

علاقة استراتيجيات المقاومة بالضغط لدى المراهق المقدم على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط

د. نوارة تواتي
أستاذة محاضرة (ب)
جامعة البليدة 2

الملخص:

تحاول هذه الدراسة استكشاف استراتيجيات المقاومة التي يستعملها التلاميذ المقدمين على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط لتسيير الضغوط النفسية الناتجة عن هذا الموقف الضاغط، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من التلاميذ الذين يدرسون في إكالية البرتقال المتواجدة في وسط مدينة البليدة، والذين يبلغ عددهم 34 تلميذ يتراوح سنهم ما بين 13 و 17 سنة من الجنسين وهم بصدد اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط

و من أجل التحقق من فرضيات الدراسة تم استعمال استبيان إدراك الضغط ل (Levenstein et Al 1993) لقياس مدى معايشة التلميذ المقبل على امتحان هام مثل امتحان شهادة التعليم المتوسط للضغط النفسي، كما تم استخدام مقياس استراتيجيات المقاومة ل (paulhane et neissier 1994) لقياس الاستراتيجيات الأكثر استخداما من طرف هؤلاء التلاميذ والأكثر فعالية.

وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتائج التالية: معظم أفراد العينة يعيشون تحت ضغط كبير نتيجة التأهب لاجتياز هذا الامتحان، بحيث جاءت درجات استبيان إدراك الضغط مرتفعة، كما اتضح أن هؤلاء التلاميذ يستعملون بصفة كبيرة الإستراتيجيات المرتكزة على الانفعال مقارنة بالاستراتيجيات المرتكزة على حل المشكلات، غير أنه ظهر أن كل هذه الاستراتيجيات لا تبدو فعالة للإنتقاص من حدة الضغط الذي يعيشه التلميذ، إلا إستراتيجية التأنيب الذاتي التي يلجأ إليها بدرجة قليلة، ولكن وجودها يرتبط بشكل دال مع درجة إدراك الضغط وذلك بصفة

طردية، بحيث كلما ارتفعت نسبة استعمال هذه الإستراتيجية رافقها ارتفاع إدراك الضغط. ومن هنا يبدو جليا أهمية برامج التحضير لهذا الامتحان الذي يقوم به المختص النفسي في مختلف دور الشباب.

Abstract

This research aims to find out using of coping strategies by they are going to have the final formal exam , and they are in the last of moderate school ; in order to lead their psychological pressure during this situation

Thirty four pupils at BOURTOUKGAL moderate school in BLIDA who are between 13 and 17 years old , have been dealed this study

Two tests has been used with this sample , the first one was LEVENSTEIN'S questionnaire (1993 & all) which measures the psychological pressure degree's of those pupils , and the second one was meant to know the main useful coping strategies , using PAULHANE & NEISSIER test (1994).

After the statistical treatment , results includ a high levels on pressure 's questionnaire , which meand all pupils live with a high pressure because of this exam ; and they show a big using of three strategies thinking strategy .

Whereas , all strategies couldn't be effective enough to limit from this pressure of those pupils , accept for self blaming strategy , that they didn't use it so much ; but it has significance with pressure's perception , that means the high using of this strategy is comanied with a big level of pressure , and according to this results , it seems that psychologist's workin young clubs has an importance in well preparing for that exam .

تمهيد:

تعرف المراهقة على أنها الانتقال من وضع الطفل التابع و اللامسؤول إلى وضع الراشد المستقل و المسؤول، فهي مرحلة يصاحبها الكثير من التغيرات الجسمية، الجنسية، الانفعالية، الاجتماعية، و الأخلاقية و التي تتفاعل فيما بينها و تشارك في تكوين شخصيته، و بسبب هذه التغيرات المفاجئة يتعرض المراهق لأزمات تظهر في عنف انفعالاته و حدتها مثل الغضب و السخط. و تظهر أيضا في تطلعه نحو التحرر و الاستقلال و الثورة التي يعبر بها عن محاولاته تحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب، وهو يعبر عن كل هذا بطريقة انفعالية غير متوازنة (مبخائيل معوض 1994)

و هذه التغيرات الجسدية تؤثر على المراهق من جهتين ، الأولى توافقه النفسي مع ذاته من خلال صورته الجسدية و مفهومه لذاته، و الثانية توافقه النفسي مع المجتمع و ما يشكل الآخرون

من صورة له عن ذاته (امثال الطفيلي 2004)، فالجسد هو الصورة الأولى التي يراها الآخرون من خلالها، أو هي الشيء الأول الذي يراه الآخرون من ذاتنا وهو أيضا الصورة التي نرى ذاتنا من خلالها، ولهذا يعاش الجسد لدى المراهق بقلق لأن الأنا مازال قليل الثقة بذاته مما سيؤثر حتما بشكل سلبي على التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق (مروان أوحويج، عصام الصفدي 2001)، هذا لأن المثالية تشكل جانبا مهما في وعي المراهق بذاته لأنها الجانب الأخلاقي الذي يلعب دورا بارزا في أزمة المراهقة خاصة من ناحية المبالغة في تقدير الذات

أما الأنماط الانفعالية في سن المراهقة، فهي نفسها التي كانت في سن الطفولة إلا أنها تختلف في الصورة التعبيرية التي تتخذها، وتُصنف بأنها عنيفة وغير ثابتة ومنطلقة متهورة لا تتناسب مع مشيراتها، ويظهر تذبذب الانفعالات في سطحيتها وتأثيرها على السلوك الذي يتقلب بين تصرفات الأطفال وتصرفات الكبار، بالإضافة إلى التناقض الانفعالي وثائية المشاعر نحو نفس الشخص. هذا كما يحس المراهق بالخلج والميل نحو الانطواء والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة، الشعور بالذنب، والخطيئة الراجعة للمشاعر الجديدة خاصة ما يتعلق بالجنس، كما يظهر التردد نتيجة نقص الثقة بالنفس. ومن أبرز أنماط الانفعال لدى المراهق: الغضب الذي يعبر عنه تارة بالوعيد والتهديد وتارة أخرى يكظمه ولا يعبر عنه، فيترتب عنه ضيق وقلق وفقدان للشبية وانصراف عن الاستدكار (حامد عبد السلام زهران 2001)

ويسعد المراهق بمشاركة الآخرين في الخبرات، المشاعر، الأفكار والاتجاهات، ولكنه في بعض الأحيان ينطوي فيظل مشغولا بنفسه ويستغرق وقتا طويلا حتى يتوجه نحو الآخرين، كما تظهر لديه نزعة الاستقلال الاجتماعي والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على الذات، فيتطلع إلى تحمل المسؤولية والقيام بدوره الاجتماعي والميل إلى الزعامة، ويحافظ على التكتل في جماعة الأصدقاء فيستبدل الولاء للأسرة بالولاء للرفاق.

