

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت  
كلية الآداب واللغات والعلوم الإجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي

## فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

دراسة عيادية لحالتين بثنوية البشير الازراهيمي بعين تموشنت

تحت إشراف الأستاذة:  
أ. بن عيسى رحال نوال

من إعداد الطالبتين:  
\* بن عائشة آمنة  
\* محمدي أسماء

تاريخ المناقشة: .. / .. / 2022  
تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
أ.سمية سعدون	أستاذ محاضر - أ -	رئيساً
أ.بن عيسى رحال نوال	أستاذ مساعد - أ -	مشرفاً ومقرراً
أ.قورارة إسماعيل	أستاذ متعاقد - أ -	مناقشاً

السنة الجامعية: 2021 - 2022



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت  
كلية الآداب واللغات والعلوم الإجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي

## فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

دراسة عيادية لحالتين بثنوية البشير الازاهيمي بعين تموشنت

تحت إشراف الأستاذة:  
أ. بن عيسى رحال نوال

من إعداد الطالبتين:  
\* بن عائشة آمنة  
\* محمدي أسماء

تاريخ المناقشة: .. / .. / 2022

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
أ.سمية سعدون	أستاذ محاضر - أ	رئيساً
أ.بن عيسى رحال نوال	أستاذ مساعد - أ	مشرفاً ومقرراً
أ.قرارة إسماعيل	أستاذ متعاقد - أ	مناقشاً

السنة الجامعية: 2021 - 2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وتقدير

الحمد والشكر لله على فضله وكرمه الذي وفقنا في انجاز ما كنا

راجيين اليه وراجيين دوام نعمه وكرمه

نتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى الأستاذة المشرفة بن عيسى رحال نوال

على اشرافها على هذه المذكرة وعلى الجهد الكبير الذي بذلته معنا

وعلى نصائحها القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذه الدراسة

فلها منا فائق التقدير والاحترام ونشكر كل الذين ساعدونا من خلال تقديم

جميع التسهيلات ومختلف التوضيحات والمعلومات المقدمة من طرفهم لإنجاز هذا البحث.

## الإهداء

أهدي ثمرة جهدي هذه إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى أختي وأخي

إلى كل من وقف بجانبني وساعدني

وكل أساتذتي بجامعة بلحاج بوشعيب و

أخص بالذكر الأستاذة الدكتورة د/ بن عيسى رحال نوال

التي شرفتنا بتأطيرها هذا العمل.

- محمد محمد

- أسماء

## الإهداء

إلى أعز وأحن وأغلى ما لدي في هذه الدنيا أبي وأمي أطال الله في عمرهما

إلى من قاسموني أفراحي وأحزاني الإخوة الأعزاء

وإلى بداني عز الدين و كل أفراد العائلة الكريمة

وأخص بالذكر الأستاذة الدكتورة د/ بن عيسى رحال نوال

التي شرفتنا بتأطيرها هذا العمل

وإلى كل من كان عوناً لي.

- ﴿بن عائشة أمنة﴾ -

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الى محاولة تخفيف ضغط عن تلاميذ مقبلين على شهادة البكالوريا لدى تلاميذ الثالثة ثانوي لولاية عين تموشنت ، ثم تطبيق عليهم مقياس الضغط النفسي ، و قد اعتمد في هذه الدراسة على المنهج العيادي وقد تكونت عينة الدراسات الاستطلاعية (30) عينة واختيرت منها حالتين (تلميذ و تلميذة) مقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا و تتراوح أعمارهم بين (19-20) و تحصلنا على درجات مرتفعة عند تطبيق مقياس الضغط النفسي ، حيث تنوعت عن أشكال الضغط بين الضغوط المدرسية و الضغوط الشخصية و الضغوط العلائقية و الأعراض الفيزيولوجية و تم تطبيق برنامج ارشادي للخفض من مستوى الضغط عند تلاميذ البكالوريا و جاء بنتيجة مرضية، وفي الأخير تمت مناقشة هذه النتائج في ضوء الاطار النظري و الدراسات السابقة و عرضت في بعض التوصيات المقترحة المتعلقة بالموضوع ، و هذا ما يدل على فعالية البرنامج الارشادي المتبع للتخفيف الضغط النفسي لدى فئة البكالوريا.

**الكلمات المفتاحية :** الضغط النفسي ، البرنامج الارشادي ، تلاميذ مقبلين على شهادة البكالوريا.

### **Abstract :**

The current study aimed to Try to relieve the pressure of students coming to the baccalaureate certificate among the third secondary students of the state of Ain Temouchent, then the psychological stress scale was applied to them, and in this study it was relied on the clinical approach. A male and a female student) are about to pass the baccalaureate certificate, and their ages range between (18-19) and we have obtained high marks when applying the psychological stress scale. A guide to reduce the level of stress among baccalaureate students and it came with a satisfactory result... Finally, these results were discussed in the light of the theoretical framework and previous studies and were presented in some suggested recommendations related to the subject, and this indicates the effectiveness of the indicative program used to relieve psychological stress among students. Baccalaureate category,

**keywords:** psychological stress, students entering the baccalaureate degree.

قائمة

المحتويات

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	رقم العنوان
أ	الشكر والتقدير	
ب-ت	الإهداء	
ث	ملخص الدراسة باللغة العربية واللغة الأجنبية	
ج-د	قائمة المحتويات	
ذ	قائمة الجداول	
ر	قائمة الأشكال	
ر	قائمة الملاحق	
1	المقدمة	
<b>الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة</b>		
3	الإشكالية	1
5	فرضيات الدراسة	2
5	أهداف الدراسة	3
5	أهمية الدراسة	4
6	التعاريف الإجرائية	5
6	أسباب اختيار الموضوع	6
6	صعوبات الدراسة	7
8	حدود الدراسة	8
8	الدراسات السابقة	9

10	تعقيب على دراسات السابقة	10
<b>الفصل الثاني: الضغط النفسي</b>		
12	تمهيد	
12	تعريف الضغط النفسي	1
13	أنواع الضغط النفسي	2
15	آثار الضغط النفسي	3
16	أسباب الضغط النفسي	4
17	نظريات المفسرة لضغط النفسي	5
20	بعض الطرق المستخدمة للتخفيف من الضغط النفسي	6
22	أساليب مواجهة الضغط النفسي	7
22	الخلاصة	
<b>الفصل الثالث: التعليم الثانوي وتلاميذ البكالوريا</b>		
23	تمهيد	
23	تعريف التعليم الثانوي	1
24	التعليم الثانوي بالجزائر	2
24	أهمية المرحلة الثانوية	3
25	الآثار النفسية للامتحانات(البكالوريا)	4
26	امتحان شهادة البكالوريا	5
26	مفهوم امتحان شهادة البكالوريا	1-5
26	تعريف البكالوريا	2-5
27	أهمية امتحان البكالوريا	6

27	أهمية البكالوريا عند التلميذ	1-6
27	أهمية البكالوريا عند الأسرة	2-6
27	أهمية البكالوريا بالنسبة للمجتمع والدولة	2-6
28	ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا	7
29	المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا	8
30	طرق التخفيف من قلق الامتحان	9
30	دور المدرسة في تخفيف قلق الامتحان	1-9
30	دور الأسرة في تخفيف قلق الامتحان	2-9
31	الخلاصة	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>		
32	تمهيد	
32	الدراسة الاستطلاعية	1
32	الدراسة الأساسية	1-1
33	المنهج المتبع في الدراسة	2-1
33	حالات الدراسة ومواصفاتها	3-1
35	أدوات الدراسة	4-1
44	الخلاصة	
<b>الفصل الخامس: تقديم الحالات ومناقشة نتائج الدراسة</b>		
45	عرض دراسة الحالة الأولى	1
55	عرض دراسة الحالة الثانية	2
65	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	3
72	الاستنتاج العام	4
74	توصيات و الإقتراحات	
75	الخاتمة	

76	قائمة المصادر والمراجع
82	قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
35	يوضح مواصفات عينة الدراسة.	1
38	يوضح رقم العبارات التي تقيس كل بعد من أبعاد المقياس	2
40	جدول يبين معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي	3
41	الجدول رقم يبين قيم معاملات الفا كرونباخ لأبعاد مقياس الضغط النفسي	4
44	جدول يوضح فيه (رقم الجلسة- موضوع الجلسة) للجلسات العلاجية	5
46	المقابلة العيادية للحالة الأولى.	6
49	تطبيق مقياس القبلي للضغوط النفسية (الحالة الأولى):	7
53	تطبيق مقياس البعدي للضغوط النفسية (الحالة الأولى):	8
55	نتائج مقياس الضغوط النفسية للحالة الأولى	9
56	المقابلة العيادية للحالة الثانية	10
60	تطبيق مقياس القبلي لضغوط النفسية (الحالة الثانية):	11
63	تطبيق المقياس البعدي للحالة الثانية:	12
65	نتائج مقياس الضغوط النفسية للحالة الثانية	13

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	رقم
34	المجموع الكلي لتلاميذ البكالوريا (جميع الشعب) بثانوية البشير الإبراهيمي	1
34	عدد المعيدين في كل الشعب	2
67	يوضح نتائج المقياس القبلي و البعدي بإختلاف الجنس	3
68	يوضح نتائج المقياس القبلي و البعدي بإختلاف التخصص	4
69	يوضح نتائج المقياس القبلي و البعدي بإختلاف السن	5
71	يوضح نتائج المقياس القبلي و البعدي معيد / غير معيد	6

## قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان الملاحق	الرقم
82	تعلية المقياس	1
84	مطوية للمذاكرة	2
85	بطاقة فنية للمؤسسة	3

مقدمة

### المقدمة :

يصادف الفرد في حياته جملة من الضغوط لنفسية تعترض طريقه وتهدد مستقبله وتوازنه النفسي والاجتماعي وتجعله يعيش حالة من التوتر حيث تتشكل هذه الضغوط بعدة عوامل في مختلف المستويات، البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي والبيئة الأسرية كضعف الدخل ومنها ما يتعلق بالبيئة الطبيعية كذلك وكل هذا يرجعه البعض الى ما يشهده العالم من تحولات تكنولوجية كبيرة في شتى مجالات الحياة والتي انعكست على حياة الأفراد والمجتمعات سواء بالسلب أو بالإيجاب، والضغوط النفسية حسب ريتشارد "هي علاقة خاصة بين الشخص والبيئة يقدرها الشخص بأنها مرهقة له وأنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته" والتلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا يعيش أيما متنوعة من الضغوط النفسية التي تفرضها البيئة الداخلية باعتباره في مرحلة المراهقة وكذا البيئة الخارجية، والأسرية منها المدرسية وحتى المجتمع، فامتحان البكالوريا يفرض على التلاميذ الإلمام بجميع المواد المدرسية لسنة الدراسية فهذا يسبب لهم ضعف والشعور بالقلق والتخوف من عدم القدرة على تغطية كل المواد، خاصة وأنهم مدركون أهمية امتحان البكالوريا باعتباره مرحلة انتقالية إلى الجامعة. (بن عياد، فتحي، 2021: 2)

و باعتبار أن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي تحقق أهداف المجتمع و ذلك من خلال سعيها إلى تنمية قدرات الفرد و تزويده بالمعارف و المهارات و تعديل سلوكه و ضبطه و ذلك لتحقيق أهداف الفرد و طموحاته تبعا لقدراته و حل مشاكله و هذا لا يتحقق إلا في ظل توفير الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية لمراقبة المتعلم في مساره الدراسي، خاصة الطالب الثانوي المقبل على شهادة البكالوريا الذي هو بحاجة لمثل هذه الرعاية، و لما تمثله شهادة البكالوريا من أهمية في حياته النفسية و مستقبله و هذا ما جاءت به دراستنا للتكفل بالطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا من خلال برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط النفسية (ساعي، فكايري، 2018: 13)

حيث تكونت هذه الدراسة من خمسة فصول بجانبها النظري و التطبيقي حيث يحتوى الجانب النظري على ثلاثة فصول

### الجانب النظري:

**الفصل الأول:** مدخل إلى الدراسة وقد تضمن، إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة وأهداف، أهمية الدراسة، تعريف إجرائية، دوافع اختيار الموضوع، صعوبات الدراسة، حدود الدراسة، الدراسات السابقة والتعقيب عليها

**الفصل الثاني:** تعريف الضغط النفسي، أنواع، آثار الضغط النفسي، أسباب الضغط النفسي، نظريات المفسرة لضغط النفسي، علاج وأساليب مواجهة الضغط النفسي.

**الفصل الثالث:** تضمن تعريف التعليم الثانوي، التعليم الثانوي بالجزائر، أهمية المرحلة الثانوية، الآثار النفسية للامتحان، مفهوم وتعريف امتحان شهادة البكالوريا، أهمية امتحان البكالوريا، ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، طرق التخفيف من قلق الامتحان.

**الجانب التطبيقي:**

**الفصل الرابع:** تمهيد، دراسة استطلاعية، أساسية، منهج الدراسة، أدوات الدراسة، خلاصة الفصل.

**الفصل الخامس:** تقديم الحالات ومناقشة نتائج على ضوء الفرضيات.

# الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

- ❖ إشكالية الدراسة
- ❖ فرضيات الدراسة
- ❖ أهداف الدراسة
- ❖ أهمية الدراسة
- ❖ تعاريف إجرائية
- ❖ دوافع اختيار الموضوع
- ❖ صعوبات الدراسة
- ❖ حدود الدراسة
- ❖ الدراسات السابقة
- ❖ التعقيب على الدراسات السابقة

## 1. الإشكالية:

منذ التحاق الطالب بمقاعد الدراسة و انتقاله عبر مراحل التعليم المختلفة وحتى وصوله مرحلة الجامعة فإنه يخضع خلالها لمجموعة من الاختبارات بهدف تقييم مستواه الدراسي حيث يشكل التلميذ محور الفعل التربوي ، و يحتل مكانة هامة من الاهتمام لدى المشرفين التربويين و المدرسين و المسؤولين ، و تزداد أهمية العناية به عندما يصل إلى السنة الأخيرة من التعليم الثانوي ، كون هذه السنة آخر سنة يقضيها التلميذ في مشواره الدراسي ما قبل الجامعي ، و التي تختتم بامتحان البكالوريا الذي ينتظر نتيجته هو أولاً ، ثم المحيطون به ثانية و خاصة الوالدان و المدرسون والزملاء . فمن بداية العام الدراسي إلى نهايته وهو يفكر فيه ويحضر له في البيت وفي المدرسة . (بوفاتح،2005: 34)

إن هذه الوضعية تجعل التلميذ يتعرض لمواقف عديدة في البيت وفي المدرسة وخارجهما وقد تكون هذه المواقف ضاغطة وتشكل ضغطاً نفسياً عليه .ومما لا شك فيه أن للضغط النفسي آثار حادة على صحة الفرد في جانبها العضوي والنفسي، كما تختلف شدته من شخص إلى آخر . تعددت البحوث والدارسات النفسية في الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في متغير الضغط النفسي ،فقد بين كل من (روبينز وتانك 1979) :في دراسة أجريها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية إلى أن الإناث أكثر تعرضاً للضغط النفسي مثل المرض، الوفاة، المشكلات العلائقية لان تلك الأحداث تتعلق بالأمور العائلية والمنزلية، بالإضافة إلى أن المجتمع يعامل الذكور بطرق تختلف عن طرق تعامله مع الإناث، وهي أكثر يسراً. وهذا ما يراه (كوثر نقايس ،2018 :5).

وحسب دراسة "احمد عبد الله وعمر (1988)"التي تطرقت إلى معرفة الفروق بين الاناث والذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي واستخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط النفسي، ومقياس قلق الحالة. وتوصلت نتائج البحث إلى أن درجات شدة الضغط النفسي للإناث أكبر منها عند الذكور. (بن شليقة ، 2011: 17)

كما يعد التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من العوامل التي تولد الضغط لديه وذلك في سهولة وصعوبة بعض المواد المتداولة في الشعبة، وخاصة المواد الأساسية التي تثير قلق التلميذ والخوف من عدم تحصيل نقاط جيدة .ويعد هاجس إعادة السنة والإخفاق في الحصول على الشهادة بسبب ضغطا كبيرا، فمنهم المعيد الذي يخاف من أن يخفق مرة أخرى أما الجديد هو الآخر يخاف من ان يعيد رغم التحضير الجيد للامتحان. (كوثر نقايس،2018: 05)

و في سياق آخر فان 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 الانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وبسبب مشاكل في الانتباه والتركيز (اكرام حمزاوي، 2020: 7).

فما سبق نستنتج أن موضوع الضغط النفسي لدى التلاميذ أصبح مجال اهتمام المختصين بحيث يعيش التلاميذ عبر المراحل الدراسية بصفة عامة ضغوطات نفسية عديدة تؤثر سلبا على نفسياتهم وعلى مستواهم الدراسي فحسب التجربة أن تلاميذ شعبة علوم تجريبية من الجنسين (ذكور واناث) هم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية على حساب تلاميذ شعبة آداب وفلسفة (اناث وذكور) ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتبين أهم الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية ومنه نطرح الإشكالية:

- هل هناك فعالية لتخفيف الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟  
وقد تفرعت عنه تساؤلات فرعية تمثلت في:

- هل هناك فعالية لتخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس؟

- هل هناك فعالية لتخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف التخصص؟

- هل هناك فعالية لتخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف السن؟

- هل هناك فعالية لتخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الراشدين من قبل في شهادة البكالوريا ؟

## 2. فرضيات الدراسة:

### 1.2 الفرضية العامة:

هناك فعالية في التخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

### 2.2 الفرضيات الجزئية:

- هناك فعالية في التخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس
- هناك فعالية في التخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف التخصص
- هناك فعالية في التخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف السن
- هناك فعالية في التخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الراسيين من قبل في الشهادة

### 3. أهداف الدراسة : تتمثل اهداف هذه الدراسة فيما يلي :

- محاولة تخفيف ضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- تعرف على مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

### 4. أهمية الدراسة :

- يعد امتحان البكالوريا امتحانا مصيريا لذا فالتلميذ المقبل على اجتيازه يمر بمواقف حرجة تميزه عن غيره من التلاميذ إذ تتسم هذه المواقف بضغط نفسي لذا حاولنا ومن خلال دراستنا هاته :
- البحث عن أهمية الحالة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية وكيف يؤثر الضغط النفسي عليهم
- التأكد على الدور السلبي للضغط المدرسي من خلال ضغط البرنامج وكذا المعلمين والإدارة المدرسية التي تعود بالسلب على التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا وبالتالي تحطيمه نفسيا .
- تعديل مستويات التحصيل الدراسي ونتاج فئة ناجحة .
- تعزيز بناء برامج تربوية توضح أهمية مثل هذه المواضيع من اجل الكشف عنها وعلاجها نفسيا وتربويا بغرض الرفع من درجات التحصيل الدراسي .

- توعية الآباء والأمهات بتشجيع أبناءهم وتهدئتهم وذلك بالتنسيق مع المستشارين التربويين
- تنمية روح المنافسة بين التخصصين (علمي وأدبي) من خلال إبراز أهميتهم وسبل الوصول لمسلك جامعي ناجح .

- تحديد الفروق بين التلاميذ في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور وإناث)
- تحقيق نسب نجاح عالية تعود على التلميذ بالدرجة الأولى والأولياء والإدارة المدرسية بصفة خاصة.

### 5. التعاريف الاجرائية

- طالب البكالوريا: هو طالب السنة الثالثة ثانوي المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا.
- الضغط النفسي: هو حالة نفسية مستمرة عند الانسان توجي له بعدم إمكانية تحاشيها لان الضغط حالة ديناميكية تحدث عند الانسان لحالة ضغط أعلى من الحد العادي واقل منه.

### 6. أسباب اختيار الموضوع :

- وقع اختيارنا لهذا البحث نظرا للأسباب التالية :
- اهتمام الباحثين بالمشكلات النفسية والتربوية للتلاميذ.
  - انعدام الوعي بأهمية توفير الجو النفسي للمترشح عند التأطير التربوي، والإداري - الأولياء - الصحة المدرسية- إطارات مراكز الامتحان والمسؤولين في قطاع التربية.
  - محاولة تطبيق خبرة الباحثين في هذا المجال.

### 7. صعوبات الدراسة :

- عدم رغبة بعض التلاميذ بالتعاون
- نقص الدراسات التي تناولت هذا الموضوع على حد علم الطالبين.

## 8. حدود الدراسة:

مكان وزمان اجراء البحث:

## 1.8 حدود المكانية:

اقتصرت هذه الدراسة على ثانوية البشير الابراهيمي التي توجد بولاية عين تموشنت على عينة من الطلبة سنة الثالثة ثانوي.

