

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

# الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي

تحت إشراف:

- أ/ حملاوي أمال

إعداد:

- إرناتن لينة

- مرزوق سيليا

السنة الجامعية: 2021/2020

# شكر وتقدير

لا شكر إلا بعد شكر الله الذي وهبنا القدرة ومنحنا الصبر لمواصلة

مشوارنا الدراسي فالحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل وما كنا

لنكمله لولا فضله وتوفيقه عزّ وجلّ كما نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة

المشرفة "حمم وي أمال" التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها ولا يفوتنا أن

نشكر كل من أمدلنا يد العون من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل.

# إهداء

إلى من علمني أن الدنيا كفاح وسه حها العلم والمعرفة، والذي لم يبخل عليّ بأي شيء والذي سعي لأجل راحتي ونجاحي، أطال الله في عمره أبي العزيز "مولود"

إلى من سهرت الليالي من اجل، إلى منبع العطف والحنان، والتي شاركني أفراحي وأساتي، إلى أمي الغالية "لهنة"

إلى صاحبة القلب الكبير التي لم ينقطع دعائها بالتوفيق والسعادة جدتي الحنونة "سعدية"

إلى سندي وعضدي ومشاطري الأفراح والأحزان إخوتي الأحباء  
"شاهيناز، يزيد، شيراز، سيهام"

إلى صديقاتي اللواتي أشهد لهن أنهن نعم الرفيقات في جميع الأمور  
"سيليا، نور الهدى، زينة، أمينة، ليزا، حنان، ليديا"

إلى كل من ساندني وكان عوناً لي في دراستي.

# ليزة

# إهداء

إلى التي افتخر بها و قدوتي في هذه الحياة والى من شقت لأنعم بالراحة إلى من جاءت  
نفسها بحياتها من أجل دفعي للنجاح والتي لم تنقطع دعواتها بالتوفيق وصاحبة القلب

الحنون أمي الغالية "غنيمة"

إلى مؤنسي ويدي اليمنى في حياتي والذي لم يبخل عليّ طيلة حياتي

والذي "لعمارة" العزيز أطل الله في عمره

إلى فذة كبدي وقرّة عيني وسندي في هذه الحياة أخواتي

"سمراء، نسيم، ليندا" وأولادهن حفظهم الله لنا

إلى صديقاتي اللواتي لم يتركن يدي ولو لثانية سواء في لحظاتي الجيدة أم السيئة

و أطلب ممن الله أن تدوم صداقتنا إلى الأبد

"ليزة، حنان، ليزا، ليديّة، نور الهدى"

# سيليا

# فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير
	إهداء
	فهرس المحتويات
02	المقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
05	1. الإشكالية.....
07	2. فرضية البحث.....
07	3. أهمية البحث.....
08	4. أهداف البحث.....
08	5. تحديد المفاهيم الأساسية.....
<b>الفصل الثاني: الضغط النفسي</b>	
11	تمهيد.....
12	1. نبذة تاريخية على ظهور الضغط النفسي.....
13	2. تعريف الضغط النفسي.....
15	3. أنواع الضغط النفسي.....
17	4. أعراض الضغط النفسي.....
18	5. أسباب الضغط النفسي.....
19	6. النظريات المفسرة للضغط النفسي.....
24	خلاصة الفصل.....
<b>الفصل الثالث: المراهقة</b>	
26	تمهيد.....
27	1. تعريف المراهقة.....
27	2. أشكال المراهقة.....
29	3. خصائص المراهقة.....

30	4. مراحل المراهقة.....
31	5. المشاكل المصاحبة للمراهقة.....
32	6. النظريات المفسرة للمراهقة.....
35	خلاصة الفصل.....
<b>الفصل الرابع: شهادة البكالوريا</b>	
37	تمهيد.....
38	7. تعريف شهادة البكالوريا.....
38	8. أهمية شهادة البكالوريا.....
39	9. عيوب شهادة البكالوريا.....
40	10. علاقة الضغط النفسي بامتحان البكالوريا.....
42	خلاصة الفصل.....
<b>الجانب التطبيقي</b>	
44	1. منهج الدراسة.....
45	2. وسائل القياس.....
46	3. الاستبيان.....
48	4. مقياس الضغط النفسي.....
51	الخاتمة.....
53	قائمة المراجع.....

# مقدمة

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى الكثير من الخبرات أو تجارب القاسية والغير مستحبة التي تؤثر عليه سلبا إذ تخلق لديه ضغوطات نفسية التي تؤدي إلى عدم القدرة على تحقيق التوافق النفسي وذلك جراء سوء تكيفه مع بيئته.

حيث تعد الضغوط النفسية Stress إحدى المشكلات العصرية التي أثارت اهتمام علماء النفس، وأطباء الصحة العامة منذ بدايات القرن العشرين، إذ تركز الاهتمام على دراسة الضغط النفسي من النواحي الفسيولوجية الهرمونية، وتأثيراته السلبية على صحة الفرد الجسدية، وانحصرت تطبيقات البحوث على الضغط النفسي في تفسير التبادلات الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد، والضرر الصحي الذي يصيبه أثناء تعرضه للضغط النفسي، وعلى الرغم من أن بداية البحث في مفهوم الضغط النفسي كانت تركز على النواحي الفسيولوجية، بحيث تربط بين المواقف الضاغطة خارجية أو داخلية ( واستجابة الفرد المتمثلة في التغيرات الفسيولوجية الهرمونية، وما يسببه ذلك من أمراض جسدية، مع إهمال دور الفرد في التفاعل النفسي معه واختلاف الأفراد في استجاباتهم للمواقف الضاغطة، إلا أن مفهوم الضغط النفسي تطور لاحقا بعد أن أسهمت أعمال العديد من الباحثين والمهتمين بهذا المجال في تعميق دراسته من جوانب متعددة، إلى أن أصبح الفرد في أبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي، ويتحدد تأثير الضغط النفسي بشخصية الفرد وأسلوبه في التفاعل المتبادل، مما يتطلب من الأفراد امتلاك قدر مناسب من القدرات والمهارات والأساليب الذاتية للتكيف مع هذه التغيرات، وتعد مكونات الذكاء الوجداني من أهم تلك القدرات والمهارات التي تمكن الفرد من التعامل مع المشكلات التي تواجهه بكفاءة ونجاح مما ينعكس على التوافق النفسي والاجتماعي، وصولا إلى تحقيق الصحة النفسية. (صادق عبده حسن، 2011، ص2).

وبكون مرحلة الثالثة ثانوي أكثر مرحلة ضاغطة والأصعب بنسبة لتلاميذ لأنه في نهاية هذا الطور يتم امتحانهم وتقرير مصيرهم إما الانتقال إلى التعليم العالي أو الرسوب وإعادة السنة، ولكون هذا الامتحان مهم ومصيري يتوجب على التلاميذ تقديم كل مجهوده واستعداد له

بأحسن تحضير. فهذا كله يولد لديهم ضغط نفسي الذي يؤدي فقدان دافعية التعلم والإنجاز الذي من المفروض إن يتوج بنيل شهادة البكالوريا.

وبأن الضغط النفسي يؤثر على التلاميذ قمنا بإجراء هذا البحث حول الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين للبكالوريا، وفي هذا الصدد عالجتنا موضوع بحثنا وقسمناه إلى خمسة فصول. فتم تخصيص الفصل الأول للإشكالية والفرضيات وأهمية البحث وتحديد المفاهيم الأساسية، أما الفصل الثاني قمنا بتعريف الضغط النفسي، أنواعه، أعراضه، أسبابه، نظريات المفسرة لضغط النفسي، وعلاج الضغط النفسي، بعدها تطرقنا إلى الفصل الثالث ألا وهو المراهقة فقدمنا بتعريفها، وتقديم أشكالها، خصائصها، مراحلها، المشاكل المصاحبة بها ونظريات المفسرة للمراهقة. أما الفصل الرابع تطرقنا إلى شهادة البكالوريا، تعريف، أهمية، العيوب، وعلاقة الضغط النفسي بامتحان شهادة البكالوريا، ثم الفصل الخامس تضمن المنهجية المتبع في الدراسة وسائل القياس، لاستبيان، مقياس الضغط النفسي.

## الجانب النظري

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. فرضية البحث
3. أهمية البحث
4. أهداف البحث
5. تحديد مفاهيم الأساسية

## 1. الإشكالية

يتعرض الفرد منذ ولادته الى مواقف تعيق تكيفه مع العالم الخارجي، وتأثر سلبا على جانبه النفسي و الفيزيولوجي. فيزرع الشك في قدراته ويخلق لديه ضغوطات نفسية، اجتماعية، أسرية وشخصية التي تعتبر ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، فنحن لا نستطيع الهروب منها، لأن ذلك يدل بأن هناك نقصاً في نشاط الفرد وقصوراً في كفايته، فلا حياة من دون ضغوط. فقد أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة.

أشار هانزسيلي إلى الضغط على انه رد فعل فيزيولوجي الذي يعبر عن استجابة الجسم لأي مثير سواء كان سارا أو محزنا، هذا التعريف تناول الجانب العضوي الخاص بالفرد أي انه يركز على الآثار الناتجة عن التعرض للضغط.

يرى أنصار الاتجاه علم النفس الاجتماعي أن الضغوط هي تلك الأحداث والعوامل الخارجية الضاغطة التي تؤثر على توازن الفرد وتسبب له التوتر، أي ان الضغط النفسي هي حالة التوتر التي تصاحب تعرض الفرد لمواقف تفوق قدرته على التحمل.

ويعرفه لازاروس و مونلتان الضغط تلك الحالة التي يكون فيها العامل الضاغط مقدرًا من قبل الفرد على انه عامل مهددا وذلك تبعا للمعنا الذي يعطيه للمواقف وتبعا لخصائصه الانفعالية. وتعد مرحلة المراهقة أصعب المراحل العمرية التي يتعرض فيها الإنسان لضغوطات نفسية كونها تشمل على عدة تغيرات ناتجة عن تأثر المراهق بعوامل داخلية نفسية فيزيولوجية انفعالية وكذا جسمية واجتماعية تأثر على سلوكه وشخصيته وعدم توازن حركاته فيظهر عليه عدم الاستقرار النفسي.

