



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد أكلبي محمد أولحاج

معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية



المعهد العلمي
المعهد أكلبي محمد أولحاج - البويرة
CENTRE UNIVERSITAIRE COLONEL ABEL MOHAMED OULHAGH - BOUIRA

فرع: علم النفس

قسم: العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس العيادي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين

على شهادة البكالوريا

تحت إشراف الأستاذة:

- ميلودي حسينة

إعداد الطالبة:

- حركات صبرينة

السنة الجامعية: 2012/2011

دعاء

يا رب

لا تدعني أصاب بالغرور إذا نجحت
و لا باليأس إذا فشلت بل ذكرني دائما
بأنّ الفشل هو التجارب التي تسبق النجاح

يا رب

علّمني أنّ التسامح هو أكبر مراتب القوة
و أنّ حبّ الانتقام هو أوّل مظاهر الضعف

يا رب

إذا حرمتني من النجاح أترك لي قوّة العناد حتى أتغلب على الفشل
و إذا جردتني من نعمة الصّحة أترك لي نعمة الإيمان

يا رب

إن أسئت إلى الناس أعطني شجاعة الاعتذار
و إذا أساء لي الناس أعطني شجاعة العفو
يا رب إذا نسيتك فلا تنساني

آمين

كلمة شكر كلمة شكر

لا شكر إلا بعد شكر الله الذي وهبنا القدرة و منحنا الصبر
لمواصلة مشوارنا الدراسي فالحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل
و ما كنّا لنكمله لولا فضله و توفيقه عزّ و جلّ كما نتقدّم
بالشكر الجزيل للأستاذة المشرفة ميلودي حسينة التي لم تبخل علينا
بتوجيهاتها و نصائحها و لا يفوتنا أن نشكر كل من أمدّ لنا يد العون
من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل



إهداء

إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها و أضاءت الدروب بدعائها إلى من أنارت طريقي برضاها إلى توأم روحي و

حبيبة قلبي إلى شجرتي التي لا تذبل

إلى الظل الذي آوي إليه في كل حين و الذي لا يملّ العطاء ، إلى رمز التضحية والطيبة إلى الرجل الصامد
الصبور إلى القلب الطاهر الحنون إلى من رفعت رأسي عاليا إفتخارا بهما إلى من سهرا على تعليمي و بذلا كل

ما بوسعهما ليرياني ناجحة دوما إلى ينبوع الحبة و الحنان و العطف

" أمي " و " أبي " العزيزان أطال الله في عمرهما و حفظهما لي دوما و رعاهما

إلى من قاسمني حلاوة الحياة و مرارتها إلى رفيق الدرب و سندي الدائم خطيبي الغالي " جمال "

إلى من رسموا و زينوا أمامي طريق النجاح و جعلوني أصنع من الفشل نجاحا و من الخطأ صوابا إلى من كانوا

نعم القدوة في حياتي أخي جلال و أختاي غنية و وهبية

إلى من تبتهج النفوس الأليمة بريجهما إلى رمز العطاء و الصبر إلى من أدخلتنا البهجة و السرور لقلب كل

يائس إلى من رسمتا البسمة على شفاه كل فاقد للأمل إلى من ساهمتا بقدر كبير في النجاح الذي حققته خلال

دراستي أختاي سعيدة و حدة

إلى أخواتي صليحة ، فضيلة و فتيحة إلى من حببهم يجري في عروقيو تفرح برؤياهم عيني أخواي رابع و فاتح

إلى من أسعد بوجودهم كثيرا أحباب الروح صديقتي زهرة و أمينة و ليندة.

صبرينة

شكر وتقدير

الإهداء

أ-ت	فهرس الموضوعات
ث	فهرس الجداول
ح-خ	مقدمة البحث

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

05	1 — إشكالية البحث
07	2 — فرضية البحث
08	3 — أهمية البحث
08	4 — الهدف من البحث
08	5 — أسباب اختيار الموضوع
09	6 — تحديد المصطلحات

الفصل الثاني: الضغط النفسي

12	تمهيد
13	1 — تعاريف الضغط النفسي
15	2 — أعراض ومظاهر الضغط النفسي
17	3 — آثار الضغط النفسي
19	4 — أنواع الضغط النفسي
22	5 — أسباب الضغط النفسي
26	6 — استجابة الفرد للضغوط النفسية
27	7 — العناصر الأساسية التي تشكل موقف ضاغط
27	8 — الضغط النفسي والمراهقة

9	— نظريات الضغط النفسي	28
10	— علاج الضغط النفسي	34
	خلاصة الفصل	40

الفصل الثالث: البكالوريا والمعاش النفسي للتلميذ المقبل على اجتيازه

	تمهيد	42
1	— تعريف التعليم الثانوي	43
2	— التعليم الثانوي بالجزائر	43
3	— أهمية المرحلة الثانوية	44
4	— الإمتحانات	45
5	— الآثار النفسية للإمتحانات	45
6	— إمتحانات شهادة البكالوريا	46
6	— 1 تعريف إمتحان شهادة البكالوريا	46
6	— 2 أهمية إمتحان شهادة البكالوريا	47
6	— 3 مميزات إمتحان شهادة البكالوريا	49
7	— علاقة الضغط النفسي بإمتحان شهادة البكالوريا	51
8	— المعاش النفسي للتلميذ المقبل على شهادة البكالوريا	51
	خلاصة الفصل	60

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته

1	— الدراسة الإستطلاعية	63
2	— منهج البحث	63
3	— مجموعة البحث	64
4	— مكان وزمان إجراء البحث	65
5	— أدوات جمع البيانات	65
5	— 1 المقابلة النصف موجهة	65
5	— 2 مقياس الضغط النفسي	66

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

73	1- الحالة الأولى:
73	1- 1 عرض وتحليل نتائج المقابلة
73	1- 2 عرض وتحليل نتائج المقياس
78	2- الحالة الثانية:
78	1-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة
78	2-2 عرض وتحليل نتائج المقياس
82	3- الحالة الثالثة:
82	1-3 عرض وتحليل نتائج المقابلة
82	2-3 عرض وتحليل نتائج المقياس
86	4- الحالة الرابعة:
86	1-4 عرض وتحليل نتائج المقابلة
86	2-4 عرض وتحليل نتائج المقياس
91	5- الحالة الخامسة:
91	1-5 عرض وتحليل نتائج المقابلة
91	2-5 عرض وتحليل نتائج المقياس
95	6- الحالة السادسة:
95	1-6 عرض وتحليل نتائج المقابلة
95	2-6 عرض وتحليل نتائج المقياس
99	3 - مناقشة عامة للنتائج
102	4 - صعوبات البحث
140	خاتمة

المراجع

الملاحق

ملحق رقم 01: المقابلة النصف موجهة

ملحق رقم 02: مقياس الضغط النفسي

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
65	جدول يمثل توزيع عينة الدراسة حسب السن والجنس والشعبة	01
67	جدول يمثل كيفية تنقيط البنود	02
69	جدول يمثل بنود مقياس الضغط النفسي	03
جداول تمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالات الستة 06		
76	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة الأول	01
81	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة الثانية	02
84	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة الثالثة	03
89	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة الرابعة	04
94	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة الخامسة	05
98	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة السادسة	06

مقدمة

يواجه الفرد في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تعترض طريقه وتهدّد مستقبله وتعرّض توازنه النفسي والجسمي إلى إختلال، ينتج عنه قلق وتوتر يعيقه في أداء مهامه، تسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية التي أصبحت تمثل أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي، وذلك راجع إلى التأثيرات السلبية التي من أبرزها عدم القدرة على التوافق النفسي للأفراد الذي يولّد العديد من الاضطرابات وذلك نظرا لتعدّد مصادر الضغط وإنعكاساته على الحياة النفسية للفرد فقد كان ومازال مفهوم الضغط النفسي يحتلّ مركز الصدارة في مجالات علم النفس، حيث يعدّ من المواضيع العلمية الهامة التي شغلت اهتمام العديد من الباحثين، إذ ترتبط الضغوط النفسية بأحداث الحياة اليومية فتعرّض كلّنا وبدون إستثناء يوميا لمصادر متنوّعة من الضغوط، بما فيها ضغوط الدراسة والضغوط الأسرية، معالجة مشكلات نفسية وإنفعالية وعاطفية، الأمور المالية والأزمات المختلفة، و يقول العالم "سيلبي" (Selye) في هذا السياق أنّ حياة الفرد بدون ضغط تعني الموت، ولكن شدّة الضغوط والتعرّض المتكرّر لها وما يترتّب عليها من تأثيرات سلبية كثيرا ما ترتبط بإعتلال الصّحة النفسية والأداء الأكاديمي خاصة وأن الضغوط عند قدر معيّن لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات ولديناميكية الشخصية وقدرتها على التفاعل مع البيئة المحيطة وتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات ، كما يؤكّد " لازاروس (Lazarus) على أنّ الضغوط النفسية لها أهمية خاصّة في عمليات التوافق لدى الفرد لأنّها تساعد على ترسيخ قدرته في التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة التي تواجهه بداية من حلّ مواقف المشكلات البسيطة إلى المواقف المتعدّدة .

فقد تفرض البيئة ضغوطا تفوق قدرة الفرد على الإحتمال ويدركها بإعتبارها كذلك وأنها خطيرة ومهدّدة ومعيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات، ممّا يجعله تحت طائلة من الضغوط التي ينتج عنها الكثير من الإضطرابات والإنفعالات النفسية.

إذا فالحياة المدرسية من أهمّ الوضعيات الحياتية توليدا للضغوط عند الفرد وبالخصوص عند التلميذ الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته والتي تتماشى وتعليمه الثانوي حيث أنّه في هذا الطور من التعليم يخضع لإمتحان

مصيري هو امتحان شهادة البكالوريا الذي يعدّ من الامتحانات الحاسمة ممّا يجعل التلميذ يحضّر له أحسن تحضير وأحسن إستعداد دراسي خلال السنة، فهذا كلّه يوّلد لدى التلميذ اضطرابات وإنفعالات وضغط نفسي يعيق أدائه الأكاديمي، فهذه الصعوبات ناتجة من عمليات معرفية مختلفة مثل الإنزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وكذلك بسبب مشاكل في الإنتباه والتركيز (فيصل عبد الله محمد الزراد، 1984، ص 78-79). وعندما يتعرّض الإنسان لضغوط حياتية حادة أو مهدّدة تجعله مشغولاً، فتؤثر على العديد من الوظائف المعرفية فيحدث له نقص في الكفاءة المعرفية وكثرة الوقوع في الأخطاء ومن بين التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط، زيادة في معدّل الأخطاء وتدهور الذاكرة القصيرة والطويلة المدى فيتناقص مدى الذاكرة. (عبد المعطي، 2006، ص85).

ولمعرفة الضغط النفسي الذي يواجه التلميذ قبل الامتحانات ومن خلال هذا المنطلق كان موضوع بحثنا

هذا المتمثل في دراسة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وفي هذا الصدد قسّمنا موضوع بحثنا إلى خمسة فصول فخصّصنا الفصل الأول لإشكالية البحث، فرضيات البحث، أهداف وأهمية البحث وتحديد المفاهيم، أمّا الفصل الثاني: خصّصناه للمتغير الأول المتمثل في الضغط النفسي، والفصل الثالث: يتضمن موضوع التعليم الثانوي وأهمية امتحان البكالوريا والمعاش النفسي للتلميذ المقبل على إجتيازها. وكان الفصل الرابع: يتضمن المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية والمتضمنة للمنهج المتبع والدراسة الإستطلاعية، عينة الدراسة وأدوات الدراسة. وتطرّقنا في الفصل الخامس لعرض و مناقشة و تفسير نتائج الحالات .

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1 – إشكالية البحث.
- 2 – فرضية البحث.
- 3 – أسباب اختيار الموضوع.
- 4 – أهمية الدراسة.
- 5 – أهداف الدراسة.
- 6 – تحديد المصطلحات.

1- الإشكالية:

يعتبر امتحان البكالوريا من أهم الامتحانات التي يجتازها التلميذ منذ بداية تعليمه إلى نهاية آخر مرحلة للتعليم الثانوي ، ويبقى الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لتعزيز وتوزيع الشوط الطويل الذي قطعه التلميذ خلال تعلمه، كما يعد تلميذا للمجهودات التي بذلها خلال كل سنوات الدراسة . وتكمن أهمية هذا الامتحان في كونه يقدم شهادة للتلميذ تفتح أمامه أبوابا نحو التعليم الجامعي وتمنحه الفرصة للمشاركة في العديد من المنافسات التي تمكنه من مواصلة تعليمه وبناء مستقبله، هذا ما يجعل التلميذ يعتبر إمتحان البكالوريا مرحلة إنتقالية ، الأمر الذي يولد لديه ضغط نفسي كبير كذلك يظهر حجم شهادة البكالوريا في الإعداد الرسمي لها من الجهات المعنية حيث نجد أن التنظيمات الرسمية المتعلقة بتنظيم امتحان البكالوريا تضيف عليه سمة تجعله مختلفا عن باقي الامتحانات مما يعسره في أعين التلاميذ ويصبح كمصدر ضاغط.

إذ يواجه تلميذ السنة الثالثة ثانوي مواقف تعليمية معينة تتطلب منه المزيد من الجهود وتحمل مسؤوليات دراسية، ولاشك بأن المقبل على امتحان مصيري مثل البكالوريا ولأول مرة قد يتولد لديه ضغط نفسي يؤثر في سلوكه الدراسي لاسيما وأن هذا يتوافق مع مرحلة عمرية خاصّة في حياة الأفراد ألا وهي مرحلة المراهقة التي تتسم بالكثير من التغيرات العقلية والجسمية وكذا النفسية والاجتماعية والانفعالية الهامة والتي من خلالها ينمي شخصيته ويرسم طموحاته المستقبلية ويهيئ نفسه لحياة جديدة حيث تعتبر حياة المراهق النفسية جد معقدة وذلك لإحتوائها على عدة متغيرات في النمو وعوامل كثيرا ما يصاحبها القلق والحيرة والضغوطات النفسية المختلفة التي مهما كان مصدرها تشكل خطرا على الصحة النفسية والتوازن الإنفعالي للشخص وبالتالي ينتج عنها آثار مختلفة لاسيما على المراهق المتمدرس حيث يجب معرفة الأسباب الجوهرية ومصادر هذه الضغوط لأنها تلعب دورا كبيرا في النجاح والتفوق بالنسبة للمتمدرسين وفي هذا الإطار تشير دراسة " كياش " و"بولي" و"بيرسون" (Kach.Polée.Pearson) أن الأسباب العميقة للضغط النفسي إتجاه الامتحان تكمن خصوصا في

الإحساس بالخوف وبذلك تدور في ذهن الطالب أفكار الفشل ويعتريه الرعب ، ويخاف من الرسوب وبالتالي تصبح نفسيته مضطربة ويخيل إليه أنه غير مستعد فتدهور أحواله ولا يقوى على العمل إلا أنه في الحالات العادية قد يؤثر ذلك كثيرا على الأداء (عبد الرحمن العيسوي.1988.ص315).

وتصف الباحثة " دسوقي " 1996 في دراسة لها العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث مثيرة حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تطورات وتغييرات إجتماعية، إقتصادية، جعلت العالم يعجّ بالأحداث المثيرة التي تهدد الأمن النفسي وأصبح تعرّض الفرد للضغوط أمر لا مفر منه. هذا ومن جهة أخرى فإن الضغوط ليست مرادفة بالضرورة للقلق والتوتر النفسي كما أنها ليست بالضرورة سلبية أو سيئة فالضغوط المعتدلة لها دور مهم في تنشيط التلميذ واستثارة الدافعية للإنجاز، فانخفاض شدة الضغوط النفسية أو إرتفاعها عند حدود معينة يكون لها أضرار مؤكدة على الفرد (جمعة سيد يونس :13).

وفي سياق آخر فإنّ من بين أسباب الفشل الدراسي الذي غالبا ما يتعرض له التلميذ في فترات الامتحان ما يسمى بقلق الامتحانات المرتبط بالضغط النفسي الذي له تأثير سلبي على قدرات التلميذ وتحصيله الدراسي مما يسبب له تشتت الانتباه وكف القدرة على الأداء الجيد وبالتالي الفشل في التحصيل، لكن حسب النظرية المعرفية يكون الجانب المعرفي هو المسؤول على نقص الأداء عند التلميذ في وضعيات التقويم، فالصعوبات التي يواجهها التلميذ في وضعية الامتحان التي تعيق أدائه ناتجة عن عمليات معرفية مثل الإنزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وبسبب مشاكل في الانتباه والتركيز (فيصل محمد خير الله الزواد.1984 ، من 78،79).

وعليه فإنّ عدم قدرة التلميذ على التركيز في التفكير وعدم معرفة أسلم الأساليب للدراسة، والإستخدام الأمثل للوقت ، تشكك التلميذ في قدراته وتجعله دائم الخوف من الرسوب وعدم القدرة على مسايرة أقرانه في الفصل ، كما أنّ تعرّضه للمشاكل مع المدرسين أو تعرّضه للأذى من جانب زملائه ، فمن هذه الأمور عدم معرفته بإتجاهه في الحياة و التخوّف من الإمتحانات. من بين الدراسات النفسية التي بيّنت أنّ الفشل الدراسي و

الإضطرابات السلوكية لاسيما في مرحلة المراهقة ، أو الفشل في العلاقات الإجتماعية بالبيت و الأسرة و المجتمع كثيرا ما تظهر في حياة المراهقين و المراهقات (كلير حميم، دون سنة ، ص 30، 51).

كما نجد دراسة (غريب عبد الفتاح. 1990) التي كان هدفها دراسة انتشار الضغط النفسي بين طلاب دولة الإمارات العربية وكانت عينة الدراسة مكونة من (80 ذكور و60 إناث) في جامعة الإمارات العربية حيث وجد أن الإناث قد حصلنّ على أعلى درجة في مقياس قلق الحالة من الذكور كما بيّنت دراسة "روبيتر و تانيك" Robbins et Tanek 1979 وكذلك "برادي" 1980 Bradly من خلال الدراسة التي أجروها للكشف عن الفروق الفردية بين الذكور والإناث، حيث أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور وقد فسر ذلك بكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطريقة أكثر يسرا من الطرق التي يتعامل بها مع الإناث. (سيد يوسف جمعة، 2000، ص 331). أما بالنسبة للجزائر وعلى إعتبار طابعها الثقافي المتميز فإن نفس الدراسات التي ذكرت أعلاه قد لا تكون لها نفس النتائج، فالبكالوريا في الجزائر تحمل معنى خاص لدى التلاميذ وأولياءهم ومعلميهم، هذا فضلا عن الظروف غير المريحة لمعظم التلاميذ ومع ذلك نجدهم يجتهدون ويكدون للحصول على شهادة البكالوريا التي تظل في اعتقادنا دليل لإثبات الذات لدى البعض وضمان المستقبل لدى البعض الآخر. إذ ومن خلال ما تطرقنا إليه نلاحظ أن الضغط النفسي الذي ينتاب التلميذ يحول بينه وبين النجاح حيث يصبح مشوش الأفكار وبنحيل له أنه غير مستعد وينتابه الخوف والقلق وهذا كلما إقترب موعد الامتحانات المصرية لما يجعل استعداداته وتحضيراته قد تذهب سدا نتيجة التصورات الخاطئة التي بناها حول شهادة البكالوريا، هذا الوضع كإشكال قائم دفعنا للقيام بهذه الدراسة بغرض الإجابة على السؤال التالي: هل هناك ضغط نفسي عند التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ؟

2- فرضية البحث:

يوجد ضغط نفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

3- أهمية البحث

يعتبر امتحان شهادة البكالوريا امتحانا مصيريا، لذا فالتلميذ المقبل على اجتيازه يمر بمواقف حرجة تميزه عن غيره من التلاميذ إذ تتسم هذه المواقف بالضغط النفسي لذا حاولنا ومن خلال دراستنا هاته.

- البحث في أهمية الحالة النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ومعرفة مدى تأثير الضغط النفسي عليهم والذي يمكن معرفته من خلال الأدوات المستخدمة في البحث والمتمثلة في مقياس الضغط النفسي " للفرنستين"، كذلك تزويد الجهات المعنية بمعلومات توضح أهمية هذه المواضيع من أجل الكشف عنها ومعالجتها بهدف الرفع من درجات التحصيل لدى هذه الفئة من التلاميذ.

4- الهدف من البحث:

إن أي موضوع يتطرق له باحث معين إلا ويسطر وراءه أهداف وذلك لأجل الوصول إلى نتائج معينة تمكن القارئ الاستفادة من هذا البحث فتهدف دراستنا هاته إلى: تسليط الضوء على علاقة الضغط النفسي بامتحان شهادة البكالوريا ومعرفة النتائج التي يتلقاها التلميذ في حياته الدراسية وذلك في حالة تعرضه للضغوطات النفسية المختلفة.

وضع جملة من الاقتراحات والتوصيات بغرض التقليل من الضغوطات وجعلها لا تقف عائقا أمام الامتحانات الرسمية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

الإنسان بطبيعته يسعى دوما وراء الحقيقة، و يحاول اكتشاف المزيد للإجابة عن كل التساؤلات التي تشغل باله وعليه من خلال هذا البحث سنحاول أن نجيب على سؤال طالما شغلنا ألا وهو: ما علاقة الضغط النفسي بامتحان شهادة البكالوريا؟

- إنتشار الضغط النفسي كإضطراب نفسي في وسطنا الاجتماعي وبالخصوص التلاميذ المقبلين على الامتحانات الرسمية والسبب الرئيسي الذي كان وراء اختيارنا لهذا الموضوع هو مرورنا بهذه المرحلة التي ميزها ضغط نفسي كبير.

6- تحديد المصطلحات:

6-1 الضغط النفسي:

• التعريف الاصطلاحي:

يعرفه "محمد قاسم عبد الله" بوجود عوامل خارجية تُحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد، وعندما تزداد فقد يفقد قدراته على الاتزان والتكيف، تغير نمط سلوكه وشخصيته (محمد قاسم عبد الله. 2001، ص 11) .

كما يعرفه "لازاروس Lazarus" 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 (محمد حسن العلاوي، 1998 ص 13).

كما يعرفه "هارون الرشيدى 1999" بأنه حالة من الاضطرابات وعدم كفاية الوظائف المعرفية، ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فروقا بين ما يطلب منه سواء كان داخليا أو خارجيا وقدراته على الاستجابة لها. (د. وليد السيد خليفة، 2008، ص132).

• التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ من خلال تطبيقنا لمقياس الضغط النفسي الذي صمم من طرف "لفنستاين" "Levenstien" وآخرون سنة 1993 لقياس شدة الضغط النفسي لمجموعة البحث.

2-6 : شهادة البكالوريا:

هي شهادة تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم الثانوي وتسمح للمترشحين مواصلة تعليمهم في المرحلة الجامعية (عبد اللطيف الفراي وآخرون 1994 ، ص14)

3-6 التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا:

المقصود بالتلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا في بحثنا هذا هو المراهق المتمدرس في السنة الثالثة ثانوي المترشح لامتحان شهادة البكالوريا لأول مرة والذي يتراوح سنه ما بين (17 و 22 سنة).

الفصل الثاني: الضغط النفسي

– تمهيد.

1 – تعاريف الضغط النفسي.

2 – أعراض ومظاهر الضغط النفسي.

3 – آثار الضغط النفسي.

4 – أنواع الضغط النفسي.

5 – أسباب الضغط النفسي.

6 – إستجابة الفرد للضغوط النفسية.

7 – العناصر الأساسية التي تشكل موقف ضاغط.

8 – الضغط النفسي و المراهقة

9 – نظريات الضغط النفسي.

10 – علاج الضغط النفسي.

– خلاصة الفصل.

تهييد:

تعتبر الضغوط النفسية أمر طبيعي يتعرض لها الإنسان في الأوقات المختلفة من حياته اليومية فالفرد يواجه ألوان شتى من الضغوط، في المدرسة في العمل في الأسرة وبين الأصدقاء وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والثقافية والتربوية، ومهما اختلفت المواقف إلي يواجهها الفرد يوميا فهو يسعى دائما لإيجاد الطرق والوسائل التي تخفف المضاعفات النفسية و الاضطرابات التي يشعر بها.

وعليه نتطرق في هذا الفصل إلى أهم تعاريف الضغط النفسي وأهم النظريات المفسرة له، أعراضه، أسبابه، آثاره ، إستجابة الفرد له، علاجه وكذا العناصر الأساسية التي تشكل الموقف الضاغط.

1 – تعريف الضغط النفسي:

لغة: اشتقت كلمة (stress) من الفعل اللاتيني (stringer) و الذي يعني التضييق على شئ ما ، ضغط، شدّ ، وثق و منه أخذ الفعل الفرنسي (treindre) و معناه طوّق بجسمه ، بذراعيه ، ضاغطا بقوة معه أحاسيس متناقضة لأنّه بالإمكان تطويق إنسان ما على قلبه و على صدره و خنقه أيضا ، ويوصلنا الفعل خنق إلى الفعل ضايق ، ضغط شدّ أي الشعور بالضيق يضغط على القلب و النفس و يصل بنا إلى كلمة شدّة (detress) التي إشتقت بدورها من الفعل (stringer) و التي يقابلها في العربية كلمات مثل : كرب ، ضائقة ، إرهاق ، إجهاد شدّة و الضغط الذي يترجم إلى كلمة (stress) (محمد حسن العلاوي ، 1998 ، ص3).

