

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس و علوم التربية و الأرتوفونيا



الكفاءة الذاتية و إستراتيجيات التعامل لدى التلاميذ
المقبلين على شهادة البكالوريا

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس عيادي

تحت إشراف

د. مزاور نسيمة

إعداد الطالبة :

سهام لهواجي

الموسم الجامعي: 2020-2021

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس و علوم التربية و الأروطوفونيا



الكفاءة الذاتية و إستراتيجيات التعامل لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس عيادي

تحت إشراف

د. مزاور نسيمة

إعداد الطالبة :

سهام هواجي

الموسم الجامعي: 2020-2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة الشكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى

آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد..

فإني أشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لي إنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد أولاً وآخراً.

ثم أشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لي يد المساعدة، خلال هذه الفترة، وفي مقدمتهم

أستاذتي المشرفة على الرسالة فضيلة الأستاذة مزاور نسيمة

التي لم تدخر جهداً في

مساعدتي، كما هي عادتها مع كل طلبة العلم، فلها من الله الأجر ومني كل تقدير حفظها الله

ومتّعها بالصحة والعافية ونفع بعلمها.

إهداء

إلى من كلل العرق جبينه.. وشققت الأيام يديه
إلى من علمني أن الأعمال الكبيرة لا تتم إلا بالصبر والعزيمة.
إلى والدي أطل الله بقاءه، وألبسه ثوب الصحة والعافية،
أهديه ثمرة من ثمار غرسه.

إلى من نذرت عمرها في أداء رسالة صنعتها من أوراق الصبر، وطرزتها في ظلام الدهر، على سراج
الأميل ، بلا فتور أو كلل ، إليك أُمي . قطرة في بحرك العظيم.. حباً و طاعة وبرا.

إلى زوجي العزيز الذي مد لي يد المساعدة و صبر معي على تحقيق حلمي

إلى كل قريب إلى قلبي ، إخوتي عصام ، حسام و زوجاتهم ، أختي إنعام .

جدي أحمد رحمه الله ، جدي موسى ، جدي (خ/ف)،أخوالي و أعمامي و زوجاتهم

إلى أساتذتي الكرام، فمنهم استقيتُ الحروف، وتعلّمت كيف أنطق الكلمات، وأصوغ العبارات ،
بالأخص أستاذة مزاور نسيمة . إلى المختصة النفسانية سماء سيد محمود التي ساعدتني و شجعتني
طيلة تربصي شكرا .إلى الزملاء والزميلات، الذين لم يدّخروا جهداً في مدّي بالمعلومات والبيانات.
أهدي إليكم رسالتي ، داعيئنا المولى -سبحانه وتعالى- أن تُكلّل بالنجاح والقبول.

الملخص بالعربية :

تهدف الدراسة الحالية لمعرفة مستوى الكفاءة الذاتية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و استراتيجيات التعامل الأكثر استخداما من طرفهم إذا كان هناك اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال ،من خلال الإجابة عن السؤال التالي:

-ماهو مستوى الكفاءة الذاتية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟-

-ماهي استراتيجيات التعامل الأكثر استخداما من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

-هل هناك اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال؟

و للتحقق من هذه الفرضيات استعملنا المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لهذه الدراسة و ذلك بتقسيم المقياسين على مجموعة الدراسة التي تمثلت 30 تلميذا مقبلا على شهادة البكالوريا بثانوية الحاج علال بن بيتور ، واعتمدنا في جمع البيانات بمقياس الكفاءة الذاتية و مقياس استراتيجيات التعامل ، وبعد تطبيق المقاييس أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية .

أن إستراتيجية المواجهة الأكثر ظهورا عند عينة الدراسة موجهة نحو الانفعال

يوجد اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاءة الذاتية المتوسطة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال.

الكلمات المفتاحية:

استراتيجيات التعامل ، الكفاءة الذاتية .

The summary is in English

The current study aims to find out the level of self-efficacy of students coming to the baccalaureate degree and the coping strategies most used by them if there is a difference between students who are coming to the

baccalaureate degree for those with high self-efficacy in using focused coping strategies around emotion, by answering the following question:

- What is the level of self-efficacy of the students coming to the baccalaureate diploma ?
- What are the coping strategies most used by students entering the baccalaureate degree?
- Is there a difference between the students who are entering the baccalaureate degree with high self-efficacy in using focused coping strategies around emotion?

In order to verify these hypotheses, we used the descriptive approach as the appropriate approach for this study, by dividing the two scales into the study group, which represented 30 students who were entering the baccalaureate degree at Haji Allal Bin Bitour Secondary School. The study provides the following results:

Students entering the baccalaureate degree have an average level of self-efficacy.

The most prominent confrontational strategy among the study sample is directed towards emotion

There is a difference between the two students entering the baccalaureate degree with moderate self-efficacy in the use of focused coping strategies around emotion.

key words:

Coping strategies, self-efficacy .

أ	شكر و تقدير
ب	إهداء
ج	ملخص الدراسة
1	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
4	إشكالية الدراسة
7	فرضيات الدراسة
7	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
8	المفاهيم الإجرائية للدراسة
8	الدراسات السابقة
12	التعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني : الكفاءة الذاتية
14	تمهيد
15	مفهوم الكفاءة الذاتية
16	المفاهيم المرتبطة بالكفاءة الذاتية
19	نظرية الكفاءة الذاتية
20	التحليل التطوري للكفاءة الذاتية
24	طبيعة و بنية الكفاءة الذاتية
26	خصائص الكفاءة الذاتية

27	مظاهر الكفاءة الذاتية
31	أبعاد الكفاءة الذاتية
34	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث : إستراتيجيات التعامل
35	تمهيد
36	مفهوم استراتيجيات التعامل
37	تطور مفهوم التعامل
38	التناولات النظرية لاستراتيجيات التعامل
46	فعالية استراتيجيات التعامل
48	خصائص استراتيجيات التعامل
48	تصنيف استراتيجيات التعامل
49	العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التعامل
53	خلاصة الفصل
	الفصل الرابع : التلميذ المراهق على اجتياز امتحان البكالوريا
54	تمهيد
55	تعريف المراهقة
56	مراحل المراهقة
59	أشكال المراهقة
62	النظريات المفسرة
70	مفهوم الامتحانات
71	البكالوريا

72	مميزات المراهقة في الطور الثانوي
72	مشكلات المراهقة في الطور الثانوي
74	متطلبات المراهقة في الطور الثانوي
75	خلاصة الفصل
	الجانب التطبيقي : الفصل الخامس : منهجية الدراسة
76	تمهيد
77	الدراسة الإستطلاعية
77	منهج الدراسة
77	وصف العينة
78	أدات الدراسة
83	صدق و ثبات المقاييس
89	الإطار الزمني و المكاني للدراسة
89	الأدوات الإحصائية
90	خلاصة الفصل
	الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة
91	تمهيد
92	عرض و تحليل النتائج
92	تفسير و مناقشة النتائج
99	الاستنتاج العام
100	إقتراحات
101	المراجع

109	الملاحق
-----	---------

فهرس الجداول:

الجدول	عنوانه	ص
الجدول رقم (1)	يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس	78
الجدول رقم (2)	يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص	78
الجدول رقم (3)	يبين بدائل مقياس استراتيجيات المواجهة و درجاتها	79
الجدول رقم (4)	يبين بدائل مقياس الكفاءة الذاتية و درجاتها	82
الجدول رقم (5)	حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ لمقياس الكفاءة الذاتية	83
الجدول رقم (6)	حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الكفاءة الذاتية	84
الجدول رقم (7)	يوضح معاملات ارتباط البنود مع العلامة الكلية للمقياس الكفاءة الذاتية	85
الجدول رقم (8)	نتائج اختبار "ت" للمقارنة الطرفية بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس الكفاءة الذاتية	86
الجدول رقم (9)	يمثل معاملات الارتباط بين الفقرات مقياس استراتيجيات الضغوط النفسية و الدرجة الكلية للمقياس	87
الجدول رقم (10)	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بدرجة الكلية للمقياس	88
الجدول رقم (11)	يبين مستوى الكفاءة الذاتية لدى التلاميذ المقبلين لى شهادة البكالوريا	92
الجدول رقم (12)	نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمقياس استراتيجيات	94
الجدول رقم (13)	جدول المقارنات البعدية.	97

فهرس الأشكال :

الشكل	عنوانه	ص
الشكل رقم (1)	مصادر الكفاءة الذاتية حسب باندورا	31
الشكل رقم (2)	أبعاد الكفاءة الذاتية عند باندورا	33
الشكل رقم (3)	يوضح مسار استجابة الأفراد لمصادر المشقة	44
الشكل رقم (4)	يوضح النموذج التفاعلي للضغط و المواجهة للازاروس و فولكمان 1984	45

مقدمة

مقدمة :

يعتبر العصر الذي نعيش فيه اليوم هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجية وهذه التطورات انعكست بشكل إيجابي على حياة الفرد والأمم من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت انعكاسات سلبية من الضغوط النفسية وقد أشار العديد من الباحثين أن القرب الحالي بأنه عصر الضغوط، حيث تعد من الظواهر التي تتطلب كفاءة معينة للتكيف والتعامل معها، بل التعايش معها والخفض من حدتها .

يعتبر التعليم في الجزائر أحد أهم القطاعات التي تولي لها الدولة أهمية بالغة من جميع النواحي، سواء من خلال الميزانية التي ترصدها للتعليم سنويا أو من خلال الطاقة البشرية الهائلة التي يضمها القطاع.

يمثل التعليم الثانوي في الجزائر المرحلة التعليمية التي تلي مباشرة مرحلة التعليم الأساسي سابقا أو المتوسط حاليا، حيث يستقبل تلاميذ المرحلة السابقة على أساس استعداداتهم وقدراتهم لمواصلة الدراسة الثانوية، مع الأخذ في الاعتبار طاقات الاستقبال المتوفرة في مؤسسات التعليم الثانوي، كما حددت مدة الدراسة في هذه المرحلة بثلاث سنوات، فالدولة الجزائرية أعطت أهمية خاصة لهذه المرحلة التعليمية في مخططاتها التنموية، من خلال الإصلاحات والتعديلات المتكررة في البرامج الدراسية والهيكلة والتنظيم. (فاروق السيد عثمانف، 2001، صفحة 81، 80)

يعد التلاميذ أكثر معاناة من غيرهم من الضغوط النفسية لما تنطوي عليه عملية التعليم من متاعب وعبء ومطالب ورغبات مستمرة، ومن المعروف أن التلاميذ يحتلون مكانة هامة في العملية التعليمية وفي جميع دول العالم، حيث أنه رغم التطورات والتغيرات التي يشهدها العالم والعولمة والانترنت، إلا أن دور التلاميذ يبقى أساسيا وذلك لأهمية الجهود التي يقومون بها و الواقع يشير إلى أن التلاميذ أثناء مشوارهم الدراسي يواجهون العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة التي تنتج الظروف الفيزيائية والاجتماعية والاقتصادية.

وتضمنت هذه الدراسة مايلي :

الفصل الأول وهو التمهيدي الذي تطرقنا فيه للإشكالية موضوع الدراسة وفرضيات الدراسة و أهداف الدراسة أهمية الدراسة وأخيرا تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة، وقسمنا الدراسة إلى جانبين مكملين لبعضهما البعض هما الجانب النظري والجانب التطبيقي حيث يتضمن الجانب النظري ثلاث فصول:

خصصنا الفصل الثاني للخلفية النظرية للكفاءة الذاتية حيث عرضنا فيه تمهيد و مفهوم الكفاءة الذاتية

و نظرية الكفاءة الذاتية و المفاهيم المرتبطة بها، وكذلك التحليل التطوري للكفاءة الذاتية ثم تطرقنا إلى طبيعة، خصائص، مظاهر، مصادر، أبعاد الكفاءة الذاتية ثم ختمناها بخلاصة للفصل.

في الفصل الثالث تطرقنا إلى الخلفية النظرية لاستراتيجيات التعامل الضغوط النفسية حيث ورد في هذا الفصل تمهيد و مفهوم استراتيجيات التعامل وتطور مفهومها وكذلك التناولات النظرية لاستراتيجيات التعامل ركزنا فيها على الاتجاه السيكو دينامي، نظرية السمات، النظرية الاجتماعية، النظرية المعرفية، الاتجاه التفاعلي، بعدها تأتي تصنيفات استراتيجيات التعامل و العوامل المؤثرة في تحديدها لدى الفرد وفي الأخير فعالية استراتيجيات التعامل و خصائصها ثم خلاصة الفصل.

تطرقنا في الفصل الرابع تمهيد ثم المراهقة و مراحلها و اشكالها و أهم النظريات المفسرة للمراهقة و من بعدها تطرقنا للمراهقة في الطور الثانوي و مفهوم الإمتحانات مميزات ومشكلات ومتطلبات المراهقة في الطور الثانوي و ختمته بخلاصة .

أما فيما يخص الجانب التطبيقي للبحث والذي يتكون من فصلين، الفصل الخامس والذي يبدأ بتمهيد و لقد خصصناه للإجراءات المنهجية للبحث وفيه تطرقنا لتمهيد ثم الدراسة الاستطلاعية ، منهج البحث الذي اعتمدنا عليه في الدراسة ومكان وزمان إجراءه بالإضافة إلى تعريف مجموعة البحث و معايير اختيارها و خصائصها و كذلك أدوات البحث و الأسلوب الاحصائي ثم خلاصة للفصل.

أما الفصل السادس والأخير فقد بدأناه بتمهيد و خصص لعرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج، خروجنا باستنتاج عام لهذه الدراسة متبوعا بمجموعة من الإقتراحات و التوصيات كما احتوت المذكرة على مقدمة للدراسة.

الجانب النظري

الفصل الاول: الإطار العام للإشكالية

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- المفاهيم الإجرائية للدراسة
- 6- الدراسات السابقة
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة

1- الاشكالية:

ماهو متداول عند العام و الخاص أن فترة الإمتحانات لدى التلميذ في مختلف المراحل الدراسية تصاحبها الضغوطات نفسية على الممتحنين و أوليائهم ، و تكون مصاحبة بالتوتر و القلق و من خلال تجربة متواضعة في التدريس لاحظت على ملامح التلاميذ بعض الإرتباك و القلق أثناء قيامهم بالإمتحانات الفصلية إلى جانب إجراء عدة مقابلات شخصية مع بعض الخبراء في التدريس و مدراء و أساتذة من ذوي الخبرة في المواد الأكاديمية أقرروا جميعا على أن فترة الإمتحانات تكون مصاحبة بالضغوط النفسية و القلق ناهيك عن الإمتحانات النهائية لمختلف المراحل الدراسية ك شهادة التعليم الأساسي و شهادة البكالوريا .

تعتبر البكالوريا أحد الإمتحانات المهمة التي يجتازها في نهاية المرحلة الثانوية و كخبرتي كتلميذة في مرحلة البكالوريا و مشاركتي في السنوات السابقة لاحظت أن معظم التلاميذ يعانون من ضغوطات نفسية جراء هذا الإمتحان ، زيادة على ذلك التوتر و القلق و ما بالك في البكالوريا الحقيقية . (بوعزيز حسين ، بلعربي عدة 2014 ، ص04) إن امتحان شهادة البكالوريا يمثل هاجسا مخيفا يشغل بال التلاميذ، أسرهم، ثانوياتهم، ومجتمعهم، مما يرهقهم ويجعلهم يتخوفون أكثر من عدم قدرتهم على الالتزام بمذاكرة كل المواد ببرامجها السنوية المكثفة، ثم صعوبة المواجهة الفعلية للإمتحان مما يزيد قلقهم وتوترهم.

من خلال دراسة أجرتها على مجموعة من هودج Hodge وهذا ما أكدته الباحثة الطلبة المتقدمين لشهادة الثانوية العامة حيث بينت أن نسبة مهمة من هؤلاء الطلبة قد ، مروا بخبرات من القلق والتوتر والروح المعنوية المنخفضة. (جودت أحمد سعادة وآخرون، 2004 ص 181)

كما يوصي جودت أحمد سعادة وآخرون 2004 بضرورة توعية الطلبة إلى كيفية المذاكرة الجيدة والتي من شأنها أن تخفف من مستوى قلق الامتحان. وفي نفس السياق تشير كثير من الأبحاث أن بين 15 إلى 20 % يعانون شكلا من أشكال القلق أثناء الامتحانات والتي تنعكس سلبا على حالتهم النفسية والجسمية، والتحصيلية.

واتفقا الباحثان (محمد حامد زهران 2000 ، نايل العاصمي 2005) على التوصيات التالية : أهمية إعداد برامج الإرشادية للطلاب يساهم فيها المتخصصون في علم النفس ، والإرشاد النفسي ، والصحة النفسية بالإضافة إلى أهمية إشراك المرين والأساتذة على بدل الجهد وتدريبهم على قواعد ومهارات الاستدكار الصحيحة ، ومهارات أخذ الامتحان ، والتنظيم المتوازن بين المذاكرة والراحة.

روتر أشار إلى وجود ثلاثة متغيرات واقية من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط لدى الأفراد، وهي خصائص الشخصية، والاستعدادات الجسمية، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط وآثاره المختلفة أو تحمله كاملا وتقبله والرضا عنه لأنه لا مفر منه.(حسن 2006 ، 290)

ويتفق مختلف علماء النفس على أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي تلك الجهود التي يقوم بها الفرد من أجل التصدي للضغط الحاصل أو التخفيف منه على أقل قدر ممكن غير أن هناك اختلاف في التعريفات

الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية

وذلك بسبب توجهاتهم وخلفياتهم النظرية أن استراتيجيات المواجهة تتعلق، ففي حين يرى كل من (BILLING et MOOS) 1989 بمجموعة مركبة من السياقات يستعملها الشخص بهدف التخفيف من عواقب الحدث على النشاط والتوظيف الجسدي والاجتماعي والانفعالي، هذه الاستراتيجيات تكون إما فطرية أو مكتسبة ويمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة لمدة قصيرة وليس لمدة طويلة.

إلى أن (LAZARUS et FOLKMAN) ، يشير كل من فولكمان ولازاروس 1984 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي تلك الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعايشها وإدارة مطالب الموقف والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها شاقة ومرهقة وتتجاوز مصادره وإمكاناته (دعو سميرة، 2013، ص 49)

ترى هارتر (Harter 1982) ، أن هناك ثلاثة جوانب رئيسية في تقييم الفرد العام لكفاءته هي: الكفاءة المعرفية والكفاءة الاجتماعية والكفاءة الجسمية، وهذه الجوانب الثلاثي هي مكونات الإحساس العام بالكفاءة. وتشير نتائج الدراسات التي أجريت على " توقعات الكفاءة الذاتية" إلى صلاحية هذا البناء في تعديل السلوك والتنبؤ به في مجالات مختلفة، كالإنجاز المدرسي، والترفي المهني. والإضطرابات الانفعالية، والصحة النفسية والجسدية (جابر، 1997) .

إن مفهوم الكفاءة الذاتية لا بعد سمة من سمات الشخصية فحسب، بل يمثل معتقدات الفرد حول إمكانياته وقدراته بالنجاح في أداء مهام معينة، و يتطور لدى الفرد من خلال أربعة مصادر للخبرات التعليمية هي (Betz 2004) :

- النجاح والإنجاز الأكاديمي: فخبرات النجاح السابقة تزيد من ثقة الفرد من إمكانية نجاحه
- النمذجة والتعلم البديلي: فملاحظة أداء الآخرين على مهام معينة قد تزيد من كفاءة الفرد الذاتية
- الإثارة الانفعالية فالقلق المنخفض حبال بعض المهام قد يزيد من كفاءة الفرد الذاتية المتعلقة بالأداء
- الاقناع الاجتماعي من الآخرين مثل التشجيع، والدعم اللذين قد يزيدان من الكفاءة الذاتية للفرد.

ويرى باندورا (Bandura) 2000 ، أن الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية العالية يبذلون جهدا عاليا، ويظهرون مثابرة، ومرونة مرتفعة في مواجهة المواقف التعليمية المختلفة، وأن معتقدات الفرد عن إمكانياته وقدرته على القيام بمهام معينة تعد محددات قوية لمستوى إنجازه، وبناء عليه فإن الكفاءة الذاتية تسهم بشكل كبير في النمو المعرفي الذي يقود إلى النجاح الأكاديمي فالأفكار المتبلورة حول هذه الكفاءة تتوسط بين ما لديه من معرفة ومهارات، وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية.

الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية

وتؤكد عدة دراسات أن الكفاءة الذاتية لا ترتبط فحسب بمستويات عالية من التحصيل، بل بالعديد من التوائح الاكاديمية التكيفية مثل مستويات عالية من المثابرة والإصرار المتزايد في أداء مهام صعبة ومعقدة .

ودلت دراسة أجراها كل من ليننبرينك وبنترش (Linnenbrinke & Pintrinch 2002), على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الكفاءة الذاتية للطالب واستخدامه لاستراتيجيات التنظيم المعرفي، كما أشارت الدراسات التي أجريت على طلبة الجامعات (الرق، 2009) إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية يزداد بزيادة المستوى الدراسي، بينما أشارت دراسات أخرى (Tellez 1997 Lemons 2006) إلى عدم وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية والمستوى الدراسي، وقد اختلفت نتائج بعض الدراسات المتعلقة بمدى اختلاف الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس، فقد أكدت دراسة (المخلافي 2010) أن الكفاءة الذاتية لدى الإناث أعلى من الذكور، بينما أشارت دراسة (حمدي وداود، 2000) إلى أن الكفاءة الذاتية للذكور أعلى من الكفاءة الذاتية لدى الإناث وأظهرت نتائج دراس (Rapoo : 2001 الرق، 2009) أن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والجنس كانت غير دالة إحصائياً، أما ما يتعلق بنتائج الدراسات حول التخصص الأكاديمي فأشارت دراسة (الرفوع، والقيسي، والقراعة، 2009) إلى أن طلبة كلية العلوم كانوا أعلى مستوى الكفاءة الذاتية من بقية الكليات الأخرى.

وأجرى كل من ديفنبورت ولاين (Lane&Devonport 2003), دراسة تناولت العلاقة بين الكفاءة الذاتية ، ومواجهة الصعوبات، والاستمرارية في الجامعة على عينة بلغت (87) طالباً و (44) طالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في المملكة المتحدة، وقد دلت نتائج الدراسة أن الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية العالية لديهم قدرات عالية في مواجهة التحديات والصعوبات، وأنهم سجلوا أعلى المعدلات في الاستمرارية بالجامعة مقارنة بذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية ترتبط ارتباطاً سلبياً بمعدلات الانسحاب من الجامعة، وترتبط ارتباطاً إيجابياً بالنجاح الأكاديمي ومواجهة الصعوبات والتحديات.

وسعى منا الى كشف وتسليط الضوء على استراتيجيات التعامل والكفاءة الذاتية لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا قمنا بطرح الأسئلة التالية:

-ماهو مستوى الكفاءة الذاتية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟-

-ماهي استراتيجيات التعامل الأكثر استخداما من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟

-هل هناك اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاء الذاتية المرتفعة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال؟

2- الفرضية العامة :

- مستوى الكفاءة الذاتية منخفض لدى عينة الدراسة

الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية

- استراتيجيات التعامل الأكثر استخداما من طرف التلاميذ المقبلين لى شهادة البكالوريا هي إستراتيجية المواجهة المركزة حول الانفعال
- هناك اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاء الذاتية المرتفعة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال.

3- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- معرفة عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة لبكالوريا.
- معرفة نوع إستراتيجيات التعامل لدى التلاميذ المقبلين على شهادة لبكالوريا.
- معرفة ما اذا كان هناك اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاء الذاتية المرتفعة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال.

4- أهمية البحث :

نظرا للهالة الكبرى التي تحوم حول امتحان البكالوريا و ما يحمله التلميذ و عائلته و المجتمع من تصورات سبقت الإشارة لها ، فإن الطالب يدخل السنة النهائية متوجسا قلقا من شبح الرسوب ، فنسبة القلق ، الضغط النفسي تختلف من تلميذ إلى آخر حسب شخصية التلميذ و حسب تكوينه النفسي فهناك من يدفعه هذا الخوف إلى شحذ كل إمكانياته و تجميع كل طاقاته ليقهره و يحقق النجاح و هناك من يكون هذا الخوف كابح يثبط من عزيمته و تنشر الالهزيمة و اليأس في نفسه فيكون الفشل حليفه لكن إذا كان ذكيا، عليه أن يحول هذا الخوف إلى صالحه و يجعل منه سببا لتقوية إرادته و شحذ همته و تحقيق النجاح .

* مساهمة الدراسة في لفت انتباه المختصين في مجال علم النفس العيادي و المختصين في التربية و التعليم إلى أهمية دراسة الكفاءة الذاتية لدى فئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لإعداد برامج تعزز الكفاءة الذاتية المرتفعة وذلك لضمان تكييف فعال و نشط تجاه ذواتهم .

* إن من أهم المواضيع التي تناولتها هذه الدراسة هو جانب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و تبرز أهمية دراسة هذا الجانب في أن هذه الشريحة تعاني من ضغوطات نفسية كبيرة.

الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية

* تبرز أهمية الدراسة أيضا في أهمية الشريحة التي تناولتها وهي التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و هي فئة تعاني من مشكلات نفسية عديدة وتحتاج إلى عناية أكثر في جميع المجالات من أجل التأقلم و التكيف مع الوضع الذي سينتهي بمجرد اجتيازهم للامتحان .

5- المفاهيم الإجرائية للدراسة :

• استراتيجيات التعامل :

تعرف اجرائيا في هذه الدراسة بوصفها جميع النشاطات و الآليات و الميكانيزمات التي يستعملها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا للتكيف مع الوضعيات الضاغطة و يعبر عنها من خلال الدرجة التي يتحصلون عليها في مقياس استراتيجيات المواجهة ل لازاروس و فولكمان

• الكفاءة الذاتية

تعرف إجرائيا على أنها إعتقاد التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بقدرتهم الأدائية التي تحقق نتائج إيجابية في التكيف مع الضغوطات و الإلتزام بالدراسة و يعبر عنها من خلال الدرجة التي يتحصل عليها في مقياس توقعات الكفاءة الذاتية النسخة المعربة لسامر جميل رضوان

• امتحان البكالوريا

يعرف إجرائيا بأنه امتحان وطني رسمي في نهاية السنة الثالثة من التعليم الثانوي يتوج بشهادة النجاح

6- الدراسات السابقة:

❖ دراسات تناولت الكفاءة الذاتية:

- هدفت دراسة لي (Lee ، 2014) إلى بحث العلاقة بين كتابة الكفاءة الذاتية وكتابة توجيه الأهداف وكتابة الإنجاز. تكونت عينة الدراسة من (244) من طلاب جامعة . تم استخدام كرونباخ ألفا لتحليل العوامل للتباين بين الكفاءة الذاتية و البنية الثلاثية لكتابة توجيه الأهداف. وأظهرت نتائج إختبار الإرتباط بيرسون بأن الكفاءة الذاتية مرتبطة بكتابة إهداف

الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية

الإلتقان وتجنب أهداف الأداء. وان كلا من كتابة الكفاءة الذاتية وكتابة توجه هدف الإلتقان لديهم إرتباطات إيجابية مع كتابة الإنجاز.