## 8. الحدود الزمانية:

يمتد زمان اجراء الجانب التطبيقي من البحث بدا من (14/03/2022 إلى 14/04/2022).

## 9. الدراسات السابقة :

### الدراسات المحلية:

دراسة سليمة سايجي (2004): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي "مهارات الامتحان" في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي وله فاعلية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي ، حيث تكونت عينة الدراسة من 28 تلميذة من الصف الثاني الثانوي من بعض المدارس الثانوية ورقلة ، اختاروا من بين 109 تلميذة تراوحت أعمارهن ما بين (16-18 سنة ) تحصلن على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان حيث قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، تكونت أدوات البحث من مقياس قلق الامتحان و البرنامج الإرشادي وبعض الأدوات لضبط المتغيرات غير تجريبية وتضم استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي واختبار الذكاء "جون رفت" Jhone Rafft وقد خلصت هذه الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلميذات وعلى أهمية أساليبه ومحتوياته في اكتساب مهارات الامتحان وتنميتها (سايجي، 2004: 163).

- دراسة حركات صابرينة (2011): الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا جامعة العقيد اكلي محمد الحاج البويرة انطلقت هذه الدراسة من ظاهرة او مشكلة مطروحة تتعلق بالضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا لعينة من تلاميذ الأقسام النهائية الذين تتراوح اعمارهم ما بين 18 و22 سنة باستخدام المنهج الوصفي عن طريق المقابلة لعينة مكونة من ستة افراد من تخصصين آداب و فلسفة و من جنسيين ذكر و انثى هدفت الى ان الضغوطات النفسية مرتبطة بشكل كبير بأحداث الحياة اليومية و الحياة المدرسية بالدرجة الأولى فتوصلت الباحثة الى ان كل تلاميذ

الأقسام النهائية يعانون من الضغوط النفسية تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ بانه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية تعزى لمتغيري التخصص (آداب وفلسفة ) والجنس (ذكور و اناث) دراسة بن ويس فتيحة(2016 ) :الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا أجريت الدراسة الحالية حول مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية الطور الثالث ثانوي من حيث متغير الجنس والتخصص تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية باستخدام المتوسط الحسابي والمتوسط النظري واختبار (ت) وتم اجراء الدراسة على عينة مكونة من 120 تلميذ وتلميذة من ثانوية البشير الابراهيمى بولاية سعيدة تم اختيارهم بطريقة عرضية ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واعتمدت على مقياس الضغوط النفسية المدرسية وتوصلت الباحثة الى النتائج التالية :توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير التخصص في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس في مستوى الضغوط النفسية المدرسية

**الدراسات العربية:**

-دراسة الأميري (2001) : مدى فعالية برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى طالب المرحلة الثانوية باليمن .هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من حدة الضغوطات النفسية التي يعاني منها طالب المرحلة الثانوية إذ تضمن البرنامج إستراتيجية التحصين ضد الضغوط وإستراتيجية حل المشكلات وقد تألفت عينة الدراسة من 244 طالب قسموا إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية توصلت الى النتائج مفادها أن البرنامج الإرشادي الذي طبق على العينتين التجريبيتين فعال في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة.

دراسة عطاف محمود أبو غالي (2011): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الصف الثاني عشر بمحافظة رفح . واتبعت الباحثة المنهج التجريبي القائم على مجموعتين تجريبية وضابطة، وتكونت عينة الدراسة من طالبات مدرسة القدس الثانوية للبنات برفح للعام الدراسي (2008-2009)، حيث اشتملت على (24) طالبة تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية بلغ عددها (12) طالبة والمجموعة الضابطة (12) طالبة، وتحددت أدوات الدراسة في مقياس الاتجاه نحو الامتحان (قلق الامتحان) ، والبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي من إعداد الباحثة، وقد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية

الآتية: اختبار ولكسوسون، واختبار مان-ويتني. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر فعال لصالح طالبات المجموعة التجريبية في مقياس قلق الامتحان البعدي، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي طالبات المجموعة التجريبية في مقياس قلق الامتحان البعدي والتتبعي. (أبو غالي، 2011:50).

### الدراسات الأجنبية:

دراسة **WACHELKA & KATZ (1999)** : أجريت الدراسة في أمريكا، واستهدفت تخفيض قلق الامتحان وتحسين المستوى الأكاديمي لكل من طلبة الثانوية العامة وطلبة الكليات ممن يعانون من صعوبات تعليمية، استخدم اختبار المجموعة الضابطة العشوائية المطبق عليها الاختبار القبلي والبعدي من أجل التعرف على فاعلية المعالجة السلوكية المعرفية لتخفيض مستوى قلق الاختبار وتحسين المستوى الأكاديمي للطلبة الذين يعانون من صعوبات في التعلم وارتفاع نسبة القلق والتوتر في الاختبارات، وبعد تحليل البيانات إحصائياً :

-وجود انخفاض واضح في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المجموعة التجريبية في درجاتهم عندما أجابوا عن أسئلة قائمة قلق الامتحان، وان هذا الانخفاض يحدث سريعاً عند استخدام الطرق المعرفية والسلوكية.

-تحسن ملحوظ قد تم قياسه في مهارات الدراسة والتقدير الذاتي الأكاديمي عند ذلك بواسطة مقياس العادات الدراسية والاتجاهات ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات (بديوي، 2018: 738).

دراسة باس وآخرون (**BASS BURROUGH, GALLION&HODEL, 2002**): هدفت إلى التعرف إلى طرق خفض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة الفصول: السابع، الثامن والتاسع في ثلاث مدارس متوسط وأخرى عليا في منطقة ريفية في ميدوستون في الولايات المتحدة، وتم التأكد من قلق الامتحان من خلال ملاحظات المعلمين للطلبة أثناء تقديم الامتحان، وقد أظهرت نتائج الدراسة ضرورة تحسين مهارات المذاكرة، واستراتيجيات تقديم الامتحان وأسلوب حل المشكلات والاسترخاء بوصفها أساليب لخفض قلق الامتحان. (أبو غالي، 2011:56).

التعقيب على الدراسات السابقة :

من حيث هدف الدراسة :

اتفقت كل من الدراسات العربية والأجنبية في الهدف، حيث سعت إلى معرفة مدى فعالية برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط النفسية، فقد اتفقت كل من دراسة الأميري (2001) و دراسة سايجي (2004) و دراسة أبو غالي (2011) اهتمت بدراسة الضغوط النفسية و مدى فعالية البرنامج الإرشادي و معرفي السلوكي للتخفيف من حدة هذه الظاهرة ،في حين سعت دراسة صابرينة حركات(2011) و دراسة بن ويس فتيحة (2016) إلى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية ،هدفت دراسة ( KATZ & WACHELKA 1999) التعرف على فاعلية المعالجة السلوكية المعرفية لتخفيض مستوى قلق الاختبار و تحسين المستوى الأكاديمي للطلبة .بينما هدفت دراسة باس وآخرون (2002) (BASS ،BURROUGH, GALLION &HODEL, إلى التعرف إلى طرق خفض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة.

من حيث العينة:

تنوعت عينة الدراسات بتنوع أهدافها بحيث شملت كلا الجنسين (ذكور ، إناث) كدراسة حركات صابرينة (2011) ودراسة بن ويس فتيحة (2016) و دراسة الأميري (2001) وشملت كذلك تلميذات من مرحلة الثانوية كدراسة سليمة سايجي(2004) ودراسة أبو غالي (2011) كما احتوت عينات الدراسات على أفراد من مختلف المراحل الدراسية دراسة باس وآخرون (2002) ودراسة WACHELKA (1999) KATZ & WACHELKA وطلبة الثانوية العامة والكليات .

من حيث منهج الدراسة: لقد اعتمدت جل الدراسات السابقة على المنهج التجريبي والوصفي.

من أدوات الدراسة:

تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات حيث استخدمت دراسة الأميري (2001) مقياس الضغوط النفسية وبرنامج إرشادي جماعي للتخفيف من حدة الضغوطات النفسية التي يعاني منها طالب المرحلة الثانوية إذ تضمن البرنامج إستراتيجية التحصين ضد الضغوط واستراتيجية حل المشكلات وتحددت أدوات دراسة حركات صابرينة (2011) في المقابلة لعينة مكونة من ستة افراد من تخصصين آداب وفلسفة ومن جنسيين ذكر وانشى هدفت إلى ان الضغوطات النفسية مرتبطة بشكل كبير بأحداث الحياة اليومية والحياة المدرسية بالدرجة الأولى و دراسة بن ويس فتيحة (2016) مقياس الضغوط النفسية المدرسية في حين استخدمت أبو غالي (2011) مقياس الاتجاه نحو الامتحان (قلق الامتحان) والبرنامج

الإرشادي المقترح كما استخدمت الأساليب الإحصائية المتمثلة في اختبار ولكسوسون و مان- ويتني دراسة KATZ & WACHELKA ( 1999 ) مقياس العادات الدراسية والاتجاهات ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات.

### من حيث نتائج الدراسة:

خلصت معظم الدراسات التي تم ذكرها سواء العربية أو الأجنبية من خلال النتائج التي تم التوصل إليها إلى فاعلية البرامج القائمة على تخفيض الضغوط النفسية عند تلاميذ البكالوريا من خلال ما تم ذكره من دراسات يمكن القول إن الدراسة الحالية قد اتفقت مع ما سبقها من دراسات حول أهمية تطبيق البرنامج الإرشادية والبرنامج المعرفي السلوكي وفاعليته في خفض الضغط النفسي والقلق لدى الطلبة

# الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1. - تعريف الضغط النفسي.
2. - أنواع الضغط النفسي.
3. - آثار الضغط النفسي.
4. - أسباب الضغط النفسي.
5. - نظريات المفسرة لضغط النفسي.
6. - علاج الضغط النفسي.
7. - أساليب مواجهة الضغط النفسي.

خلاصة.

تمهيد:

تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها مجتمعاتنا المعاصرة نتيجة للتغيرات السريعة التي تطرأ على كافة نواحي الحياة، وهذا المفهوم استعاره علم النفس من ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية للدلالة على التغيرات النفسية الناتجة عن المثيرات الخارجية، فالضغط ظاهرة اجتماعية نفسية واسعة، ويأتي الضغط النفسي من جوانب من اليوم مثل: كالعمل، الدراسة وهو أكثر شيوعاً بجانب الاضطرابات الأخرى، ولهذا خصصنا الفصل الأول من الجانب النظري للضغط النفسي.

1- تعريف الضغط النفسي:

يعرف الضغط النفسي لغوياً:

- يعرف الضغط النفسي لغة: حسب ابن منظور (1988: 537) على أنه يأتي من الضغط والضغطة: عصر الشيء ضغطه بضغطه ضغطاً: زحمه الى حائط ونحوه ومنه ضغطه القبر، وفي الحديث لتضغطن على باب الجنة تزحمون، يقال: ضغطه اذان عمره وضيع عليه وقهره.

وتضمن محاولات توضيح مفهوم الضغط النفسي عناصر مشتركة وهي:

- الضغط النفسي حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق والارتباك.

- يظهر الضغط النفسي عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدراته وامكانياته التوافقية.

- يستجيب الفرد لحالة الضغط بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية (ضمرة، 2008).

- تتعدد التعريفات التي قدمت لهذا المفهوم الى أن هذه التعريفات تتضمن في ملامح أو الخطوط الرئيسية الآتية: أن الانسان يتعرض للعديد من الضغوط.

- أن هذه الضغوط تختلف في درجة شدتها.

- قد تكون هذه الضغوط الخارجية وقد تكون داخلية (أي من داخل الفرد).

- إذا فشل الشخص في حل أو التعامل مع هذه الضغوط فان ذلك يقوده الى العديد من عدم التوازن

(د. محمد حسن غانم: 12)

### تعريف الضغط النفسي:

تعرف كلمة steers مقتبسة من علم الفيزياء والميكانيكا وهي تعني "القوة التي تضغط على الشيء آخر وقد تغير من شكله أو حجمه.

وفي المجال علم النفس تعني هذه الكلمة "التوتر الشديد" (فيصل زياد، 2000: 24)

ويوضح هذا التأثير الضغط النفسي لا يقتصر على الناحية السلبية فقط ولكن له تأثير ايجابيا أيضا، أي تكون متطلبات الفرد في حدود امكانياته وقدراته، ويحدث الضغط عند تعرض الفرد لعوائق تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق طاقته. (انتصار يونس، 1993: 339)

ويعرف مانز سيللي "بأنه استجابة تستلزم سوسيوولوجيا لمثير ضاغط، ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها الايجابية والسلبية

ويضيف فاروق السيد عثمان حيث يقول: «هو مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حياة الانسان كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية (السيد عثمان، 2001: 18).

-يعرف الضغط النفسي على أنه حالة اضطراب في بعض الوظائف الفيزيولوجية والوجدانية والانفعالية لدى الفرد تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة (داخلية وخارجية) تتعدى طاقته للتأقلم والتكيف (أمال محمود، 2006: 59)

### 2- أنواع الضغط النفسي:

هناك عدة أنواع أو أشكال لضغط النفسي نذكر منها:

- **ضغوط خارجية:** والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الادراكي نحو العلم الخارجي والنبع من الفكر وذات الفرد (أحمد نابل العزيز، 2009: 29)

- **ضغوط داخلية:** والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الادراكي نحو العالم الخارجي والنبع من الفكر وذات الفرد (أحمد نابل العزيز، 2009: 29)

وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط:

- الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على الكثير من الأفراد في وقت واحد، ونعبر كوارث طبيعية مثل: زلزال البراكين... الخ وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب فهذا الضغط هو ضغط عام.
- الضغوط الشخصية: وتشتمل أحداث الرئيسية، مثل: فقدان الوظيفة أو وفاة شخص عزيز، مما يهدد بالمرض.
- الضغوط البيئية والاجتماعية: تشمل المشاكل في حياة اليومية مثل: الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الازدحام في الطريق وهذه تختلف من وقت لآخر ومن شخص لآخر (أبو عون، 2014: 22).
- الضغوط الموقفية: تشمل المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته وعادة ما تكون منخفضة الشدة.
- الضغوط النمائية: وهي ترتبط بمراحل نمو الفرد.
- ضغوط الأزمات أو الشدائد: التي يتعرض لها الفرد (العبدلي، 2012: 46).
- قسم (سيلي) الضغوط النفسية الى أربعة أنواع كما يأتي:
- الضغط النفسي السيء : الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.
- الضغط النفسي الطبيعي : وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو المنافسة.
- الضغط النفسي الزائد : الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.
- الضغط النفسي المنخفض : الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والاثارة (ندى، 1998: 23).
- الضغوط الأسرية: لكل أسرة نظامها الحياتي، ولكل عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها، وهي تؤثر بلا أدنى شك على قرارات الشاب أو الفتاة اللذين يجدان في أحيان كثيرة أن عليهما أن يمثلا لتلك الضوابط والقيود، مما يشكل ضغطا على بعض حريتهما، وبعض قراراتهما، وبعض اختياراتهما. وضغوط الأسرة ليست كلها سلبية، ففيها أيضا الجانب الايجابي الذي يصب في مصلحة الشاب أو الفتاة، والناتج من الحب والشفقة والحرص عليهما، والتقدير لحدائث عهدهما بالتجربة (علي اسماعيل عبد الرحمان، 2012:

ومنهما نستنتج أن الضغوط النفسية كلها ناتجة عن أسرة والمجتمع والبيئة التي يعيش فيها الفرد والظروف التي تحيط به من جهة أخرى.

- **ضغوط الاجتماعية:** وهي تشمل الخلافات الأسرية والعزلة والصراعات بين أفراد المجتمع ومن جهة التقبل الاجتماعي الطبيعي من جهة أخرى (عبيدي، 2012: 45).

- **ضغوط الأكاديمية:** وتتمثل في صعوبة المناهج عدم مراعاتها لمبدأ الفردية بين التلاميذ، الى الجانب طرائق التدريس التقليدية ونظم الامتحانات كذلك تشمل كثرة المواد التي يدرسها التلاميذ ونقص دافعية وبالإضافة الى اكتظاظ والوضوء وقلّة استعمال الوسائل التعليمية، الى أن هناك مواصفات خاصة لا بد توافرها في المباني الدراسية و ذلك لممارسة الأنشطة المختلفة و اذا لم تتوفر مقبلين على شهادة البكالوريا يعيشون كل سنة قلقا و توترا و هاجس خوف من عدم التفوق و النجاح ، وقد استنتج (1938 Brown ) من خلال دراسته أن الطلبة المستأثرين قبل الامتحان يميلون الى العمل الضعيف في امتحان مقارنة بالطلبة الهادئين قبل الامتحان و بصفة عامة تشير الضغوط في المجال الدراسي الى مجموعة الصعوبات التي يواجهها التلميذ داخل بيئة المدرسة و عدم الرضا و الشعور بالوطة لنتيجة عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة (نيمية، 2018: 56). أطروحة لنيل شهادة البكالوريا الضغط النفسي و قلق امتحان و تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة الى أخرى و من المدرسة الى الجامعة (ماجدة بهاء الدين 2008: 31).

### 3. آثار الضغط النفسي:

التأثيرات المترتبة عن الضغوط النفسية هي:

#### 1.3 الحالة النفسية:

تشمل اضطرابات إدراك الفرد، عدم وضوح مفهوم الذات لديه ضعف الذاكرة والتشتت العقلي والقابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، بالإضافة الى الغضب وضعف الذاكرة واكتئاب وكذلك الخجل والغيرة...

### 2.3 آثار الحالة السلوكية:

- تعاطي المخدرات والكحول، من الوسائل البيئية في التكيف للضغوط.
  - اضطرابات النوم: كأرق والفرع الليلي.
  - اضطرابات العادات الأكل والشرب: سواء بفقدان الشهية أو زيادة رغبة الفرد وشراسته في الأكل (طوبال فاطمة، 2017:58) فعالية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في فحص أعراض الضغط النفسي لدى عينة من مراهقين المتمدرسين بالثانوية.
  - ومن بين هذه آثار مختصرة كما يلي: (منادلي ريم، 2011: 46-45)
  - آثار نفسية كالاكتئاب والقلق والانتحار.
  - آثار سلوكية كالإفراط في التدخين، اضطرابات في الوزن وفقدان الشهية.
  - آثار معرفية مثل نفس الانتباه والتركيز، عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
  - آثار فيزيولوجية كاضطراب الدورة الدموية وأمراض القلب وتفاعلات الجلدي.
  - آثار نفسو جسدية -سيكوسوماتية -كالقرحة معدية، الربو والسكري والشقيقة وغيرها.
- ومن هنا نقول بأن آثار الضغط النفسي لها تأثير كبير على الفرد من خلال تأثير النفسي والسلوكي ولمعرفي والجسدي والسيكوسوماتي للفرد وعلى حياته.

### 4. أسباب الضغط النفسي:

الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر، على سبيل المثال، شخصا ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل أو شيء آخر، بينما يعاني شخص آخر من ضغط نفسي نتيجة لسبب نفسه، أي أن معاناة من الضغط ترجع للظروف الفردية والمتعلقة بقوة الآن أي استخدام الآليات الدفاع بطريقة صحيحة وفعالة ماجدة بهاء الدين، 2008: 27).

### 1.4 أسباب البيولوجية:

تتمثل العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي كزيادة السكر والدهون أو الافتقار الى البروتينات والافراط في تناول القهوة والتدخين أو تناول الكحول وهناك عوامل عديدة قد تكون ضاغطة بالنسبة لفرد مالا تكون مناقضة لآخر مثل:

- الضوء - اللون - العلاقات الشخصية - البيت والأسرة-

- الأبوة والأمومة ونجد في هذا العصر أنها تفرض الأبوة والأمومة أعباء جسدية وعاطفية ومالية ثقيلة الى جانب الاعتناء بالأولاد هو العامل أكثر ضغطا خاصة للأم حيث تكون الى جانب العمل مسؤولة عن البيت الأولاد النفس ونجد أيضا الوعي الذاتي.

- المرح، التغيير - طبيعة الانسان، البيئة المعرفية - المشكلات الشخصية

- المواقف والاعتقادات (سمير شيخاني، 2003: 17-31).

### 2.4 أسباب النفسية:

هي مجموعة العوامل التي تعود الى البناء النفسي عند الأشخاص أي ما تتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصبيا أو انفعاليا أو عمليا نشيطا أو حساس أو انطوائي أو منفتحا على الآخرين. (نوري محمد الهواري، 2017: 93). (مذكرة الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية).