ويعتبر الضغط النفسي حسب كل من " ستوتلاندا" 1984 ، " برونو" 1987 ، "ولمان" 1989 ، "ستوت" 1991 " حالة من التوتر الجسمي و النفسي و محصّلة للقوى التي تمارسها الأحداث الضاغطة على الفرد " و تختلف درجة ضغط الحدث الواحد من شخص إلى آخر .ويتوقف ذلك على مدى إدراك الفرد لقدرته على السيطرة على الموقف ، و الوفاء لمتطلباته بالإعتماد على إمكانياته الشخصية و خبراته السابقة و ما يوفّر له من مصادر الدعم و المساند الإجتماعية في البيئة . (عبد الفتاح القرشي ، 1993 ص 82)

وينظر "بارون" إلى الضغوط النفسية بأنها ردود أفعال تصدر عن الفرد تجاه المثيرات، أي نوع من الحالات الوجدانية و ردود الأفعال الفيزيولوجية التي تحدث في مواقف معينة، حيث يشعر الأفراد أنهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم (عبد الستار إبراهيم، 1998)

1- تعريف هتزسيلي 1956: الضغط النفسي هو الاستجابة الفيزيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسم لأي مطلب يقع فيه.

2- تعريف لازاروس وفولكمان 1984: يعرفان الضغط النفسي على أنه عبارة عن علاقة الفرد ببيئته، ويقدر الفرد حدود العلاقة على أنها حدود تتجاوز إمكانياته ومؤهلاته وتزعج راحته وهدوءه (أبو حاتم سامية: 2001، ص 15).

3- تعريف كرافت 1985: الضغوط تظهر لدى الفرد نتيجة عدم التوازن بين مطالبه وحاجاته ووسائله لتلبية هذه المطالب والحاجات وكلما زاد عدم الاتزان عند الفرد زاد احتمال الضغوط (أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 57).

4- تعريف وفاة عبد الله 1994: الضغط النفسي هو حالة اضطراب في بعض الوظائف الفيزيولوجية والوجدانية والانفعالية لدى الفرد تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة (داخلية وخارجية) تتعدى طاقته للتأقلم والتكيف (أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 59).

5- تعريف بيك: في تعريفه للضغط النفسي يرى أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي كنتيجة لمواقف تضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تعوق اتزانه أو مواقف تثير أفكار عن العجز واليأس و الإكتئاب (وليد السيد خليفة، 2008، ص 128، 129).

6 - تعريف كوبو: يرى بأن الضغط هو عدم تكافؤ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعة على عاتقه أو الظروف التي يواجهها وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية والاجتماعية (وليد السيد خليفة، 2008، ص 128، 129).

نستخلص من كل هذه التعاريف أن الضغط النفسي هو حالة من الشعور بالضيق تظهر عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدرته وإمكاناته التوافقية والعادية.

2 – أعراض ومظاهر الضغط النفسي:

يشكو الشخص الذي يعاني من الضغط النفسي من أعراض مختلفة، نفسية، عضوية، سلوكية، انفعالية، وفيما يلي تصنيف لتلك الأعراض:

* **أعراض جسدية:** هناك عدة أعراض تبرز في جسم الإنسان المعرض للضغط منها: العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه، ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف، عدم الانتظام في النوم(الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة)، الإمساك، الإسهال، عصر المهضم، القرحة، التغير في الشهية، اضطرابات جنسية متنوعة، التعب أو فقدان الطاقة، آلام في الظهر(خاصة الجزء السفلي)، اضطرابات في القلب وفي التنفس(قاسم عبد الله محمد، 2001، ص 118).

* **الأعراض النفسية والانفعالية:** تتمثل في الضيق الكآبة، فقدان الاهتمام، فرط النشاط، عدم الاستقرار، فقدان الصبر، الغضب، الخمول، الملل(قاسم عبد الله محمد، 2001، ص 118).

سرعة الانفعال، تقلب المزاج، العصبية واللجوء إلى العنف، الشعور بالإستنزاف الإنفعالي أو الإحترق النفسي، سرعة البكاء،(عسكر علي، 2000، ص 44).

* **الأعراض الفكرية والذهنية** نذكر من بينها النسيان وصعوبة التركيز واضطرابات التفكير، صعوبة اتخاذ القرارات، ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث، إصدار أحكام غير صائبة ، انخفاض في درجة الإنتاجية أو الدافعية المنخفضة وتزايد عدد الأخطاء واستحواذ فكرة واحدة معينة على الفرد .(عسكر علي، 2000، ص 46).

* **الأعراض الخاصة للعلاقات الشخصية:** من بين أهم الأعراض التي تبين مدى الاضطراب الذي يحدثه الضغط في العلاقات بين الأشخاص نجد:التفاعل مع الآخرين بشكل آلي، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، تبني سلوك الاتجاه الدفاعي في العلاقات مع الآخرين، تجاهل الآخرين.(عسكر علي، 2000، ص 46).

* **الأعراض السلوكية:** من بين أهم الأعراض السلوكية تغيرات في الشهية (فقدان الشهية، الشراهة)، الزيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير، الإفراط في التدخين، وتناول القهوة، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظفار، فساد في العادات والأحوال (كالنظافة) (شبحاني سمير، 2003، ص 19).

* **الأعراض العاطفية:** تتمثل في نوبات الاكتئاب، حدة الطبع، نوبات غضب شديدة، نوبات بكاء (شبحاني سمير، 2003، ص 19).

3 — آثار الضغط النفسي:

يشعر الأفراد الذين يعيشون تحت ظروف ضاغطة باختلالات عديدة سواء على المستوى النفسي، العقلي أو الاجتماعي، أو المهني نذكر من بينها ما يلي:

* **الآثار الفيزيولوجية (العضوية):** كزيادة الأدرينالين مما يؤدي الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى أمراض القلب واضطرابات الدورة الدموية أو ضيق في التنفس وارتعاش الأطراف ، بالإضافة إلى زيادة إفراز الغدة الدرقية الذي يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن والاجتهاد والانهيار الجسمي و زيادة إفراز الكولسترول من الكبد الذي يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.(عبد المنعم آمال محمود، 2006، ص 65).

* **الآثار النفسية (السيكولوجية):** تتمثل في اختلال الآليات الدفاعية النفسية وانهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، والشعور بالقلق الدائم وعدم الراحة الذي يصاحبه الخوف الشديد، الإحساس بعدم الرضا عن النفس، فقدان الثقة بالنفس وفي الآخرين، والاكتئاب والإحباط ونقص التحكم في الوضعيات الشخصية (باهي مصطفى حسن، 2002، ص 205).

وعندما يعجز الفرد عن التوافق مع بعض المواقف المؤلمة أو المزعجة تظهر أعراض الاكتئاب مما يؤدي إلى انهيار الفرد وشعوره بالحزن العميق (عشوي مصطفى، 1990، ص 145).

* **لاآثار العقلية:** (الذهنية): تتمثل في انخفاض الفعالية وقدرات الفرد العقلية مثل: الانتباه والتفكير والإبداع والإدراك والذاكرة كما يصعب على الفرد تنسيق وأداء نشاطاته العقلية حيث يصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالتبعات المستقبلية، وبالتالي يصبح اختبار الواقع أقل كفاءة وتقل تبعاً لذلك عناصر النقد والموضوعية، وتصبح أنماط التفكير مضطربة وغير عقلانية (باهي مصطفى حسن، 2002، ص 205).

كما قد يؤدي الضغط النفسي إلى مشاكل تتعلق بتشوّهات الإدراك والتغيرات في المزاج والانفعال وبطء التذكر (الرشيدي هارون توفيق، 1999، ص 34).

* **الآثار الاجتماعية:** إن مختلف الأعراض التي تظهر على الفرد مثل العدوانية، التهيج وغيرها تؤثر على علاقات الفرد مع محيطه الاجتماعي، سواء مع عائلته أو مع زملائه في المدرسة أو الحي فينجرّ عن ذلك الانسحاب من الحياة الاجتماعية إلى حياة العزلة. (P.R.Tucotte.1988.P73)

وتشمل مخلفات الضغط النفسي على الحياة اليومية للفرد في الشعور بانعدام الأمن في علاقته بأفراد عائلته، وتفاهة الحياة الأسرية مما يجعله يرفض المشاركة مع غيره في الحديث والأفكار، والنشاطات، بالإضافة إلى عجزه عن التكيف مع التغيرات الاجتماعية.

* **الآثار المهنية:** تلخص فيما يعرف بالاحتراق النفسي، الذي يتولد نتيجة التعرض المستمر للضغوط التي تعبر عن الاستنزاف البدني الإنفعالي للعمال، ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب، الإرهاق، الشعور بالعجز، السلبية في مفهوم الذات (باهي مصطفى حسين وآخرون، 2002، ص 250).

وللضغط النفسي تأثير على الانجاز، والأداء البشري بصفة عامة، فلقد اقترح جروس وماستينورك (Gross et Mastomboork) أن تناقص العمل والانجاز يظهر بسبب الضغط.

كما أن حالة الضغط المرتفع تسبب ضعفاً في الذاكرة، وفي فعاليتها في حل المشكلات واقتراح الحلول لمختلف المواقف التي تعترض حياته (عشوي مصطفى، 1990، ص 111).

* الآثار السيكوسوماتية:

يقصد بها الأمراض الجسمية التي تسببها الضغوط الشديدة، وهي حسب نثان وأريس (Nathan et Harris 1978) تشمل سبعة أنواع:

الأمراض الجلدية (الحساسية)، الاضطرابات العضلية، والعظمية (ألام الظهر، تشنج العضلات) الاضطرابات التنفسية (الربو، السل الرئوي)، أمراض الجهاز الهضمي (القرحة المعدية، التهاب القولون) أمراض القلب (النوبات القلبية) الاضطرابات الجنسية (البرود الجنسي و العجز الجنسي) وأمراض الجهاز الدوري كالصداع، وارتفاع ضغط الدم (فايد حسين، 2005، ص 357).

إذن الضغوط النفسية تؤثر على الكثير من المتغيرات العقلية، الجسمية، النفسية فهي تمثل محددًا من محددات السلوك الإنساني، وبذلك تؤثر على الانجاز والأداء البشري بصفة عامة، ويظهر ذلك من خلال الاضطرابات والقلق، والخلل الذي يصيب الوظائف البيولوجية للفرد، ويعتبر ذلك منبها هاما بحملة من الأعراض العقلية النفسية والجسمية.

4 – أنواع الضغط النفسي:

من الواضح أن للضغط النفسي آثار سلبية على الفرد، لكن رغم ذلك له آثار ايجابية باعتباره عملية عادية للاستشارة والاستجابة ويمكن تصنيفه إلى الأنواع التالية:

– **الضغط النفسي الإيجابي (التكيفي):** قد يعمل الضغط كحافز يساعد على المواجهة والتصدي للتحديات

اليومية بكل كفاح وتحدي وإلحاح، وبعد غيابه عائق للفرد في حياته (شيخاني سدير 2003، ص 03)

فالضغط يرفع من مستوى فطنة ونباهة الفرد ويزيح من فكره كل الأفكار والأحلام ويركز اهتمامه وانتباهه حول الوضعية الراهنة كما أن كل قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقييمه وبتخير لإمكانات المواجهة

ويتخلى عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرارات فتراه في غاية النشاط وبجاجة إلى الفعل السريع والناجع (سى موسى عبد الرحمان، 2002، ص 82).

ومن ناحية أخرى يتحرك الفرد تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها ويكوّن شخصيته اشتقاقاً من هذه الضغوط ومحاولة التغلب عليها فالضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات ولديناميكية الشخصية وقدرتها على تحقيق الأهداف وإشباع الحاجات (الرشيدي توفيق هارون، 1999، ص 12.11).

— **الضغط النفسي المحايد:** هو المستوى الأفضل للضغط فوجوده محقق للإبداع والتقدم والتغيير الذي يخلق نوع من الثقة بالنفس والرضا (شيخاني سمير، 2003، ص 19).

— **الضغط النفسي السلبي:** هو تفاعل ضغطي يجد الفرد نفسه فيه فاقدا للسيطرة على المستوى الحركي مع ظهور ملامح عصبية وعجزه عن وضع استراتيجيات دفاعية على المستوى النفسي إذ ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل: القلق، الصراع، والإحباط، وهذه بدورها لديها تأثيرات ونواتج فيزيولوجية ونفسية ولقد كشفت الدراسات عن أنّ من أهم هذه النواتج تغير المزاج الأمراض الجسمية، العقلية والسوماتية وكذا التأثير السلبي على الانجاز والأداء البشري بصفة عامة (الرشيدي هارون توفيق 1999 ص 19). ومن شأن الضغط المتكرر أن يكون سلبياً وضاراً إذا ما كان مستمراً أو يفوق قدرات الفرد على إيجاد حلول له مما يضرّ بالصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد إضافة إلى تعرضه للأرق والتعب واضطراب الوظائف بشكل عام. (عبد المعطي مصطفى، 1998 ص 39).

ويشير مصطلح الضغط حسب (Welker – 2001) إلى تعرّض الشخص لصعوبات ومشكلات ترهقه وتفوق قدراته وطاقاته على التحمل كما تهدد صحته وسلامته نتيجة ردود فعل جسمية أو سيكولوجية على المدى القصير أو الطويل وفي هذا السياق يعد الضغط النفسي استجابة جسم الإنسان لمتطلبات خارجية، اجتماعية واقتصادية أي أن الضغط يعبر عن حالة ناشئة من عدم توازن بين المتطلبات وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك

المتطلبات وهذا ما أشار إليه لا زاروس (1972) من خلال اعتباره للضغط النفسي كظرف خارجي يحمّل الفرد أعباء ومتطلبات فائقة ويهدده ويعرضه للخطر بشكل أو بآخر (عبد المعطي مصطفى، 1998 ص 39). وهكذا فالضغط الزائد والمنخفض يرتبطان بالجانب السلبي للضغط، بينما الجانب الايجابي فهو يرتبط بوجود درجة من الضغط تدفع الفرد للعمل بشكل منتج.

— **الضغط النفسي الحاد:** معظم الناس عرضة لهذا النوع والذي يعتبر أكثر انتشارا نتيجة للمطالب الراهنة للفرد والمطالب المتوقعة مستقبلا، ففي أغلب الأحيان لا يحدث الضرر الذي يحدثه الضغط النفسي المزمن مثل: حوادث السيارات، ترك وظيفة... الخ، والضغط النفسي الحاد يحيط بالفرد لمدة قصيرة ثم يزول مثل: ضغط الامتحانات، الزواج الحديث وهذا يكون حادثا عاديا في غالبه إلا إذا تجاوز قدرة الفرد على التكيف معه (عبد المعطي مصطفى 1998، ص 45).

والضغط النفسي الحاد هو استجابة الفرد لتهديد فوري ومباشر لحياته، أو ما يعرف بالصدمة أو الحدث المفاجئ، حيث يجد الفرد نفسه أمام موقف يهدده، وليس بإمكانه منعه وما عليه سوى المواجهة أو الهروب، والضغط النفسي الحاد يحيط بالفرد لمدة قصيرة نوعا ما، ويزول بزوال الموقف الضاغط. (وليد السيد خليفة 2008، ص 78).

— **الضغط النفسي المزمن:** هو عكس الضغط النفسي الحاد بحيث يحيط بالفرد لمدة طويلة نوعا ما، ويجعل الفرد يبتدئ كل ما لديه من طاقة وإمكانيات من أجل المواجهة وحدث الضغط النفسي المزمن له علاقة بظهور العديد من المشاكل الصحية سواء كانت الجسمية أو النفسية بالنسبة للفرد، ويكون الضغط النفسي مزمن نتيجة لأحداث منهكة التي تتزايد وتتراكم مع مرور الوقت على شكل سلسلة من الضغوط، إذا فالضغط النفسي المزمن هو الذي يحيط بالفرد لمدة أو فترة زمنية طويلة نسبيا (حسين فايد، 2006، ص 69).

وذكر الباحث "سيورد" أن الضغط النفسي المزمّن لا يظهر بشكل حاد وواضح ولكنه يستمر لفترة زمنية طويلة (أسابيع، شهور، سنوات) حيث تكون المثيرات الضاغطة مزمنة ومستمرّة كالصراع بين الزوجين أو العمل مع مدير لا يطاق... الخ وهذا النوع من الضغوط يسبب الأمراض والاضطرابات العديدة (المرزوقي، 2008، ص 58).

5 — أسباب الضغوط النفسية:

تتمثل أسباب الضغوط النفسية في المثيرات التي تؤدي إلى ظهور استجابة الضغط (المواجهة أو الهرب) لدى الشخص والتي يمكن تصنيفها إلى عدة أنواع هي:

— أسباب جغرافية: والتي تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي والحرارة والبرودة الكوارث الطبيعية وأيضا الضغط السكني في الريف والأحياء الشعبية كذلك ازدحام السكان وقلة الخدمات.

— أسباب نفسية: تحدث هذه الضغوط عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته أي تفوق ما لديه من استعدادات ولذا توجد عدة مصادر تؤدي إلى الضغوط النفسية والتي تتمثل في:

- الإحباط: من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية ولذا يمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر الإنسان بها بعدم إمكانية القيام بالنشاط المطلوب أو تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.
- التهديد: وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه.
- الصراع: وهو حالة تنشأ بسبب وجود هدفين متعارضين ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر.
- الحديث الذاتي السلبي: يتمثل في التفكير المتشائم والنقد الذاتي والتحليل المفرط (شيخاتي سمير، 2003، ص 12).

— أسباب ذاتية: حسب الجمعية الأمريكية للأمراض العقلية (1999). تبين بأن تناول الفرد للأغذية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، الكحول والمنومات والمهدئات أو أي مخدر، يعمل على الضغط خاصة عند ما لا يستطيع متعاطيها التحلي عنها (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 219).

ويمكن أن تنشأ الضغوط من عوامل فردية ذاتية، جسمية أو عقلية وعندما تكون الضغوط الجسمية تنشأ من إختلالات بنية الجسم والقصور في الوظائف البيولوجية والاضطرابات الهرمونية الخ (هارون توفيق الرشدي، 1999، ص 76).

وعندما تكون الضغوط منشؤها جوانب معرفية عقلية تتمثل في التشوه الإدراكي واختلال الوظائف العقلية.

— أسباب اجتماعية: يشير علماء الاجتماع إلى أن الاصطدام بالواقع الاجتماعي غير المرغوب أو تغييره قد يكون وراء شعور الفرد بالضغط، إذ قد يجبره على قمع رغباته والتعبير عنها تماشيا واحتراما للعادات والنظم السائدة في الجماعة المنتمى إليها.

هذا ويدرج "حمدي ياسين" الزواج والطلاق تغيير مكان الإقامة، فقدان أحد الأقارب، التقاعد والعُطل ضمن العوامل الاجتماعية المسببة للضغط كما أن للضغوط علاقة بالمستوى الاجتماعي، فما يمثل ضغطا للطبقات العليا لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى الدنيا وبالتالي فان ثقافة المجتمع بعاداته وتقاليده إلى جانب أساليب التربية، طبيعة السكن، التفاوت الحضري والثقافي كل هذا يؤدي إلى الضغوط لدى الأفراد (محمد كامل عويضة 1992، ص 74).

— أسباب اقتصادية: ترجع الضغوط في الوضع الاقتصادي إلى عدة أسباب منها: الفقر، البطالة، انخفاض الدخل، انخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة معدل استهلاك للأفراد (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 219).

— أسباب مهنية: تعتبر العوامل المهنية من أسباب الضغط النفسي وتمثل الضغوط على المستوى المهني في الشعور بالوطأة والعبء والثقل الناشئ عن مهنة الفرد، ومجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله مثل عبء المهنة، ساعات العمل الطويلة (هارون الرشيدى، ص 5).

— أسباب مدرسية تربوية: على مستوى التربية تنشأ الضغوط المدرسية من مجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالعبء جراء الدراسة بصفة عامة حيث تتمثل الضغوط المدرسية في ضغط المناهج، والمدارس، والامتحانات والعقوبات والقوانين الصارمة وضغط الزملاء، (رمضان محمد القذافي ص 12-19).

إنطلاقاً مما سبق نجد أن الضغط النفسي ظاهرة معقدة تعبر عن وقائع متعددة ذات مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية ومما تجدر الإشارة إليه أن هناك العديد من الباحثين ممن أوردوا عوامل ومصادر وأسباب مختلفة أخرى للضغط النفسي على غرار ذلك المذكورة سابقاً تتضافر كلها لإحداث الخلل الجسدي أو المرض وذلك راجع إلى المواقف المتغيرة للفرد في الحياة، وكذلك اختلاف وجهات نظر الباحثين (علي ماضي، بدون سنة ص 256-257).

كما أن مصادر الضغط بمفردها لا تشكل ضغوطاً إذ أن صدور إستجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إذا كان هذا الشخص يعاني من ضغوط أم لا. (أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 61).

6 — إستجابة الفرد للضغوط النفسية:

الإستجابة للضغط هي عبارة عن رد فعل معين يصدر عن الفرد لمواجهة المثيرات الضاغطة في البيئة، وتتضمن إستجابة عدة مكونات منها معرفية أو انفعالية وسلوكية وتتكامل جميع هذه المكونات في ظهور رد فعل ولكنه رد فعل غير محدد.

فمن الاستجابات المعرفية ضعف الذاكرة، أفكار خاطئة سوء التفسير، الاستجابات السلوكية المتمثلة في العدوانية الإنسحابية وعدم التنظيم، كذلك الاستجابة الجسمانية فتكون بإثارة أوتوماتيكية وتغيرات هرمونية وعصبية (معروف، 2001).

ولكي نضع الضغط النفسي في مفهومه الصحيح يجب أن نعلم أن الضغط ضروري لكي يؤدي الجسم وظائفه بصورة طبيعية وبدون ضغط قد يموت الفرد فالضغط ليس مجرد استجابة كمصدر تهديد خارجي فقط بل يمكن أن تكون له تأثيرات إيجابية ، والضغط المتواصل على فترة زمنية طويلة قد يكون لها تأثير مدمر فالأمراض التي تصيب الجهاز الدوري يكون لها علاقة بالضغط (جميل، 1998).

وتعد الضغوط الداخلية أو الخارجية مميزات لا بد أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة لخصائص الفرد من جهة وطبيعة تلك الضغوط من جهة أخرى وكذلك تبعاً لشدةها وتمكن تقسيم هذه الاستجابات إلى:

1) إستجابات إرادية: وهي تلك التي يعيشها الفرد ويشعر بها إزاء قوتها برد فعل مثل استجابته بتخفيف ملابسه عند إحساسه بارتفاع درجة الحرارة أو ارتداء ملابسه عند إحساسه بالبرد.

2) إستجابات لا إرادية: وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم فيها مثل الإرتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه أو العرق بسبب الخجل (علي عسكر، 2009).

ولتقدير شدة الضغط النفسي الذي يعانيه الفرد من الأخذ بعين الاعتبار عددا من العوامل مثل: المدة الزمنية التي يستمر فيها الموقف الضاغط.

7- العناصر الأساسية التي تشكل موقف ضاغط:

إن أي موقف ضاغط يتكوّن من عنصرين أساسيين هما:

* مصادر الموقف الضاغط ، الاستجابة لهذا الضاغط.

وبدون اجتماع هذين العاملين لا يكون هناك مواقف ضاغطة، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطاً فإستجابة الفرد للأحداث الضاغطة تتوقف على إدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ومدى تأثيره على حياته وتجاربه وخياراته وأنّ الضغط يعتبر حملاً زائداً على الأنظمة البيولوجية والنفسية والاجتماعية وعندما يزيد الضغط عن درجات التحمل يستنفذ طاقات الإنسان الجسمية و النفسية (ماجدة بهاء الدين عبيد، 2008، ص 30.29).

8 – الضغط النفسي والمراهقة:

لا شك أنّ هذه الفترة التي ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة، قد تكون حسّاسة في حياته حيث يترك عالم الطفولة ويبقى في المرحلة لا هو ينتمي إلى عالم الأطفال ولا هو ينتمي لعالم الكبار مع التغيرات التي تصحبه في هذه المرحلة، سواء أكانت تغيرات فيزيولوجية أو نفسية وما يتبعها من إنفعالات وإضطرابات في السلوك والتفكير، ولعلّ الفتاة تكون أكثر عرضة للتغيرات المورفولوجية الظاهرة للعيان كخروج الصدر ومحاولة إخفائه عن الناظرين، وبداية العادة الشهرية التي تواجهها بمفردها خوفاً من الطابوهات مع غياب النصائح ممّا يخلق لديها بعض الإنفعالات والخوف والإضطرابات النفسية التي قد تؤدي بها إلى الانطواء والعزلة والكتابة وحتى ظهور الفوبيا في بعض الأحيان (مريم سليم، 2002، ص 399).