إن التعامل مع كل هذه التغيرات صعب بما كان لدى المراهق الذي يتوصل بصعوبة إلى تسييرها، ولكن إذا أضيف إليها وصوله إلى مرحلة من التعليم تجعله يواجه امتحان هام مثل امتحان شهادة التعليم المتوسط فلا شك أن الحمل سيكون أثقل ويجعله يعيش تحت ضغط نفسي معتبر: هذا الضغط الذي عرفه (Ress 1976) على أنه أي مثير أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام، بحيث يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حدها الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي ونفسي (عن حامد عبد السلام زهران 2001)

ورغم النبوة السلبية لكلمة الضغط إلا أنه ليس دائماً كذلك، حيث يتكلم سيلي عن الضغط الحسن الذي يكون ضروري لنجاح الفرد و تفاعله مع المحيط، إذ يمدّه بالتيقظ الذي يحتاجه عندما يواجه حالات مهددة أو بسيطة مثل الفرح والحزن أو حتى العمل على التحدي والكفاح، فالجسم ينتج طاقة قصيرة المدى يستعملها في حالات المنافسة في حدث رياضي مثلاً أو العمل على مشروع هام أو عند الاستعداد لاجتياز امتحان هام مثل امتحان شهادة التعليم المتوسط، وفي المقابل يوجد ما سماه سيلي باستجابة الأسي أو الانضغاط الذي يظهر عند مواجهة الفرد لموقف سيلي لا يجد له حلاً، فتطول مقاومة الجسم للضغط فتأذى الصحة الجسمية و النفسية وتظهر الاضطرابات (عن حسن مصطفى عبد المعطي 2006).

ويمكن لوضعية الامتحان أن تعاش على أنها حاجز في وجه المراهق لتحقيق أحلامه المتعلقة بالنجاح و الظهور و التفوق، كما تعاش على أنها موقف ضاغط عندما يتدخل الوالدين ليجعلوا من نجاح المراهق مقياس لقيمته و امتحان لقدته بمقارنته بقدرات زملائه و جيرانه و إخوته. ومن أعراض حالة الضغط الشعور بالتعب و اضطرابات النوم و الشبهية بالإضافة لآلام متفرقة عبر الجسد، أما على المستوى الانفعالي فيظهر تقلب المزاج، العدوانية، سرعة البكاء التي قد تصل إلى الاكتئاب، على المستوى المعرفي يظهر فقدان التركيز و ضعف الذاكرة و تشوش التفكير، أما بما يخص العلاقات فيسودها اتجاه دفاعي مع التهم و السخرية و لوم الآخرين، كما تنخفض حيوية المراهق بشدة و يزداد لديه الإحساس بالعجز حيث ينمو الشعور بانعدام الكفاءة أو الشعور بعدم القيمة (حسن مصطفى عبد المعطي 2006)، و نتيجة لذلك يظهر تدهور الذاكرة قصيرة و طويلة المدى، فتتقص مدى الذاكرة و تقل الكفاءة في الاستدعاء و التعرف و يشيع النسيان و عدم القدرة على تخزين المعلومات، و هذا يؤثر سلباً على قدرات المراهق على مواجهة الامتحان، و يولد حالة الضغط التي يحاول هذا الأخير مواجهتها باستخدام استراتيجيات مختلفة للمقاومة

و المقاومة تمثل استراتيجيات متنوعة الأبعاد للتحكم، تهدف إلى تغيير الوضعية المهددة و تبديل الصورة الذاتية التي يحملها الفرد اتجاه الوضعية الضاغطة، أو تغيير الخلفات النفسية المتعلقة بالوضعية المهددة، و استناداً إلى الإمكانيات المتنوعة التي يستعملها الفرد في مواجهة الوضعيات الضاغطة تم التمييز بين نوعين من المقاومة، تتعلق الأولى بتعديل التوتر الوجداني و الثانية تهتم بمعالجة المشكل الذي يسبب التوتر (حورية عودية ولد يحيى 2002).

و هناك تفاعل بين الاستراتيجيات المتمركزة على المشكل و تلك المتمركزة على الانفعال، حيث أن التوتر الانفعالي العالي و عدم التحكم فيه له تأثير في النشاطات المعرفية اللازمة للأساليب المتمركزة حول المشكل، ففي حالة ما كان الانفعال كبيراً أو سلبياً مثل القلق و الخوف من اجتياز الامتحانات و النتائج المنتظر الحصول عليها، فإن الفرد يضاعف جهده لتعديل الانفعال لكي لا

يؤثر في الأساليب المتمركزة على المشكل، ويدفع الفرد إلى الخطأ في التقدير وفي تقييم الإمكانيات الذاتية، كما يحدث الإحباط والغضب لدى الفرد فيحس أنه غير قادر على التحكم في الوضع وهذا ما يبعده عن الأساليب المتمركزة حول المشكل.

1- مشكلة البحث:

يرتبط الضغط بالأحداث اليومية وظروف الحياة، فكلنا وبدون استثناء نتعرض بين الحين والأخر لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية والداخلية، فالضغط ظاهرة قديمة ارتبطت في بداية ظهورها بالعلوم الفيزيائية حيث عرف الضغط على «أنه القوة المطبقة على مادة مجازفة بتسويةها أو كسرهما» (Bruchon.M-Scheitzer.-Dantzer.R 1994) لكن سلي بنا نظريته في حوالي 1950 والمتعلقة بأن الأمراض التكيفية تكون ناتجة عن ردود أفعال غير تكيفية إزاء الضغط، حيث تكلم عن التناذر العام للتكيف الذي يعتبر في الأساس استجابة فيزيولوجية عامة وليست خاصة مهما كانت طبيعة الضاغطة: فيزيائي، كيميائي أو نفسي. إذ ير الفرد الذي يواجه الحدث الضاغطة بمرحلة استجابة لتهديد يدركه، بحيث يهتئ الجهاز العصبي والغدد، الجسم للمواجهة وذلك بإفراز الهرمونات التي تزيد من طاقة الجسم، فإن زال الضاغطة يستعيد الجسد حالة التوازن، أما إذا استمر فإن الجسم يصبح في حالة تيقظ عام، فكلما امتدت دفعت بالعضوية إلى حالة الضعف بعد استنفاد طاقتها وزيادة التوتر فينتج عنها اضطرابات نفسية وسيكوسوماتية. أما في السبعينيات فقد أشار الباحثون في علم الأعصاب إلى أهمية موقف الفرد الذي يتعرض للضغط، و منه ظهرت النظرة المعرفية التي ترى أن الضغط لا يتوقف على المحيط الخارجي بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية والكيفية التي تفسر بها المواقف. حيث يشير كوكس أن «الضاغطة ما هو إلا تسوية بين الفرد والمحيط لتدخل عدد من المتغيرات الوسيطة في هذه العلاقة المتمثلة في إدراك الأشخاص للمتطلبات، ومعرفة قدراتهم في التعامل معها وفي كيفية مواجهتها» (Bruchon -Scheitzer 2002). ويمكن أن نفهم من هذا أن الفرد وسيط بين الضاغطة والاستجابة سواء أكان ذلك من خلال إدراكه وتقييمه للحدث الضاغطة الذي يتم على مرحلتين:

- الأولى: يقدر من خلالها الفرد كل ما يخص الوضعية الضاغطة، إذ يمكن أن يتعلق الأمر بخسارة (جسدية -علائقية-مادية) أو تهديد (احتمال حدوث خسارة) أو تحدي (امكانية الربح)
- الثانية: يبحث من خلالها الفرد عن إمكانيات من أجل معالجة الخسارة و تفادي التهديد أو الحصول على منفعة.