أكد عبد الكريم عطى كريم(2014) في دراسته حول الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم الذات ان نسبة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين بالمغرب بلغة نسبة خطيرة وهي تنحصر ما بين 88 بالمئة كحد اعلى و 51 بالمئة كحد أدنى.

ونكر إبراهيم عبد الستار سنة (2002) ان الضغط النفسي، وان لم يكن مرضا فانه يمهّد للإصابة بكثير من الاضطرابات الصحية بجانبها النفسي والبدني، وان هناك طائفة كبرى من الأمراض النفسية للضغوط دورا أساسيا في إحداثها وتفاقم أعراضها، كما ان هناك قطاعا كبيرا من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي دورا مهما، كما أنها تسبب حالة عدم التوازن النفسي والجسمي بصورة تجعلها غير قادرة على اتخاذ القرارات الملائمة نتيجة للتشويش الذهني الناتج عن التوتر والضيق بسبب الضغط النفسي.

إذ يعيش الفرد بصورة عامة والتلاميذ بصورة خاصة الضغوطات المتنوعة. ولكونهم مراهقين يحاولون باستمرار على اجتيازه كل ما يواجههم في الحياة الدراسية ويشوش تركيزهم على أهدافهم.

يترتب على التلميذ المقبل للباكالوريا ضغط نفسي كبير إثر الخوف من الرسوب ومواجهة صعوبات في استنكار ما تم حفظه وعدم فهم الأسئلة والتخويف من مصيره وتضييع كل مخططاته المستقبلية وتخيب ضن الأولياء والمدرسين.

لكونه امتحان البكالوريا من أحد الامتحانات المصيرية التي يجتازها التلاميذ في المرحلة التعليم الثانوي الأخيرة. إذ يحتل المرتبة الثالثة في سلم الشهادات الوطنية بعد شهادة تعليم الابتدائي والأساسي في قاعدة هرم الامتحانات. فازداد الاهتمام به من قبل التلاميذ لذلك يحضرون له بجدية تامة في المدرسة والبيت ويوجد من يدعمون أنفسهم بالدروس خصوصية في المواد التي يلقون صعوبة في استوعبها. و لأنه أحد مفاتيح النجاح ويضمن لهم تأشيرة المرور نحو المرحلة الجامعية ويمنحهم فرصة تكوين مشروعهم العلمي لتحقيق حلمهم المهني وأهدافهم المستقبلية.

كما توصلت بن ويسى فتيحة في بحثها الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من التلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا، إلى إن كل التلاميذ البكالوريا قد

يتعرض لضغوطات النفسية تبعا لمجموعة من التغييرات الحاصلة في محيطهم المدرسي وحتى الاجتماعي وهو ما يؤثر على مسارهم الدراسي اجابا او سلبا وهذا حسب نوعية الضغوط المتعرض لها وحسب تعامل معها واوصت الدراسة بالاهتمام بالصحة النفسية لتلاميذ البكالوريا وتخفيف الوجبات المنزلية للإتاحة الوقت الكافي للمراجعة.

ويعتبر البكالوريا في الجزائر الا حالنا هذا دليلا لإثبات الذات وضمن المستقبل لدى البعض وهذا ما يجعل التلميذ كلما اقترب موعد الرسمي مشوشا ويتخيل انه غير مستعد ويولد لديه التوتر والقلق نتيجة التصورات الخاطئة التي بناها حول شهادة البكالوريا.

وعلى هذا الاساس ارتأينا في بحثنا هذا الى طرح التساؤل الاتي:

هل يعاني التلاميذ المقبلين لشهادة البكالوريا من ضغط نفسي؟

### 2. فرضية البحث

يوجد ضغط نفسي لتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

### 3. أهمية البحث

تستمد الدراسة أهميته من أهمية امتحان البكالوريا كونه امتحان مصيري، ولأن التلاميذ المقبلين على اجتيازه يمرون بمرحلة صعبة من الضغوط النفسية التي تصاحب التلميذ الى غاية اعلان النتائج ومن خلال دراستنا هذه.

البحث عن اهمية الحالة النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا و معرفة مدى تأثير الضغط النفسي عليهم و الذي يمكن معرفته من خلال الأدوات المستخدمة في البحث و المتمثلة في مقياس الضغط النفسي لفنستين و كذلك تزويد الجهات المعنية بمعلومات توضح أهمية هذه المواضيع من أجل الكشف عنها و معالجتها بهدف الرفع من درجات التحصيل لدى هذه الفئة من التلاميذ.

#### 4. أهداف البحث

نهدف من وراء هذا البحث الى الوصول للإجابة على الاشكالية التي طرحناها من خلال معرفة والكشف عن درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ البكالوريا وكيفية التخفيف منها حتى لا تكون عائقا أمام التلاميذ أثناء مثل هذه الامتحانات المهمة.

#### 5. تحديد المفاهيم الأساسية

##### 1-5 الضغط النفسي

##### • التعريف الاجرائي

هي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ من خلال تطبيقنا للمقياس الضغط النفسي الذي صمم من طرف لفينستين Levenstien وآخرون سنة 1993 لقياس شدة الضغط النفسي لمجموعة بحث.

##### • التعريف الاصطلاحي

يذكر باركينسون وكولمان ان محاولة تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التي يكتنفها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية وتتعلق هذه الإشكالية من كون الضغوط تكوينيا فرضيا وليس شيئا ملموسا واضح المعالم ومن السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة.

يرى جيمس كويك ان هناك جوانب ثلاثة لتناول الضغوط، الأول المنظور البيئي ويركز على طلبات خارجية، والثاني المنظور النفسي ويركز على كيفية تقييم الفرد لهذه الطلبات، والثالث المنظور البيولوجي ويركز على الاستجابات الفسيولوجية لضغوط. (ولاء رجب عبد الرحيم، 2016، ص 13).

## 5-2 المراهقة اجرائيا

وتعني الاقتراب التدريجي من النضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي، ولهذا يختلف معنى المراهقة عند البلوغ الذي يعني نضج الغدد الجنسية التي تمكن الفرد من التكاثر والمحافظة على النوع.

اما معنى المراهقة من الناحية النفسية الاجتماعية هي مرحلة انتقال من طفل يعتمد على الاخرين الى شخص يحاول الاستقلال بذاته ويعتمد على نفسه مكونا شخصيته المستقلة وصولا به الى سن الرشد وسن الكمال وهذا الانتقال يتطلب من المراهق تحقيق توافقات جديدة مع الآخرين وما يتطلبه الاخرين وذلك وفقا لثقافة السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه. (احمد محمد الزعبي، 2010، ص15).

## 5-3 شهادة البكالوريا

هو امتحان رسمي تعلن مراسيمه الدولة الجزائرية يأتي في نهاية المرحلة الثانوية، وهو امتحان تقييمي لما درسه وتعلمه التلميذ خلال السنة الدراسية لا يختلف عن الاختبارات الرسمية الا من حيث التنظيم ويعتبر محطة التوجيه نحو التعليم العالي والبحث العلمي، تشرف عليه هيئات رسمية الجزائرية في الداخل (وزارة التربية، الدوان الوطني للامتحانات والمسابقات الجزائري..). وفي الخارج (منظمة اليونيسكو، جامعات ومعاهد الدول الأخرى).

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

### تمهيد

1. نبذة تاريخية على ظهور الضغط النفسي
2. تعريف الضغط النفسي
3. أنواع الضغط النفسي
4. أعراض الضغط النفسي
5. أسباب الضغط النفسي
6. نظريات المفسرة للضغط النفسي
7. علاج الضغط النفسي

### خلاصة الفصل

### تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية أمر طبيعي يتعرض لها الانسان في الأوقات المختلفة من حياته اليومية فالفرد يواجه ألوان شئ من الضغوط في الدراسة، في العمل، في الأسرة و بين الأصدقاء و على جميع المستويات المختلفة الاقتصادية الثقافية التربوية و مهما اختلفت المواقف التي يوجهها الفرد يوميا يسعى دائما لإيجاد الطرق والوسائل التي تخفف المضاعفات النفسية و الاضطرابات التي يشعرها و عليه نتطرق في هذا الفصل الى أهم تعريف الضغط النفسي و أهم النظريات المفسرة له و أعراضه، أسبابه، أثاره، علاجه و كذا العناصر أساسية التي تشكل الموقف الضاغط.

### 1. نبذة تاريخية على ظهور مفهوم الضغط النفسي:

شهادة كلمة ضغط *stresse* تطوراً وذلك عبر فترات من الزمن، فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية *stringer* وهي تعني شدة، ضيق، عقد، أو ربط أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف وهذا الاحتضان لا يجب ان يكون الشعور فيه متبادلاً، بل على العكس يكون مملاً يؤدي الى الاختناق الذي يعتبر مصدر القلق.

ونظراً لشيوع كلمة ضغوط سواء في الحياة العامة أو في مجال العمل فقد يتبادر الى الذهن انه من السهل ايجاد تعريف محدد لهذا المفهوم بصفة عامة م فهوم ضغوط العمل بتحديد. الا ان مفهوم الضغوط أصبح محط اهتمام الباحثين في مجالات مختلفة كعلم النفس والاجتماع والإدارة والطب وغيرها. مما أدى الى تعدد الزوايا التي يتم منها تعريفه واستخدامه دراسته.