كما تترك التغيرات الجسمية لمرحلة المراهقة آثاراً على نفسية المراهق فينشأ عن ذلك فقدان التوازن والإتزان، كما يبدو عليه قلق وإضطراب ولعلّ هذا الواقع هو الذي حَمَل علماء النفس على تسمية هذه الفترة بفترة الإرتباك والقلق (مريم سليم، 2002، ص 403).

ويقول في هذا الصدد فاجر عاقل أن المراهق في هذه الفترة يستشعر لأمر كثيرة منها مظهره وحظّه في النجاح الإجتماعي ومركزه بين أقرانه (لاسيما من أبناء الجنس الآخر) وموقف والديه منه والمال والمدرسة . فهو بعد هذا يطمح إلى التحرّر كل هذا كفيل أن توجد لديه حالات من التوتر والقلق وخوفاً وهيجاناً يسميه علماء النفس

بالفوييا ويسيطر هذا الهلع على كل سلوكه ومواقفه ويستمرّ أثره فيه خلال سن الرشد (فاخر عاقل، 1965، ص 410).

9 — النظريات المفسرة للضغط النفسي:

قدّمت في مجال الضغوط النفسية كثير من التناولات النظرية التي حاولت الكشف عن طبيعتها وديناميكتها والنتائج المترتبة عنها، وفيما يلي عرض أهم هذه التناولات النظرية:

1 — النظرية النفسية الاجتماعية:

* **نظرية الضغط وحوادث الحياة:** "رايه و هولمس" (Rahe et Holmes , 1967) لقد كان موضوع أحداث الحياة الرئيسية التي تسبب الضغط النفسي نتيجة لتراكمها أو تكرارها في حياة الفرد، المواضيع الهامة لدى الباحثين، فقد أجرى كل من راه وهولمس مجموعة من البحوث انطلاقاً من تعريفهما للضغط بمصطلحات تغيير الأحداث الحياتية التي تتطلب التكيف، ويعود لهما الفضل في وضع أول مقياس للأحداث الحياتية الضاغطة، يتضمن 43 بنداً، ويمكن استعماله كاستبيان ذاتي يقسم الضغط المتوسط لكل نوع من الأحداث، حيث يرى "راه و هولمس" أن تراكم الأحداث الحياتية الضاغطة يؤدي إلى ظهور اضطرابات تمس الصحة النفسية والبدنية للفرد وهما يميّزان ثلاث أنواع من الحوادث:

* **الحوادث المفاجئة:** تتمثل في الصدمات المتناوبة، الشعور بفقدان فرد أو شيء محبوب، الأمراض الخطيرة... الخ.

* **الحوادث المزمنة:** تتميز بالإستمرارية مثل عبء العمل، الصراع بين الأجيال... الخ.

* **الحوادث المترتبة عن العوامل الانتقالية في الحياة:** تشكل الأزمات التي عرفها الفرد مثل المراهقة، الزواج، الطلاق... الخ. يقترّب الضغط هنا بإحساس آخر مثل الفشل، الحزن، التأنيب، الاستحواذ لتتحول في هذه الحالة إلى قوة سلبية تؤثر على رضا الفرد، وتولد لديه عجزاً جزئياً أو كلياً يساهم في ظهور أمراض بدنية ونفسية (ولد يحيى عودية حورية، 2002، ص 79، 80).

يعتبر الضغط حسب هذه النظرية مرضاً في التكيف تتعلق آثاره بطريقة الفرد المستعملة للتعامل معها ومدة تجنيد الطاقة اللازمة لمواجهة هذا الضغط (عيطور دليلا، 1996، ص 90.89).

2 – نظرية إيلس وبيك (Beek et Elles):

يرى "إيلس" أن السلوك يتحدد بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد من واقع الحياة التي يتعرض إليها فيكتسب الفرد أفكار غير منطقية استناداً للتعلّم الخاطئ وغير المنطقي الذي تلقاه من الوالدين والمحيط الثقافي يخلد هذا التفكير في سن الرشد ويتسبب في ظهور اضطرابات ومؤثرات غير منطقية في التفكير فتشوه هذه الأخيرة طريقة التفكير وتتسبب في ظهور إضطرابات سلوكية (عيطور دليلا، 1998، ص 91).

يهتم علم النفس المعرفي أساساً بكيفية بناء التجربة الفردية وتحويل المؤثرات المحيطة إلى معلومات وأفكار وصور قابلة للاستخدام، وبهذا لا يعتبر السلوك مجرد علاقة مباشرة مع المحيط بل ينجم عن مجموعة أفكار الفرد ومعتقداته وآراءه وتفسيراته للمحيط، وبعبارة أخرى يعتبر السلوك تعبيراً عن حياة الفرد العقلية المؤثرة على تصرفاته وتعامله مع محيطه نستخلص من النظرية المعرفية بأن الضغوط النفسية تكمن في علاقة تأثير وتأثر بين الفرد و البيئة المحيطة به ويتم تقييم الموقف الضاغط وفقاً للعوامل الشخصية والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط نفسه فالنسق النظري المعرفي يتخذ من علاقة الفرد بيئته وتقييمه للموقف الضاغط لفهم طبيعة الضغوط النفسية.

3 – نظرية سيبيلر جر "spelberger"

تعتبر نظرية "سيبيلر جر" مقدمة ضرورية لفهم الضغط عنده إذ يهتم في الايطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها وبين الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) ويهتم "سيبيلر جر" بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، وقد ميز بين المفهومين "الضغط والقلق" وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي، والمثيرات التي تستدعي منه الضغوط فالقلق كعملية

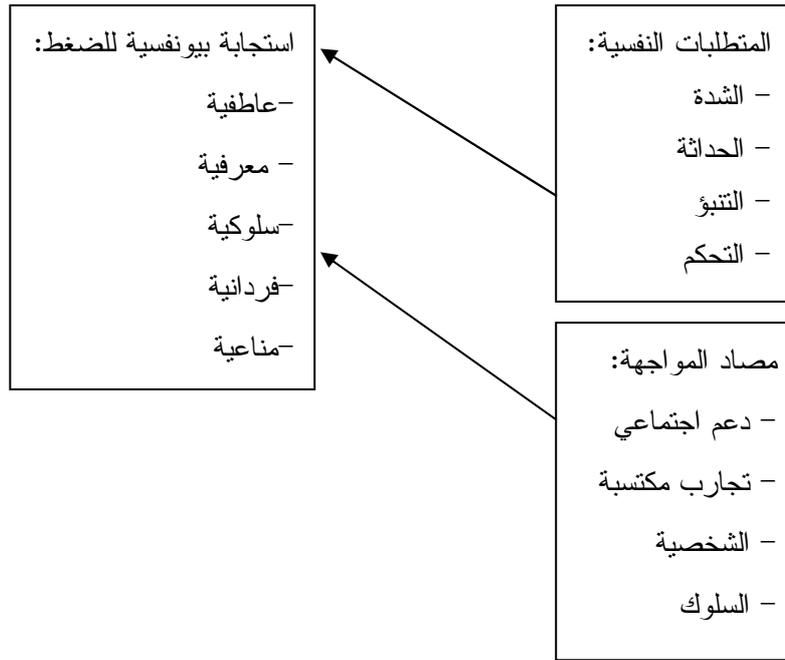
انفعالية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط .

ويتميز "سيبلر جر" أيضا بين مفهوم الضغط "ctress" وبين مفهوم التهديد "th reat" فكلاهما مفهومين مختلفين، فكلمة الضغط تشير إلى الإحتلالات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدير الذاتي لموقف خاص على أنه خطر أو مخيف. أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر (mailou, bsuchon sch, weifer et robert dantzer, 2003, p49).

نستنتج من نظرية "سيبلر جر" للضغوط أن السمات عامل مؤثر في إحداث الضغوط النفسية فسمما القلق باعتبارها ناتج من نواتج الضغوط فهي أيضا قادرة على إنشاء حالة من الضغط يعانيتها الفرد.

4 — النظرية المعرفية: ترى بأن الفرد يتعرض إلى أحداث عديدة في حياته وما يدركه الفرد على أنه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد إلى عامل ضاغط عليه بالإضافة إلى أن هذه الأحداث ذاتها فعلا تكون ضاغطة فيبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد ومن تلك الآثار ما هو نفسي إذا ترتفع درجة القلق والإكتئاب وغيرها من الاضطرابات النفسية ومنها ما هو فسيولوجي كارتفاع دقات القلب (وليد السيد خليفة 2008، ص 153).

5 — نموذج STEBE لتفسير الضغط : انطلاقا من أعمال (la Lazaus) حول الضغط والمواجهة قدم (Stebe) سنة 1991 تفسيرا جديدا لمفهوم الضغط في علاقته بالمتطلبات النفسية والاجتماعية ومصادر المواجهة ذكر (Stebe) 1991 أن الشروط التي تعطي ظهور الاستجابة للضغط هي من طبيعة تفاعلية، وهي تضم وضعيات أن يكون توازن بين المثير النفسي والاجتماعي من جهة والمصادر النفسية من جهة أخرى، رد الفعل اتجاه الضغط بحد ذاته وهو منسجم يظّم التوافق الفيزيولوجي والسلوكي كذلك، ولكن بالمساواة هو تعديل لسيرورات عاطفية ومعرفية (ترجمة رينو جاكلين سير شيخاني ، 2004 ، ص 90).



شكل (02): يوضح النموذج العام للضغط والاستجابة حسب STEBE

6 – النسق النظري لزاروس وفلوكممان: يعتبر "لزاروس" أن العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير

الضغوط من الأحداث نفسها أي أنه ليس المثير وليست الاستجابة هما اللذان يحددان الضغط و لكن إدراك الشخص و تفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدّد الضغط وقد أولى "لازوروس" أهمية كبرى للتقييم الشخصي للموقف وأهمية أقل للاستجابة الانفعالية وقد اهتم "لازوروس" بدراسة المنغصات والمنعشات اليومية وعرف الضغط النفسي بأنه مصطلح عام يشير إلى الكثير من المشكلات و أنّ هذه المشكلات هي عبارة عن مشيرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة مؤكدا في ذلك بأنّ مجال الضغط ليس مثيرا و استجابة بل له علاقة ثنائية بين الفرد وبيئته فالفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها (جاسم محمد عبد الله المرزوقي، 2008، ص74).

ويرى لازوروس وفولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيين هما:

1) عملية التقييم الأولي: ويشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له وهل الموقف خطير ومهدد،

فمن خلال عملية التقييم الأولي للحدث الضاغط يتم تقييم الفرد على أنه ايجابي أو سلبي وكما أن عملية التقييم

الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية مثل الإعتقادات.

2) عملية التقييم الثانوي: وتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتفاعل مع الحدث الضاغط ويتأثر التقييم الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد الجسمية والنفسية (طه عبد العظيم، 2004، ص 65)

7 – النظرية الفيزيولوجية: نظرية والتر كانون (Walter Cannon.1935)

يعتبر كانون من أول الباحثين الذين استخدموا عبارة الضغط (LE STRESS) سنة 1935 في بحوثه على الحيوانات من خلال ما سماه الضغط الانفعالي حيث بين أن الألم والخوف والغضب تعتبر مصادر الضغط الانفعالي وينتج عنها تغيّرات في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي وهذا راجع إلى تغيّرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. وقد كشف عن وجود ميكانيزم أو آلية في الجسم تساهم في احتفاظه بحالة الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيّرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي و الكيميائي بإنتهاء الظروف و المواقف المسببة لهذه التغيّرات، ومن ثمة فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخلّ بهذا التوازن، إذا فشل الجسم في التعامل معه ، و هذا ما إعتبره ضغطا يواجهه الفرد، و الذي ربما يؤدي إذا أخلّ بدرجة عليا بتوازن الجسم الطبيعي إلى مشكلات عضوية ، وقد أولى كانون اهتماما بدور الجهاز السمبتاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكينه من الاحتفاظ بالتوازن (عسكر علي، 2000، ص 34.33).

10 – علاج الضغط النفسي:

* العلاج المعرفي: يرتبط العلاج المعرفي باسم العالم (أرون بيك، ARON BECK) حيث كان من العلماء الذين حاولوا تطبيقه في علاج حالات ومشكلات نفسية، ونتيجة لذلك ظهرت أبحاث ودراسات تحاول معرفة مدى الفعالية التي يتمتع بها هذا الأخير، مع مقارنة فعالية مع فعالية أساليب علاجية أخرى كالاتجاه السلوكي أو الإنساني. وسنحاول حاليا معرفة مراحل العلاج المعرفي:

* المرحلة الأولية (المقابلة الأولية): يحاول الفاحص خلال هذه المرحلة جمع معلومات حول المفحوص و غالبا ما تكون المعلومات شخصية ويتطرق الفاحص إلى سؤال المفحوص عن سبب طلبه للمساعدة وما الذي يتوقعه من الإرشاد، ويتم الاستعانة بمجموعة من الاستبيانات و نماذج المعلومات التي تمكن المفحوص أن يعيشها بشكل فردي ولا يشترط أن يقابل الفاحص المفحوص خلال هذه المرحلة لأنها موجهة بالأساس إلى عملية جمع المعلومات الشخصية حول المفحوص (أحمد نايل العزيز، 2009، ص173).

* مرحلة التقييم: خلال هذه المرحلة يحاول الفاحص جمع معلومات حول قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات ومدى امتلاك المفحوص لمهارات التوافق الصحية مع الضغط النفسي.

ويمكن أن يطبق عددا من الاستبيانات لمهارات التوافق للكشف عن مدى امتلاك المفحوص لها، لمعرفة نقاط الضعف لديه، ومن الملاحظ أن أسلوب التقييم يقدم معلومات غنية للفاحص حول أفكار المفحوص المرتبطة بالمشكلات الخاصة بالضغط النفسي، وبنفس الوقت يقدم معلومات للمفحوص حول أسباب شعوره بالانزعاج والتوتر بسرعة وبالتالي يساعده على الوعي بأفكاره الآلية والحد من تأثيرها على مشاعره وردود فعله السلوكية.

* مرحلة العلاج: بعد قيام الفاحص بالتقييم يكون بذلك قد حقق هدفين: الأول يتمثل في فهمه لأسباب عدم قدرة المفحوص على التعامل مع قضايا الضغوط النفسية، والثاني زيادة قدرة المفحوص على الوعي الذاتي لأفكاره والهدف الأساسي في مرحلة العلاج ليس القيام بعمل تحليلات منطقية للأفكار والاعتقادات اللاعقلانية فقط وإنما محاولة إكتساب المفحوص عدد المهارات للتعامل مع مواقف التوتر والضغط وقد وضع كل من "ولف دريدان" Wolfe Dryden عدد من استراتيجيات التوافق المختلفة للمساعدة على عملية استكشاف القصور لدى

المفحوص:

— الاستقلالية: القدرة على التفكير المستقر.

— المهارات المعرفية: يتضمن استخدام أسلوب حل المشكلات.

— الكفاءة: القدرة على التفكير الإيجابي عند مواجهة المواقف الحتمية.

— العلاقات الاجتماعية: القدرة على تكوين علاقات اجتماعية دائمة بالإضافة إلى وجود قدر من الدهاء و الذكاء الاجتماعي.

— المهارات التنظيمية: وجود القدرة على التخطيط واستخدام المصادر المتاحة بشكل فعال (أحمد نايل:173، 2009).

*العلاج السلوكي: يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط النفسي الإسترخاء، فهي ترادف الراحة الحرية الهدوء الهروب من المشاكل فمعنى الاسترخاء يظهر كأنه نوع من مخفضات الضغط النفسي هذا ما يسمح لنا بفهم أهمية الطلب المتزايد على الاسترخاء وظهور مؤسسات ومراكز متعددة في العالم الأوروبي والأمريكي وحتى العربي، فهي تهتم بالجدد لما له من علاقة بالفعل والعقل ومن أهم التقنيات التي استخدمها السلوكيون في الاسترخاء.

*التغذية العكسية: وتقوم هذه الفكرة على محاولة الشخص التحكم في جهازه العصبي اللاإرادي بواسطة التدريب على التحكم في الضغط والنبض وبرودة الأطراف وذلك بتوصيل جسم الإنسان بأجهزة تقيس كل هذه الأشياء، وتمكين المريض من قرائتها وشرحها له بأبسط طريقة ممكنة ليتمكن من استعمالها لوحده، وتدريبه على الاسترخاء العضلي والفكري حتى يصل إلى الدرجة التي يتمكن فيها من خفض ضغطه أو التحكم فيه.

*الاسترخاء العضلي والفكري: وفيها يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه مع إغماض عينيه وتخيل الإنسان في المكان الذي يفضله ومحاوله الاسترخاء التام للعضلات و المفاصل بدءا من أصابع القدم فالكاحل ، الركبة ، الحوض فالظهر ثم الكتفين فأصابع اليد و يجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الافكار عن الذهن وجعله خاليا وهذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشرة دقائق تكرر مرتين إلى

ثلاث مرات يوميا وفي هذا المجال يمكن أن نستعرض طريقة "شولتز Schuetz" التي ظهرت سنة 1908 عن أعمال "Vogt" حول التنويم المغناطيسي وهي تعتمد على مرحلتين هما:

1- المرحلة الأولى: وتتمثل في وضع الحالة في غرفة مظلمة دافئة ثم تجلس الحالة على السرير و بعدها يقوم الأخصائي بإعطاء الإيجاءات للمريض.

2- المرحلة الثانية: تركز على تقنيات عميقة وخاصة طريقة حلم اليقظة وتدوم هذه الطريقة من ثلاثة إلى أربع سنوات و تعتمد على المعرفة الجيدة بنفسية الحالة ورغبتها لأنها السبيل لتحقيق العلاج .

-تمارين التنفس الاسترخائي: في حالات الضغط يشتكى الشخص من حالة التوتر وكثيرا ما يشتكى من ضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق وهذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس، التنفس يشكل ضيق في إخراج الهواء بشكل تام يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي، فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التناسلي (جليلة معيزة، 2002، ص 75).

*العلاج الكيميائي: يتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئة وبعض الفيتامينات مثل: فيتامين "C" و "B" حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى عقاقير مثل: مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب من أهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر:

— مضادات القلق: **les anxiolitiques**، تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى

الشخص ولها خمس مميزات من ناحية المفعول وهذه المميزات هي:

1-خاصية مضادة للقلق.

2-خاصية منومة

3-خاصية منشطة للنعاس.

4-خاصية مضادة للارتجاف.

5-خاصية مسترخية للعضلات.

*المهدئات: تستعمل هذه المواد كآلية مهدئة للتوتر والضغط لدى الشخص و من هذه المواد النفسية

(Benzo diazipine,méprobamate).

— مضادات الاكتئاب: **les anti dépresseurs** يهدف هذه المضادات والأدوية في علاج تعكر المزاج

وحالات التوتر الشديد وتحسن القدرة على التفكير وعلاج اضطرابات النوم ومن بين هذه المضادات والأدوية

النفسية (leroscyl , Athymie, praymarel) وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط النفسي

لدى الشخص غير أن استعمالها وتناولها لمدة طويلة وبكيفية غير طبيعية تجعل الشخص يدخل في حالة ارتباط

فسيولوجي تتكون لها آثار جانبية سلبية على التوازن النفسي لدى الشخص وتتحول من مفعولها المضاد للضغط

النفسى إلى مفعول مخفف للضغط النفسى (حليلة معيزة، 2002، ص 75).

خلاصة الفصل:

إن للضغط النفسي تأثيرا كبيرا على الإنسان فقد يسبب له بعض الأمراض الخطيرة، وكثير من الناس يتعايشون يوميا مع مثل هذه الأنواع من الضغوط الأمر الذي يؤدي إلى نتائج جد خطيرة سواء أكانت نتائج من الجانب النفسي أو الجسمي هذا ما جعلنا نتطرق إليه في فصلنا هذا لكي نعرف ما هي الأسباب التي تؤدي لحدوث مثل هذه الأنواع من الضغوط والأعراض الناتجة عنها نظرا لكونها تؤثر بشكل سلبي على الفرد بالدرجة الأولى فقد عرضنا بعض العلاجات للضغوط النفسية والتي تساعد الإنسان على التكيف معها أو معالجتها والتغلب على نتائجها السلبية.

الفصل الثالث:

البكالوريا والمعاش النفسي للتلميذ المقبل على اجتيازه

تمهيد.

1. تعريف التعليم الثانوي.
2. التعليم الثانوي بالجزائر.
3. أهمية المرحلة الثانوية
4. الامتحانات.
- 1/4. مفهومها
5. الآثار النفسية للامتحانات.
6. إمتحان شهادة البكالوريا.
- 1/6. تعريف إمتحان شهادة البكالوريا.
- 2/6. أهمية إمتحان شهادة البكالوريا.
- 3/6. مميزات إمتحان شهادة البكالوريا.
7. علاقة الضغط النفسي بإمتحان شهادة البكالوريا.
8. المعاش النفسي للتلميذ المقبل على إمتحان شهادة البكالوريا.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر التعليم الثانوي في عصرنا الحاضر من ركائز النظام التعليمي والتربوي في العالم ، ليس فقط بسبب موقعه كهمزة وصل بين مرحلتي التعليم الأساسي والتعليم الجامعي من جهة وبين التشغيل والتكوين المهني من جهة أخرى، وإنما بصفة خاصة لأنه يمثل مرحلة منتهية وموصلة في نفس الوقت وهذا يكون بامتحان شهادة البكالوريا الذي يعتبر كتسريح لمزاولة الدراسات العليا في الجامعة، يتحدد فيما بعد مصيره ومستقبله الدراسي والمهني، لذا تعتبر المرحلة الثانوية حلقة هامة في سلسلة المراحل التعليمية لأنها تتحمل عبئ إعداد الطلاب والطالبات لمواصلة تعليمهم الجامعي وعبئ إعداد العناصر البشرية من ذوي المهارات الفنية والتقنية. ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريف التعليم الثانوي، نظرة عن التعليم الثانوي بالجزائر، أهمية المرحلة الثانوية، تطرقنا كذلك لمفهوم الامتحانات بما في ذلك امتحان شهادة البكالوريا تعريفه، أهميته وكذا مميزات هذا الامتحان، علاقة الضغط النفسي بامتحان البكالوريا، المعاش النفسي للتلميذ المقبل على البكالوريا.

1/ تعريف التعليم الثانوي: يطلق اصطلاح التعليم الثانوي على المرحلة الثانية من التعليم حيث تبدأ من

مرحلة التعليم الأساسي، حتى يحصل على شهادة المدرسة الثانوية والتي تعرف بشهادة البكالوريا ويمكن أن

نستبدل هذا المصطلح بالمصطلح الذي حددته (اليونيسكو): "المقصود بالتعليم الثانوي المرحلة الوسطى من سلم

التعليم العام حيث يسبقه التعليم الأساسي ويليه التعليم العالي وذلك في معظم بلدان العالم المتقدمة منها والنامية

على حد سواء" (عامر صبيح نبيل أحمد، 1971، ص 21)

أما "فولكي" فيعرف التعليم الثانوي في قاموسه الخاص باللغة التربوية، على أنه مجموع سنوات الدراسة التي

تتبع سنوات التعليم الابتدائية وتفضي أو تنتهي إلى شهادة البكالوريا والتي تفتح الأبواب للتعليم العالي".

أما الميثاق الوطني سنة 1986 فيعرف التعليم الثانوي على أنه "نظام يأتي امتداد للمدرسة الأساسية وممر

إجباري نحو التعليم العالي من جهة، ونحو الشغل من جهة أخرى، وينبغي أن يكون منسجما ومتبلورا في

مجموعة متناسقة تحدد فيه الفروع وفقا لطبيعة الشروط الاقتصادية واحتياجات المجتمع ويعتبر معبرا حقيقيا

مفتوحا على دنيا العمل". (مهدي بلعسلة فتيحة، 2004، ص 15).

وعليه فإن التعليم الثانوي يعتبر المرحلة التالية من مراحل نظام التعليم العام والتي تلي مرحلة التعليم الابتدائي

والإعدادي وفي هذه المرحلة يبدأ تخصص الطلبة في العلوم أو الآداب.

2/ التعليم الثانوي بالجزائر: يعود تاريخ التعليم الثانوي في الجزائر إلى ما قبل (1830) وكان ذو طابع

ديني، أما التعليم الثانوي العام الحديث فقد ظهر بعد (1830) وكانت تقدّمه مدارس خاصة في الفترة

الاستعمارية وبعد الاستقلال.

والتعليم الثانوي في الجزائر مدته (03) سنوات وهو يأتي بعد مرحلة التعليم الأساسي التي تقدر مدتها بـ 09

سنوات وتنقسم إلى طورين: أساسي (06) سنوات ومتوسط 03 سنوات. (مهدي بلعسلة فتيحة، 2004،

ص 15).