أو من خلال استراتيجيات التعامل التي يوظفها الفرد لمواجهة الضواغط كتغيير الوضعية ، التقبل، الهروب، التجنب، جمع أكبر كمية من المعلومات، البحث عن السند الاجتماعي، (Bruchon(M)Scheitzer 2002)

فاستراتيجيات المقاومة تعرف على أنها مجموعة من الجهود المعرفية و السلوكية الموجهة نحو السيطرة على المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد الفرد، أو تتجاوز حدوده وإمكاناته، أو نحو التخفيض من تأثيراتها، أو نحو تحملها. وقد قسمت الاستراتيجيات إلى نوعين هما :

• - الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال: وهي استراتيجيات تحوي مختلف المحاولات التي يقوم بها الفرد من أجل تعديل التوترات الانفعالية الناتجة عن الوضعية الضاغطة (Bruchon M-Scheitzer 2002 -)، ويتألف هذا النوع من الاستراتيجيات من مجموعة واسعة من العمليات المعرفية مثل التجنب، أخذ المسافة، الهروب، البحث عن السند الاجتماعي ومراقبة التعبير الانفعالي. وتهدف كلها إلى التأثير على الانفعال بمختلف أشكاله إما بالتغيير من درجة الاهتمام مع الأمل أن مصدر عدم الرضا سيزول، أو تؤثر على الحالة الانفعال التي تتمثل في وضع النشاط المعرفي الذي سيحرف المعنى الذاتي للتجربة مثل عملية الإنكار أو إعادة التقييم الإيجابي، وهذه الاستراتيجيات ذات تأثير مؤقت، تعمل على تغيير التهديد إلى مكسب وهي لا تحل المشكل بل تعمل على تخفيض المستوى الانفعالي الناتج عن الموقف. (Bruchon(M)Scheitzer 2002)

• - الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل: تظهر هذه الاستراتيجيات في حالة المواجهة وتمكن الفرد من الحصول على إمكانيات تغيير الوضعية التي هو بصدد مواجهتها، الأمر الذي يؤدي إلى تغيير الحالة الانفعالية وهو موجه نحو تحديد المشكل وإيجاد حلول بديلة و دراسة وتحديد فعالية و عواقب هذه الحلول الجديدة، ثم اختيار الأنسب و تطبيقه (Bruchon et Scheitzer 2002)، إذن هذا النوع من الاستراتيجيات موجه نحو معالجة المشكل الذي هو مصدر التوتر من خلال التركيز على عنصرين هما: الفرد و المحيط

و هتان الإستراتيجيتان يمكنهما العمل معا حيث تسهل الواحدة عمل الأخرى بينما قد تعيق الواحدة عمل الأخرى، و تشكل الدراسة أحد المواقف الضاغطة التي يواجهها المراهق بالإضافة إلى تسيير جملة التغيرات التي يعيشها في هذه السن و التي تمس خصوصا التغيرات الجسدية، و ما يزيد هذا الموقف تعقيدا وصول المراهق إلى مستوى من الدراسة تتطلب اجتياز امتحان هام مثل امتحان شهادة التعليم المتوسط، باعتبار أن مرحلة التعليم المتوسط هي المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي الذي يهدف إلى جعل التلميذ يتحكم في قاعدة أساسية من الكفاءات التربوية، الثقافية والتأهيلية تمكنه من مواصلة الدراسة و التكوين بعد الإلزامي، أو الاندماج في الحياة العملية فبعد

أن اجتاز الطور الأول و الثاني و اللذان يهدفان إلى ترسيخ المكتسبات والتجانس و التكيف مع تعليم يتميز بتعدد المواد وإدراج اللغة الأجنبية الثانية في السنة الأولى، يليها دعم الكفاءات و رفع المستوى الثقافي و العلمي و التكنولوجي في السنة الثانية و الثالثة، مطلوب منه في الطور الثالث تعميق التعلبات في مختلف المواد و تميئتها و التحضير للتوجه نحو شعب التعليم و التكوين ما بعد الإلزامي (وزارة التربية الوطنية الجزائرية 2009)

و في مواجهة هذا النوع من الضغوط سيحاول المراهق توظيف استراتيجيات مختلفة، نساءل في دراستنا هذه عن نوعها و مدى فعاليتها، بحيث توصله إلى التحصيل الدراسي المرضي و خصوصا اجتياز الامتحان النهائي بتفوق، حيث يمكن أن نطرح التساؤل كالتالي:

- هل يعيش المراهق امتحان شهادة التعليم المتوسط كموقف ضاغط ؟
- ما هي استراتيجيات المقاومة الأكثر استعمالا من طرف المراهق لمواجهة الضغط الناتج عن موقف امتحان شهادة التعليم المتوسط ؟
- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى الضغط الناتج عن موقف امتحان شهادة التعليم المتوسط، و استراتيجيات المقاومة المستعملة من طرف المراهق لمواجهة؟

2-فرضيات الدراسة:

- يمكننا من خلال ما سبق عرضه أن نصيغ فرضياتنا بالطريقة التالية
- يعيش المراهق امتحان شهادة التعليم المتوسط كموقف ضاغط.
- يستخدم المراهق الاستراتيجيات المركزة على الانفعال لمواجهة الضغط الناتج عن موقف امتحان شهادة التعليم المتوسط.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى الضغط الناتج عن موقف امتحان شهادة التعليم المتوسط و استراتيجيات المقاومة المستعملة من طرف المراهق لمواجهة.

3-تحديد المفاهيم:

تدور هذه الدراسة حول المصطلحات التالية :

3-1-استراتيجيات المقاومة:

- التعريف الاصطلاحي: إنها مجموعة الجهود المعرفية و السلوكية الموجهة للتحكم أو التقليل أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتجاوز إمكانيات الفرد. (Bruchon.M- 1994 Scheitzer-Daintzer.R)

- التعريف الاجرائي: هو مجموع الدرجات التي يمكن أن يتحصل عليها التلميذ من خلال الإجابات المقدمة لأسئلة مقياس استراتيجيات المقاومة ل (Paulhane et Nuissier et Al 1994)

3--2 الضغوط النفسية:

- التعريف الاصطلاحي: يرى كوكس (Cox 1990) أن الضغط ينشأ نتيجة صراع بين المطالب الملقاة على الفرد و قدراته على التعامل معها، حيث يفكر الفرد في المطالب و يفكر في قدراته، و إن الاختلال في التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط، و هو ينتج عن التفاعل بين الفرد و بيئته سواء أكانت صفة البيئة داخلية أو خارجية و يبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد و قدراته على تلبية هذه الحاجات (طه عبد العظيم حسين 2006)