ان تحديد مفهوم الضغط *stress* من الناحية الزمنية صعب للغاية ويحتمل ان هذا المصطلح استعمل خلال القرن الرابع عشر، ولكن هذا الاستعمال يكون بسورة ثابتة ومنظمة، ولقد استعملت فيما بعد في كتاب الإنجليزية مفاهيم أخرى لدلالة على الضغط منها: *strest straisse* وبرغم من الكلمة ومشتقاتها وجدت منذ قرون إلا أنها أصلها غير معروف إلى حد الآن. ولأنه من الصعب البحث في ذلك قبل القرن الرابع عشر، الا انه يمكن القول بان بداية انتشار هذه الكلمة كان خلال القرن التاسع عشر، وخلال هذه الفترة يقول الفيزيولوجي *Claude Bernard* ان التغيرات الخارجية في البيئة يمكنها ان تعطل الكائن العضوي ولكي يحافظ على نفسه يجب ان يكتفي بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات، ويبدو ان هذا اول اعتراف من نتائج المضرة الكامنة في عملية الاجهاد التي تخل اتزان الجهاز العضوي.

ويعتبر الفيزيولوجي الأمريكي والتر كانون waltercannon من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرف برد فعل في حالة الطوارئ emergency response. او رد فعل عسكري militaristicresponse بسبب ارتباطها بالانفعال القاتل أو المواجهة. وقد كشف أبحاث كانون عن وجود ميكانيزمآوآلية في جسم الانسان تساهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة تغيرات التي يوجهها.

ويعتبر هانز سيلاي hansselye من أشهر الباحثين الذي ارتبطت أسماءهم بموضوع الضغط ويعرف باب الضغط. ويرجع الفضل الى كتاباته ومحاضراته أي تعريف الجمهور والباحثين، وخاصة في المجال الطبي بتأثير الضغط على الانسان، وأفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابه الذي أصدره عام 1956. وقد عرف الضغط في البداية بأنه التأثير الناتج عن العوامل الضاغطة. (العبودي فاتح، 2008، ص18).

## 2. تعريف الضغط النفسي

يعرف الباحثون في علم النفس الضغط النفسي بعدة تعريفات وكل تعريف ينطلق من أساس محدود وواضح فبعض التعريفات ينطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة إزاء المثير والبعض الآخر من التعريفات يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة الى متغيرات وسيطة قد لا تكون واضحة. ورد في معجم علم النفس التحليل النفسي ان الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته او جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر، او تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فان ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد، ولضغوط النفسية اثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد وعليه فان الضغط النفسي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، او حين يقع في موقف صراع حاد. اما مصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع لمتغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه او طريقة ادراكه لظروف من

حوله. وإذ اترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد، فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى ان لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بتهديد.

الضغط النفسي كما عرفه هانز سلي هو استجابة الغير محدودة الصادرة من الانسان لاي مثير او طلب يوجه نحوه و نتمعن في هذا التعريف يلاحظ انه يتضمن الاستجابة الموجبة او السالبة كان يرقى الفرد من وضيفة أخرى مما يترتب عليه ضرورة تكيف الفرد و الاستعداد للعمل او الوظيفة الجديدة، ومع ان الامر في ظاهره شيء مفرح و مسعد للإنسان الا انه يتطلب من الفرد الاستعداد و التهيؤ ليكون على مستوى المسؤولية، وهذا بدوره يشكل عاملاً ضاغطاً للإنسان اما الاستجابة السلبية فننما تكون حينما يكون المثير ذو طابع سلبي كان يتلقى الفرد خبراً غير سار مثل مرض صديق او وفاته او خسارة في صفقته التجارية.

ومن التعاريف أيضاً تعريف يرى ان الضغط عبارة عن خليط من ثلاثة عناصر وهي البيئة المحيطة بالفرد والتي يعمل بها، والمشاعر ذات الطابع السلبي، بالإضافة إلى الاستجابات البدنية الصادرة من الفرد. وهذه العناصر تتفاعل مع بعضها البعض بطريقة خاصة مما يثير في ذات الفرد القلق والغضب والاكتئاب.

يعرف لازاروس الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

أما ولتر جملش فانه يعرف الضغط بانه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور او عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غيلرو غير مناسبة.

ومن التعريفات أيضاً تعريف أورده جيمس كويك وجوناثان كويك حيث يران ان الضغط عبارة عن الاستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة واللاشعورية التي يعيشها الفرد

مما يترتب عليه استنفار لكل موارد الطاقة الطبيعية او في الجسم من اجل مواجهة الظروف الضاغطة عند التعرض له. اما التعريفات التي تركز على النتيجة أو الأثر تعريف سزيلاجي ودلاس والذي يؤكد ان الضغط عبارة عم تأثير داخلي يخلق حالة من عدم توازن النقيبأو الجسمي داخل الفرد وينجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية او المنظمة او من الفرد ذاته.(عبد الرحمان بن سليمان الطرطيري، 1994، ص10،9).

### 3. أنواع الضغط النفسي

ان ما شهدته مفهوم الضغط وتعريفه من اختلاف بين علماء النفس امتد ليشمل أنواع الضغوط واقسامها وتصنيفاتها فتعددت وجهات النظر العلماء وآرائهم فشملت:الغوط الحادة: وهي الأكثر انتشارا نتيجة متطلبات الماضي القريب والمتطلبات المتوقعة للمستقبل، وهذه يمكن ان يمر بها معظم الناس مثلا فقدان عقد مهم، ترك وظيفة، مشاكل الأطفال في مدارسهم، وحوادث السيارات وهي لا تحدث التدير كما هو الحال في الضغوطات المزمنة.

✓ **الضغوطات المزمنة:** وهي الضغوطات التي تطحن الناس يوما بعد يوم وشهرا بعد شهر، فضغط المزمّن يدمر الجسم والعقل والحياة، انه ضغط الفقر، والعائلة التي تعاني من خلل في الزواج غير سعيد، والعمل المحتقر من قبل شخص، انه اجهاد والضغط الذي لا يلين، والأمرأسوء لضغوطات المزمنة هو ان الناس تتعود عليها، الناس ينتبهون لضغوطات الحادة لأنها مستجدة عليهم ولكنهم يتجاهلون الضغوطات المزمنة لأنها قديمة ويتعودون عليها.

✓ **الضغوط السلبية:** وهي تأثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني، وتعوقه في الإنجاز والإبداع، وتؤدي الى سوء التوافق والاكنتاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان على الاخرين، وتظهر أثر هذه الضغوط في مظاهر سلوكية عدة مثلا الغياب عن العمل، وعدم الرضى الوظيفي وانتشار اللامبالاة والفوضى.

✓ **الضغوط الايجابية:** وهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر ابداعا وانجازا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات فهذه كالضغوط التي يشعر بها الطالب مثل الامتحانات مما تجعله يذاكر بجد ويهتم بدروسه ويكمل وجباته في الوقت المحدد.

✓ **الضغوط الخفيفة:** مثل انقطاع الماء في الصباح، او انقطاع التيار الكهربائي في المساء، او ازدحام المرور عند الذهاب او العودة من العمل.

✓ **الضغوط اشد حدة:** مثل مرض شديد لاحد افراد الاسرة، وموت أحد الأقارب، الفصل من العمل، او ترك العمل أي التقاعد، الخسارة المالية الكبيرة، وهي مواقف لا يستطيع أي منا تجاهلها او توافق معها بسهولة وبالتالي فهي مواقف قادرة على تفجير اضطراب سلوكي قد يكون حادا او يدوم لفترة طويلة.

✓ **الضغوط الهادمة:** كلمة ضغوط تسبب اثاره الذهن الا بعض المعنى غير مرغوب فيها ونحن غالبا ما نستخدم هذه الكلمة لدلالة على الاضطرابات التي سببها العلاقات المتوترة والمواقف الصعبة والحرجة واعباء العمل والحياة الثقيلة وتؤدي هذه الضغوط الى حالة ذهنية غير مريحة تصاحبها اعراض جسمانية مؤلمة كي تتم الاستجابة فيها للمواقف غير مناسبة ولا شك ان الضغوط التي لها تأثير سلبي على الفرد يمكن وصفها بأنها معانات وتوتر.

✓ **الضغوط البناءة:** من الأهمية وجود شيء من الإثارة العاطفية والوجدانية والفيزيولوجية حتى يضل الفرد يقضى وليده الحافز وهذه الضغوط الجابية تعطينا الطاقة التي نحتاج اليها حتى نطور من ادائنا ونكون أكثر ابداعا بالإضافة الى ذلك فإن الضغوط أيضا تختلف في شدتها والمدة التي يستغرقها .

✓ **الضغوط المؤقت:** وهي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد بفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات او الزواج الحديث وهذه الضغوط تكون سوية في

اغلبها إلا إذا زادة وتجاوزته قدرة الفرد وامكانيته على تحملها فإنها عندئذ تدفع الفرد الى الوقوع في الاعراض المرضية.

✓ **الضغوط المزمنة:** وهي تحيط بالفرد بفترة طويلة مثل وجود الفرد في ضل ظروف الاسرية والاجتماعية والاقتصادية غير ملائمة وتلك الضغوط المزمنة هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانيات لمواجهةها وعلى ذلك فإن حدوث الضغوط مستمرة يرتبط دائما في ظهور العديد من المشكلات الجسمية والنفسية للفرد الواقع تحت الضغط. (مبروكة عبد الله احمد، 2018، ص 24-27).

### 4. أعراض الضغط النفسي:

\_الاعراض الفيزيولوجية: مثل الاضطرابات في النوم، التعب، اضطرابات في الهضم والشهية، الغثيان والالقاء، الصداع بأنواعه، الدوار والتعرق، تتميل الأطراف، الم في الظهر، سرعة خفقان القلب وارتفاع الضغط الدموي.

\_اعراض معرفية: مثل كثرة النسيان، صعوبة التركيز التردد في اتخاذ القرارات صعوبة في الاسترجاع، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، اصدار احكام غير صائبة، التفكير غير عقلائي.

\_اعراض سلوكية: تغيب عن العمل،العلاقات الوظيفية المتوترة، زيادة في تناول الكحول، وسراء العقاقير، وافراط في التدخين، عدم الثقة في الاخرين وتجاهلهم، تصعيد أخطاء الاخرين، والتهكم والسخرية منهم، انخفاض في الإنتاجية ودافعية منخفضة للعمل، وتزايد عدد الأخطاء.