- كما أجرى إيرين وروبين (Robin ، 2011 &) دراسة هدفت إلى معرفة آثار الكفاءة الذاتية والتوجهات الهدافية أهداف التعلم وأهداف الأداء على تكونت عينة الدراسة من (119) طالباً جامعياً ممن تراوحت أعمارهم بين (18 - 22) و (97 كبار السن الذين تراحت أعمارهم بين (60 - 84) . وتم إستخدام الإستبيانات لقياس الكفاءة الذاتية والذاكرة والأهداف التعلم والأداء. أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية جاء بدرجة مرتفعة، وبينت النتائج أن الكفاءة الذاتية مرتبطة بشكل إيجابي بالذاكرة، وأن النتائج دعمت الأثر الإيجابي لأهداف التعلم والتأثير السلبي لأهداف الأداء على الكفاءة الذاتية. ولم يكن هناك تأثير مباشر كبير لأهداف التعلم أو الأداء على أداء الذاكرة إلا أن تأثيرها قد وقع على الكفاءة الذاتية، وان العمر كان مرتبطاً سلباً بأداء الذاكرة.

- قامت زيزان و ايزي (Zisan & Ayse ، 2011) الهدف من هذه الدراسة هو تحديد إذا الكفاءة الذاتية وتوجه الهدف يمكن أن يتنبأوا بدافع اللاعبي الذكور للمشاركة في كرة القدم. وتكونت عينة الدراسة من 159 من الذكور الذين تراوحت أعمارهم بين 13 - 14 سنة. وقد تم إستخدمت الباحثان تحليل الإنحدار المتعدد لتحليل البيانات. وقد أظهرت النتائج إنه قد تم التنبؤ بالإنجاز والمنافسة من خلال إتجاه الأنا، وتم تطوير المهارات بشكل إيجابي من خلال توجيه المهمة. وتم التنبؤ بتشكيل فريق إيجابي يجري فيه الحركة والطاقة والإنتماء عن طريق

الكفاءة الذاتية. ولم تظهر النتائج الكفاءة الذاتية وتوجه الهدف كمتنبئ كبير للمرح والصدقة بين اللاعبين.

❖ دراسات تناولت إستراتيجيات التعامل:

- دراسة "الفريجات والمومني" (2016) والتي كان من بين أهدافها التعرف على مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين بجامعة الأردن ، حيث طبقت الدراسة على 156 طالب وطالبة ، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائيا في طبيعة

الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية

أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين ، ومن أهم تلك الأساليب : التقبل واللجوء الى الدين. (عمار عبد الله محمود الفريجات والمومني، 2016 ، ص 25). * اتفقت الدراسات السابقة كونها كشفت عن طبيعة أساليب مواجهة الضغوط عند الطلبة والتي كانت في مجملها أساليب مواجهة ايجابية ، وقد توصلت معظم الدراسات المذكورة الى أن أسلوب الالتجاء الى الله هو الأسلوب رقم واحد المستخدم من قبل العينة

• دراسة " الزبود " (2006) والتي هدفت الى الكشف عن إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها بمتغيرات :الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة و وطالبة من مختلف كليات جامعة قطر شملت (284) طالبا. وتوصلت الدراسة إلى إن أكثر التي الأساليب شيوعا يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

• دراسة "الهلالي" (2009) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية " بمدينة مكة المكرمة ، والتي كان من بين أهدافها معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية حيث تكونت عينة الدراسة من 547 طالب وطالبة ، وتوصلت هذه الدراسة إلى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل الطلبة هي أساليب مواجهة إيجابية ، من بينها أسلوب اللجوء الى الله و أسلوب تحمل المسؤولية. (زهاني أسماء ، 2014 ، ص 15)

الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية

- دراسة "شفيق ساعد" (2010) بعنوان "مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 891 طالب وطالبة ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة لدى الطلاب، وتوصلت الدراسة الى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل العينة هي اللجوء الى الله ، التقليل ، التخطيط.

❖ دراسات تناولت العلاقة بين الكفاءة الذاتية و إستراتيجيات التعامل :

- دراسة سوزوم (Sosonie 1996) هدف الدراسة هو فحص العلاقة بين إدراك الألم و الكفاءة الذاتية و استراتيجيات التعامل لدى 150 امرأة حامل، النتائج أثبتت: وجود علاقة ارتباطية سلبية بين ألم الوضع و الكفاءة الذاتية و استراتيجيات التعامل. النساء اللواتي يؤمن و يعتقدن في قدرتهن لمواجهة آلام الوضع يقاومن أفضل الألم أثناء المخاض عن اللواتي لديهن انخفاض في معتقدتهن و كفاءتهن و قدرتهن على المواجهة (أسمهان عزوز، 2015 ، ص 48)
- دراسة نورمان 2002 : هدف الدراسة هو الكشف عن الفروق في استراتيجيات التعامل الكفاءة الذاتية لدى فئتين من المرضى، فئة تعاني من أمراض مزمنة متكونة من 137 مريض و فئة تعاني من أمراض حادة مكونة من 137 مريض، النتائج أسفرت عن أن المصابين بالأمراض الحادة يتمتعون بمستوى كفاءة ذاتية مرتفعة مقارنة بالمزمنين و يستعمل المرضى المزمنين استراتيجيات مختلفة في التكيف مع المرض سواءا انفعالية تجنبية أو مركزة على المشكل، كما وجد ارتباط دال بين الكفاءة الذاتية و استراتيجيات التعامل، (يوسف زعطوط، 2012 ، ص 123)
- دراسة سندامونغ (Sindamong 2004) : هدف الدراسة هو فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية و سلوك مواجهة ألم المخاض أثناء فترة المخاض لدى 89 أم لأول مرة، و محاولة التعرف ألم المخاض، أسفرت النتائج عن علاقة إحصائية بين السن و المستوى التعليمي و متغيري

الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية

الدراسة، وأوضح 14 ، 9 من التباين لسلوك مواجهة الألم، في حين اعتبرت الكفاءة الذاتية ذات دلالة إحصائية بالتنبؤ بسلوك مواجهة الألم خلال فترة المخاض.

(أسمهان عزوز، 2015 ، ص 49)

- دراسة أسمهان عزوز 2015 : هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين مصدر الضبط الصحي و استراتيجيات التعامل و الكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن وقد اعتمدت الدراسة على عينة قصدية قوامها 250 مريض من الجنسين تراوحت أعمارهم بين 20 و 60 سنة، حيث استعملت في دراستها: مقياس الضبط الصحي لـ والستون و آخرون (Wallston et autres) و الذي كيفه على البيئة الجزائرية جبالي نور الدين 2007 و مقياس استراتيجيات التعامل لفلورانس كوسون (Florence Cousson) و الذي ترجمته و أعدته للعربية الباحثة و مقياس الكفاءة الذاتية العامة لـ رالف شافرتز (Ralf Schwarzer) و الذي كيفه على البيئة العربية سامر جميل رضوان، حيث أسفرت النتائج ارتفاع استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال عند عينة الدراسة. مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة. (أسمهان عزوز ، 2015 ، ص 4)

7- التعقيب على الدراسات :

- يتضح من خلال الدراسات السابقة أهمية موضوع الكفاءة الذاتية و إستراتيجيات التعامل حيث تم التطرق إلى المتغيرين بشكل متصل و منفصل و ربطه بالعينة الطلاب .
وعليه سنحاول أن نبرز أهم النقاط التي استخلصت من هذه الدراسات :
- من خلال الدراسات السابقة تغيرت العينات من دراسة إلى أخرى و اختلفت و لم يتم دراسة العينة التي نحن بصدد دراستها من قبل
- اختلفت العينات في الدراسات السابقة من دراسة إلى أخرى سواءا من حيث العدد، السن،

الفصل الأول : الإطار العام للإشكالية

الجنس، نوع العينة ، وقد تراوح عدد العينة في ال من الدراسات 6 أفراد كحد أدنى إلى 329 فرد كحد أقصى .

وفي الدراسة الحالية اعتمدنا على عينة مكونة من 30 من كلا الجنسين مقبلين على الشهادة البكالوريا .

• اعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي سواءا لدراسة العلاقة الارتباطية أو لإجراء المقارنة، و تعددت المقاييس المستخدمة في الدراسات و هذا طبقا لهدف كل دراسة و قوام عينتها، فبالنسبة لاستراتيجيات المواجهة معظم الدراسات استخدمت مقياس استراتيجيات المواجهة ولكن بنسخ تخدم كل دراسة على حدة، أما بالنسبة لمقياس الكفاءة الذاتية فاستخدم هو الآخر بنسخ متعددة تبعا لطبيعة كل دراسة، والدراسة الحالية استخدمت مقياس:

-الكفاءة الذاتية لرالف شفارتزر (Ralf Schwarzer) النسخة المعدلة إلى العربية لسامر

جميل رضوان

-استراتيجيات التعامل للازاروس و فولكمان (Folkman et Lazarus)

وهذا لمعرفة مستوى الكفاءة الذاتية و طبيعة استراتيجيات التعامل التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، و معرفة ما اذا كان هناك اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاء الذاتية المرتفعة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال.

الفصل الثاني: الكفاءة الذاتية

تمهيد

- 1- مفهوم الكفاءة الذاتية
- 2- نظرية الكفاءة الذاتية
- 3- المفاهيم المرتبطة بالكفاءة الذاتية
- 4- التحليل التطوري للكفاءة الذاتية
- 5- طبيعة وبنية الكفاءة الذاتية
- 6- خصائص الكفاءة الذاتية
- 7- مظاهر الكفاءة الذاتية
- 8- مصادر الكفاءة الذاتية
- 9- أبعاد الكفاءة الذاتية

خلاصة

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف الكفاءة الذاتية، الفرق بينها و بين المفاهيم المرتبطة بها، نظرية الكفاءة الذاتية، طبيعتها و بنيتها، التحليل التطوري للكفاءة الذاتية، أبعادها، خصائصها، مصادرها، تأثير اعتقادات أو ادراكات الفرد على كفاءة امكانته الذاتية و خاتمة .

1- مفهوم الكفاءة الذاتية:

حظي هذا المفهوم في السنوات الأخيرة بأهمية بالغة، فهو يعتبر من المفاهيم الحديثة نسبيا والتي جاءت بها نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي للعالم الأمريكي ألبرت باندورا (*Albert Bandura*) " ولقد ورد هذا المفهوم بعدة تسميات في المراجع المتخصصة و المختلفة مثل: توقعات الكفاءة، تقدير توقعات الكفاءة، توقعات الكفاءة الذاتية، وهناك مراجع أخرى تستعمل مرادف آخر للكفاءة الذاتية وهو الفاعلية الذاتية وعليه ففي الدراسة الحالية سنتبنى مصطلح الكفاءة الذاتية حيث وردت عدة تعاريف لهذا المفهوم وذلك بسبب اختلاف وجهات النظر حول تحديد تعريف شامل لهذا المفهوم، ولهذا سوف يتم عرض مجموعة من التعاريف التي تناولته. يعرف ألبرت باندورا (*Albert Bandura*) الكفاءة الذاتية بأنها: "معتقدات الناس حول قدرتهم على القيام بمستويات معينة من الأداء الذي يتحكم في أحداث تؤثر على مجرى حياتهم. (سامي حسونة، 2009 ص 128)

يعرفها دوفان و واكر (*Dovan & Walker* ، 1997) بأنها- " القدرة أو الإمكانية على أداء

السلوك المطلوب، و من ثم التأثير في العمليات و مجريات الأمور لإحداث التغيير و التطور"

فيما يعرفها رادوج و وينكينغ (*Bharadway and Wilkening* ، 1997) بأنها : "الإمكانية و القدرة على التأثير النشط و ممارسة الضبط عبر مظاهر البيئة، و الإيجابية اتجاه الأحداث المختلفة و هي مظاهر تسهم في شعور الفرد بالقدرة على الإنجاز و تقدير الذات

و يذكر (*Shell , M* ، 1989) أن الكفاءة الذاتية هي "الميكانيزم الذي من خلاله يتكامل الأشخاص و يطبقون مهاراتهم المعرفية و والسلوكية و الاجتماعية على أداء مهمة معينة، ويعبر عنها بأنها صفة شخصية في القدرة على أداء المهام بنجاح في مستوى معين "

(عبد المنعم أحمد الدردير، 2004 ، ص 115 - 116).

ويرى (*Mayr* ، 1996) أن الكفاءة الذاتية تعني: "قناعة الفرد بمدى وجود القدرة لديه على أداء سلوكيات معينة " (محمود كاظم محمود، 2009 ، ص 4)

وعرفها سامي محمد زيدان (2000) على أنها " ادراك الفرد لقدراته على إنجاز السلوك المرغوب فيه بإتقان ورغبة في أداء الأعمال الصعبة، وتعلم الأشياء الجديدة والالتزام بالمبادئ حسن تعامله مع الآخرين، وحل ما يواجهه من مشكلات واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه بمثابة وإصرار . (فيصل قريشي، 2011 ، ص 94)

ويعرفه أيضا كل من ميرفي وبرينغ (*Mirvy et Bring*) بأنها: ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه لإمكانياته المعرفية ومهارته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقد رته على النجاح في الأداء.
(بدرالعتيبي، 2008 ، ص 22)

و يعرف المرى إسماعيل (1990) الشخص الكفاء بأنه الشخص المناسب ذو الأهلية الذي يستطيع تحقيق الهدف (إنجاز المطلوب) بعزيمة و مجزم و تأكيد و لا يدع مزيدا يمكن تحقيقه، و يضيف إلى ذلك أن الشخص الكفاء يكون عادة ذا حيوية مجتهدا قطنا يقظا " (عبد المنعم أحمد الدردير، 2004 ، ص 115 - 116) .

و يعرفها العدل عادل (2001) بأنها " ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة و غير المألوفة " (رامي اليوسف، 2013 ، ص 333) .
و يرى شفارتزر (*Schwarzer* ، 1994) : " أن معتقدات الكفاءة الذاتية كبعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في قناعات الفرد الذاتية حول قدرته في التغلب على المشكلات الصعبة و متطلباتها التي تواجهه " (عائدة بيروتي و نزيه حمدي، 2012 ، ص 285) .

ويعرفها كيرتش (*Kirsch*) بأنها: ثقة الشخص في قدراته على إنجاز السلوك بعيداعن

شروط التعزيز. اليفين عبد الرحمن ، 2011 ، ص 45) من خلال التعاريف السابقة للكفاءة الذاتية يتبين لنا بأنها تتفق على أن الأفراد يثقون فيما يمتلكون من قدرات تمكنهم من النجاح في حل مشكلاتهم ومواجهتها، وذلك اعتمادا على ما اكتسبوه من خبرات سابقة تساعدهم في التنبؤ بقدرتهم على النجاح في المواقف الجديدة، وعليه فإن معظم التعاريف السابقة أجمعت على أن الكفاءة الذاتية تتعلق بالإدراكات و المعتقدات التي يتصورها الفرد عن فعالية ذاته في الإنجاز و في تخطي العقبات الأزمات والحن ومقاومة المثبرات التي تأخذ به إلى السلوك الغير المرغوب .

2- المفاهيم المرتبطة بالكفاءة الذاتية:

ميز الكثير من علماء النفس بين مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة، و غيرها من المفاهيم النفسية، التي قد ترتبط معها أو تشابهها، و من هذه المفاهيم نورد ما يلي: (رجاء محمود، 2004، ص 179)

• الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات:

الكفاءة الذاتية مفهوم قريب الشبه من مفهوم الذات، ولكن مع فارق هام، وهو أن مفهوم الذات يسود عددا كبيرا من الأنشطة، ولذلك يوصف الناس بأن لديهم مفهوم ذات مرتفع أو منخفض. أما الكفاءة الذاتية فهي أكثر خصوصية إذ ترتبط بمجالات ومواقف وأعمال معينة، وقد ساد مفهوم الكفاءة الذاتية في السنوات الأخيرة أكثر من مفهوم الذات في التفسيرات النظرية لنتائج البحوث، ويرجع ذلك من ناحية إلى أن الباحثين كانوا أكثر تحديدا في تعريف الكفاءة الذاتية، إذ عرفوا المفهوم تعريفا ضيقا أكثر تناسقا واثباتا من تعريف مفهوم الذات. (رجاء محمود، 2004، ص 179)

• الكفاءة الذاتية و تقدير الذات:

يشير باندورا A. Bandura إلى أنه غالبا ما يستخدم مفهومي الكفاءة الذاتية المدركة و تقدير الذات بشكل متبادل أي أن أحدهما يمكن أن يحل محل الآخر، و على ذلك يتم تقديمهما لوصف الظاهرة نفسها، لكن في الواقع أن كلا منهما يشير إلى شيء مختلف تماما عن الآخر، ففعالية الذات المدركة تعني بالأحكام التي تدور حول قدرة الأفراد، في حين ان تقدير الذات يعني بالأحكام عن قيمة الذات، و لا توجد علاقة خلط بين معتقدات الفرد عن قدراته، و ما إذا كان راضيا عن نفسه أم لا، فقد يحكم الأفراد على أنفسهم بأنهم من المستحيل أن تكون الكفاءة للقيام بنشاط معين دون أن يقلل ذلك من تقديرهم لذواتهم، لأنهم يرون أن قيمة ذواتهم ليست وقفا على القيام بهذا النشاط (أميرة - محمد الدق، 2011، ص 140) .

و يشير عبد القادر صابر سفينة إلى أن: تقدير الذات يدور حول حكم الفرد على قيمته بينما مفهوم فاعلية الذات يدور حول اعتقاد الفرد في قدرته على إنجاز الفعل في المستقبل و أن تقدير الذات يعني بالجوانب الوجدانية و المعرفية معا، و أما فاعلية الذات فهي غالبا معرفية أن مفهوم تقدير الذات و فاعلية الذات بعدان هاما لمفهوم الذات، لأنهما يساهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات)، و أيضا يؤثر كل منهما على الآخر،

فالأفراد الذين يدركون أنفسهم على أنهم ذو قيمة و مؤثرين ناجحين (تقدير ذوات مرتفع) بشكل عام (غالب المشيخي، 2009 ، ص 68)

سوف يتنبأ لهم باحتمالات النجاح في المهام حيث أن هذه الإحتمالات تكون مرتفعة (فاعلية ذات مرتفعة) عن أولئك الذين يرون أنفسهم أقل كفاءة و تأثيرا و نجاحا و قيمة (تقدير ذات اجمالي منخفض). (غالب المشيخي، 2009 ، ص 69)

و يرى غالب بن محمد علي المشيخي (2009) أن تقدير الذات يهتم بقياس ذات الشخص الحالية بينما فاعلية الذات تهتم بقياس نجاح الفرد المستقبلي، و أن مفهوم تقدير الذات أحد الأبعاد المكونة لمفهوم فاعلية الذات. (مرجع سابق، ص 69)

● الكفاءة الذاتية العامة و الموقفية:

على الرغم من أن باندورا *Bandura . A* لم يقيم بالتفريق بين توقعات الكفاءة الذاتية العامة و الخاصة عندما قدم البناء للمرة الأولى، و إنما قام بالتعريف الإجرائي لتوقعات الكفاءة الذاتية الخاصة مستخدما لوصف كلا الشكلين من توقعات الكفاءة الذاتية مصطلح "الكفاءة الذاتية المدركة و الفرضية الكامنة وراء ذلك تتمثل في أنه في مجرى الحياة تكتسب قناعات الضبط، لذاتية صفة سمات الشخصية، حيث تتغير مرونتها و ثباتها بصفة مختلفة في مواقف المتطلبات المختلفة، غير أن وجود أشخاص يحملون كفاءة خاصة بالنسبة لمجموعة كبيرة من القضايا دفعت أيضا افتراضية إمكانية جمع عدد كبير من هذه الكفاءات الخاصة في بناء عام و ثابت (1994 *Schwarzer*)، و عليه نجد أن مصطلح الكفاءة الذاتية خضع لتطويرات متعددة، فقد رأى باندورا (1977 *Bandura*) الكفاءة الذاتية على أنها متغيرة موقفية، و أن توقعات الكفاءة الذاتية النوعية أو الخاصة المختلفة لا ترتبط ببعضها، و وجد أن رفع الكفاءة

الذاتية يخفض من الرهابات، إلا أن رفع الكفاءة الذاتية النوعي أو الخاص في هذا المجال لم يكن له تأثير على المجالات الأخرى كالرياضة على سبيل المثال. (سامر جميل رضوان، 2010 ، ص 10)

و في الوقت الراهن عادت الكفاءة الذاتية المعمة التي ينظر لها على أنها بناء عام و تمثل

سمة شخصية بالنسبة للإنسان لتكون موضوعا لدراسات عديدة حديثة. (مرجع سابق، ص 10)

و يعرف شفارتسر (*Schwarzer*) الكفاءة الذاتية العامة بأنها عبارة عن بعد شخصي ثابت يعبر عن القناعة الذاتية بالتمكن من مواجهة المطالب الصعبة استنادا إلى التصرفات الذاتية

(مرجع سابق، ص 11)

و ترتبط الكفاءة الذاتية ايجابيا بسمات كالتفاؤلية و مشاعر القيمة الذاتية و الضبط الداخلي دافعية الإنجاز، سمات القلق و الإكتئابية و العصائية، و يمكن التنبؤ بهذه المحكات عبر مساحات زمنية طويلة، و يؤكد هذا التعريف على أن الأمر يتعلق بمتغيرة مستمرة عبر الزمن إلى حد ما، و التي على الرغم من ثباتها إلا أنها ليست غير قابلة للتعديل، و من هنا نستنتج أنه من المفيد العمل مع هذه المتغير للحكم على سلوك شخص ما أو حتى للتنبؤ به أمبريقيا. (سامر جميل رضوان، 2010 ، ص 11)

و يفرق لوزتسنسكا (*Luszezynska et autres* ، 2005) بين الكفاءة الخاصة و العامة على النحو التالي: "الكفاءة الذاتية العامة هي اعتقاد المرء بقدرته على مواجهة تشكيلة واسعة من المطالب المرهقة أو الصعبة، في حين تكون الكفاءة الذاتية الخاصة مقتصرة على مهمات محددة". (مرجع سابق، 2010 ، ص 11)

بالمقابل فقد وسع شيرر و مادوكس (*Sherer et Maddux 1982*) بناء الكفاءة الذاتية النوعية أو الخاصة بتعريف الكفاءة العامة بأنها تلك المجموعة من التوقعات التي يحملها الفرد إلى المواقف الجديدة، و يريان أن الكفاءة الذاتية العامة تؤثر على الكفاءة الخاصة، فالكفاءة الذاتية العامة تعرف كمركب مهم جدا من كل النجاحات و حالات الفشل المهمة التي يتم عزوها للذات، إنها سمة عامة، مستقرة نسبيا، و متغيرة عبر الزمن بتراكم تجارب الفشل و النجاح، فهي تحدد ثقة الفرد العامة و قابليته للنجاح، التي تؤثر بشكل ملحوظ على توقعات الكفاءة الذاتية في المواقف الخاصة (مرجع سابق، 2010 ، ص 11)

3- نظرية الكفاءة الذاتية:

پشير باندورا *Bandura . A* في كتابه أسس التفكير والأداء النظرية المعرفية الاجتماعية، بأن نظرية كفاءة الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها هذه النظرية:

1- يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين. (سعد العبدلي، 2009 ص 33)

الفصل الثاني : الكفاءة الذاتية

2- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز .

3- يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.

4- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

6- أن كل من القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية العصبية المعقدة حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة (سعد العبدلي، 2009، ص 33)

7- تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد

يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي، والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية، وبالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن، أو أنها ذات قوة متكافئة. (مرجع سابق ص 35)

ويتضح من خلال هذه النظرية أن تعلم الفرد وأعماله تتوقف على الحكم الذي يكونه عن نفسه، وهذا الحكم سيؤثر حتما على نتائج سلوكه مستقبلا سواء بالسلب أو بالإيجاب.

4- التحليل التطوري للكفاءة الذاتية:

نشأة الشعور بالسيادة الشخصية:

الفصل الثاني : الكفاءة الذاتية

إن الطفل الصغير يولد بدون أي شعور بمفهوم الذات، و بالتالي فإن الذات يجب أن تؤسس بطريقة اجتماعية من خلال الخبرات المنقولة بواسطة البيئة، و ينتقل الشعور بالسيادة الشخصية من إدراك العلاقات العرضية بين الأحداث إلى فهم أسباب وقوع الأحداث، و أخيرا إلى إدراك القدرة على إنتاج الأحداث، و هذا بدوره يؤدي إلى الشعور بالفاعلية الذاتية، كما يساهم كل من اكتساب الطفل للغة، و معاملة الأسرة للطفل كشخصية مستقلة في نشأة الشعور بالسيادة الشخصية. (صليحة عنودة، 2015 ، ص 51)

المصادر العائلية لفاعلية الذات:

حيث أن الأطفال لا يستطيعون أن يؤديوا أشياء كثيرة، و عليه فإن الخبرات الناجحة في التدريب على التحكم الشخصي تكون مهمة لتنمية الكفاءة الاجتماعية المبكرة، فلكي يحصل الأطفال على المعرفة الذاتية المتعلقة بقدراتهم على توسيع مجالات الأداء فإنهم يطورون و يختبرون قدراتهم الجسدية و كفاءاتهم الاجتماعية لفهم و إدارة المواقف العديدة التي تواجههم يوميا.