- التعريف الاجرائي: هو كل تقدير يعطى لكل بند من بنود استبيان إدراك الضغط (Levenstein et Al 1993) ، حيث تحدد درجة إدراك الضغط النفسي لدى الشخص بنسبة معينة

3-3 امتحان شهادة التعليم المتوسط:

إن مرحلة التعليم المتوسط هي المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي الذي يهدف إلى جعل التلميذ يتحكم في قاعدة أساسية من الكفاءات التربوية، الثقافية و التأهيلية تمكنه من مواصلة الدراسة و التكوين بعد الإلزامي أو الاندماج في الحياة العملية (وزارة التربية الوطنية 2009)

4- عينة الدراسة :

4-1- طريقة اختيار العينة:

تم الاعتماد على عينة يبلغ عددها 33 تلميذ يدرسون في اكالية البرتقال الواقعة بوسط البلدة ، و قد لجأنا في اختيارهم إلى الطريقة القصدية و هي الطريقة التي يتم بها اختيار أفراد العينة الذين تتوفر فيهم الشروط المحددة لخدمة غرض البحث (سامي محمد ملحم 2000)

4-2- شروط اختيار العينة :

- تم قبول الأفراد في العينة بالشروط التالية
- أن يكون التلميذ متمدرس بالسنة الرابعة من التعليم المتوسط و هو مقدم على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط
- أن يكون عمره يتراوح ما بين 13 و 17 سنة
- أن لا يعاني التلميذ من اضطراب نفسي أو جسدي معروف من طرف العائلة

4-3- خصائص العينة:

يمكن عرض خصائص أفراد هذه العينة كالتالي:
الجدول رقم 1: يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	14	42.42 %
إناث	19	57.57 %
المجموع	33	99.99%

يظهر من خلال الجدول أن مجموعة البحث تتكون من الجنسين بحيث تحتل الإناث النسبة الأكبر (57.57%)، بينما تبلغ نسبة الذكور (42.42%) وهو يتبع التوزيع الطبيعي للجنس في الواقع بحيث أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور

الجدول رقم 2: يبين توزيع أفراد العينة حسب السن:

السن	التكرار	النسب المئوية
13 سنة	1	3.03%
14 سنة	14	42.42%
15 سنة	8	24.24%
16 سنة	8	24.24%
17 سنة	2	6.06%
المجموع	33	99.99%

يظهر الجدول أن أغلبية التلاميذ بنسبة (42.42%) يبلغون سن 14 سنة وهو السن الرسمي لمثل هذا المستوى الدراسي، أما التلاميذ في سن 15 و 16 سنة فقد كانت نسبتهم تساوي (24.24%) وهم التلاميذ الذين أعادوا السنة، و التلاميذ في سن 17 فقد كانت نسبتهم (6.06%) وهي نسب صغيرة تخص التلاميذ الذين أعادوا السنة لأكثر من مرة. وفي الأخير التلاميذ البالغين سن 13 الذي جاء بنسبة (3.03%) وهي نسب صغيرة تخص التلاميذ الذين التحقوا مبكرا بالدراسة برخصة من مديرية التربية،

5- أدوات جمع البيانات:

من أجل التحقق من فروض هذه الدراسة لجأنا إلى تطبيق الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث وهي كالتالي

5-1- استبيان إدراك الضغط:

صمم هذا الاستبيان من طرف لفينستين وآخرون (Levenstein et Al 1993) بهدف قياس مؤشرات الضغط ويشمل على ثلاثين بند منها 22 عبارة مباشرة و 8 غير مباشرة، ويتمتع هذا الاستبيان بالقدرة على التمييز بين المستويات المرتفعة والمنخفضة من الضغط، كما يتميز بدرجة معقولة من الثبات ويمكن تطبيقه بثقة

5-2- مقياس المقاومة لبوهان وآخرون:

بالاعتماد على مقياس فيتالينو (Vitalino et Al 1985) قامت مجموعة من الباحثين الفرنسيين من بينهم بوهان و نوبسي (Paulhane et Nuissier et Al 1994) بترجمة و تطبيق هذا القياس، و يتكون المقياس من تسعة و عشرون بند يضم خمسة مستويات منها استراتيجيات حل المشكل، التجنب مع التفكير الايجابي، البحث عن الدعم الاجتماعي، إعادة التقييم الايجابي و التأنيب الذاتي.

6- إجراءات الدراسة:

تم الاتصال بالتلاميذ على مستوى إكالية البرتغال بوسط البليدة بعد الاستئذان من مديرها الذي سهل لنا ربط العلاقة بهم، وقد تمت مقابلة التلاميذ في حصة العلوم الطبيعية بعد أن قبلت الأستاذة التنازل عن بعض وقتها، فعمدنا إلى تقديم الاختبارين على شكل جماعي، إذ طلبنا من التلاميذ الإجابة على كل الأسئلة و بيننا لهم أنه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة بل كان غرضنا التعرف على ما يسبب لهم إقدامهم على مثل هذا الامتحان من مشاكل نفسية .

7- عرض النتائج:

بعد تطبيق الاختبارين توصلنا إلى النتائج التالية

7-1- عرض نتائج استبيان إدراك الضغط:

بعد تطبيق استبيان إدراك الضغط للفينستين وآخرون جاءت النتائج كالتالي

الجدول رقم 3: يبين نتائج تطبيق استبيان إدراك الضغط

النسبة المئوية	التكرار	مستوى الضغط
32.35%	11	أقل من 50
67.64%	23	أكثر من 50
99.99%	34	المجموع

يظهر من خلال الجدول أن العدد الأكبر من التلاميذ جاء إدراكهم للضغط مرتفع، إذ قدر بنسبة (67.64%)، بينما عدد قليل من التلاميذ جاء إدراكهم للضغط منخفض، و ذلك بنسبة (32.35%) ويمكن أن يفهم من هذا أن الامتحان يمثل الكثير بالنسبة لعدد كبير من التلاميذ، بحيث يسبب لهم الخوف والقلق الذي يعاش على شكل ضغط، ضف إلى ذلك أن التلميذ لا يحمل عندما يتقدم إلى هذا الامتحان عيئ آماله فقط، بل كذلك كل آماله و خصوصا والديه و هو الأمر الذي يزيد من حدة الضغط .

