنتقل بين الواجهات التجارية					
10	أحدد و اوضح اولوياتي					
11	احاول ان انام					
12	اتناول أحد اكلاتي المفضلة					
13	اشعر بالقلق لعدم قدرتي على تجاوز الوضعية					
14	اصبح جد متوتر و منقبض					
15	افكر في الطريقة التي استعملها في حل المشاكل المشابهة					
16	لا أصدق ما يحدث لي					
17	ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة و انفعالي امام الوضعية					
18	اذهب الى المطعم او اكل شئا ما					
19	اصبح معتاضا أكثر فأكثر					
20	اشترى لنفسي شيئا ما					
21	احدد خطة للعمل و أتبعها					
22	ألوم نفسي على عدم معرفة ما أقوم به					
23	أذهب الى سهرة او حفل عند الاصدقاء					
24	اجهد نفسي على تحليل الوضعية					
25	اعجز و لا اعرف كيف اتصرف					
26	اتصرف مباشرة للتكيف مع الوضع					
27	افكر في ما حدث و أستفيد من أخطائي					
28	امل في تغيير ما حدث او ما شعرت به					
29	ازور صديق					
30	انشغل بما سأقوم به					
31	اقضي وقتنا مع شخص حميم					
32	اذهب للتنزه					
33	اقول لنفسي ان هذا لن يتكرر ابدا					
34	اعيد التفكير في نقائصي و سوء تكيفي العام					
35	اتحدث الى شخص اقدر نصائحه					
36	احلل المشكل قبل ردة الفعل					
37	اتصل هاتفيا بصديق					
38	أغضب					
39	اضبط أولوياتي					
40	اشاهد فيلما					
41	اتحكم في الوضعية					
42	ابذل مجهودا اضافيا لتسيير الامور					
43	اضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل					
44	ايجاد وسيلة لعدم التفكير في الوضعية لتجنبها					
45	الوم اشخاص اخرين					
46	اغتمم الوضعية لاظهار ما اقدر عليه					
47	73 احاول تنظيم نفسي للتحكم في الوضعية أفضل					
48	اشاهد التلفاز					