(صليحة عنودة، 2015 ، ص 51)

إن خبرات الفاعلية الأولية تكون متمركزة في الأسرة، و لكن مع نمو العالم الاجتماعي للطفل فإنه يزيدها بسرعة، فالتفاعل المبكر مع الآخرين شئ مهم، حيث أنه يقدم إلى الطفل فرصة أن يكون نشطا و يدرك الإستجابات المناسبة التي تقوده إلى تنمية شعوره بفاعلية ذاته، فالطفل هكذا ينتقل إلى مرحلة جديدة، حيث يقيم فاعليته الشخصية بناء على خبراته الذاتية، فنجد أن الأقران لهم دور ايجابي مهم في تنمية المعرفة الذاتية للأطفال بقدراتهم. (مرجع سابق، 2015 ، ص 52)

-إتساع الكفاءة الذاتية من خلال تأثيرات جماعة الرفاق:

يستطيع الأطفال من خلال علاقتهم بالأقران زيادة معارفهم الذاتية عن قدراتهم، حيث أن الأقران يقدمون نماذج لأساليب التفكير و السلوك الفعال، و يميل الأطفال في عملية اختيار الأقران إلى اختيار الأفراد الذين يشاركونهم الإهتمامات و القيم المشتركة، و هذا من شأنه أن يعزز الفاعلية الذاتية في مجال الإهتمامات المشتركة، و الأطفال الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم غير فاعلين اجتماعيا ينسحبون اجتماعيا، و يدركون فاعلية متدنية بين أقرانهم، و يملكون شعورا منخفضا بقيمة الذات. (مرجع سابق، 2015 ، ص 52)

-المدرسة كقوة لغرس فاعلية الذات:

من خلال الفترة التكوينية لحياة الطفل، فإن وظائف المدرسة تمثل الوضع الأساسي لتهديب و تقوية الكفاءة المعرفية، حيث أن المدرسة هي المكان الذي ينمي فيه الأطفال كفاءتهم المعرفية و مهارات حل المشاكل بصفة جوهريّة، من أجل المشاركة بفاعلية في المجتمع المتسع، فهم بصفة مستمرة يَحْتَبِرُونَ و يقيمون و يقارنون بطريقة اجتماعية معارفهم و أساليب تفكيرهم فلكي يكتسب الأطفال المهارات المعرفية فإنه يجب عليهم أن ينموا و يطوروا شعوره بفاعليتهم العقلية. (صليحة عنودة، 2015 ، ص 52)

نمو فاعلية الذات من خلال الخبرات الانتقالية للمراهقة:

إن كل فترات النمو تأتي و كأنها تحديات جديدة للتكيف مع الفاعلية، و حيث أن المراهقين يقتربون من مطالب الرشد فإنهم يجب عليهم أن يتعلموا تحمل المسؤولية كاملة في كل مجالات الحياة، و هذا يتطلب منهم أن يكتسبوا العديد من المهارات الجديدة، و يتعاملوا بإتقان مع الطرق الخاصة بمجتمع الراشدين، و يتعلموا كيف يتعاملون مع تغيرات سن البلوغ الإفعالية و الجنسية، و أيضا مهمة اختيار عمل الحياة المقبل، كل هذا يجب أن يطرح خلال هذه الفترة. (مرجع سابق، 2015 ، ص 52)

إن المراهقين يزيد شعورهم بالفاعلية بواسطة تعلمهم كيف يتعاملون بنجاح مع القضايا الشائعة المحتملة، و التي لم يمارسوها من قبل، مثل تعاملهم مع أحداث الحياة الملائمة، حيث أن عزلهم عن المواقف الصعبة يعمل على جعل الفرد يكتسب الطرق السيئة للتعامل مع الصعوبات المحتملة، كما أن نجاح المراهقين في إدارة الصعوبات ينمي قوة اعتقادهم في قدراتهم، و إمكانياتهم، فالمرهق الذي يملك القدرة على إدارة التغيرات الآنية التي تحدث في أن واحد للأدوار الإجتماعية التربوية و البيولوجية يملك شعورا قويا بفاعلية ذاته. (مرجع سابق، 2015 ، ص 52)

هذا ما أشار إليه "ألبرت باندورا" *Bandura . A* سنة 1977 إذ أكد على أهمية هذه المرحلة في تنمية الفاعلية الذاتية في التعامل مع المثبرات السيكلوجية الإجتماعية، حيث يؤثر النضج في البراعة الجسدية، و يكون لها أثر واضح على التخطيط الذاتي للكفاءة في

المجال الجسماني و السيكلوجي، و لذلك يرى كل من إليس و ميدلي (*Eccles et Midgley*) أنه يجب على المراهقين إعادة تنظيم حسهم بالفاعلية الإجتماعية، و العلاقات الإجتماعية، حيث يشعر المراهقون بفقدان التحكم الشخصي، و يصبحون أقل ثقة بأنفسهم و أكثر حساسية بالقيم الإجتماعية، مع انخفاض في درجة الدوافع الذاتية، كما أشار كل من كونولي و هليير و ليد (*Connolly Wheeler et Ladd et*) إلى أن

معتقدات المراهقين في فاعليتهم في النواحي الأكاديمية و الإجتماعية يكون داعما لمشاعرهم العاطفية، إضافة إلى ذلك فإن العلاقات الشخصية تدعم الشعور بالرضا، و هذا بدوره يجعل المراهق أكثر قدرة على تحمل الضغوط، و الإجهاد فترتفع نتيجة لذلك فاعليتهم الإجتماعية.

(ليلي المزروع، 2007، ص 71)

-فاعلية الذات الخاصة بمراحل الرشد:

الرشد هو الفترة التي تمكن الناس من التعامل مع العديد من المطالب الجديدة، كالعلاقات الوالدية و المجالات المهنية، حيث أن مهام السيادة المبكرة و الشعور القوي بفاعلية الذات يعد شيئا مهما لإنجاز الكفاءات و النجاحات المؤكدة. (يدر العتيبي، 2008 ص 39)

إن بداية المجال المهني الإنتاجي يعد تحديا تحوليا في مرحلة الرشد المبكرة، حيث يوجد العديد من الطرق التي من خلالها تساهم اعتقادات فاعلية الذات في التطور المهني و النجاح في الأغراض المهنية، و من خلال المراحل التمهيديّة فإن فاعلية الذات المدركة لدى الناس بشكل جزئي تحدد لهم كيف يطوروا الأساس المعرفي الخاص بهم و إدارة الذات، و وجد أيضا أن هناك تأثيرات للمهارات التفاعلية الشخصية على المجالات المهنية، كما لوحظ أيضا أن الإعتقاد في القدرات يكون مؤثرا في طرق الحياة المهنية التي يختارها الراشد، بل أن زيادة الشعور بفاعلية التنظيم الذاتي يعد أفضل أداء وظيفي، و في السنوات المتوسطة من هذه المراحل فإن الناس يستقرون في الأعمال الروتينية التي ترسخ شعورهم بالفاعلية الشخصية في المجالات الرئيسية للأداء، و مع ذلك فإن التغيرات التكنولوجية و الإجتماعية المتسارعة تتطلب التكيف اللازم عند إعادة التقييم الذاتي للقدرات، كما تظهر تحديات المنافسين الأصغر سنا، فالمواقف التي تتطلب المنافسة تفرض تقييم ذاتي للقدرات عن طريق المقارنة الاجتماعية مع المنافسين الأصغر سنا، (مرجع سابق، ص 39)

-إعادة تقدير فاعلية الذات . التقدم في العمر:

إن قضية فاعلية الذات لدى المسنين تقوم على إعادة التقدير، و التقديرات الخاطئة أحيانا

لقدراتهم، و حيث أن الكثير من القدرات البيولوجية تتناقص مع التقدم في السن فإن ذلك يتطلب إعادة تقييم لفاعلية الذات المتصلة بالأنشطة، التي تتأثر بالقدرات البيولوجية بشكل كبير، و بالرغم من ذلك فإن الزيادة الحاصلة في المعلومات و الخبرات تعوض بعض الخسارة في القدرات البيولوجية، كما أن كبار السن إذا قاموا باستغلال كافة مؤهلاتهم و بذلوا الجهد اللازم فإنهم يستطيعون أن يتفوقوا على صغار السن، و عن طريق الاندماج

الفعال في الأنشطة فإن فاعلية الذات المدركة تستطيع أن تساهم في تطوير كافة الوظائف الاجتماعية و المعرفية و الجسدية. (بدر العتيبي، 2008 ص 40)

و لا يمكن تحديد نمط ثابت يفسر النقص في معتقدات فاعلية الذات مع التقدم في العمر حيث يحدث هذا النقص نتيجة شبكة معقدة من الأبعاد السلوكية، و المستويات التعليمية، الإقتصادية، و الاجتماعية المختلفة، و تساهم المقارنة الاجتماعية في التغيرات التي تحدث في فاعلية الذات المدركة، فأولئك الذين يقارنون أداءهم بأشخاص في مثل عمرهم لا يشعرون بانخفاض في الفاعلية الذاتية، بعكس أولئك الذين يقارنون أداءهم بأداء من هم سناً، و التناقص في فاعلية الذات يزداد بشكل كبير من جراء المعتقدات الثقافية السلبية أكثر من التقدم البيولوجي في السن، و الأفراد الذين يمتلكون شكوكاً فيما يتعلق بفاعليتهم الذاتية لا يقلصون من مدى أنشطتهم و حسب، بل يقللون من جهدهم المعتاد أيضاً، و النتيجة تكون خسارة فادحة في الإهتمامات و المهارات، و يؤدي كل من التقاعد و فقدان الإخوة و الأصدقاء إلى تغيرات مهمة في الحياة تتطلب مهارات اجتماعية تؤدي إلى الأداء الإيجابي و السعادة الشخصية، فإدراك عدم الفاعلية الاجتماعية يزيد من حساسية كبار السن اتجاه الضغوط و الإكتئاب بطريقة مباشرة و غير مباشرة، عن طريق إعاقة تطور المساندة الاجتماعية التي لها أصغر منهم دور في مواجهة ضغوط الحياة. (مرجع سابق، ص 40)

عادة ما تفرض الأدوار التي تحدد لكبار السن من قبل المجتمع معوقات اجتماعية ثقافية في وجه تطوير فاعلية الذات المدركة، في حين أن المجتمعات التي تؤكد على مؤهلات التطور الذاتي أكثر من التركيز على النقص الناتج عن التقدم في السن يعيش فيها كبار السن و حياة منتجة و هادفة. (مرجع سابق، ص 40)

5- طبيعة وبنية الكفاءة الذاتية:

الكفاءة الذاتية هي مجموعة متميزة من المعتقدات أو الإدراكات المترابطة أو المتداخلة لنتج

مجموعة من الوظائف المتعلقة بـ:

1 . الوعي بالذات (*Self - awareness*) وتتضمن الكفاءات التالية:

الوعي الانفعالي (*Emotional awareness*).

الدقة في تقدير الذات (*Accurate self - assessment*) .

الثقة في الذات (*Self - condidence*).

2 . تنظيم الذات (*Self - regulation*) و يتضمن الكفاءات التالية:

-التحكم أو الضبط الذاتي (*Self - control*).

-الجدارة بالثقة - الموثوقية - (*Trustworthiness*).

-الضمير الحي (*Conscienttiousness*)

-القدرة على التكيف (*Adaptability*).

-التجديد (*Innovation*).

3 . الدافعية (*Motivation*) و تتضمن الكفاءات التالية :

-الدافع للإنجاز أو التحصيل (*Achivementdrive*).

- الالتزام بالوعود و التعهدات (*Commitment*).

-المبادرة (*Initiative*).

-التفاؤل (*Optimism*). (عبد المنعم، 2004 ، ص 26)

و يرتبط التصنيف النظري لتوقعات الكفاءة الذاتية بنظرية العزو بصورة وثيقة، فالفرد الذي لديه كفاءة ذاتية عالية في مجال معين فهو في الغالب يعزو سبب فشله في هذا المجال إلى عامل الجهد المبذول، أما أولئك الذين لديهم مستوى كفاءة ذاتية منخفض فهم في الغالب يعزون فشلهم إلى ضعف قدراتهم الذاتية من ناحية أخرى تعتبر توقعات الكفاءة الذاتية ذات

أهمية بالنسبة لسيوروات الدافعية و تطور الإرادة في تصرف ما، ففي طور الدافع تقوم توقعات الكفاءة الذاتية بتوجيه اختيار المتطلبات (فتحي الزيات، 2001 ، ص 508)

و القرارات فيما يتعلق بإستراتيجيات التغلب، وفي طور الإرادة تؤثر توقعات الكفاءة الذاتية على الجهود المبذولة، و مدى الاستهلاك المادي والمعنوي الذي سيبدله الفرد، و مدى التحمل عند التغلب على مشكلة ما. (مرجع سابق، 2001 ، ص 508)

يوضح باندورا (*Bandura . A*) أن طبيعة الكفاءة الذاتية تتضمن قدرة إنتاجية تنظم فيها المهارات المعرفية و الاجتماعية عبر مسار متكامل من السلوك الملموس للتعامل مع عدد كبير من الأهداف، و أن الاهتمام لا يكون حول المهارة التي يمتلكها الشخص بل على الحكم حول ما يستطيع الفرد فعله من خلال قدرته في التغلب

على الصعوبات المتعلقة بأداء مهمة أو موقف محدد، و من هنا تعتبر الكفاءة الذاتية محددة بطبيعتها فيشير باندورا (*Bandura . A*) بأن الأحكام على الكفاءة الذاتية تؤثر على خيارات السلوك الذي يقوم به الفرد مثل اكتساب سلوك جديد أو إعاقه سلوك موجود.

(فتحي الزيات، 2001 ، ص 508)

-الكفاءة الذاتية ذات طبيعة متعددة الأبعاد:

فهي من حيث المجال تشمل: البعد العام، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي و من حيث الدرجة تختلف باختلاف: المستوى، درجة العمومية، القوة أو الشدة.

(مرجع سابق، 2001 ، ص 508)

6- خصائص الكفاءة الذاتية:

هناك خصائص عامة لكفاءة الذات و هي:

-مجموعة الأحكام و المعتقدات و المعلومات عن مستويات الفرد و إمكانياته و مشاعره .

-ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما

- وجود قدر من الإستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية بالإضافة إلى توافر

الدافعية في المواقف.

-توقعات الفرد للأداء في المستقبل

أما لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد و لكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوافر لديه من مهارات، ففاعلية الذات هي " الإعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة." هي ليست سمة ثابتة أو مسفرة في السلوك الشخصي، فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص، و لكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه و أنها نتاج للقدرة الشخصية. (أسمهان عزوز، 2015 ، ص 133)

-أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة و مع الآخرين، كما تتم بالتدريب

واكتساب الخبرات المختلفة.

الفصل الثاني : الكفاءة الذاتية

- أن فعالية الذات ترتبط بالتوقع و التنبؤ و لكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد و إمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة و تكون إمكاناته قليلة.
- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.
- أن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، و لكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد و تحقيق نتائج مرغوب فيها. (أسمهان عزوز، 2015 ، ص 133) و من خلال هذه الخصائص يمكن إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية و التطوير، و ذلك بزيادة التعرض للخبرات التربوية المناسبة، و هناك عدة مظاهر لفاعلية الذات يتصف بها الشخص الفعال و منها:

7- مظاهر الكفاءة الذاتية:

- تباين المظاهر الشخصية حسب مستوى كفاءة الذات لدى الأشخاص من كفاءة ذاتية مرتفعة أو كفاءة ذاتية منخفضة وفيما يلي المميزات الشخصية لذووا الكفاءة الذاتية المرتفعة و المتدنية على التوالي:
- المظاهر الشخصية لذووا الكفاءة الذاتية المرتفعة:

 - تسليط الضوء على الاستثمارات الشخصية.
 - يخططون للنجاح أكثر.
 - يتعلق الشعور القوي بالكفاءة الذاتية بصحة أفضل، إنجاز عالي و مزيد من التكامل الاجتماعي.

- *يسيطرون على الأحداث المؤثرة في حياتهم.

 - مصادر أهدافهم و دافعيتهم داخلية.
 - لديهم قناعة ذاتية بالقدرة و بذل الجهد المناسب.

- الدوافع تعمل على تعزيز قدراتهم في مواجهة أهداف صعبة التحقيق.
- * يستفيدون بدرجة عالية من مواقف التدريب الذاتي. (مرجع سابق، ص 133)

الفصل الثاني : الكفاءة الذاتية

*الثقة بالنفس و بالقدرات: لعل من أهم صفات الشخص الواثق من نفسه قدرته على تحديد أهدافه بنفسه، و الواثق من نفسه يقوم بأصعب الأعمال بيسر بالغ، و الفرد الفعال لديه القدرة على أن يثق فيما يسعى إليه، و من ثم يصبر و يثابر على تحقيقه، و الثقة بالنفس

*يطورون استراتيجيات نحو قدرتهم في السيطرة على الإمكانيات البيئية بالثقة بنفسهم وضمن مواجهةها.

*سلوكهم نتاج لتفاعل عملياتهم الذهنية الداخلية و خصائص المتغيرات البيئية. (أسمهان عزوز ، 2015 ، ص 133)

*القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين: تعتمد فاعلية الفرد على تكوين علاقات

قوية سليمة مع الآخرين، فالشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما له من سمات المرونة و الشعور بالإنتماء، و الذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لدى الفرد في هذا المجال، و كلما كانت علاقات الفرد قوية مع الآخرين كلما كان توافقه أفضل و خاصة توافقه الاجتماعي، و عدم وجود علاقات سليمة مع الآخرين من شأنه ان يصيب الفرد بالشعور بالعزلة الاجتماعي

* القدرة على تقبل و تحمل المسؤولية: تحمل المسؤولية أمر له قيمته، فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهياً انفعاليا لتقبل المسؤولية، و يبدع عند أداء واجبه مستخدماً كل طاقاته و قدراته، و يقدر على التأثير في الآخرين، و يتخذ قراراته بحكمه، و يثق الآخرون فيه و في قدرته على تحمل المسؤولية، و في كونه شخص يمكن الإعتماد عليه مستقبلاً، و يختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها و تنفيذها، و يتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدراته أو ظروف بيئته، و يحكم سلوكه بالإلتزام الخلفي، و الشخص السوي هو الذي يعتبر نفسه مسؤولاً عن أفعاله و تصرفاته و لديه القدرة على تحمل المسؤولية التي تساعده و تمكنه من الخروج عن حدود خبرته إلى الاستفادة من خبرة الآخرين بما يحقق التواصل بينه و بين أفراد مجتمعه. (صليحة عنودة، 2015 ، ص 55)

طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة. المثابرة: المثابرة سمة فعالة تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود و المثابرة تعني الإستمرارية و انتقال الفرد من نجاح إلى نجاح، و الشخصية الفعالة

*البراعة في التعامل مع المواقف الجديدة: و هي من مظاهر فاعلية الذات المرتفعة فالفرد ذو الفاعلية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة، و يعدل من نفسه و أهدافه وفق ظروف البيئة، مرن و إيجابي و قادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة، فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات، و يتقبل الأساليب و الأفكار الجديدة في أداء

الأعمال. (صليحة عنودة، 2015 ، ص 55)

❖ المظاهر الشخصية لذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة:

- ينجحون من المهام الصعبة
- يستسلمون بسرعة
- ينشغلون بنقائصهم، و يهولون المهام المطلوبة. يركزون على النتائج الفاشلة
- ليس من السهل أن ينهضون من النكسات
- يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد و الإكتئاب (يفين عبد الرحمن، 2011 ، ص 67)

8- مصادر الكفاءة الذاتية:

لقد اقترح باندورا (*1986 Bandura*) أربعة مصادر يستطيع من خلالها أن يكتسب الفرد الكفاءة الذاتية وهي:

- الإنجازات الأدائية: و يقصد بها التجارب والخبرات التي يقوم بها الشخص، حيث يذكر "باندورا"

Bandura . A أن هذا المصدر له تأثير خاص، لأنه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الفرد، فالنجاح عادة يسمو بتوقعات الكفاءة وبينما الإخفاق المتكرر يخفضها، وبعد أن يتم تحقيق الكفاءة الذاتية المرتفعة من خلال النجاحات المتكررة، فإن الأثر السلبي للفشل العارض عادة يتناقص، بل إن الإخفاقات العارضة التي يتم التغلب عليها من خلال الجهود الدؤوبة يمكن أن ترتفع الدافعية الذاتية، ويمكن لكفاءة الذات أن

تعمم إلى مواقف أخرى سبق وأن كان الأداء فيها ضعيف لانعدام الكفاءة الذاتية. (فيصل فريشي، 2011 ، ص 104)

ويضيف باندورا (*Bandura . A*) أن تغير الكفاءة الذاتية للأفراد من خلال الإنجازات الأدائية يعتمد على الإدراك المسبق لقدرات الذاتية وصعوبة المهمة المدركة، ومقدار الجهد الفتحى الزيات، (2011 ، ص 511)

الفصل الثاني : الكفاءة الذاتية

المبدول وحجم المساعدات الخارجية والظروف التي تحيط بعملية الأداء والتوقيت الزمني للنجاحات والإخفاقات، بمعنى أن الإخفاقات إذا حدثت قبل الشعور بالفعالية فإنها تقلل من هذا الشعور والأسلوب الذي يتم به تنظيم وبناء الخبرات معرفيا في الذاكرة. (فتحي الزيات، 2011، ص 511)

● الخبرات البديلة:

ويطلق عليها أيضا التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين، ويقصد بها أن المصدر يشير إلى الخبرات غير المباشرة التي يمكن أن يحصل عليها الفرد، فالطلاب الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام هذه الملاحظات لتقدير فاعليتهم الخاصة. وهذا المصدر من المعلومات بالرغم من أنه أضعف من الخبرات المباشرة، إلا أن له أهمية وذلك عندما يكون الفرد غير واثق من قدراته، أو خبراته السابقة محدودة. (عائشة البادي، 2014، ص 50)

● الإقناع اللفظي:

يشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين في بيئة التعلم الاجتماعية (المعلمون و الآباء و الأقران)، حيث يمكن إقناع المتعلم لفظيا عن قدراته على النجاح في مهام خاصة، ويمكن أن يكون الإقناع اللفظي داخليا، ويأخذ شكل ما يطلق عليه الحديث الإيجابي مع الذات، (مرجع سابق، ص 50)

وبالرغم من أن هذا المصدر ضعيف لمعلومات معتقدات الفرد عن كفاءة ذاته، إلا أنه يمكن أن يلعب دورا هاما في تنمية معتقدات كفاءة الذات لدى الفرد، ويمكن أن يؤثر هذا المصدر بصورة غير مباشرة من خلال تأثيره في فاعلية التغذية الراجعة. (مرجع سابق، ص 50)

● الاستشارة الانفعالية:

يؤدي الانفعال الشديد إلى خفض مستوى الأداء وذلك لأن معظم الناس يتعلمون أن يحكموا على قدراتهم على القيام بعمل ما في ضوء الاستشارة الانفعالية، فالأفراد الذين يخافون خوفا

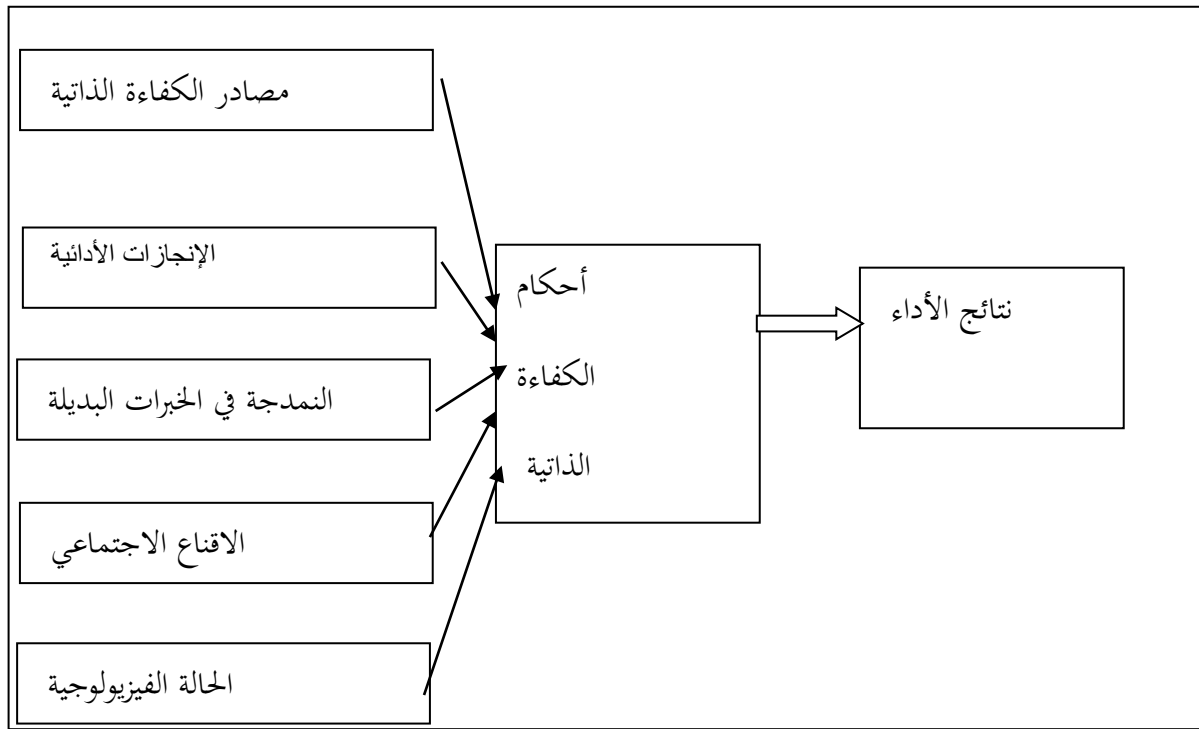
شديدا أو يقلقون قلقا حادا يغلب أن تكون توقعات الكفاءة الذاتية لديهم منخفضة. ويذكر عبد الحميد جابر في هذا الصدد أن معظم الناس تعلموا الحكم على ذواتهم من خلال تنفيذ عمل معين في ضوء الاستشارة الانفعالية،

الفصل الثاني : الكفاءة الذاتية

فالذين يخافون خوفا شديدا أو قلقا حادا، يغلب أن تكون كفاءتهم منخفضة وأن معلومات الاستشارة ترتبط بعدة متغيرات هي:

(ابتسام حدان، 2015 ، ص 36)

- 1 . مستوى الاستشارة: فالاستشارة الانفعالية ترتبط في بعض المواقف بتزايد الأداء.
 - 2 . الدافعية المدركة للاستشارة الانفعالية: فإذا عرف الفرد أن الخوف أمر واقعي فإن هذا الخوف قد يرفع كفاءة الشخص، ولكن عندما يكون خوفا مرضيا فإن الاستشارة الانفعالية عندئذ تميل إلى خفض الكفاءة.
 - 3 طبيعة العمل: إن الاستشارة الانفعالية قد تيسر النجاح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة المعقدة.
- (ابتسام حدان، 2015 ، ص 36)



الشكل رقم (01) : مصادر الكفاءة الذاتية حسب باندورا . (أسمهان عزوز . 2015 ، ص 120)

9- أبعاد الكفاءة الذاتية:

يحدد باندورا ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية مرتبطة بالأداء و يرى أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية تختلف تبعاً لهذه الأبعاد ويبين الشكل رقم (01) أبعاد الكفاءة الذاتية و علاقتها بالأداء لدى الأفراد:

• قدرة الكفاءة الذاتية:

يقصد بها مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات و المواقف المختلفة، و يختلف هذا

المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف (صليحة عدودة، 2015 ، ص 57) و يبدو قدر الكفاءة الذاتية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة و الاختلافات بين الأفراد في توقعات الكفاءة، و يمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة، و متوسطة الصعوبة، و لكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها، و مع ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على مواقف التحدي، و قد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة و المعلومات السابقة (محمد أبو هاشم، 2005 ، ص 38)

و يرى فتحي الزيات 2001 أن قدر الكفاءة الذاتية لدى الأفراد يتباين بتباين عوامل عديدة أهمها : مستوى الإبداع أو المهارة، و مدى تحمل الإجهاد، و مستوى الدقة، و الإنتاجية، و مدى تحمل الضغوط، و الضبط الذاتي المطلوب، و من المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته بأن لديه قدر من الكفاءة يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً و ليس أحياناً (صليحة عدودة، 2015 ، ص 58)

• العمومية:

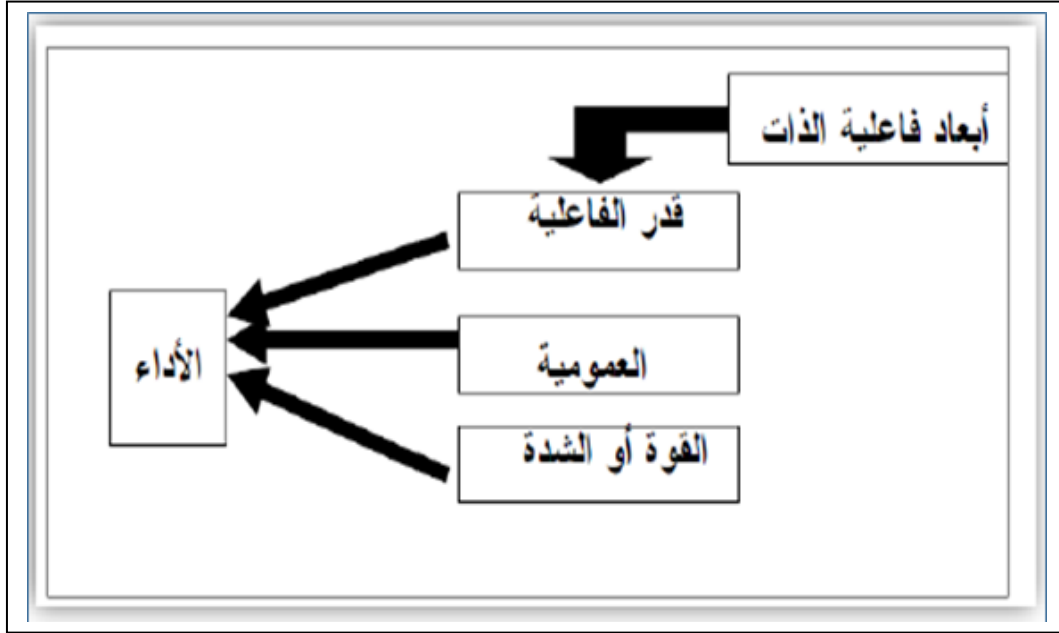
وتعني انتقال توقعات الكفاءة إلى مواقف مشابهة، فالأفرد غالباً ما يعممون إحساسهم بالكفاءة في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لها. و تتباين درجة العمومية بين اللاحودية والتي تعبر عن أعلى درجات العمومية والاحودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة، و تختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية: درجة تماثل الأنشطة، و وسائل التعبير عن الإمكانية (سلوكية، معرفية، انفعالية)، و الخصائص الكيفية للموقف و منها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك، (فتحي الزيات، 2001 ، ص 510)

• القوة (الشدة):

وهي تتحدد في ضوء خبرة الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، و بذل جهد أكثر في مواجهة الخب آرت الشاقفة، و يؤكد على أن قوة توقعات الكفاءة الذاتية تتحدد في ضوء خبرة الفرد و مدى ملاءمتها للموقف. (بندر العتيبي، 2008 ، ص 28) و يؤكد باندورا (Bandura . A) في هذا الصدد أن قوة الشعور

الفصل الثاني : الكفاءة الذاتية

بالكفاءة الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح، ويذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للكفاءة فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم خلال فترات زمنية محددة. (مرجع سابق، 29)



الشكل رقم (2) : أبعاد الكفاءة الذاتية عند باندورا (فيصل ، 2011 ، ص103)

خلاصة الفصل :

تعني الكفاءة الذاتية توافر الخصائص و الإمكانيات لدى الشخص التي تهيئ له الفرصة لتحقيق أهدافه و مواجهة التحديات و العوائق التي تحول دون إنجاز ما يخطط لإنجازه من خلال تركيزه على المهارات والقدرات لديه، وهي كذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته و حسن استخدامها، وأنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية، و بذلك تكون أحكام الكفاءة الذاتية عملية استنتاجية تتوقف على معلومات من أربع مصادر أساسية هي: الإنجازات الأدائية، و الخبرات البديلة أو النمذجة والإقناع اللفظي و الحالة النفسية أو الفسيولوجية، وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد هي: قدر الكفاءة، و العمومية و القوة.