\_اعراض انفعالية: سرعة الانفعال والغضب والعدوانية، تقلب في المزاج والعصبية، والشعور بالاستفزاز الانفعالي او الاحتقار النفسي، سرعة البكاء نوبة اكتئاب.(طوبال فطيمة، 2017، ص54،53).

### 5. أسباب الضغط النفسي

#### • هناك عدة أسباب لضغوط النفسية ومن ضمنها:

- عملية تفسير الحدث الضاغط: فتفسير الحدث الضاغط على انه شيء ضخم يزيل من حدة المشكلة تعقيدكم ان تفسير الحدث الضاغط على مهدد يزيد حدة القلق والشعور بعدم الأمان كما ان تفسير حدث الضغط على انه ناجم عن عما اقترفه الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن شعور بالاكنتاب.
- ضعف القدرة على اشباع احتياجات الأساسية: فعدم اشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبيًا في زيادة شعور بالضغط النفسي.
- الاحداث اليومية: فالأحداث غير مألوفة والعادات غير متوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والاحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي احداث تساهم في الشعور بالضغط النفسي.
- أسباب نفسية اجتماعية: وترتكز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، ولعبء الزائد والإحباطوالحرمان.
- أسباب البيئة العضوية (الحيوية): وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية الحرارة والبرودة.
- الأسباب الشخصية: وتتمثل في إدراك الذات والقلق، والالاحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، الغضب والعدوانية.

#### • أسباب الضغوط النفسية في التعليم:

- التغيير التربوي، ويشمل إعادة التنظيم والتغيير المستمر في المناهج.
- سلوك التلميذ ويشمل قلة الاهتمام وقلة الجهد المبذول وضعف التركيز واللامبالاة.

- ظروف العمل وتشمل كبير حجم الفصل وضعف التعاون بين زملاء.
- صراع وغموض الدور ويشمل زيادة عدد الأدوار والالهام المطلوب إنجازها.(نائف عالي ابيو، ص80\_82).

### 6. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تتعدد النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتنوعت وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط وقد يكون هذا الاختلاف في تناول ظاهرة الضغوط النفسي هو الأساس في وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسيرها.

#### أولاً: النظرية الفسيولوجية للضغط

أ- نظرية والتر كانون يبعر الباحث الفسيولوجي الأمريكي والتر كانون أول من استخدم مصطلح الضغط من خلال دراسته عن فسيولوجية الانفعال بما في ذلك القلق، حيث حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسته عن كيفية استجابة كل من الانسان و الحيوان للتهديد خارجي و قد وجد ان هناك عدد من الأنشطة المتتبعه التي تستثير الغدد و الأعصاب لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب، كما يبين أن هناك تغيرا في الوظائف الفسيولوجية و ذلك بالفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، دور النظام السمبتاوي الاستجابات الدفاعية فقد مهدت نتائج أبحاث كانون لأعمال هانز سيلبي مركزا على الطريقة التي يتكيف بها الجسم بمختلف وقائع الحياة .

#### ب- نظرية هانز سيلبي

قدم هذه النظرية عالما فزيولوجيا هانز سيلبي 1956 وتم إعادة صياغتها 1976 ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة ويؤمن بأن درجة معتدلة او وتوسطه من

الضغط النفسي تؤدي الى الاضطراب توازن الجسمي. حيث يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلا أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط كما يربط بين التقديم او الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر والمتكرر لضاغطة. وبتعبير سالي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية لضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد سالي ثلاث مراحل لدفاع عن الضغط ويرى ان هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- **مرحلة الإنذار:** تسمى هذه المرحلة بمرحلة تحذير او مرحلة رد فعل للأخطار، تعتبر هذه المرحلة وسيلة دفاعية للجسم ضد الخط، في هذه المرحلة يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الأندر النية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، وبهذه الطريقة يزداد إنتاج الطاقة إلا أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط.

### المرحلة الثانية:

- **مرحلة المقاومة:** سميت بمرحلة المقاومة وفيها يستمر الجسم في مقاومة العوامل الضاغطة لفترة طويلة وذلك بعد تلاشي ردود الفعل بمواجهة أو الهروب ويعتبر الكورتيزول هو المسؤول الأكبر في هذه المرحلة حيث يعمل على تحويل البروتينات والسكريات والدهن إلى طاقة وبتصنيعه لسكر البسيط بعدما تكون مخزونات في الكبد والعضلات قد تتضاءل فيعمل على إعادة توفيرها في الكورتيزول ويحافظ على بقاء الضغط مرتفع وعلى تقلصات القلب عن طريق منع الصوديوم من الخروج من الجسم.

- **مرحلة الإنهاء:** حيث تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية مصدر الضغط مسيطرا، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية و المستمرة من الضغط النفسي و تضاعف المقاومة فلا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية إذ تبدأ علامات العياء بالظهور تدريجيا بعد أن

يقل إنتاج طاقة في الجهاز العصبي السمبتاوي يتولى الجهاز العصبي اليراسيمبتاوي الأمور فتباطأ أنشطة الجسم و قد تتوقف تماما و إذا استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتأدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو امراض الجسمية تصل حد الموت وإذا لم يعود الجسم لفترة النقهة أثناء هذه المرحلة قد يؤدي ذلك للموت.

**ثانيا : النظرية المعرفية لضغط :** يركز هذا النموذج على العمليات العقلية المصاحبة لضغط النفسي و ذلك بهدف الوقوف على كيفية عمل العقل عند تعرض الفرد لضغوط و تحديد مستوى فهمه للمعلومات المعروضة عليه او التي يجب عليه التعامل معها في هذا الضرف، إن الكيفية التي يتعامل بها العقل مع المعلومات تشكل إحدى الركائز التي يقوم عليها هذا المنظور، إن تفسير المعطى لضغط النفسي من قبل هذا النموذج هم انه نتيجة عدم قدرة الفرد على اندماج و التفاعل بشكل جيد مع الموقف أو الضرف الذي يمر به كما تفترض أن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته و سلوكياته.

### ثالثا: النظرية الإدراكية لسيلبرجر:

تعتبر هذه النظرية مقدمة ضرورية لفهم الضغوط فقد قام سيلبرجر نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق و القلق العصبي كحالة ويقول أن القلق شقين هما سمة القلق العصبي أو المزمن و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد يعتمد على الخبرة الماضية و قلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة على هذا الأساس يربط بين الضغط و قلق الحالة و يعتبر الضغط ناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق و يستبعد عن ذلك القلق كسيمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد كما اعتمد في تفسيره لضغوط على أسس الدفاع و الميز بين الأحداث البيئية الخطير و المهددة الضاغطة و التغييرات الانفعالية السلوكية الفيزيولوجية.

رابعاً: النسق النظري الحاجات والضغطهنري موراي:

تعتبر هذه النظرية في الدافعية من نظريات تفاعلية لأنها تنظر الى السلوك على انه ناتج لحاجات داخلية تفاعلية مع الضغوط خارجية، فمفهوم الضغط ومفهوم الحاجة مفهومان أساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية لسلوك فهو يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الادراك والتفاهم والتعقد ويصنف موراي الحاجات الى حاجات نفسية وحاجات ظاهرة تستثار من البيئة وهي تمثل ضغوط خارجية ويميز موراي بدوره بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- **ضغط ألفا:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما يبدو ويوضح إن سلوك الفرد يرتبط بنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى وسيط موضوعات معينة لحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة اما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

خامساً: نظرية العجز المتعلم (المكتسب) والضغط:

ترى ان الضغوط تؤدي الى شعور الفرد بالعجز وقلة الحيلة وأنها تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانيات الفرد وان الاحداث غير قابلة لسيطرة عليها، كما ترى ان ردود الفعل التي تسدر من الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة فأى موقف جديد يصبح عاجزاً أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث والتنبؤ بها مما يؤدي للعجز والاستسلام وقد رأى سيلجمان وزملائه أن العجز المتعلم يخلق ثلاثة وجوه من النص والقصور:

- الأول يكون دافعا: فيه لا يبذل الشخص العاجز أي جهد لاتخاذ خطوات ضرورية لتغيير النتيجة.

- الثاني يكون معرفيا يتمثل في ان يكون الشخص عاجز يفشل في ان يتعلم استجابات جديدة تمكنه من تجنب النتائج المنفردة.
- ثالثا يكون انفعاليا يتمثل في ان العجز المتعلم يمكن ان يؤدي الى اكتئاب معتدل او حاد.

### سادسا: نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد بأن الانا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له إما بالعدول عنها أو الهروب منها أ تكيف معها فالزيادة في الضغط النفسي تلد الاحساس بالألم وانخفاضه. يؤدي الى الإحساس باللذة تجنب الألم، فحسب التحليل النفسي ينضج للضغوط من المنظور النفسي الداخلي حيث يتم التأكيد على أهمية و دور العمليات اللاشعورية و مكانز مات الدفاع في تحديد السلوك السوي و اللاسوي للفرد فالصراع و التفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاثة و إن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد و قد قام فالانت 1971 بوضع مكانيزمات الدفاع بشكل هرمي يتكون من أربع أجزاء و هي أجزاء ذهنية و في المقابل العصبية، النضج و في المقابل عدم النضج و إن مكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثيرا.(نجاتبوظغان، مريم حمرا العين، دنيا ريبوح، هاجر مقروس، 2020، ص16-22).

### خلاصة الفصل:

تطرقنا من خلال بحثنا هذا لموضوع الضغط النفسي، عند شريحة هامة من المجتمع المتمثلة في التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، لأنها مرحلة مهمة في مشوارهم الدراسي ومهمة من منظر المجتمع الجزائري ككل. يعتبر الضغط النفسي عند هؤلاء التلاميذ كاستجابة جسدية وانفعالية لعدة عوامل خارجية مؤثرة عليهم.

## الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد

- 1- تعريف المراهقة
  - 2- أشكال المراهقة
  - 3- خصائص المراهقة
  - 4- مراحل المراهقة
  - 5- المشاكل المصاحبة للمراهقة
  - 6- النظريات المفسرة للمراهقة
- خلاصة الفصل

## تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو و الارتقاء،لما يصاحبها من إعادة بناء عاطفي و فكري لشخصية الذي بدوره يساهم في عملية التفرّد المتمركزة في الأساس على الناحية الفيزيولوجية و السيكولوجية و السيسولوجيا لشخص،حيث إن بداية المراهقة تكتسي طابع التغيير البيولوجي الذي يحدث عند كلا الجنسين و هذا ما يعرف بالبلوغ، إما نهايتها فهي مقرونة بمدى تحقيق الأهداف الاجتماعية ،لتوسطها في ذلك سيرورة نمو نفسية تنقل المراهق من الاعتمادية و الاتكالية السائدة في مرحلة الطفولة إلى تحقيق الاستقلالية الذاتية و انفصال و تمايز سن الرشد.

إن فترت المراهقة هي فترة ديناميكية تمثل العديد من التغيرات السريعة التي تجعلها متميزة إلى حد كبير عن باقي مراحل النمو،مما جعل انظار الباحثين تتجه حول العديد من جوانبها،هذا ما سيتم التطرق إليه من خلال عرض مفهوم المراهقة مراحلها وإشكالها، وخصائصها والمشاكل المصاحبة للمراهقة،ومن أهم النظريات المفسرة لها.

## 1. تعريف المراهقة:

### • اصطلاحاً:

المراهقة في مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة (مرحلة الإعداد) لمرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد والنضج وبناء على ذلك فإن مرحلة المراهقة تعد مرحلة تأهيل مرحلة الرشد وتمتد من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة والتي حددها أغلب علماء النفس في الفترة بين (12-20) سنة وتعد هذه الفترة فترة إعداد النضج والرشد و يعبرها المراهق بتطورات وتغيرات جسمية ونفسية.

وتعرف أيضا بأنها المرحلة التي يعبرها الطفل كي ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، ليصبح ناضجا راشدا سواء كان رجلا أم امرأة وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من عمر الفرد، فهي تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد. (أبركان حنان، بيطاط شهرزاد، سعيود سعاد، مويحة أسماء، (2019)، ص 49)

## 2. أشكال المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع من المراهقة، فكل فرد نوع خاص به حسب ظروفه الجسمية و الاجتماعية و النفسية و استعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد إلى فرد و من بيئة جغرافية إلى بيئة أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، و كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، و على ذلك هناك أشكال مختلفة للمراهقة نذكر منها:

✓ **المراهقة المتكيفة:** يمتاز هذا النوع بالهدوء النفسي و الاتزان الانفعالي و العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين داخل الأسرة و المدرسة و المجتمع، و يجتاز فترة المراهقة دون معاناة شديدة فلها اهتمامات كثيرة يحقق من خلالها ذاته و وجوده، و

هو مدرك لمسؤولياته واع للمتغيرات التي تحدث له ولما يجري حوله، و يرى مغربوس أن المعاملة المنزلية القائمة على الاتزان و تفهم حاجات المراهق و النجاح المدرسي و الصداقات الموفقة و توفير الفرص التي تعملها لاستقلال و تجعل المسؤولية وراء المراهقة المتكيفة، و يشير بعض العلماء إلى أن المراهقين قد يصلون إلى النضج في يسر و سهولة عندما يضع الآباء حدود أو ضوابط على سلوكهم و عندما يتخذ الآباء مواقفًا تتسم بالحب و التعاطف و الإيجابية.

✓ **المراهقة الانسحابية المنطوية:** وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والخجل والتردد والعزلة والسلبية والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية والاجتماعية ضيقة محدودة، وينصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه، وحل مشكلات حياته أوالى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرؤونها.

✓ **المراهقة العدوانية المتمردة:** يتميز هذا النوع ببروز الاتجاهات العدائية ضد الأسرة أو المدرسة وأحياناً ضد الذات فقد يلجأ المراهق إلى التمرد على الوالدين أو الأنظمة المدرسية ويقوم بأعمال تخريبية وقد يلجأ إلى التدخين أو اختراع قصص المغامرات وتلعب أساليب التربية الضاغطة الملتزمة أو القائمة على النبذ والحرمان وكثرة الإحباطات دوراً كبيراً في المراهقة العدوانية أو الانسحابية.

✓ **المراهقة المنحرفة:** يمتاز هذا النوع بانغماس المراهق في ألوان السلوك المنحرف كالإدمان وعمل المخدرات أو السرقة وتكوين العصابات، أو الانحلال الخلقي أو الانهيار العصبي ويبدو أن هذا النموذج قد تعرض إلى صدمات عنيفة أو قسوة شديدة في المعاملة وقد تكون الصحبة السيئة سبباً في ذلك.

نستخلص مما سبق أن المراهقة تتخذ عدة أشكال من بينها المراهقة السوية الخالية من المشكلات النفسية والسلوكية ومنها المراهقة تتخللها مشاكل نفسية وسلوكية مثل المراهقة المنطوية والمراهقة المنحرفة والمراهقة العدوانية. (بومنجل هاجر، جعكور ليلي، دقيش مريم، حجاز سارة، (2019)، ص 30-31).

### 3. خصائص المراهقة:

ان كان من السيل تحديد بداية المراهقة فمن الصعب تحديد نهايتها، فالبداية تتمثل في البلوغ الجنسي أما نهاية مرحلة المراهقة تتمثل في النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي. إذا كان البلوغ الجنسي هو بداية مرحلة المراهقة فإن هناك فروقا فردية كبيرة في توقيت حدوثه، ويتوقف حدوثه على عوامل مثل: الاستعداد الوراثي، نمط البنية الجسمية ومستوى الصحة العامة ونوع التغذية.

المراهقة هي المعبر إلى الرشد، عندما ينهي الفرد مرحلة المراهقة يدخل مرحلة حياة الرشد، يعني أن الفرد يصل في نهاية المراهقة إلى درجة من النضج الشامل لجميع جوانب نمو الشخصية، بحيث يصبح مؤهلا لتحمل مسؤوليات الحياة.

تعتمد طول فترة المراهقة على ظروف المجتمع الآن هذا كان من علامات انتهاء المراهقة وصول الفرد إلى درجة النضج فمن علامات انتهائها أيضا تحقيق الاستقلال الاقتصادي، وبناء على ذلك نتوقع أن تقتصر فترة المراهقة في المجتمعات البدائية والمجتمعات الريفية بينما تطول في المجتمعات الصناعية.

الباحثون مرحمة المراهقة بأنها مرحلة الصراعات الداخلية في نفس المراهق وهذا الصراع ينتج عن رغبة المراهق في الاستقلال عن والديه وفي نفس الوقت حاجته إليهما، يتولد الصراع في نفس المراهق بين رغبته في الانطلاق والتحرر، وبين ضرورة خضوعه للمجتمع بقيمه وتقاليدته ونظمه، ويزيد الصراع في كونه مطالب بالإنجاز أو الوفاء بأعباء

التحصيل الدراسي سواء في المدرسة أو في الجامعة أو بأعباء مرتبطة بإيجاد عمل وبالأعباء المرتبطة بالزواج وتكوين أسرة.

توصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة الصراع الداخلي، فهي مرحلة الصراع الخارجي أيضاً، أي الصراع الذي يحدث بين المراهق ومصادر خارجية وهي المصادر التي تتمثل في السلطة مثل الوالدين والمعلمين وكل من لهم ولاية عليه، فالمراهق قد يصطدم مع والديه ومدرسيه، قد يصطدم بالمشرفين في النادي، ويرجع ذلك إلى شعور المراهق بأن هؤلاء الكبار يريدون تقييد حريته وفرض ما يشاؤون عليه مما قد لا يتفق مع رغباته في الوقت الذي يرى أنه يعرف مصلحته ويعرف ما يناسبه ويستطيع أن يفكر لنفسه أفضل من الكبار المحيطين به. (نفس المرجع السابق، ص 28-29).

#### 4. مراحل المراهقة:

يمر المراهق في نموه بثلاثة مراحل، اختلف العلماء في تحديد زمنها، لكن الأغلبية تشير إلى أن المرحلة الأولى وهي المراهقة المبكرة تمتد من سن الثانية عشرة إلى غاية الخامس عشرة، أما المرحلة المتوسطة فتبدأ من سن الخامس عشرة إلى الثامنة عشرة، والمراهقة المتأخرة من الثامنة عشرة إلى الواحد والعشرين.

#### • مرحلة المراهقة المبكرة Adolescence early ما بين 12-15:

تتزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ وفي هذه المرحلة يهتم المراهق اهتماماً كبيراً بمظهر جسمه وليس بمستغرب أن تسمع من المراهق تعليقات تدل على أنه يكره نفسه وفي هذه السن يمثل ضغط الأقران أهم ما يشغل بال المراهق لذا يلجأ المراهق إلى التشبه بأقرانه وتقليدهم حتى يكون مقبولاً منهم، وتتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص من أهمها: الحساسية المفرطة للمراهق، وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية، وهي فترة لا تتعدى عامين، حيث يتجه فيها سلوك المراهق إلى الإعراض عن التفاعل مع الآخرين، أي الميول نحو

الانطواء، ويصعب عليه في هذه الفترة التحكم في سلوكه الانفعالي، وهذا ما يسبب له صعوبة في التكيف وتقبل القيم والعادات والاتجاهات داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، "حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية والعقلية، الفيزيولوجية، الانفعالية، والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور، وتختفي السلوكيات الطفولية، وهذا ما يزيد من حساسية المراهق.