7-2- عرض نتائج مقياس المقاومة:

بعد تطبيق مقياس المقاومة لبوهان وآخرون جاءت النتائج كالتالي

الجدول رقم 4 : يبين نتائج تطبيق مقياس المقاومة

النسب المئوية	التكرار	استراتيجيات المقاومة
26.61%	759	حل المشكل
26.33%	751	التجنب و التفكير الايجابي
14.09%	402	البحث عن الدعم الاجتماعي
18.75%	535	إعادة التقييم الايجابي
14.20%	405	التأنيب الذاتي
99.98%	2852	المجموع

يظهر هذا الجدول أن التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط يستعملون بكثرة إستراتيجيتان لمقاومة الضغط الذي يسببه لهم هذا الامتحان، وهما إستراتيجية حل المشكل وإستراتيجية التجنب و التفكير الايجابي، و قد جاءتا بنسب متقاربة جدا مع تفوق طفيف لإستراتيجية حل المشكل، و قد كانت النسب على التوالي (26.61%) و (26.33%). ثم تليها إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي بنسبة (18.75%)، وأخيرا إستراتيجيتا التأنيب الذاتي و البحث

عن الدعم الاجتماعي بنسب متقاربة جدا مع تفوق طفيف لإستراتيجية التأنيب الذاتي، و النسب على التوالي (14.20%) و (14.09%). ويمكن أن نفهم من هذه النتائج أن هؤلاء التلاميذ في معظم الأحيان يحاولون مواجهة الضغط الذي يسببه لهم هذا الامتحان بالبحث عن حلول قد تتمثل في المراجعة و التحضير، مع تجنب تصور يوم الامتحان و التفكير الإيجابي الذي يقتضي أن الأمور سوف تسير في الاتجاه الحسن، كذلك و بنسبة أقل يبقى التلميذ إيجابيا باللجوء إلى إعادة التقييم الإيجابي و الحكم على أنه قد حضر بما فيه الكفاية، أو أنه مازال يوجد متسع من الوقت. و في أحيان أخرى أقل تكرارا يستعمل التلميذ تأنيب ذاته على تفریطه في التحضير و الانشغال بهوايات أخرى كاللعب بالكمبيوتر و الألعاب الالكترونية التي تستهوي كثيرا شباب اليوم، و هذا يجعلهم يبحثون على مساندة و دعم أقرب الناس إليهم أولياءهم خصوصا الأم.

8- مناقشة النتائج:

من خلال ما توصلنا إليه بعد تطبيق الاختبارات يمكن مناقشة فرضيات الدراسة،

8-1- مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى لهذه الدراسة على ما يلي: «يعيش المراهق امتحان شهادة التعليم المتوسط كموقف ضاغط» و للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (t) و كانت النتائج مثلها بينها الجدول

الجدول رقم 5: يبين نتائج تطبيق اختبار (t)

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)	مستوى الدلالة
الضغط	34	0.5047	0.1060	-2720.26	0.001

يبين الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في متغير الضغط قدر ب(0.50) بانحراف معياري مقداره (0.10) و هو أصغر من المتوسط الحسابي المعياري الذي قدر ب(50)، و قد بلغت قيمة ت (-2720.26) و كانت دالة عند مستوى 0.001. و هذا يعني أن مستوى الضغط مرتفع لدى التلاميذ المقدمين على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط. يمكن تفسير هذه النتائج بالرجوع إلى الأهمية البالغة التي يوليها الأولياء لامتحانات آخر السنة و التي تؤهل أبناءهم للانتقال إلى مراحل أرقى من مستويات الدراسة، هذا بالإضافة إلى التخويف الذي يشحن به التلاميذ من طرف بعض الأساتذة ضنا منهم أنها الطريقة المثلى لتحفيزهم على الدراسة الجادة، و ما يزيد هذا الوضع شدة أنهم يجدون أنفسهم محرومون من الترفيه و مجبرون على العمل حتى آخر شهر ماي و بداية جوان، في حين أن إخوتهم و بعض أصدقاءهم يتمتعون

بالعطلة منذ وقت طويل خصوصا أن هذه السنوات الأخيرة تشهد توقف مبكر عن الدراسة يشمل كل السنوات غير المعنية بالامتحانات، كل هذه الظروف تجعل هؤلاء التلاميذ يحسون بالضغط المرتفع. و عليه يمكن قبول الفرضية الأولى (رمضان محمد القذافي 1998)

8-2- مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية لهذه الدراسة على ما يلي " يستخدم المراهق الاستراتيجيات المرتكزة على الانفعال لمواجهة موقف الامتحان الضاغط" وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب النسب المئوية لاستراتيجيات المقاومة المستعملة من طرف التلاميذ، وقد عرضت النتائج في الجدول رقم 4، الذي أظهر أن التلاميذ يستعملون بالدرجة الأولى الإستراتيجيات المتمركزة على الانفعال وذلك بكل مكوناتها، إذ بلغت النسبة الإجمالية (73.37%) وتشمل التجنب والتفكير الإيجابي بنسبة (26.33%) وإعادة التقييم الإيجابي بنسبة (18.75%) والتأنيب الذاتي بنسبة (14.20%) و البحث عن الدعم بنسبة (14.09%)، تليها مباشرة إستراتيجية حل المشكل بنسبة (26.61%)، و بما أن استراتيجيات المقاومة هي «مجموعة العمليات اللاشعورية التي تعمل على تقليص أو محو ما يبعث على القلق أو يزيد من حدته» (Bruchon(M), Scheitzer, Dan) 1994، فهي إذن تهدف إلى الحفاظ المؤقت على توازن الفرد عند اصطدامه بموقف ضاغط، وهذا يدل على أن استراتيجيات التعامل تتأثر كثيرا بنوعية الموقف، بالإضافة إلى أن الفرد بإمكانه في بعض المواقف استعمال استراتيجيات مختلفة ذات طابع معرفي بهدف تقليص شدة الانفعال، وفي مواقف أخرى استعمال استراتيجيات سلوكية بهدف حل المشكل إذ يبدو حسب لزروس و فولكان (Lazarus et Folkman) 1988، أن الاستراتيجيات المعرفية تظهر أكثر تكييفا مع الفرد في حالة ما إذا كان الحدث يصعب التحكم فيه كما هو الحال في وضعية الامتحان، في حين أن الاستراتيجيات السلوكية تكون أكثر فعالية في حالة ما إذا كان الجهد بإمكانه أن يحدث تغييرا للموقف، هذا يعني أن التلميذ يحاول مواجهة موقف الامتحان الضاغط بالتحضير و المذاكرة أو اللجوء للدروس الخصوصية لتغطية النقص الذي يحس به في بعض المواد خصوصا الأساسية منها. ولكنه في نفس الوقت يتجنب التفكير في الامتحان و في احتمالات النجاح و الرسوب، فن الناحية النظرية يمكن لشكلي المقاومة أن تسهل عمل بعضهما البعض كما يمكن أن يعيق كل منهما عمل الآخر (علي عسكر 2003)، كما هو الحال في هذه الدراسة حيث أن التلاميذ لجؤوا إلى استخدام استراتيجيات المقاومة خصوصا المتمركزة على الانفعال و بناء على هذا يمكن قبول الفرضية

8-3-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على ما يلي: « توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى الضغط الناتج عن موقف الامتحان واستراتيجيات المقاومة المستعملة من طرف المراهق لمواجهة؟ »

و للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق معامل الارتباط لبيرسون و كانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم 6 : يبين نتائج تطبيق معامل الارتباط بيرسون