وعليه فإن الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في شتى مراحل نموه إنما هي مرآة عاكسة لمدى كفاءة الذات في تجسيد الحل الملائم للوضعية الضاغطة و في ضبط مجموع المتغيرات الخارجية من خلال تبني سلوكيات خاصة، فالإدراكات عن الكفاءة الذاتية لها تأثير جوهري على سلوك الفرد فيما يخص ممارسة السلوكيات الصحية و مواجهة الضغوط، فهي تسمح بتبني استراتيجيات مواجهة فعالة لا سيما في الظروف الضاغطة التي تتطلب تغيير في أسلوب الحياة .

الفصل الثالث : إستراتيجيات التعامل

تمهيد

- 1 مفهوم إستراتيجيات التعامل
 - 2 تطور مفهوم التعامل
 - 3 التناولات النظرية لإستراتيجيات التعامل
 - 4 فعالية إستراتيجيات التعامل
 - 5 خصائص إستراتيجيات التعامل
 - 6 تصنيف إستراتيجيات التعامل
 - 7 العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات التعامل
- خلاصة الفصل

تمهيد :

يواجه الفرد في حياته الكثير من الظروف و الخبرات الضاغطة و من ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة يحاول من خلالها إبعاد الخطر عنه و جعله في حالة من التوازن إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، و قد يرجع هذا إلى اختلاف الأفراد أنفسهم و تنوع الأحداث ذاتها فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة و الآخر يتعامل بقوة و إندفاعية حيالها، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه، الضوء في هذا الفصل على مفهوم التعامل و النماذج المفسرة لها، ثم تصنيفها من طرف الباحثين و خصائصها و العوامل المؤثرة في تحديدها لدى الفرد ثم في الأخير سنتطرق إلى فعالية إستراتيجية التعامل.

1- مفهوم استراتيجيات التعامل:

يعرفها الامارة : بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة الإلتزان النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديدها الآنية والمستقبلية. (وردة سلمان، 2017، ص 22)

يعرف ليمان Litman 2006 استراتيجيات التعامل على: أنها الطرق أو الاساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الأفراد لإدارة الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية للتخفيف من آثارها عليهم. (وفاء مزلق، 2014، ص 113)

كما أن استراتيجيات التعامل هي: استجابات معرفية، عاطفية أو سلوكية يقوم بها الفرد بغية تكيفه مع المشكلة. (مرجع سابق، ص 115)

أما إبراهيم فيرى أن التعامل مع الضغوط "تعني ببساطة أن تتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان (إبراهيم عبد الباسط، 1994، ص 203)

يرى ولمان (Wolman) أن أساليب التعامل الضغوط عبارة عن: "مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف. (عبد الله، 2010، ص 679).

عرفها موس (Moss) بأنها "مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط". (مرجع سابق، ص 680)

الفصل الثالث : استراتيجيات التعامل

أما لازاروس و فولكمان 1984 فيعتبران أن التعامل استجابة متكيفة مع التغيرات التي تطرأ على المحيط وفي تعريف، آخر لهما 1984 " أن التعامل هي المساعي أو الجهود المعرفية و السلوكية الدائمة التبدل للتعامل مع المطالب، أو المقتضيات النوعية الخارجية أو الداخلية، أو الداخلية و الخارجية معا التي تتوافق مع إمكانيات الفرد أو تتجاوزها ويعرفانها أيضا على أنها: " مجموع الجهود المعرفية والسلوكية الدائمة التغير الموجهة للتحكم أو خفض التأثير الخاص بمثير داخلي أو خارجي يعتبره الفرد مهدد أو متجاوز لإمكانياته، ويعرفانها أيضا على أنها: " مجموع الجهود المعرفية والسلوكية الدائمة التغير، الموجهة للتحكم أو خفض التأثير الخاص بمثير داخلي أو خارجي يعتبره الفرد مهدد أو متجاوز لإمكانياته (والي و داد، 2015، ص 124)

• تعريف مجموعة الدراسة : نستنتج من كل التعاريف السابقة أن استراتيجيات التعامل هي الأساليب التي يتبناها الفرد في التعامل مع موقف ضاغط (داخلي/ خارجي) مدرك له، بهدف السيطرة على الموقف من جهة، وتخفيض المشاعر السلبية الناتجة عنه من جهة أخرى، وتختلف الاستراتيجيات وتتنوع من حيث طبيعتها، كما أنها تتغير من موقف لآخر فهي غير ثابتة.

2- تطور مفهوم التعامل:

يعتبر مصطلح التعامل وليد ميكانيزمات الدفاع، طور من طرف تيار التحليل النفسي مع بوارد القرن التاسع عشر، فاستخدم في مجالات عدة كالبيولوجيا وعلم النفس الحيواني، وبرز بصفة خاصة في نظرية النشوء والارتقاء لداروين. (وداد والي، 2015، ص 122)

ظهر مفهوم الدفاع في أواخر القرن التاسع عشر بالتزامن مع تطور مفاهيم التحليل النفسي وعلم النفس الديناميكي، حيث أقر فرويد بوجود عدة ميكانيزمات يستخدمها الفرد من أجل تغيير الواقع، كتبديل أو إنكار حقائق غير مرغوبة ومن ثم ارتبط مفهوم الدفاع بمفهوم الكبت فأصبح يستخدم هذا الأخير ليشير إلى كفاح الأنا ضد الأفكار والمثيرات التي يجد الفرد (وداد والي، 2015، ص 123)

صعوبة في التأقلم معها، وفي سنوات الستينات والسبعينات خلصت الدراسات المهمة بميكانيزمات الدفاع إلى استخدام مفهوم التعامل ليشير إلى ميكانيزمات الدفاع الأكثر تكيفا كالإعلاء والتسامي، وبعد ذلك في سنة 1979 حضي هذا المصطلح بدراسة أعمق من طرف فروير (Greer) من خلال الأبحاث التي قام بها هو ومعاونيه فاستخلص أن هناك تفاعل بين ميكانيزمات الدفاع الكلاسيكية والمواجهة، ومن ثم أصبح مستقلا عن آليات الدفاع لوجود عدة نقاط اختلاف من بينها:

الفصل الثالث : استراتيجيات التعامل

أن آليات الدفاع اللاشعورية مرتبطة بصراع نفسي داخلي وبأحداث قديمة في حياة الفرد تشوه غالبا الحقيقة، هدفها هو خفض شدة التوتر، بينما أساليب التعامل فهي شعورية تختلف من موقف إلى آخر موجهة نحو الواقع الداخلي والخارجي، هدفها التكيف وخفض التوتر من أجل التحكم في الوضعية الضاغطة أما عن المواجهة و التكيف فهما على صلة، ذلك لأن المواجهة أخذت كينونتها من نظريات التكيف والارتقاء، فامتلاك الفرد لمجموعة من ردود الأفعال الفطرية والمكتسبة الهادفة إلى حفظ البقاء (هجوم/هروب) تنطوي على ميكانيزمات التكيف مما جعل الكثيرين يعتبرون أن المواجهة والضغط هما عنصران ينتميان ضمنا إلى سيورة التكيف المستخدمة لتعامل مع صعوبات الحياة، ولكن استنتاج لازاروس و فولكمان (1984) أكد على مدى اختلاف المفهوم، إذ اعتبرا أن مفهوم التكيف واسع يشمل علوما مختلفة كعلم النفس و البيولوجيا و كذا ردود أفعال العضويات الحية في تجاوبها مع ظروف البيئة على عكس المواجهة فهو مفهوم محدد يشير إلى مختلف استجابات التوافق و يحرص منها كل ردود الأفعال الناتجة عن إدراك الفرد لخطر معين. (وداد والي، 2015، ص 123)

3- التناولات النظرية:

النموذج السيكودينامي لفرويد 1933 : إن مفهوم فرويد للتعامل ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي: "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات النزوية فاعتبر أن الفرد يستخدم آليات دفاعية لتعامل الصراع النفسي بين بناءات الشخصية " الهو، الأنا الأعلى دينامية التفاعل بينهما، فينتج عن ذلك قلق قد يكون عصابي متولد عن الخوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات، أو أخلاقي ناجم عن شعور الفرد بالذنب اتجاه (هداء أحمد شويخ، 2007، ص 59)

التصرفات الغريزية، أو قلق واقعي ناتج عن الخوف من أخطار العالم الخارجي، ومن أجل خفض شدة الألم المتولد عن الضغط يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات الدفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية و مهددات البيئة الخارجية، ومن بين أساليب الدفاع التي يستخدمها الفرد لتحقيق التوافق بين مكونات الشخصية، الكبت الذي ينظر إليه وايت على أنه محاولة نسيان الذكريات المؤلمة أو المهددة، الإنكار والذي يقصد به رفض إدراك الواقع الإسقاط والذي يشير إلى توجيه القلق المسيطر على الفرد نحو شخص آخر، التثبيت الذي يستخدمه الفرد على مرحلة من مراحل النمو من أجل خفض توتر المرحلة الموالية النكوص الذي يقصد به الرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو عند التعرض إلى خبرات صدمية السمو الذي يهدف إلى توجيه الطاقة نحو موضوع غير مرغوب إلى موضوع مقبول اجتماعيا أما عن التبرير فقد يستخدمه الفرد من أجل تعليل رد فعل معين، ناهيك عن آليات أخرى يستخدمها الفرد من منظور التحليل النفسي من أجل مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية المصدر . (هداء أحمد شويخ، 2007، ص 59)

أما عن أنا فرويد فقد جزأت ميكانيزمات الدفاع إلى أساليب سوية تساعد الفرد على التعامل مع المشكلة و مجابتهها، و أخرى غير سوية تؤدي في أغلب الأحيان إلى ظهور مشاكل و أمراض نفسية .

(ع. طه و ع. سلامة، 2006 ، ص 85)

• نظرية السمات الشخصية:

تؤكد هذه النظرية على مدى تأثير الفروق الفردية في التعامل مع المواقف المجهدة، فتعرف السمة على أنها: استعداد وميل الفرد للاستجابة بأسلوب خاص في المواقف المتنوعة التي تواجهه في حياته، أما عن المواجهة فتعرف من منظور نظريات السمات على أنها ميل واستعداد لمواجهة أو معالجة وضعية ضاغطة ومرهقة بأسلوب يميز كل فرد عن الآخر. (هناء أحمد شويخ، 2007 ، ص 66)

مما سبق يتضح أن مفهوم هذا الاتجاه للتعامل والسمات متقارب من منطلق أن كلاهما أسلوبان يظهران في تفاعل الفرد مع المؤثرات الداخلية والخارجية، ومن بين أساليب المواجهة المصنفة من قبل نظريات السمات ما يلي:

(هناء أحمد شويخ، 2007 ، ص 66)

التجنب مقابل التعامل: يعتبر هذان الأسلوبان الأكثر استخداما من طرف الأفراد ولكن يعد أسلوب المواجهة الأكثر توافقا لاعتماده على بذل مجهودات معرفية لدراسة المعطيات المستمدة من الموقف، أما التجنب أو الهروب من الموقف الضاغط يعني عدم بذل أي مجهود لمواجهة المشكلة، و لكلا الأسلوبين إيجابيات وسلبيات تحددها المعطيات الموقفية.

(هناء أحمد شويخ، 2007 ، ص 66)

-الكبت مقابل الحساسية المفرطة:

يعرف الكبت على أنه أسلوب يستخدمه الفرد لتجنب مصادر الضغط، أما الحساسية فهي المحاولات التي يقوم بها الفرد من أجل رفع القدرة على التركيز والانتباه لمصدر الضغط، ويعتبر كل من الكبت والحساسية أسلوبان هدفهما تحقيق التوافق وإن كان الأول (الكبت) أقل استجابة من الثاني (الحساسية) لاعتماد هذا الأخير على الانفعال أكثر من الكبت، هذا ما أكد عليه وينبرجر Weinberger من خلال دراسته. (هداء أحمد شويخ، 2007 ،

ص 67)

الفصل الثالث : استراتيجيات التعامل

-التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي:

إن أسلوب التحكم الداخلي أسلوب موجه لتحقيق التوافق النفسي مع المشكلات الفردية كالصحية مثلا، أما عن أسلوب التحكم الخارجي فهو موجه إلى تحقيق التوافق مع المشكلات الخارجية المصدر كالمشكلات الاجتماعية مثلا وكلاهما يعكسان درجة التوافق النفسي. (مرجع سابق، ص 67) هو

• النظرية الاجتماعية:

موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته، سواء كان هذا فردا أو جماعة من الناس، إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثيرا على كيفية سلوكه واستجاباته، وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الاجتماعية، فهي تؤثر في ما نتعلمه وكيف نتعلمه، كيف ندرك ونحكم على البيئة والأحداث، وأكثر تحديدا في كيفية تصورنا للأحداث، وفي الكيفية التي نصفها بها، وفي دوافعنا والطريقة التي بها نتوافق ومطالب الحياة وفي اللغة التي بها نعبر عن مشاعرنا اتجاه الآخرين والطريقة التي نخبر بها الاستجابات الانفعالية وتعبير عنها. (وفاء مزلق، 2014، ص 166)

ومن جهة أخرى تطرق ممثلو هذا الاتجاه إلى تحديد هذه الميكانيزمات بصفة مغايرة، ولو أنها تبقى دائما ذات تأثير اجتماعي على أسلوب التعامل الفرد لمواقف الحياة بطريقة أو بأخرى:

الأول : يتصل باحتمال عدم الموافقة أو الرفض من جانب الجماعة، الأمر الذي يشكل قوة على الفرد بموجب حاجاته إلى الانتماء، وبسبب تحكم الجماعة وسيطرتها على موارده الخاصة، ومن جهة أخرى تطرق ممثلو هذا الاتجاه إلى تحديد هذه الميكانيزمات بصفة مغايرة، ولو أنها تبقى دائما ذات تأثير اجتماعي على أسلوب التعامل الفرد لمواقف الحياة بطريقة أو بأخرى:

الثاني: يتصل بحاجة الفرد على تأكيد الآخرين لأحكامه. الثالث: فيركز على الاستعدادات الشخصية لإقامة الدفاعات واستخدامها في المواقف التي يلمس فيها الفرد تهديدا بينه وبين الجماعة. (وفاء مزلق، 2014، ص 166)

ولقد درست نظريات علم النفس الاجتماعي أساليب التعامل الفردية والجماعية، وهذا انطلاقا من إحساس الفرد بالنقص، هذا الشعور يؤثر بشدة في سلوك الفرد مما يدفعه إلى نوعين من التصرفات تتمثل في تقبل أو رفض الواقع، ويتحقق هذا الرفض أو التقبل في استراتيجيات عدة تتعلق بقدرات الفرد ودرجة طموحه وبالمكتسبات الاجتماعية والوفاء للجماعة وأفرادها، ومن هذه الأساليب نجد: (مرجع سابق، ص 167)

الفصل الثالث : استراتيجيات التعامل

-التطابق: هو سلوك يوحى إلى تطابق وتوافق الفرد مع القيم الاجتماعية الخاصة بالبيئة، وهذا دون نقد أو إعادة النظر فيها، يهدف هذا السلوك إلى إرضاء الآخرين.

-الهروب: يتميز هذا السلوك بالانسحاب والاستسلام ورفض التحدي، فبواسطة هذا الأسلوب الدفاعي يتعد الفرد عن المقارنة بالغير، ويتجنب الألم، والتقدير المنخفض للذات، حيث يسمح له هذا التجنب بالحفاظ على الصورة الإيجابية التي يملكها الفرد حول نفسه والتي تهددها المقارنة بالغير.

-سد العجز : يسعى الفرد في حالة ظهور عجز ما إلى تجاوز العائق، وهذا بمحاولة الوصول إلى مستوى الآخرين للتأكيد على قيمته الخاصة.

-التعويض: يدخل الفرد عوامل جديدة لتقييم الأشياء ومقارنتها، ويسعى إلى فرضها في الجماعة وجعلها مقبولة من طرف الآخرين. (مرجع سابق، ص 167)

• النظرية المعرفية :

إن العملية المعرفية تمثل الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية، وعملية إدراك الفرد للموقف وتقييمه هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها، وعليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة. (شريف مرشدي، 2007 ، ص 54)

وانطلق أصحاب هذا التناول من فكرة أساسية تمحورت حولها أعمال "لازاروس" و "فولكمان" وهي أن وجود الفرد تحت ضغوط معينة (Stressors) يقوده حتما إلى محاولة إعادة التوازن لعضويته بشكل أساسي من أجل تحقيق حالة التكيف التي يرغب فيها، لذلك تعتبر الضغوط (صفية شمال، 2007 ، ص 39)

استنادا إلى هذا التناول مجموعة مصفاة تلعب دور تغيير الحدث الضاغط ومنه تضخيم أو تشخيص استجابة الضغط، وتعمل هذه المصفاة المتنوعة كوسيط في العلاقة (الحدث الضاغط

- ضيق انفعالي) وتعد هذه التعامل كواحدة من هذه المصفاة، (مرجع سابق، ص 39) يرى كل من "لازاروس" و"فولكمان (1984) أن هذه المصفاة تعتبر كمعدلات للعلاقة (حدث ضاغط - ضيق انفعالي) وأشار كل منهما أنه يمكن أن نميز سياقات لهذه العلاقة: التقدير المعرفي والتعامل (مرجع سابق، ص 40)

الفصل الثالث : استراتيجيات التعامل

ويحتل التفكير والعمليات المعرفية مركزا أساسيا في النظريات المعرفية، والتي ترى أن البنية المحددة لبنية تفكيرنا، ويعرف "ميشنباوم" البنيان المعرفي بأنه "الجانب التنظيمي للتفكير، والذي يبدو أنه ينظم ويوجه إستراتيجية ومسار واختيار الأفكار، فهو بمثابة الشغل التنفيذي يمسك بمخطط التفكير، ويحدد وقت مقاطعة أو تعديل أو استمرار الفكرة .

(سهام طلي، 2004 ، ص 89)

ويعرف فتحي مصطفى الزيات " (1984) البنية المعرفية بأنها "محتوى الخبرات المعرفية للفرد، وخصائصها التنظيمية، واستراتيجيات استخدامها في مختلف المواقف"، كما أن الأفكار لا تأتي صورة تلقائية، وإنما بصورة منظمة وموجهة من خلال بنية تفكير كل فرد، وتعتمد الكيفية التي يتفاعل بها الفرد مع بيئته على نوع البنى المعرفية التي يمتلكها. (سهام طلي، 2004 ، ص 89)

وقد عرف "جورج كلاين (G . Klayn 1954) الأسلوب المعرفي على أنه: "اتجاه عام يحكم أسلوب الفرد في مواقف بيئية معينة وله خصائص الدافعية، بحيث يؤدي إلى ضبط السلوك وتنظيمه وتعديله باستخدام استراتيجيات معينة". (مرجع سابق، ص 90)

ويعرف "وتكن" وآخرون (Witkin et autres) سنة 1962 الأسلوب المعرفي "بأنه سمة شاملة تعرض نفسها، وتظهر في قدرات الفرد الإدراكية والعقلية وفي الشخصية أيضا" و عنه أيضا بأنه "طريقة الفرد المميزة في استقبال المعلومات و التعرف عليها، والاحتفاظ بها ومن ثم استخدامها". (مرجع سابق، ص 90)

وقد حاول "ميسيك (Missik) المقارنة بين الإستراتيجية المعرفية والأسلوب المعرفي، فرأى أن الإستراتيجية "هي التريث الشعوري وغير الشعوري للقرارات التي يتخذها الفرد حين يكون في موقف اختيار بين عدة بدائل، مما يجعل الفرد يعدد من الاستراتيجيات كوظيفة لاختلاف وتعدد المواقف التي يتعرض لها"، في حين يعبر الأسلوب المعرفي عن "الاتساق الذاتي المميز الواعي لدى الفرد في تناوله للموضوعات المستعرضة التي يتعرض لها عبرالعديد من المواقف دون اختيار". (مرجع سابق، ص 91)

يفسر "لازاروس و ديلونجس" (Lazarus et Delongs) سنة 1983 التكيف ، مع الضغوط في ضوء النظرية المعرفية على أساس أنه:

1 . يحاول تقدير الموقف معرفيا بصورة أولية، لتحديد معناه ودلالته. (أحمد الشخالية، 2010 ، ص 37)

2 . يقوم بعملية تقدير ثانية، تتضمن تحضير استجابة معينة لتحديد ما يجب عمله حيال الموقف.

3 . القيام باستجابة التعامل الفعلية للموقف الضاغط.(أحمد الشخالية، 2010 ، ص 37)

• الاتجاه التفاعلي:

تعد دراسات لازاروس وفولكمان 1984 الرائدة في هذا الاتجاه بالإضافة إلى أعمال كل من 1977 و ميتشنيوم 1977 التي تعاملت مع المواجهة على أنها عملية أكثر من كونها سمة، أضف إلى ذلك فإن هذا الاتجاه يرفض النظرة الفاصلة للضغوط على أساس المثير و

الاستجابة، وإنما يعتبرها نتاج تفاعل بين مطالب البيئة و إمكانيات الفرد من خلال عملية (ع طه و ع. سلامة، 2006 ، ص 89)

التقييم المعرفي التي حددها هذا الاتجاه بمراحل، منها مرحلة التقييم الأولي والثانوي وإعادة التقييم. (مرجع سابق، ص 89)

إن العلاقة الدينامية التي تربط الفرد بمحيطه تكشف عن استجابة الأفراد المختلفة لمصادر المشقة وتتم على النحو التالي:

مصدر المشقة ← تقييم معرفي ← المواجهة

الشكل رقم (3) يوضح مسار استجابة الأفراد لمصادر المشقة

وفي تحديد مفهوم ومصادر المشقة لدى كل من لازاروس و فولكمان ورد أنها سيرورة تحتوي على متطلبات البيئة الخارجية من ناحية والعلاقة بين الفرد والبيئة من ناحية أخرى، وأطلق عليها ما يعرف بالتعاملات، إذ أكد لازاروس على أن المشقة تحتوي على التهديد الذي يدفع الشخص إلى التوقع والتوجه واستخدام القدرات المعرفية كالإدراك والتعلم والذاكرة، من أجل توقع الضرر ودرجته وبالتالي تحديد أسلوب مواجهته. (هداء أحمد شويخ، 2007 ، ص 56)

الفصل الثالث : استراتيجيات التعامل

إن الاستراتيجيات التي يوظفها الفرد في التعامل مع الموقف والتهديدات في نظر كل من

لازاروس و فولكمان 1980 :

• التعامل المركزة على المشكل:

هي كل الجهود المعرفية و السلوكية الموجهة صوب مصدر التهديد و المسبقة من أجل التحكم فيه، ما يعكس قدرة الشخص وإمكاناته على ذلك. (هناك أحمد شويخ، 2007 ، ص 64)

يطلق عليها أيضا المواجهة النشطة أو اليقظة، إن هذا النمط موجه لهدف خفض متطلبات ومقتضيات الموقف، أو الرفع من امكانيات الفرد من أجل مجابهة الموقف الضاغظ و

(والي وداد، 2015 ، ص 129)

يرى كل من لازروس وفولكمان أن التعامل المركزة على المشكل تتطلب البحث عن المعلومة من جهة، ومن جهة أخرى بذل جهود موجهة نحو المشكل لتجسيد الحل. (مرجع سابق، ص 129)

وتظهر هذه الاساليب في إحدى الاشكال التالية:

-التخطيط لحل المشكل.