### 3.4 أسباب الاجتماعية:

ان الضغوط تتكون للتعارض ما بين حاجات ومتطلبات الفرد والضوابط الاجتماعية وقد تصل أحيانا الى رغبة الفرد لحاجة ضرورية الى الشعور الدائم بحالة من الضغط ويتأثر الفرد من التغيرات الاجتماعية المختلفة. (نوري محمد الهواري، 2017: 94). (الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية).

### 5. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

1.5 نظرية السلوكية : لقد فسر السلوكين أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم ومن تم يتم معالجة المعلومات و المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد و المثيرة للضغط ، ويرى السلوكين أن التفاعلات لدى الانسان و واقعه أو البيئة التي يعيش فيها متنبأ للسلوك قبل وقوعه وأن جسم انسان ليس

سلبيا بل هو فعال يسعى الى التكيف و لا نفسر تفاعلات الجسم بأن جسم انسان و محيط الاجتماعى ينشران معا ما يعانىه الفرد من اضطرابات ،فان النتائج النفسية و السلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك و مدى تأثره به، و للضغط في نظرهم يؤدي الى القلق و لكنه يكون أحيانا ناجحا علميا لأنه يؤدي بالفرد الى اتخاذ قرارات حاسمة و يقوي ارادته التي تمكنه من مواجهه الفشل أو النجاح في المستقبل كما أن الضغط النفسي يعلم الانسان حل مشكلاته منذ الصغر و يهيئ لشخصية لتكون فعالة و مواجهة المستقبل من أحداث ، و يرون أيضا أنه لن يتمكن من تفسير السلوك فرد الخاطئ الا بعد معرفة الضغوط النفسية واقعة عليه و بالتالي تعديله و التخلص من مسببات هذا السلوك و عليه نستنتج أن السلوكيون يقولون بأن الضغوط النفسية تؤدي الى القلق فهي أحيانا تكون ناجحة لأنها تقوي شخصية الفرد و ارادته في اتخاذ أهم قرارات تخصه في حياته الشخصية و اليومية (كوثر لميميشي،2019) (مذكرة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا).

**2.5 نظرية (سيلبي) sely:** بعد هانز سيلبي طبيب كندي المختص بالغدد الصماء أول من اهتم بدراسة الضغوط النفسية، الى أنها استجابة الجسم غير المحدودة.

فوضع سيلبي نظرية أسماها theory / stress حيث عرف (sely) الضغط بأنه الطريقة غير التي يستجيب لها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر الخوف قبل اجراء عملية الجراحية وحدد سيلبي ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط، أطلق عليهما مراحل التكيف العامة (the General Adaptation syndrome)، وهي:

- **مرحلة الانذار (Alam):** تبدأ هي مرحلة بالانتباه لوجود الضاغط، وهذا انتباه يولد تغيرات فيزيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للضاغط، وذلك بزيادة ضربات قلب سرعة جريان الدم، وسرعة التنفس وزيادة افراز العرق، اضطرابات معدية يقوم الفرد باستخدام اقصى ما لدي من طاقة، وهذا ما يؤدي الى ضغط مقاومته للحدث الضاغط.

- **مرحلة المقاومة (Resistance):** مواجهة المستمرة للموقف الضاغط اضافة للعجز عن مواجهة الى اضطراب التوازن الداخلي، مما يؤدي الى افرازات الهرمونية التي تسبب في ظهور الأمراض مثل: ضيق التنفس، ضغط الدم قرحة المعدة.

- **مرحلة الاجهاد (Exhaustion):** يصبح الفرد عاجز عن التكيف استمرار في المقاومة، والمواجهة الزائدة للضغوط تؤدي الى مزيد من المشكلات الصحية والاصابة ببعض الأمراض وقد يصل الأمر الى

الموت (Gazelle، 1994: 39)، (استراتيجيات التعليل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق ثانوية، 2014: 12).

**3.5 النظرية المعرفية :** يرى علماء النفس المعرفي أن السلوك المختل وظيفيا و المشاعر السلبية لدى الفرد، ترجع الى وجود أساليب تفكير سلبية و غير منطقية في تفسير أحداث التي يمر بها الفرد في مختلف مراحل حياته ، و الموقف الذي يدركه الفرد على أنه ضاغط قد يدركه شخص فعندما ينظر شخصان الى موقف ما فإنهما يصلان الى ادراك مختلف ، فالأول يدرك الموقف على أنه عادي وآخر يدركه على أنه تحدي و تحدي لقدراته و هنا يحدث الضغط بناء على ادراك الفرد بمعنى أن الموقف يصبح ضاغطا حينما يدرك الفرد الموقف على أنه يشكل تهديدا له ، فتفكير الفرد و تعديل معارفه و طريقة تقسيمه للأحداث ، و التخلص من آثار السلبية الناتجة عن الأحداث التي تواجهه في البيئة (حسين و حسين، 2006: 68).

**4.5 نظرية سيلجمان (1979)( Seligman) :** تسمى بنظرية ضغط و عجز المتعلم : أكد على أن السلوكيات المؤثرة في الشخصية في عجز المتعلم أو المكتسب ، حيث يشير الى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع المواجهة و التحكم في الأحداث الضاغطة سوف يجعله يشعر بالعجز ، فيبالغ في تقييمه للأحداث التي يعيشها و بالتالي يشعر بعدم القدرة على مواجهتها فيتوقع الفشل ، مما يجعله يدرك أن كل ما مر به في الماضي من فشل سوف يستمر معه في المستقبل و هذا ما ينعكس عليه في حياته فينخفض لديه تقدير الذات و ضغط الدافعية (بن عباد فتحي طالب دكتوراة ، 2012 : 8) ضغوط النفسية مدرسية لدى تلاميذ مقبلين على شهادة و بالتالي ترجع باحثة أسباب التي تؤدي الى الفرد بضغط و العجز الى الأحداث التي يعيشها تؤثر سلبيا أو إيجابيا على حالة الفرد في الحاضر والمستقبل.

## 6. بعض الطرق المستخدمة للتخفيف من الضغط النفسي:

-هناك عدة علاجات للضغط النفسي ونذكر منها:

### 1.6 العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيين في علاج الضغط الاسترخاء فهو مرادف للصحة والهروب من المشاكل كأنه نوع من مضادات ضغط النفسي ومن بين تقنيات الاسترخاء المستعملة:

- تمارين التنفس الإسترخائي: في حالة الضغط يشتهي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس الذي مصدره التوترات العضلية، ويساعد تدريب على التنفس الاسترخائي في تخفيف من الضغط النفسي فن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة وبتكرار هذه العملية يشعر الفرد براحة واسترخاء للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والتنفسي.

- الاسترخاء العضلي والفكري: يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع اغماض عينيه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام، ومحاولة ابعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا، ويمكن يكون متكرر، وذلك لمدة عشر دقائق مرتين أو ثلاث في اليوم.

- التغذية الرجعية: تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجابة أو خطئها، قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

- التدريب على ادارة الوقت: يهدف هذا التدريب الى زيادة كفاءة الفرد في استخدام وقته والتخفيف من الضغوط وكيفية التعامل معها. (بوبكر مليكة وبراحو فوزية، 2017، التفاوض واستراتيجية مواجهة الاحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي: جامعة عبد الحميد بن باديس).

## 2.6 علاج المعرفي:

الحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر وانما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن المواقف ويمثل تهديدا وضررا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي، فالتقييم المعرفي هو خطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة والأفكار غير المنطقية والسلبية التي يكونها الفرد عن الموقف الضاغط يؤدي الى تغيير الاستجابة الانفعالية وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط ونذكر منها:

- ايقاف الأفكار السلبية: هي الاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على أن تحل محل الأفكار عقلانية وتساعد على التصرف بالطريقة الصحيحة.

- ادارة الذات: هو أسلوب معرفي سلوكي وله فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد على خفض سلوكهم الناتجة عن موقف ضاغط ويهدف هذا الأسلوب لتعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكهم وصياغة أهدافه

- أحاديث الذات: تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة ولمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة والتخلص من الأحاديث السلبية والتي تجعله يشعر بالخوف وعدم مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابية، فالتفكير الايجابي يساعد الفرد على التعامل بطريقة ملائمة.

- التخيل أو التصور البصري: هو تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء وهكذا يتدرب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له ضغط.

- حل المشكلات: حل المشكلات يشير بأن الفرد لديه قدرة على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً الى وضع خطة محكمة، فالتدريب على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفعاليتها مما يؤدي الى التعامل بنجاح في المواقف الضاغطة. (منيرة صالح الجويعي، 2017، 247: (الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة امام محمد بن سعود).

### 3.6 علاج الدوائي:

يلجأ الأطباء في بعض الحالات للعلاج بالأدوية، ومن الجدير بالذكر أن الأدوية لا تساعد على التغلب على الضغوط النفسية، بل توصف لعلاج الأعراض المرافقة أو لعلاج الاضطرابات الصحية المسببة للضغط مثل: الاكتئاب أو اضطراب القلق أو مشاكل الاخرى غير النفسية، فيما يأتي بيان بعض الأدوية المستخدمة:

- الأدوية المساعدة على النوم.

- مضادات الحموضة.

- مضادات القلق. (هبة زاهد، 2021).

لقد تعددت تعريفات وتسميات مفهوم المواجهة، فهناك من اعتبرها استراتيجية يستخدمها الفرد من أجل خفض شدة الضغط وتخفيفه، والبعض الآخر اعتبرها أسلوب شعوريا لضبط مصدر التوتر والقلق، واستجابة لأحداث ومواقف مختلفة، ونظرة أخرى صنفتها على أساس أنها مجهود يبذله الفرد في التفاعل مع بيئته، ومنها من وصفها على أنها عملية واعية هدفها تنظيم استجابة محددة. (أحمد الشويخ، 2007، 54:).

#### 4.6 وهناك أساليب مواجهة الضغط النفسي:

ويعرفها سبيلبرجر على أنها عملية وظيفتها خفض أو ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له. (العزیز أحمد نايل، أبو أسعد عبد اللطيف، 2019: 119)

يعرف (علي) أساليب المواجهة بأنها "أساليب التي يواجه بها الفرد أحداث اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الايجابية أو السلبية نحو الأقدام أو الأحجام طبقاً لقدرات الفرد واطاره المرجعي السلوكي، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، طبقاً استجابة والتكيف نحو مواجهة الأحداث دون أحداث أية آثار سلبية نفسية أو جسمية عليها (رنيم عدنان بكداش، 2017: 14) (علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالوحدة النفسية).

#### الخلاصة:

نستنتج من كل ما سبق أن الضغط النفسي يغير ظاهرة نفسية معقدة ولها تأثير على مختلف الجوانب الشخصية والنفسية لذا يجب على تقادي أسباب المؤدية اليه لأنه يؤدي الى أمراض خطيرة حسب ما تطرقنا اليه من آثار وأسباب ونظريات تبين مدى خطورة الضغط النفسي على الفرد فيحدث تغيرات منها جسدية ونفسية، وادراكية وعاطفية وانفعالية.

وفي الأخير تضح بأن الحياة مليئة بالضغوطات وعلى الفرد التفكير في كيفية مواجهتها فالضغوطات النفسية لا تكون سلبية في كل الحالات د تكون ايجابيا لتحفز الفرد على سير قدما الى الأمام.

# الفصل الثالث: التعليم الثانوي و تلاميذ البكالوريا

تمهيد

1. تعريف التعليم الثانوي
2. التعليم الثانوي بالجزائر
3. أهمية المرحلة الثانوية
4. الآثار النفسية لامتحانات (البكالوريا)
5. امتحان شهادة البكالوريا
- 1.5 مفهوم امتحان شهادة البكالوريا
- 2.5 تعريف البكالوريا
6. أهمية امتحان البكالوريا
- 1.6 أهمية البكالوريا عند التلميذ
- 2.6 أهمية البكالوريا عند الأسرة:
- 3.6 أهمية البكالوريا بالنسبة للمجتمع والدولة
7. ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا
8. المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا
9. طرق التخفيف من قلق الامتحان
- 1.9 دور المدرسة في تخفيف قلق الامتحان
- 2.9 دور الأسرة في تخفيف قلق الامتحان

خلاصة

تمهيد:

تعد المرحلة الثانوية من اخطر المراحل التي يمر بها الأبناء لما من اثر لها هام في تشكيل الشباب في فترة المراهقة التي تقابل التعليم الثانوي و الدور الهام الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح و لاشك ان المرحلة الثانوية المراحل المتميزة في حياة الطلبة الدراسية فهي التي تعده لان يكون فردا صالحا في مجتمعه و انسانا مستقيما في سلوكه و اجتياز الأبناء هذه المرحلة بسلام يعني انه سوف يمضي حياة متزنا في تصرفاته و انفعالاته و ذا شخصية سوية اما ان تعثر الشباب في هذه المرحلة الحرجة فانه ينعكس على تكوينه النفسي و سلوكه الاجتماعي و مستواه الدراسي فيما بعد.

**1. تعريف التعليم الثانوي :**

يطلق اصطلاح التعليم الثانوي على المرحلة الثانية من التعليم حيث تبدأ من مرحلة التعليم الأساسي، حتى يحصل على شهادة المدرسة لثانوية والتي تعرف بشهادة البكالوريا - **تعريف حسب هيئة اليونيسكو:** تحدد هيئة اليونيسكو التعليم الثانوي بأنه المرحلة الوسطى من التعليم بحيث يسبقه التعليم الابتدائي والمتوسط ويليه التعليم العالي ويشغل فترة زمنية تمتد من الثانية عشرة حتى الثامنة عشرة من العمر وبذلك يتضمن التعليم الثانوي المرحلتين المتوسطة والثانوية (ساعي صليحة وفاطمة فكايري، 2018: 49)

- **تعريف فولكي: P.Foulquie** يعرف التعليم الثانوي في قاموسه الخاص باللغة التربوية، على انه مجموعة سنوات الدراسة التي تتبع سنوات التعليم الابتدائية وتفضي او تنتهي الى شهادة البكالوريا والتي تفتح الأبواب للتعليم العالي. (ياسمين زرقين، مروان زروقي، مايسة، 2020: 30)

- أما "قود"(1993)"Good" فيعرف التعليم الثانوي بأنه " تلك المرحلة من التعليم الخاص بالتلاميذ الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12 و17 سنة، ويتم فيها التركيز على الأسس الرئيسية في التربية والاهتمام بالمراهق من كل النواحي (الجسمية، العقلية والاجتماعية) وتهيؤ المرافق للفترة التي تليها" (ياسمين مروان، مايسة، 2020: 30)

- **اما الميثاق الوطني سنة 1986:** فيعرف التعليم الثانوي على أنه نظام يأتي امتداد للمدرسة الأساسية وممر إجباري نحو التعليم العلي 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: 14)

وعليه فإن التعليم الثانوي يعتبر المرحلة التالية من مراحل نظام التعليم العام والتي تلي مرحلة التعليم الابتدائي والإعدادي وفي هذه المرحلة يبدأ تخصص الطلبة العلوم أو الأدب.

### 2 . التعليم الثانوي بالجزائر :

يعود تاريخ التعليم الثانوي في الجزائر الى ما قبل (1830) وكان ذو طابع ديني وكانت تقدمه مدارس خاصة، أما التعليم الثانوي العام الحديث فمدته ثلاثة سنوات يأتي بعد مرحلة التعليم الأساسي (المتوسط) وتشمل ثلاث أنواع تتمثل في التعليم العام والمتخصص والتقني وتنتهي دراسة التعليم الثانوي بشهادة البكالوريا. (حمزوي إكرام، 2020:48)

أما التعليم الثانوي في الجزائر بعد الإصلاح التربوي الأخير (2005.2007) يأتي بعد مرحلتي التعليم الابتدائي الذي مدته (05)سنوات و التعليم المتوسط مدته (04) سنوات ،التعليم الثانوي مدته (03)سنوات و الذي شرع في التطبيق في (2008) تشمل السنة الأولى جذوعا مشتركة في الشعب الأدبية و العلمية ،تتفرع عنها في السنة الثانية عدة شعب تخصصية و تتوج هذه المرحلة في السنة الثالثة بامتحان شهادة البكالوريا و يعتبر الحصول على هذه الشهادة الغاية التي ينشدها كل تلميذ لما تمثله من اعتبارات للحياة المستقبلية (وزارة التربية الوطنية، 2003: 46)

### 3. أهمية المرحلة الثانوية:

تعد المرحلة الثانوية من أهم المراحل في حياة الطلاب، فهي المرحلة الانتقالية بين المرحلة الأساسية الأولية، وبين المرحلة الجامعية، لما لطلابها من سمات، وخصائص تؤثر على شخصياتهم، وسلوكهم في حياتهم العلمية، العملية في المستقبل.

وهذه المرحلة بمثابة العمود الفقري في العملية التعليمية فهي تمثل مكانة وسطى، تصل ما بين التعليم الأساسي من جهة، والتعليم العالي من جهة أخرى.

أما من حيث أهميتها، فتقع عليها تبعات أساسية، وحيوية فهي تزود الفرد بمعلومات ومهارات وعادات وظيفية واقتصادية وقيم واتجاهات إيجابية وتكمن أهمتها في أنها المرحلة التي تشهد نهايتها نضج ميول التلاميذ، وتمايز قدراتهم، كما تتبلور فيها المستقبل المهني، أو الوظيفي، تبعا لإدراك التلميذ لحقيقة ما لديه من ميول، وقدرات، واستعدادات وتتمثل أهمية المرحلة الثانوية بما يلي:

- انها تتعامل مع الطالب في أدق مراحل نموه، وهي مرحلة المراهقة.

- انها تعد الطالب لمواصلة الدراسة الجامعية أو العمل.

- أنها داعمة لتنمية، وتحقيق المواطنة.

- يمكن وصف المرحلة الثانوية بأنها القاعدة التي تعد الطالب لمزاولة الأعمال، والوظائف الصغيرة وفي الوقت نفسه تعد الطالب لمتابعة السلم التعليمي في المعاهد والكليات والجامعات.  
(صلاح بن محمد الشيخ، 2009: 28).

ضرورية للعمل على نمو السلوك لدى طالب المرحلة الثانوية، ودعم ذلك بالاستقامة وإصلاح النفس والصدق ومعاشرة الأخيار والكلام الحسن والإصلاح بين الناس واحترام الغير وحسن الظن والاعتدال والعفو والإحسان، وكلها قيم أخلاقية فاضلة مستنبطة من تعاليم الدين الإسلامي.  
(نائل إبراهيم أبو عزم، 2008: 111).

لذا فإن المرحلة الثانوية مرحلة مهمة في حياة الطلاب الدراسية، حيث إن الطالب في مرحلة عمرية يستطيع أن يحدد اتجاهاته العلمية، أو العملية التي يرغب فيها والمرحلة الثانوية مرحلة نضج توصل المراهق، الى مرحلة الشباب ومنطلق الرجولة والاعتماد على النفس، وهي تبرز بوضوح مظاهر القيادة والقدرات على أداء أنواع المهارات الذهنية، والعضلية والحسية ففي خصائص طلابها طاقات هائلة كامنة يلزم التنقيب عنها، وتسليط الضوء عليها وبلورتها وتوجيهها. (صلاح بن محمد الشيخ، 2009: 28)

#### 4. الآثار النفسية لامتحانات (البكالوريا):

هناك فريق من العلماء يرون بأنه يجب إعطاء أهمية كبيرة لامتحانات 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 و النشاطات 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 تساعده على اجتياز الامتحان بصورة عادية دون أن ننسى أن لامتحانات رهبتها الخاصة، و التي تتمثل في بعض الضغوطات التي يعاني منها الطالب، و التي 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 .