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	بيرسون	مستوى الدلالة
الضغط	34	0.50	0.10	0.211	غير دال
حل المشكلات	34	22.32	4.48		

يظهر من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في متغير الضغط قدر ب (0.50) بانحراف معياري يساوي (0.10)، بينما جاء المتوسط الحسابي لهؤلاء الأفراد في متغير إستراتيجية حل المشكل يساوي (22.32) بانحراف معياري مقداره (4.48)، و كان معامل بيرسون يساوي (0.211) و هو غير دال، و يمكن أن نفهم من هذا أنه لا يوجد ارتباط بين هذان المتغيران. و يفسر هذا بأن استعمال إستراتيجية حل المشكل لمواجهة الموقف الضاغظ الذي يمثّل في امتحان شهادة التعليم المتوسط غير فعال و لا يؤثر على مستوى الضغط الذي يبقى مرتفع، و هذا يعود دون شك إلى أن الاستراتيجيات السلوكية أو المتمركزة على حل المشكلات تظهر أكثر تكييفا مع الفرد في حالة ما إذا كان الجهد بإمكانه أن يحدث تغييرا في الموقف (بوشدوب 2002)، و هو ما لا يتوفر في حالة التلميذ المقدم على اجتياز الامتحان فهو غير قادر على العزوف عن اجتيازه و كذلك تحضيره و مذاكرته لا تضمن له النجاح بصورة أكيدة، فالشك و الخوف من صعوبة الأسئلة أو عدم توفر الصحة النفسية أو الجسدية في يوم الامتحان قائم، فالضغط الذي يواجه الفرد في حياته اليومية يترك أثرا سلبيا على صحته إذ تعيقه على اتخاذ السلوك الأكثر تكييفا مع الموقف الضاغظ (حورية عودية ولد يحيى 2002) و منه فالإحساس بالضغط موجود

الجدول رقم 7 : يبين نتائج تطبيق معامل الارتباط بيرسون

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	بيرسون	مستوى الدلالة
الضغط	34	0.50	0.10	0.17	غير دال
التجنب	34	22.09	3.41		

يظهر من خلال هذا الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ المقدمين على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط في متغير الضغط قدر ب (0.50) بانحراف معياري يساوي (0.10)، أما المتوسط الحسابي لهؤلاء التلاميذ في متغير إستراتيجية التجنب مع التفكير الإيجابي قد قدر ب (22.09) بانحراف معياري (3.41)، و جاء معامل بيرسون يساوي (0.17) وهو غير دال ويمكن أن نفهم من هذه النتيجة أنه لا يوجد ارتباط دال بين إستراتيجية التجنب مع التفكير الإيجابي ومستوى الضغط وهذا يعني أن استعمال هذه الإستراتيجية لا يساعد التلميذ على التحكم في الضغط الناتج عن وضعية الامتحان، رغم أن هذه الإستراتيجية تحوي مختلف المحاولات التي يقوم بها الفرد من أجل تعديل التوترات الانفعالية الناتجة عن الوضعية الضاغطة على أمل أن مصدر عدم الرضا سوف يختفي. فالتلميذ يحاول تجنب كل ما يذكره يوم الامتحان بالامتناع عن التفكير في تفاصيل هذا اليوم، وعدم ذكر اسم الشهر الذي سيحدث فيه، ويحتفظ بتفكير إيجابي كإقناع نفسه أن الامتحان لن يكون بالصعوبة التي يخافها وأن كل شيء سيكون على ما يرام. فالتجنب مع التفكير الإيجابي إستراتيجية تكيفية ذات تأثير مؤقت (بوشدوب 2002)، ولهذا فكلما اقترب موعد الامتحان زاد الإحساس بالضغط

الجدول رقم 8 : يبين نتائج تطبيق معامل الارتباط بيرسون

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	بيرسون	مستوى الدلالة
الضغط	34	0.5	0.10	0.001	غير دال
الدعم	34	11.82	3.94		

يظهر من خلال الجدول رقم 8 أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في متغير الضغط جاء يساوي (0.50) بانحراف معياري قدره (0.10)، بينما جاء المتوسط الحسابي لهؤلاء الأفراد في متغير إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي يساوي (11.82) بانحراف معياري يساوي (3.93)، وقد جاء معامل الارتباط بيرسون بقيمة (0.001) وهو غير دال، بمعنى أنه لا يوجد علاقة ارتباطية دالة بين هذان المتغيران وهذا يفسر على أن هذه الإستراتيجية لم تنجح كذلك في مساعدة التلميذ على التحكم في الوضعية الضاغطة. حيث تشير (بوشدوب 2002) إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الحادث مرتبطة بعوامل اجتماعية وبالأخص بمساعدة المحيط الذي يتدخل بشكل إيجابي فيها في حين تلعب العزلة الاجتماعية دورا سلبيا، وهذا يمكن رده إلى أن السند أو الدعم الذي يتلقاه التلميذ من والديه قد يكون موجها نحو حثه على العمل وبذل المجهود المضاعف، مع دفعه في أحيان كثيرة إلى تجاوز قدراته وإمكاناته، ومنعه من كافة أنواع الترفيه وإرجائها إلى ما بعد الامتحان ولكن لا يفكرون في تزويده بوسائل تسريب

الضغط والقلق، أو حتى فتح المجال للتعبير عن كل ما يشغله من مخاوف و هواجس، فكلما حاول الحديث عنه يسارعون إلى التهوين من الصعوبات التي يحس بها (حسن مصطفى عبد المعطي 2006)

الجدول رقم 9: بين نتائج تطبيق معامل الارتباط بيرسون

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	بيرسون	مستوى الدلالة
الضغط	34	0.5	0.10	0.22	غير دال
إعادة التقييم	34	15.74	2.70		

يظهر من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ في متغير الضغط قدر ب(0.5) بانحراف معياري بلغ (0.10)، بينما جاء المتوسط الحسابي لهؤلاء التلاميذ في متغير إعادة التقييم الايجابي يساوي (15.74) بانحراف معياري يساوي (2.70)، و كان معامل الارتباط يساوي (0.22) و هو غير دال، و هذا يعني أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الضغط الذي يعيشه التلميذ في مواجهة الامتحان و الإستراتيجية التي يستعملها و التي تتمثل في إعادة التقييم الايجابي الموجه للتقليل المباشر من التوتر دون تغيير شيء من المشكل، و هذا بالرجوع إلى معتقداته حول ذاته و محيطه و موارده و حول قدراته على حل المشكل (Bruchon(M) Scheitzer 2002)، و هو بذلك يعمل على تغيير التهديد إلى مكسب بالنظر إلى الامتحان على أنه اختبار لقدراته و أنه سيساعده على معرفة مستواه، و هذا النوع من الإستراتيجيات لا يحل المشكل بل يعمل حقيقة على تخفيض المستوى الانفعالي الناتج عن الموقف (بوشدوب 2002)

الجدول رقم 10: بين نتائج تطبيق معامل الارتباط بيرسون

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	بيرسون	مستوى الدلالة
الضغط	34	0.5	0.10	0.34	0.05
التأنيب	34	11.91	3.00		