أما التعليم الثانوي في الجزائر بعد الإصلاح التربوي الأخير (2005-2007) يأتي بعد مرحلتي التعليم الابتدائي الذي مدته (05) سنوات والتعليم المتوسط مدته (04) سنوات، التعليم الثانوي مدته (03) سنوات والذي شرع في التطبيق في (2008) تشمل السنة الأولى جذوعا مشتركة في الشعب الأدبية والعلمية، تنفرع عنها في السنة الثانية عدة شعب تخصصية وتتوج هذه المرحلة في السنة الثالثة بامتحان شهادة البكالوريا ويعتبر الحصول على هذه الشهادة الغاية التي ينشدها كل تلميذ لما تمثله من اعتبارات للحياة المستقبلية (وزارة التربية الوطنية، 2003، ص 49).

3/ أهمية المرحلة الثانوية: تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة مهمة لأنها مرحلة تربية الشباب وإعدادهم لحياتهم في الحاضر والمستقبل وذلك من خلال أدق مرحلة من مراحل نموهم الجسدي والعقلي والنفسي وهي مرحلة المراهقة وما تتطلبه من مطالب في تكوين شخصية الطالب وهو مراهق في نفس الوقت. فمن المعروف أن المرحلة الثانوية تقابل مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي وبما أن كل مرحلة من مراحل النمو لها مميزات وخصائص تميزها عن غيرها لذلك اختلفت المناهج الدراسية والأساليب التعليمية والأهداف التربوية (زكي صالح أحمد، 1972، ص 14-15).

والطالب يمر في سن التعليم الثانوي بمرحلة حرجة من حياته بحيث إذا صممت أساليب التربية فيها ، لا بد أنها ستؤدي إلى حياة أفضل يتوافر فيها الاطمئنان والاستقرار. (مطاوع عصمت إبراهيم، 1997، ص 347). وتقع على عاتق المدرسة الثانوية مسؤولية الوفاء بمطالب المراهقة والبلوغ وإشباع حاجات المتعلمين وتوجيه التلاميذ وتزويدهم برصيد في الثقافة العامة والقيم الخلقية الاجتماعية والمهارات والاتجاهات التي تمكنهم في نهاية المرحلة من أن يشقوا طريقهم في الحياة العملية ومن جهة أخرى تضع هذه المرحلة الأساس للتلاميذ الذين يواصلون الدراسة في المرحلة التالية. (مطاوع عصمت إبراهيم، 1997، ص 347).

وتظهر لنا أهمية التعليم الثانوي بصفة خاصة والمرحلة الثانوية بصفة عامة في كون التعليم الثانوي ينفرد بتناول التلاميذ في أخرج مراحل حياتهم أي خلال فترة المراهقة و كونه يختص بأنه يهيئ الطلاب سواء لمواصلة الدراسة في التعليم العالي أو العمل في مختلف ميادين الحياة. (مطاوع عصمت إبراهيم، 1997، ص 351).

4 – الامتحانات: إن العملية التربوية عامة والمناهج الدراسية خاصة لها أهدافها هذه الأهداف تتحقق من خلال تطبيق المناهج الدراسية بإحكام، وتعتبر الامتحانات جانبا رئيسيا في هذه العملية وتحتل مكانة مهمة في حياة الطلبة وأسرههم باعتبارها نقطة تحول هامة في حياة الطلبة وأهاليهم، فيتحه اهتمام جميع أفراد الأسرة للامتحانات لكونها مصيرية في حياة أبنائهم فيتغير نظام الأسرة وتكثر اضطراباتها، لذا فقد أصبح الامتحان مصدر إرهاق وتوتر لكل الطلبة حيث أنه يعتبر الوسيلة الأفضل للحكم على تحقيق الأهداف المرسومة للعملية التربوية من جهة، فضلا على أنه يأتي على رأس أساليب التقويم التربوي ويشكل الجزء الأهم فيه من جهة أخرى، فهي اختبارات نهائية تطبق بطريقة شفوية أو كتابية لمعرفة مدى قدرة التلاميذ للإجابة على هذه الأسئلة التي تطرح عليهم، وقياس درجة ذكائهم، اختبار القدرات العقلية وما يملكون من مواهب وذلك بتجاوز مرحلة ما والانتقال لمرحلة أخرى.

5 – الآثار النفسية للامتحانات (البكالوريا): هناك فريق من العلماء يرون بأنه يجب إعطاء أهمية كبيرة للامتحانات النهائية التي يجتازها الطلبة بعد نهاية كل فصل دراسي لمعرفة حدود المعلومات المكتسبة، في حين هناك فرق أخرى تعارض هذه الفكرة لأن الامتحانات لا تستطيع تقييم الطلبة من جوانب كثيرة مثل القدرة على المشاركة في الأعمال والنشاطات المختلفة التي تقوم بها المؤسسة، أو القدرة على عرض مهارات معينة، في حين الامتحانات بهذه الصورة النهائية قد لا تعطي لنا الصورة الحقيقية للطلاب، إذ قد يكون مريضا أو تحت ظروف لا تساعد على اجتياز الامتحان بصورة عادية دون أن ننسى أن للإمتحانات رهبتها الخاصة، والتي تتمثل في بعض الضغوطات التي يعاني منها الطالب، والتي تؤثر سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة على النتائج

التي يتوصل إلى تحقيقها، بحيث أنه ينظر إلى الامتحان النهائي (البكالوريا) على أنه فرصة نهائية لتحديد مستقبله.

فعامل الامتحان وحده لا يكفي لتحديد نتائج العملية التعليمية، فهناك عوامل أخرى قد تتدخل لتحديداتها ومن بينها يمكن أن نذكر عامل السن، الجنس، الوضع الاجتماعي وحتى المستوى الثقافي، لذا أقيمت دراسة ميدانية سنة (1973-1974) للكشف عن الأثر النفسي لهذه العوامل، وتوصلت إلى أن هناك بعض الأفراد يصيبهم القلق والتوتر أثناء فترة الامتحان كما يخافون ويرتبكون، وهذا راجع إلى تلك الأفكار التي تسيطر عليهم نتيجة الامتحان، وخاصة امتحان "شهادة البكالوريا" الذي يفضلته سيتحدد مستقبلهم سواء نحو الدراسة أو نحو المهنة، وبفضل هذه النتيجة يتم تحديد مكانتهم الاجتماعية، فهناك بعض الطلبة من يتلقون عناية فائقة من طرف الأولياء والوالدين ويظهر ذلك من خلال الدروس الخصوصية فلهذه الدروس دلالتها، بحيث أن الوالدين يعتقدان أن ابنهما لا ينجح في امتحاناته إلا بفضل هذه الدروس، وكذلك لها ضررها الذي يظهر في عدم قدرة الطالب في الاعتماد على نفسه، مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس. (ولد خليفة محمد العربي، 1989، ص 48).

6 – إمتحان شهادة البكالوريا

1.6 . تعريف البكالوريا: يعود أصل كلمة بكالوريا إلى الكلمة اليونانية "بكالوريس" ولقد عرف اللغويين شهادة البكالوريا على أنها شهادة تمنح للناجح في امتحان الدراسة الثانوية، وهي أول درجة جامعية يتحصل عليها الطالب في نهاية الطور الثانوي. (Dictionnaire Larousse, 1978, p55)

ويعرف معجم علوم التربية البكالوريا بأنها شهادة تعليمية تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم وتسمح للمتخرج الناجح مواصلة تعليمه في المرحلة الجامعية. (الفارابي عبد اللطيف وآخرون، 1994، ص 49).

ولقد تم إحداث شهادة البكالوريا في 17 مارس (1801) بموجب قرار إمبراطوري يخص الجامعة بفرنسا، وهذا من طرف نابليون بونابرت. (مهدي بلعسلة فتيحة، 2004، ص 40).

وكان نتيجة هذا القرار أن أصبحت هناك ثلاث شهادات تتوج الدراسات الجامعية: البكالوريا، الليسانس، الدكتوراه.

وبموجب نفس القرار تقرر منح هذه الشهادات للطالب من طرف الجامعة وعن طريق إجراء امتحانات، ويتضح من هذا أن شهادة البكالوريا كانت أول عهدا تعتبر جامعية مثلها مثل الليسانس والدكتوراه، أما "شهادة البكالوريا" بمفهومها الحالي كشهادة تتوج المرحلة الثانوية ظهرت في (1808) ومرة أخرى بقرار نابليون. (Le grand, 1995, p 11).

2.6. أهمية البكالوريا: إن التلميذ في امتحان البكالوريا هدفه الوحيد والمنشود هو النجاح، في هذا الامتحان للانتقال إلى التعليم العالي أو الالتحاق بالميدان العلمي، وبالتالي يحقق طموحاته، ومن هذا المنطلق نجد كل من الطلبة والأسرة والمجتمع والأساتذة يولون أهمية كبرى لامتحان البكالوريا.

– **أهمية البكالوريا عند التلميذ:** يعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة التلميذ في المستوى النهائي، فهو ينمي بها شخصيته من جهة، ويسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة ومواصلة دراسته العليا من جهة أخرى، ليضمن مستقبله وينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة وأصدقائه وأقاربه، فمستقبل أي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا.

– **أهمية البكالوريا عند الأسرة:** إن أهمية البكالوريا لا نجدها تنحصر في نظر التلميذ فقط بل تتعداه إلى الأسرة إذ نجد أفراد الأسرة خاصة الوالدين يولون أهمية كبيرة لامتحان البكالوريا ويقدرونه ويضخمونه ويعطون له مكانة عليا، ونجد جميع الأولياء يتباهون بشهادات أبنائهم أمام الأصدقاء والجيران، فكلما كانت الشهادة الدراسية عالية كلما زاد اهتمام وتقدير الغير واحترامهم لصاحب الشهادة، فشهادة البكالوريا بالنسبة للأسرة

الغنية تضمن لها الحفاظ على المركز الاجتماعي والمكانة المرموقة في المجتمع، بينما الأسرة الفقيرة فشهادة البكالوريا بالنسبة لها رمز للتفوق بما يستطيع التلميذ الفقير أن يحصل على عمل ويخرج من دائرة الفقر، وبها يفرض وجوده في المجتمع ويضمن مكانة محترمة وسط الأهل والأصدقاء (ولد خليفة محمد العربي، 1989، ص 84).

- أهمية البكالوريا بالنسبة للمجتمع والدولة: تظهر أهمية شهادة البكالوريا في المكانة الاجتماعية التي تحتلها في المجتمع ووظيفتها في إعادة إنتاج النخب، فهذه الشهادة من شأنها أن تجعل تلميذ السنة الثالثة ثانوي يحقق قفزة كبيرة للأمام، فقد تغير حياته وتجعله ينتمي إلى النخبة في المجتمع.

ففي الجزائر وعلى مر السنين بقيت هذه الشهادة تحتفظ بقيمة اجتماعية كبيرة، بل وقد ازدادت أهميتها أكثر فأكثر باعتبار أن الكثير من الوظائف والمهن أصبحت تتطلب المستوى التعليمي للبكالوريا، في حين أنها كانت دون هذا المستوى فيما سبق. وأكثر ما يدل على القيمة الكبيرة لهذه الشهادة هو الاهتمام الكبير الذي توليه الدولة والأولياء والتلاميذ في كل سنة للتحضير المحكم للامتحان الخاص بهذه الشهادة، ويظهر ذلك من خلال الميزانية الضخمة التي تخصصها الدولة للتكفل بهذا الامتحان، والاهتمام الذي يلقاه هذا الأخير في الأوساط الاجتماعية ومع مطلع ونهاية كل سنة دراسية تطالعنا حصص ومقالات صحفية وتقارير المرشدين النفسانيين وتوجيهاتهم، ودراسات جامعية وأولياء يتهافتون لمعرفة كل ما يخص هذا الامتحان من قريب أو بعيد، فمن البحث عن مراجع جديدة إلى البحث عن مدرسين خصوصيين والكتب التي تحمل تمارين محلولة ومجلات حوليات البكالوريا وتعدى ذلك إلى دفع الأسرة مصاريف لدعم التلاميذ بالدروس الخصوصية في المواد التي قد تضمن وبنسبة كبيرة نجاح ابنهم في الامتحان إلى غيرها من أمور تسلط الضوء على هذا الامتحان وتعكس الصدى الكبير الذي يحدثه كل عام في مجموع المرشحين للبكالوريا وأولياتهم وحتى الأقرباء والأصدقاء. وأكثر ما يعكس ويبرز القيمة الاجتماعية للبكالوريا في الجزائر هو إصرار التلاميذ على تلبية رغبات أولياتهم للحصول على هذه الشهادة ويظهر ذلك من خلال الإعادة. وهذا نراه كذلك في الاهتمام الكبير الذي قد يصل إلى حد

الضغط، والذي تمارسه الأسرة وخاصة الوالدين على أبنائها المرشحين للبكالوريا (حداب مصطفى، 1988، ص 5-6-9).

– أهمية البكالوريا عند الأستاذ: تنعكس أهمية البكالوريا في نظر الأستاذ من خلال أداء واجبه وتبليغ رسالته التعليمية على أكمل وجه، ويزيد في هذه الشهادة من عزيمة الأستاذ وإرادته في تكوين جيل صالح في حين يكون العكس في حالة الرسوب في هذه الشهادة، فتنعكس سلبا على سمعة المعلم وشخصيته، فيلقى اللوم والتأنيب من طرف المدرسة والإدارة وكذا المجتمع مما يؤثر سلبا عليه. (وليد خليفة محمد العربي، 1989، ص 84).

6 – 3 – مميزات امتحان البكالوريا: تتميز البكالوريا بكونها امتحان وطني خاص بأقسام المرحلة الثانوية، ويكون لهذه الشهادة دروس سنوية واحدة يحدد تاريخها وزير التربية، وهي شهادة تؤهل الطالب للإلتحاق بالدراسات الجامعية، وتعتبر البكالوريا كرتبة جامعية تمنح بعد الامتحانات الإلجبارية التي تنهي الدراسات الثانوية، أي هي شهادة الدراسة الجامعية، وهي امتحان رسمي إثباتي، ويعتبر هذا الإمتحان أي شهادة البكالوريا امتحانا خارجيا وطنيا يخضع لبرنامج محدد وللسلسلة من الاختبارات والمعاملات الوطنية، كما تخضع أسئلة مواضيع الامتحان لرقابة وزارة التربية، لهذا فإن إمتحان شهادة البكالوريا له صبغة رسمية وقيمة وطنية، حيث تكتسي إجراءات التصحيح صبغة السرية المطلقة، ولا يقبل أي طعن فيما يخص مراجعة أي تصحيح، يمتحن طالب شهادة البكالوريا في كل المواد التي يدرسها من المقرر السنوي، وغالبا ما تتميز فترة امتحان شهادة البكالوريا بالاهتمام من طرف الطلبة وأولياءهم، وكذا المؤسسات التعليمية بالإضافة إلى وسائل الإعلام والاتصال، كل هذا لكون هذه الشهادة حدث اجتماعي مهم، يعيشه الطلبة بالدرجة الأولى في جو من القلق والخوف والاضطراب عند البعض، والحماس عند البعض الآخر لأهمية هذا الامتحان الذي يحدد مصير هذا

الطالب ويوجهه سواء لإكمال دراسته العليا أو إلى عالم الشغل ومؤسسة التكوين المهني. (ولد خليفة محمد العربي، 1989، ص 84).

7 — 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 للإتزان 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 انفعالية 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 حتى يفهمها من غير مقاصدها، أو أنه يعجز على حل المسائل المطروحة أيضا لهذا نجد الطلبة يعجزون ويتعثرون عند إجراء الامتحان بحيث يذكرون أنهم لم يستطيعوا استرجاع المعلومات وهذا ما أكدته دراسة "جون مولير" في (John Molière, 1959). حيث كشف أن المشتركين في الأبحاث والذين يكونون في حالة ضغط شديد يستقبلون أجزاء أقل من المعلومات عن أولئك الأقل ضغط، إذ يستعملون خطأ 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 كإفعال يؤثر دون شك على النشاط الذهني للطالب، وخاصة منه المقبل على امتحان شهادة البكالوريا (العيسوي عبد الرحمان، 1984، ص 433، 434).

8 — المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا

8 — 1 — قلق الامتحان:

وتختلف حالة القلق من حيث شدتها، كما أنها تتغير حسب مواقف معينة وتختلف بين الأفراد من حيث تهيئهم لإدراك العالم الخارجي ومن حيث استجاباتهم للأشياء فهناك قلقا إيجابيا بناءا يشكل مصدرا ودافعا للنجاح في الامتحان وهناك قلقا سلبيا ينقص من عزيمة الفرد ويؤثر على توازنه ويؤدي إلى عدم استقراره النفسي مما قد يؤدي إلى رسوبه في الامتحان وفشله في طرق أبواب الجامعة.

وتبقى من أهم حالات القلق التي تصادفها هي حالات "قلق الامتحان" الذي يعتبر من أهم المشكلات التي تواجه ليس فقط التلميذ ولكن أيضا الأسرة بأكملها (حمام رواية، 2004، ص 89).

فقلق الامتحان يعتبر شكل خاص من القلق العام يعيشه الطالب في وضعية الامتحان يمر خلاله بحالة نفسية متميزة يسودها الخوف من الفشل، وهذه الحالة النفسية قد تؤثر سلبا على النتائج الدراسية للطالب.

فالتلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا يتعرضون عادة لضغوط نفسية في حياتهم الدراسية وهذه الضغوط تؤدي إلى توترات نفسية أو إلى سوء التوافق الدراسي، وكنتيجة لهذه التوترات نجد أنهم يعانون من قلق الامتحان وتزداد شدته كلما زادت أهمية الامتحان بالنسبة للتلميذ ولتقرير مصيره وهذا يتعارض مع التركيز والانتباه المطلوب أثناء الامتحانات مما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية و بالتالي على النتائج الدراسية (مهدي بلعسلة فتيحة، 2004، ص 74).

إذن نجاح التلميذ وفشله في الامتحان، توقعات الوالدين حالات الفشل المتكررة واعتبار المواقف المدرسية مواقف مهددة يقابلها التلميذ باستجابات سلبية كلها عوامل تساهم في الرفع من درجة قلق التلميذ ويؤدي به إلى فقدان الثقة بالنفس، حيث نجده مترددا عاجزا عن حل مشكلاته واتخاذ قراراته بمفرده و يفقد القدرة على التركيز والانتباه سريع الغضب والانفعال لأتفه الأسباب كما تبدو عليه حالة الإرهاق والتعب المستمر (مرسي كمال إبراهيم، 1981، ص 95) وقد يكون قلق الإمتحان في الكثير من الحالات سببا في تولد الضغوط عند الفرد .

8 - 2 - الخوف من الامتحان : بقرب موعد الامتحانات تدور في ذهن التلميذ أفكار الفشل ويعتريه الرعب لتخوفه من الرسوب حتى وإن كان تحضيره جيدا، فتهتز ثقته بنفسه ويحِيل إليه أنه غير مستعد وقد ينتج هذا الخوف من حالات الفشل خاصة إذا تعلق الأمر بامتحان كإمتحان شهادة البكالوريا حيث كلما اقتربت ساعة الامتحان يمتلك الطالب الخوف فلا يستطيع التركيز، كما قد يشعر بعدة اضطرابات تؤثر سلبا على وضعيته النفسية مما يؤدي إلى فشله في الامتحان.

وتحدد كذلك درجة خوف الطالب من الامتحان بحسب توقعاته وآماله التي يعلقها على هذا الأخير، فمن الطلبة من يعتبر أن اجتياز الامتحان بنجاح إنتصار عظيم خطوة جبارة ومنهم من يعتبر الامتحان مجرد تجربة في الحياة قد تنجح وقد تفشل وعلى هذا الأساس يكون الفرق بين الطلبة في نسبة خوفهم من الامتحان وردود أفعالهم منه.

وحول أسباب الخوف من الامتحان يؤكد الأطباء النفسيون أن الخوف الذي يسيطر على الطلبة أثناء الامتحانات إنما هو الخوف من النتيجة وليس من الامتحان في حد ذاته فقد يتغير الأمر لو أن الطالب كان واثقا من نتيجته.

إن شعور الطالب بمسؤولية النجاح أمام العائلة والمجتمع يجعله يفكر كيف باستطاعته بذل جهود خارقة من أجل النجاح كل هذه العوامل تعمل على ظهور شبح الخوف الذي كثيرا ما يقف عقبة أمام النجاح، ويذهب بعض

علماء النفس إلى القول أن الخوف من الفشل عرضا من أعراض السعي وراء النجاح، إن فترة الانتقال من الثانوية إلى الجامعة والمتمثلة في اجتياز امتحان البكالوريا فترة تتميز بالمعاناة النفسية لدى التلميذ فهو يرى اضطراباته تزداد في هذه الفترة وخاصة عند اقتراب موعد الامتحان مما قد يسبب له اضطرابا يعيقه عن التحضير الجيد وبالتالي قد تتأثر نتائجه بسبب الخوف (حداب مصطفى، 1998، ص 6).

8 - 3 - التحضير للامتحان: تعد مرحلة ما قبل الامتحان مرحلة مهمة جدا كما يعتبر عنصر التحضير والاستعداد للامتحان عنصرا ضروريا للنجاح الدراسي فقد أثبتت العديد من الدراسات مدى أهمية هذا الأخير، فيرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي النفسي أن فشل التلميذ في تحقيق نجاحه قد يرجع إلى أسباب وظيفية كمعاناة التلميذ من مشكلات قد تعيق تنظيم أفكاره وتحد من قدراته على التركيز أثناء فترة المراجعة تؤدي إلى كثرة غيابه المدرسي وسوء التوافق النفسي (ولد خليفة محمد العربي، 1989، ص 89-78).

كما قد تؤدي عدة عوامل أخرى إلى عدم تفوق التلميذ دراسيا ومنها أن التلميذ قد لا يجد لديه الدافعية الكافية والحركة له نحو الدراسة نفسها أو نحو التفوق فيها، وقد لا يجد المناخ البيئي لطبيعة القيام بعملية التحصيل الدراسي، كما قد يكون مفتقدا إلى الإمكانيات النفسية التي تعينه على مواصلة الدراسة كالثقة في النفس، الاعتماد على النفس والمثابرة والأسلوب الأمثل في الاستذكار والمراجعة، فكل هذه العوامل قد تعمل على إعاقة التلاميذ (المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا) في نوع التحصيل والتفوق الدراسي، وفترة التحضير للامتحان يجب أن يتوفر من خلالها عنصران هاما هما :

عامل ذاتي خاص بقدرة التلميذ على السيطرة على قلقه وإنفعالاته حتى تتوفر لديه حالة مزاجية جيدة تساعده على التركيز، الفهم والاستيعاب.

— عامل موضوعي خاص بالعمل المدرسي والمتمثل في تنظيم المراجعة وإتباع عادات إيجابية في الاستذكار والمراجعة وبذل الجهود الكافي في ذلك، ومن خلال هذه الفترة يجب أن يتمتع التلميذ بدرجة من التدعيم من

قبل الآخرين وخاصة الإشراف من طرف الوالدين لإثارة دافعيته وتحفيزه على العمل، فهي فترة يجب أن يتمتع فيها التلميذ بالدعم والهدوء والراحة النفسية، وفي هذا المجال يرى المختصون بأنه يجب العمل على التقليل من قلق الامتحان وتمكين التلميذ من السيطرة على انفعالاته وذلك من خلال كف استجابات القلق التي يثيرها الامتحان (حسب نظرية المثير والاستجابة) لأن خفض القلق يحسن الأداء ويجعل التلميذ أكثر تركيزاً في المراجعة والتحضير للامتحان، ولهذا الغرض وضع الباحثون عدة أساليب علاجية منها: التدريب على الاسترخاء، التحليل النفسي والعلاج السلوكي، وكذلك محاولة تعديل الأفكار السلبية الخاطئة لدى التلميذ باعتبارها سبباً لاضطرابه، وذلك بالبحث عن هذه الأفكار ومناقشتها منطقياً والعمل على إثبات أنها أفكار خاطئة وكذلك التدريب على المهارات الدراسية (مهدي بلعسله فتيحة، 2004، ص 89-90).

إن التحضير الجيد للامتحان وتوفير الجو المناسب لذلك له وقع كبير على نفسية التلميذ وبالتالي على نوعية مراجعته وعلى استجابته وأن تشجيعه خلال هذه الفترة وإشعاره أنه مهم وإعطائه بعض التوجيهات أمر ضروري جداً، فعائلات المترشحين لامتحان البكالوريا حسب ظروفها الاجتماعية تؤثر بصفة مباشرة أو غير مباشرة على طرق وأساليب التعلّم. (حداب مصطفى، 1998، ص 6).