فعالام الامتحان وحده لا يكفي لتحديد نتائج العملية التعليمية، فهناك عوامل أخرى قد تتدخل لتحديد ما ومن بينها يمكن أن نذكر عامل السن، الجنس، الوضع الاجتماعي و حتى المستوى الثقافي، لذا أقيمت دراسة ميدانية سنة (1973-1974) للكشف عن الأثر النفسي لهذه العوامل، و توصلت إلى أن هناك بعض الأفراد يصيبهم القلق و التوتر أثناء فترة الامتحان كما يخافون و يرتكبون، وهذا راجع إلى

تلك الأفكار التي تسيطر عليهم نتيجة الامتحان ، وخاصة امتحان "شهادة البكالوريا" الذي بفضل سيحدد مستقبلهم سواء نحو الدراسة أو نحو المهنة ، وبفضل هذه النتيجة يتم تحديد مكانتهم الاجتماعية ، فهناك بعض الطلبة من يتلقون عناية فائقة من طرف الأولياء و الوالدين و يظهر ذلك من خلال الدروس الخصوصية فهذه الدروس دلالتها ، بحيث أن الوالدين يعتقدان أن ابنهما لا ينجح في امتحاناته إلا بفضل هذه الدروس ، و كذلك لها ضررها الذي يظهر في عدم قدرة الطالب في الاعتماد على نفسه ، مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس . (صبرينة حركات، 2012: 46)

### 5. امتحان شهادة البكالوريا:

#### 1.5 مفهوم امتحان شهادة البكالوريا :

- **تعريف المعجم الفرنسي :** تعود كلمة البكالوريا إلى الأصل اليوناني "بكالوريس" (baccalarius) وتعني الشهادة التي تمنح للنجاحين في نهاية الدراسة الثانوية. (بن رابح نعيمة، 2012: 64)

- **تعريف معجم علوم التربية:** تعرف البكالوريا بأنها شهادة تتوج بنهاية المرحلة الثانوية من التعليم وتسمح للمتخرج الناجح مواصلة تعليمه في المرحلة الجامعية. كما تعرف كذلك كلمة من أصل يونانية ولقد عرف اللغويين شهادة البكالوريا على أنها شهادة تمنح للنجاح في امتحان الدراسة الثانوية، وهي أول درجة جامعية يتحصل عليها الطالب في نهاية الطور الثانوي. (رفيدة ياحي، 2021: 40).

- **شهادة التعليم الثانوي** هي شهادة ينالها الناجحون في امتحانات الدروس النهائية للطور الثانوي، هي شهادة اجبارية لكي يتمكن التلاميذ من الالتحاق بالجامعات أو المعاهد. (بن عباد فتحي، عيسو عقيلة، 2021: 3).

#### 2.5 تعريف البكالوريا :

رجب عام 1422هـ الموافق ل 17 أكتوبر سنة 2001، يتضمن تنظيم امتحان بكالوريا التعليم الثانوي وتندرج منه المادتين التاليتين.

المادة الثانية (02): يشتمل امتحان بكالوريا التعليم الثانوي على اختبارات كتابية تطابق البرامج الرسمية للمواد التي تدرس في أقسام السنة الثالثة ثانوي من التعليم الثانوي العام وعلى اختبار في التربية البدنية، ويحصل على معدل عام يساوي أو يفوق 20/10

المادة 18: كل مترشح تحصل على معدل عام يساوي 20/10 أو يفوق يعد ناجحاً.

## 6. أهمية امتحان البكالوريا :

### 1.6 أهمية البكالوريا عند التلميذ:

يعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة تلميذ المستوى النهائي، حيث يعمل على تنمية شخصيته من جهة، ويسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة ومواصلة دراسته العليا ليتضمن مستقبله وينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة وأصدقائه وأقاربه، فمستقبل أي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا.

### 2.6 أهمية البكالوريا عند الأسرة:

إن أهمية البكالوريا لا نجدتها تنحصر في التلميذ فقط، بل تتعداه إلى الأسرة، إذ نجد أفراد الأسرة خاصة الوالدين يولون أهمية كبيرة لامتحان البكالوريا، ويقدرونه ويضخمونه ويعطونه أهمية ومكانة عليا، فشهادة البكالوريا بالنسبة لهم رمز للتفوق، حيث يستطيع بها التلميذ أن يحصل على عمل وبها يفرض وجوده في المجتمع ويتضمن مكانة وحرمة وسط الأهل والأصدقاء.

(صبرينة حركات، 2012: 48)

### 3.6 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 فقرة كبيرة للأمام، فقد تغير مجرى 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 أصبح المستوى الأدنى الذي تتطلبه هو البكالوريا. وأكثر ما يدل على القيمة الكبيرة لهذه الشهادة هو الاهتمام الكبيرة الذي توليه الدولة والأولياء و التلاميذ كل سنة في التحضير المحكم للامتحان الخاص بهذه الشهادة ،و يظهر ذلك من خلال الميزانية الضخمة التي تخصصها الدولة للتكفل بهذا الامتحان ،و الاهتمام الذي يتلقاه هذا الامتحان في الأوساط الاجتماعية ،فمع مطلع ونهاية كل سنة دراسية تطالعنا حصص و مقالات صحفية و تقارير المرشدين النفسانيين و توجيهاتهم لهذه الشهادة ،و أولياء يتهافتون لمعرفة كل ما يخص هذا الامتحان من قريب أو بعيد ، فمن البحث عن مراجع جديدة إلى البحث عن المدرسين خصوصيين ،و الكتب التي تحمل تمارين محلولة و مجلات حوليات البكالوريا ،و تعدى ذلك إلى دفع الأسرة مصاريف لدعم التلميذ بالدروس الخصوصية في المواد التي قد تضمن و بنسبة كبيرة نجاح ابنهم في الامتحان إلى غيرها من

أمور كثيرة تسلط الضوء على هذا الامتحان و تعكس الصدى الكبير الذي يحدثه كل عام في مجموع المرشحين للبكالوريا و أولياءهم و حتى الأقارب و الأصدقاء و أكثر ما يعكس و يبرز القيمة الاجتماعية للبكالوريا في الجزائر ، هو إصرار التلاميذ على تلبية رغبات أوليائهم على الحصول على هذه الشهادة و يظهر ذلك من خلال الإعادة ، و هذا نراه كذلك في الاهتمام الكبير الذي قد يصل إلى حد الضغط و الذي يمارسه الاسرة و خاصة الوالدين على أبنائهم المرشحين للبكالوريا.(مصطفى حداب ، 1998:5)

### 7. ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا:

يعيش التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا كل سنة قلقا وتوترا وهاجس خوف من عدم التفوق والنجاح، وقد استنتج (1938) brown من خلال دراسته أن الطلبة المستترين قبل الامتحان يميلون إلى العمل الضعيف في الامتحان مقارنة بالطلبة الهادئين قبل الامتحان (spielberger 1972, Et al) وهو ما أكدته أيضا الباحثة (1996) hodge في دراستها حيث رأت أن نسبة من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا قد مروا بخبرات من القلق و التوتر و الروح المعنوية المنخفضة و في نفس الاتجاه يذكر عبد اللطيف عبادة و نبيل الزهار (1987) "أن الامتحان ما هو إلا حالة موقفية تدفع إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء ، و يكون هذا الأداء مرتفعا إذا كان ملازما لإثارة مناسبة. إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء المعرفي ومن ثم يكون التحصيل منخفضا" كما يمكن اعتبار الإصلاحات التربوية الأخيرة والرامية إلى تطوير المنظومة التربوية وتجديدها أحد مظاهر زيادة الضغوط النفسية اتجاه التلاميذ من خلال التغيرات السريعة التي مست المقررات الدراسية ونظام التقييم وطبيعة العلاقات بين التلاميذ مع بعضهم البعض الأعراض النفسية والمعرفية والفسولوجية المترتبة عن الضغوط المعاش " وهنا يؤكد أنور عقل (2001) في قوله: "ومع اقتراب مواعيد الامتحانات نرى وجوها شاحبة لطلابنا وأجساما هزيلة وعيونا غائرة وأعصابا مضطربة وخوفا باديا وقلقا واضحا ". (بن عباد فتحي، عيسو عقيلة ، 2021:133).

## 8. المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا:

### قلق الامتحان:

- **القلق عامة** هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الضيق والألم، والشخص القلق يتوقع دائما، ويبدو متشائما، وهو يتشكك في أمر يحيط بهو يخشى أن يصيبه منه ضرر. (إبراهيم سعد على الطخيس، 2014: 7)

اما رواية حمامة (2004) تعرف القلق على أنه "شعور نفسي داخلي بالانقباض، وترقب شيء سار في المستقبل، وهناك القلق الإيجابي الذي يدفع الفرد للاجتهاد والمثابرة، وقد يكون سلبا إذا أعاق الفرد عن العمل لتحقيق غاياته "

- **القلق** هو «رد فعل طبيعي لرؤية شيء مخيف أو خطر، فهو يشعر به الفرد عندنا يكون في مأزق أو تحت ضغوط نفسية أو عند مواجهة أي خطر من أي نوع سواء أكان جسميا أو وجدانيا أو ذهنيا". (خالدي عبد الكامل وعمار قاسمي، 2018: 165)

تختلف حالة القلق من حيث شدتها، كما أنها تتغير عبر الزمن وحسب مواقف معينة، وتختلف فيما بين الأفراد من حيث تهيئتهم لإدراك العالم الخارجي مومن حيث استجاباتهم، واختلاف استجاباتهم للأشياء، والقلق نوعان:

- **القلق العادي** : وهو بمثابة المحرك الذي يجعلنا نهتم بحقوقنا ويمكننا من النمو عقليا وعاطفيا.

- **القلق الانحراف** : وهو الذي لا يساعد على تحقيق الاحتياجات الأساسية للإنسان، ويمكنه من محاولة تحقيق التوافق بينه وبين البيئة المحيطة به. (مهدي بلعسلة فتيحة، 2004: 68)

### الخوف من الامتحان :

هو نوع من أنواع الاضطراب النفسي الناتج عن القلق الذي قد يصل إلى درجة الهلع عند قدوم موعد الامتحانات، وهذا الموعد هو السبب الرئيسي لهذه الحالة و من الأعراض هذه الحالة ، القلق الشديد و التوتر و العصبية الزائدة و التقلب في المزاج و أحيانا عدم النوم أو الرغبة الشديدة في النوم ، الامتناع عن الطعام أو تناول الطعام بشراهة و الشعور بألم بالرأس أو البطن ، و قد يتطور الأمر إلى البكاء لأتفه الأسباب ، و قد دلت الدراسات و الأبحاث أن التوترات و الضغوط النفسية و القلق و الخوف من الامتحان يؤثر على الأداء الوظيفي للمخ و قد يؤدي إلى ضعف مناعة الجسم .

وحول أسباب الخوف من الامتحانات يؤكد الأطباء النفسانيون أن الخوف الذي يسيطر على الطلبة أثناء الامتحانات إنما هو الخوف من النتيجة وليس من الامتحان في حد ذاته، فقد يتغير الأمر لو أن التلميذ كان واثقا من نتيجة. (سيد نوال، 2009: 91).

### 9. طرق التخفيف من قلق الامتحان:

#### 1.9 دور المدرسة في تخفيف قلق الامتحان:

يقع على كاهل إدارة المدرسة مسؤولية إعلام الأهل عن الطرق التي يتبعها كل معلم في الاتصال معهم حول تقدم أبنائهم ويجب تشجيع الأولياء على تثبيت لسلوكيات والأداءات الجيدة حتى يوفرنا مناخا تعليميا إيجابيا.

تحسين العلاقات التربوية والإنسانية ما بين التلاميذ والأساتذة بإعادة الاعتبار والتقدير الإيجابي للذات، ورفع معنوياتهم وتوفير المناخ المناسب لإنجاح العملية التعليمية عن طريق كسر الحاجز النفسي بينهم وخلق بيئة آمنة غير مهددة من قبل المعلمين أثناء تأدية الامتحان، تعزيز ثقة الطالب بنفسه وتدعيمه عن طريق تدريبه على آداب بعض الامتحانات التجريبية.

#### 2.9 دور الأسرة في تخفيف قلق الامتحان:

- يساهم الوالدان في خفض مستوى القلق عند الأبناء من خلال مجموعة من التوجيهات أهمها عدم المبالغة في التوقعات. والنتائج المطلوبة من التلميذ واحترام قدراته كما هي:
- توفير جو عائلي يسوده الحنان والمودة والاستقرار، والتنشئة الاجتماعية التي تبني الثقة بين أفراد الأسرة وعدم القسوة أو الحماية الزائدة.
- إرشاد التلميذ نحو الغذاء الصحي الغني بالفيتامينات والعدد من المنبهات.
- الاستنكار والدراسة في مكان هادئ ومناسب ومريح للبصر وبعيدا عن أماكن النوم، وإرشاده إلى عدم السهر الطويل والحصول على ساعات نوم كافية.
- تشجيع التلميذ على تخصيص وقت للترفيه من حين إلى آخر.
- عدم مقارنة التلميذ بزميل أو أخ له متفوق لكي لا يحبطه ذلك أو يعيق تقدمه.
- دور المرشد: يلاحظ أن التلاميذ الذين تبذل معهم الجهود الإرشادية لترشيد قلق الامتحان يصبحون متوافقين دراسيا، ويشعرون بالثقة في النفس وبالاطمئنان ويكون أداءهم أفضل في مواقف التقييم، ويرتفع مستوى تحصيلهم الدراسي. (صالح نعيمة، 2010: 56).

### خلاصة:

التعليم الثانوي مرحلة منتهية و موصلة في نفس الوقت و هذا يكون بامتحان شهادة البكالوريا الذي يعتبر كتسريح لمزاولة الدراسات العليا في الجامعة ليتحدد فيما بعد مصيره و مستقبله الدراسي و المهني في الجزائر و على مر السنين بقيت شهادة البكالوريا تحتفظ بقيمة كبيرة بل و قد ازدادت أكثر فأكثر باعتبار أن الكثير من الوظائف و المهن أصبحت تتطلب المستوى التعليمي البكالوريا و من هذا المنطلق نجد كل الطلبة يولون أهمية كبرى لهذا الامتحان المصيري قصد الوصول لتحقيق هدفهم المنشود و المتمثل في النجاح إلى التعليم العالي و الالتحاق بالميدان العلمي .

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

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الأساسية

3. منهج الدراسة

4. عينة الدراسة وخصائصها

5. أدوات الدراسة

الخلاصة

## تمهيد:

بعد تناول الجانب النظري سنتطرق الى الجانب التطبيقي والذي يعتبر الركيزة الأساسية لأي دراسة، يتم التطرق الى جانب التطبيقي الذي يحتوي على الدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد الأدوات المستخدمة فيها ودراسة الأساسية ويبرز فيه المنهج المستخدم والمكان دراسة والمعلومات التي تهم موضوع البحث والتي سنتطرق اليها بالتفصيل.

### 1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث و التي تهدف إلى جمع أكبر قدر من المعلومات الخاصة بموضوع البحث و التأكد من سلامة الإشكالية وصحة اختبار الفرضيات و المنهج المتبع و كذلك من إمكانية استعمال الوسائل المقررة لجمع البيانات و ذلك من أجل تعديلها وتصحيحها وعليه فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على دراسة استطلاعية لعينة من تلاميذ ثانوية البشير الإبراهيمي بعين تموشنت ،تمت هذه الدراسة قصد تجريب فعالية وسائل البحث المستعملة المتمثلة في المقابلة و المقياس الخاص بالضغط النفسي حيث قمنا بتوزيعه على مجموعة من التلاميذ لمعرفة نسبة الضغط المرتفعة لكل طالب و مدى فهمهم و استيعابهم للمقياس حيث توصلنا الى نموذج نهائي يفهمه التلاميذ و يخدم موضوع دراستنا ،فاختيرت العينة بطريقة عشوائية من بين الأقسام النهائية وتم تطبيق عليهم مقياس الضغط النفسي ،حيث تم اختيار طالب و طالبة تحصل كلا منهما على درجة مرتفعة ،فالهدف من هذه الدراسة التعرف على ميدان الدراسة والتقرب من الحالات التي تعاني من الضغط النفسي .

### 2. الدراسة الأساسية:

تعتمد الدراسة الأساسية على خطوات المتبعة لإنجاز الدراسة الميدانية لموضوع البحث المتمثل في تخفيف الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، وعلى ضوء ما أفرزته نتائج الدراسة الاستطلاعية منها إعداد المناخ المناسب للعملية الإرشادية وتوفير الشروط المناسبة حيث تم اختيار طالب وطالبة وتطبيق عليهم البرنامج الإرشادي قصد تخفيف حدة الضغط النفسي وبعدها تطبيق المقياس للمرة الثانية (مقياس بعدي) للطلبة والحصول على النتيجة التي تتوافق مع محور دراستنا.

### 3. منهج الدراسة:

في أي بحث علينا اتباع أهم خطوة وهي اختيار المنهج المناسب للدراسة، وفي علم النفس يختلف وفق طبيعة الدراسة التي نحن بصدد وصول الى نتائجها واختلاف الموضوع وطبيعة المشكلة. ولهذا تم الاعتماد على المنهج العيادي لأنه أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسة.

#### 1.3 تعريف المنهج العيادي:

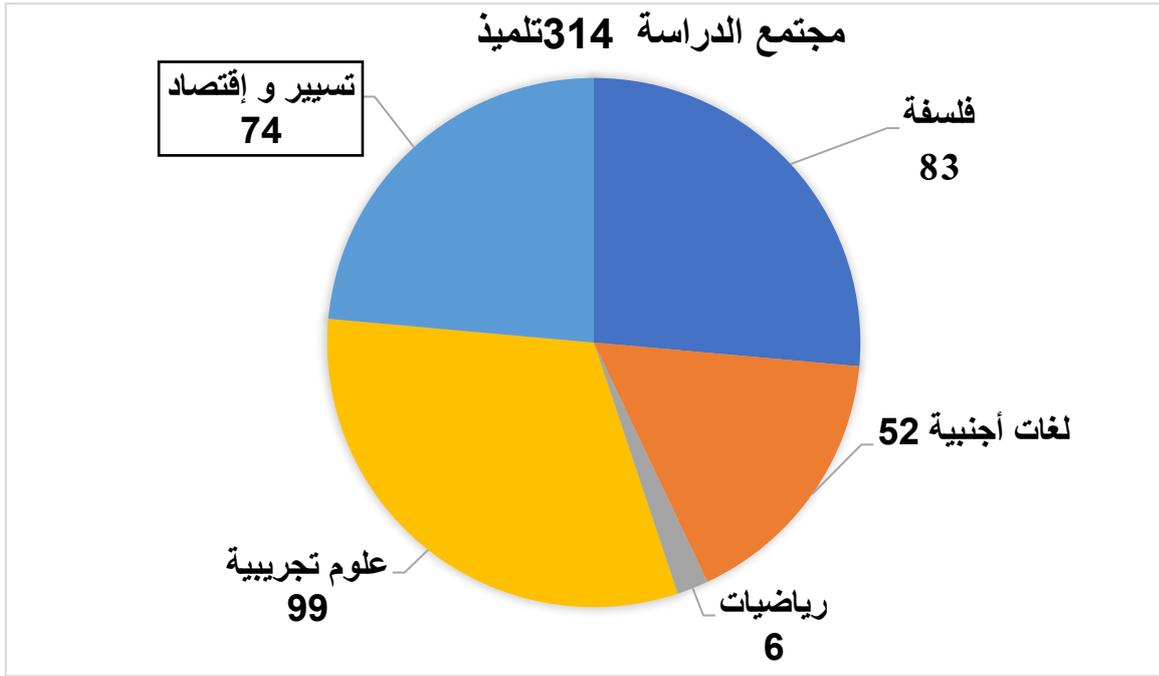
برز هذا المنهج في البداية كردة فعل على التجارب المخبرية التي أفتحتها "فيبر وفشنر" وغيرهم ممن يرون أن المنهج العيادي مهم في دراسات كثيرة تحاول ان تعالج وتقي من الاضطرابات من خلال جمع البيانات من وحدات الدراسة.

للمنهج العيادي مستويان متكاملان يتمثل في استخدام وسائل جمع المعلومات من روائز واختبارات نفسية والتي هي أدوات مقننة أما الثاني هو الدراسة المعمقة للحالة دون مقارنة ولا تعميم وهي تتميز بالديناميكية والأصل والشمولية حسب رأي "ديديه أنزيو، ويكون المبدأ الأساسي للمنهج العيادي هو الملاحظة والبحث عن معاني وأصل الأفعال والأحداث والصراعات وكذا طرق حلها.

ويلخص هذان المستويان في الكون الأول جمع المعطيات والثاني فهمها وتحليلها وتفسيرها. (محمد يزيد لرينونة، 2015: 38/37).