-التخطيط للمواجهة.

• التعامل المركزة على الانفعال:

يعرفها هذا الاتجاه على أنها: " المجهودات المتعددة لتنظيم ردود أفعالنا اتجاه موقف المشقة أكثر من محاولة تغيير الموقف " (هناك أحمد شويخ، 2007، ص 64)

هي أيضا مجموع محاولات الفرد في خفض شدة الانفعال المتولد عن الوضعية الضاغطة هذه المحاولات والاساليب يصل الفرد من خلالها إلى التقليل من قيمة أو أهمية الخطر المحدق به والذي تشكله تلك الوضعية، وتظهر هذه

الاساليب في إحدى الاشكال التالية:

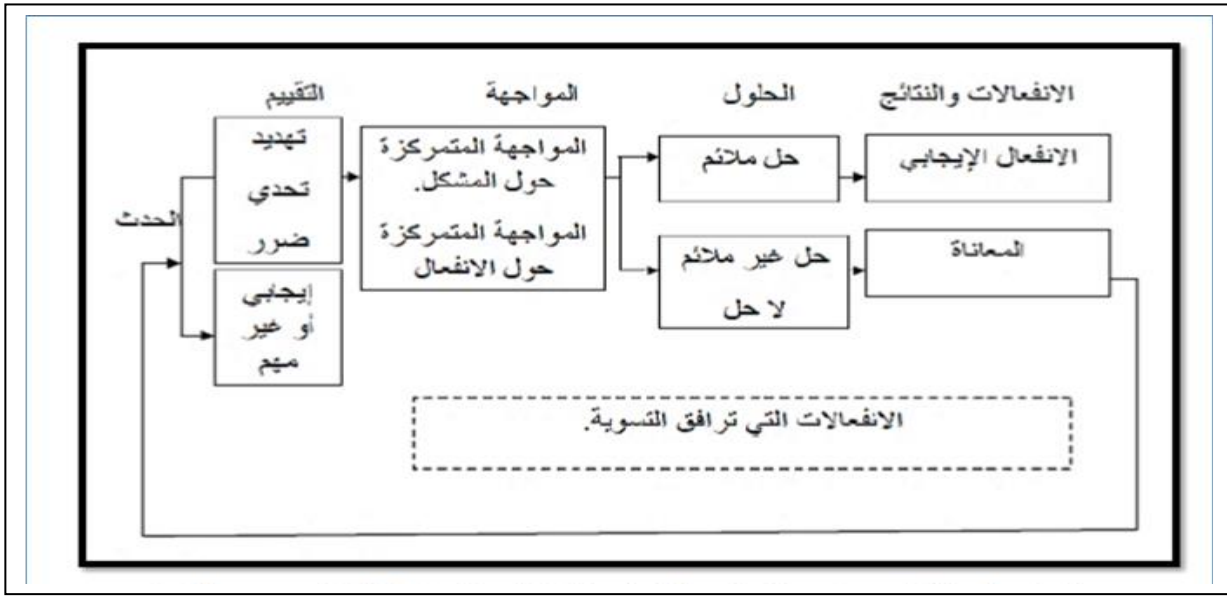
• أخذ المسافة.

• إعادة التقييم الإيجابي. التحكم في الذات.

• الهروب (التجنب).

• تأنيب الذات.

• البحث عن السند الإجتماعي. (والي وداد، 2015 ، ص 130)



الشكل رقم (4) يوضح النموذج التفاعلي للضغط و المواجهة للازاروس و فولكمان (1984) (وفاء مزلق 2014 ص 171)

4-فعالية استراتيجيات التعامل:

إن اعتماد الفرد على المواجهة المركزة على الانفعال تجعله يبحث على الأسلوب الذي يستخدمه من أجل التحكم في الاستجابات الانفعالية، من خلال طلب المساعدة الاجتماعية أو اللجوء إلى استخدام الأدوية والمهدئات، فقد تتخذ المواجهة المركزة على الانفعال أحد النمطين، إما منع و كبت الانفعالات الناتجة عن المشقة، أو البوح و الإفصاح عنها لخفض شدة تأثيرها على الفرد. (هناك أحمد شويخ، 2007 ، ص 64)

ما ينبغي التنويه إليه أن الفرد لا يعتمد على إستراتيجية واحدة دون الأخرى في مجابهة المشقة وإنما قد يلجأ إلى استخدامهما كليهما في موقف واحد، أو استخدام واحدة منها حسب تهديدات الموقف.(مرجع سابق، ص 64)

إن دراسات لازاروس و فولكمان 1986 المركزة على الاستراتيجيات الضمنية لكلا الأسلوبين المواجهة و التجنب خلصت إلى تحديد إحدى عشرة إستراتيجية موزعة على كلتا الطريقتين فأسلوب المواجهة المركزة على المشكلة يحتوي على: المواجهة بالمجابهة، أي بالتصدي إلى مصدر المشقة، وأسلوب طلب المساندة الأدائية من خلال جمع المعلومات من المحيط وأسلوب التخطيط لحل المشكلة الذي يعتمد على التفكير في الطريقة الأكثر فعالية من أجل المواجهة، أسلوب قمع النشاطات المتعارضة من خلال التركيز على مصدر المشقة وإزاحة المثيرات الداخلية، و

الفصل الثالث : استراتيجيات التعامل

أسلوب المواجهة بكبح مصدر المشقة الذي يعتمد على جهد الفرد المبذول من أجل التخلص من مصدر التهديد، أما الأساليب الضمنية لاستراتيجيات الانفعال هي كالتالي:

- أسلوب التحكم الذاتي، والذي يعني تلك المساعي الرامية إلى تنظيم المشاعر والانفعالات الناتجة عن التهديد، -
- أسلوب الابتعاد الذي يسعى من خلاله الفرد إلى تجنب المشقة.
- أسلوب التأويل الإيجابي والذي يعني محاولة الفرد إعطاء تفسير آخر إيجابي لمصدر المشقة أسلوب (ع. طه و ع. سلامة، 2006 ، ص 90)

تقبل المسؤولية الذي يعكس عدم فعالية الفرد في تغيير المثير المهدد، أسلوب الهروب والتجنب الذي يعتمد على استخدام التدخين أو العقاقير لخفض تأثير مصدر المشقة، ناهيك عن أسلوب التوجه إلى الدين من أجل تحقيق الطمأنينة المتولدة عن علاقة الفرد بربه. (ع، طه و ع. سلامة، 2006 ، ص 90)

تقترن فعالية أساليب التعامل بمدى قدرتها على التحكم في الوضع الضاغط، أو التقليل من أثره السلبي على الصحة الجسمية و النفسية، و كذا الحد من الانفعالات غير المجدية الناتجة عنها، لتجنب مشاكل أخرى متولدة عن نفس الموقف، و في هذا الصدد برزت العديد من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين الضغط و المرض و فعالية أساليب المواجهة كوسيط بينهما، ففي دراسة على مرضى خضعوا لتدخل جراحي تباينت أساليب مواجهتهم لهذا الموقف، فمنهم من طوروا معلوماتهم المتعلقة بمرضهم نظرا لاستخدامهم إستراتيجية التعامل النشطة، و البعض الآخر لجئوا إلى استخدام إستراتيجيات سلبية راکدة دفعتهم إلى الاستسلام، الأمر الذي أدى إلى بروز عدة دراسات حاولت تفسير هذا الاختلاف في الاستجابة، فخلصت إلى أن تفاعل الفرد مع الموقف الضاغط يؤدي إلى ظهور ردود أفعال متباينة ذات علاقة بشدة المثير و طبيعته، و كذا مميزات الشخص والخصائص النفسية، هذا ما أكدته أعمال لابرير Labarrit سنة 1979 التي جزمته أن الاستراتيجية الفعالة هي التي نستطيع من خلالها التحكم أو التخفيض من أثر العدوانية على الصحة الجسمية النفسية للشخص. (فريدة قماز، 2009 ، ص 202)

إضافة إلى ذلك فإن أعمال كل من كريبيل و ماسل تيري Cribble et Masel terry سنة 1996 أكدت على أن فعالية المواجهة المركزة على المشكل تكون مجدية لأنها تعتمد على قدرة كبيرة للتحكم في الوضعية، بينما المواجهة المركزة على الانفعال تكون أقل مستوى من التحكم مما يدفع إلى التعبير الانفعالي الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط. (وداد والي، 2015 ، ص 135)

لقد أكد لازاروس 1993 على أن فعالية إستراتيجية التعامل تتأثر بما يعرف بالأثر الرجعي feed - beek من جهة، ومن جهة أخرى أكد بارك 1986 Parks و لونج 1990 Long على أن إدراك الفرد وتقييمه للموقف يحدد مدى اعتماده على إستراتيجية دون الأخرى أما عن موس Moos سنة 1991 فيعتبر أن فعالية المواجهة مرتبطة بخصائص الحدث الضاغط كالشدة المدة مثلا، ومنه يمكن القول أن لكل إستراتيجية من إستراتيجيات المواجهة فعالية تحددتها خصائص الحدث الضاغط ومميزات الشخص الإدراكية والمعرفية.

(وداد والي، 2015 ، ص 135)

5- خصائص استراتيجيات التعامل:

حسب لازاروس وفولكمان تتمثل خصائص التعامل في:

- التعامل عملية وليست سمة، فالعلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية.

-عملية المواجهة هي نوعية وموقفية وليست عامة. (وفاء، 2014 ، ص 121)

-المواجهة تتحدد من خلال نتائجها وليس من الإفتراضات القبلية التي تشكلها (توافقة/ غير

توافقية)، أي أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها.

-هناك اختلاف بين التعامل والسلوك التوافقي التلقائي.

6- تصنيف استراتيجيات التعامل:

توجد عدة تصنيفات لأشكال التعامل منها:

-تصنيف ميدنك و آخرون MEDNICK et autres سنة: 1975 التي جزؤها إلى ردود فعل موجهة نحو المشكل، وأخرى موجهة نحو الدفاع، وأخرى استجابات عصابية و ذهائية.

- تصنيف Morris سنة 1972 فقد جزأها إلى مواجهة مباشرة وأخرى دفاعية.

-تصنيفات مارتن و آخرون Martine et autres سنة 1992 ورد تقسيمها إلى استراتيجيات التعامل الانفعالية وأخرى معرفية. (أسمهان عزوز، 2009 ، ص 43)

-نموذج لازاروس و فولكمان 1984 المجسد في شكلين:

*التعامل المركز على المشكل.

*التعامل المركز على الانفعال، (أسمهان عزوز، 2009، ص 43)

وقد اعتمدنا هذا الأخير في بحثنا هذا نظرا لأهميته في ميدان دراسة الموضوع

7-العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التعامل:

هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار إستراتيجية التعامل ، والتي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد: كنمط الشخصية، مركز الضبط، فعالية الذات، الصلابة النفسية، وهناك عوامل أخرى موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته، وتسهم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات التعامل:

أولا العوامل الشخصية:

تتضمن العمر، والجنس، والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمي إليها الفرد، والخبرات السابقة مع مواقف الضغط وأساليب مواجهتها، حيث تفيد هذه العوامل في تحديد الموقف الضاغط، كما تساعد في إيجاد حل لمواجهتها. (أمل العنزي، 2004، ص 62)

الجنس: أما بالنسبة لمتغير الجنس فتشير الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مرحلة ما قبل البلوغ في الاستجابة لمواقف الضغط بشكل عام، وتبدو استجاباتهم لمواقف الضغط النفسي وكأنها تحدث في الاتجاه نفسه، وأشار دون (Dunn) إلى أن الأولاد يميلون للانسحاب أكثر من الإناث فيما لا تتأثر بقية السلوكيات باختلاف الجنس. (مرجع سابق، ص 62)

أما بالنسبة للراشدين فقد وجد كل من موس و بيلينغ Moss et Billing 1984 أن هناك فروق بين النساء والرجال في أساليب مواجهتهم للضغوط، وأن النساء أكثر عرضة من الرجال للضغوط البيئية وأنهن يمتلكن القليل من المصادر الاجتماعية المساعدة والرجال أقل استخداما لأسلوب المواجهة الانفعالية والهروب. وأما النساء فهن يستخدمن أساليب مواجهة أقل عددا من تلك التي يستخدمها الرجال. (أمل العنزي، 2004، ص 62)

الفصل الثالث : استراتيجيات التعامل

أما دراسة كل من ستون و نيل Stone et Neale 1984 فأشارت إلى أن الرجال يفضلون أساليب مواجهة مباشرة بينما تستخدم النساء أساليب مواجهة تعتمد على الدين والاسترخاء والبحث عن المساندة الاجتماعية. (مرجع سابق، ص 63)

مركز التحكم: يشير هذا المفهوم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهات الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط و السيطرة في بيئته، فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون إنجازهم وإخفاقهم إلى جهودهم الشخصية و يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأفراد ذوي مركز تحكم خارجي يربطون إنجازهم و إخفاقهم بالحظ الصدفة و قوة الآخرين لديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب و مستوى منخفض من الرضا عن الحياة. (ع. طه و ع، سلامة، 2006، ص 124)

الفرد الذي يعتقد أنه يستطيع التحكم بالأحداث والسيطرة عليها بدرجة كبيرة هو الأكثر تحملا للتهديدات والضغوط التي يتعرض لها في حياته، من ذلك الشخص الذي لا يعتقد بأنه يستطيع التحكم بمراكز الأحداث، ويعزى ذلك الفشل إلى مؤثرات خارجية كالحظ أو الصدفة أو القدر أو الفرصة، لذا فهو أقل تحملا للضغوط. (وفاء مزلق، 2014، ص 182)

ويذكر "لازاروس 1966 Lazarus أنه كلما ازدادت درجة إدراك الفرد لذاته، وبأنه قادر على التحكم بالمواقف قلت درجة تعرضه للضغوط النفسية والعكس صحيح. (مرجع سابق، ص 183)

- **تقدير الذات:** يعتبر تقدير الذات مؤشرا هاما في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة، فإدراك ورؤية الذات بطريقة إيجابية تمثل مصدرا نفسيا هاما في عملية المواجهة للمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد، وقد كشفت نتائج دراسة شان Chan سنة 1993 أن الأفراد ذوو تقدير الذات المرتفع يستخدمون استراتيجيات المواجهة تركز على المشكلة، في حين الأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض يستخدمون إستراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال كالإنكار، الميل إلى الانسحاب تعاطي العقاقير، المخدرات، التدخين. (ع. طه و ع، سلامة، 2006، ص 126)

• **لصلاية النفسية:** صيغ هذا المصطلح لأول مرة على يد "سوزان كوباسا 1982 Suzanne Kobasa حينما أوضحت أن الأفراد الذين تتسم شخصيتهم بالصلاية يتميزون بمقدرة عالية على مقاومة النتائج السلبية

الفصل الثالث : استراتيجيات التعامل

والمؤلة للضغوط، بسبب أسلوبهم في معالجة الحوادث المسببة للضغوط، كما أنهم يثقون بقدرتهم على التأثير في مجرى حياتهم، أما الأفراد الذين يعانون من فقدان الصلابة فيتميزون بمستويات عالية من الإحساس بالضغوط النفسية، ويمكن أن يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والأمراض المتصلة بالضغوط النفسية. (وفاء مزلق، 2014 ، ص 186)

يشير فريدينج Frydenberg 1996 و تايلور Taylor 1997 إلى أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقاييس الصلابة النفسية يقدرّون المواقف الضاغطة بطريقة مرضية، ويستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية مقارنة بالأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الصلابة النفسية. (حسين و سلامة، 2006 ، ص 132)

• **الكفاءة الذاتية:** عرفها سامي محمد زيدان (2000) على أنها: إدراك الفرد لقدراته على إنجاز السلوك المرغوب فيه بإتقان ورغبة في أداء الأعمال الصعبة، وتعلم الأشياء الجديدة والالتزام بالمبادئ حسن تعامله مع الآخرين، وحل ما يواجهه من مشكلات واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه بمثابرة وإصرار . (فيصل قرشي، 2011 ، ص 94)

أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها جرورالم وشويزر Jerusal et Schweizerem 1992

أن فعالية الذات العامة تعد مؤشرا هاما في التقييم المعرفي للمواقف التي يتعرض لها الفرد، وأن الأفراد ذوي فعالية الذات العامة المنخفضة يعانون الفشل في التعامل مع الضغوط ومن ثم يشعرون بالضغط، وذلك مقارنة بالأفراد ذوي فعالية الذات العامة المرتفعة، وهكذا تعتبر فعالية الذات من المصادر الشخصية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط، (ع، حسين و ع. سلامة، 2006 ، ص 132)

إن فاعلية الذات هي أحد الخصائص التي من شأنها أن تقي الفرد من وطأة التأثير السلبي للأحداث الضاغطة، ففاعلية الذات كما تنطوي على الثقة بالنفس وإدراك التحكم وتقييم الفرد لمدى كفايته وفاعليه في مواجهة المواقف. (حسين، 2005 ، ص 226)

ثانية العوامل الموقفية:

حدد كل من سميير و ريس Rees et Smyer سنة 1980 أربعة أنماط من المواقف التي

يمكن أن ترتبط بالضغط وتؤثر فيه وهي:

- البيولوجية مثل المرض أو الموت.

الفصل الثالث : استراتيجيات التعامل

-الشخصية مثل الزواج.

- البيئة الفيزيائية مثل الكوارث الطبيعية والانفجارات. (أمل العنزي، 2004 ، ص 63)

- الاجتماعية الثقافية مثل القيود التي يفرضها المجتمع من خلال العادات والعرف والتقاليد. وعندما لا يستطيع الفرد تغيير الحدث أو آثاره، فإنه يقوم عادة بمحاولة تغيير معنى الموقف بالنسبة له، وكذلك تغيير مشاعره نحو الحدث، (مرجع سابق، ص 63)

وبتعميق البحث توصل كل من "لازاروس وفولكمان" إلى تحديد محورين أساسين لاستراتيجيات المقاومة التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط وهما:

- إستراتيجيات التعامل المركزة على المشكل.

- إستراتيجيات التعامل المركزة على الإنفعال.

فالإستراتيجية الأولى لحل المشكل، بتحديد أسبابه ومحاولة جمع معلومات لحله، أما الإستراتيجية الثانية فهي للتخفيف من شدة الضغط، للتوصل إلى التوازن الإنفعالي

في حالة تعرض الفرد لمشكل ب يصعب

وهذا النموذج سمح للعديد من الباحثين باقتراح تصنيفات مختلفة لإستراتيجيات التعامل والذين يؤكدون على فعالية إستراتيجيات التعامل المركزة على المشكل، التي تنشط الفرد وتحفزها للاستجابة للوضع الضاغط بالمواجهة.

خلاصة :

يعتبر الضغط مظهر صعب في الحياة، بينما طريقة الاستجابة هي التي تجعل الأفراد يختلفون في النتيجة من تكيف أو عدمه و هذا ما يؤدي إلى التطرق إلى استراتيجيات التعامل ، فهي إذا سياق معرفي على أساسه يحدد الفرد استجابته للتعامل مع الوضع الضاغط، وهذا السياق المعرفي للمقاومة المحدد من طرف "لازاروس وفولكمان" يركز على أهمية التقييم المعرفي في التعامل ، بحيث يرى أن استجابة الفرد للوضع الضاغط، يكون بدلالة تقييمه لإمكانياته ومدى اعتقاده في القدرة على التحكم في الوضع.

الفصل الرابع : التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

تمهيد

- 1- تعريف المراهقة
- 2- مراحل المراهقة
- 3- أشكال المراهقة
- 4- المراهقة في الطور الثانوي
- 5- مميزات المراهقة في الطور الثانوي
- 6- مشكلات المراهقة في الطور الثانوي
- 7- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي
- 8- النظريات المفسرة للمراهقة
- 9- مفهوم الإمتحانات
- 10- البكالوريا

خلاصة الفصل

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

تمهيد :

يمر الفرد منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الاجتماعي، وبفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص اجتماعيا مدركا ، وفاعلا ، فعملية النمو تعد من أهم عناصر استمرارية الحياة والحفاظ على العنصر البشري والمراهقة هي حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات ، ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها من على النواحي المختلفة للشخصية ، كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة والمراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى، وعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من الوصايا الأسرية، فهي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد والتدرج نحو اكتساب الهوية.

1- تعريف المراهقة:

• لغة :

- هي من الفعل راهق و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق (فؤاد أفرام السبستاني، 1995 ، ص 256)

- تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة الاقتراب من النضج البدني ، الجسمي ، العقلي ، الانفعالي و الاجتماعي ، و المراهقة تقع بين تهماية الطفولة و بداية الرشد بذلك فالمرهق لم يعد طفلا و ليس راشدا. (علي فائح الهنداوي، 2002 ، ص 288.289)

• اصطلاحا :

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 الى 20 سنة وهذه التهديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاقتصادية و الاجتماعية
- إن المراهقة قد تسبق من 13 سنة بعامين و قد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 الى 21 سنة. (نادية شرادي، 2000 ، ص 236 ، 235)

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

- تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين. (عبد الرحمن العيسوي، 1992، ص 36)

- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها بدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج، (خليل مخائيل معوض، 2000، ص 15)

2- مراحل المراهقة:

ما كان يتصور عن مرحلة المراهقة في القديم أنها مرحلة واحدة لا تتجزأ ضمن حياة الفرد، و لكن توسع الدراسات واهتمامها بهذه المرحلة كشف عن أنماط سلوكية مختلفة تتباين بين المرحلة الابتدائية و المتأخرة من المراهقة، هذا ما أدى إلى بروز عدة تقسيمات ، فمنها من جزأت مرحلة المراهقة إلى فترتين فرعيتين : المراهقة المبكرة و التي تمتد من 11 - 15 سنة تقريبا، و المراهقة المتأخرة التي تمتد من 16 - 19 سنة الدراسات من قسمتها إلى ثلاث فترات فرعية و مثل ذلك دراسة الكايند واينر التي قسمتها إلى فترة المراهقة المبكرة والتي تمتد من 11 - 14 سنة، و فترة المراهقة

المتوسطة التي تمتد من 14 - 18 سنة، و المراهقة المتأخرة التي تمتد من 18 - 21 (الشريم رغدة، 2009، ص 23).

إلا أن هذه التقسيمات الضمنية لمرحلة المراهقة تبقى غير ثابتة و تقريبية ، و هي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، و من بين أعم التقسيمات التي مست مرحلة المراهقة ما يلي:

مرحلة البلوغ:

نقصد بالبلوغ تلك التحولات الفيزيولوجية و المورفولوجية الناتجة عن ازدياد في الإفرازات الغددية بشكل متفاوت بين الجنسين، فالبلوغ أزمة تستمد كينونتها من التغيرات العضوية و الفيزيولوجية التي تؤثر على التطور النفسي (الديدي عبد الغني، 1995 ص 18)، أي أن لهذه التغيرات تأثير على نفسية المراهق و سلوكه و انفعاله ، هذا

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

ما أكد عليه كذلك فرونسوا مارتى François marty بحيث ترى أن : البلوغ متعلق بالجسد مما يجعل البالغ يعيشه نفسياً" (François Marty , 2008 , p51)

ويتأثر البلوغ بعدة عوامل من بينها الجنس، فغالبا ما يحدث هذا الأخير عند الإناث مبكرا أي في سن 11 - 14 سنة تقريبا و ذلك بظهور الخصائص الجنسية الثانوية كالطمث، أما لدى الذكور فغالبا ما يحدث في سن 14 - 15 سنة هذا ما يرتبط في الأساس بالإفرازات المنوية، و من هنا يمكن القول أن البلوغ مقترن بالنضج التناسلي عند كلا الجنسين . (الديدي عبد الغني ، 1995 ، ص 19) .

كما أن للموقع الجغرافي تأثير على تأخر فترة البلوغ، ففي البلدان الحارة مثلا يحدث مبكرا مقارنة بالبلدان الباردة، صف إلى ذلك تأثير تغير الفصول على فعالية النمو، و مما لا يمكن تجاوزه أيضا تأثير المحيط الاجتماعي ، و الثقافة السائدة فيه التي قد تستشير البلوغ بعاداتها وتقاليدها كالزواج المبكر مثلا، فالمجتمعات تتدخل بالطقوس و التقاليد السائدة من اجل تسجيل هذا التحول وغالبا ما تخص به الذكور أكثر من الإناث، ومن بين هذه الطقوس ما سماه الأثنروبولوجيون بالعزل الذي يقصد به فصل الذكر البالغ من العمر 9 أو 10 سنوات عن أسرته (Helen Bee , 2003 , p239 , Denise Boyd) .

فلبلوغ إذن تأثير على الجانب النفسي للمراهق، فهو أزمة تبدأ بالجسد و تنتهي بتغير في ظل الاستمرارية لنمط السلوك و التفكير و التفاعل مع الغير. تصحب التغيرات الجسمية و الجنسية في فترة البلوغ تغيرات نفسية و اجتماعية، و في حال عدم توافق المراهق مع هذه التغيرات الجسمية ينتج عن ذلك خلل في التوازن النفسي و الاجتماعي الذي قد يكون بداية الشعور بالاغتراب ، فيبدأ هذا الأخير في البحث عن الحل التوافقي عبر مختلف الاستراتيجيات كإعادة التخطيط الذي يمس الصورة المخزنة و التماهيات التي تتدخل في إعادة تكييف علاقة الجسد مع محيطه أين يكون فيه العنصر الآخر عنصر غير فعال في التأثير على هذه العلاقة، وفي حالة فشل المراهق في إعادة تكييف علاقته مع جسمه تصبح مرحلة المراهقة مرحلة صدمية كما أكد على ذلك فرويد، هذا ما يحدث من جراء فشل القوى الدفاعية القديمة في تحقيق التوازن، أو فشل علاقه الفرد مع ذاته أي مع الحقيقة الداخلية أو الخارجية، أو فشل في الكبت الذي يعود في نهاية الأمر إلى إدخال وظيفي لإمكانياته (Kestemberg Evelyne , pp237-238)

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

- مرحلة المراهقة:

و التي تمتد من 15 إلى 18 سنة وهي المرحلة التي يسعى فيها المراهق إلى حل الصراع و استعادة التوازن من خلال عمل نفسي مكثف أساسه تقبل التغيرات الظاهرية (صورة الجسد) و المحيطة (متطلبات المجتمع)، بهدف تأكيد الذات والتكيف عن طريق بناء علاقات سوية مع الآخر (القذافي محمد رمضان ، 1997 ، ص 356).