ويمكن تقسيم الاستعداد (التحضير للامتحان) إلى ثلاثة أدوار أساسية:

1- دور الأسرة: يعتمد على تهيئة الأجواء الدراسية المناسبة للأبناء، وتوفير المناخ الملائم خلال فترة الامتحانات، خاصة إذا كان التلميذ في المراحل النهائية، مما يعني انتقاله إلى مستوى دراسي آخر، وبذلك تتخذ الأسرة إجراءات لضمان تحضير مناسب للتلميذ مثل تخصيص مكان للمراجعة تتوفر فيه الأجواء الصحية اللازمة، من الإضاءة الجيدة والبعد عن الضوضاء وأجهزة التسلية، خاصة التلفاز الذي قد يبعد التلميذ عن الدراسة أو يشوش على تركيزه، فمن اللائق عدم القيام بنشاطات قد تزعج التلميذ وتشوش إلتباهه عن التحضير للامتحان، ومن المهم أيضاً تجنب التلميذ المشروبات المنبهة وتعويضها بالمشروبات المفيدة من العصائر التي تكثر فيها الفيتامينات، وينصح الأخصائيون الأمهات بتحضير الوجبات الرئيسية الثلاث المعتادة، خاصة أن

شهية التلميذ تعرف بعض الاضطرابات، وذلك يشعر بالامتنان عندما يلاحظ أن الاستعداد للامتحان لا يخصه لوحده، وأن جميع أفراد أسرته يتعاطفون معه ويهيئون له الأجواء المناسبة وينصح الأهل أيضا بتأجيل مناقشة المواضيع الحساسة والمشاكل بين الزوجين وخلق جو من الهدنة داخل البيت، وبقدر ما يكون تشجيع الآباء مهما، يصير عائقا عندما يتحول إلى ضغط خانق أو مساومة عاطفية تحت الشعار المتداول لدى الوالدين " إما أن تتفوق أو أنك فاشل " بل يجب أن يدعمان ثقة التلميذ في قدراته وإمكانياته الذاتية التي تكون وحدها المحدد للنجاح من عدمه، وعليهما أن يتجنبنا التهديد والوعيد الذي لا ينفع التلميذ، بل قد يحول دون تحضيره فيكون ذات مفعول عكسي تماما.

2- دور التلميذ: طبعا الاستعداد أو التحضير للامتحان يكون على طوال السنة، لكن الأيام التي تسبق الامتحان تبقى ذات أهمية خاصة، كما أن تنظيم الوقت وتوزيعه بشكل مضبوط على المواد يمكن من مراجعة جميع المواد، وعلى التلميذ أن يتعرف على نوع الذاكرة النشطة لديه (الذاكرة البصرية، أو السمعية، أو الحركية) ويجاوب استغلالها قدر الإمكان، وأن يحرص على مراجعة الملخصات والملاحظات التي دوّنها بخط لأنها تساعده على التذكر أكثر ولا يعتمد على ملخصات زملائه، ويؤكد الأخصائيون عموما على ضرورة الاحتفاظ بنفس نظام اليوم المعتاد مخافة إرباك الجهاز العصبي، حيث تختلف الساعة البيولوجية من شخص لآخر، أما السهر المتواصل أو الاستيقاظ مبكرا فقد تكون له نتائج عكسية إذا لم يكون الطالب متعودا عليها كما أن فترات الاستراحة لها أهمية خاصة لكونها تجنب الطالب الشعور بالإرهاق والقهر (كريم سناء، 2008، ص 39).

إذن يعتبر عنصر التحضير والاستعداد في العملة التربوية عنصرا محددًا وضروريا للنجاح المدرسي، ولقد أثبتت العديد من الدراسات والنظريات أهمية التحضير للامتحان، فيرى أصحاب الاتجاه النفسي أن الرسوب المدرسي قد يرجع إلى أسباب وظيفية كمعاناة التلميذ من مشكلات قد تعيق أفكاره وتحدّ من قدرته على التركيز أثناء

فترة المراجعة وتؤدي إلى كثرة غيابه المدرسي وسوء توفقه النفسي. (ولد خليفة محمد العربي، 1989، ص 49).

3- دور المؤسسة : لا يقل دور المدرسة أهمية عن دور الأسرة في إعداد التلميذ نفسيا ودراسيا من خلال تخصيص حصص للمراجعة بالتركيز على أهم الدروس أو تلك التي تشكل تحديا بالنسبة للتلميذ، ومن خلال خبرته يمكن للأستاذ توجيه إنتباه التلميذ للأخطاء التي يقع فيها التلاميذ عادة، ومن المهم جدا توضيح صيغة أسئلة الامتحانات ليكون التلميذ مستعدا لمواجهة أوراق الامتحان، كما يفضل تخصيص حصص للأسئلة والأجوبة وإجراء امتحانات تجريبية للاستئناس، بحيث يخصص لهذا الامتحان نفس الوقت ونفس الأجواء التي سيمرّ بها التلميذ خلال الامتحان الحقيقي، وينصح الأستاذ بعدم تخويف التلاميذ وتوعدهم بالفشل لأنهم لم يكونوا في المستوى المطلوب خلال السنة الدراسية، أو الاستخفاف بالامتحان الذي قد يشجع التلميذ على التهاون، بل يفضل تشجيع التلاميذ على التعامل مع الامتحان بثقة وشجاعة (سيد نوال، 2009، ص 94).

نستنتج مما سبق أن التحضير الجيد للامتحان وذلك من توفير جو مناسب للمراجعة واهتمام الوالدين والأساتذة له دور هام في التأثير على نفسية ونتائج التلميذ وخاصة منه المقبل على امتحان البكالوريا.

8 - 4 - الضغط: إن فترة الامتحانات تحوّل حياة بعض البيوت إلى جحيم، حيث الضغط على الأبناء في هذه الفترة بالذات خطأ كبير، على اعتبار أن الاهتمام بدراسة التلميذ وحثّه على المثابرة يجب أن يظل في البيت طيلة السنة الدراسية لتحضير الأبناء للمراجعة، والانتباه إلى دروسهم بشكل متواصل ، كما أنّ المؤسسات التعليمية تعجّ بأولياء أمور التلاميذ خلال الشهر الأخير من الدراسة للسؤال على أبنائهم، وبالتالي يصير هؤلاء مصدرا لقلق الأبناء الممتحنين، من خلال اهتمامهم الزائد في وقت يحتاج هؤلاء إلى المزيد من العناية والتفهم لتخفيف حدة الخوف الذي ينتابهم بمجرد التفكير في الامتحان ، وبالتالي فتأجيل التلاميذ لمراجعة الدروس، إلى ما قبل الامتحان بـمدة قليلة يتسبب في الضغط والخوف الذي قد يصل إلى مرحلة

الاكتئاب، حيث يجد الممتحن نفسه أمام كومة من الدروس لا يعرف كيف يتعامل معها في ظرف وجيز، ويزيد قلق الأسرة أو عتاها له إنفعالا ورهبة.

من جهة أخرى، فإن الأبناء أثناء فترة الامتحانات يحتاجون إلى الراحة لتجديد الطاقة ولا مانع لو شاهدوا التلفاز لبعض الوقت، لكن بشكل مقنن وأن يكون جهاز التلفاز والانترنت مقننين من حيث التعامل معهما طول السنة، لكي لا يعتاد الأبناء على شيء وفي لحظة تنتزع منهم بشكل مبالغ فيه.

إن الرقابة التي يجب أن تكون على الأبناء مسألة طبيعية، لكنها تنعكس سلبا في حالة الإفراط فيها، وما الامتحان إلا أداة لمعرفة مدى قدرة التلاميذ على الاستيعاب والتحصيل وفرصة الآباء للتفهم أكثر، والسيطرة على قلقهم بشكل ناضج (سيد نوال، 2009، ص 97).

8 – 5 – الخوف من الفشل: إن قلق الآباء على أبنائهم أثناء فترة الامتحانات، صارت ظاهرة متفشية، وسبب ذلك راجع إلى الخوف الذي ينتاب الآباء من تعثر الأبناء في الدراسة، حيث يعتبر المجتمع الجزائري الفشل نهاية، في الوقت الذي تعتبره الدول الأخرى تجربة، ويتعاملون معها بشكل إيجابي و التوتر الذي يعم البيوت في فترة الامتحانات، ينعكس سلبا على الحالة النفسية للتلميذ، وذلك نتيجة فرض الآباء طريقة المراجعة، وتحديد توقيت ذلك، وهذا راجع إلى الثقافة التربوية المحدودة لدى الكثير منهم، حيث لا يتركون للأبناء هامشا للحرية، فيضيعون عليهم فرصة الإبداع وتحمل المسؤولية، التي من المفروض أن يتعلمها الابن منذ صغره، بعيدا عن المراقبة السلبية، والاهتمام المفرط، وأن الخوف، وإعلان حالة الطوارئ داخل الأسر، مرتبط بطبيعة المجتمع المغربي الذي يعتبر الفشل في مستوى معين نهاية للحياة المستقبلية للشباب وبالتالي يعاقبونه، مع أن الفشل ليس عائقا، وقد يكون بداية أو محطة لمرحلة مهمة في حياة الإنسان. (سيد نوال، 2009، ص 98).

8 - 6 - التوازن النفسي: على مسؤولية الأسرة تحقيق التوازن النفسي لأبنائها في فترة الامتحانات لأن

الآباء يعيشون نفس الضغط والقلق الذي يعيشه الأبناء، ويكون الأمر مقبولا في الحدود الطبيعية، إلا أنه ينقلب إلى عكس ذلك إذا تجاوز العادي، ويصبح خطرا لأنه قد يؤثر بشكل سلبي على قابليتهم للمراجعة والتحصيل.

8 - 7 - حرص ومبالغة: قد يشكو التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا من العصبية وحالات تقلب المزاج

كلما بدأت فترة الامتحانات، وذلك راجع إلى أسلوب المعاملة الوالدية والذي يتمثل في شدة الحرص على دراستهم، حيث تبادر الأم طيلة فترة الامتحان إلى حراسة ابنها، لكي لا يخرج أو يشاهد التلفاز، وكأن الامتحان شبح مخيف يحول الحياة داخل البيت إلى حالة من الفزع والخوف الذي لا ينتهي إلا بظهور النتائج، وهو الشيء الذي يجعل التلميذ مرتبكا ولا يستطيع التركيز، ومهما كان الأبناء مستعدين للامتحان، فان تحذيرات آبائهم المستمرة، تفقدتهم الثقة بأنفسهم، في الوقت الذي يحتاج هؤلاء إلى بعض من الحنان والانتباه بشكل ايجابي، وذلك كله قد يؤدي بالتلميذ إلى أن يتظاهر أحيانا بمراجعة الدروس، في حين يكون عقله غائبا تماما عن البيت، حيث يفكر في أصدقائه الذين يلعبون، لنسيان روتين الحفظ، أو كلما بدأت والدته في سرد نصائحها بشكل يستفزه، حيث يكره الدراسة والامتحان معا.

كلما اقترب الآباء من الأبناء في هذه الفترة بالذات، وكلما تفهموا بعض مشكلاتهم مع التحصيل والفهم، كلما مرت أمور الامتحان بسلام، واستطاع الأبناء التركيز أكثر. (كريم سناء، 2008، ص 48).

إن فشل الأولياء في دورهم إتجاه أبنائهم أثناء فترة الامتحانات راجع إلى سببين هما:

الأول: عدم تحديد ووضوح الهدف

بمعنى أن الآباء يركزان على الدرجات والتفوق الدراسي بغض النظر على التركيز على العمل والذاكرة وبذل الجهد.

الثاني: الأسلوب الخاطيء في التعامل مع الأبناء

إعتماد الأولياء المقارنات والتركيز على الدرجات العالية، دون التبصر بالفروق الفردية وتنوع القدرات وإختلاف المواهب، ولذلك يجب على الأولياء أن ينتبهوا إلى ثلاثة عوامل مهمة تساهم في رفع معنويات أبنائهم وهي:

أولاً: المقارنات: بدلا من عقد المقارنات بين الابن وغيره، غرس روح التنافس الجميل، لأن الأبناء يأخذونها كإتهام لهم بالتقصير.

ثانياً: اللوم: بدلا من اللوم والعتاب، التذكير بقدراتهم ومواهبهم لغرس الثقة بالنفس

ثالثاً: الشدة: بدلا من الشدة يجب إظهار الحب والتقدير والتشجيع. (مغازي جمال، 2004، ص 33-34)

إذن الضغط النفسي الرهيب الذي يتعرض له التلاميذ من قبل الوالدين داخل البيت في فترة الامتحانات سبب هام جدا في التأثير على نفسياتهم، حيث لا يقل أهمية عما ذكرناه من قبل، إذ يتحول البيت إلى معسكر شبيه بمعسكرات الجيش التي تتصف بالشدة والصرامة وعدم التغاضي عن أي خطأ، والجدية التي ليس معها تهاون فيضل ذلك الضغط النفسي إضافة إلى معاناة المذاكرة والتحصيل مرورا بالخوف والرغبة من الإخفاق في أداء الامتحانات يفعل ذلك فعلة في نفسية التلميذ حيث تتجلى في تصرفات عدوانية تتسم بعدم التوازن العصبي بل قد يظهر في صورة مرض من الأمراض العضوية (النفسية).

خلاصة الفصل:

يعتبر التعليم الثانوي مرحلة منتهية وموصلة في نفس الوقت وهذا يكون بامتحان شهادة البكالوريا، الذي يعتبر كتسريح لمزاولة الدراسات العليا في الجامعة ليتحدد فيما بعد مصيره ومستقبله الدراسي والمهني في الجزائر وعلى مر السنين بقيت شهادة البكالوريا تحتفظ بقيمة كبيرة بل وقد ازدادت أكثر فأكثر باعتبار أن الكثير من الوظائف والمهن أصبحت تتطلب المستوى التعليمي للبكالوريا ومن هذا المنطلق نجد كل الطلبة يولى أهمية كبرى لهذا الامتحان المصيري قصد الوصول لتحقيق هدفهم المنشود والمتمثل في النجاح للانتقال إلى التعليم العالي والالتحاق بالميدان العلمي.

والتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يتعرضون لضغوط نفسية في حياتهم الدراسية وهذه الأخيرة تؤدي إلى توترات نفسية وإلى سوء التوافق الدراسي وكنتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون من قلق الامتحانات وتزداد شدته كلما ازدادت أهمية الامتحان بالنسبة للتلميذ وتقرير مصيره، مما يسبب له اضطرابا يعيقه عن التحضير الجيد للامتحانات وبالتالي قد تتأثر نتائجه بسبب الخوف.

الجانب التيطيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث

- 1 – الدراسة الإستطلاعية.
 - 2 – منهج البحث.
 - 3 – مجموعة البحث.
 - 4 – مكان و زمان إجراء البحث
 - 5 – أدوات جمع البيانات.
- 1/5 – المقابلة النصف موجهة
 - 2/5 – مقياس الضغط النفسي

1- الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث والتي تهدف إلى جمع أكبر قدر من المعلومات الخاصة بموضوع البحث، والتأكد من سلامة الإشكالية وصحة إختبار الفرضيات والمنهج المتبع وكذلك التأكد من إمكانية إستعمال الوسائل المقررة لجمع البيانات وذلك من أجل تعديلها وتصحيحها، وعليه فقد إعتمدت في بحثي هذا على دراسة إستطلاعية لعينة من التلاميذ من مؤسستين مختلفتين، فقامت بإعداد وتحضير مجموعة من الأسئلة المتعلقة بموضوع الدراسة وهذا إنطلاقاً من المقابلات التي أجريتها مع التلاميذ مما سهّل لي طرح هذه الأسئلة لإبداء آرائهم بكل حرية وبالتالي الحصول على أكبر قدر من المعلومات وقد إنحصرت أغراض هذه المقابلة المدعّمة بمقياس الضغط النفسي في التحقق من وضوح الأسئلة إضافة إلى جمع كم من المعلومات حول كل ما يتعلّق بالدراسة

كما تمّت الدراسة الإستطلاعية قصد تجريب فعالية وسائل البحث المستعملة والمتمثلة في المقابلة والمقياس الخاص بالضغط حيث قامت بتوزيع أسئلة الإستبيان و المقابلة على مجموعة من التلاميذ قصد معرفة مدى فهمهم و إستيعابهم لأسئلة المقابلة النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي، حيث توصلنا إلى نموذج نهائي يفهمه التلاميذ و يخدم موضوع دراستنا ، فبفضل البحث الإستطلاعي تمكّنت من إكتساب معارف أولية حول عينة بحثي الممكن إختيارها،

2- منهج البحث: لقد إعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج العيادي، كوننا بصدد دراسة حالات وهو المنهج الذي يتناسب مع هذه الدراسة. والمنهج العيادي هو " منهج لمعرفة التوظيف النفسي، الذي يهدف إلى بناء وصف واضح للأفعال (الحوادث) السيكولوجية التي يكون مصدرها الفرد " (Perrou .1979.p38) حيث يعرفه " لافاش " على أنّه " تناول للسيرة الذاتية في منظوره الخاص وكذلك التعرّف على مواقف وتصرفات الفرد تجاه وضعيات معينة محاولاً بذلك إعطاء معنى للحالة للتعرّف على بنيتها وتكوينها كما يكشف على الصراعات التي تحرّكها و محاولة الفرد حلّها ". (Rechlin.1992.p113).

وقد عرّف عبد الباسط حسن المنهج العيادي على أنّه " المنهج الذي يتجه إلى جمع البيانات العقلية المتعلقة بأية وحدة، وهو يقوم على أساس التعمّق في دراسة مرحلة معينة من تاريخ الوحدة أو دراسة جميع المراحل التي مرّت بها وذلك بقصد الوصول إلى تعميمات متعلّقة بالوحدة المدروسة وبغيرها من الوحدات المتشابهة". (حسن عبد الباسط, 1963, ص329).

وقد إستخدم المنهج العيادي في هذه الدراسة مع حالات تلاميذ مقبلين على شهادة البكالوريا بهدف معرفة درجة الضغط النفسي عند هؤلاء التلاميذ، ولقد تمّ التركيز على الحالات الفردية لكي يتسنى جمع أكبر عدد من المعلومات حول كل حالة والتي تسمح بالتحقق من فرضية البحث.

3 — مجموعة البحث: إنّ مجموعة البحث التي تمّ إختيارها كانت حسب طبيعة البحث العلمي في العلوم الإنسانية، حيث إن لم نستطع دراسة المجتمع الكلي للأفراد نقوم بإختيار جزء فقط منه، مع التأكّد من أن الجزء المختار يمثل المجموعة الكلية، هذا الجزء من الأفراد هو مجموعة البحث، وعليه فقد كانت مجموعة بحثنا أو دراستنا تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا الذين تمّ إختيارهم بطريقة مقصودة ومنظمة، حيث توجّهنا إلى ثانويتين واخترنا منهما مجموعة بحثنا فقمنا بتوزيع مقياس الضغط النفسي على مجموعة من التلاميذ مكوّنة من 06 أفراد تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 21 سنة ، وفيما يلي جدول يبيّن توزيع أفراد العيّنة حسب السنّ والجنس والشعبة أين تمّ اختيار تلميذ من كل شعبة.

الاسم	الشعبة	السّن	معيد أم لا
إيمان	آداب ولغات أجنبية	18	لا
عزّ الدين	آداب وفلسفة	19	لا
خليل	تقني رياضي	20	لا
أمينة	علوم الطبيعة والحياة	21	نعم
مريم	علوم تجريبية	20	لا
حنان	علوم الطبيعة و الحياة	19	لا

جدول رقم 01: جدول يمثل توزيع عينة الدراسة حسب السنّ والجنس والشعبة

4 – مكان و زمان إجراء البحث:

لقد قمنا بإجراء الدراسة الميدانية لإتمام بحثنا هذا في ثانويتين مختلفتين بولاية البويرة :

— ثانوية لوني مسعود بالهاشمية ولاية البويرة.

— ثانوية هواري بومدين بوسط ولاية البويرة.

حيث طبّقنا مقياس الضغط النفسي وأجرينا المقابلة على تلاميذ السنة النهائية في شهر أفريل في فترة ما بين 19

و 29 أفريل وبداية شهر ماي وذلك بالقيام بمقابلات وتطبيق المقياس على تلاميذ الأقسام النهائية.

5 – أدوات جمع البيانات:

5-1 – المقابلة النصف موجهة: إعتدنا في بحثنا هذا على المقابلة نظرا لطبيعة موضوع بحثنا، حيث تساعدنا

هذه الأداة على جمع المعلومات حول الأفراد وهي من بين الأدوات الأكثر إستعمالا في البحوث النفسية حيث

تعتبر من بين التقنيات العيادية الهامة لجمع البيانات في البحث العيادي خاصة تلك البيانات والمعلومات التي ترتبط

في الأغلب بمشاعر ودوافع الأفراد التي تتعلّق بالأحداث الماضية وتطلّعات المستقبل حيث يعرفها "عبد السلام عبد

الغفّار" " أمّا نوع من المحادثة تتم بين المريض والأخصائي العيادي و العمل على حل المشكلات التي يواجهها والإسهام في تحقيق توافقه الشخصي وبناءا على ذلك توضع الأسئلة التي تهدف إلى الحصول على المعلومات عن تاريخ و خصائص وشخصية المريض وطبيعة المشكلات المطروحة "

ونحن في بحثنا هذا إعتدنا على المقابلة النصف موجهة التي تعتبر من أهم وسائل جمع المعلومات في العلوم الإجتماعية بوجه خاص والبحوث العيادية بوجه عام فهي تساعد الباحث على الفهم الشامل للحالات التي يدرسها وتتيح فرصة التعبير الحرّ على آرائه وافكاره وإتجاهاته وهي تشمل على مجموعة من المحاور وكل محور يحتوي على تساؤلات يطرحها الباحث على المفحوص حيث يأخذ منه الإجابات على هذه التساؤلات، والمحاور تشمل على العناصر التالية:

المحور الأول يحتوي على البيانات الشخصية أي المعلومات الخاصة بالتلميذ مثل: " الإسم، السن، المهنة، الجنس".

المحور الثاني يحتوي على محور الضغط النفسي الذي كان الهدف منه معرفة إن كان التلميذ يعاني من أي نوع من الضغوط وتأثيرها على تحصيله الدراسي .

أما المحور الثالث فيحتوي على محور البكالوريا والمعاش النفسي للتلميذ المقبل على إجتيازه كان الهدف منه معرفة تصور التلميذ لهذا الإمتحان ومدى إستعداده لإجتيازه.

أمّا المحور الرابع فقد كان محور النظرة إلى المستقبل وهذا بهدف معرفة نظرة التلميذ للمستقبل في كلتا الحالتين النجاح أو الفشل وكذلك العائلة.

5 – 2 – مقياس الضغط النفسي: " للفنستين"

التعريف بالمقياس: وضع المقياس من طرف "لفنستين" وآخرون سنة 1993 لقياس الضغط النفسي و يشمل المقياس على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة وغير المباشرة ، تضمّ البنود المباشرة (1،2،3،4،5،8،9،10،12،14،15،18،19،20،22،23،24،26،27،28، والعبارة 30)

وتنقّط هذه العبارات من (01 إلى 04) من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر الضغط مرتفع عندما يجب المفحوص بالتوتر إتجاه الموقف، بينما تشمل البنود غير مباشرة (08) عبارات منها (1،7،10،19،17،21،25،29) وتنقّط هذه البنود بصفة معكوسة من (04 إلى 01) من اليسار عادة إلى اليمين تقريباً أبداً.

كيفية تطبيق المقياس: يطبق المقياس بطريقة فردية بحيث يكون الزمن غير محدد، ويقدم للمفحوص كل الحرية للإجابة بدون حرج والحرص على الإجابة على الأسئلة الموجودة في المقياس للحصول على مؤشر الضغط النفسي لديه **طريقة التصحيح:**

تنقّط بنود هذا الاختبار وفق أربع 04 درجات من 01 إلى 04 كما يلي :

البنود و الإختبارات	البنود المباشرة	البنود غير مباشرة
تقريباً أبداً	نقطة	أربع نقاط
أحياناً	نقطتان	ثلاث نقاط
كثيراً	ثلاث نقاط	نقطتان
عادة	أربع نقاط	نقطة

الجدول رقم: 02 : يمثل كيفية تنقيط البنود

يتغير التنقيط حسب نوع البنود (المباشرة، غير المباشرة) ويستنتج مؤشر الضغط النفسي في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار، من البنود المباشرة وغير المباشرة، حيث تتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر الضغط من صفر 0 إلى واحد 1 ويدل على أعلى مستوى ممكن

من الضغط (Levenstien, prantru, c v ,scribalma I and andeoli a, 1993 p19)

ثبات و صدق المقياس:

الثبات: قام " لفنستين " بقياس التوافق الداخلي للمقياس بإستعمال معامل ألفا فيظهر وجود تماسك قوي يقدر ب (0,90) كما أظهر قياس الإستبيان بإستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام، وجود معامل الثبات مرتفع يقدر ب (0,80) ويشير لفنستين و آخرون سنة 1993 بأن هذا الإستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحث النفسية و يمكن أن تكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد (نفس المرجع السابق ، 226).

الصدق: حسب دراسة "لفنستين" التي قام بها للتحقق من صدق الاستبيان باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة إستبيان إدراك الضغط على المقاييس الأخرى للضغط، أظهرت النتائج أن هناك وجود إرتباط قوي لهذا الإستبيان مع سمة القلق بقدر (0,75) ومع مقياس إدراك الضغط " لكوهن " يقدر ب (0,73) بينما سجل إرتباط معتدل يقدر ب (0,56) مع مقياس الإكتئاب، ووجود إرتباط ضعيف يقدر ب (0,35) مع مقياس قلق الحالة. (حكيمة آيت حمودة ، 2005 ، ص 226).