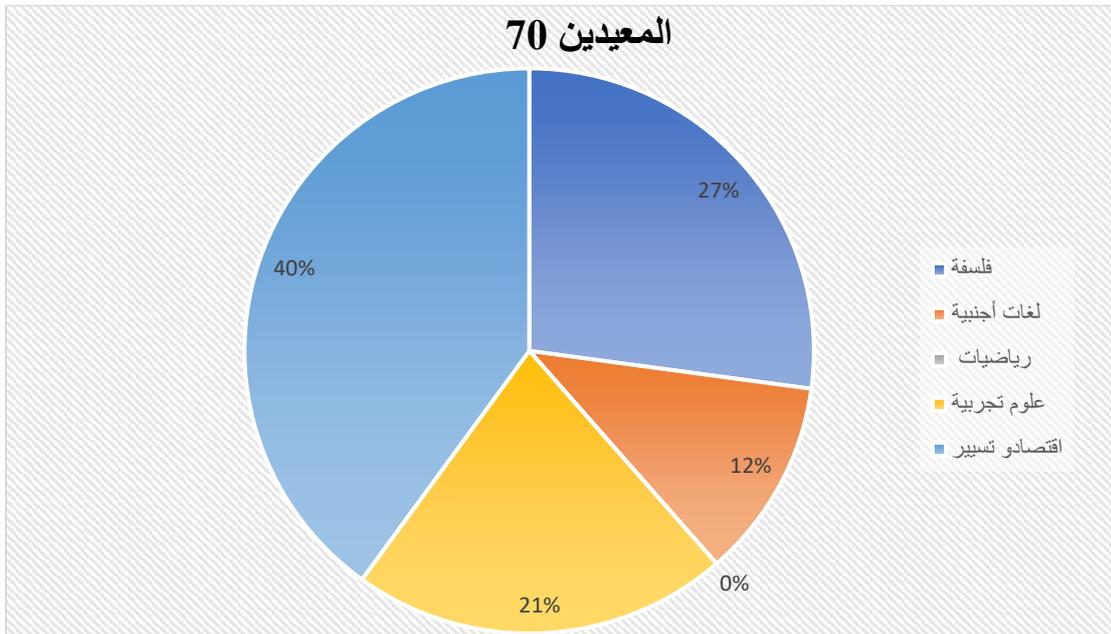
#### 4. عينة الدراسة وخصائصها:

الشكل رقم 01 : المجموع الكلي لتلاميذ البكالوريا (جميع الشعب) بثانوية البشير الإبراهيمي



الشكل رقم 02 : عدد المعيدين في كل الشعب

- عدد المعيدين في كل الشعب



1.4 عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، هذا بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة استطلاعية عشوائية قدرت ب 30 طلاب مقبلين على شهادة البكالوريا تخصص (لغات أجنبية، تسيير واقتصاد، علوم تجريبية) يتراوح سنهم ما بين (18-20) تم اختيار طالب وطالبة تحصلا على درجة مرتفعة من الضغط في المقياس المطبق.

الجدول رقم (01) : يوضح مواصفات عينة الدراسة.

الحالة	الجنس	السن	المستوى الدراسي	التخصص	معيد أم لا	درجة الضغط للحالتين
الحالة الأولى	ذكر	19 سنة	3 ثانوي	اقتصاد	لا	95
الحالة الثانية	أنثى	20 سنة	3 ثانوي	لغات	نعم	96

يوضح هذا الجدول المواصفات عينة الدراسة و خصائصها، مع درجة الضغط المتحصل عليها في مقياس الضغوط النفسية.

5. أدوات الدراسة:

اعتمدنا في بحثنا هذا الأدوات التالية

1.5 المقابلة العيادية :

المقابلة لفظية العيادية هي من الأدوات الأساسية للفحص النفسي، وهي من أهم الخطوات التي يستخدمها الفاحص لمعرفة مشكلات المفحوص.

- تعريف المقابلة العيادية : هي علاقة لفظية حيث يتقابل شخصان، فينقل الواحد منهما معلومات خاصة للآخر حول موضوع أو موضوعات معينة. فهي نقاش موجه وهو اجراء اتصالي يستعمل سيرورة اتصالية لفظية للحصول على معلومات على علاقة بأهداف محددة.

ويرى "كورشين" أن المقابلة تعتبر وسيلة مؤثرة وفعالة لتنمية التفاعل بين المعالج النفسي والمريض من أجل مساعدته على التخلص من محتته وتسهيل حل مشكلاته. (زغيدي، 2013-2014:56).

وعرف "بينجام ومور" المقابلة على أنها محادثة ومواجهة لتحقيق هدف محدد بدرجة من كونها كسبا للرضا العام من المحادثة ذاتها. وتتم المقابلة بين أطرافها في صورة عملية تتميز بالتفاعل بينهم، وقد تستخدم في الحصول على معلومات أو في اعطاء أو في التأثير على سلوك أفراد بشكل معين، أو في تحقيق هذه الأهداف مجتمعة.

الآن روس عرف المقابلة العيادية على أنها علاقة دينامية بين طرفين أو أكثر بحيث يكون أحدهما الأخصائي النفسي والطرف الآخر هو المفحوص طلبا للمساعدة الفنية المتميزة بالأمانة من جانب الأخصائي النفسي في إطار علاقة انسانية ناجحة بينهم. (محمود عمر، ب ت:54)

## 2.5 الملاحظة العيادية:

- مفهوم الملاحظة: ان معنى والمفهوم الملاحظة هو أن يوجه الباحث حواسه وعقله الى طائفة خاصة من الظواهر لكي يحاول الوقوف على صفاتها وخواصها سواء كانت هذه الصفات والخواص شديدة الظهور أم خفية يحتاج الوقوف عليها الى بعض الجهد.

- وحسب "كارترجود" فهي "الوسيلة التي نحاول بها التحقق من السلوك الظاهري للأشخاص وذلك بمشاهدتهم بينما هم يعبرون عن أنفسهم في مختلف الظروف والمواقف التي اختيرت لتمثل ظروف الحياة العادية أو لتمثل مجموعة خاصة من العوامل (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000: 176).

- كما تعرف بأنها عملية مراقبة أو مشاهدة لسلوك الظواهر والمشكلات والأحداث ومكوناتها المادية والبيئية ، ومتابعة سيرها واتجاهاتها وعلاقتها بأسلوب علمي منظم ومخطط وهادف (ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000: 112).

- اعتمدنا في دراستنا على الملاحظة المباشرة أثناء المقابلات، ومنها يمكن تعريفها "الملاحظة بمعناها البسيط هي الانتباه العفوي الى حدث أو ظاهرة أو أمر ما. أما الملاحظة بمعناها العلمي فهي الانتباه مقصود ومنظم ومضبوط للظواهر أو الأحداث أو الأمور بغية اكتشاف أسبابها وقوانينها (متولي، 2017: 60).

### 3.5 مقياس الضغوط النفسية:

هدف المقياس إلى تحديد مجموعة من تلاميذ سنة الثالثة الذين يعانون ضغوطات نفسية مرتفعة، التي قامت ببنائه كل من الدكتورة خرباش هدى والأستاذة طوبال فطيمة، بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية، سنة (2016)، باعتبار أن المرحلة الثانوية أحد المحطات الهامة في حياة الطلاب، والتي لا تخلو من الضغوط والأحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة والتي لها أثارها الصحية والمدرسية والاجتماعية والنفسية على الطلاب، حيث يتكون المقياس من (42) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد تتضمن:

- البعد الأول: الضغوط الدراسية وتتضمن (8) بنود.
- البعد الثاني: الضغوط الشخصية وتتضمن (12) بنوداً.
- البعد الثالث: الضغوط العلائقية وتتضمن (11) بنوداً.
- البعد الرابع: الأعراض الفيزيولوجية وتتضمن (11) بنوداً. (صليحة ساعي، فاطمة فكايري، 2018: 79).

### 1.3.5 مفتاح تصحيح المقياس:

قامت الباحثة بترتيب عبارات المقياس ترتيباً دائرياً، بحيث تكون العبارة الأولى من البعد الأول (الضغوط الدراسية)، والعبارة الثانية هي العبارة الأولى من البعد الثاني (الضغوط الشخصية)، والعبارة الثالثة هي العبارة الأولى من البعد الثالث (الضغوط العلائقية)، والعبارة الرابعة هي العبارة الأولى من البعد الرابع (الأعراض الفيزيولوجية)، والعبارة الخامسة هي العبارة الثانية من البعد الأول، وهكذا حتى نتجنب معرفة المفحوص باتجاه البنود في المقياس، وفيما يلي مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا.

الجدول رقم(02): يوضح رقم العبارات التي تقيس كل بعد من أبعاد المقياس

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات	درجات كل بعد
1	الضغوط الدراسية	29-25-21-17-13-9-5-1	8	32-8
2	الضغوط الشخصية	-26-22-18-14-10-6-2 42-39-36-33-30	12	48-12
3	الضغوط العلائقية	-27-23-19-15-11-7-3 40-37-34-31	11	44-11
4	الأعراض الفيزيولوجية	-28-24-20-16-12-8-4 41-38-35-32	11	44-11

### 2.3.5 تحديد نوع الاستجابة وطريقة التصحيح:

تعتبر طريقة "ليكرت" ( likert ) أنسب الطرق في تقدير استجابة المفحوصين، حيث تتدرج فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض، وتتدرج طريقة "ليكرت" على خمسة مستويات، وقد استخدمت الباحثتان أربعة مستويات فقط لتسهيل استجابة أفراد العينة، وهي على النحو التالي:

- إذا المفحوص أجاب بعبارة (دائماً) حصل على ثلاث درجات، وإذا أجاب (أحياناً) حصل على درجتين، وإذا أجاب (نادراً) حصل على درجة واحدة، وإذا أجاب (أبداً) حصل على صفر، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ضغوط نفسية عالية.

- إذا حصل المفحوص على الدرجة أكثر من (126) فإنه يعاني من ضغط نفسي حاد.

- إذا حصل المفحوص على الدرجة من (84) إلى (126) فإنه يعاني من ضغط نفسي مرتفع.

- إذا حصل المفحوص على الدرجة من (42) إلى (84) فإنه يعاني من ضغط نفسي منخفض.

- إذا حصل المفحوص على الدرجة أقل من (42) فإنه لا يعاني من الضغط.

- إذن يتكون مقياس الضغط النفسي الملحق رقم من أربعة أبعاد واثنان وأربعون (42) عبارة يتم تصحيحها بإعطاء ثلاث (3) درجات، في حالة الإجابة ب: تنطبق دائماً، وإعطاء درجتين (2) في حالة الإجابة ب: تنطبق أحياناً، وإعطاء درجة واحدة (1) في حالة الإجابة ب: تنطبق نادراً وإعطاء الدرجة الصفر (0) في حالة الإجابة ب: لا تنطبق أبداً وذلك على جميع فقرات المقياس، وبذلك

تكون أدنى درجة نظرية للمقياس هي (42) وأعلى درجة هي (126) ويكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي (63).

- يتم استخراج المتوسط الفرضي للمقياس بجمع قيم البدائل الأربعة (0+1+2+3) وقسمتها على عدد البدائل الأربعة (4) فيكون الناتج واحد ونصف (1.5)، ومن ثم يضرب في عدد فقرات المقياس (42) فيكون المتوسط الفرضي (63).

- نشير إلى أن جميع العبارات قد صيغت في الاتجاه السلبي بمعنى أنه كلما ازدادت درجات المقياس كلما كان ذلك دليلاً على أن الفرد يعاني من أعراض الضغط النفسي.

### 3.3.5 تعليمة المقياس:

يتكون المقياس من (42) عبارة، اقرأ كل منها وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة موضحة، وذلك بوضع الإشارة (x) أمام الإجابة التي تتناسب، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما تعبر، الإجابة عن وجهة نظرك. (هدى خرياش، وآخرون، 2016:24)

### 4.3.5 الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس:

- صدق الداخلي:

ويعني الارتباط بين درجة البنود والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0,225) و(0,892) كلها دالة إحصائياً عند مستوى الخطأ (0,05) أو (0,01) وفيما يخص الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس نلخصها في الجدول الآتي:

الجدول رقم (03): جدول يبين معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي

مستوى الدلالة الإحصائية		معامل الارتباط بيرسون	عدد أفراد العينة	الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد المكونة له
دال إحصائيا	0,01	0,726	16	ضغوط دراسية
دال إحصائيا	0,01	0,908	16	ضغوط شخصية
دال إحصائيا	0,01	0,824	16	ضغوط علائقية
دال إحصائيا	0,01	0,833	16	ضغوط فيزيولوجية

تدل النتائج على أن الارتباط بين البنود للمقياس الكلي والأبعاد المكونة جاء موجبا ودالا إحصائيا وهذا ما يؤيد صدق المقياس المطبق في الدراسة الراهنة، من خلال الأبعاد الشخصية والتي كانت أعلى درجة لمعامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (0,90) عند مستوى الدلالة (0,01) وهذا ما يدل على الارتباط القوي، أما فيما يخص الأبعاد الفيزيولوجية التي بلغت (0.83) عند مستوى الدلال (0.01) والذي يدل على الارتباط القوي لبنود المقياس الكلي معها، لتليها الأبعاد علائقية التي أظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباطية قوية بين بنود المقياس الكلي والأبعاد العلائقية والتي وصلت إلى (0.82) عند مستوى الدلالة (0.01) لتأتي في الأخير الأبعاد الدراسية والتي بلغ معامل الارتباط لها (0.72) عند مستوى الدلالة (0.01) وهي دالة إحصائيا.

-الثبات: ويعني استقرار النتائج، حيث تم حساب الثبات للمقياس في الدراسة الراهنة بطريقة ألفا كرونباخ، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم (04): الجدول رقم يبين قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الضغط النفسي:

البعد	الفا كرونباخ
أبعاد دراسية	173
أبعاد شخصية	727
أبعاد علائقية	063
أبعاد فيزيولوجية	827
الدرجة الكلية	830

توضح النتائج المبينة في الجدول أن جميع معاملات ألفا كرونباخ مرتفعة وبهذا تدل على موثوقية في مقياس الضغط النفسي المطبق في الدراسة، ويظهر هذا من خلال الدرجة الكلية للمقياس التي بلغت (83.0)، أما فيما يخص الأبعاد المقياس فقد أظهرت النتائج أن الأبعاد الشخصية كانت أعلى الدرجات والتي بلغت (0.77) لتليها الأبعاد الدراسية والتي بلغت (0,73) لتأتي الأبعاد فيزيولوجية التي بلغت (72,0) وفي الأخير بلغت الأبعاد العلائقية إلى (0,63) وهذا ما يبين أن النتائج المحصلة عليها تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**5.3.5 البرنامج الإرشادي المقترح للتخفيف من الضغط النفسي لدي الطلبة المقبلين على شهادة**

**البكالوريا:**

نعرض فيما يلي أهم الخطوات والمراحل المتبعة في البرنامج الإرشادي:

- 1- أهداف البرنامج (العامة، الفرعية).
- 2- محتوى البرنامج ويشمل فلسفة البرنامج والنظرية القائم عليها.
- 3- جلسات البرنامج وتشمل (10) جلسات إرشادية بحيث تشمل كل جلسة على (عنوان الجلسة، أهداف الجلسة، المدة الزمنية للجلسة، الخطوات الإجرائية للجلسة، تقييم الجلسة).
- 4- التقييم في نهاية كل جلسة لتقويم الجلسة وتوضيح نقاط القوة لإثرائها ونقاط الضعف لتعديلها.

**6.3.5 للبرنامج (الأهداف):**

- **الهدف العام للبرنامج:** يهدف البرنامج الإرشادي إلى خفض الضغط النفسي لدي طلبة المقبلين

على شهادة البكالوريا.

الأهداف الإجرائية للبرنامج (الأهداف الخاصة للبرنامج): يمكن حصرها فيما يلي:

- تقديم تعريف واضح شامل بالبرنامج وأهدافه وأهميته.
- مساعدة الطلبة على تخفيف مستوى الضغط النفسي لديهم.
- إكساب الطلاب بعض العادات الدراسية الجيدة وتزويدهم بالطرق والأساليب الصحيحة لكيفية المراجعة والمذاكرة للاستعداد للامتحانات.
- تدريب الطلاب على أسلوب الاسترخاء النفسي من أجل خفض الضغط والتوتر لديهم عند الامتحانات.
- إعداد وتهيئة الطالب نفسياً وانفعالياً ومعرفياً لتخطي مختلف الضغوطات المتعلقة بالامتحانات بكفاءة عالية وإحساسه الشعور بالثقة في النفس والأمن النفسي.
- تدريب الطلاب على الاستغلال الأمثل للوقت والاستفادة الفعالة من الوقت.
- الفئة المستهدفة: عينة قسدية من طلبة الثالثة ثانوي الذين يعانون من ضغوط نفسية عالية.
- عدد الجلسات: تبلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي 8 جلسات.
- المدة الزمنية للجلسة واحدة: تتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة ما بين (45\_60) دقيقة.
- مكان انعقاد الجلسات: مكتب مستشار التوجيه أو المكتبة المدرسية التابعة للثانوية.

### 7.3.5 محتوى البرنامج:

- الإستراتيجية: سوف نستخدم فنيات المناقشة والحوار، ومن ثم تدريب أعضاء المجموعة على بعض الأساليب والتقنيات الإرشادية في جلسات تدريبية متنوعة.
- التصور النظري للبرنامج: سوف نستخدم برنامجاً إرشادياً باستخدام أسلوب الإرشاد الفردي مع الطلاب الذين يعانون من ضغوطات نفسية مرتفعة في الامتحانات.
- ومن هذا المنطلق فإننا نريد تحقيق أمرين من هذا البرنامج وهما:
- تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تعلق في أذهان الطلاب عن الامتحانات.
- تعديل السلوكيات الخاطئة التي تلازم الطلاب الذين يعانون ضغوطات نفسية في فترة الامتحانات.

### 8.3.5 الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- الإلقاء النظري حول مفهوم الضغوط النفسية وكيفية التخفيف منها (المحاضرات المبسطة).
- المناقشة والحوار مع الطلاب المجموعة الإرشادية.
- تقديم نموذج فيديو مصور حول التدريب على مهارات تطبيق الامتحان كمهارة المراجعة.

- الواجبات المنزلية.

- فنيات تعديل السلوك وتتمثل فيما يلي:

- التدعيم الايجابي.

- توكيد الذاتي.

- التفريغ الانفعالي.

### 9.3.5 الأدوات والوسائل المستخدمة:

- أشرطة وجهاز فيديو وجهاز عرض بور بوينت.

- جهاز عرض أرسى وشفافيات حول موضوع البرنامج.

- نشرات إرشادية توضح معنى البرنامج ومحتوياته وكذا ماهية الضغوط النفسية وطرق المذاكرة

- **الأفكار والمفاهيم والعمليات العقلية:** سوف يتم معالجة موضوع الضغط النفسي

أثناء الامتحانات من كافة الجوانب، وكذلك التعرف والتدريب على أهم الأساليب والتقنيات الإرشادية التي تساعد في التخفيف من الضغوط النفسية.

- **التصميمات التجريبية:** سوف يتم تطبيق البرنامج الإرشادي على طالب وطالبة من ذوي الضغوط

النفسية المرتفعة من الامتحانات، حيث نقوم بإجراء قياسين وهما:

- **القياس الأول (قياس قبلي):** حيث نقوم بقياس قبلي للطلاب وأخذ أكثر الطلاب ضغطاً نفسياً من الامتحانات.

- **القياس الثاني (قياس بعدي):** حيث نقوم بقياس بعدي للطلاب الذين تم تطبيق عليهم البرنامج

الإرشادي، ثم نقوم بمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمعرفة مدى الفاعلية للبرنامج في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب المقبلين على شهادة البكالوريا.

### 10.3.5 الخدمات التي يقدمها البرنامج:

- **خدمات إرشادية (نفسية):** أن يكتسب الطالب أسلوب حل المشكلات، وتعميم هذه الخبرة في

مواقف أخرى مشابهة في الحياة، بالإضافة إلى اكتساب المهارات والعادات الدراسية الجيدة.

- **خدمات تربوية (تحصيلية):** هي تحسين التحصيل الدراسي لأفراد المجموعة الإرشادية.

- **طرق اختيار العينة الإرشادية:** يتم بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية، واختيار الأفراد الذين تحصلوا على درجات عالية على المقياس.

الجدول رقم (05): جدول يوضح فيه (رقم الجلسة - موضوع الجلسة) للجلسات العلاجية:

رقم	رقم الجلسة	موضوع الجلسة
1	الجلسة الأولى	تعارف (بناء العلاقة الإرشادية) والتهيئة للبرنامج
2	الجلسة الثانية	تعريف المجموعة الإرشادية بالضغوط النفسية وأنواعها وآثارها.
3	الجلسة الثالثة	عرض للأفكار اللاعقلانية التي تزيد من الضغوط النفسية.
4	الجلسة الرابعة	استراتيجية تنمية الثقة بالنفس.
5	الجلسة الخامسة	استراتيجية المذاكرة.
6	الجلسة السادسة	استراتيجية التنفيس الانفعالي.
7	الجلسة السابعة	استراتيجية التحصين التدريجي.
8	الجلسة الثامنة	استراتيجية إدارة الضغوط.
9	الجلسة التاسعة	استراتيجية إدارة الوقت.
10	الجلسة العاشرة	استراتيجية حل المشكلات.
11	الجلسة الحادية عشر	استراتيجية تعزيز القدرة على تحمل المسؤولية (لعب الدور)
12	الجلسة الثانية عشر	إنهاء البرنامج وتقويمه في الجلسة الختامية.

### خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل الى عرض كل ما يتعلق بإجراءات الدراسة ابتداء من المنهج المستخدم وكيفية اختيار عينة الدراسة والبرنامج المستخدم، وسيتم التطرق في الفصل الموالي الى عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

## الفصل الخامس : تقديم الحالات ومناقشة نتائج الدراسة

عرض دراسة الحالة الأولى

عرض دراسة الحالة الثانية

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

الاستنتاج العام

1. عرض دراسة الحالة الأولى:

1.1 الحالة الأولى:

- الاسم: بي.ع.
- الجنس: ذكر.
- السن: سنة 19
- مكان الميلاد: حمام بوحجر.
- البيئة الاجتماعية: مدنية.
- المستوى التعليمي: السنة الثالثة ثانوي شعبة تسيير واقتصاد.
- عدد الاخوة: 4
- الرتبة العائلية: أخير.
- حالة الاقتصادية: متوسطة.

2.1 معلومات عن العائلة:

- اسم الأب: أ
- العمر: 65
- المهنة: متقاعد.
- اسم الأم: م.
- العمر: 56
- مهنة الأم: ماکثة في البيت.
- المظهر الخارجي للحالة: لبس نظيف وهندام مرتب.
- ملامح الوجه: ابتسامة خفيفة على الوجه.

- الاتصال: سليم

- مظهر المورفولوجي : طويل القامة رشيق، ذات بشرة سمراء و عيون بنيتين، شعر أسود.

الجدول رقم (06): المقابلة العيادية للحالة الأولى.

المقابلات	مكان المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	هدف من المقابلة
المقابلة الأولى	مكتب مستشار التوجيه	2022/03/15	30 دقيقة	تعرف على حالة وجمع البيانات أولية والتعريف بالبرنامج
المقابلة الثانية والمقابلة الثالثة		2022/03/21 2022/03/22	45 دقيقة	-التطرق الى موضوع الضغط النفسي والتعرف على التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة واستخلاص الاعراض والأسباب مع تطبيق مقياس الضغط النفسي في الجلسة الثالثة
المقابلة الرابعة		2022/03/28	60 دقيقة	-اعطاء فرصة لتلميذ بذكر أفكاره اللاعقلانية -تصحيح الأفكار الخاطئة وتزويده بأفكار صحيحة ايجابية، اعتماد على تقنية المناقشة والحوار .

<p>-تحديد الأفكار الخاطئة ومحاولة تصحيحها والتدريب على تقنية الاسترخاء مع اعطاء واجب منزلي.</p>	<p>60 دقيقة</p>	<p>2022/03/29 2022/03/31</p>	<p>مكتب مستشار التوجيه</p>	<p>المقابلة الخامسة والمقابلة السادسة</p>
<p>القيام بعملية الاسترخاء الذهني ضبط الوقت وتنظيمه وادارته. -اعطاء مطويات حول كيفية المذاكرة.</p>	<p>45 دقيقة</p>	<p>2022/04/04</p>		<p>المقابلة السابعة</p>
<p>-تأكيد الاسترخاء نفسي للمرة الثانية وأهم خطوات الاستراتيجية لحل مشكلات.</p>	<p>45 دقيقة</p>	<p>2022/04/07</p>		<p>المقابلة الثامنة</p>
<p>تقديم ملخص حول الحصص مدى استيعاب التلميذ لهذه الحصص استراتيجية المقدمة. -قيام بقياس البعدي من خلال مقياس الضغط النفسي وبرنامج ارشادي.</p>	<p>50 دقيقة</p>	<p>2022/04/11 2022/04/13</p>		<p>المقابلة التاسعة والمقابلة العاشرة</p>

جدول المقابلات العيادية للحالة الأولى بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي و البرنامج الإرشادي

### 3.1 ملخص المقابلات:

من خلال مقابلات التي تمت مع الحالة تم استخلاص ما يلي:

لقد تم اجراء 10 مقابلات مع الحالة (ي) من تاريخ (2022/03/15) الى غاية (2022/04/13)

الحالة (ي. ع) يبلغ من العمر 19 سنة، يعتبر الولد الأصغر في العائلة من مواليد 2003

يعيش الحالة مع عائلته المتكونة من الوالدين والاخوة في سكن خاص، الأب متقاعد والأم مائكة في البيت، يعاني حالة من الضغط النفسي بسبب الامتحان البكالوريا الذي يجعله دائم التوتر والذي ظهر عند تطبيق عليه مقياس الضغط النفسي.

### 4.1 التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة:

لقد عاش الحالة طفولة جد عادية ، حيث نشأ في أسرة متوسطة الحال، المتكونة من أب وأم اخوة، التحق بمقاعد الدراسة في سن المناسب ،كان مستواه الدراسي جيد ، ولم يسبق للحالة أن عانى من ضغط النفسي بدرجة مرتفعة ، ومعاملة الأب له حسب قوله "كل خطرة وكيفاه خطرة مليحة وخطرة عيانة شوية"، أما الأم "بالطبع ديما حنينة ومليحة معاملة نتاعها عكس الأب ، وأيضا عندي اضطرابات في النوم وفي الأكل ، تفكيره في المستقبل الذي يزيد من ضغط و التوتر "راني فكر في المستقبل نتاعي مي لازم الباك نربحو ان شاء الله" ، ولديه طموحات كثيرة مثلا قال: مانيش حاب نقرى في الجامعة ،حاب نخرج من البلاد بقرائتي وندخل مع كاش ايكيب وأنا حلمي نولي نلعب في الدول الاوروبية راني نخم فيها باش نضمن المستقبل نتاعي هذه ني تاكل عليها "،وهذا ما جعله يركز على امتحان البكالوريا وقلق من ناحية مستقبله الغامد ،لديه مستوى دراسي لا بأس به وكل ما يقرب وقت الامتحان يزداد الضغط ، حسب قوله" ني داير في راسي يا نديه يا نديه ملغري كايين شوية صعوبات مي نقدر عليه ان شاء الله وتخمام وستراس كايينة"،وكل مرة يدرس مادة لكن "هذه المرة راني مركز على المحاسبة والمات"،وحالة قد مرة بفترة اكتئاب وسبب هو موت أحد أقاربه لقوله" كانت عمتي مربيتني كنت فرحان نورمال انسان فرحان نهار لي ماتت دخلت في اكتئاب كبير وهي عزيزة عليا بزاف وهي لي متبغيش عليا وهي كل خطرة تجي عندي وهي لي تواسيني ودوكا راني الحمد لله ونسيت راني مريح في عقلي"، وضغط الذي يعيش الحالة صعب عليه ،ونظرا للضغط النفسي الذي يمر به الحالة في هذه الفترة إلا أنه تقبل فكرة الخضوع للبرنامج الا رشادي وقد أبدى تقبلا كبيرا.

1.5 أعراض المستخلصة:

- الشعور بالانزعاج والقلق.
- هز اليدين والتوتر: عند توجيه الأسئلة مباشرة
- قلق بنسبة مرتفعة اتجاه الامتحان.
- فقدان الشهية.
- شعور بالإرهاق طوال الوقت.

6.1 أسباب المستخلصة:

- علاقة شبه مضطربة مع الأب.
- عدم توفير جو مناسب للدراسة.
- تدخل الأولياء في اختيار تخصص أولادهم.
- تخوف من تخيب ظن الأولياء.
- الخوف من فشل في امتحان.

الجدول رقم (07): تطبيق مقياس القبلي للضغوط النفسية (الحالة الأولى):

رقم	العبارات	وافق دائما	وافق أحيانا	وافق نادرا	لا اوافق أبدا
1	تتعني الامتحانات المدرسية المستمرة (الشهرية، نصف العام آخر العام)	✓			
2	أشعر أنني متعب نفسيا	✓			
3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين			✓	
4	أعاني من سرعة خفقان القلب	✓			
5	أعاني من كثرة النسيان	✓			

			✓	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري	6
		✓		أفضل الانسحاب عن الآخرين	7
		✓		أعاني من مشاكل هضمية	8
			✓	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف	9
			✓	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها	10
		✓		يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو الشفوية	11
	✓			أعاني من صداع متكرر	12
			✓	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية	13
			✓	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي	14
✓				يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي	15
			✓	أعاني صعوبة في النوم	16
			✓	يهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له	17
			✓	أشعر أنني مهموم دائما	18
			✓	لا أثق في الناس	19
			✓	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب	20
			✓	أعاني من تشتت وعدم التركيز في الدراسة	21
		✓		المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها	22
	✓			يضايقني عدم فهم الأباء لمتطلبات الدراسة	23
		✓		أعاني صعوبة في التنفس	24
			✓	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية	25
			✓	أشعر بأني فاشل	26
	✓			علاقاتي بعائلتي متوترة	27
			✓	أعاني من اضطرابات في الشهية	28

29	أجد صعوبة فهم بعض المقررات الدراسية	✓		
30	أشعر بالحزن معظم الأوقات	✓		
31	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم		✓	
32	أشعر بالإرهاق طوال الوقت		✓	
33	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر	✓		
34	لا أحد يفهمني		✓	
35	أشكو من الغثيان		✓	
36	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	✓		
37	أجد صعوبة في التحدث في مع الأستاذ داخل أو خارج القسم		✓	
38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم		✓	
39	أشعر بأنني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات	✓		
40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم		✓	
41	أعاني من الارتعاش		✓	
42	أخاف من الفشل الدراسي	✓		

### 7.1 المساندة الاجتماعية: تطبيق الجلسات للحالة الأولى:

- الجلسة الارشادية الأولى:

- الموضوع الجلسة: بناء العلاقة الارشادية

- سير الجلسة: في بداية الجلسة التعارف مع التلميذ ، قمت بتعريف بنفسني والهدف من وجوده في الجلسة، فقمت بتعريف بالبرنامج الارشادي من حيث أهدافه ومحتواه والنشاطات التي يتضمنها، التعرف على الحالة وجمع البيانات الأولية والمعلومات عنه والتعاقد معه من حيث الانضباط والالتزام بالمواعد.

- الجلسة الثانية والثالثة:

- الموضوع الجلسة: تعريف ومفهوم الضغط النفسي.

- سير الجلسة: قدمت له مفهوم الضغط النفسي من وجهة نظر المختصين من حيث التعريف بالمفهوم، أعراض، العوامل المؤدية له ثم التركيز على انعكاساته على الصحة النفسية ومختلف الجوانب الحياة اليومية، وأهمية معرفتها بكل ما يتعلق بمشكلاته، التعرف على التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة والاعراض والأسباب المؤدية الى ارتفاع الضغوط النفسية وتطبيق مقياس الضغط النفسي.

- الجلسة الرابعة:

- موضوع الجلسة: عرض الأفكار اللاعقلانية التي تزيد من الضغوط النفسية

- سير الجلسة: قمت بتسجيل الطرق والسلوكيات الخاطئة في التعامل مع الضغط والأفكار اللاعقلانية التي يحملها التلميذ عن تلك المواقف، من بين تلك الأفكار: امتحان البكالوريا عقبة وحاجز، وليس لدي وقت للمراجعة اليومية، البكالوريا مسألة حظ. تمت مناقشة هذه الأفكار بالطريقة التي يقتنع بها التلميذ بأنها خاطئة وأن السبب في استمرار الضغط النفسي هو تلك الأفكار الخاطئة وغير عقلانية، لتصل بالمناقشة والحوار الى استبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية.

- الجلسة الخامسة والسادسة:

- موضوع الجلسة: أساليب مواجهة الضغط النفسي

- سير الجلسة: تم تحديد الأفكار اللاعقلانية وتصحيحها في الجلسة الرابعة والتأكيد على ذلك في الجلسة الخامسة والسادسة، التدريب على تقنية الاسترخاء وتذكير بفوائدها في التخفيف من التوتر والضغط وطلبنا منه القيام بهذا التدريب في البيت وتقديم واجب منزلي وهو مخطط أسبوعي للمراجعة أو طريقته في إدارة الوقت خلال اليوم والأسبوع.

- الجلسة السابعة:

- موضوع الجلسة: إدارة الوقت

- سير الجلسة: بعد القيام بالاسترخاء الذهني وضبط الوقت وتنظيمه وإدارته حيث تم الوصول الى الاتفاق على الأساليب الصحيحة في إدارة الوقت في شكل مخطط أسبوعي (نموذجي) يوفق بين وقت المراجعة ووقت الراحة وإعطاء مطويات حول كيفية المذاكرة ملحق رقم 02

- الجلسة الثامنة:

- موضوع الجلسة: تقييم وإنهاء البرنامج
- سير الجلسة: بعد تأكيد الاسترخاء النفسي وأهم الخطوات الاستراتيجية لحل المشكلات التي يواجهها التلميذ وتقديم ملخص حول الحصص ومدى استيعاب التلميذ لها، تم تطبيق القياس البعدي لمعرفة مدى نجاح البرنامج وفعاليتها.

الجدول رقم (08): تطبيق مقياس البعدي للضغوط النفسية (الحالة الأولى):

رقم	العبارات	أوافق دائما	أوافق أحيانا	أوافق نادرا	لا اوافق أبدا
1	تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (الشهرية، نصف العام آخر العام)		✓		
2	أشعر أني متعب نفسيا		✓		
3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين			✓	
4	أعاني من سرعة خفقان القلب		✓		
5	أعاني من كثرة النسيان		✓		
6	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري			✓	
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين			✓	
8	أعاني من مشاكل هضمية			✓	
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف		✓		
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها		✓		
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو الشفوية			✓	
12	أعاني من صداع متكرر			✓	
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية		✓		
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي		✓		
15	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي				✓
16	أعاني صعوبة في النوم		✓		

		✓		يهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له	17
		✓		أشعر أنني مهموم دائما	18
		✓		لا أثق في الناس	19
		✓		أشعر بالتعب الجسدي دون سبب	20
		✓		أعاني من تشتت وعدم التركيز في الدراسة	21
		✓		المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها	22
	✓			يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة	23
	✓			أعاني صعوبة في التنفس	24
	✓			أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية	25
		✓		أشعر بأني فاشل	26
	✓			علاقتي بعائلتي متوترة	27
	✓			أعاني من اضطرابات في الشهية	28
		✓		أجد صعوبة فهم بعض المقررات الدراسية	29
		✓		أشعر بالحزن معظم الأوقات	30
✓				أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم	31
	✓			أشعر بالإرهاق طوال الوقت	32
		✓		تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر	33
	✓			لا أحد يفهمني	34
		✓		أشكو من الغثيان	35
		✓		أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	36
	✓			أجد صعوبة في التحدث في مع الأستاذ داخل أو خارج القسم	37
	✓			أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم	38
		✓		أشعر بأني غير قادر أن أتحمّل أكثر هذه الضغوطات	39

40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	✓	
41	أعاني من الارتعاش	✓	
42	أخاف من الفشل الدراسي	✓	

الجدول رقم (09): نتائج مقياس الضغوط النفسية للحالة الأولى

بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج	
مستوى الضغط النفسي	درجة الضغط النفسي	مستوى الضغط النفسي	درجة الضغط النفسي
متوسط	61 درجة	مرتفع	95 درجة

جدول يوضح نتائج تطبيق مقياس الضغط النفسي القبلي والبعدي، ومن خلاله يتضح أن نسبة الضغط انخفضت بشكل متوسط بعد تطبيق برنامج الارشادي.

## 2. عرض دراسة الحالة الثانية:

### 1.2 الحالة الثانية:

- الاسم: أميرة
  - الجنس: أنثى
  - السن: 20 سنة
  - مكان لميلاد: عين تموشنت
  - المستوى التعليمي: الثالثة ثانوي شعبة لغات
  - عدد الإخوة: 02
  - الرتبة في العائلة: الأولى
  - الحالة الاقتصادية: متوسطة
- ### 2.2 معلومات عن العائلة:

- اسم الاب: أحمد
- العمر: 53 سنة
- المهنة: أستاذ في مادة اللغة العربية
- اسم الام: أمينة
- العمر: 40 سنة
- المهنة: أستاذة في مادة اللغة الإنجليزية

### 3.2 المظهر الخارجي للحالة:

- الطول: 1,55
- الوزن: 65 كلغ
- الشكل: مرتب
- المزاج: هادئة

الجدول رقم (10): المقابلة العيادية للحالة الثانية

المقابلات	مكان المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	هدف من المقابلة
المقابلة الأولى	مكتب مستشار التوجيه	2022/03/16	30 دقيقة	تعرف على حالة وجمع البيانات أولية
المقابلة الثانية والمقابلة الثالثة		2022/03/17 2022/03/20	45 دقيقة	-التطرق الى موضوع الضغط النفسي والتعرف على التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة واستخلاص الاعراض والأسباب مع تطبيق مقياس الضغط النفسي في الجلسة الثالثة
المقابلة الرابعة		2022/03/23	60دقيقة	-اعطاء فرصة لتلميذة بذكر أفكارها اللاعقلانية - تصحيح الأفكار الخاطئة وتزويدها بأفكار صحيحة ايجابية، اعتماد على تقنية المناقشة والحوار .

<p>-تحديد الأفكار الخاطئة ومحاولة تصحيحها والتدريب على تقنية الاسترخاء مع اعطاء واجب منزلي.</p>	<p>60 دقيقة</p>	<p>2022/03/24 2022/03/27</p>		<p>المقابلة الخامسة والمقابلة السادسة</p>
<p>القيام بعملية الاسترخاء الذهني ضبط الوقت وتنظيمه وادارته. -اعطاء مطويات حول كيفية المذاكرة.</p>	<p>45 دقيقة</p>	<p>2022/04/03</p>	<p>مكتب مستشار التوجيه</p>	<p>المقابلة السابعة</p>
<p>-تأكيد الاسترخاء نفسى للمرة الثانية وأهم خطوات الاستراتيجية لحل مشكلات.</p>	<p>45 دقيقة</p>	<p>2022/04/06</p>		<p>المقابلة الثامنة</p>
<p>تقديم ملخص حول الحصص مدى استيعاب التلميذة لهذه الحصص استراتيجية المقدمة. -قيام بقياس البعدي من خلال مقياس الضغط النفسي وبرنامج ارشادي.</p>	<p>50 دقيقة</p>	<p>2022/04/10 2022/04/12</p>		<p>المقابلة التاسعة والمقابلة العاشرة</p>

جدول يوضح المقابلات العيادية للحالة الثانية بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي و البرنامج الإرشادي  
**4.2 ملخص المقابلات:**

كان إجراء المقابلة مع التلميذة أميرة التي تبلغ من العمر 20 سنة و تدرس في القسم النهائي شعبة لغات أجنبية حيث كان التواصل معها سهل و أبدت تعاونا كثيرا معنا قمنا بشرح سبب إجرائي لهذه المقابلة و الهدف منها ، تبين لي من خلال الكلام أنها معيدة و هذه المرة الثالثة التي تجتاز فيها امتحان البكالوريا فالحالة تعاني من توتر و انزعاج و ضغط حيث قالت " تعبت بزاف" و هي العبارة التي أرادت أن تبين لنا بها حجم التعب و الضغط ، فهي تعيش في وسط عائلة ذات مستوى تعليمي جيد لكن العلاقة بينهم متوترة و أن هناك مشاكل بالعائلة حيث قالت "منحبش ندخل الدار" و هذا راجع لخوف الوالدين على اللابنة من عدم النجاح، وبعدها تم تطبيق المقياس القبلي للضغط النفسي وجدنا أن الحالة تعاني من درجة عالية فتم اخضاع الحالة للتكفل النفسي بغرض التخفيف من حدة الضغط و في الأخير تم إجراء المقياس البعدي لمعرفة نتائج التكفل بالحالة .

### 5.2 التاريخ النفسي والاجتماعي:

أميرة تبلغ من العمر 20 سنة تدرس في القسم النهائي شعبة لغات أجنبية، في عائلة عدد أفرادها ثلاثة هي أكبرهم، المستوى التعليمي للأبوين جامعي فالأب أستاذ اللغة العربية والأم في مادة الإنجليزية. ومن خلال التحدث مع التلميذة تبين أنها معيدة والمرة الثالثة التي تجتاز فيها امتحان البكالوريا كانت متوترة وقلقة بشأن هذا. فالتلميذة تعاني من مشاكل مع العائلة و علاقتها متوترة قليلا ،علاقتها مع الأم متوترة و غير مستقرة والسبب أن الأم تضغط عليها لتتجح دون مراعاة قدراتها و مقارنتها بزميلاتها التي نجحو بمعدلات عالية ،فخوف الأم من فشل ابنتها مرة أخرى يقودها لانتهاج مثل هذا الأسلوب دون التفكير في النتائج المؤلمة على نفسية التلميذة فبدلا من تهيئة الأوضاع المناسبة و توفير المناخ المناسب و بدلا من اتخاذ الأسرة إجراءات لضمان التحضير الجيد لإبتها ،كانت تمارس عليها ضغوط جعلتها تتمنى عدم دخول البيت الذي هو مكان لإراحة الجسم و العقل فعدم تشجيع الوالدين لها يجعلها حزينة و قلقة ،و باعتبار أن أميرة تدرس لغات أجنبية فمادة اللغات مهمة جدا و معاملها كبير و أميرة ضعيفة فيها خاصة اللغة الاسبانية بالرغم من أنها تدرس دروس خصوصية فيهما ،هذا إضافة الى شعورها بالتوتر و الخوف الذي يؤثر عليها كثيرا عند اجتيازها امتحان البكالوريا ،و المستوى التعليمي العالي للأبوين يؤثر سلبا على الحالة .