يظهر من الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في متغير الضغط يساوي (0.50) بانحراف معياري قدر ب (0.10)، أما المتوسط الحسابي لهؤلاء الأفراد في متغير التأنيب الذاتي فقد قدر ب (11.91) بانحراف معياري (3.00)، و جاء معامل الارتباط يساوي (0.34) و هو دال عند درجة حرية تساوي (0.05)، و هذا يعني أن الارتباط بين متغيري الضغط و إستراتيجية التأنيب الذاتي دالة و طردية أي أنه كلما زاد الإحساس بتأنيب

الذات كلما ارتفع معه الشعور بالضغط، و هذا يسهل فهمه من خلال الرجوع إلى إحساس التلميذ بأنه لم يبذل الجهد الكافي خلال السنة الدراسية عندما كان يملك متسعا من الوقت، ربما كانت تشغله هواياته و هي متعددة في عصرنا هذا مع تنوع وسائل الترفيه، و الآن و قد اقترب موعد الامتحان فهو يحس بتراكم الدروس و هذا يظهر من خلال قول معظم التلاميذ أنهم نادمون على تضييع الوقت، و الإحساس بتأنيب الذات يدخل التلميذ في حلقة مفرغة تؤذي كثيرا فتزيد من إحساسه بالضغط و تنقص بذلك من فعاليته في استغلال ما تبقى له من وقت (فاروق السيد عبد السلام 2001).

و عليه لا يمكننا قبول فرضية الدراسة الثالثة إلا في حالة إستراتيجية التأنيب الذاتي التي ظهر أنها ترتبط بمستوى الضغط أما بالنسبة للاستراتيجيات الأخرى أي حل المشكل، التجنب مع التفكير الايجابي، البحث عن الدعم الاجتماعي وإعادة التقييم الايجابي فإنها لا ترتبط به.

9- الاستنتاج العام:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على معاشة التلميذ المقدم على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط للضغط الناتج عن هذه الوضعية، كما تحاول التعرف على الاستراتيجيات التي يستعملها هذا التلميذ لمواجهة هذا الموقف الضاغط، كذلك تتقصى الدراسة مدى ارتباط هذه الاستراتيجيات المختلفة بمستوى الضغط، و قد توصل هذا البحث إلى مجموعة من النتائج تتعلق بالوضعية الضاغطة التي تتمثل في الامتحان، الذي يوليه التلميذ الكثير من الأهمية باعتباره امتحان فاصل ينقله من التعليم الإجباري نحوي الثانوي، فهو حر الآن أن ينسحب من الدراسة إن رغب في ذلك، إذ يتحمل كامل المسؤولية في البقاء أو الاتجاه نحوي التكوين المهني و الحياة العملية، و هذا يعني مواجهته و تحمله للمسؤولية، إذ يندرج هذا الأمر ضمن ما يسمى بالالتزام الذي يعبر عن ما هو مهم بالنسبة للفرد و ما يعني ذلك الشيء المهم بالنسبة له، كما أنه يوضع موضع الرهان أو المخاطرة و هذا ما يزيد من حدة الضغط (علي بن هادية و بلحسن البليش 1884)، و لهذا جاءت النتائج التي تحصل عليها أفراد عينة البحث بعد تطبيق استبيان إدراك الضغط ل (Levenstein et Al 1993 مرتفعة، حيث تحصل معظمهم بنسبة (67.64%) على درجات تفوق المتوسط في مقابل (32.35%) فقط من التلاميذ الذين يظهر أن هذه الوضعية لا تقلقهم، و هذا يعني أن معظم التلاميذ يعيشون وضعية الامتحان كوضعية ضاغطة، إما لأن الامتحان في حد ذاته يكتسي أهمية فاصلة في حياة التلميذ مثلما تم الإشارة إليه سابقا أي أن الأمر يتعلق بالموقف من حيث حدائمه و مدته و تواتره (Lazarus et Folkman 1984). أو لأن الآباء يضغطون على التلميذ بفرض برنامج قاسي للتحضير يجبرون فيه التلميذ على التخلي على كل نوع من أنواع الترفيه و إرجائها إلى ما بعد الامتحان، و هذا الأمر يزيد من حدة الضغط الذي يعيشه التلميذ خصوصا أنه

إن رفض هذا البرنامج فإن الآباء يهددون و يتوعدون بمختلف أنواع العقوبات، أو يتركونه حرا في تحضيره مع تحميله كل المسؤولية في حالة رسوبه و هذا يخيفه و يزيد من الضغط، كما قد يفسر هذا الارتفاع في مستوى الضغط بالرجوع إلى بعض سمات شخصية هؤلاء التلاميذ ومدى قدرتهم على تحمل الضغط، إذ يوجد نوع من الأشخاص يتميزون بمركز التحكم الداخلي يجعلهم يتحملون الضغط ويفكرون بأن لديهم القدرة على التأثير أو التحكم في المشكل و لا يشعرون تماما بالعجز أمامه (بوشدوب 2002)، و هي حالة التلاميذ الذين لا يشعرون بالضغط و الذين قدرت نسبتهم ب (32.35%) الذين سبق الإشارة إليهم، بينما يوجد نوع آخر من الأشخاص يتميزون بسمة الحصر، و هو ميل عام لإدراك الموقف بشكل مهدد و يحسون أنهم عاجزين عن التحكم و السيطرة على الموافق مثل موقف الامتحان حتى لو حضروا له (جمعة سيد يوسف)،

كما توصل البحث أيضا إلى أن هؤلاء التلاميذ يحاولون مواجهة هذا الضغط باستعمال استراتيجيات متنوعة للتعامل و التحكم في مستوى الضغط، و هذا بهدف المحافظة على التوازن السيكولوجي لتوجيه الطاقة و المهارات نحو المتطلبات الخارجية (الزروق 2002)، و قد تبين من خلال نتائج مقياس (Paulhane et Nuissier et Al 1994) أنهم يستعملون بالدرجة الأولى الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال و التي تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الحنة (Bruchon(M) Scheitzer 2002)، و ذلك بنسبة (73.37%) تتوزع بين مختلف الاستراتيجيات إذ تنال إستراتيجية التجنب و التفكير الإيجابي أكبر نسبة و ذلك ب (26.33%) ثم تليها إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي بنسبة (18.75%)، ثم إستراتيجية التأنيب الذاتي بنسبة (14.20%) و في الأخير إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي و ذلك بنسبة (14.09%)، أي أن التلميذ يحاول في البداية تجنب التفكير في الامتحان و التركيز على أن هناك متسع من الوقت و يمكنه البدء في المراجعة عندما يحين الوقت، و أن الامتحان هذه السنة لن يكون بالصعوبة الكبيرة لأنه كان كذلك في السنة الماضية، إلى غيرها من الأفكار الإيجابية التي تهدف إلى إنقاص الخوف و الضغط و تقييم الوضعية بصفة إيجابية و مطمئنة، بعده و عندما يحس أن موعد الامتحان قد اقترب فإنه يؤنب نفسه على تهاونه و تضييعه للوقت فيلجأ إلى محيطه من أصدقاءه لملاحظة ما إن كانوا في مثل حالته للتخفيف عنه، و لأوليائه الذين يلومونه لعدم إصغائه لنصائحهم.