- مرحلة النضج وحل الأزمة:

تمتد بعد سن 18 ، هي مرحلة تحقيق التوازن بين صورة الذات الجديدة و مبادئ المجتمع و قيمه من خلال خبرات المراهقة، فالنضج في هذه المرحلة يمس مختلف الجوانب منها : الجسدية بحيث أن اكتمال نمو الجسم يظهر من خلال ثبوت ملامحه، والجوانب العقلية باكتمال نمو القدرات الذهنية بحيث أن ذكاء الفرد في هذه المرحلة يستقر عقد معدل معين مما يسمح له بضم القوانين و العلاقات المسيرة للأشياء من حوله ، ضف إلى ذلك فان النضج الانفعالي الحاصل في هذه الفترة يسمح بالاستقرار النسبي لمجموع الانفعالات الشخصية الطبع (الديدي عبد الغني، 1990 ، ص 22)

إن النضج الاجتماعي و وضوح الدور يمنح للمراهق القدرة على بناء علاقات جادة مع المجتمع عبر مؤسساته من خلال احتلال مكانة واضحة، في حين أن النضج الجنسي هو الذي يسمح له بتحقيق الاستقلال العاطفي و حصر الاختلاف بين الحب و الجنس، و الحلقة الأساسية التي تربط كل عناصر النضج بدلالات مختلفة هي الثقافة ، فتقبل المراهق للعادات و التقاليد السائدة في مجتمعه يسمح له بتجاوز كل الأزمات.

3- أشكال المراهقة :

لقد أقر صاموال ميغاريوس أن هنالك أربعة أنماط للمراهقة و التي تتجسد في:

- -المراهقة المنكيفة أو المتوافقة :

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

تتميز هذه الأخيرة بالاستقرار العاطفي و الخلو من التوتر الانفعالي و تكامل كل جوانب النمو، و كذا قدرة الذات على التكيف مع الآخرين و تجاوز المواقف الضاغطة(الديدي عبد الغني ، 1995 ، ص 89)، هذا الشكل من أشكال المراهقة توفرت له كل الظروف

• المراهقة الإنسحابية أو المنطوية :

يتميز هذا الشكل بعدم التوافق النفسي و تذبذب الاستقرار العاطفي و طغيان الانفعالات السلبية مثل : الانطواء والاكتئاب و الشعور بالنقص و عدم القدرة على مواجهة الواقع و الانغماس في أحلام اليقظة و الأوهام (زيدان محمد مصطفى، 1972 ، ص 155).

• المراهقة العدوانية أو المتمردة :

يتميزها العدوان الموجه نحو الذات أو الآخر الظاهر من خلال سلوك التمرد و الطغيان على السلطة الوالدية، و المدرسة، و المجتمع الخارجي(قارة ساسية، 2012 ، ص 78)، و يتبع هذا الأخير عن خبرات صدمات عاطفية شديدة أو بناء أسري شاذ أو ظروف اقتصادية أو اجتماعية أو ثقافية محيطة غير مساعدة.

• المراهقة المنحرفة :

سماتها الانحراف والسلوك المضاد الموجه نحو الذات و الآخر رغبة في التدمير و الإيذاء(الديدي عبد الغني، 1995 ، ص 89)، مميزات الانحلال الخلقي وفساد القيم والمعايير.

النمو الانفعالي في المراهقة :

النمو الانفعالي:

فترة متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية و الانفعالية و تمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف و التهور ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي. إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة و لكنها تختلف من حيث الدرجة و النوع. (علي فاتح الهنداوي، 2002 ، صفحة 297)

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها
مظاهر النمو الانفعالي:

- تذبذب في المشاعر وسلوكيات و التوجيهات

- الاندفاعية وركوب الخطر.

- سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان

- تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل

-تضخم الصوت

-الشارب واللحية .

-لبس الأحذية ذات الكعب العالي .

-المبالغة في الزينة .

-الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور مثل :

-البس ملابس متميزة ..

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

-التصنع في الكلام و المشي .

-إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق

-التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية .

- مقاومة السلطة

-التمرد على الأسرة

-التمرد على المدرسة .

-الميل للنفد.

العوامل التي تؤثر في الانفعالات :

-التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق

- نمو القدرات العقلية و تأثيرها على تغيرات المراهق واستجاباته

-التوتر والحرج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر

-نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة و الأقارب والإخوة فيما بينهما .

-المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ تنتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو

يميل

-لمناقشة وتحليل و فهم الأمور والقيم منطقيا وما يزيد من انفعالات المراهق شعوره بالإثم و الخطيئة

نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية . (علي فائح الهنداوي، 2002 ، صفحة

(303

4- النظريات المفسرة للنمو في مرحلة المراهقة:

لقد تعددت النظريات المفسرة لأهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة ومن بينها: 1

- الاتجاه البيولوجي في دراسة المراهقة : هو الذي أعطى الأولوية للتركيبية البيولوجية للفرد من أجل تفسير تغيرات مرحلة المراهقة و من رواده:

- ستانلي هول HOLL : يعتبر أول من اهتم بمرحلة المراهقة فعمل على تطبيق المبادئ العلمية لنظرية النشوء و الارتقاء التي قدمها داروين في دراساته حول المراهقة . مبدأ هول في النمو هو بيولوجي محض محدد وراثيا و أن المحيط له دور ضئيل خاصة في المراحل الأولى من الحياة، ليتغير هذا المبدأ في مرحلة المراهقة فيركز على أهمية البيئة المحيطة في بناء الشخصية، و يصف هول مرحلة المراهقة بمرحلة العواصف و التوتر و الضغوط التي تولد الشخصية من جديد(أبو بكر مرسي محمد مرسي، 2002 ، ص 30) ، و اعتبر أن تقلبات المراهق الانفعالية و العواطف غير ثابتة تكون ناتجة عن التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية التي يعيشها في فترة البلوغ. 1 . 2 . 5 -أرنولد جيزل Arnold Gesell : يولي جيزل أهمية قصوى لدور الجينات و المورثات في تسيير كل جوانب النمو هذا ما يظهر من خلال تعريفه للنضج إذ يقول : " بأنه العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه، تتعدل و تتكيف عن طريق العدة الوراثية للفرد" (الحافظ نوري، 1981 ، ص 33)، فيرى أن المراهقة تتحدد بالعمليات الفطرية المساهمة في تطور القابلية على الاستنتاج، والتي تظهر في اختيار المراهق لعلاقاته الشخصية.

- الاتجاه التحليلي :

يرتكز مبدأ هذا الاتجاه على اللاشعور فسلوك الفرد ما هو إلا ظاهرة لباطن يمكن فهمه من خلال التعمق في دراسة الذات و من بين أهم رواده :

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

- النظرية السيكوجنسية لفرويد : يعتبر فرويد أن مرحلة المراهقة هي مرحلة الاستثارة الجنسية التي تؤثر على الاستقرار الجنسي لهدف تعديل بنية الشخصية عبر

مراحل نمو نفس جنسية و هي :

- المرحلة الفمية : وتمتد من الميلاد إلى الشهر الثامن عشر وهي أولى مراحل النمو

النفس جنسي بحيث يتمركز مصدر اللذة في المنطقة الشبقية للفم.

- المرحلة الشرجية : تمتد من عمر السنتين إلى أربع سنوات، وهي ثاني مرحلة من مراحل التطور الليبيدي الذي يتموقع مصدر اللذة فيه بمنطقة الشرج والتخلص من منشأ اللذة لدى الطفل(لابلانج جان، بونتاليس ج.ب، 1980، ص 470).

- المرحلة القضيبية : تمتد من ثلاث إلى ست سنوات، و تتمركز اللذة في الأعضاء التناسلية، تختص هذه المرحلة بذروة عقدة أوديب وعقدة الإخصاء، خلافا على التنظيم التناسلي في مرحلة البلوغ فإن ما يدركه الطفل هو وجود عضو تناسلي واحد

(الشريم رغدة ، 2009 ، ص 41)

- مرحلة الكمون : تمتد من خمس إلى ست سنوات، أهم ما يميز هذه المرحلة بروز الآليات الدفاعية الراقية، كالإعلاء و السمو و العقلنة التي يكبح المراهق من خلالها الاهتمامات الجنسية دون قمعها مما يعكس قدرة الأنا على التحكم في النزوات الليبيدية و توظيفها في مجال العلم والمعرفة(معتصم بدره ميموني، مصطفى ميموني، 2010، 2 . 5 - الاتجاه التحليلي :

- المرحلة التناسلية

هي آخر مرحلة من مراحل النمو النفس جنسي، تتميز بانتظام جزئي للنزوات تحت سيطرة المناطق التناسلية و تتزامن مع فترة البلوغ ، في هذه المرحلة تستفيق النزوات الجنسية التي كانت متخفية في فترة الكمون بسبب التغيرات الفسيولوجية التي تحرك الرغبة نحو الجنس الآخر من خلال اكتشاف الممارسة الجنسية عند الراشد والزواج و الإنجاب، و تحقيق المراهق ذلك يعتبره فرويد تكييفاً نفس جنسي، و حدوث أي تثبيت في أي مرحلة من مراحل النمو قد يقود إلى اضطراب في أداء الوظيفة الجنسية (Helen Bee , Denise Boyd , 2003 272)

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

فالمراهق يعيش فترة حرجة لما له علاقة بإعادة تشغيل المآزم الأوديبية و تحريك مشاعر الذنب و القلق، فبعدما كان الأديب منحصرًا في مرحلة الطفولة في الهوامات و الفانتازم المحرم incestueux ، ففي مرحلة المراهقة تصبح هذه الهوامات قابلة للتحقيق بتأثير البلوغ و تغير الموضوع (Montoya Benoit , 2008 , p10)، و بمقابل ذلك ينمو الأنا الأعلى تدريجياً فيخلق نوعاً من الصراع النفسي الناتج عن كبح النزوات الليبيدية من خلال ممارسة نوع من الضبط على الأنا الذي توكل له مهمة الموازنة بين رغبات الهوة و قواعد الأنا الأعلى، هذا ما يرهق عمل الأنا فيثير اضطرابه .

• أنا فرويد:

تقر أنا فرويد أن المراهقة هي فترة مهمة في تشكل الشخصية، و تتفق مع والدها بوجود ثلاث أنظمة للجهاز النفسي الهوة ، والأنا ، والانا الأعلى ، قد يشتد بينهما الصراع في فترة المراهقة مما قد يولد نتائج سلبية على الفرد، و من أجل حل هذا الصراع يذهب المراهق إلى تجريب آليات دفاعية تكون أكثر فعالية في التعامل مع هذه الصراعات، فظهر لديه مجموعة جديدة من المکانيزمات التي تكتشف من خلال تغيرات تطراً على عمل الأنا، و السبب في ذلك نمو القوى العقلية و المعرفية في مرحلة المراهقة، فتعكس في تبريره لمجموع أفعاله، أو التعقل مثلاً الذي يستخدمه المراهق أمام استثارة النزوات إذ يتدخل ضبط الأنا أمامها باستخدام الأفكار المجردة، ضف إلى ذلك آليات دفاعية أخرى كالزهد و التقشف خوفاً من سيطرة الرغبات(الشريم رعدة ، 2009 ، ص 44)، إذن فاستخدام الآليات الدفاعية يسمح بالخفض من شدة القلق والتوتر الناتج عن الصراع الداخلي.

• إريكسون: إن نظرية إريكسون و توجهه نحو الفكر التحليلي يعتبر مواصلة لما أتى به فرويد و أقر به، فيتوافق كل منها على مبدأ أن الشخصية تمر بعدة مراحل تطورية متتابعة تظهر لدى . جمع الأفراد، و أن الجانب البيولوجي الجنسي له تأثير على شخصية الفرد(أبو بكر مرسي محمد مرسي ، 2002 ، ص 38).

يعتبر إريكسون أن اكتساب هوية الأنا يكون في مرحلة المراهقة من خلال اختيارات جادة يقوم بها المراهق و يثبتها من أجل إنهاء الصراع، ويؤكد كذلك على أن النمو النفسي يمر بثمانية مراحل في كل مرحلة يظهر نوع من الصراع الذي يحل إما بنجاح فيؤثر إيجاباً على بنية الشخصية و نموها، و إما بالإخفاق فيؤثر سلباً على الأنا فيكون هشاً.

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

- مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة :

تتزامن مع السنة الأولى من العمر و مطلب النمو في هذه المرحلة هو تحقيق الأمن و الراحة الجسدية و القدر الأدنى من الخوف.

- مرحلة الاستقلالية مقابل الخجل و الشك : تتزامن هذه المرحلة مع السن الثانية و

الثالثة من العمر ، فبعدها كان الطفل يثق في من حوله يكتشف استقلاليته عنهم من خلال سلوكياتهم هذا ما يحرك لديه الإحساس بالشك و الخجل .

- **مرحلة المبادأة مقابل الشعور بالذنب :** تشمل مرحلة ما قبل التمدرس ، في هذه الفترة تتوسع دائرة التفاعل الاجتماعي لدى الطفل، هذا ما يجعله مسؤولاً عن أفعاله وسلوكياته مما يعرضه إلى مواقف مزعجة ومقلقة يستطيع الطفل التخلص منها من خلال الشعور بالقدرة على الانجاز .

- **مرحلة الانجاز مقابل الشعور بالنقص :** تتزامن مع السنوات الأولى من التمدرس الذي يسمح بتطوير القدرات و المعارف مما يشجع الطفل على الانجاز الذي قد يتخلله شعور بالنقص و عدم القدرة على الأداء .

-مرحلة الشعور بالهوية مقابل اضطراب الدور :

يمر بها الأفراد في مرحلة المراهقة التي تتميز بتغير في مفهوم الذات الناتج عن البحث الدائم عن الخيارات المتاحة لتحقيق هوية شخصية جديدة يختارها المراهق وفقا للأدوار التي يمكن أن يتوافق معها من خلال طرح أسئلة فردية و خاصة :من ماذا أريد أن أكون؟، و ما هو هدي؟، بالإجابة على هذه الأسئلة يكتسب مفهوم الذات بناء على الهوية الجنسية التي تستفيق في مرحلة المراهقة نظرا للتغيرات الجسمية و الجنسية في فترة البلوغ، لذا فالمراهق مهدد بالخلط بين الأدوار في المجالات التالية : المجال المهني و الدور الجنسي و الهوية الإيديولوجية التي تتأثر بنموذجه الفكري و تطلعاته و علاقاته مع الغير، و يرى إريكسون أن الهوية الجامعة تشمل الهوية المهنية ، الهوية الجنسية ، الهوية الدينية ، الهوية السياسية (Helen Bee, Donise Boyd, 2003 ,p 273)

إن تجريب العديد من الأدوار و اختيار الدور المناسب يسمح بالحل السليم للأزمة التي يواجهها المراهق في تحديد هويته، و وجود عوائق في سبيل تحقيق ذلك قد ينشأ عنه اضطراب في الهوية .

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

وتلي هذه المرحلة مرحلة الألفة مقابل العزلة التي تتزامن مع فترة الشباب التي تمتد من أوائل العشرينيات إلى الأربعين من العمر، و هذا يجد الفرد نفسه ملزما بالتفاعل مع الغير و التعايش معهم بعيدا عن العزلة و الانفراد مما يدفعه إلى أن يكون دائم العطاء، و في سن الأربعين إلى 65 سنة، يجد الفرد نفسه مطالبا بالإنتاج الذي قد يفشل فيه و يتجه نحو الركود، أما في سن ما فوق 65 سنة فيكتمل نمو الأنا الذي يقابله إحساس باليأس تخوف من الموت .

- **الاتجاه المعرفي لبياجيه** : غير هذا الاتجاه التصور المتسلط حول اللاشعور إلى إعطاء الأهمية المطلقة للأفكار الشعورية و القدرات الذهنية التي تمر عبر مراحل نمو متعددة بتأثير المؤسسات الاجتماعية المتزامن مع نضج الجهاز العصبي و الدماغ، و قد أعطى بياجيه الأهمية المطلقة إلى خمس أليات مركبة لعمليات النمو المعرفي و هي

(شريم رعدة، 2009، ص 51).

السكيما: Schema يقصد بها الأسلوب الأولي في التفكير الذي يستخدمه الفرد في التعامل مع و ضعية لسبيل الحل.

التكيف Adaptation و يقصد به قدرة الشخص على التوافق مع المعلومات الجديدة التي يكتسبها من عالمه و ذلك من خلال آليتين:

الاستيعاب Assimilation و يعني به إمكانيات الفرد الذهنية في دمج المعلومات القديمة بالمعلومات الجديدة من أجل تكوين ردود فعل لاستشارة جديدة .

المواءمة Accommodation و يقصد بها قدرة الفرد على التعامل مع موقف جديد من خمل سكيما جديدة تحل محل السكيما القديمة .

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

التوازن : Equilibre يعنى به بياجيه القدرة على خلق التوازن بين الواقع الجديد و الخبرات القديمة -أي التوازن بين الاستيعاب والمواءمة -.

وقد حدد بياجيه مراحل النمو المعرفي كالتالي :

المرحلة حسركية :

تمتد من الولادة إلى عمر السنتين ، تميزها ردود الفعل الانعكاسية التي تتجسد في تفاعل الطفل الجسدي مع محيطه ، في هذه المرحلة يكتشف الطفل العلاقة بين إحساساته وسلوكاته الحركية (الديدي عبد الغني ، 1995 ، ص 65).

• مرحلة ما قبل العمليات أو المرحلة ما قبل الإجرائية :

تمتد من عمر السنتين إلى سبع سنوات، تتميز هذه المرحلة بنمو الفكر الرمزي، بحيث تنمو قدرة الطفل على التعامل بالرمز لا بالمنطق، ما يميز هذه الفترة هو اكتساب اللغة (الشريم رعدة ، 2009 ، ص 53).

• مرحلة العمليات المادية أو الإجرائية :

تمتد من عمر السبع سنوات إلى إحدى عشرة سنة ، في هذه المرحلة تنمو قدرة الطفل على القيام بالعمليات العقلية لمعالجة وضعيات تعترضه، هذا ما يسمح له باستخدام قدراته المعرفية كالجمع والطرح والترتيب العكسي .. الخ .

• مرحلة العمليات الشكلية :

تمتد من سن الحادي عشرة فما فوق، تتزامن هذه المرحلة مع فترة المراهقة و تتميز بنمو الفكر المجرد و القدرة على استخدام الفكر الافتراضي في معالجة المعلومة و كذا نمو القدرة على تخزينها، و هذا ناتج عن نمو القدرات العقلية و المعرفية التي تتيح له الفرصة أمام التفكير الاستقرائي و الاستدلالي في التحريب العلمي مما يسمح للمراهق باستخدام هذه القدرات الفكرية في التخطيط للمستقبل.

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

إن هذه التغيرات في نمط التفكير ترجع إلى عدة عوامل وهي ،

(Donise Boyd Helen Bee,2003 ,p 255)

- طريقة المراهق في تفسير الظواهر من حوله.
- تطور استراتيجيات معالجة الوضعيات الجديدة.
- استخدام الملاحظة الدقيقة في ترتيب المعطيات والظواهر.
- تكييف القدرات الإدراكية والمعلومات المخزنة مع مختلف المواقف.

- الاتجاه النفسي الاجتماعي:

يمثله روبرت هافجهرست لقد أولى أهمية قصوى للعلاقة التي تربط حاجات الفرد بمتطلبات المجتمع في تحقيق مهمة النمو المحددة في كل مرحلة من مراحل النمو، و إذا فشل الفرد في تحقيق هذه المهمة ينتج عن ذلك فلق و عدم القدرة على التكيف الذي ينعكس سلبا على نظرة المجتمع الموجهة للفرد ذاته، و يعتبر هذا الأخير أن مهام النمو تتحدد بثلاث مصادر وهي : النضج الجسدي ، توقعات الثقافة ، و طموحات الفرد.

لقد قسم روبرت هافجهرست مهام النمو في مرحلة المراهقة إلى مهام مرحلة المراهقة المبكرة ، و مهام مرحلة المراهقة المتأخرة (الشريم رغدة، 2009 ، ص ص: 59 - 60) .

أ- مهام مرحلة المراهقة المبكرة :

تحقيق علاقات جيدة مع الرفاق من نفس العمر، و كلا الجنسين.

-اكتساب دور اجتماعي ذكري أو أنثوي، بناء على المعطيات البيولوجية و الثقافية في تحديد الجنس.

-تقبل المراهق لمظهره الجسدي و استخدام الجسم بفعالية هذا ما يعكس تقبل صورة الجسد.

-تحقيق الاستقلالية الانفعالية عن الوالدين و الراشدين الآخرين، و تحمله لمسؤولية

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

ب- مهام مرحلة المراهقة المتأخرة :

-الإعداد للزواج و الحياة الأسرية، هذا ما يعكس القدرة على دمج مشاعر الحب والرغبة الجنسية.

-الإعداد للمهنة و الاستقلالية المالية

-اكتساب قيم أخلاقية و مبادئ ثابتة تعكس نمو الفكر الديني.

- الاتجاه البيولوجي الاجتماعي لسولنبرغ :

يقوم مبدأ سولنبرغ في تفسيره للنمو على التفاعل بين الجانبين البيولوجي و الاجتماعي إذ يقول: "إن المراهقة مرحلة بيولوجية اجتماعية على سواء (أبو بكر مرسي محمد مرسي ، 2002 ، ص 33)، ويرى أن صراع المراهقة إنما هو صراع ناتج عن عدم إعطاء المجتمع الفرصة للمراهق من اجل تجريب قدراته بما يتوافق مع مستوى النمو الجسمي والعقلي والرغبة في التحرر والاستقلال.

- الاتجاه الانثروبولوجي "مرجريت ميد" :

تقر ميد بمدى أهمية الحياة الاجتماعية والبيئة الثقافية في تفسير الظواهر فتقول: "قلق المراهقين و اضطرابهم فكرة ليست قاطعه و نهائية و لا تفسر سلوك المراهقين في كل المجتمعات" (أبو بكر مرسي مرسي ، 2002 ، ص 32)، و هذا يعني أن أزمة المراهقة في نظرها لا ترجع إلى الفرد ذاته و إنما إلى المجتمع الذي يعيش فيه المراهق من خلال استجابته لمجموع التغيرات التي تظهر عليه.

إن ضغط مرحلة المراهقة بالنسبة إلى ميد ليس حتمي و إنما يرجع إلى ما تفرضه الحضارة و الثقافة في تفسير هذه الفترة الانتقالية، و مشاكل المراهقين ترجع إلى وجود معايير متصارعة و قيم ثقافية متعارضة تؤثر في خيارات المراهق، و من ثم فخبرته تتغير بتغير المناخ الثقافي.

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

5- مفهوم الامتحانات :

يعتبر مفهوم الامتحانات من أكبر المفاهيم و المواضيع التي لاقى اهتماما كبيرا من المختصين في التربية ، و ذلك لاعتبارها ركيزة مهمة في النظام التربوي . الامتحانات هي قياس لضبط معارف الطلبة و معلوماتهم في موضوعات محددة اثر تعلم تلقوه في فترة زمنية معينة . (خليل أيوب ، 1977 ، ص 15) .

و قد عرف الأبراشي الامتحانات أنها " تلك التي تقوم بها هيئة خاصة في وزارة التربية لنقل المتعلمين من مرحلة لأخرى من مراحل التعلم أو لمنحهم شهادات دراسية

تساعدهم على التوظيف . (محمود عطية الأبراشي ، 1973 ، ص 162)

إذن فالامتحانات هي الممارسات و الإجراءات و السلوكات التقييمية المنصبة على اختبار معارف و قدرات و مهارات التلميذ التعليمية و التي يتحدد على ضوئها المستوى الذي بلغه التلميذ في سلم التحصيل الدراسي و التي تكون منظمة من طرف هيئات تابعة لوزارة التربية و التعليم و ذلك للحكم على نجاح التلميذ أو فشله

6- البكالوريا :

البكالوريا كلمة مشتقة من أصل يوناني لكلمة بكالوريوس و تنقسم إلى قسمين (باك) و تعني باقة أو تاج ، (لوريوس) و تعني الزمرد و لذا فهي تعني تاج من زمرد، و هي الشهادة التي تمنح للناجح في امتحان نهاية الدراسة الثانوية . (Dictionnaire Larousse, 1989, P 46).

و يعرف معجم علوم التربية البكالوريا بأنها شهادة تعليمية تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم ، و تسمح للمتخرج الناجح مواصلة تعلمه في المرحلة الجامعية .

(عبد اللطيف الفراي و آخرون ، 1994) .

فشهادة البكالوريا اعتبرت في أول عهدها درجة جامعية مثلها مثل الليسانس و الدكتوراه، أما شهادة البكالوريا بمفهومها الحالي كشهادة توج المرحلة الثانوية ظهرت سنة 1808 مرة بقرار من " نابليون) Le Grand, (1995, p 11.

7- مميزات المراهق في الطور الثانوي:

- في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق ينتقل للحياة و اللجوء إلى الاستقرار و التوافق مع الآخرين و لكن اهتمامه جماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة - علاقاته بالسطحية .
- الاهتمام بالذات و تفحصها و تحليلها
 - الاضطرابات الانفعالية الحادة و التناقض الانفعالي .
 - البعد عن الأسرة و قضاء أوقات الفراغ خارج المنزل
 - العصيان و التمرد على الأعراف و التقاليد و المعتقدات الخاصة بالمجتمع .
 - ضغوط الدوافع الجنسية .
 - عدم إتباع نصح الكبار و محاولة الابتعاد عنهم .
 - النضج الجنسي (فوري محمد جبل، 2001 ، صفحة 426 ، 424)

8- مشاكل المراهق في الطور الثانوي

* المشاكل الأسرية

- نقد الوالدين للمراهق

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

- معاملة المراهق كالطفل.

- استعمال القسوة ضد المراهق.

- تدخل الوالدين في الأمور الشخصية للمراهق.

* المشاكل المدرسية:

- عدم احترام الأساتذة والعناد معهم.

- السلوك العدواني في التهريج داخل القسم.

- مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح.

- الخوف من الامتحان.

* المشاكل النفسية:

- الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين.

- البحث عن الذات والهوية.

- المعاناة من الإحباط والصراعات المتكررة.

* المشاكل الاجتماعية:

- فلة عدد الأصدقاء.

- التمرد على معايير المجتمع.

- اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

* المشاكل الصحية:

- الإصابة بالأمراض المزمنة.
- الإصابة بالصداع.
- الإصابة بألم المعدة.
- قلة النوم. (بلهادي شامة وآخرون، 2006 ، صفحة 13)

9- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بجد ولعل من متطلبات هذه المرحلة:

1. الحاجة إلى الاحترام.
2. الحاجة إلى إثبات الذات.
3. الحاجة إلى الحب والحنان.
4. الحاجة إلى المكانة الاجتماعية.
5. الحاجة إلى التوجيه الايجابي.