6.2 الأعراض المستخلصة:

- الشعور بالتوتر والضييق والانزعاج والقلق
- عدم الراحة والاطمئنان والمسؤولية
- الانهك والتعب الفكري
- الإحباط والصراع الداخلي
- اضطرابات النوم

7.2 الأسباب:

- العلاقة المضطربة مع الأم
- أسلوب المقارنة الابنة مع الزميلات
- الأساليب الخاطئة للآباء
- عدم توفير جو مناسب لدراسة
- قلق والخوف من الامتحان

الجدول رقم (11): تطبيق مقياس القبلي لضغوط النفسية (الحالة الثانية):

رقم	العبارات	أوافق دائما	أوافق أحيانا	أوافق نادرا	لا أوافق أبدا
1	تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (الشهرية، نصف العام آخر العام)	✓			
2	أشعر أنني متعب نفسيا	✓			
3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين		✓		
4	أعاني من سرعة خفقان القلب			✓	
5	أعاني من كثرة النسيان	✓			
6	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري		✓		
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين	✓			
8	أعاني من مشاكل هضمية	✓			
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف	✓			
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها	✓			

11		✓		يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو الشفوية
12	✓			أعاني من صداع متكرر
13			✓	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية
14			✓	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي
15			✓	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي
16		✓		أعاني صعوبة في النوم
17		✓		يهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له
18			✓	أشعر أنني مهموم دائما
19	✓			لا أثق في الناس
20			✓	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب
21			✓	أعاني من تشتت وعدم التركيز في الدراسة
22		✓		المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها
23			✓	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة
24	✓			أعاني صعوبة في التنفس
25			✓	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية
26		✓		أشعر بأني فاشل
27			✓	علاقتي بعائلتي متوترة
28		✓		أعاني من اضطرابات في الشهية
29			✓	أجد صعوبة فهم بعض المقررات الدراسية
30		✓		أشعر بالحزن معظم الأوقات
31	✓			أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم
32			✓	أشعر بالإرهاق طوال الوقت
33		✓		تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر
34			✓	لا أحد يفهمني

35	أشكو من العثيان			✓
36	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	✓		
37	أجد صعوبة في التحدث في مع الأستاذ داخل أو خارج القسم			✓
38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم	✓		
39	أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات	✓		
40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	✓		
41	أعاني من الارتعاش			✓
42	أخاف من الفشل الدراسي	✓		

## 8.2 المساندة الاجتماعية: تطبيق الجلسات للحالة الأولى:

### - الجلسة الارشادية الأولى:

#### - الموضوع الجلسة: بناء العلاقة الارشادية

- سير الجلسة: بداية الجلسة بالتلميذة وتعبيرنا عن سعادتنا للعمل معها، قمنا بتعريف أنفسنا الهدف من وجودها في الجلسة، إعطاء لها الكلمة بتعريف نفسها وشعورها بوجودها معنا حتى يتحقق الانسجام. قمنا بتعريف البرنامج الارشادي من حيث أهدافه ومحتواه والنشاطات التي يتضمنها، التعرف على الحالة وجمع المعلومات عنها والتعاقد معها من حيث الانضباط والالتزام بالمواعد.

### - الجلسة الثانية والثالثة:

#### - الموضوع الجلسة: تعريف ومفهوم الضغط النفسي.

- سير الجلسة: قدمنا مفهوم الضغط النفسي من وجهة نظر المختصين من حيث التعريف بالمفهوم، أعراض، العوامل المؤدية له ثم التركيز على انعكاساته على الصحة النفسية ومختلف الجوانب الحياة اليومية، وأهمية معرفتها بكل ما يتعلق بي مشكلتها التعرف على التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة والاعراض والأسباب المؤدية الى ارتفاع الضغوط النفسية وتطبيق مقياس الضغط النفسي.

### - الجلسة الرابعة:

#### - موضوع الجلسة: عرض الأفكار اللاعقلانية التي تزيد من الضغوط النفسية

- سير الجلسة: قمنا بتسجيل الطرق والسلوكيات الخاطئة في التعامل مع الضغط والأفكار اللاعقلانية التي تحملها التلميذة عن تلك المواقف، من بين تلك الأفكار: البكالوريا عقبة وحاجز، لا أجد وقت للمراجعة، البكالوريا مسألة حظ. تمت مناقشة هذه الأفكار بالطريقة التي تفتتح بها التلميذة بأنها خاطئة وأن السبب في استمرار الضغط النفسي هو تلك الأفكار الخاطئة وغير عقلانية، لتصل بالمناقشة والحوار الى استبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية.

- الجلسة الخامسة والسادسة:

- موضوع الجلسة: أساليب مواجهة الضغط النفسي

- سير الجلسة: تم تحديد الأفكار اللاعقلانية وتصحيحها في الجلسة الرابعة والتأكيد على ذلك في الجلسة الخامسة والسادسة، التدريب على تقنية الاسترخاء وتذكيرها بفوائدها في التخفيف من التوتر والضغط وطلبنا منها القيام بهذا التدريب في البيت وتقديم واجب منزلي وهو مخطط أسبوعي للمراجعة أو طريقته في إدارة الوقت خلال اليوم والأسبوع.

- الجلسة السابعة:

- موضوع الجلسة: إدارة الوقت

- سير الجلسة: القيام بالاسترخاء الذهني وضبط الوقت وتنظيمه وإدارته حيث تم الوصول الى الاتفاق على الأساليب الصحيحة في إدارة الوقت في شكل مخطط أسبوعي (نموذجي) يوفق بين وقت المراجعة ووقت الراحة وإعطاء مطويات حول كيفية المذاكرة ملحق رقم 02

- الجلسة الثامنة:

- موضوع الجلسة: تقييم وإنهاء البرنامج

- سير الجلسة: تأكيد الاسترخاء النفسي وأهم الخطوات الاستراتيجية لحل المشكلات التي تواجهها التلميذة وتقديم ملخص حول الحصص ومدى استيعاب التلميذة، تطبيق القياس البعدي لمعرفة مدى نجاح البرنامج وفعاليتها.

الجدول رقم (12): تطبيق المقياس البعدي للحالة الثانية:

رقم	العبارات	أوافق دائما	أوافق احيانا	أوافق نادرا	لا أوافق أبدا
1	تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (الشهرية، نصف العام آخر العام)		✓		
2	أشعر أنني متعب نفسيا		✓		
3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين			✓	
4	أعاني من سرعة خفقان القلب				✓
5	أعاني من كثرة النسيان		✓		
6	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري		✓		
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين			✓	
8	أعاني من مشاكل هضمية		✓		
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف		✓		
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها		✓		
11	يضايقتني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو الشفوية			✓	
12	أعاني من صداع متكرر			✓	
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية		✓		
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي		✓		
15	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي	✓			
16	أعاني صعوبة في النوم			✓	
17	يهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له	✓			
18	أشعر أنني مهموم دائما		✓		
19	لا أثق في الناس			✓	
21	أعاني من تشتت وعدم التركيز في الدراسة			✓	

22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها		✓
23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة	✓	
24	أعاني صعوبة في التنفس		✓
25	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية		✓
26	أشعر بأني فاشل		✓
27	علاقاتي بعائلتي متوترة	✓	
28	أعاني من اضطرابات في الشهية	✓	
29	أجد صعوبة فهم بعض المقررات الدراسية		✓
30	أشعر بالحزن معظم الأوقات	✓	
31	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم	✓	
32	أشعر بالإرهاق طوال الوقت		✓
33	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر		✓
34	لا أحد يفهمني	✓	
35	أشكو من العثيان		✓
36	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	✓	
37	أجد صعوبة في التحدث في مع الأستاذ داخل أو خارج القسم		✓
38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم		✓
39	أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات	✓	
40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم		✓
41	أعاني من الارتعاش		✓
42	أخاف من الفشل الدراسي		✓

الجدول رقم (13): نتائج مقياس الضغوط النفسية للحالة الثانية

بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج	
مستوى الضغط النفسي	درجة الضغط النفسي	مستوى الضغط النفسي	درجة الضغط النفسي
منخفض	65 درجة	مرتفع	96 درجة

جدول يوضح نتائج تطبيق مقياس الضغط النفسي القبلي والبعدي، ومن خلاله يتضح أن نسبة الضغط انخفضت بشكل واضح بعد تطبيق برنامج الارشادي.

### 3. مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات:

#### 1.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على: " هناك فعالية في التخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا"

من خلال المقابلات العيادية مع الحالتين وتطبيق مقياس الضغط النفسي أظهرت النتائج وجود ضغط نفسي مرتفع لكلا الحالتين حيث سجلت الأولى 95 درجة في القياس القبلي، وسجلت الثانية 96 درجة، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي ثم تسجيل انخفاض في المستوى الضغط النفسي لدى الحالتين بدرجة (61) للحالة الأولى و (65) للحالة الثانية في القياس البعدي.

ترى الطالبتين أن انخفاض في مستوى هذه النتائج راجع الى رغبة الحالتين و استعدادهما للخضوع للبرنامج ،إضافة الى فاعلية التقنيات المستخدمة في العلاج للحالتين من أجل التخفيف من حدة الضغط النفسي وهذا ما أكدته دراسة هيل وتوريس (Hil -Toris 2002):"التعرف على فاعلية برنامج الإرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين ،استخدمت الدراسة برنامجا إرشاديا يعتمد في بنائه على الاستراتيجيات المعرفية العقلية ، استراتيجيات حل المشكلات و الاسترخاء ، واستراتيجية ادارة الضغوط ،وقد جاءت النتائج الدراسية لتؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهق ".(صليحة فاطمة،2018: 73)

ودراسة أمينة ابراهيم حسن الهيل (2003): أسفرت على أن البرنامج المستخدم أدى الى خفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وقد تبين أن محور الضغوط الأسرية يمثل العامل المركزي الأول للتحليل العاملي لدى مقارنة متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي مع متوسطا تهم في القياس البعدي، كما أن هناك تأثير ايجابي للبرنامج المستخدم على المتغيرات كثيرة. (طوبال فطيمة،2017: 33).

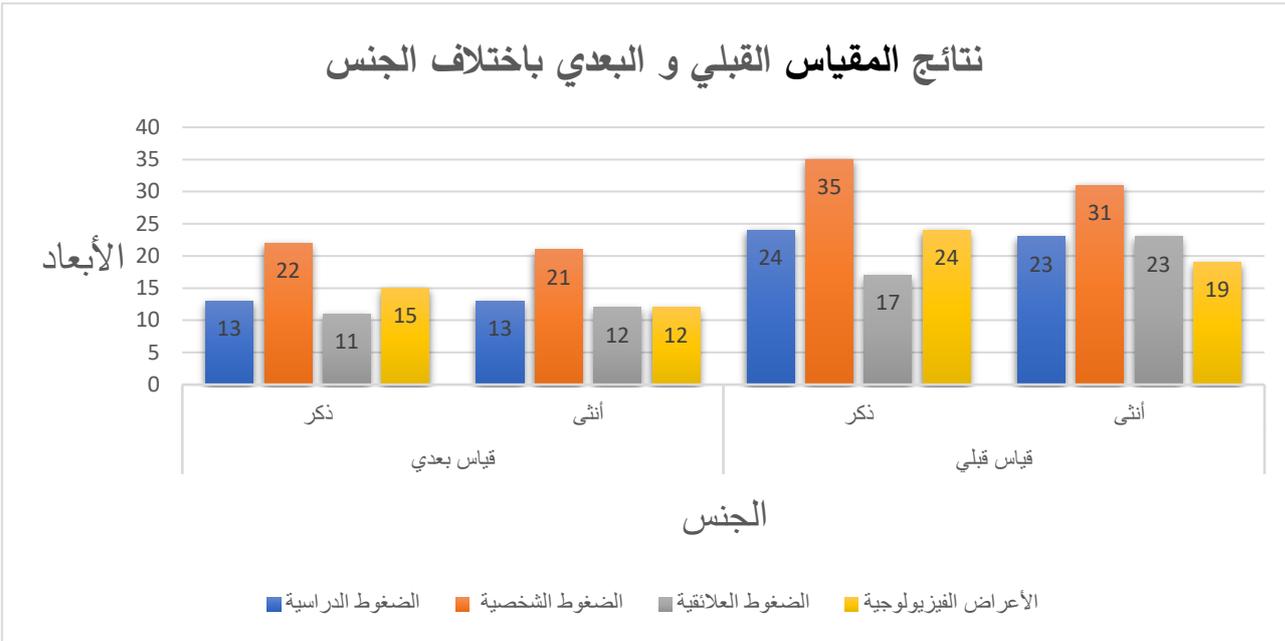
وذلك ما يتطابق مع التخمين العلمي الأولي وبالتالي تحققت نتائج الفرضية يمكن تخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

### 2.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية:

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على: « هناك فعالية في التخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس »

الشكل رقم 03 : يوضح نتائج المقياس القبلي و البعدي باختلاف الجنس



من خلال النتائج التي تم التحصيل عليها من الشكل (3) : والتي تستهدف قياس الضغط النفسي باختلاف الجنس لدى الحالتين أظهرت النتائج درجات القياس القبلي و البعدي لتقدير درجات كل الأبعاد الأربعة : بعد الضغوط النفسية و الشخصية و العلائقية و الفيزيولوجية من مقياس الضغط النفسي وهذا بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهما ،وجود فرق في درجات التقدير بين القياسيين، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية المقدمة، فيما يخص نتائج أبعاد الضغوط الدراسية فنجد أن كلا الجنسين متوسط المستوى و هذا ما يدل على أن كلاهما تعرضا لنفس الضغوط ،مما ينتج عنه نفس النتائج ،أما بالنسبة للضغوط الشخصية ، فنجد اختلاف بين الجنسين في مستوى الضغوط حيث وصل متوسط الضغوط الشخصية عند الأنثى الى المتوسط (31) على عكس الذكر فقد كان مرتفع (35) وهذا قد يكون راجع للحالة النفسية المرهقة لذكور مقارنة مع الإناث ،و التخوف الشديد و الفشل من المجهول لأن النجاح في الدراسة و العمل في المستقبل من أكبر الأهداف للذكور مقارنة مع الإناث ،فيما يخص الضغوط العلائقية فنجد متوسط الضغوط عند الذكر منخفض ، أما عند الأنثى فنجد متوسط و هذا ما يدل على أن الإناث اللواتي تتأثرن بالوسط المحيط لهن في المنزل أو المدرسة عكس الذكور .كما أن الضغوط الفيزيولوجية

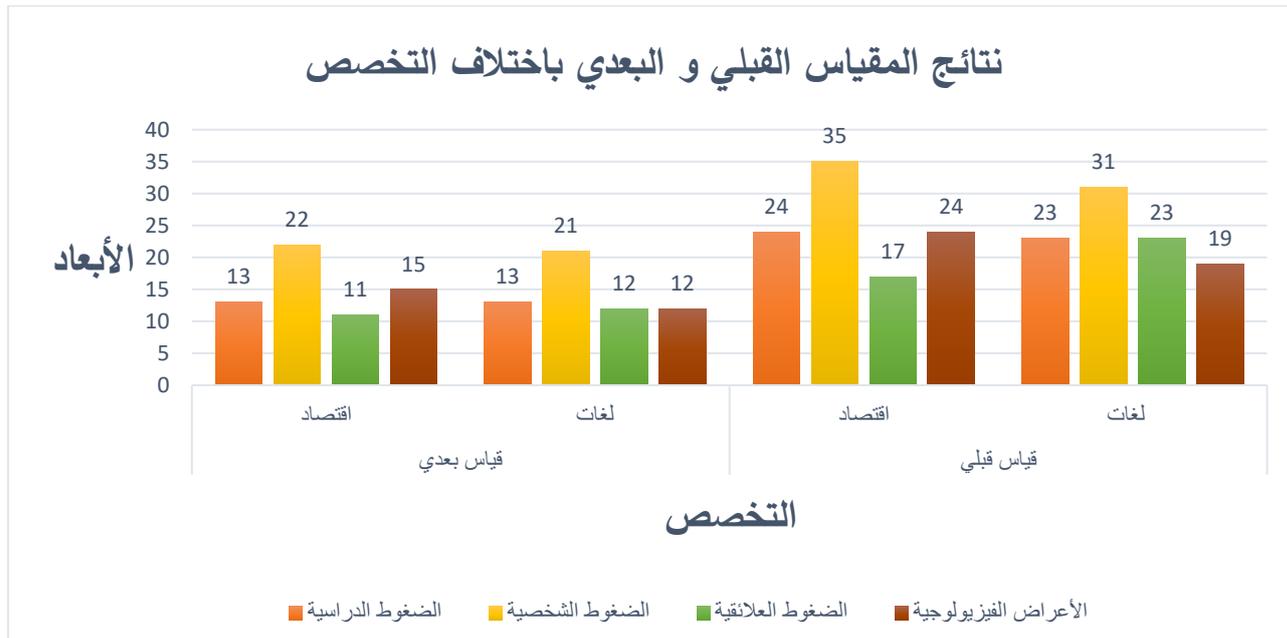
منخفضة عند الأنثى (19د) و متوسطة عند الذكر بدرجة (24) و هذا يدل على أن الذكر يعاني من ضغوط فيزيولوجية أكثر من الأنثى .

فالناتج المتحصل عليها أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق من خلال الأثر الواضح في تعديل وتغيير التفكير لدى الحالتين حتى تتمكننا من تخفيف الضغط ويرجع ذلك الى تحقيق أهداف البرنامج، أشار إليه ألبرت اليس Albert Ellis وفق النظرية العقلانية الانفعالية حيث قال "أن الاضطراب يظهر نتيجة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التي يشكلها الفرد اتجاه الموقف المسبب للاضطراب "

#### - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على " هناك فعالية في تخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف التخصص: "شعبة التسيير والاقتصاد وشعبة اللغات".

الشكل رقم 04 : يوضح نتائج المقياس القبلي و البعدي باختلاف التخصص



من خلال النتائج التي تم التحصل عليها من الشكل (4)، التي تستهدف قياس الضغط النفسي باختلاف التخصص لدى الحالتين أظهرت النتائج درجات القياس القبلي والبعدي لتقدير درجات كل الأبعاد الأربعة: بعد الضغوط النفسية والشخصية والعلائقية والفيزيولوجية، من قياس الضغط النفسي وهذا بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهما، وجود فرق في درجات التقدير بين المقياسيين وهذا ما يؤكد صحة الفرضية المقدمة. من خلال النتائج المتوصل إليها من بعد الضغوط الدراسية لدى الذكر (24) وأنثى (23) فنجد

أن في كلا التخصصين (تسيير واقتصاد لغات أجنبية) متوسط المستوى، وهذا ما يدل على أن كلاهما تعرض لنفس الضغوط، مما ينتج عنه نفس النتائج أما بالنسبة للضغوط الشخصية، فنجد اختلاف بين التخصصين في مستوى الضغوط حيث وصل متوسط الضغوط الشخصية عند الذكر (35) مرتفع على عكس الانثى (31) متوسط، وهذا ما يرجع للحالة النفسية المرهقة وعدم التركيز لذكر مقارنة بأنثى والتخوف الشديد من الفشل والرسوب، أما عند أنثى فنجد عكس الذكر.