— مقياس الضغط النفسي :

الاسم، السن، الجنس، الحالة الإجتماعية

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

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1— تشعر بالراحة				
2— تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
3— أنت سريع الغضب				
4— لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5— تشعر بالوحدة أو العزلة				
6— تجد نفسك في مواقف صراعية				
7— تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				

				8- تشعر بالتعب
				9- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
				10- تشعر بالهدوء
				11- لديك عدّة قرارات لإتخاذها
				12- تشعر بالإحباط
				13- أنت ملئ بالحيوية
				14- تشعر بالتوتر
				15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم
				16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
				17- تشعر بالأمن و الحماية
				18- لديك عدّة مخاوف
				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
				20- تشعر بفقدان العزيمة
				21- تتمتع بنفسك
				22- أنت خائف من المستقبل
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها
				24- تشعر بأنك موضع إنتقاد و حكم
				25- أنت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بإرهاك و تعب فكري
				27- لديك صعوبة للإسترخاء
				28- تشعر بعبء المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

جدول رقم 03 : يمثل بنود مقياس الضغط النفسي

5-2- دليل المقابلة النصف موجهة:

1- محور البيانات الشخصية و العائلية:

الهدف من هذا المحور هو جمع أكبر من المعلومات حول التلميذ ومساعدتنا على التعرف عليه والتقرب منه وكذا معرفة ظروفه العائلية ومدى تأثيرها عليه، ويتضمن ما يلي:

الإسم، السن، الجنس، عدد الأخوة، ترتيبك في الأسرة، الأب و الأم على قيد الحياة. المستوى التعليمي للأم.

— دون المستوى ، ابتدائي ، ثانوي ، جامعي

المستوى التعليمي للأب:

— دون المستوى. ابتدائي. ثانوي. جامعي.

2- محور الضغط النفسي:

الهدف من هذا المحور هو محاولة التعرف إن كان التلميذ يعاني من أي نوع من الضغوط و تأثير هذه الأخيرة إن وجدت على تحصيله الدراسي.

— هل هناك من يضايقك أو يسئ معاملتك بالعائلة؟

— هل تشعر بمزاج حزين؟ ومنذ متى؟

— هل تشعر بالأرق؟ نعم أو لا إذا كان نعم ما سبب ذلك؟

— هل تشعر بالإحباط؟

— هل تشعر أنك تحت ضغط مقارنة بمن هم حولك؟

— هل ترى أنك محور إهتمام من قبل كل العائلة؟

3 – محور البكالوريا:

الهدف من هذا المحور هو معرفة تصور التلميذ لإمتحان البكالوريا ومدى إستعداده لإجتياز هذا الإمتحان.

— كيف تتصور إمتحان البكالوريا لهذه السنة؟

— هل لديك الإستعداد الكافي لإجتياز إمتحان البكالوريا؟

— هل تواجهك مشاكل تعيقك في التحضير الجيد لهذا الإمتحان؟

— هل تساورك مخاوف من إمتحان شهادة البكالوريا؟ إذا كان نعم لماذا؟

— هل هناك ضغوط من الأسرة للنجاح في البكالوريا؟

4 – محور النظرة إلى المستقبل:

الهدف من هذا المحور هو محاولة معرفة نظرة التلميذ إلى المستقبل في كلتا الحالتين النجاح أو الفشل وكذلك

العائلة:

— هل أنت خائف من المستقبل؟

— كيف تتوقع نتيحتك في إمتحان شهادة البكالوريا؟

— هل تعتقد أن أسرتك ستتقبل نتيحتك في حالة الفشل؟

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

1/ الحالة الأولى:

1-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة

2-1 عرض و تحليل نتائج المقياس

2/ الحالة الثانية :

1-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة

2-2 عرض و تحليل نتائج المقياس

3/ الحالة الثالثة :

1-3 عرض وتحليل نتائج المقابلة

2-3 عرض و تحليل نتائج المقياس

4/ الحالة الرابعة :

1-4 عرض وتحليل نتائج المقابلة

2-4 عرض و تحليل نتائج المقياس

5/ الحالة الخامسة :

1-5 عرض وتحليل نتائج المقابلة

2-5 عرض و تحليل نتائج المقياس

6/ الحالة السادسة :

1-6 عرض وتحليل نتائج المقابلة

2-6 عرض و تحليل نتائج المقياس

7/ مناقشة عامة للنتائج

8/ الصعوبات

خاتمة

1- الحالة الأولى:

1-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة

1-2 عرض وتحليل نتائج المقياس

— محور البيانات الشخصية :

"إيمان" تبلغ من العمر ثمانية (18) سنة تدرس السنة الثالثة ثانوي شعبة آداب ولغات أجنبية عدد أفراد أسرتها (04) وهي البنت الكبرى في العائلة تعيش مع والديها ، فالأم مائكة بالبيت والأب موظف المستوى التعليمي للأب ابتدائي، والأم دون المستوى.

— محور الضغط النفسي :

كان إجراء المقابلة مع إيمان جد صعب فقد كانت في فترة امتحانات وكانت جد متوترة حاولنا تهدئتها ثم تركناها حتى هدأت بعدها ذهبنا إليها، أبدت إيمان تجاوبا معنا فقد تحفظت في بداية الأمر عن الإجابة عن أسئلتنا ولكن مع سير المقابلة لاحظنا تعاونها معنا، إنطلاقا من أجوبة إيمان التي كانت تتسم معظمها بالتوتر فقد كانت تحرك رجليها كثيرا توصلنا إلى أن إيمان تعيش ضغط نفسي هذا ما إلتمسناه من عبارتها "راي بزاف Stresser ومقلقة" هذه العبارة توضح وجود ضغط نفسي تعيشه إيمان وهذا ما كان واضحا من خلال تعابير وجهها ونبرة صوتها والأمر الذي زاد من درجة الضغط هو المشاكل التي تعيشها بالعائلة حيث تقول إيمان "نتضارب بزاف مع حبي الصغيرة متخلينيش نقرا دايم لاتي غير بخاوتي و واحد ما يجوس عليا ويعاوني في قرابي" هذا كان إجابة على سؤالنا المتعلقين فيما إذا كان هناك من يسئ معاملتها بالعائلة وإذا كانت محور إهتمام من قبلها، ما يتضح لنا من خلال هذه العبارات هو أن التهميش الكبير الذي تعيشه إيمان من قبل العائلة هذه الأخيرة التي تمثل الركيزة و الدعامة الأساسية للتلميذ يؤثر كثيرا عليها و يسبب لها ضغطا كبيرا فالتلميذ يحتاج دوما إلى شعور الإطمئنان و الإنتماء إلى

أسرة تتقبله و تسانده و تدعم مجهوداته و هذا ما كان مفتقدا في عائلة إيمان التي بدلا من أن تكون المعين لها كانت سببا في توترها و إنزعاجها.

— محور البكالوريا:

إتضح لنا أن هناك ما يعيق التحضير الجيد والاستعداد الكافي لاجتياز امتحان البكالوريا لدى هذه الحالة. هذا ما ترجمته العبارة التالية " عندنا الضيق في الدار و خاوتي الصغار ميخلونيش نراجع وين نروح يتبعوني " فقد كانت إيمان تجيب بإنزعاج و توتر كبيرين و كأنها غير راضية عن الحالة الاجتماعية التي تعيشها فكونها البنت الكبرى هذا يجعل منها أما ثانية لإخوتها هذا ما ترجمته إيمان في عبارتها " دائما أن لي نعاون بما في خاوتي الصغار مكاش وشكون لي يعسه من غيري " كل هذه العوامل جعلت إيمان تعيش في ضغط كبير و مخاوف أكبر حيث تقول " نتمنى نجيب الباك و راني حابة نجيبوا بصح راني خايفة " فهي تحب الدراسة و تتمنى النجاح لكنها خائفة من البكالوريا وذلك بسبب أن العائلة لا توفر الجو المناسب الذي يساعدها على التحصيل الجيد و التحضير الملائم لإمتحان مصيري مثل البكالوريا، " تمنيت لو كان كانت يما ولا بابا عندهم niveau مليح كانوا راح يعاونوني بزاف و يتفهمني يما عمرها ما دخلت للمسيد على هديك تظال لاهية غير بخاوتي الصغار و الشغل نتاع الدار و أنا لالا" هذا ما قالته إيمان و إن دلّ هذا على شئ فإنما يدلّ على الدور الكبير و التأثير الأكبر الذي يمكن أن يلعبه المستوى التعليمي للوالدين في زيادة حظوظ النجاح لدى الأبناء.

— محور النظرة إلى المستقبل :

رغم شعور إيمان بالإنزعاج و التوتر و الضغط إلا أنها كما تقول هي " مين ذاك نصبر روعي بكلام يما لي دايمن تقولي إذا مجتبهش مزالكي صغيرة و تعاودي و هذا دليل على أن إيمان تحاول أن تجد ما ينسبها في الجو الذي تعيشه و إيجاد مبرر لها في حال الفشل.

بعد إجراء المقابلة مع إيمان تطرقنا إلى تطبيق مقياس لفنستين Levantine للضغط النفسي على هذه الحالة والذي تمكنا من خلاله من تدعيم نتائج المقابلة التي قمنا بها.

— تحليل نتائج المقياس:

1 — تقديم مؤشر إدراك الضغط للحالة الأولى :

2 — معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي :

— العبارات المباشرة: 64

— العبارات غير مباشرة: 21

$$\text{م.إ.ض} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

$$0,61 = \frac{30 - 85}{90}$$

النتائج	العبارات
01	1— تشعر بالراحة
03	2— تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك
03	3— أنت سريع الغضب
04	4— لديك أشياء كثيرة للقيام بها
03	5— تشعر بالوحدة أو العزلة
03	6— تجد نفسك في مواقف صراعية
01	7— تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
03	8— تشعر بالتعب
02	9— تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
04	10— تشعر بالهدوء

04	11- لديك عدّة قرارات لإتخاذها
04	12- تشعر بالإحباط
03	13- أنت ملئ بالحيوية
03	14- تشعر بالتوتر
01	15- تبدو مشاكلك أنّها ستتراكم
03	16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
04	17- تشعر بالأمن و الحماية
03	18- لديك عدّة مخاوف
03	19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
04	20- تشعر بفقدان العزيمة
01	21- تتمتع بنفسك
02	22- أنت خائف من المستقبل
03	23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدتها
04	24- تشعر بأنك موضع إنتقاد و حكم
04	25- أنت شخص خال من الهموم
03	26- تشعر بإثماك و تعب فكري
01	27- لديك صعوبة للإسترخاء
04	28- تشعر بعبء المسؤولية
04	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
04	30- تشعر أنّك تحت ضغط مميت

جدول رقم 01 : يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة الأول

إذ يوضح لنا سلم الضغط النفسي وجود ضغط مرتفع لدى الحالة ويتضح لنا ذلك من خلال درجة الضغط المتحصل عليها والمقدرة بـ: (0,61) والتي تعبر عن مستوى مرتفع من الضغط ، وهذا يدل على وجود ضغط نفسي لدى هذه الحالة هذا ما يظهر لنا من خلال إجاباتها في العبارات التي تحمل رقم (3. 5. 8. 14. 19. 26) والتي ترجمت بعبارة كثيرا والتي تدل على الشعور بالتوتر والتعب والقلق والإنزعاج وذلك نتيجة عدم

رضاهما عن الجو السائد بأسرتها هذا ما لمسناه من خلال عباراتها والتي من بينها " خاوتي الصغار ميخلونيش نقرا وأنا لي نعاون بما فيهم".

— التحليل العام للحالة:

بعد إجراء المقابلة وتطبيق مقياس الضغط النفسي تبين لنا أن هذه الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع خلال حياتها اليومية هذا ما تشير له درجة الضغط المتحصّل عليها والمقدرة ب 0,62 وهذا راجع إلى الجو الأسري المشحون بالتوتر الذي تعيش فيه إيمان والذي يؤثر بشكل كبير على إستعدادها وتحضيرها المطلوب لامتحان مصيري مثل البكالوريا ، فمعاونة التلميذ من بعض المشاكل يعيقه ذلك في تنظيم أفكاره و يحدّ من قدراته على التركيز أثناء المراجعة كما أنّ هناك الكثير من العوامل التي قد تكون سببا في عدم تفوق التلميذ و تقدمه دراسيا فقد لا يجد هذا الأخير المناخ البيئي الملائم للتحصيل الجيّد فقد كانت و لازالت الأسرة الركيزة الأساسية في حياة التلميذ فهو يحتاج إلى الشعور بالإطمئنان و الإلتناء إلى أسرة تسانده و تدعم مجهوداته خاصّة إذا كان مقبل على إمتحان هام كالبكالوريا و ذلك من أجل تحقيق توافق نفسي يعطي فرصا أكبر للنجاح، فلا يمكن إنكار الدور الكبير للأسرة الذي لا بدّ أن يعتمد على تهيئة الأجواء الدراسية المناسبة للأبناء و توفير المناخ الملائم خلال فترة الإمتحانات خاصّة إذا كان التلميذ في المراحل النهائية، فيجب على الأسرة إتخاذ عدد من الإجراءات لضمان تحضير مناسب للإمتحان مثل تخصيص مكان ملائم للمراجعة تتوفر فيه الإضاءة الجيدة و البعد عن الضوضاء و كل ما يشوّش التركيز و الإلتباه وبذلك يشعر بالإمتنان عندما يلاحظ أنّ الإستعداد للإمتحان لا يخصّه لوحده وأنّ جميع أفراد أسرته يتعاطفون معه و يهيّئون له الأجواء المناسبة .

2- الحالة الثانية:

1-2 عرض وتحليل نتائج المقابلة

2-2 عرض وتحليل نتائج المقياس

— محور البيانات الشخصية:

عزّ الدين يبلغ من العمر 19 سنة يدرس السنة النهائية شعبة آداب وفلسفة، يعيش في عائلة عدد أفرادها 03 هو أصغرهم المستوى التعليمي للأبوين ثانوي، مهنة الأب موظف والأم مأكثة بالبيت.

— محور الضغط النفسي:

كان لقائي مع عزّ الدين فيه كثير من التعاون والتفاهم فقد شرحت له في بداية الأمر سبب مقابلي معه وقد وافق بكل سهولة بدأ بالحديث معي والإجابة عن أسئلي سألته عن الحالة العائلية وعلاقته بوالديه حيث أجاب "عزّ الدين" وعلى وجهه إبتسامة عريضة بأنه المدلل من طرف كل العائلة خاصّة الوالدين فقد إلتمسنا من كلامه أن هناك الكثير من التفهم والتعاون من العائلة هذا ما فسّرتّه معظم عباراته التي منها "دارنا وفرولي كل شي باش نجيلهم الباك.... بصّح وسكت" أحسسته في لحظة من اللحظات أنّه غير راض عن هذه المعاملة التي فيها الكثير من الإهتمام الزائد فسألته هل هناك ما يزعجك بهذا أجاب بعد صمت لدقائق "صحّ نحبّ الجو لي يوفرو وهو لي دارنا بصّح معلبايش من جهة أخرى كي نشوفهم يهتمو بيا بزّاف ... نتقلق ويزيد عليّا الضّغط" من خلال ما تمّ ذكره على لسان عزّ الدين يتّبين لنا وبشكل واضح أن أسلوب المعاملة الوالدية الذي يتمثل في شدّة الحرص على دراسة أبنائهم ونجاحهم يجعل التلميذ مرتبكا ولا يستطيع التركيز وهذا ما لمسناه من خلال حالتنا فهذا الإهتمام الكبير من طرف العائلة بدلا من أن يكون حافزا للنجاح والتفوق بات سببا رئيسيا في إنزعاج وتوتر "عزّ الدين" فهو يشعر بمزاج حزين في أغلب الأحيان يقول "مين ذاك منرقدش وأنا نحمم لو كان منجيش الباك" فبالرغم من الجوّ

المريح الذي توفره العائلة إلا أن ذلك يؤثر سلبا ويجعل "عزّ الدين" غير مرتاح فهو يعيش ضغطا مميتا بإعتبار أنّه محور اهتمام كل العائلة لاسيما الوالدين.

— محور البكالوريا و النظرة إلى المستقبل :

لاحظنا أنه يبذل جهدا كبيرا من أجل النجاح فهو يدرس ليل نهار حيث يقول " منيش حاب نحسّم والدي راني ندير كل لي نقدر عليه باش نربح ونفرحهم" فهذه العبارة تظهر شعور "عزّ الدين" بمسؤولية النجاح لإسعاد الوالدين يقول كذلك " مين ذاك نخاف بزّاف لو كان منربحش على خاطر راح تكون صدمة لدارنا لي راهم متفائلين بزّاف بيا باش نجيبهم الباك" مانلمسه من هذه العبارة حالة الضغط الكبير التي يعيشها عزّ الدين و التي سببها العائلة التي لم تترك له خيار سوى النجاح والتي لا تفكّر في الإحتمال الثاني أبدا الشيء الذي يؤثر كثيرا على نفسية عزّ الدين " نجيبو نشاله ونفرّح والدي" كانت هذه العبارة آخر ما ختم به "عزّ الدين" مقابله معنا والتي إن دلت على شيء فإنما تدل على النظرة التفاؤلية للمستقبل وإحساسه بمسؤولية النجاح ليفرح والديه.

قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي على نفس الحالة وكانت النتائج كالاتي:

— تحليل نتائج المقياس:

— مؤشر إدراك الضغط للحالة الأولى

— العبارات المباشرة : 68

— العبارات غير مباشرة: 20

$$0,64 = \frac{30 - 88}{90}$$

العبارات	النتائج
1- تشعر بالراحة	03
2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك	01
3- أنت سريع الغضب	01
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها	03
5- تشعر بالوحدة أو العزلة	04
6- تجد نفسك في مواقف صراعية	03
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	04
8- تشعر بالتعب	03
9- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	03
10- تشعر بالهدوء	04
11- لديك عدّة قرارات لإتخاذها	03
12- تشعر بالإحباط	03
13- أنت ملىء بالحيوية	04
14- تشعر بالتوتر	03
15- تبدو مشاكلك أنّها ستتراكم	03
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك	03
17- تشعر بالأمن و الحماية	02
18- لديك عدّة مخاوف	03
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	03
20- تشعر بفقدان العزيمة	04
21- تتمتع نفسك	04
22- أنت خائف من المستقبل	03
23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها	03
24- تشعر بأنك موضع إنتقاد و حكم	01
25- أنت شخص خال من الهموم	04

03	26- تشعر بإرهاك و تعب فكري
04	27- لديك صعوبة للإسترخاء
03	28- تشعر بعبء المسؤولية
04	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
03	30- تشعر أنك تحت ضغط مميّت

جدول رقم 02: يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة الثانية

يشير سلم الضغط النفسي إلى مستوى مرتفع من الضغط عند الحالة يقدر بـ: (0,64)، هذا ما يفسّر من قبل ليفينستاين Levenstine واضع هذا المقياس وحسب النتائج المتحصل عليها فإن عزّ الدين يعاني من ضغط نفسي مجهود ومرتفع بالرغم من الجو الأسري المريح والتفهم الكبير من طرف العائلة هذا ما لمسناه من خلال العبارات (12،14،23،26،28،30) التي ترجمت بعبارة كثيرا فهي تبين وبشكل واضح حالة الاضطراب النفسي وعدم الإستقرار والشعور الكبير بعبء المسؤولية الملقاة على عاتقه كما يتضح لنا أنّ لدى عزّ الدين الكثير من المخاوف خاصة في نظرته للمستقبل والمترجم في العبارتين رقم (18،22) كما أنه يرى نفسه تحت ضغط مقارنة بالآخرين وهذا في العبارة رقم (19).

— التحليل العام للحالة :

من خلال ما تمّ ذكره في المقابلة وبناء على نتائج المقياس يتضح لنا أنّ هذه الحالة تعاني ضغط نفسي حيث تحصلنا في مؤشر إدراك الضغط على نتيجة مقدّرة ب (0,64) هذا دليل على وجود ضغط مرتفع عند عزّ الدين وهذا راجع إلى شعور هذا الأخير بمسؤولية النجاح أمام العائلة لهذا يبذل عزّ الدين جهود خارقة من أجل الوصول إلى النجاح كل هذه العوامل ساهمت في تشكيل ضغط نفسي كبير لديه ، وكما هو معروف فإنّ فترة الامتحانات تحوّل حياة بعض البيوت إلى جحيم لاسيما إذا تعلّق الأمر بإمتحان البكالوريا ، فالضغط على الأبناء خلال هذه الفترة بالذات خطأ كبير ، كما أنّ الإهتمام الزائد من قبل العائلة يكون سببا في حدوث الضغط النفسي لدى التلميذ ويصبح مصدرا للقلق و التوتر ،فالتلميذ يحتاج إلى المزيد من العناية و التفهم لتخفيف حدّة الخوف الذي

ينتابه بمجرد التفكير في الإمتحان ، فصحيح أن الآباء يعيشون نفس الضغط و القلق الذي يعيشه الأبناء و يكون الأمر مقبولا لكن في الحدود الطبيعية إلا أنه ينقلب لعكس ذلك إذا تجاوز العادي و يؤثر بشكل سلبى على قابليتهم للمراجعة و التحصيل.

3- الحالة الثالثة:

3-1 عرض وتحليل نتائج المقابلة

3-2 عرض وتحليل نتائج المقياس

— محور البيانات الشخصية :

خليل يبلغ من العمر (19) سنة يدرس السنة الثالثة شعبة تقني رياضي يعيش في أسرة عدد أفرادها "03" هو أكبرهم الأب متوفي منذ العام الماضي إثر حادث مرور الأم مأكثة في البيت يعيش خليل مع أمه و إخوته الأصغر منه.

— محور الضغط النفسي:

خليل يجتاز البكالوريا لأول مرة يبدو تلميذ مجتهد ويحب دراسته لكن يظهر عليه نوع من الحزن والتوتر ومع سير المقابلة إتضح لنا أن أب خليل متوفي منذ العام الماضي ويعتباره أكبر إخوته فكان لا بد عليه أن يأخذ مكان أبيه في العائلة ويصبح مسؤولا عن عائلته ، يقول خليل " وجعني بزاف موت بابا كنت نحىوا ومكانش بابا برك كان تاني صاحي " لاحظنا حزنا كبيرا في عيني خليل فقد كان متأثرا بوفاة والده فكما قال خليل لم يكن والدا فقط بل صديقا كذلك بموت الوالد كان لا بد على خليل أن يتحمل مسؤولية أمه العاجزة وإخوته الأصغر منه فخليل يعمل و يدرس في نفس الوقت ، حيث يقول " مين ذاك نقول نخلي لقراية على خاطر نتعب بزاف بصح كي نتفكر المرحوم بابا نقول لا لا لازم نقرا على خاطر هو كان حابني نولي طيب " ما نلمسه من خلال هذه العبارة معاناة

خليل النفسية الكبيرة فهو يشعر بعبء المسؤولية، سواء تحمل مصاريف العائلة أو مسؤولية النجاح لإسعاد والدته ولأجل ذكرى والده .

— محور البكالوريا و النظرة إلى المستقبل :

يقول خليل " هذا العام وليت منعرفش نقرا وأنا نخمم ولاّ ميكفينيش الوقت باش نقرا ونخدم ou même temps " فوفاة الأب الذي كان سندا كبيرا لخليل جعله يتراجع في دراسته ولا يستطيع التوفيق بين العمل الذي يوفر ويؤمن له قوت أسرته وبين الدراسة التي ومن خلال النجاح و التفوق فيها تتحقق آماني الوالد المتوفي ،بدا شعور خليل بالإحباط والتوتر ظاهرا كما بدا لي عدم هئيته الكافي لإجتياز البكالوريا فهو وكما قال مازال لم يحضّر لحد الآن، " أنا ندير لي عليّا والباقي على ربي " هذه الكلمة التي ختم بها خليل لقائه معي والتي تترجم حالة عدم الرضا عن الحياة الجديدة بعد وفاة الوالد وعدم التوازن والضغط فقد كان لا بد عليه وبرغم صغر سنّه أن يصبح أبا ثانيا لعائلة متكونة من 04 أفراد بحكم أنه أكبر أفراد عائلته، ومن الواجب عليه تحمّل مسؤولية العائلة.