الفصل الرابع: التلميذ المراهق المقبل

على إجتياز إمتحان البكالوريا

خلاصة

بعد أن تطرقنا لأهم الخصائص العمرية لمرحلة المراهقة فلا يسعنا القول بأن تعتبر تلك التغيرات الطارئة على جميع نواحي المراهق الجسمية العقلية والنفسية والانفعالية وغيرها للعامل الأساسي لظهور القلق والضغط النفسي عند المراهق، وإن واجب الأساتذة هو تهيئة الجو الملائم حتى يتمكن هذا الأخير من تفريغ مكنوناته الانفعالية والتعبير عن مشاعرهم كما أننا تلح على أن يكون محتوى درس الدروس يسوده المرح وكذا المشاركة الفعالة للمراهق من خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية الجوانب الشخصية

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

تمهيد

- 1 الدراسة الإستطلاعية
- 2 منهج الدراسة
- 3 وصف العينة
- 4 أداة الدراسة
- 5 الاطار الزمني والمكاني للدراسة
- 6 صدق و ثبات المقاييس
- 7 الأدوات الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد عرض العناصر النظرية لبحثنا، نتطرق الآن إلى عرض الجانب التطبيقي، الذي يتمثل في الإجراءات المنهجية، وهو يشمل جميع الخطوات التي قمنا بها أثناء إجراء البحث، حيث تعتبر الدراسة الميدانية من أهم الوسائل في جمع البيانات عن الظاهرة التي نريد دراستها و الدراسة الميدانية لا تأخذ طابعها العلمي إلا باستنادها إلي التصميم المنهجي الذي يتماشى مع طبيعة موضوع البحث، فالجانب الإجرائي فصل جوهري في كل بحث علمي، و للإجابة على فرضية البحث لا بد من مجموعة من الأدوات و التقنيات، وسوف نبين ذلك من خلال الجانب التطبيقي، الطريقة و المنهج المتبع في الدراسة، إلي جانب وصف مجموعة البحث، أدوات جمع المعلومات، مع عرض النتائج، تفسيرها و تحليلها، و النتائج المتواصل إليها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة في أي بحث علمي، حيث أن الاحتكاك بالميدان يجعل من السهل علينا اكتساب و استخراج المعلومات من مجموعة البحث، وعلى ضوء ما يصادف الطالب من الصعوبات التي تستوجب التغيير أحيانا وسط البحث العلمي بعد أن قطع شوطا مهما في تحصيله للنتائج، تفاديا لهذه المشكلة التي قد نقع فيها أثناء القيام ببحثنا وانطلاقا من الإشكالية التي تتمحور حول التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و معرفة مستوى الكفاءة الذاتية لديهم و نوع استراتيجيات المواجهة المتبناة من طرفهم قمنا بالدراسة الاستطلاعية في شهر افريل من سنة 2021 في ثانوية الحاج علال بن بيتور بلدية متليلي بولاية غرداية، وتعرفنا على أعضاء الفريق التعليمي و على هذا الأساس قمت باختيار مجموعة البحث عشوائيا للتحقق من ملاءمة تساؤلات البحث و فرضيات الدراسة و الأدوات المناسبة ميدانيا .

2- المنهج المستخدم في الدراسة:

استعمل في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، و هو أسلوب من أساليب البحث و التحليل المركز على معلومات كافية و دقيقة عن ظواهر طبيعية، اقتصادية و اجتماعية. و يدرس الظاهرة دراسة كيفية توضح خصائصها، و دراسة كمية توضح حجمها و تغيراتها و درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى. و ذلك من أجل الوصول إلى نتائج علمية يتم تفسيرها بطريقة علمية، و ما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.

3- وصف العينة :

إن الاختيار الجيد و المناسب للعينة أمر ضروري و هام جدا في نجاح الدراسة و التحديد الدقيق للنتائج لذا يجب أن تكون العينة تخدم بالضرورة الأولى البحث فكان اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث تم تعيين قسمين حسب استعمال الزمن فتم اختيار قسم 3 ثانوي أدب و فلسفة من سا 10 إلى 11

و قسم 3 ثانوي علوم تجريبية من سا 11 إلى 12 وتكونت عينة الدراسة من (30) تلميذ و تلميذة و الجداول الآتية توضح توزيع خصائص العينة .

توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس :

الجنس	التكرار	النسبة %
الذكور	10	33.33%
الإناث	20	66.67%
المجموع	30	100%

جدول رقم 1 : يوضح توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس

تلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن عدد الذكور يساوي 10 و يمثل 33 ، 33 % من المجموع تلميذ و تلميذة بنسبة 100 %

توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص :

التخصص	التكرار	النسبة
علمي	17	56.67%
أدبي	13	43.33%
المجموع	30	100%

جدول رقم (02) يوضح توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص .

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن عدد التلاميذ العلميين يساوي (17) و بلغت النسبة % 56 ، 67 بينما عدد التلاميذ الأدبيين يساوي 13 و بلغت النسبة 43 ، 33 % حيث بلغ المجموع الكلي للعينة (30) ينسبة كلية 100 %.

4- أدوات الدراسة :

- مقياس استراتيجيات التعامل:

وضع هذا المقياس كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman) 1980 و تم

تطويره عدة مرات من طرفهما، يحتوي هذا المقياس على سبعة و ستون (67) بندا. يهتم هذا المقياس بتقدير الأفكار و السلوكيات التي يستخدمها الأفراد اتجاه الضغط الذي يواجهونه خلال حياتهم اليومية، يجيب الأفراد على هذا المقياس حسب أربع درجات ويكون التصحيح على النحو التالي:

الدرجة	البدائل
0	إطلاقا
1	الى حد ما
2	كثيرا
3	كثيرا جدا

الجدول رقم (3) يبين البدائل مقياس استراتيجيات التعامل و درجاتها

المقاييس التحتية للقائمة:

هناك ثمانية سلاسل تحتية، يحتوي كل واحد على عدد معين من البنود و هي:

1-التخطيط لحل المشكل: بما في ذلك البحث عن المعلومات، مثل: "ركزت فقط على ما سافعله لاحقا".

2 - روح المواجهة: مثل: "قمت بشيء لم اكن اعتقد أنه يصلح، و لكنني قمت به على الأقل".

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

- 3 - أخذ المسافة: مثل تصرفت و كان شيئاً لم يحدث".
- 4 - إعادة التقييم الإيجابي: مثل: "خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت به فيها"
- 5 - تأنيب الذات: مثل: "أدركت أنني المتسبب في المشكل".
- 6 - الهروب / التجنب: مثل: "نمت أزيد من العادة .
- 7 - البحث عن السند الاجتماعي: مثل: "قبلت عطف و تفهم شخص م
- 8 - التحكم في الذات: مثل: "حاولت أن أحتفظ بمشاعري بنفسى". و يشير السلمين التحتيين الأولين إلى المقاومة المركزة حول المشكل، أما الست الباقية تشير إلى المقاومة المركزة حول الانفعال (نسيمة مزاور ، 2006 ، ص 67)

البنود:

- التخطيط لحل المشكل: 1 ، 2 ، 26 ، 39 ، 49 ، 52 ، 62 ، 63 .
- المواجهة: 5 ، 6 ، 7 ، 17 ، 28 ، 34 ، 46 ، 48 ، 61 .
- أخذ المسافات: 4 ، 12 ، 13 ، 24 ، 32 ، 41 ، 44 . إعادة التقييم الإيجابي: 15 ، 20 ، 23 ، 27 ، 30 ، 36 ، 38 ، 60 .
- التحكم في الذات: 10 ، 14 ، 35 ، 37 ، 43 ، 51 ، 54 ، 56 ، 65 .
- الهروب / التجنب: 3 ، 11 ، 16 ، 19 ، 21 ، 33 ، 40 ، 47 ، 50 ، 55 ، 57 ، 58 ، 59 ، 66.67.
- تأنيب الذات: 9 ، 25 ، 29 ، 53 .
- البحث عن السند الاجتماعي: 8 ، 18 ، 22 ، 31 ، 42 ، 45 ، 64 (نسيمة مزاور ، 2006 ص 67)

• مقياس توقعات الكفاءة الذاتية:

عمل شفارتسر منذ عام 1981 في جامعة برلين الحرة في ألمانيا على تطوير أداة تشخيصية

لقياس الكفاءة الذاتية تتلاءم مع مجموعة كبيرة من المواقف، على عكس باندورا الذي قصر هذا البناء على مواقف خاصة فقط، و قد اشتملت هذه الأداة على توقعات الكفاءة الذاتية العامة والنزوعية " Dispositional " ويشير شفارتسر وجيروزيليم (Schwarzer et Jerusalem) سنة 1989 إلى أن سلم توقعات الكفاءة الذاتية العامة يقيس قناعات إمكانات الضبط الذاتي أو توقعات الكفاءة في مواقف المتطلبات الاجتماعية، و مواقف الإنجاز ، بتعبير آخر يقيس السلم مسألة التقدير الذاتي الذي يقوم به شخص ما حول رؤيته لنفسه قادر على التغلب على عدد كبير من مشكلات الحياة. (صليحة عدودة، 2015 ، ص 172)

احتوى السلم المطور عام 1981 على 20 بنداً تم تخفيضها في عام 1986 إلى 10 بنود و سمي " توقعات الكفاءة الذاتية العامة "، و على الرغم من أن صيغة البنود العشرة تعتبر اقتصادية، إلا أنه أفقد المقياس جزءاً من ثباته و موثوقيته كما يرى معدا المقياس، و قد ترجمت هذه الصيغة المختصرة إلى أكثر من 15 لغة كالإنجليزية، الفرنسية و الهنجرية و التركية و التشيكية و السلوفاكية و العبرية و الصينية و اليابانية و الكورية، و موثوقيتها العالية. (مرجع سابق، ص 172)

و ينصح معدا المقياس باستخدامه لدراسة متغيرات تتعلق بتوقعات الكفاءة الذاتية العامة في مجالات البحث المختلفة، لأنها تتسم بصفات العمومية و التفسير و التنبؤ بأنماط السلوك و الخبرة الممكنة مثل سلوك التعلم و الإنجاز المدرسي و سلوك العمل والإنجاز المهني و السلوك الصحي، و اللياقة البدنية و الصحة النفسية. (صليحة عدودة، 2015 ، ص 172)

مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة في صيغته المعربة لسامر جميل رضوان: لقد اعتمدنا في دراستنا على مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة في صيغته المعربة لسامر جميل رضوان حيث قام هذا الأخير بأخذ موافقة مطوري المقياس على إعداد نسخة باللغة العربية منها و اختبارها على عينة سورية، بعد ذلك قام الباحث بترجمة البنود العشرة التي يتضمنها المقياس عن اللغة الألمانية إلى اللغة العربية، و تُرجمت الصيغة الإنجليزية من المقياس نفسه من قبل متخصصين في اللغة الإنجليزية بهدف إجراء مقارنة بين ترجمتين من لغتين مختلفتين، و استيضاح مدى دقة الترجمة و استيفائها للمعنى، حيث تم بنتيجة ذلك إجراء بعض التعديلات الطفيفة في بعض العبارات أو الكلمات، بعد ذلك عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين، و غير المتخصصين الذين أبدوا رأيهم من حيث

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

الصياغة و فهم المعنى، و إمكانية التطبيق، و لم تجر نتيجة ذلك تعديلات جوهرية تذكر حيث أجمعت الآراء على صلاحية المقياس (صدق المحتوى). (مرجع سابق، ص 173)

و يقترح مؤلفا المقياس عدم الترجمة الحرفية لبنود المقياس إلى البيئات الأخرى، وإلى عدم الاقتصار على المعنى السطحي له، و إنما أخذ الاعتبارات النفسية للثقافات المختلفة بعين الاعتبار، و إعطاء المعنى الجوهرى المناسب مع كل ثقافة على حدى. (مرجع سابق، ص 173)

وصف المقياس:

يتألف المقياس في صيغته الأصلية من عشرة بنود، يطلب فيها من المفحوص اختيار إمكانية الإجابة وفق مقترح مندرج يبدأ من " لا- نادرا غالبا دائما " ويتراوح المجموع العام للدرجات بين 10 و 40 أي أن التصحيح يكون على النحو التالي:

الدرجة	البدائل
1	لا
2	نادرا
3	أحيانا
4	غالبا

الجدول رقم 4 يبين بدائل مقياس توقعات الكفاءة الذاتية و درجاتها

وبالتالي فإن الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض توقعات الكفاءة الذاتية العامة، والدرجة العالية تشير إلى ارتفاع في توقعات الكفاءة الذاتية العامة و تتراوح مدة التطبيق بين 3 - 7 دقائق و يمكن إجراء التطبيق بصورة فردية أو جماعية. (صليحة عدودة، 2015 ، ص 173)

المقاييس التحتية للقائمة:

لتسهيل عملية البحث و القراءة تم تقسيم المقياس و تصنيفه إلى مقاييس تحتية وتوصلنا في

الأخير إلى هذا التقسيم:

-تحقيق الأهداف مثل: " من السهل علي تحقيق أهدافي ونواياي " و تتضمن العبارات:

7.3.1.

- التعامل مع الأمور غير متوقعة مثل " أعرف كيف أتصرف مع المواقف غير المتوقعة"

و يتضمن العبارات: 4 ، 5 ، 9 .

- التعامل مع المشكلات مثل " أجد حلا لكل مشكلة تواجهني " و يتضمن العبارات:

10.8.6.2.

5- الصدق وثبات المقاييس :

- الكفاءة الذاتية :

● ثبات المقياس :

و نعني به الحصول على نفس النتائج أو مقارنة لها عند إعادة تطبيق المقياس بشرط أن تتوفر نفس الظروف و نفس الإجراءات التي روعيت في التطبيق الأول، و الإختبار الثابت هو الإختبار الموثوق فيه و المعتمد عليه

* في النسخة الألمانية:

يتراوح معامل الارتباط ألفا ($\text{Alpha} = 0.93 : 0.47$) في قياس الثبات، أي أن متوقعيته عالية

* في النسخة العربية:

ليبان مدى ثبات المتياس تم تطبيقه في فترتين مختلفتين من طرف الباحثة سامر جميل رضوان، يفصل بينهما 6 أسابيع على عينة مكونة من 37 مفحوص بواقع 20 أنثى و 17 ذكراً و أسفر حساب معامل الارتباط بين درجة التطبيقين عن معامل ثبات مقداره 0.71 ، أما معامل الارتباط العام : (Alpha)

* في البيئة المحلية:

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

تم حساب الثبات بطريقتين:

- معامل ألفا كرونباخ:

الإستبيان	قيمة المعامل
معامل ألفا كرونباخ	0.90

جدول (5): حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ لمقياس الكفاءة الذاتية.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.90 و هي درجة مقبولة تعكس ثبات

- طريقة التجزئة النصفية:

و التي تقوم على تجزئة الاختبار إلى نصفين متكافئتين (فترات فردية وزوجية)، و ذلك بعد تطبيقها على نفس العينة، حيث تتحصل على مجموعتين من الدرجات، مجموعة تخص النصف الفردي من الاختبار. هـ و مجموعة تخص النصف الزوجي من الاختبار، و بعدها تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية و الزوجية بمعامل الارتباط بيرسون، و الذي يمثل معامل ثبات نصف الاختبار.

الإستبيان	قيمة المعامل
التجزئة النصفية	0.88

جدول (6): حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الكفاءة الذاتية

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الإرتباط وصل إلى 0.88 و هي قيمة دالة على ثبات المقياس

• **صدق المقياس:**

الصدق هو أهم خاصية من خاصيات القياس، و يشير مفهوم الصدق إلى الإستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها و معناها و فائدتها، و تحقيق صدق القياس معناه تجميع الأدلة التي تويد مثل هذه الإستدلالات، و لذلك يعتبر الإختبار صادقاً إذا كان يقيس ما وضع لقياسه.

في البيئة الألمانية:

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

يتربط السلم مع متغيرات عديدة ترابطات إيجابية وسلبية، قمعامل الترابط مع الانبساط

(0.49) والانبساط (0.64-) والعصائية (- 0.42)، والأمل بالنجاح (0.46) والخوف من الفشل (- 0.54)، ومع مشاعر القيمة الذاتية (0.52) والقلق العام (- 0.54) ومع قلق الإنجاز (- 0.42)، ومع الخجل (0.58) والفضول (0.44)، وقناعات الضبط الداخلية (0.40).

* في البيئة العربية:

* صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الصدق من طرف الباحثة سامر جميل رضوان عن طريق صدق الاتساق الداخلي، و هي نفس الطريقة التي استخدمتها الطالبة، فكانت معاملات ارتباط البنود مع العلامة الكلية للاختبار كما يلي

على الترتيب:

البند	معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية في البيئة العربية	معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية في البيئة المحلية	الدلالة
.1	0.83	0.64	0.01
.2	0.83	0.73	0.01
.3	0.83	0.68	0.01
.4	0.83	0.74	0.01
.5	0.82	0.79	0.01
.6	0.84	0.69	0.01
.7	0.82	0.81	0.01
.8	0.82	0.73	0.01
.9	0.82	0.78	0.01
.10	0.82	0.70	0.01

جدول 7 يوضح معاملات ارتباط البنود مع العلامة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

الصدق التمييزي (أسلوب المقارنات الطرفية):

الصدق التمييزي يقوم على أحد مفاهيم الصدق و نعني به قدرة الإستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها، و تعتمد هذه الطريقة على ترتيب الدرجات التي تحصل عليها المفحوصين تنازليا أو تصاعديا في توزيع، تم إجراء عملية مقارنة متوسطات الدرجات بين الطرفين للتأكد من القدرة التمييزية لبنود السلم بين الفئة العليا (27 %) الذين لديهم درجات مرتفعة، و الفئة الدنيا (27 %) الذين لديهم درجات منخفضة ممن أجابوا عن بنود السلم، و يبين الجدول (8) نتائج اختبار "ت" لتقييم الفروق بين الفئتين.

الجدول (18): نتائج اختبار "ت" للمقارنة الطرفية بين الفئة العليا والفئة الدنيا لمقياس الكفاءة الذاتية					
الكفاءة الذاتية	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	خطأ المتوسط المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العينة العليا (15)	36.93	1.79	0.46	16,16	,000
العينة الدنيا (15)	14.86	3.56	0.91		

الجدول رقم (8) نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين الفئة الدنيا لمقياس الكفاءة الذاتية

يتبين من الجدول أن قيمة "ت" بلغت 16.16 ، و هي دالة إحصائيا عند مستوى أقل من 0.01 ، مما يعني أن المقياس يتوفر على القدرة التمييزية بين العينتين المتطرفتين للكفاءة الذاتية.

- إستراتيجيات التعامل :

الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (07) أفراد وتم حساب معامل الارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام * برنامج الرزم الإحصائية (spss) والنتائج المحصل عليها كما هي موضحة في الجدول التالي:

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

الاستراتيجية	رقم العبارة	معامل الارتباط	الاستراتيجية	رقم العبارة	معامل الارتباط
حل المشكل	1	*0.22	البحث عن الدعم الاجتماعي	3	**0.35
	4	**0.30		10	**0.49
	6	0.25*		15	**0.31
	13	** 0.30		21	*0.29
	16	*0.29		28	**0.30
	18	**0.32		2	**0.44
التجنب	24	**0.30	إعادة التقييم	5	**0.42
	27	0.40**		9	0.20
	7	*0.29		12	0.14
	8	0.34**	التأنيب	28	**0.34
	11	**0.37		14	**0.30
	17	*0.25		20	*0.25
	19	**0.33		26	**0.32
	22	*0.28		29	**0.31
	25	**0.31			

جدول رقم (9) : يمثل معاملات الارتباط بين فقرات مقياس استراتيجيات الضغوط النفسية و الدرجة الكلية للمقياس

الفصل الخامس : منهجية الدراسة

ويتضح من خلال هذا الجدول أن معظم فقرات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية قد حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس وهذا عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 (عدا الفقرة (09) من استراتيجية إعادة التقييم.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
استراتيجية حل المشكل	**0.44
استراتيجية التجنب	**0.51
استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	**0.38
استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي	*0.39
استراتيجية التائب	*0.33

جدول رقم (10) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

يتضح من خلال الجدول السابق أن فقرات المقياس كانت دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 وهذا يعطي دلالة ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي كما يشير إلى مؤشرات صدق تمكن اعتماد المقياس في الدراسة.

الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين الأولى عن طريق التجزئة النصفية بحيث تم تقسيم بنود المقياس إلى زوجية وفردية ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون فبلغت قيمته 0.59 بعدها تم التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون فبلغت قيمته *0.66، وهي قيم دالة عند مستوى 0.05 ما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة من الثبات.

كما تم اعتماد معامل ألفا كرونباخ والذي بلغت قيمته (0.69)، وعليه فللمقياس الحالي مؤشرات ثبات ما يؤكد صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

6- الاطار الزمني والمكاني للدراسة:

طبقت الدراسة في الفترة الممتدة من 2021/04/01 إلى 2021/04/15 بثانوية الحاج علال بن بيتور بلدية متليلي ولاية غرداية للموسم الدراسي 2021/2020

7- الأساليب الإحصائية

تم التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS . 20) حيث تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية المتفقة مع أهداف البحث و فروضه و المتمثلة في:

- استخدام أساليب الإحصاء الوصفي لتحديد خصائص مفردات العينة من خلال استخراج النسب المنوية والتكرارات.

- وصف استجابة مفردات العينة نحو متغيرات الدراسة من خلال احتساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية.

اختبار T لحساب فروق متوسطات لعينتين مستقلتين

خلاصة الفصل :

تضمن هذا الفصل عرض لاجراءات الدراسة الميدانية حيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية التي سبقت القيام بالبحث ثم المنهج الذي تم استخدامه في الدراسة وهو المنهج العيادي يليه عرض لأدوات جمع البيانات التي تمثلت في المقابلة العيادية الموجهة و المقابلة العيادية النصف موجهة و اختبار استراتيجيات المواجهة للازاروس و فولكمان ثم اختبار توقعات الكفاءة الذاتية النسخة المعربة لسامر جميل رضوان وفي الأخير عرض لكيفية تطبيق الدراسة الميدانية بعد تبيان الحدود الزمانية و المكانية للدراسة.

الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة و تفسير

نتائج الدراسة

تمهيد

عرض و تحليل النتائج تفسير و مناقشة النتائج

الاستنتاج العام

الإقتراحات

تمهيد :

بعدما تطرقت في الفصل السابق الى الإطار المنهجي الذي اعتمدت عليه في الدراسة ، سوف نتطرق لعرض النتائج الإحصائية المتعلقة بالفرضيات الدراسة و الكشف عن العلاقة القائمة بين استراتيجيات التعامل و الكفاءة الذاتية لدى المقبلين على شهادة البكالوريا و ذلك بعرض النتائج التي تم التوصل لها .

1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة :

يمكن تلخيص نتائج الدراسة و تحليلها و مناقشتها وفقا لترتيب فرضيات الدراسة فيما يلي :

❖ عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى :

ماهو مستوى الكفاءة الذاتية لدى التلاميذ المقبلين لى شهادة البكالوريا ؟

للإجابة على هذا التساؤل نقوم بحساب المدى وهو

الدرجة العليا - الدرجة الدنيا

$$39 - 23 = 16$$

نقوم بتقسيم الدرجات الى ثلاثة اقسام منخفض ، متوسط مرتفع

$$3/16 = 5.33 \text{ بالتقريب } 5 \text{ معناه}$$

درجات الكفاءة الذاتية المنخفضة من 23 الى 28

درجات الكفاءة المتوسط 29 الى 33

درجات الكفاءة الذاتية المرتفعة 34 الى 39

كما هو مبين في الجدول الآتي :

الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

النسبة %	التكرار	الكفاءة الذاتية
30	9	منخفضة
43.34	13	متوسطة
26.66	8	مرتفعة
100	30	المجموع

الجدول رقم 11 يبين مستوى الكفاءة الذاتية لدى التلاميذ المقبلين لى شهادة البكالوريا

التعليق على الجدول (11) :

من خلال النتائج الملاحظة يتبين لنا مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة متوسطة اذ بلغ عددهم 13 تلميذ بنسبة 43.34 % في حين ان نسبة قليلة من العينة تمتعت بكفاءة مرتفعة و قد بلغ عددهم 8 تلاميذ بنسبة 26.66 % ، في حين هناك 9 تلاميذ لديهم كفاءة ذاتية منخفضة بنسبة 30 % .
و منه لم تتحقق الفرضية التي تنص على ان التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لديهم مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية .

جاءت نتائج الدراسة غير منسقة مع الدراسات :

- دراسة إيرين وروبين (Robin ، 2011) وتم إستخدام الإستبيانات لقياس الكفاءة الذاتية والذاكرة والأهداف التعلم والأداء. أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية جاء بدرجة مرتفعة
- دراسة تورمان (Norman) 1982، والتي أسفرت نتائجها على أن المصابين بأمراض حادة مرتفعو الكفاءة الذاتية مقارنة بالمصابين بالأمراض المزمنة. دراسة (Hilderth & al) 1987 أوضحت نتائج الدراسة أن الأفراد الذين سجلوا درجات مرتفعة على مقياس الكفاءة الذاتية كانوا أكثر قدرة على التحكم في المرض أما المرضى الذين سجلوا درجات منخفضة فقد عبروا عن الخوف من فقدان السيطرة على المرض و البعض شعر باليأس و عدم مساندة المجتمع له.

الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

- دراسة اليستر و اخرون (Alastair & al 1991), و قد أوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفاعلية الذاتية و مواقف الحياة الضاغطة، بالإضافة إلى أن الفاعلية الذاتية يتم تدعيمها بالممارسة و التدريب من خلال الأسرة والأصدقاء، و زملاء الدراسة عن طريق المشاركة الاجتماعية .
 - دراسة نيكول كيدي Nicole Keedy 2009, حيث بينت نتائجها أن مستوى الكفاءة مرتفع لدى مرضى آلام الظهر المزمن.
 - دراسة إيرين وروبين (Robin ، 2011) و تم إستخدام الإستبيانات لقياس الكفاءة الذاتية والذاكرة والأهداف التعلم والأداء. أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية جاء بدرجة مرتفعة.
- يمكن تفسير هذه النتيجة الى طبيعة شخصية التلميذ و متطلباته ، و أيضا الوباء الذي خلف تهديدا للناس و لمجموعة الدراسة خاصة و عدم قدرتهم على التعامل معه بسبب تعقيدات الوباء التي من شأنها أن تخفض من درجات الكفاءة الذاتية .

و بما أن الهدف من الدراسة هو محاولة معرفة مستويات الكفاءة الذاتية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا فاته حسب النتائج قد تبين مستواها تعتبر العقبات التي يواجهونها تعزى إلى نقص في قدراتهم و ضعف جهودهم في المواقف الصعبة . التعليم عن بعد و نقص في ساعات التدريس لعب دورا هاما في زيادة الضغط على التلاميذ في هته الفترة من الوباء

❖ عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية :

نتوقع أن إستراتيجية المواجهة الأكثر ظهورا عند عينة الدراسة موجهة نحو الانفعال و للتحقق من الفرضية فقد تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأبعاد.

الرقم	الاستراتيجيات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	استراتيجيات التعامل التخطيط لحل المشاكل	10,733	1,7798	6
2	المواجهة	12,600	1,7538	2
3	أخذ المسافات	10,200	2,0745	7

5	1,2780	11,433	التحكم بالذات	4
1	1,6344	22,133	الهروب/ التجنب	5
8	1,4937	5,900	تأنيب الذات	6
4	1,8210	12,167	البحث عن السند الاجتماعي	7
3	1,0726	12,433	إعادة التقييم الإيجابي	8

جدول رقم (12) نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمقياس استراتيجيات المواجهة.