في المقابل يستعمل التلاميذ الاستراتيجيات المتمركزة حول حل المشكلات و هي إستراتيجيات تعمل على معالجة المشكل المسبب لحالة الضغط، و ذلك بنسبة تقدر ب (26.61%). و ذلك أنه في الواقع تتأثر استراتيجيات التعامل كثيرا بنوع الموقف، بالإضافة إلى أن الفرد نفسه بإمكانه في بعض المواقف استعمال استراتيجيات تعامل مختلفة ذات طابع معرفي بهدف تقليص شدة الانفعال، و في مواقف أخرى استعمال استراتيجيات سلوكية بهدف حل المشكل إذ يبدو حسب

لازروس و فولكيا (Lazarus et Folkman 1988) أن الاستراتيجيات المعرفية تظهر أكثر تكيفا مع الفرد في حالة ما إذا كان الحدث يصعب التحكم فيه ، في حين الاستراتيجيات السلوكية تكون في حالة ما إذا كان الجهد بإمكانه أن يحدث تغيير في الموقف

كما توصل هذا البحث إلى أن هذه الاستراتيجيات التي يستعملها التلميذ لمواجهة الموقف الضاغط تبدو غير مرتبطة بشكل دال مع مستوى الضغط حيث أنها تبدو دون تأثير عليه، فالضغط يظل مرتفعا وهذا يرجع دون شك إلى نوعية الموقف أو إمكانيات التلميذ في حد ذاته، فالمعيار الأساسي لإستراتيجيات التعامل الناجحة متعلقة بنوعية السياق من حيث مرونته و درجة ملاءمته للموقف (Paulhan (I) 1992). وعلى العكس فإن إستراتيجية التأنيب الذاتي تبدو مرتبطة بشكل طردي مع مستوي الضغط حيث كلما أحس التلميذ بتأنيب الذات كلما ارتفع مستوى الضغط، فمن الناحية النظرية يمكن للشخص أن يستعمل نوعي الاستراتيجيات التي يمكنها تسهيل عمل بعضها البعض أو على العكس عرقلة أحدهما للآخر، وهذا يعني أنه لا توجد إستراتيجية جيدة وأخرى غير جيدة وإنما تتحدد جودة إستراتيجية ما بمدى قدرتها على التأثير الفعال في تغيير وضعية ما، ومدى استمرار هذه الفعالية أو هذا التأثير على المدى البعيد (عودية ولد يحيى 2002)، وهو الأمر الذي يغيب عند أفراد هذه العينة. وفي نفس الوقت يظهر مدى أهمية الحصص التحضيرية التي يقوم بها الأخصائيون النفسيون لصالح التلاميذ المقدمين على الامتحانات في مختلف الأطوار الدراسية، والتي تهدف إلى تعليمهم طرق تسيير الضغط و القلق وتقنيات الاسترخاء حتى يتحكموا قدر الإمكان في حالتهم و تتاح لهم فرص أكبر للنجاح

الخلاصة:

يظهر من خلال هذه الدراسة أن الامتحانات المبرمجة بهذا الشكل تأخذ حجما أكثر من حجمها وتستقطب بذلك اهتمام التلاميذ وأولياءهم وتولد الكثير من الضغط والقلق وتخيف حتى التلاميذ النجباء ولهذا تفشل كل الاستراتيجيات التي يلجؤون إليها لإسكات هذا الضغط والتحكم فيه ولهذا تبدو طرق التحضير التي يستعملها المختص النفسي والتي تعتمد على تقنيات الاسترخاء أكثر تناسبا مع هذا الضغط وأقدر على التحكم فيه وهي تستخدم التلاميذ

المراجع:

1. إمتثال زين الدين الطفيلي، علم النفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار المنهل اللبناني، ط1، بيروت، 2004
2. بدرة معتمم ميموني، الاضطرابات النفسية و العقلية عند الطفل و المراهق، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
3. بوشدوب شهرزاد، استراتيجيات التعامل أمام الضغط المدرسي و علاقتها بالتحصيل الدراسي، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2001، 2
4. جمعة سيد يوسف، النظريات الحديثة و تفسير الأمراض النفسية، دار غريب، القاهرة، بدون سنة
5. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، دار علم الكتاب، القاهرة، ط2001، 5
6. حورية عودية ولد يحيى، علاقة الضغط النفسي باستراتيجيات المقاومة و الاكتئاب عند المصابين بمرض الربو، الجزائر، 2002
7. حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ط2006، 1
8. خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية نمو الطفولة و المراهقة، ط3، دار الفكر الجامعي، القاهرة، 1994
9. رمضان محمد القذافي، الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، ط1998، 3
10. سامي محمد ملحم، مناهج البحث في التربية، دار الميسورة، الأردن، ط1، 2000
11. سمير شيخاني، الضغط النفسي، دار الفكر العربي مؤسسة ثقافية للطباعة و النشر و التوزيع، ط2001، 1
12. طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر، ط2006، 2
13. عطوف محمد ياسين، علاج النفس الاكلينيكي، دار العلم للملايين، بيروت، ط1986، 1
14. علي عسكر، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها (الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق، دار الكتاب الحديث، الكويت، ط2003، 3
15. علي بن هادية و بلحسن البليش، القاموس الجديد للطلاب، معجم عربي مدرسي ألقبائي، الشركة التونسية للتوزيع، المؤسسة الجزائرية للكتاب، 1984
16. فاروق السيد عبد السلام، القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2001، 1
17. فيصل محمد خير الزراد، الأمراض العصبية و الذهنية، دار النهضة، بيروت، 1984

18. مأمون مبيض، المرشد في الأمراض النفسية، المكتب الإسلامي، ط1، 1995، 1
19. محمد سعيد شريف، دليل الأمراض العقلية، مؤسسة عز الدين للطبع و النشر، السعودية، ط1، 1990
20. مروان أبو جويج، عصام الصفدي، مدخل إلى علم نفس الصحة، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، الأردن، ط1، 2001
21. هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية، مكتبة الأنجلو، القاهرة، 1999
22. وزارة التربية الوطنية الجزائرية، منهاج السنة الرابعة من التعليم المتوسط للمواد العلمية، 2009
23. Bruchon ;M ;Schweitzer ;Psychologie de la sante;modele; concept et methode ;Duond ;Paris ;2002
24. Chiland(C),L'entretien psychologique,Puf,Paris,1983
25. Paulhan.I,Leconcept decoping ;esplanade desantilles ;Bal ;E ;33400 ;1992
26. Schweitzer ;MB et Dantzer ;R ;Introduction a la psychologie de la sante ; Puf ; Paris ;1er Edit ;1994