— تحليل نتائج المقياس:

1 — تقديم مؤشر إدراك الضغط للحالة الثالثة

$$0,57 = \frac{30 - 82}{90}$$

النتائج	العبارات
03	1— تشعر بالراحة
03	2— تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك
03	3— أنت سريع الغضب
03	4— لديك أشياء كثيرة للقيام بها
03	5— تشعر بالوحدة أو العزلة
03	6— تجد نفسك في مواقف صراعية
03	7— تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا

03	8- تشعر بالتعب
03	9- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
04	10- تشعر بالهدوء
03	11- لديك عدّة قرارات لإتخاذها
01	12- تشعر بالإحباط
03	13- أنت ملئ بالحيوية
03	14- تشعر بالتوتر
03	15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم
01	16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
03	17- تشعر بالأمن و الحماية
03	18- لديك عدّة مخاوف
03	19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
03	20- تشعر بفقدان العزيمة
03	21- تتمتع بنفسك
03	22- أنت خائف من المستقبل
03	23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها
03	24- تشعر بأنك موضع إنتقاد و حكم
04	25- أنت شخص خال من الهموم
04	26- تشعر بإفهامك و تعب فكري
03	27- لديك صعوبة للإسترخاء
03	28- تشعر بعبء المسؤولية
01	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
03	30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

جدول رقم 03 يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة الثالثة

حسب سلم الضغط النفسي المصمّم من طرف "لفنستاين" تصنّف درجة الضغط النفسي المتحصّل عليها والمقدرة ب (0,57) في مستوى مرتفع من الضغط، حيث يشير هذا على وجود دال للضغط النفسي لهذه الحالة وبدرجة عالية وهذا ما كان واضحا من خلال نتائج العبارات التي تحمل رقم (2,3,4, 6,8) ما كان ملاحظا وبشكل كبير إفتقاد خليل لأبيه هذا ما ترجمته العبارة (5) ومن خلال قوله " بعد ما مات المرحوم بابا راني نحس روجي وحدي" هذا دليل على إحساسه بالوحدة والعزلة وعدم الطمأنينة هذا وقد ترجمت العبارات رقم (14,15,18,19,23,26,30,28) إحساس خليل بعبء المسؤولية التي كان لا بدّ له أن يتحملها بعد وفاة الوالد إضافة إلى مشاعر التوتر، الضغط والإحباط وحتى الخوف من المستقبل.

التحليل العام للحالة:

إنطلاقا من نتائج المقابلة ومقياس الضغط النفسي الذي تمّ تطبيقه على خليل يظهر لنا أن خليل لديه درجة من الضغط تقدّر ب 0,57 إذ ومنذ بداية إجرائنا لهذه المقابلة لمسنا حالة من عدم الإستقرار و عدم الشعور بالأمان يعيشهما خليل و هذا راجع لفقدانه لسند كبير بحياته والمتمثّل في والده فمعاناته من هذا الفقدان ولّد لديه مشاكل تعيقه في تنظيم أفكاره و تحدّد من قدراته الدراسية وتقلّل فرصه في النجاح والتحصيل المطلوب لامتحان بحجم البكالوريا.

4- الحالة الرابعة:

1-4 عرض وتحليل نتائج المقابلة

2-4 عرض وتحليل نتائج المقياس

— محور البيانات الشخصية :

أمينة تبلغ من العمر 20 سنة تدرس السنة النهائية شعبة علوم الطبيعة والحياة تعيش في عائلة عدد أفرادها 03 هي أكبرهم، المستوى التعليمي للأبوين جامعي فالأب أستاذ في اللغة العربية والأم في مادة الفرنسية.

— محور الضغط النفسي :

قمنا بإجراء المقابلة مع أمينة التي أبدت تعاوننا كبيرا معي قمنا بشرح سبب إجرائي لهذه المقابلة معها والهدف منها تبين لنا وفي سياق الكلام أنها معيده وهذه المرة الثالثة التي تجتاز فيها امتحان البكالوريا بالطبع يمكنكم تصوّر حجم التوتر والإنزعاج والضغط الذين تعيشهم أمينة، " تعبت تعبت بزاف تنهّدت و سكتت " هي العبارة التي أرادت أن تبين لنا بها حجم التعب والضغط والتوتر الذين يسيطرون عليها فهي تقول " وليت دايمن مقلقلة ومنيش مرتاحة"، كان من واجبنا أن نعمل على تهدئتها وجعل الأمور تبدو أكثر بساطة ممّا هي عليه، في سياق الكلام ومن خلال أسئلتنا إتضح لنا أن هناك مشاكل بالعائلة أو بالأحرى هناك من يضايق ويسئ معاملة أمينة بالمتزل فهي لم تقل لنا ذلك بشكل واضح لكن قالت لنا عبارة إستطعنا أن نستنتج من خلالها أن هناك جو غير مريح بالعائلة ويشكّل إنزعاجا كبيرا لها فقد قالت في إستياء كبير " منيش حابة ندخل للدار كامل "

— محور البكالوريا :

قالت لنا أمينة إجابة على سؤالينا المتعلق بمدى الإستعداد للبكالوريا " هذي المرة الثالثة لي نجوّز فيها الباك ومنجيبوش MALGRAIS نقرا " ثم بدأت بالبكاء وذهبت دون أن تكمل المقابلة معي.

إضطررنا للعودة للثانوية التي تدرس بها في اليوم التالي ولحسن حظنا وجدناها فقد كانت في وضع أفضل من الذي كانت عليه في المرة الأولى إعتذرت منا لما جرى في مقابلتنا الأولى معها وقالت لنا " مكنتش مليحة على خاطر سرا دواس بيبي وبين يما " هذه العبارة أكدت لنا توقعاتنا بوجود مشاكل بالمتزل فالعلاقة مع الأم متوترة وغير مستقرة والسبب ألها وكما تقول أمينة " يما أستاذة وبابا تاني و يما دائما تعايرني و تقولي نتجاتك جابوا لبك ونبي مازال SOURTOUT كي بنات صحاباتها لي يخدموا معاها قاع جابوه غير أنا " إن الأسلوب الذي تعتمده أم أمينة في التعامل معها أسلوب لا يرقى إلى مستوى أسلوب التعامل الذي ينتهجه ويتبعه الآباء المثقفين والمتعلمين فخوف الأم من فشل إبنها مرة أخرى يقودها لانتهاج مثل هذا الأسلوب ،دون التفكير في النتائج الرهيبة على نفسية البنت فبدلا من هئية الأجواء المناسبة وتوفير المناخ الملائم وبدلا من إتخاذ الأسرة أو بالأحرى الأم إجراءات لضمان تحضير جو ملائم لابنتها كانت تمارس عليها ضغوطا رهيبة جعلتها تتمنى عدم دخول المتزل فمن الطبيعي أن كلاً منا يرى في بيته مستقرًا ومكانا لإراحة البدن والعقل يتحول لعكس ذلك إذا ما وجدت فيه كل الأشياء التي تعمل على زيادة الضغوط هذا ما حدث لأمينة التي ترى في البيت مكانا يزيد من توترها وإنزعاجها وحتى حزنها فبقدر ما يكون تشجيع الآباء مهما يصير إعتاقا عندما يتحول إلى ضغط خانق وفقا للشعار المتداول إما أن تنجح أو أنك فاشل، عند سؤالنا عن إذا كانت هناك مخاوف من البكالوريا لهذه السنة قالت أمينة " a

chaque foi نجوز الباك نقول نجيبوا بصح يظهر العكس نقرا ونحضّر مريح بصح تبقا دايم point fable

نتاعي فيزياء ورياضيات منفيهممش عندي صعوبة معاهم بزاف.

باعتبارا أن أمينة تدرس شعبة علوم الطبيعة والحياة فهاتين المادتين مهمتين جدا ومعاملهما كبير وأمينة ضعيفة فيهما خاصة الفيزياء بالرغم من أنها تدرس درؤسا خصوصية فيهما هذا إضافة إلى شعورها بالتوتر والخوف الذي يؤثر عليها كثيرا عند اجتيازها للبكالوريا ، المستوى التعليمي العالي للأبوين بدلا من أن يكون سببا ومعينا للنجاح إلا أنه في حالة أمينة يفعل مفعوله العكسي.

— محور النظرة إلى المستقبل :

عند سؤالي لها عن النتيجة المتوقعة لهذه السنة في البكالوريا قالت " راني حابة نجيبوا وندعي ربي نشاله يوفقي نريح وتنهي " فمعني الراحة لايتحقق إلا بتحقق النجاح . في الأخير تشكرتني على هذه المقابلة وأبدت إرتياحها الكبير لأنها وكما قالت " فرغتلي قلبها " أنا بدوري شجعتها وبينت لها أنها تستطيع النجاح فالبكالوريا إمتحان كباقي الإمتحانات.

— تحليل نتائج المقياس:

1 — تقديم مؤشر إدراك للحالة الرابعة

العبارات المباشرة: 67

العبارات الغير المباشرة: 19

$$0,62 = \frac{30 - 86}{90}$$

النتائج	العبارات
01	1— تشعر بالراحة
03	2— تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك
03	3— أنت سريع الغضب
03	4— لديك أشياء كثيرة للقيام بها
03	5— تشعر بالوحدة أو العزلة
03	6— تجد نفسك في مواقف صراعية
01	7— تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
03	8— تشعر بالتعب
03	9— تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
03	10— تشعر بالهدوء

03	11- لديك عدّة قرارات لإتخاذها
03	12- تشعر بالإحباط
01	13- أنت ملئ بالحيوية
03	14- تشعر بالتوتر
03	15- تبدو مشاكلك أنّها ستتراكم
02	16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
01	17- تشعر بالأمن و الحماية
03	18- لديك عدّة مخاوف
03	19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
01	20- تشعر بفقدان العزيمة
01	21- تتمتع نفسك
03	22- أنت خائف من المستقبل
03	23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدتها
03	24- تشعر بأنك موضع إنتقاد و حكم
03	25- أنت شخص خال من الهموم
03	26- تشعر بإهمالك و تعب فكري
03	27- لديك صعوبة للإسترخاء
03	28- تشعر بعبء المسؤولية
01	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
03	30- تشعر أنّك تحت ضغط ممت

جدول رقم 04 : يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة الرابعة

انطلاقاً من تطبيقنا للمقياس نلاحظ أن سلم الضغط النفسي يشير إلى مستوى مرتفع من الضغط يقدر بـ (0,62) وهذا مؤشر على وجود ضغط نفسي لدى الحالة فهذه الأخيرة تعاني من صراعات داخلية وخارجية هذا ما ظهر في العبارات (04,06,09,15,25) والمترجمة بعبارة كثيرا وأحيانا والتي تدل على الشعور بالتوتر والضيق والإنزعاج والقلق الزائد كما أنّها أظهرت نوع من عدم الراحة والإطمئنان وعبء المسؤولية هذا يظهر لنا

في العبارات رقم (14،10،17،26) والمترجمة بعارة أحيانا والعبارات رقم (19،28،26،30) تظهر شعور أو معاناة أمينة من ضغط نفسي داخلي.

— التحليل العام للحالة:

ما يمكن إستخلاصه من خلال تطبيقنا لمقياس الضغط النفسي وإجراءنا للمقابلة النصف موجهة أن درجة الضغط مرتفعة وهذا راجع إلى الإحباط و الصراع الذي تعيشه نتيجة للعلاقة السيئة والمضطربة مع الأم هذه الأخيرة التي تنتهج أسلوب المقارنة الذي يعتبر من بين الأساليب الخاطئة التي يعتمدها الآباء في التعامل مع الأبناء فبدلا من عقد المقارنة بين الإبن وغيره يجب غرس روح التنافس التزيه لأن الأبناء يتخذونه كاتهام لهم بالتقصير وبدلا من اللوم والعتاب يجب على الأولياء أن ينتهجوا أساليب أكثر حضارية فحتى لو أعاد ابنهم أو ابنتهم البكالوريا للمرة الألف التذكير دوما بقدراتهم ومواهبهم لغرس و تعزيز الثقة بالنفس فعليهم أي الأولياء إظهار التعاطف والتفهم والحب الكبير الذي يحتاجه التلميذ المقبل على إمتحانات مصيرية كالبكالوريا ، و هذا يتطابق مع ما تمّ التطرق إليه في الجانب النظري ، حيث أنّ توفير الجو المناسب للدراسة له وقع كبير على نفسية التلميذ و بالتالي على نوعية مراجعته و إستجاباته ، و أنّ تشجيعه خلال هذه الفترة و إشعاره أنّه مهم و إعطائه بعض التوجيهات أمر ضروري جدا فعائلات المترشحين لإمتحان البكالوريا حسب ظروفهم الإجتماعية تؤثر بصفة مباشرة أو غير مباشرة على طرق و أساليب التعلّم و حتى على كيفية تهيؤ تلاميذ المرحلة الثانوية لإمتحان البكالوريا (حداد مصطفى ، 1998 ، ص 06).

5- الحالة الخامسة:

1-5 عرض وتحليل نتائج المقابلة

2-5 عرض وتحليل نتائج المقياس

— محور البيانات الشخصية :

(مريم) تبلغ من العمر 19 سنة تدرس السنة النهائية شعبة علوم دقيقة، تعيش مريم في عائلة عدد أفرادها 06 هي أوسطهم المستوى التعليمي لأبويها، مستوى ثانوي، مهنة الأب موظف والأم مائكة بالبيت.

محور الضغط النفسي:

أجرينا مقابلتنا مع مريم في ساحة الثانوية نظرا لعدم توفر مكان آخر ملائم للقيام بالمقابلة ، شرحنا هدف إجرائنا لهذه المقابلة، الشيء الملاحظ الذي شدّ إنتباهنا هو كثرة حركة مريم، فقد كانت تحرك رجليها كثيرا كما أنها كانت تلعب بشعرها طيلة فترة إجرائنا للمقابلة معها، هذه الملاحظات التي أظهرتها مريم مع سير المقابلة لا يمكن أن تفوتنا دون أن نذكرها ، فالواضح أنّ مريم يغلب عليها طابع القلق والنفرة لكن وبالرغم من ذلك كانت تجيبنا على كلّ أسئلتنا التي كنّا نطرحها عليها، عندما ذهبنا لإجراء المقابلة مع مريم كانت في فترة إمتحانات وكانت بصدد إجراء إمتحان في الفترة المسائية قالت لنا " راني بزّاف مقلقلة و معلباليش إذا نخدم لعشية ولا لالا " كانت علامات القلق واضحة عليها قبل أن تتفوّه بهذه الكلمة ، حاولنا تهدئتها و جعلها تسترخي قدر الإمكان وقد كان ذلك بالفعل حيث كانت واقفة وبمجرد أن تكلمنا معها و أبدينا لها تفهّما جلست و بقيت تتحدّث معنا، إجابة على سؤالي المتعلّق في ما إذا كانت تشعر بالأرق قالت مريم " منيش قاع نرقد مليح ندال نخمّم فلباك " فقد أصبحت البكالوريا بالنسبة لمريم سببا في عدم إرتياحها وأخذها لأقساط كافية من النوم هذا الأخير وكما هو معروف يعتبر عاملا مهما ومساعدًا للمراجعة الجيّدة و بالتالي التحصيل الأفضل، ما كان ملاحظا من خلال كلام

مريم أن العائلة تهتم بها و تساعدوا كثيرا لاسيما الأم التي تربطها بها علاقة جيّدة و التي تساعدوا كثيرا في دراستها وتعطي لها الدعم اللازم .

محور البكالوريا و النظرة إلى المستقبل :

تقول مريم " مباحث بزّاف للباك راني مقلقة و MALGRAIS ،STRESER راني نرفيزي مليح لهذا النهار "، هذا كان إجابة على سؤالي المتعلق بمدى الإستعداد للبكالوريا فالملاحظ أن هناك حالة ضغط كبيرة مرتبطة بالقلق بقروب موعد الإمتحانات لاسيما أنّها في هذه السنة على موعد مهم، وإجتياز إمتحان النجاح فيه سيسمح لها بطرق أبواب الجامعة، هذا ما بيّنته معظم عبارات مريم فنبرات صوتها وتعابير وجهها ومختلف حركاتها كلها تترجم حالة الضغط الكبير والخوف والقلق الذين تعيشهم مريم حيث تقول "معلباليش علاش كي يوصلوا الإمتحانات نولي هكذا" هكذا عبّرت مريم عن حالتها بقروب موعد الإمتحانات الشيء الذي يحدّ من قدراتها في التركيز و الإنتباه وبالتالي فقدان الثقة بالنفس تقول مريم " راني خايفة بزّاف لو كان تتلفلي نهار الباك و منجيبوش MALGRAIS علبالي دارنا راح يتقبلوا النتيجة كيما كانت، هذا كان إجابة على أسئلي المتعلقة بمحور النظرة إلى المستقبل فقد صرّحت مريم في مختلف عباراتها عن التفهّم الكبير للعائلة التي ستتقبّل النتيجة كيما كانت.

— تحليل نتائج المقياس:

1 — تقديم مؤشر إدراك للحالة الرابعة

— العبارات المباشرة : 59

— العبارات الغير المباشرة: 25

$$0,60 = \frac{30 - 84}{90}$$

النتائج	العبارات
04	1— تشعر بالراحة

03	2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك
03	3- أنت سريع الغضب
02	4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها
02	5- تشعر بالوحدة أو العزلة
03	6- تجد نفسك في مواقف صراعية
03	7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
03	8- تشعر بالتعب
03	9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
03	10- تشعر بالهدوء
02	11- لديك عدّة قرارات لإتخاذها
02	12- تشعر بالإحباط
03	13- أنت مليء بالحيوية
03	14- تشعر بالتوتر
02	15- تبدو مشاكلك أهما ستتراكم
03	16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
03	17- تشعر بالأمن و الحماية
03	18- لديك عدّة مخاوف
03	19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
02	20- تشعر بفقدان العزيمة
03	21- تتمتع نفسك
03	22- أنت خائف من المستقبل
02	23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها
03	24- تشعر بأنك موضع إنتقاد و حكم
03	25- أنت شخص خال من الهموم
03	26- تشعر بإرهاك و تعب فكري
03	27- لديك صعوبة للإسترخاء
03	28- تشعر بعبء المسؤولية

03	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
03	30- تشعر أنك تحت ضغط مमित

جدول رقم 05 : يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة الخامسة

— التحليل العام للحالة:

ما يمكن أن نستخلصه من خلال المقابلة ونتائج المقياس أن هذه الحالة تعاني من ضغط نفسي يقدر ب (0.60) وهذا راجع لكون مريم تعاني من القلق الذي يولد ضغطا يؤثر على قدرتها في تذكر واسترجاع ما حفظته، حيث تسبب لها هذه الحالة من القلق التي تعيشها كلما قرب موعد الإمتحان في حدوث ضغط كبير الشيء الذي يؤثر على قدراتها و يسبب لها تشتت في الإلتباه وبالتالي كفت القدرة على الأداء الجيد، وهذا يتطابق إلى حد بعيد مع ما تم التطرق إليه في الجانب النظري فالطالب أثناء إجراء امتحان البكالوريا يفقد اتزان الانفعالي نتيجة للضغوطات الناتجة سواء حول توقعاته عن الأسئلة أو مصيره إذا فشل فيضيع مستقبله الذي خطط له بعد الفشل، كل هذه الأمور تجعل الطالب في حالة انفعالية 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 حتى يفهمها من غير مقاصدها، أو أنه يعجز على حل المسائل المطروحة أيضا لهذا نجد الطلبة يعجزون ويتعثرون عند إجراء الامتحان بحيث يذكرون أنهم لم يستطيعوا استرجاع المعلومات وهذا ما أكدته دراسة "جون مولير" في 1959 John Molier. حيث كشف أن المشتركين في الأبحاث والذين يكونون في حالة ضغط شديد يستقبلون أجزاء أقل من المعلومات عن أولئك الأقل ضغطا، إذ يستعملون خطأ 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 من توتر وخوف وقلق لها علاقة وثيقة بالعمليات الذهنية النفسية كالتذكر والانتباه، والضغط النفسي كانهال يؤثر دون شك على النشاط الذهني للطالب، وخاصة منه المقبل على إمتحان شهادة البكالوريا (العيسوي عبد الرحمان، 1984، ص 433، 434).

6 - الحالة السادسة:

1-6 عرض وتحليل نتائج المقابلة

2-6 عرض وتحليل نتائج المقياس

- محور البيانات الشخصية :

حنان تبلغ من العمر 19 سنة تدرس السنة النهائية شعبة علوم الطبيعة والحياة، عدد أفراد أسرتها (05) أفراد رتبها في العائلة الصغرى، مهنة الأب موظف ومستواه التعليمي ثانوي أما الأم فهي مائنة بالبيت ومستواها التعليمي ابتدائي.

- محور الضغط النفسي:

بحكم أننا لم نجد مكان بحري فيه مقابلتنا مع حنان إظطررنا لإجرائها معها في الساحة لم يكن الجو مناسب إطلاقاً لإجراء مقابلة من هذا النوع في الساحة، لكن كان الحل الوحيد ولأجل هذا كانت مدة إجراء المقابلة مع حنان قصيرة نوعاً ما، حنان تدرس شعبة علوم الطبيعة والحياة، تعتبر نتائجها الدراسية متوسطة لاسيما هذه السنة التي وكما تقول "هبطت بزاف ف La Moyen هذا العام Parapourt لعوام لي فاتو"، سألناها عن سبب ذلك و فيما إذا كان هناك من يضايقها أو يزعجها و يجعلها تنشغل عن دراستها أجابت حنان " لالا مكاش Dérangement الحمد لله و دارنا بزاف متفهمين و يعاونوني " يتضح من هذه العبارة أن حنان راضية عن الدعم والجو الأسري بصفة عامة ، بدت لنا ملامح وجه حنان متعبة كثيراً الشيء الذي دفعنا لطرح سؤالينا المتعلقين فيما إذا كانت تشعر بالأرق أم لا أجابت " لبارح سهرت حتى للوحدة نتاع الصباح ونظت على السبعة مرقدتش مليح " كان هذا جد واضح من ملامح وجهها سألناها إذا ما كانت تسهر دائماً مثل هذا الوقت قالت " والله غير Presque النهارات هادو لخرين دايم هكذا الله غالب البروقرام Charger و الوقت راه يجري " فقد كانت حنان جد متضمرة وكانت علامات القلق بادية عليها حيث تقول " الباك مبالوش بزاف راني عايشة

وحد Le Stress بزّاف ملحقتش واش نقرا واش نخلي البروقرام بزاف طويل و ميكفينيش الوقت نكمّل راني بزّاف مقلقلة ".
 — محور البكالوريا و النظرة إلى المستقبل :

فقد كانت حنان دائمة الشكوى من كثافة البرنامج وإكتضاضه و صعوبته ومن عدم قدرتها على التوفيق بين كل المواد بحكم قصر الوقت إضافة إلى الدروس الخصوصية فهي تقول " وليت نركّز غير على المواد الأساسية كيما فيزيا و مات وعلوم لي راني ندير فيهم Les Cours مين ذاك نحس ببلوكاج في راسي ونتعب بزّاف من La Révision "من خلال هذه العبارة وكل العبارات التي صرّحت بها حنان إلتمسنا الكثير من القلق والتوتر وعدم القدرة على تنظيم وقتها من أجل المراجعة وتغطية كل المواد الشيء الذي وُلد لديها الكثير من الضغط وهذا ما جعلها تدرس بشكل مستمر لدرجة أنها لا تأخذ أقساطا كافية من النوم فهي تسهر لساعات طويلة من الليل من أجل الدراسة تقول حنان " نخاف مين ذاك منجيش الباك ودارنا راهم يستناو غير وقتاش نجيلهم الباك " هذه العبارات كانت إجابة على سؤالي المتعلّقين فيما إذا كانت هناك مخاوف من البكالوريا وفيما إذا كانت هناك ضغوط من الأسرة للنجاح هذا يوضّح لنا الخوف الذي تشعر به حنان حيث تعتبر نجاحها هو نجاح لكل العائلة حيث تقول في آخر عبارة لها " نتمنى نجيبوا وربي يوفقي نشاله " فبالرغم من الضغط الكبير الذي كانت تشعر به حنان إلاّ أنّه كان هناك جانبا كبيرا من التفاؤل للنجاح و نيل شهادة يكون النجاح فيها سببا في فتح آفاق و أبواب كثيرة لنيل أعلى الشهادات وإثبات الذات في المجتمع.

— تحليل نتائج المقياس:

— تقديم مؤشر إدراك الضغط للحالة السادسة:

العبارات المباشرة: 56

العبارات الغير مباشرة: 24

$$0,55 = \frac{30 - 80}{90}$$

النتائج	العبارات
03	1- تشعر بالراحة
03	2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك
02	3- أنت سريع الغضب
03	4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها
02	5- تشعر بالوحدة أو العزلة
03	6- تجد نفسك في مواقف صراعية
04	7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
03	8- تشعر بالتعب
02	9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
02	10- تشعر بالهدوء
02	11- لديك عدّة قرارات لإتخاذها
02	12- تشعر بالإحباط
04	13- أنت ملئ بالحيوية
03	14- تشعر بالتوتر
02	15- تبدو مشاكلك أنها ستراكم
02	16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
03	17- تشعر بالأمن و الحماية
03	18- لديك عدّة مخاوف
03	19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
02	20- تشعر بفقدان العزيمة
03	21- تتمتع نفسك
03	22- أنت خائف من المستقبل

03	23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأتلك تريدها
02	24- تشعر بأنك موضع إنتقاد و حكم
02	25- أنت شخص خال من الهموم
02	26- تشعر بإهتاك و تعب فكري
03	27- لديك صعوبة للإسترخاء
03	28- تشعر بعبء المسؤولية
02	29- لديك الوقت الكافي لنفسك
03	30- تشعر أنك تحت ضغط ممت

جدول رقم 06 : يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لدى الحالة السادسة

يوضح لنا مقياس الضغط النفسي وجود ضغط لدى حنان ويتضح لنا ذلك من خلال درجة الضغط المتحصّل عليها والمقدرة ب (0,55) والتي تعبّر عن وجود ضغط هذا ما يظهر لنا من خلال العبارات التي تحمل رقم (6 , 14 , 19 , 30) والتي ترجمت بعبارة كثيرا والتي تدلّ وبشكل واضح على وجود القلق والحيرة و التوتر والكثير من الضغط وذلك نتيجة عدم قدرتها على التوفيق بين كل المواد بسبب كثافة البرامج الدراسية وهذا ما لمسناه من خلال عباراتها التي منها " البروقرام بزّاف شارحي و الله غير ما لحقت "

— التحليل العام للحالة :

إنطلاقا من نتائج مقياس الضغط النفسي والمقابلة التي أجريناها مع حنان تبين لنا أنّ حنان تعاني من ضغط يقدر ب (0,55) هذا ما لمسناه من خلال المقابلة التي أجريناها معها فقد ظهر لنا وبشكل واضح عدم إستقرار وتوتر وحالة كبيرة من القلق والضغط تعيشهم حنان وهذا راجع و كما ذكرناه سابقا لكثافة البرنامج الدراسي الشئ الذي يشتمل تركيز وإنتباه حنان ويجعل لديها صعوبة في التوفيق بين مختلف المواد إضافة إلى الدروس الخصوصية هذه الأخيرة التي يعتقد الوالدين أنّ ابنهما لا ينجح في إمتحاناته إلا بفضل هذه الدروس التي لا تخلو من الضرر على الطالب والمتمثل في عدم قدرة الطالب على الإعتماد على نفسه ممّا يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس.