• المراهقة الوسطى من 16-18 سنة:

و يلاحظ فيها استمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه وتكيفه مع حاجاته النفسية والبيولوجية، ويجد أن كل ما يرغب في فعله، يمنع باسم العادات والتقاليد، دون أن يجد توضيحا لذلك، وتمتد هذه الفترة حتى سن الثامنة عشرة، وبذلك فهي تقابل الطور الثانوي من التعليم، وتسمى "بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة .

• المراهقة المتأخرة من 18-21 سنة :

وتعرف هذه المرحلة غالبا بسن اللياقة، لأن المراهق في هذه الفترة يحس أنه محل أنظار الجميع، ويبدأ المراهق في هذه المرحلة بالاتصال بالعالم الجديد، عالم الكبار وتقليد سلوكهم .حيث يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. (ص 158-159)

5. المشاكل المصاحبة لمرحلة لمراهقة :

- الخجل: هو تعبير عن نقص في التكيف للموقف وإحساس من جانب الشخص بأنه غير جدير بمجابهة الواقع، ففي بداية المراهقة ينغلق الطفل حول نفسه ويصبح لا

يجرؤ حتى على قول ما يرغب فيه أو ما يفكر به كما يبدو بأنه يخشى كل شيء ويحمر بمجرد أن تتحدث إليه.

- **العدوانية:** من المشكلات الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم والتي تعبر عن الاستجابة التي تكمن وراء الرغبة في إلحاق الضرر والأذى بالغير وعلى الرغم من أن نزعة العدوان تشكل مشكلة واحدة فإن أعراضها تختلف من مراهق لآخر وغالبا ما يظهر السلوك العدواني في شكل قضم الأظافر والشعور بالمخاوف أو عدم الاستقرار، كما قد يكون العدوان ناتجا عن الفشل والإحباط مما يدفع بالمراهق إلى الانتقام من المحيط الذي يعيش فيه.
- **العناء:** هو الإصرار على موقف أو الاستمسك بفكرة أو باتجاه بغير مسوغ أو مبرر وجيه، ويكون العناد مصحوبا بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في إبعاد الشخص العنيد عن موقفه المتشبث كما قد يعبر عن عدم انطباق المراهق بالنظام الاجتماعي السائد نتيجة خلل معين في عملية التنشئة الاجتماعي.
- **الغيرة:** هي استجابة انفعالية تنشأ من الغضب وتظهر في صورة قوية عندما يبدأ المراهق بالاهتمام بالجنس الآخر كما يكمن للغيرة أن تظهر في غير المراهق من زملائه الذين يكون تحصيلهم عالي.
- **الكذب:** هو عدم ذكر الحقائق كما هي أو ذكر أشياء لم تحدث أو إنكار أشياء حدثت أو المبالغة في تصوير موقف. (بلفريخ ياسمين، بودادي منيرة، بن بلي نبيلة، (2018)، ص 10-11).

#### 6. النظريات المفسرة للمراهقة:

- **الاتجاه البيولوجي:** اهتم هذا الاتجاه بالمحددات الداخلية لسلوك ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن المراهقة مرحلة تغير شديد مصحوب بالضرورة بتوترات وصعوبات التكيف فهي فترة مليئة بالتوتر العاطفي والأزمات النفسية، ويغلب عليها المعاناة والإحباط والصراع ويعتبر العالم (ستانلي) زعيما لهذا الاتجاه فهو يرى أن التغيرات الفسيولوجية

هي العامل الأساسي في ظهور التوترات، والصعوبات وليس هناك تأثير كبير للبيئة الخارجية، أي أن التغيرات السلوكية التي تحدث خلال المراهقة تخضع كلية لسلسلة من العوامل الفسيولوجية التي تحدث نتيجة إفرازات الغدد، وهو يشير إلى أن صورة المراهقة خاضعة لطبيعة النمو وبالتالي وجود تشابه في سلوك المراهقين جميعا وقد ذهب هول في وصفه للمراهقة بأنها فترة ميلاد جديد ذلك أن ولادة الخصائص الإنسانية الكاملة تكون في هذه المرحلة بمعنى أن هناك فروقا ملحوظة بين سلوك المراهق وسلوك الطفل في المرحلة السابقة يتحول فيها شخصية الطفل إلى شخصية جديدة كل الجدة ومختلفة كل الاختلاف ولما كانت هذه الفترة بمثابة ميلاد جديد للمراهق فإن حياة المراهق الانفعالية تكمن في حالات متناقضة بين الحيوية، والنشاط والخمول والكسل وبين المرح، الحزن، الرقة، والفظاظة.

#### • الاتجاه الأنثروبولوجي:

اهتم أصحاب هذا الاتجاه وعلى رأسهم روت بندكت وميد المحددات الخارجية للسلوك (المحددات الاجتماعية) الثقافية والقيم المكتسبة، وقد قامت ميد بدراسات عديدة على بعض المجتمعات البدائية استخدمت في دراستها أسلوب الملاحظة المباشرة مستهدفا فئة المراهقين ولفترة طويلة وقد كشفت نتائج الدراسة التي طبقتها على بعض القبائل أن المراهقة تتكون وتشكل بالبيئة الاجتماعية، فقد لاحظت أن شخصية المراهق في قبيلة (الأرابيش) تتسم بالهدوء، التعاون والتكيف في مقابل ما يلقاه المراهق من عطف ورعاية وشعور بالأمان من قبل أفراد قبيلته في حين لاحظت أن شخصية المراهق في قبيلة (مندجمور) من النوع العدوانى في مقابل ما يلاقه المراهق من القسوة في التعامل والإهمال، إن الاتجاه الأنثروبولوجي يؤكد على أهمية التنشئة الاجتماعية.

## • النظرية التحليلية:

يعتبر "فرويد" وأنصاره التحليل النفسي أن مرحلة المراهقة هي الفترة التي تعادل فيها بنية شخصية الفرد ويعاد فيها ترتيب الجهاز النفس من جديد، ففي مرحلة الطفولة كان الأنا يتوسط الهو والأنا الأعلى حيث كان يعمل على تحقيق التوازن بين رغبات الهو ومتطلبات الأنا الأعلى وفي هذه الفترة ينجح في تحقيق التوازن بينما في فترة المراهقة يطرأ جديد على رغبات الهو التي تتأجج بالرغبة الجنسية نتيجة البلوغ وتأثير الحوافز الجنسية فيصبح أكثر ضغطاً على الأنا التي تصاب وظيفته نتيجة ذلك النوع من التشويش والاضطرابات.

## • النظرية النفس اجتماعية:

يرى إريكسون أن المراهق فرد يدخل في أزمة اجتماعية نفسية حيث تتولد لديه بعد البلوغ جملة من المشاعر غير مألوفة والتي لم يكن يعيشها في السابق، فيشعر أنه له دوافعه الخاصة، والتي يجب أن يحترمها الآخرون، كما أنه لا يحتاج إلى مساعدة الآخرين لأن لديه مهارات تمكنه من التعامل مع الناس محدوداً وناقصاً ومن هنا يحدث الصراع في تحديد الهوية فالمراهق يفكر في شيء والواقع شيء آخر فلا بد من استمرارية الحماية ولإشباع العاطفي والمادي مع توجيه الاعتماد على نفسه والانتماء إلى جماعة يفهم من خلالها دوره مع الآخرين ولا بد من إكسابه ثقته بنفسه وتشجيعه ومدحه والثناء عليه حتى يشعر بذاته بدلاً من شعوره بالضعف. (كريكة صافية، مسهل فطيمة، بوالقلية آمنة، (2018)، ص

(39،41)

خلاصة الفصل:

مما سبق يتضح لنا ان مرحلة المراهقة هي فترة نمو هدفها الانتقال من عدم النضج إلى مرحلة النضج وتحقيق الاستقلالية المنبعثة من جراء التحول في الوضع البيولوجي للفرد أي البلوغ الذي يستثير معه جملة من التغيرات النفسية الدينامية ، و الاجتماعية المحركة لنزعة الانفصال ،مما جعلها من اكثر مراحل النمو تعقيدا فوصفت من قبل المنظورين بالأزمة لما يتخللها من صعوبات عديدة تهدف الى بناء هوية تتميز بثبات و الاستقرار الغاية منها الشروع في تبني ادوار مختلفة التوجيهات ،حيث يكون فيها الطرف الاخر عنصرا فعالا ضمن شبكة علائقية موسوعة .

ان سيرورة النمو في مرحلة المراهقة ذات جوانب متعددة تتفاعل فيما بينها لغاية ترسيخ الانا التكاملية التي تتسم بتفرد و التمايز من جهة و بتمائل و الاستمرارية من جهة اخرى ،هذا ما يساهم في تثبيت الصورة الخارجية التي يدركها المحيط الاجتماعي عن الفرد ،و التي من خلالها يفسح له المجال من اجل تبني ادوار فعالة يحتل من خلالها مكانة وسطه ،و حدوث خلط فيهما هو متوقع من طرف المراهق ذاته او المجتمع يؤدي الى تبني هوية سلبية، قد يحدث قطيعة بين المراهق و مجتمعه من شأنها ان تقوده الى الانحراف عن قيمته و مبادئه.

## الفصل الرابع: شهادة البكالوريا

### تمهيد

- 1- تعريف شهادة البكالوريا
- 2- أهمية شهادة البكالوريا
- 3- عيوب شهادة البكالوريا
- 4- علاقة الضغط النفسي بامتحان شهادة البكالوريا

### خلاصة الفصل

### تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى امتحان البكالوريا الذي هو اختبار يقوم من خلاله تحصيل تلميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، ويعد مركز اهتمام كبير في بنية المنظومة التربوية في الجزائر حاليا باعتبارها نقطة تحول حاسمة تحكم مستقبل المتعلم، حيث تمنح له الشهادة التي تثبت بأنه بلغ المستوى المعرفي المطلوب وتؤهله لدخول إلى الجامعة، ويمر من خلالها من مرحلة المراهقة التي تتميز بدورها بتغيرات فيزيولوجية ونفسية تؤثر عليه بطريقة أو بأخرى خاصة على مردودة الدراسي. ومن هذا الفصل سنقوم بتفصيل هذا الامتحان المصيري.