التعليق على الجدول (12):

من خلال النتائج الموضحة تجد أن أكبر متوسط حسابي ذو المرتبة الأولى هو لبعد الهروب/ التجنب حيث بلغ 22,133 و بانحراف معياري بلغ 1,6344، يليه في المرتبة الثانية بعد المواجهة حيث بلغ المتوسط الحسابي 12,600 و بانحراف معياري بلغ 1,7538، يليه في المرتبة الثالثة بعد إعادة التقييم الإيجابي حيث بلغ المتوسط الحسابي 12,433 و بانحراف معياري بلغ 1,0726، يليه في المرتبة الرابعة بعد البحث عن السند الاجتماعي حيث بلغ المتوسط الحسابي 12,167 و بالحراف معياري بلغ 1,8210 ، يليه في المرتبة الخامسة بعد التحكم بالذات حيث بلغ المتوسط الحسابي 11,433 و بانحراف معياري بلغ 1,2780، يليه في المرتبة السادسة بعد استراتيجيات التعامل التخطيطي لحل المشاكل حيث بلغ المتوسط الحسابي 10,733 و بانحراف معياري بلغ 1,7798، يليه في المرتبة السابعة بعد أخذ المسافات حيث بلغ المتوسط الحسابي 10,200 و بالحراف معياري بلغ 2,0745 و في المرتبة الأخيرة بعد تأنيب الذات حيث بلغ المتوسط الحسابي 5,900 و بالحراف معياري بلغ 1,4937 .

و بما أن السلميين التحتيين الأولين يشيران إلى الإستراتيجية المركزة حول المشكل و الاستراتيجيات الباقية تشير إلى الإستراتيجية المركزة حول الانفعال فان بعد البحث عن السند يندرج ضمن الإستراتيجيات المركزة حول الانفعال ، و عليه نستنتج أن الفرضية محققة.

جاءت نتائج الدراسة متسقة مع العديد من الدراسات :

- دراسة بولان و شولر Pearlين & Schooler 1978, اللذان توصلا إلى كون المواجهة الانفعالية تكون متبناة أكثر في حالة ما إذا كان الحدث غير متحكم به كالمرض المزمن "السكري" للتقليل من ضغطه (Schweitzer, 2001, p68).
- و في دراسة لفولكمان و لازاروس 1980 بينت النتائج أن الذين لديهم مشكلات صحية من الجنسين استخدموا أسلوب المواجهة المركزة على الانفعال. (يوسف، 2010، ص 78)
- دراسة كريسون وكيفي (Crisson and Keefe 1988). كشفت النتائج أن المرضى الذين تحصلوا على درجات عالية في بعد الحظ لمركز الضبط، بدأوا أكثر عجزا للتعامل مع المهم، واستعملوا إستراتيجية تحويل الانتباه التحب"، و إستراتيجية المواجهة المعتمدة على الصلاة والتمني.
- دراسة لازاروس Lazarus 1988 أظهرت النتائج أن الاستراتيجيات المستخدمة لدى أفراد العينة كانت تتعلق بالبحث عن الدعم الاجتماعي والتحول واقرب، وضبط الذات المواجهة، والتقييم الإيجابي وتحمل المسؤولية
- . و في السياق نفسه أكد كل من اندلر و باركر و الدوين (1994) أن المواجهة المركزة على المشكل أكثر فعالية في المواقف المتحكم بها في حين المواجهة المركزة على الانفعال هي أكثر فعالية في حالة المواقف الغير متحكم بها كالمرض المزمن
- (Shankland , 2009. p94). دراسة سماري و فاليسدوتير (Smari et 1997, Valysdottir) بينت النتائج أن الذين يلحون لتفضيل استراتيجية مركزة على المشكل يتبنون بنتيجة الفعالية ايجابية ملائمة، في حين الذين اختارها بصفة عامة إستراتيجية مركزة على الانفعال بينت النتائج معاناتهم من اضطرابات تكيف انفعالي (حالات قلق واكتئاب) .
- دراسة محمد بني خالد 2011 و التي هدفت إلى وصف استراتيجيات المواجهة لدى المرضى كبار السن مع أمراض مزمنة الأكثر شيوعا و التي أسفرت أن الاستراتيجيات استخداما هي النمط المعتمد على الدعم و النمط العاطفي

يمكن تفسير النتيجة من خلال تقييم الفرد للوضعية المعاشة ، فعملية التقييم هي الأساس في تبني الفرد لإستراتيجية على حساب إستراتيجية أخرى فهي تتأثر بالعوامل البيئية كطبيعة التهديد و القابلية للتحكم في الموقف . و بما أن

الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

الهدف من الدراسة الحالية هو محاولة معرفة طبيعة الاستراتيجيات المستخدمة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا فانه حسب النتائج قد تبين طبيعتها و بالاستناد إلى الدراسات السابقة والتي تؤكد على أن صعوبة المعاش النفسي للشخص تساهم في لجوئه إلى تقييم حالته النفسية بتبنيه مواجهة الفعالية لتنظيم ردود أفعاله و من اجل الشعور بالتحسن دون حاجته للبحث عن حل جذري للمشكلة فالتلميذ يلجأ إلى المواجهة الانفعالية لتخفيف الحالة النفسية الصعبة من خلال استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في المواقف الغير متحكم بها.

❖ عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة :

يوجد اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال. لحساب نتائج هذه الفرضية قمنا بحساب جدول المقارنات البعدية للكفاءة الذاتية و استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال.

مستوى الدلالة	الفرق	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0,013	5,171	121,201	2	242,402	بين المجموعات
		23,437	27	632,798	داخل المجموعات
			29	875,200	المجموع

جدول رقم (13) جدول المقارنات البعدية .

التعليق على الجدول (13):

توجد فروق دالة عند مستوى 0.01 ونبين الفرق لصالح ذوي الكفاءة الذاتية المتوسطة كما هو مبين في جدول المقارنات البعدية ، اذن الفرضية غير محققة .

جاءت نتائج الدراسة غير متسقة مع العديد من الدراسات :

- دراسة جانكين 1997 Jenkin توصلت إلى أن المواجهة المتمركزة على حل المشكل و العمل الجاد لتحقيق الأهداف كانت أفضل منبىء بان ميزت بين الكفاءة الذاتية المنخفضة و المرتفعة ، و أن الطلبة في مجموعة الكفاءة الذاتية المنخفضة اقل استخداما لاستراتيجيات المواجهة .
- أسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الكفاءة الذاتية و أسلوب المواجهة ، حيث العلاقة بين الكفاءة الذاتية و استراتيجيات المواجهة تتعلق بمستوى التقييم المعرفي يمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلى طبيعة العينة فجميع الدراسات اختلفت عينها منها من اهتم بالظلية ومنها من ركز على المصابين بالأمراض الحادة وكذا على النساء الحوامل و النساء اللواتي كن ضحايا للعنف الزوجي ، إلا أن عينة السكري تتمتع بخصائص تجعلها تفصل بين الكفاءة الذاتية للمصاب و الإستراتيجية التي يتبناها و هذا حسب نمط السكري وكذا مدة الإصابة به
- و بما أن الهدف من الدراسة هو محاولة معرفة ما إذا كان يوجد اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال التي يعتمد عليها فانه حسب النتائج قد تبين عدم وجودها و هذا راجع حسب رأي الباحثة الطبيعة نمط التعامل و كذا لطبيعة خصائص العينة .

الاستنتاج العام :

- لقد خلصت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية :الاستراتيجيات المستخدمة من طرف عينة الدراسة موجهة نحو الانفعال و ذلك راجع إلى صعوبة اجتياز مرحلة البكالوريا و الخوف من الفشل . و بالنظر الى الوباء الحالي covid -19 تساهم في لجوئه إلى تقييم حالته بتبنيه مواجهة الفعالية لتنظيم ردود أفعاله و من اجل الشعور بالتحسن دون حاجته للبحث عن حل جذري للمشكلة و هنا تتحدث ، فالتلميذ يلجأ إلى التعامل بالانفعالية لتخفيف الحالة النفسية الصعبة من خلال استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في المواقف الغير متحكم بها.
- تهدف الدراسة الحالية معرفة عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة لبكالوريا
- معرفة ما اذا كان هناك اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاء الذاتية المرتفعة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال.
- استراتيجيات التعامل الأكثر استخداما من طرف التلاميذ المقبلين لى شهادة البكالوريا.
- لقد قامت الباحثة بالتطرق إلى مفاهيم متغيرات الدراسة من خلال الفصول مع إبراز الخلفية النظرية لكل مفهوم، واعتمدت في الدراسة على المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة، واختيار (30) تلميذ بطريقة عشوائية ، حيث تم تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة لفولكمان و لازاروس (Lazarus et folkman)، و مقياس الكفاءة الذاتية العامة لرالف شفارتزر (Ralf Schwarzer) ، ثم إجراء بعض التحليلات الإحصائية .
- مستوى الكفاءة الدائية متوسط لدى عينة الدراسة و هذا راجع إلى طبيعة الحالة النفسية للتلميذ و الوسط الذي يعيش فيه ومتطلباته، حيث يعتبر امتحان البكالوريا مصدر تحديد لكيانه.
- يوجد اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لذوي الكفاء الذاتية المتوسطة في استعمال استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال.

اقتراحات :

القت الدراسة الضوء على فئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لفهم و معرفة الاستراتيجيات المستعملة في التعامل مع الظروف الضاغطة و مساعدتهم على تخطي هته الفترة الحساسة

تساهم نتائج الدراسة في مساعدة الباحثين المهتمين بفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في:

- إعداد برامج تدريبية لتعزيز معتقدات الفرد الايجابية من خلال تبني إستراتيجية المواجهة الأمثل.

- ضرورة الاهتمام بزيادة الحملات التحسيسية و التوعوية لصالح التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لما لها من أهمية في جعل التلميذ يدرك مدى مسؤوليته و دوره الفعال في التحكم بوضعيته النفسي في فترة الامتحانات .

- قلة الدراسات العربية في هذا المجال مما يدعو الباحثين إلى إجراء دراسات أخرى تشمل على عينة أكبر.

المراجع

المراجع :

- فاروق لسيد عثمانف. 2001. القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- جودت أحمد سعادة، مجدي على زامل واسماعيل جابر أبو زياد (2004) أثر بعض المتغيرات النفسية الديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين خلال الانتفاضة الأقصى، جامعة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية صادرة عن مركز البحوث التربوية لعدد 25 .
- محمد حامد زهران (2000) الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، القاهرة، مكتبة عالم الكتب، الطبعة الأولى.
- أمال عبد القادر جودة (2004) ، أساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم الى المؤتمر التربوي المنعقد بكلية التربية في الجامعة الاسلامية ، جامعة الأقصى (فلسطين) ، ص 673
- نزار بن حامد بن دغليلب القائدي (2012) ، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية ،
- عمار عبد الله محمود الفريجات (2016) ، التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون ، جامعة البلقاء التطبيقية ، الأردن .
- . س. ليندازي (2000) ، المرجع في علم النفس الإكلينيكي للراشدين، ترجمة صفوت فرج ، دار الأنجلو المصرية .
- سالي طالب علوان (2012) ، الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية و النفسية، ع 33 ، كلية التربية، جامعة بغداد.

- سامر جميل رضوان 1997 ، توقعات الكفاءة الذاتية " البناء النظري و القياس " مجلة شؤون اجتماعية، ع 1، كلية التربية، جامعة دمشق.
- سامر جميل رضوان 2010 ، أثر الكفاءة الذاتية في خفض مستوى القلق "دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية التطبيقية بسلطنة عمان، مجلة دراسات نفسية، ع 3، مركز البصيرة، الجزائر.
- دعو سميرة (2013) ، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة ،جامعة أكلي محند أولحاج ، البويرة (الجزائر) .
- د. ذوقان عبيدات وآخران (2011) ، البحث العلمي ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، عمان (الأردن) .
- حسن مصطفى ، عبد المعطي ، (2006) ، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ، ط 2 ، مكتبة الزهراء.
- حمدي ، نزيه ، وداود ، نسيمه (2000) علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكنتاب و التوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة الأردنية
- الزق ، احمد يحيي 2009 ، الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى الطلبة الجامعة الأردنية في ضوء الجنس و الكلية و المستوى الدراسي ، مجلة العلوم التربوية النفسية .
- أميرة محمد الدق 2011: أنماط السلوك الصحي لدى مرضى الكبد الفيروسي (س) المزمّن في ضوء فاعلية الذات الصحية و الحالة العقلية، (ط 1)، إيتراك للطباعة و النشر
- سامي عيسى حسونة 2009: الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة، مجلة جامعة الأقصى سلسلة العلوم الإنسانية المجلد 13 العدد 2.

- رجاء محمود أبو علام 2004: التعلم أسسه و تطبيقاته، ط1، دار المسيرة للنشر و التوزيع، القاهرة. رالف شفارتسر 1994: الكفاءة التفاضلية الدفاعية و الوظيفية كشرطين أساسيين للسلوك الصحي، ترجمة سامر جميل رضوان، مجلة الثقافة النفسية، ع 38، المجلد 10. عبد المنعم أحمد الدردير 2004: دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، ط 1، ج 1، عالم الكتب، القاهرة.
- ليلى المزروع 2007: فاعلية الذات علاقتها بكل من الدافعية للإنجاز و الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة العلوم التربوية و النفسية، المجلد 8، العدد 4، كلية التربية، جامعة البحرين.
- فتحي مصطفى الزيات 2001: علم النفس المعرفي، مداخل و نماذج و نظريات، الجزء الثاني، ط 1، دار النشر للجامعات، مصر. عبد الله الضريبي 2010: أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة المشق، المجلد 26، العدد 4.
- إبراهيم، لطفي عبد الباسط 1994: عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 5، جامعة قطر
- عبد العظيم حسين طه و عبد العظيم حسين سلامة 2006: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية. ط 1. الأردن: دار الفكر للنشر و التوزيع. 13.
- أحمد عيد مطيع الشخانة 2010: التكيف مع الضغوط النفسية، دار الحامد للطباعة و ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 18
- بن سكريفة مريم 2015: أساليب مقاومة الضغط النفسي المستخدمة من طر المصابين بداء السكري النوع الثاني، دراسة عيادية على عينة من المرضى بمستشفى محمد بوضياف 15. زهير الكرمي وآخرون 1988: الأطلس العلمي، فيزيولوجيا الإنسان، دار الكتاب اللبناني، بيروت.

- زهاني أسماء (2014) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط ،دراسة . ميدانية بالعالية الشمالية بسكرة الجزائر.
- أحمد بن عبد الله محمد العيافي (2007) ، الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى السعودية.
- لوئيس زهير وآخرون 2018: العقلنة لدى مرضى القصور الكلوي دراسة عيادية لحالتين بالمؤسسة الإستشفائية مرواني عابد بالشطية-الشلف، باستعمال اختبار الروشاخ، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية قسم العلوم الاجتماعية، العدد 20، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف الجزائر ، جوان 2018.
- حكمت عبد الكريم فريجات 2000: تشريح جسم الإنسان، دار الشروق، ط1، عمان. 18.
- صادق صبور محمد 1994: أمراض الكلى أسبابها وطرق الوقاية منها وعلاجها، لبنان، ط 1، دار الشرق.
- عبد الكريم عمر السويداء 2010: المرشد الشامل لمرض الفشل الكلوي، الرياض وهج الحياة للنشر والتوزيع، ط 1.
- أحمد عطية أحمد 2003: مناهج البحث في التربية و علم النفس، دار المعارف، لبنان ب
- بوحوش عمار . محمد محمود الدنبيات 2001: مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، طبعة الثالثة.
- بوحوش عمار، محمد محمود الدنبيات 1985: دليل الباحث في المنهجية و كتابة الرسائل الجامعية، المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، طبعة الأولى. 25. جودة عزت عطوي 2007: أساليب البحث العلمي، مفاهيمه، أدواته، طرق الإحصائية، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، الطبعة الأولى.
- عبد الباسط محمد حسن 1993: أصول البحث الاجتماعي، مطبعة لجنة البيان العربي.

- حسن مصطفى عبد المعطي 2003: منهج البحث الإكلينيكي، أسسه و تطبيقاته، مكتبة زهراء الشروق، القاهرة، الطبعة الأولى.
- عيسوي عبد الرحمان 1988: مناهج البحث في علم النفس، المكتسب العربي الحديث للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، ط1.
- معتر السيد عبد الله 2004: دراسات عربية في علم النفس، المجلد3، العدد1، دار غربي، القاهرة.
- محمد الدق أميرة 2011: أنماط السلوك الصحي لدى مرضى الكبد الفيروسي (س) المزمّن في ضوء فاعلية الذات الصحية و الحالة العقلية، ط1، أبتراك للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة.
- عليوة سمية، جبالي نور الدين 2007: مصدر الضبط الصحي و علاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى السكري، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة الحاج لخضر باتنة، العدد 18، م
- مزاور نسيمة 2006: استراتيجيات المواجهة و علاقتها بمركز التحكم لدى المصابين بالسرطان، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي، جامعة بوزريعة / الجزائر .
- بندر بن محمد حسن الزيادي العتيبي 2008: اتخاذ القرار و علاقته بكل من فاعلية الذات المساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، مذكرة ماجستير في علم النفس، تخصص توجيه تربوي و مهني، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة ج أم القرى.
- محمد أبو هاشم حسن 2005: مؤشرات التحليل البعدي الذات في ضوء نظرية باندورا، مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملوك سعود، المملكة العربية السعودية.
- عائشة بنت سعيد بن سالم البادي 2014: بعض سمات الشخصية و علاقتها بفاعلية الذات لدى الأخصائيين الاجتماعيين في مدارس سلطنة عمان، رسالة ماجستير ، كلية العلوم و الآداب، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- ابتسام حدان 2015: فاعلية الذات المدركة و علاقتها بالألم المزمّن، دراسة مقارنة

- أسمهان عزوز 2015: مصدر الضبط الصحي و علاقته باستراتيجيات المواجهة و الكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي، أطروحة دكتوراه تخصص علم النفس العيادي، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.
- مزلقوف وفاء 2014: استراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان، دراسة عيادية بالعيادة متعددة الخدمات قماش احمد بسطيف مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة الهضاب (2) سطيف.
- والي و داد 2015: استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور و إناث، دراسته ميدانية بمراكز إعادة التربية لكل من ولاية: (وهران، سيدي بلعباس، معسكر) مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة وهران .
- سلمان وردة 2014: استراتيجيات المواجهة لدى مريض القصور الكلوي المزمن الخاضع لتصفية الدم، دراسة عيادية لأربع حالات بمستشفى بشير بن ناصر بسكرة، مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- شريف مرشدي 2008: مصادر الضغط المهني واستراتيجيات التعامل لدى الجراحين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر .
- صافية شمال حماني 2007: استراتيجيات مقاومة الضغوط المهنية وعلاقتها بظهور

المراجع الأجنبية:

- Consoli. S. M, 1990 Troubles psychiatrique des insuffisants rénaux Chroniques in revue de praticien », Paris.
- Pasini. W et Haynal. A1984 . Médecine psychosomatique, Paris, Masson

-Cupa. D, psychologue en néphrologie2002, éditions EDK
paris

-Renclin.M (1992): Les méthodes en psychologie,
collection que saisje, PUF, Paris

- PERRON,R,(1969), Manuel pour l'utilisation clinique
de l'épreuveprojective thématique D.P.I: Dynamique
personnelle et images .Paris: Edition Centre de
psychologie appliquée .

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

مقياس استراتيجيات التعامل

التعلیمة

من فضلك صف (ي) موقفا أو وضعية ضاغطة عايشتها خلال الأشهر الأخيرة ثم إقرأ (ي) كل طريقة من في الخانة المناسبة. X الطرق التالية و بيّن (ي) استعمالك لها في هذه الوضعية أو المشكلة ذلك بوضع علامة

الإجابة سرية طبعاً

كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	إطلاقاً	الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل
				1- ركزت فقط على ما سأفعله لاحقاً في الخطوة التالية
				2- حاولت تحليل المشكلة لفهمها أكثر
				3- شغلت نفسي بعمل أو نشاط بديل حتى لا أفكر كثيراً
				4- شعرت بأن الوقت كفيلاً بتغيير الأمور و عليه فما علي إلا الانتظار
				5- ناقشت أو بحثت عن حل وسط للاستفادة من الوضعية
				6- قمت بشيء لم أكن أعتقد انه يصلح، و لكنني قمت به على الأقل
				7- حاولت إقناع الشخص المسئول بتغيير رأيه
				8- كلمت شخصاً لأتعرّف أكثر على الوضعية
				9- انتقدت نفسي أو وبختها
				10- حاولت أنأسرع في الأمور و لكنني تركتها نوعاً ما موضع بحث
				11- تمنيت أن تحدث معجزة
				12- سايرت القدر في بعض الأحيان و كان حظي سيئاً
				13- تصرفت و كأن شيئاً لم يحدث
				14- حاولت أن احتفظ بمشاعري لنفسي
				15- نظرت إلى الجانب المستقطب (ملف للنظر) للمشكلة و حاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء
				16- نمت أزيد من العادة
				17- أظهرت غضبي للشخص (للأشخاص) المتسبب في المشكلة

				18- قُبلت عطف و تفهم شخص ما
				19- كلمت نفسي عن أشياء ساعدتني في الشعور بالراحة
				20- ألهمت القيام بشيء إبداعي
				21- حاولت نسيان كل شيء
				22- تحصلت على مساعدة مختص
				23- تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي
				24- انتظرت لأرى ما قد يحدث قبل أن أقوم بأي شيء
				25- اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي
				26- وضعت مخطط عملي و اتبعته
				27- قُبلت بشيء إيجابي آخر غير الشيء الذي كنت أريده
				28- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى
				29- أدركت أنني المتسبب في المشكل
				30- خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت به فيها
				31- كلمت شخصا بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكلة
				32- ابتعدت عن المشكلة لبرهة، و حاولت ان ارتاح أو أن أخذ عطلة
				33- حاولت أن اشعر بتحسن عن طريق الأكل، الشرب، التدخين، تعاطي المخدرات، الأدوية... الخ
				34- قمت بمجازفة كبيرة أو شيء خطير جدا
				35- حاولت أنأتصرف بتهور
				36- وجدت إيمانا جديدا
				37- أبقيت على اعتزازي و احتفظت بصلابتي
				38- اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة
				39- غيرت أمرا بغرض أن تنقلب الأمور إلى الأفضل.
				40- تجنبت التواجد مع الناس عموما
				41- لم أترك المشكلة تلغني على رفضت التفكير فيها كثيرا
				42- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه
				43- لم أترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة
				44- سلطت الأضواء على الوضعية، و رفضت أن أكون جديا بخصوصها.
				45- كلمت شخصا عن طبيعة أحاسيسي
				46- ثبت في مكاني من أجل ما كنت أريده

				47- لمت غيري من الناس حول المشكلة
				48- استفدت من تجاربي السابقة إذ كنت في وضعية مماثلة
				49- عرفت ما يجب عمله، فصاعفت جهدي لتحريك الأمور
				50- رفضت الاعتقاد أن ذلك وقع
				51- تعهدت نفسي أن الأمور سوف تتحسن
				52- خرجت بمجموعة حلول للمشكلة
				53- طالما لم أتمكن من فعل أي شيء فقد قبلت المشكلة
				54- حاولت أن أبعد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى
				55- تمنيت لو باستطاعتي تغيير ما حدث أو ما شعرت به
				56- غيرت أشياء في نفسي
				57- حلمت أو تخيلت موقفا أو وضعاً أحسن من الذي كنت فيه
				58- تمنيت لو أن الوضعية تنتهي أو بطريقة تجد حلاً
				59- لجأت للخيال و التمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور
				60- تضرعت إلى الله
				61- حضرت نفسي للأسوأ
				62- شرد تفكيري إلى ما يمكنني أن أقول أو أقوم به
				63- فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل بهذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجاً.
				64- حاولت أن أرى الأشياء من وجهة نظر شخص آخر
				65- ذكرت نفسي إلى أي حد يمكن للأشياء أن تسوء
				66- عدوت أو تمنيت
				67- جربت شيئاً مختلفاً تماماً عن جميع ما سبق ذكره (لو سمحت أو صفه)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

مقياس الكفاءة الذاتية

التعليمة

أمامك عدد من العبارات التي يمكن أن تصف أي شخص، اقرأ كل عبارة، وحدد مدى انطباقها عليك بوجه عام، وذلك بوضع إشارة (x) أمام كل عبارة منها، وهي: لا، نادراً، غالباً، دائماً. ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، وليست هناك عبارات خادعة. أجب بسرعة ولا تفكر كثيراً بالمعنى الدقيق لكل عبارة. ولا تترك أي عبارة دون إجابة.

البُـنـود	لا	نادراً	غالباً	دائماً
1. عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف أسعى إليه فإنني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي.				
2. إذا ما بذلت من الجهد كفاية، فإنني سأنجح في حل المشكلات الصعبة.				
3. من السهل علي تحقيق أهدافي ونواياي.				
4. أعرف كيف أتصرف مع المواقف غير المتوقعة.				
5. أعتقد أنني قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي.				
6. أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائماً الاعتماد على قدراتي الذاتية.				
7. مهما يحدث فإنني أستطيع التعامل مع ذلك.				
8. أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني				
9. إذا ما واجهني أمر جديد فإنني أعرف كيفية التعامل معه				
10. أمتلك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني				

الملاحق

الكلية الدرجة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	3,3	3,3	3,3
	25	2	6,7	6,7	10,0
	26	1	3,3	3,3	13,3
	27	3	10,0	10,0	23,3
	28	2	6,7	6,7	30,0
	29	3	10,0	10,0	40,0
	30	2	6,7	6,7	46,7
	31	3	10,0	10,0	56,7
	32	1	3,3	3,3	60,0
	33	4	13,3	13,3	73,3
	34	5	16,7	16,7	90,0
	35	1	3,3	3,3	93,3
	36	1	3,3	3,3	96,7
	39	1	3,3	3,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

ANOVA

الاستراتيجيات

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	242,402	2	121,201	5,171	,013
Within Groups	632,798	27	23,437		
Total	875,200	29			

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
استراتيجيات التعامل التخطيطي لحل المشاكل	30	10,733	1,7798
المواجهة	30	12,600	1,7538
أخذ المسافات	30	10,200	2,0745
التحكم بالذات	30	11,433	1,2780
الهروب/ التجنب	30	22,133	1,6344
تأنيب الذات	30	5,900	1,4937
البحث عن السند الاجتماعي	30	12,167	1,8210
إعادة التقييم الإيجابي	30	12,433	1,0726
Valid N (listwise)	30		

Multiple Comparisons

Dependent Variable: الاستراتيجيات

LSD

(I) الكفاءة_greup	(J) الكفاءة_greup	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
منخفضة كفاءة	متوسطة كفاءة	6,74359*	2,09927	,003	2,4362	11,0509
	مرتفعة كفاءة	4,29167	2,35239	,079	-,5350	9,1184
متوسطة كفاءة	منخفضة كفاءة	-6,74359*	2,09927	,003	-11,0509	-2,4362
	مرتفعة كفاءة	-2,45192	2,17542	,270	-6,9155	2,0117
مرتفعة كفاءة	منخفضة كفاءة	-4,29167	2,35239	,079	-9,1184	,5350
	متوسطة كفاءة	2,45192	2,17542	,270	-2,0117	6,9155

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.