— مناقشة عامة للنتائج :

ما يمكن إستخلاصه من خلال النتائج والتحليل المتحصّل عليها عند الحالات الخمسة التي تطرّقنا إليها في الجانب التطبيقي من البحث بهدف الكشف عن الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، هو أن أغلبية مجموعة بحثنا تعاني من ضغط نفسي وبالتالي هذا يؤكد تحقق فرضيتنا القائلة بوجود ضغط نفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا وهذا راجع كما لاحظنا من خلال عرضنا للحالات الخمسة في بحثنا إلى مختلف الضغوط النفسية والأسرية والإجتماعية التي تؤثر على حالة الطالب المقبل على إجتياز هذا الإمتحان المصيري، حيث تختلف هذه الضغوط من تلميذ لآخر وذلك باختلاف وتنوّع مصادرها وأسبابها ومدّة وجودها و مدى إمكانية التصدي لها ، بناء على المكونات الشخصية والنفسية للفرد، فالنتائج التي توصلنا إليها في الميدان بفضل المقابلة النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي للفرنستين ساعدتنا كثيرا لملاحظة نوعية الإستجابة الصادرة من طرف هؤلاء التلاميذ المتمدرسين وعلى إبراز مدى حساسيتهم في العبارات التي تعبّر عن مشاعر الضيق والإنزعاج والتوتر، الحزن التي أبدتها ملامح وجوههم، وفي هذا السياق أكّدت دراسة " غريب عبد الفتاح " (1990) إنتشار الضغط النفسي بين الطلاب في الإمارات العربية والنتائج المتوصل إليها تؤكد وجود ضغط نفسي بين تلاميذ المرحلة النهائية، فقد إستطعنا ومن خلال تحليلنا للمعلومات التي لدينا معرفة شعور التلاميذ المحتازين للبكالوريا والذين كانت آرائهم متضاربة من حالة لأخرى والتي كانت تعبّر عن واقع مضطرب وحياة صعبة تؤثر حتما على المظاهر النفسية والجسمية للتلميذ فتدني المستوى الإقتصادي والإجتماعي، كثافة البرامج الدراسية، ضعف الروابط الأسرية، التي كانت ميزة مشتركة بين كل الحالات تقريبا كلها عوامل تولّد الضغط، ولعلّ حالة أمينة التي تمّ عرضها سابقا كانت خير دليل على ذلك هذه الأخيرة التي تعاني عدم إستقرار في العلاقة مع الأم بوجه خاص والتي كانت تنتهج أسلوب المقارنة والعتاب معها كونها معيدة وهذه المرة الثالثة التي تجتاز فيها البكالوريا وكون الأم تعمل في وسط له علاقة بالتعليم وكون هذا الوسط يمارس عليها ضغطا بسبب أن معظم

أبناء زميلاتها تفوقن في البكالوريا إلاّ إبتهاها فإن ذلك يجعلها تنتهج هذا الأسلوب بالرغم من المستوى التعليمي العالي لها فالمعروف في مجتمعنا أن الأسر الجزائرية تولي أهمية كبيرة لإمتحان البكالوريا و يقدرونه و يضحّمونه و يعطون له مكانة عالية فنجد جميع الأولياء يتباهون بشهادات أبنائهم أمام الأصدقاء و الجيران فكما كانت الشهادة عالية كلما زاد إهتمام و تقدير الغير و إحترامهم لصاحب الشهادة و شهادة البكالوريا بالنسبة للأسرة تضمن لها الحفاظ على المركز الإجتماعي و المكانة المرموقة في المجتمع ووسط الأهل و الأصدقاء لكن وبالرغم مما تم ذكره سابقا فهذا لا يعطي الحق للأولياء بعقد مقارنات بين الإبن وغيره حيث لا بد من غرس روح التنافس التزيه لأنّ الأبناء يتخذونه كإتهام لهم بالتقصير وبدلا من اللوم والعتاب يجب على الأولياء أن ينتهجوا أساليب أكثر حضارية، فعلى كل الأولياء حتى لو أعاد إبنهم أو إبتتهم شهادة البكالوريا للمرّة الألف التذكير دائما بقدراتهم ومواهبهم لغرس وتعزيز الثقة بالنفس كما يجب إظهار التعاطف والتفهّم والحب الكبير الذي يحتاجه التلميذ المقبل على إجتياز مثل هذه الإمتحانات التي يتحدّد بها مصيره ومستقبله، هذا من جهة ومن جهة أخرى لا يمكن إنكار دور قلق الإمتحان المرتبط بالضغط النفسي الذي كان له تأثير سلبي على قدرات التلميذ بشكل عام فكما هو معروف التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا يتعرّضون لضغوطات نفسية في حياتهم الدراسية وهذه الضغوطات تؤدي إلى توترات نفسية أو إلى سوء التوافق الدراسي وكنتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون قلق الإمتحان وتزداد شدّته كلّما زادت أهمية الإمتحان بالنسبة للتلميذ ولتقرير مصيره وهذا يتعارض مع التركيز والإنتباه المطلوب أثناء الإمتحانات ممّا يؤثّر سلبا على المهام المعرفية وبالتالي النتائج الدراسية ، فمن بين الصعوبات التي يواجهها التلميذ في وضعية الإمتحان والتي تعيق الأداء ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة مثل الإنزعاج، الأفكار السلبية وبسبب مشاكل في التركيز والإنتباه (فيصل محمد خير الله الزراد ، 1984 ، ص78-79) ، وهذا يتوافق بدرجة كبيرة مع ماتم التطرق إليه في الجانب النظري في عنصر آثار الضغط النفسي و بالأخص في الآثار النفسية السيكولوجية حيث أن الفرد تحت الضغط يتميز بسرعة الإنفعال و الشعور بالقلق الدائم و عدم الراحة

الذي يصاحبه الخوف الشديد و الإحساس بعدم الرضا عن النفس و فقدان الثقة بالنفس ، الإكتئاب الإحباط و نقص التحكم في الوضعيات الشخصية (باهي مصطفى حسن 2002 ص 205).

غير بعيد عن ذلك و إضافة إلى ماتم التطرق إليه فإنه من بين المشاكل التربوية التي تساهم و إلى حد كبير في حدوث و ظهور الضغط النفسي عند التلاميذ كثافة و إكتظاظ البرنامج و صعوبته هذا ما يخلق لدى بعض الطلبة نوع من التوتر و الضغط النفسي و القلق و الخوف من الرسوب في إمتحان شهادة البكالوريا ، هذا ما ترجمته حالة حنان التي كانت دائمة الشكوى و التذمر من كثافة البرنامج و عدم قدرتها على التوفيق بين جميع المواد حيث كانت تدرس تركّز على المواد الأساسية فقط ، كما أنه يمكن أن تتولد الضغوط بإختلاف الشعب التي يدرس بها التلميذ .

كل هذه العوامل وغيرها تبعث لظهور اضطرابات نفسية لدى التلميذ وعليه ومن خلال ما تمّ ذكره سابقا يتّضح لنا أهمية الوعي الذي لا بد أن يكون عاملا مشتركا بين الأسرة و المجتمع و أهمية المعاملة الوالدية في التأثير على الحالة النفسية للأبناء حيث على الأولياء أن يدركوا كيفية التعامل مع الأبناء ولا يبالغوا في حرصهم وإهمالهم لأن ذلك له تأثير كبير على نفسية أبنائهم لاسيما المقبلين منهم على إجتياز إمتحان البكالوريا، حيث يجب إعطاء صورة جيّدة لأجل التكيف والتوافق.

في الأخير يمكن القول أنّ النجاح يحدث إذا توفرت فيه مجموعة من العوامل التي تساعد التلميذ للوصول إلى تحطّي عقبات الإمتحان و ضمان الفوز فالتلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا قد يكونون في حالة نفسية طبيعية تسمح لهم بإعطاء أفضل ما لديهم و منه تحقيق النجاح إذا لقوا عناية خاصّة من قبل الأولياء و جو عائلي يتسم بالإستقرار و الهدوء و الشعور بالطمأنينة .

8 – صعوبات البحث:

يواجه الباحث أثناء القيام بالبحث في موضوع من المواضيع مجموعة من الصعوبات والعقبات وخاصة عند تناوله موضوع لم يتطرق إليه الكثير من الباحثين من قبل و لعل من بين أهم الصعوبات التي تلقيناها هي:

(1) ندرة البحوث والدراسات التطبيقية التي تناولت موضوع بحثنا المتمثل في الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

(2) النقص الكبير في المراجع و صعوبة الحصول عليها مع عدم إمكانية التنقل عبر جامعات الوطن للاستفادة من إمكانياتهم.

(3) ضيق وقت إنجاز البحث في المدة المحددة لذلك التي كانت مقدرة بأربعة (04) أشهر.

(4) عدم توفر الجو الملائم لإجراء المقابلة وتطبيق مقياس الضغط النفسي فقد اضطررنا لإجراء معظم مقابلاتنا في الساحة وحتى أمام باب الثانوية ففي أغلب الأحيان لا توجد كراسي ولا مكاتب لإجراء المقابلة وكذا تطبيق المقياس.

(5) عدم تقبل بعض التلاميذ إجراء مقياس الضغط النفسي و المقابلة بحجة أن لا فائدة منهما .

(6) الصعوبة في فهم بعض الأسئلة المتعلقة بمقياس الضغط النفسي لدى بعض التلاميذ مما تطلب مني بذل جهد لتوضيحها.

خاتمة

إنطلقت دراستنا من ظاهرة أو مشكلة مطروحة تتعلق بالضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية للأقسام النهائية الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 22 سنة وكما هو معلوم أن الضغوطات النفسية مرتبطة بشكل كبير بأحداث الحياة اليومية ، ولعلّ الحياة المدرسية تعتبر من أهم الوضعيات الحياتية توليدا للضغوط النفسية ، من جهة أخرى تعدّ هذه الضغوط لازمة و ضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات .

من هذا المنطلق قمنا بدراسة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا لفئة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ولتحقيق أهداف الدراسة وللإجابة على التساؤل الذي طرحناه ولتحقيق الفرضية إختارنا عينة مكونة من 06 أفراد من ثانويتين مختلفتين ، وقمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي " للفرنستين " وإجراء مقابلة نصف موجهة وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات و المناقشات تبين لنا أن فرضيتنا القائلة بوجود ضغط نفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا قد تحققت، وعلى ضوء ما تمّ ذكره سابقا ركزنا على دراسة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا في مجال محدود ومحلي، وقد تختلف النتائج حسب الظروف البيئية والعوامل الإجتماعية هذا وتعدّ دراستنا فرصة علمية لفتح المجال للباحثين الجدد في تناول هذا الموضوع من جوانب أخرى كتنبي دراسة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا بإستعمال مناهج وطرق أخرى لأجل إلقاء الضوء على معاناة التلميذ ، وخاصة التلاميذ المقبلين على إمتحانات يتحدد بها مستقبلهم وتفتح لهم آفاق لنيل شهادة البكالوريا ومواصلة تعلماتهم الممتدة للمرحلة الجامعية.

في الأخير وبعد إستخلاص النتائج و تحليلها يتعيّن طرح عدّة توصيات على شكل إقتراحات نابعة ممّا إستخلصناه من نقاط ذات أهمية بالنسبة للموضوع قيد الدراسة و يمكن إيجازها في النوم و التغذية الجيّدة ، بحيث النوم الكافي و التغذية المتزنة و الكاملة تساعد في التخفيف من حدّة الضغط ، بالإضافة إلى الإسترخاء المتمثل في جملة التمارين التي يقوم بها الفرد و التي تؤدي إلى إنخفاض نشاط الوظائف الحيوية (التنفس ، الدورة الدموية) ، إسترخاء العضلات كما يجب القيام بعدّة حصص للوصول إلى النتيجة المبتغاة ، بحيث يقوم الفرد بعملية الإسترخاء في مكان

هادئ و مريح و ذلك في وضعية الإستلقاء بإغماض العينين ، الزيادة في الأبحاث والدراسات حول المشاكل التي يعاني منها التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ، و لابد أن يحظى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي بإهتمام خاص من طرف مستشاري التوجيه والتربية ، كما يجب على الأسرة أن يوفّروا لأبنائهم جو عائلي يتسم بالإستقرار و الهدوء و الشعور بالطمأنينة ، و أن يهيئوهم على مدار السنة لإستقبال الإمتحانات بشكل طبيعي ، و يحاولوا قدر الإمكان عدم إبداء مظاهر الخوف و القلق أمامهم لتدعيم الثقة بأنفسهم ، و حتّهم على المثابرة دون توبيخ أو ضغط يضعفان ثقتهم بأنفسهم ممّا يؤدي إلى المزيد من الخوف و القلق و الإحباط كما يجب الإمتناع عن مقارنتهم بزميل أو قريب متفوق بشكل يحبطهم و يعيق إنجازاتهم .

وفي الأخير نترك المجال مفتوح للزملاء لدراسة هذا الموضوع باستعمال المنهج الوصفي حتى يلموا بأكبر قدر من عينة البحث.

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

- 1— أحمد نايل العزيز، 2009، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، الطبعة الأولى.
- 2 — آمال محمود عبد المنعم (2006)، الإرشاد النفسي الأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا، مكتبة زهراء الشرق ، مصر العربية القاهرة، الطبعة الأولى.
- 3 — باهي مصطفى حسن، 1999، الدافعية نظريات وتطبيقات، القاهرة مركز الكتاب للطباعة والنشر، الطبعة الأولى.
- 4 — بوحامى سامية 2001، السند الإجتماعي المقدم في دار العجزة و دوره في تخفيض الضغط النفسي عند كبار السن بسبب معاناتهم من الرفض العائلي، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- 5 — الرشيدى هارون توفيق 1999، الضغوط النفسية، نظرياتها وطبيعتها، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- 6 — العيسوي عبد الرحمان 2005، سيكولوجية التنشئة الإجتماعية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي بيروت، لبنان.
- 7 — الفرابي عبد اللطيف وآخرون، 2004، معجم علوم التربية، دار الخطابي للطباعة والنشر الرباط، الطبعة الأولى.
- 8— المرزوقي محمد حاسم عبد الله، 2008، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر، السكر، العلم والإيمان للنشر و التوزيع، الإسكندرية، مصر، بدون طبعة.
- 9 — الزغبي 2001، مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية، دمشق، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 10 — جمعة سيد يونس، 2007، إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية كلية الهندسة، القاهرة، مصر.
- 11 — جلييلة معيزة، 2002، مدخل إلى علم النفس المعاصر، دار المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية.

- 12 — حداب مصطفى 1998، مكانة البكالوريا في الحراك الإجتماعي في الإنسانيات، المحلة الجزائرية في الأنتروبولوجيا والعلوم الإجتماعية، العدد السادس.
- 13 — حكيمة آيت حمودة 2006، دور سمات الشخصية وإستراتيجية المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية والجسدية، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- 14 — حمام راوية، 2004، آليات التعامل مع قلق الإمتحانات، مجلة العربي، الكويت العدد الثاني عشر.
- 15 — حامد زهران، 2005، علم النفس الطفولة والمراهقة عالم الكتاب للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الثالثة، مصر.
- 16 — رمضان محمد القذافي 1982، التعليم الثانوي في البلاد العربية، المنظمة العربية للتربية والعلوم إدارة البحوث العربية، تونس.
- 17 — زكي صالح أحمد 1972، الأسس النفسية للتعليم الثانوي، دار النهضة المصرية القاهرة ، بدون طبعة.
- 18 — سيّد نوال 2009، الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير، تخصص علوم التربية، جامعة الجزائر.
- 19 — سي موسى عبد الرحمان 2002، الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق، نظرة الإختبارات الإسقاطية جمعية علم النفس، الجزائر، الطبعة الأولى.
- 20 — شيخاني سمير 2003، الضغط النفسي طبيعته، وأسبابه، المساعدة الذاتية والمداواة، دار الفكر العربي، بيروت، المؤسسة الثقافية للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى).
- 21 — طه عبد العظيم حسين، 2008، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمّان الأردن.
- 22 — عبد العالي الجسماني، 1994، علم النفس وتطبيقاته الإجتماعية والتربوية، الطبعة الأولى، دار العربية للعلوم، بيروت لبنان.

- 23 — عبد المعطي حسن مصطفى 2006 ، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ، مكتبة الزهراء ، القاهرة ، مصر .
- 24 — عبد الخالق محمد الأحمد 1992 ، الدافعية للإنجاز و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى عينة من التلاميذ بالمدارس الابتدائية، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد الثاني .
- 25 — عسكر علي، 2000، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، الطبعة الثانية.
- 26 — عشوي مصطفى، 2004، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 27 — عطبور ديلة 1996 ، الضغط النفسي الإجتماعي لدى المرضى، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي.
- 28 — عامر صبيح نبيل أحمد، 1971، التعليم الثانوي بالبلاد العربية، المكتبة العربية للتأليف مصر، بدون طبعة.
- 29 — علي ماضي 1991، علم النفس البشرية، (تكوينها وإضطراباتها، علاجها)، دار النهضة العربية، بيروت، بدون طبعة.
- 30 — فاروق السيّد عثمان، 2001، القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر الطبعة الأولى.
- 31 — فايد حسين، 2005 ، علم النفس العام (رؤية معاصرة)، مؤسسة مرسى الدولية، سبورتنغ، الإسكندرية، القاهرة، بدون طبعة.
- 32 — فيصل محمد خير الله الزراد 1984، الأمراض العصابية والذهانية، الطبعة الثانية، دار القلم، مصر.
- 33 — قاسم عبد الله ، 2001، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر والنشر، عمان، الطبعة الأولى.
- 34 — كريم سناء، 2008، الإمتحانات ذات المجهول المرعب، مجلة التجديد، المملكة العربية السعودية.
- 35 — كليبر حميم، دون سنة، المشاكل النفسية للمراهق، ط2، دار نوبل للطباعة، شبرا، القاهرة، مصر.
- 36 — محمد حسن العلوي 1992، سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة الأولى، دار المعارف، كلية التربية البدنية و الرياضية ، جامعة حلوان ، لبنان.

- 37 — محمد شقير زينب، 1997، الضغوط النفسية والإحترق النفسي لدى الطالبات الجامعيات، مجلة الإرشاد النفسي، العدد السادس.
- 38 — مطاوع عصمت إبراهيم 1997، التجديد التربوي، أوراق عربية وعالمية، دار الفكر العربي، القاهرة بدون طبعة.
- 39 — مرسى كمال إبراهيم، 1981، علاقة سمات القلق في المراهقة والرشد بإدراك الخبرات المؤلمة في الطفولة، مجلة كلية الآداب، المجلة رقم ثمانية.
- 40 — مغازي جمال 2004، القلق و توتر الإمتحان، مجلة رسالة الإسلام التربوية، العربية السعودية، العدد الثالث عشر.
- 41 — ماجدة بهاء الدين عبيد، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته و أثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان.
- 42 — معوض ميخائيل، 1994، سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي الإسكندرية، مصر.
- 43 — محمد كامل عويضة، 1992، الصحة في منظور علم النفس، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الأولى.
- 44 — مهدي بلعسلة فتيحة، 2004، المعاش النفسي لتلميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقته بنتائج إمتحان شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير في تخصص علوم التربية ، جامعة الجزائر.
- 45 — ولد خليفة محمد العربي، 1989، المهام الحضارية للمدرسة و الجامعة الجزائرية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة.
- 46 — ولد يحيى عودية حورية، 2002، علاقة الضغط النفسي بإستراتيجية المقاومة والإكتئاب عند المصابين بمرض الربو، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- 47 — وزارة التربية الوطنية، 2003، مشروع إصلاح المنظومة التربوية.

48- Bugard P 1982 stress ,fatigue et dépression, paris édition doin.

Le venstien, sparantou, c v land andrech ,a 1993, devloppement of the stress questionnaire.

49- Perrou R 1979, les problème de la preuve dans les démarche de la psychologie clinique plaidoyer par linite de la psychologie, français, 24,

50- Bourchan, Stress profession et sante, etal,1997.

50- Bruchon marilochweizer .robert dantezr 2003, introduction a la psychologie de la sante .paris .puf .

51-Larousse 2001, petit larousse de la medecine, édition, France.

,

الملاحق

5 – 2 – دليل المقابلة النصف موجهة:

1 – محور البيانات الشخصية و العائلية:

الهدف من هذا المحور هو جمع أكبر من المعلومات حول التلميذ ومساعدتنا على التعرف عليه والتقرب منه وكذا معرفة ظروفه العائلية ومدى تأثيرها عليه، ويتضمن ما يلي:

الإسم، السن، الجنس، عدد الأخوة، ترتيبك في الأسرة، الأب و الأم على قيد الحياة.
المستوى التعليمي للأم.

— دون المستوى ، إبتدائي ، ثانوي ، جامعي

المستوى التعليمي للأب:

— دون المستوى. إبتدائي. ثانوي. جامعي.

2 – محور الضغط النفسي:

الهدف من هذا المحور هو محاولة التعرف إن كان التلميذ يعاني من أي نوع من الضغوط و تأثير هذه الأخيرة إن وجدت على تحصيله الدراسي.

— هل هناك من يضايقك أو يسئ معاملتك بالعائلة؟

— هل تشعر بمزاج حزين؟ ومنذ متى؟

— هل تشعر بالأرق؟ نعم أو لا إذا كان نعم ما سبب ذلك؟

— هل تشعر بالإحباط؟

— هل تشعر أنك تحت ضغط مقارنة بمن هم حولك؟

— هل ترى أنك محور إهتمام من قبل كل العائلة؟

3 – محور البكالوريا:

الهدف من هذا المحور هو معرفة تصور التلميذ لإمتحان البكالوريا ومدى إستعداده لإجتياز هذا الإمتحان.

— كيف تتصور إمتحان البكالوريا لهذه السنة؟

— هل لديك الإستعداد الكافي لإجتياز إمتحان البكالوريا؟

— هل تواجهك مشاكل تعيقك في التحضير الجيّد لهذا الإمتحان؟

— هل تساورك مخاوف من إمتحان شهادة البكالوريا؟ إذا كان نعم لماذا؟

— هل هناك ضغوط من الأسرة للنجاح في البكالوريا؟

4 — محور النظرة إلى المستقبل:

الهدف من هذا المحور هو محاولة معرفة نظرة التلميذ إلى المستقبل في كلتا الحالتين النجاح أو الفشل وكذلك

العائلة:

— هل أنت خائف من المستقبل؟

— كيف تتوقع نتيجتك في إمتحان شهادة البكالوريا؟

— هل تعتقد أن أسرتك ستتقبل نتيجتك في حالة الفشل؟

— مقياس الضغط النفسي :

الاسم، السن، الجنس، الحالة الإجتماعية

التعليمة: لكلّ عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الدائرة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، أجب

بسرعة دون أن ترزعج نفسك بمراجعة إجابتك ولهذا نرجو منك عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة، المساعدة بالإجابة

الصریحة والجادة .

العبارة	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1— تشعر بالراحة				
2— تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
3— أنت سريع الغضب				
4— لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5— تشعر بالوحدة أو العزلة				

				6- تجد نفسك في مواقف صراعية
				7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
				8- تشعر بالتعب
				9- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
				10- تشعر بالهدوء
				11- لديك عدّة قرارات لإِتخاذها
				12- تشعر بالإحباط
				13- أنت ملئ بالحيوية
				14- تشعر بالتوتر
				15- تبدو مشاكلك أهما ستتراكم
				16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
				17- تشعر بالأمن و الحماية
				18- لديك عدّة مخاوف
				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
				20- تشعر بفقدان العزيمة
				21- تتمتع نفسك
				22- أنت خائف من المستقبل
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأتلك تريدها
				24- تشعر بأنك موضع إنتقاد و حكم
				25- أنت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بإهماك و تعب فكري
				27- لديك صعوبة للإسترخاء
				28- تشعر بعبء المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر أنك تحت ضغط مبيت