### تعريف شهادة البكالوريا:

هي امتحان وطني يأتي في نهاية المرحلة الثانوية يحتل المرتبة الثانية في سلم الشهادات الوطنية بعد شهادة التعليم الأساسي في قاعدة هرم الامتحانات وهي علميا مجرد امتحان عادي مجموعة اختبارات في المواد المدروسة فقط يتم في ظروف غير عادية ويكتسي أهمية بالغة في الحياة الدراسية للطلاب والنجاح فيه قابل للتحقيق لكنه مرهون بمستوى وفعالية التنظيم والاستعداد الجدي وهو أمر يسير إذا توفرت الإرادة والرغبة في العمل والتحضير وعيوبه.

### أهمية البكالوريا:

أ- الأهمية العلمية: تعتبر البكالوريا شهادة علمية معترف بها دوليا منذ القديم كما انها معيار فاصل بين الدراسة الثانوية والدراسة الجامعية وبعبارة أخرى هي مؤهل ومفتاح يسمح لنا بالمواصلة في الدراسة والبحث العلمي زيادة عن كونها ثمرة سنوات من الجهد والعمل .

ب- الأهمية الاجتماعية: قد يتميز الطالب الحاصل على شهادة البكالوريا عن غيره لأن التفوق فيها يكسب الطالب مكانة اجتماعية هامة وذلك وسط أهله وأترابه والمجتمع ككل لاسيما عندما يذاع اسمه وينشر عبر وسائل الإعلام المسموعة والمقروءة وهذه مفخرة وامتياز نادرا ما يحققان في حياة الفرد.

ت- الأهمية التكوينية والاقتصادية: غالبا ما تمنح الأولوية والأفضلية في مناصب الشغل والتكوين إلى المتحصلين على شهادة البكالوريا .

ث. الأهمية التاريخية: يصنع المرء تاريخه من خلال الانجازات التي يحققها في حياته في عدة مجالات وهذه الشهادة هي إحدى تلك الانجازات.

عيوب شهادة البكالوريا:

إن أسئلة الامتحان التقليدية مثل امتحان شهادة البكالوريا ، تهتم بمعرفة مقدار تحصيل التلميذ في المواد الدراسية و تهمل باقي جوانب الشخصية ، أي أنها تعتمد على الجانب المعرفي فقط ، مهمله الجوانب الأخرى كالميول و الاتجاهات و يتم امتحان البكالوريا في نهاية السنة الدراسية، فهو عملية تقويم نهائية لا تساعد على معرفة الضعف في حينه لتداركه، حيث أصبح التلاميذ ينظرون إلى امتحان آخر السنة على أنه آخر فرصة يحتاجون فيها للمعلومات التي يدرسونها، فينسون هذه المعلومات بعد الامتحان مباشرة لأنها أدت وظيفتها و هي تأدية الامتحان وكان آخر جرس في الامتحان له وظيفتان إحداها النهاية الامتحان و الأخرى هي بداية النسيان.

حيث أصبح يعتقد أن الهدف من الدراسة هو مجرد النجاح في الامتحان، و أصبحت العلامات التي يتحصل عليها التلميذ في الامتحان هي غاية في حد ذاتها و ليست وسيلة للدلالة على المستوى المعرفي للتلميذ، و من شدة تضخيم و تعظيم الامتحان البكالوريا أصبح التلاميذ خلال الامتحانات و قبلها يشعرون بالتوتر و القلق و الذي يؤثر على تحصيلهم بالسلب و بالتالي يفشلون في امتحان البكالوريا و يحكم عليهم بالغباء و الفشل و يكون هذا الحكم خدشا في شخصية التلميذ، و لتفادي مثل هذا الحكم أخذ التلاميذ في يفكرون في الوسائل التي تؤدي إلى نجاحهم في الامتحانات، كالدروس الخصوصية، هذه الأخيرة التي أصبحت مادية بحتة، و كذلك اللجوء التلاميذ إلى الغش في الامتحانات، و كل هذا يجعل من امتحان البكالوريا وسيلة قياس ناقصة.

كما أصبح المدرس يوصي تلاميذه بمراجعة درس معين وحذف آخر، وقد ساعدت مثل هذه الأمور التلاميذ على تعلم الكسل و عدم الاهتمام بالعلم و تأجيل المذاكرة حتى نهاية العام الدراسي، أو قبل الامتحان بأيام قليلة، لكن لم يكن الامتحان يوما و لن يكون مقياسا و تقويما القدرة التلميذ على حفظ المعلومات فقط و لم يوضع للتحقق من قدرتهم على

استظهار المعلومات لكن للأسف القائمون عليه جعلوه كذلك إن لامتحان أهدافا أبعد من ذلك بكثير إذ تعمل على التهذيب و التدريب الذهني على مواجهة المصاعب فالذي يتقدم للامتحان بعد استعداد تام و ثقة بالنفس فإنه سيكون قادرا على مواجهة أي مشكلة قد تعترضه في حياته بكل ثقة وذلك هو الهدف الحقيقي للامتحان.(رشيد مسعودة و بن حدة سهام، 2016، ص 13-14).

### علاقة الضغط النفسي بامتحان البكالوريا:

تتسم الحالة العادية للنفس البشرية في حالة الاتزان بالهدوء وضبط اندفاعات النفس الطارئة، فهذه الحالة الاعتدالية تساعد عقل الإنسان على تأدية وظائفه بانتظام بين الحركات والأعمال، وكذا على حصر الانتباه والتركيز والفهم، كما تدفعه للاتزان الفكري والعاطفي، والحكم على الواقع بعقلانية وموضوعية وذلك ما يزيد للفكر أكثر منطقية، إذ كلما كانت الأمور أكثر وضوحا كان الطالب أو الفرد عامة أقدر على حل المشكلات الحياتية بما فيها الدراسة، وكان حكمه على المشكلات أكثر موضوعية، والطالب أثناء إجراء امتحان البكالوريا يفقد اتزانه الانفعالي نتيجة للضغوطات الناتجة عن توقعاته عن الأسئلة أو مصيره إذا فشل فيضيع مستقبله الذي خطط له بعد الفشل وبالتالي يكون محل سخرية واستهزاء من طرف الأصدقاء والعقوبة من طرف الأولياء.

كل هذه الأمور تجعل الطالب في حالة الفعالية تتسم بالتوتر، الخوف والقلق، مما يؤثر عليه من حيث أنه يجد صعوبة في استذكار ما حفظه أو تجعله لا يفهم عبارات الأسئلة ومقاصدها إلا بصعوبة أو حين يفهمها من غير مقاصدها، أو أنه يعجز على حل المسائل المطروحة أيضا لهذا تحد الطلبة يعجزون ويتعثرون عند إجراء الامتحان بحيث يذكرون أهم لم يستطيعوا استرجاع المعلومات وهذا ما أكدته دراسة"جون مولير johnmoliere"حيث كشف أن المشتركين في الأبحاث والذين يكونون في حالة ضغط شديد يستقبلون أجزاء أقل من المعلومات عن أولئك الأقل ضغط، إذ يستعملون خططا أقل

فعالية لتنظيم المادة عندما يتعاملون مع المعلومات وهذه الصعوبات تتدخل في كيفية إدخال هذه الأخيرة إلى الذاكرة. يمكن القول إذن أن الحالات النفسية الانفعالية لها علاقة وثيقة بالعمليات الذهنية النفسية كالتذكر والانتباه، والضغط النفسي كأنفعال يؤثر دون شك على النشاط الذهني للطالب، وخاصة منه المقبل على امتحان شهادة البكالوريا (حركات صبرينة، 2012، ص 50-51).

### خلاصة الفصل:

في كل ما ذكر في هذا الفصل نجد أن البكالوريا مرحلة انتقالية في حياة التلميذ فيعتبر انه تلك الممارسات الإجراءات والسلوكيات التقييمية التي تهدف الى اختبار معارفه وقدراته ومهاراته التعليمية وتكتسي أهمية كبيرة من خلال النتائج المتحصلة عليها في هذه الشهادة. لذلك يحاول المدرس والعائلة على مساعدة التلميذ على التركيز على دروسه وعدم تشويشه فكل ما يؤثر على التلميذ يؤثر أيضا على هذه النتائج المصيرية.

## الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس: الإطار التطبيقي

1. المنهج المتبع في الدراسة

2. وسائل القياس

3. الاستبيان

4. مقياس الضغط النفسي

### 1. المنهج المتبع في الدراسة:

لقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج العيادي بهدف دراسة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين للباكوريا، مما يساعد الباحث على معرفة السير النفسي للفرد وفهمها ومن ثم الوصول إلى إعطاء معنى لكل ذلك الفهم.

ويعود الفضل لعالم النفس ويتمر (wetmer) في كونه أول من استعمل التعبير " علم النفس العيادي " ومنهج عيادي في علم النفس "، كان إنشاء أول عيادة نفسية عام 1896، وكلمة عيادة تدل على "(clinique) جوار سرير المريض (في الطب)، امتد استخدامها إلى دراسة الفرد، أي فحص وعلاج المريض كفرد على أساس اعراضه.

لقد عرف ويتمر (wetmer) المنهج العيادي بأنه " منهج البحث يقوم على استعمال نتائج فحص مرضى أو فحص لعديد من المرضى ودراساتهم الواحد تلو الآخر، لأجل استخلاص مبادئ عامة توحى بها ملاحظة كفاءاتهم وقصورهم".

حيث يعرفه حلمي المليجي على أنه: " منهج يختص بالمعرفة والممارسة النفسية المستخدمة في مساعدة العميل الذي يعاني من اضطراب ما في الشخصية، يبدوا في سلوكه وتفكيره حتى ينجح في تحقيق توافق أفضل واكتساب قدرة أعلى في التعبير عن ذاته.

كما يعرفه الذري 1984: أنه تقنية منظمة لخدمة المشكل الذي يطرحه الفرد والمنهج العيادي بدوره يعتمد على الملاحظة والتي هي أداة عامة من أدوات البحث العلمي ويستخدمه الباحثون في دراستهم للظواهر المختلفة بأصول وقواعد عديدة، وتستلزم في الميدان العيادي مهارات فائقة وممارسات وخبرات.

ويعرفه أديب الخالدي على أنه: " منهج يعتمد على الملاحظة المعمقة للأفراد الذين يواجهون مشاكل معينة والتعرف قدر الإمكان.

## 2. وسائل القياس:

يستخدم الباحث أدوات البحث العلمي كوسيلة لجمع المعلومات والبيانات المستهدفة في البحث في ضمن استخدامه لمنهج معين أو أكثر ومن هذه الأدوات نجد الاستبيان اذ يعرف بانه وسيلة للتعرف على توجهات العينة الدراسة ودراسة السلوكيات الخاصة بها. واكتشاف معلومات مهمة تلزم الباحث لتنفيذ البحث العلمي حيث يستخدم بكثرة في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية وذلك نظر لقلة تكلفة استخدامها من جهة وسهولة استخدامها ومعالجة البيانات التي نحصل عليها من جهة أخرى. وهذا للحصول على معلومات حول موضوع معين اذ يتميز بسهولة الحصول على قدر كبير من المعلومات في أقل وقت ممكن من خلال عدد كبير من الأفراد وسهولة وضع الأسئلة وتقنياتها وترتيبها.

ونظرا لموضوعنا هذا نستخدم مقياس للضغط النفسي وهو استبيان لفنستين:

## 3. الاستبيان:

صممت الباحثة الاستبيانويكون من نوعين من الأسئلة بعضها مغلق تتطلب من المجيب وضع علامة (×) في الخانة "نعم" أو "لا" والبعض الآخر عبارة عن أسئلة مفتوحة، وتتوزع هذه الأسئلة إلى أربعة محاور أساسية وهي:

- البيانات الشخصية والاجتماعية، وتسمح بجمع معلومات عن خصائص عينة البحث الحالي من حيث الجنس، والسن، والحالة المدنية، ووضعية الوالدين، ومستوى المعيشة ونوع السكن...إلخ
- البيانات السلوكية، وتهدف جمع معطيات حول وجودسلوكيات لا صحيةكالمدخين وتعاطياالكحول أو المخدرات والقيام بمحاولات انتحار مع حصر أهم أسبابها ودوافعها.
- سوابق مرضية شخصية، وتتضمن وجود إصابة مرضية ونوعها...إلخ
- سوابق مرضية عائلية، وتسمح بجمع معطيات عن الأمراض الوراثية في العائلة.

وإن استغلال بيانات هذا الاستبيان يساعد البحث الحالي من جهة التعرف على عينة الدراسة وخصائصها، ويسمح من جهة أخرى تفسير ومناقشة نتائجه وبالخصوص المرتبطة بالعوامل الاستعدادية والمساعدة للصحة والمرض من السلوكيات الصحية، والسوابق المرضية الشخصية والعائلية.

• استبيان إدراك الضغط: **perceived stress questionnaire**

صمم من طرف " Levenstein " وآخرون سنة "1993" لقياس مؤشر إدراك الضغط Perceived stress index ويشمل الاستبيان على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة وغير المباشرة، تضم البنود المباشرة 22 عبارة منها عبارات رقم 2،3،4، وتتقط هذه العبارات من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات منها رقم 1،7.

وتتقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة).

طريقة التصحيح: تتقط بنود هذا الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4 كما يلي:

1- تقريباً أبداً.

2- أحياناً.

3- كثيراً.

4- عادة.

ويتغير التقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

مؤشر إدراك الضغط=مجموع القيم الخام-30

90

Perceived stress index=raw score – 30

90

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغيرالمباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من صفر (0) ويدل على أدنى مستوي ممكن من الضغط lowest possible level of stress إلى واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

• ثبات وصدق الاستبيان:

✓ الصدق: لقد تم التحقق من صدق الاستبيان باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي " سمةالقلق " يقدر ب

✓ 0,75، ومع مقياس إدراك الضغط ل cohen يقدر ب 0,73، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0,56، مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب 0,35، مع مقياس " القلق الحالة".

✓ الثبات: تم قياس التوافق الداخلي (Internal Consistency) للاختبار باستعمال معامل ألفا (Coefficient Alpha) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0,90، كما أظهر قياس ثبات الاختبار باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب 8 أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0,82 وتشير Levenstein وآخرون (1993) بأن هذا الاختبار يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملاً تنبؤياً هاماً للحالة الصحية للفرد لاحقاً.

4. مقياس الضغط النفسي:

لاسم، السن،الجنس، الحالة الاجتماعية.

التعليمة:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (×) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك  
عموما، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك ولهذا نرجو منك عزيزي التلميذ  
عزيزتي التلميذة، المساعدة بالإجابة الصريحة والجادة.

رقم	العبارات	نعم	لا
<b>الأعراض تتعلق بالجانب الدراسي</b>			
1	ترهقني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، الفصلية، آخر العام)		
2	أعاني من كثرة النسيان		
3	معظم الأساتذة لا يبذلون الجهد الكافي لتوصيل المعلومات.		
4	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية		
5	أعاني صعوبة في التحصيل الدراسي		
6	أخاف من الامتحانات		
7	أخاف من الفشل الدراسي		
8	أجد صعوبة في الاستيعاب		
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.		
10	لا يتوفر لي الجو الملائم للدراسة في البيت		
11	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له		
12	اعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة		
13	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها		
14	يرهقني اداء اكثر من امتحان في يوم واحد لصعوبته		

		أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية	15
<b>الأعراض النفسية</b>			
		تشعر بالراحة	1
		تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك	2
		أنت سريع الغضب	3
		لديك أشياء كثيرة للقيام بها	4
		تشعر بالوحدة أو العزلة	5
		تجد نفسك في مواقف صراعية	6
		شعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	7
		تشعر بالتعب	8
		تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	9
		تشعر بالهدوء	10
		لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
		تشعر بالإحباط	12
		أنت ملئ بالحيوية	13
		تشعر بالتوتر	14
		تشعر أنك تحت ضغط مميت	15

خاتمة

تطرقنا من خلال بحثنا هذا في موضوع الضغط النفسي، عند شريحة هامة من المجتمع المتمثلة في التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، لأنها مرحلة مهمة في مشوارهم الدراسي ومهمة من منظر المجتمع الجزائري ككل . بعد أن تمكنا من التعرف على أن الضغوط النفسية هي مجموعة المؤثرات الداخلية و الخارجية التي تولد لدى التلميذ أثناء فترة الامتحان أي طول ذلك العام الدراسي ، وقد يستجيب لهذه الضغوط بالتوتر و الخوف و القلق و عدم الاتزان، و هذا نتيجة عدم قدرته على الموازنة بين ما يتمتع به من إمكانيات و بين ضغوط البيئة المحيطة به، من ضغوط أسرية ، و ضغوط مدرسية، حيث تشكل له تهديدا و عبئا ثقيلًا على كاهله. و ليتمكن التلميذ من التغلب على هذه الضغوط النفسية قومنا في بحثنا باقتراح بعض التوصيات منها:

- توفير الجو الملائم للتلميذ المقبل على شهادة البكالوريا وتشجيعه وتعليمه كيفية تحمل المسؤولية.
- البعد عن النزاعات العائلية والمعاملة الوالدين العنيفة للتلميذ، إضافة إلى عدم استعمال الضرب إلا في الحالات القصوى، كذلك الابتعاد عن المقارنات المحبطة.
- تعليم التلميذ النهوض بعد السقوط وعدم الاستسلام للفشل.
- على المستشارين والتربويين مضاعفة الجهود لمجابهة هذه الظواهر خصوصا في وقتنا الحالي وما يشهده من تغيرات متجددة.

# قائمة المراجع

1. العبودي فاتح، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، جامعة منتوري قسنطينة، 2008.
2. بومنجل هاجر، جعكور ليلي، دقيش مريم، حجاز سارة، مشكلات التحصيل الدراسي لدى المراهقين في الطور الثانوي، جامعة محمد الصديق بن يحي تاسوست، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، 2019.
3. بلفريخ ياسمين، بودادي منيرة، بن بلي نبيلة، التمييز في التربية الأسرية من وجهة نظر المراهقين، دراسة ميدانية بثانوية جميلة، جامعة محمد الصديق بن يحيى \_جيجل\_ قسم، علم النفس التربوي 2017.
4. حركات صبرينة، الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة العقيد اكلي محند الحاج، 2012.
5. حسين بوعزيز، عدة بلعربي، دراسة العلاقة بين الضغط النفسي والقلق لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم قسم التربية البدنية والرياضية، 2014-2015.
6. رشيد مسعودة وبن حدة سهام، الرسوب في شهادة البكالوريا وتأثيره على تقدير الذات لدى التلاميذ الراسبين جامعة أكلي محند الحاج، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، 2016.
7. طوبال فطيمة، فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في خفض اعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمرسين بالثانوية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف، 2017.
8. عبد الرحمان بن سليمان الطرطيري، الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق معالجته ومقاومته، 1994.

9. مبروكة عبد الله احمد، الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين، مركز الكتاب الأكاديمي، 2018.
10. نائف عالي ايب، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية، 2020.
11. نجاه بوطغان، مريم حمر العين، دنيا رييوح، هاجر مقروس، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين لاجتياز شهادة البكالوريا، جامعة محمد الصديق بن يحيى ، جيجل، 2020.
12. نائف عالي ايب، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية، 2020.
13. نجاه بوطغان، مريم حمر العين، دنيا رييوح، هاجر مقروس، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، جامعة محمد الصديق بن يحيى ، جيجل، قسم علوم التربية والأرطفونيا، 2019.
14. ولاء رجب عبد الرحيم، الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، دار العلوم لنشر والتوزيع، 2016.