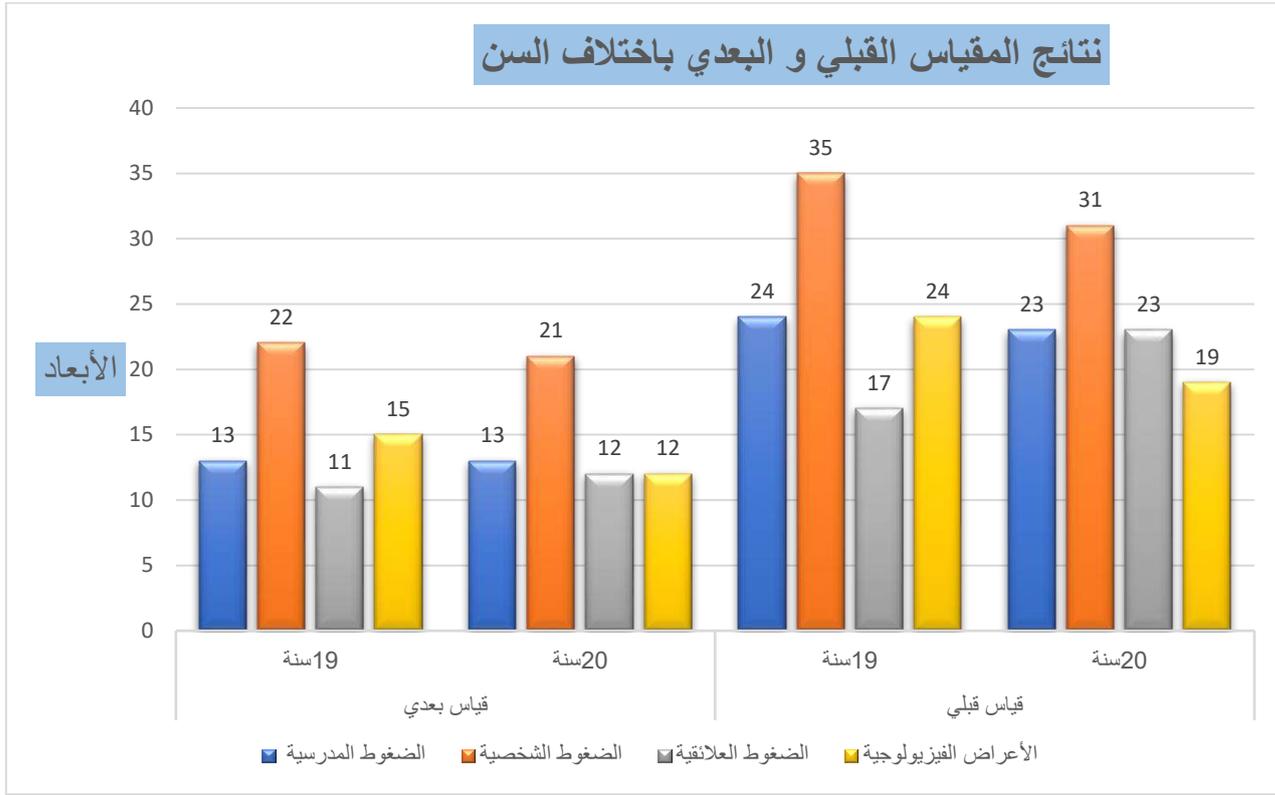
كما أن الضغوط الفيزيولوجية مرتفعة عند الذكر (24) وعند الأنثى (19) وهذا يدل على أن الذكر يعاني من ضغوط فيزيولوجية أكثر من الأنثى.

فالنتائج المتحصل عليها أثبتت فعالية البرنامج الإرشادي المطبق من خلال الأثر الواضح في تعديل الأفكار وتغيير التفكير لدى الحالتين حتى يتمكن من تخفيف الضغط النفسي، ويرجع ذلك الى تحقيق أهداف البرنامج المطبق تتفق دراسة الحالية «لمحمد بو فاتح» على عدم وجود اختلاف بين طلبة في شعبهم "تخصص علوم الطبيعية وتخصص آداب ولغات أجنبية في الضغط النفسي

#### - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على: " هناك فعالية في تخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف السن: "(سن 20/19 سنة)."

الشكل رقم 05 : يوضح نتائج المقياس القبلي و البعدي باختلاف السن



من خلال النتائج المتحصل عليها من الشكل (5) البعد الضغوط النفسية بالنسبة لذكر (24) وأنثى (23)

ف نجد أن كلا من ذكر ذات (19 سنة) وأنثى (20 سنة) متوسط المستوى وهذا ما يدل أن كلاهما تعرض لنفس الضغوط وعند تطبيق البرنامج الإرشادي يوجد انخفاض في ضغط الدراسي بالنسبة لذكر (13) وأنثى (13) وهذا ما ينتج عنه نفس النتائج.

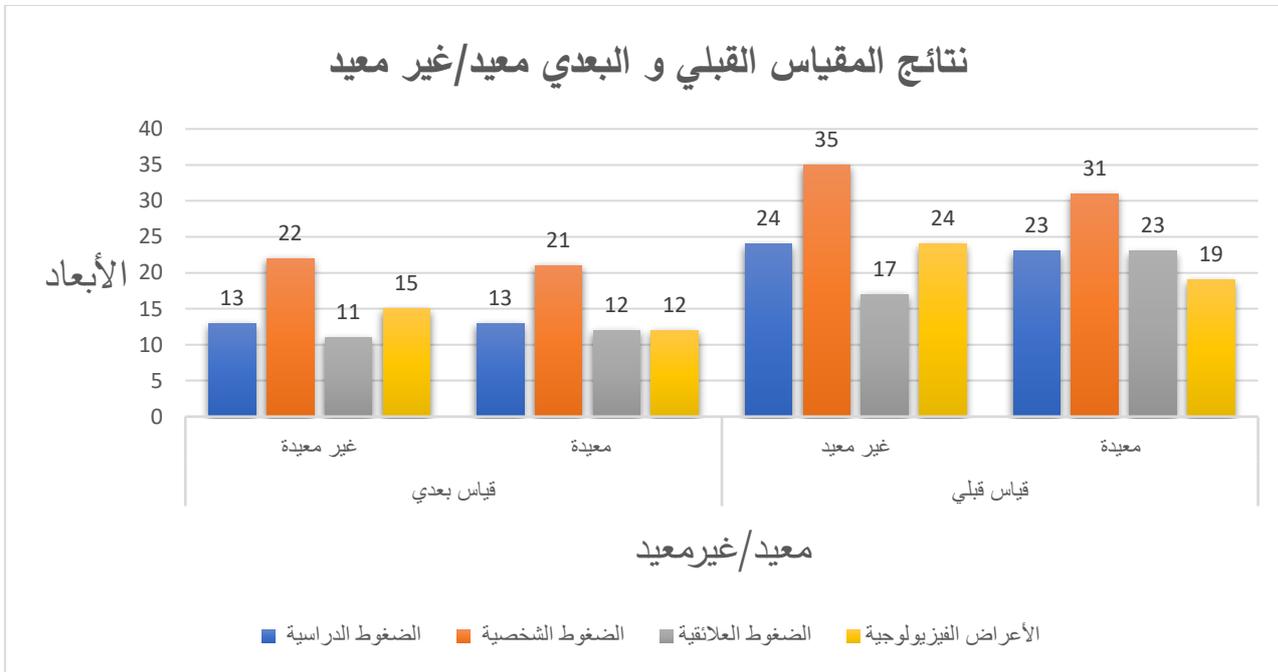
أما بالنسبة للضغوط الشخصية، فنجد اختلاف بين السن في مستوى الضغوط لأن اختلاف السن يلعب دورا في رفع وخفض مستوى الضغوط الشخصية فعند الذكر (35) وأنثى (31) وهذا ما يرجع الى الحالة النفسية لكلاهما، وبعد تطبيق برنامج ارشادي فوجد تغير ملحوظ في خفض الضغوط الشخصية فأصبحت عند الذكر (22) وأنثى (21)، وأما بالنسبة لضغوط الفيزيولوجية عند الذكر مرتفعة (24) وعند الأنثى (19) وهذا ما يدل على أن الذكر يعاني من الضغوط الفيزيولوجية أكثر من أنثى ،وعند تطبيق البرنامج الإرشادي انخفضت بالنسبة لذكر فأصبحت (15) وأنثى(12).

فالناتج المتحصل عليها أثبتت فعالية برنامج الإرشادي المطبق من خلال الأثر الواضح في تعديل الأفكار لدى الحالتين حتى يتمكن من تخفيف الضغط النفسي، ويرجع ذلك الى تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

والتي تنص على " هناك فعالية في تخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الراسيين من قبل في الشهادة "

الشكل رقم 06 : يوضح نتائج المقياس القبلي و البعدي معيد / غير معيد



من خلال النتائج التي تم التحصل عليها حسب الشكل (6) والتي تستهدف قياس الضغط النفسي لراسيين من قبل في الشهادة والجدد، أظهرت النتائج درجات القياس القبلي و البعدي لتقدير درجات كل الأبعاد الأربعة بعد الضغوط الدراسية، بعد الضغوط الشخصية، بعد الضغوط العلائقية، والأعراض الفيزيولوجية من مقياس الضغوط النفسية و هذا بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ،وجود فرق في درجات التقدير بين القياسين و هذا ما يؤكد عليهما صحة الفرضية المقدمة .فيما يخص نتائج أبعاد الضغوط الدراسية فنجد أن كلا من (المعيد / غير معيد) متوسط المستوى و هذا ما يدل عبي ان كلاهما يتعرضا لنفس الضغوط ،مما ينتج عنه نفس النتائج ،المقياس القبلي للمعيدة نتيجته متوسطة (23) و غير معيد(24) مرتفع كلاهما .أما بعد تطبيق المقياس البعدي ،نفس النتيجة متوسطة (13).بالنسبة للضغوط الشخصية ،أيضا

لا يوجد اختلاف فتحصلا كلاهما على نتيجة مرتفعة (31)،(35) و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي أصبحت النتيجة متوسطة ،معيدة (21)و غير معيد (22)،فيمكن تفسير تساوي الاثنتين في درجة التعرض للضغط راجعة الى مصادر نفسها داخل الاسرة ،في المدرسة ،الاشترك في نفس الهدف ،يتواجدون في نفس البيئة المدرسية ،فيما يخص الضغوط العلائقية فنجد متوسط الضغوط عند المعيدة (23) مرتفعة عكس، غير معيد (17)متوسطة و بعد تطبيق برنامج إرشادي ،درجة المعيدة متوسطة أما غير معيد منخفضة و هذا راجع للوسط المدرسي أو العائلي و التعامل مع المواقف الضاغطة .الأعراض الفيزيولوجية : متوسطة عند المعيدة (19)و مرتفع عند غير معيد ب(24) وهذا ما يدل على ان الذكر يعاني من ضغوط فيزيولوجية أكثر من الأنثى و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي تحصلنا على درجة متوسطة لكلاهما .

فالناتج المتحصل عليها اثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق من خلال أثره الواضح في تعديل و تغيير التفكير لدى الحالتين حتى يتمكننا من تخفيف الضغط و تحقيق أهداف البرنامج، دراسة ( 2005): التي نصت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعيدين و الجدد في الضغط النفسي ،كلاهما يتميز بمستوى متوسط من الضغط النفسي .و اذا سلمنا أنه من المفروض أن يكون التلميذ المعيد أكثر تعرضا للضغط النفسي من التلميذ الجديد ،بحكم وضعيته الدراسية الجديدة لكن هذا قد يكون غير صحيحا ما دام يتعرض للضغط النفسي مثله مثل التلميذ الجديد و لا فرق بينهما .دراسة نقايس كوثر (2018): التي نصت نتائجها أنها لا توجد بينهم فروق في مستوى الضغط النفسي باختلاف صفة دراستهم (معيد /غير معيد )فيمكن أن تفسر تساوي الاثنتين في درجة التعرض للضغط النفسي .

#### 4. الاستنتاج العام:

هدفت الدراسة الى التخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و لتحقيق هذا الهدف اعتمد البحث على مجموعة من الأدوات تمثلت في المقابلة العيادية و الملاحظة العيادية و مقياس الضغط النفسي إضافة إلى البرنامج الإرشادي و الذي تتضمن فنية الحوار و المناقشة و الاسترخاء ،حل المشكلات ،طبق البرنامج على حالتين مقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ، فمن خلال تطبيق القياس القبلي تبين أن درجة الضغط كانت مرتفعة لدى كلتا الحالتين و بعد تطبيق البرنامج و تطبيق القياس البعدي أسفرت النتائج على ما يلي:

- يمكن تخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس

- يمكن تخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف التخصص
- يمكن تخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف السن
- يمكن تخفيف من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الراشدين من قبل في شهادة البكالوريا

على ضوء النتائج المستخلصة من الدراسة، يمكن القول إن العلاج الإرشادي فعال وملائم للتخفيف من الضغط لدى الفئات الطلابية وخاصة المقبلين على اجتياز الامتحانات المصيرية مثل طلاب البكالوريا.

توصيات و اقتراحات

## 5- توصيات والاقتراحات:

يجب اجراء دراسات أخر لا تقتصر على تحقيق ضغط النفسي لدى تلاميذ شهادة البكالوريا فقط بل تتعدى الى جميع المستويات التعليمية:

- اقتراح مجموعة من مواضيع وهي:

- فعالية الارشادي في تحقيق من الضغوطات النفسية لدى عينة من الأساتذة (جميع الأطوار).

- ضغط النفسي ومادي تأثيره على التحصيل الدراسي للمتمدرسين.

- دور مستشار التوجيه في المؤسسات التعليمية.

- توفير المساهمة الاجتماعية لأبناء عند اجتيازهم لامتحانات مصيرية مثل: امتحان شهادة البكالوريا.

- توفير المساندة للأولياء التلاميذ وتخفيف من الضغط لديهم.

- تصميم برامج ارشادية تساعد على تخفيف الضغط النفسي عند تلاميذ البكالوريا.

- توفير مساندة الاجتماعية والنفسية بالبيت والمؤسسة.

- تقديم دعم النفسي لهذه الفئة لأنهم بحاجة ماسة يدعمهم في هذه المرحلة الحساسة لمصيرهم الدراسي.

- المتابعة النفسية عند مستشار التوجيه قبل وأثناء وبعد الامتحانات.

- ضرورة وجود أخصائي نفسي في المؤسسات التربوية مما يساعد على تخفيف ضغط النفسي عند تلاميذ البكالوريا.

- التكفل المستمر بالتلاميذ الذين يعانون من ضغط امتحان مرتفع.

الخاصة

### الخاتمة:

لقد هدفت الدراسة الحالية لموضوع تخفيف الضغط النفسي عند تلاميذ مقبلين على شهادة البكالوريا ، حيث ان ظاهرة الضغط التي تزال من بين الظواهر التي ترافق الطالب في مساره الدراسي بمراحله المختلفة ، و الذي يعبر عن حالة النفسية التي يمر بها التلميذ في فترة الامتحانات ، حيث ينعدم لديه الشعور بالراحة النفسية و التوتر و الضغط اتجاه موقف الامتحان ، و قد تزداد حدة هذه الحالة كلما كان الامتحان مصيريا كما هو الحال بالنسبة لتلاميذ مقبلين على امتحان البكالوريا و الذي يعتبر موقف ضاغطا بالنسبة لفئة كبيرة من التلاميذ ، في حين أنه ينعكس سلبا على بعض الطلبة من خلال النتائج غير مرضية ولهذا جاءت الدراسة الحالية كمحاولة لاقتراح برنامج علاجي ارشادي يسعى الى تخفيف الضغط النفسي عند تلاميذ البكالوريا، و قد يشمل مجموعة من التقنيات التي تعمل على تغيير تعديل تلك الأفكار اللاعقلانية التي تلازم فئة من التلاميذ و تساعدهم على التعامل مع مواقف الامتحان و تخفف من شعورهم بالخوف و الضغط ، حيث أن النتائج كانت ذات جودة و فاعلية للبرنامج المقترح من طرف الطالبين لدى عينة الدراسة ، و قد تبين ذلك في درجة التي سجلت القبلي و البعدي لتلاميذ البكالوريا.

# قائمة المصادر و الفواجع

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

1. احمد، نابل العزيز . (2009).التعامل مع الضغوط النفسية. (ط1).دار الشروق رام الله .
2. أحمد شويخ،هنا (2007).أساليب التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية.(ط1)مصر.ايتراك للطباعة والنشر .
3. أحمد نايل ،عبد العزيز،أبوسعد،أحمد عبد اللطيف.(2009).التعامل مع الضغوط النفسية.(ط1).الاردن .دار الشروق للنشر و التوزيع .
4. ماهر،محمودعمر . (ب ت).المقابلة في ارشاد النفسي وعلاج النفسي .ط(2).دار المعرفة للنشر والتوزيع . الاسكندرية .مصر .
5. ربحي مصطفى عليان ،عثمان محمد غنيم (2000).مناهج وأساليب البحث العلمي .النظرية والتطبيق .دار صفاء للنشر والتوزيع .عمان . الأردن .
6. مروان، عبد المجيد ابراهيم (2000).أسس البحث العلمي لاعداد رسائل الجامعية (ط1).مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .عمان .الأردن .
7. أمال محمود، عبد المنعم . (2006). الارشاد النفس الأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا (ط1). مكتبة زهراء الشرق. القاهرة.
8. فاروق السيد عثمان (2011): القلق وادارة الضغوط، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
9. فكري لطيف متولي، (2017): دراسة حالة في مجال الصعوبات التعلم، ط1، مكتبة الرشد ناشرون.
10. حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم. (2006). استراتيجيات الادارة الضغوط التربوية والنفسية(ط1). عمان. دار الفكر .
11. انتصار، يونس(1993).سلوك الانساني .دار المعرفة.الاسكندرية.
12. فيصل، زياد (2000).الأمراض العصابية والذهانية واضطرابات السلوكية. (ط 1)بيروت .لبنان .دار الحكم.
13. ضمرة، جلال. (2008). اتجاهات نظرية في ارشاد .دار الصفاء للنشر والتوزيع.عمان.

14. علي اسماعيل عبد الرحمن .(2012).الضغوط النفسية القاتل الخفي.(ط2)دار اليقين للنشر والتوزيع. مصر .المنصور .
15. سمير، شيخاني(2003). الضغط النفسي (ط1). دار الفكر العربي .لبنان.
16. دكتور محمد حسن غانم.(2002). كيف تواجه الضغوط النفسية . جامعة آداب حلوان . قسم علم النفس.
17. عبيدة ،ماجدة بهاء الدين(2008) . الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية.(ط1)عمان . دار صفاء .
18. محمد ،يزيد لرينونة (2015). أسس علم النفس الجسور النشر والتوزيع .المحمدية.الجزائر .
- 19- العبدلي، خالد محمد عبد الله (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. (رسالة ماجستير). جامعة أم القرى. كلية التربية. مكة المكرمة.
- 20- ندى، يحيى محمد مسلم (1998). رسالة مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمون وكالة الغوث في منطقة نابلس التعليمية (رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- 21- أبوعون، ضياء يوسف حامد (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة. (رسالة ماجستير). الجامعة الاسلامية بغزة. كلية التربية. فلسطين.
- 22- نقايس، كوثر (2018). مستوى ضغط النفسي لدى تلاميذ 3ثانوي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية شيخ أحمد المدني بورقلة (مكملة لشهادة ماستر أكاديمي). تخصص ارشاد والتوجيه جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 23- طوبال، فطيمة. (2017). فعالية البرنامج ارشادي سلوكي المعرفي في خفض أعراض النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية (اطروحة دكتوراة). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة محمد لمين دباغين سطيف-2.

- 24- عبد الله، فايز غازي. (2014). استراتيجيات التعامل مع ضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق ثانوية (اطروحة دكتوراة). كلية التربية. جامعة دمشق.
- 25- كوثر، لميميشي. (2019). إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا دراسة على عينة من تلاميذ بثانويتين بمدينة الوادي. (شهادة الماستر). كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
- 26- زغدي، ادريس (2016). تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالعمم. (رسالة ماستر). كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة محمد خيضر. بسكرة. الجزائر.
- 27- بن عباد، فتحي. (2021). الضغوط النفسية مدرسية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. (اطروحة دكتوراه). جامعة على لونيبي -البليدة 2 (الجزائر). مخبر القياس النفسي والدراسات النفسية.
- 28- ايلول آمال، (2012). الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى دراسة ميدانية لخمس حالات في المستشفى العمومي (لنيل شهادة الماستر في علم النفس). جامعة العقيد أكلي محند اولحاج البويرة.
- 29- صناديلي ريم، (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهقين المحاول للانتحار دراسة عيادية على أربع حالات من المراهقين (شهادة ماجستير). تخصص علم النفس الضغط. جامعة فرحات عباس سطيف. الجزائر.
- 30- نسيم، ملاك. (2018). الضغط النفسي والقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدوانى لدى تلاميذ السنة 3 ثانوي دراسة ميدانية في ولاية تيز. وزو-نموذج- (أطروحة لنيل الدكتوراه). تخصص علوم التربية. جامعة مولود معمري -تيزي وزو-
- 31- عبد الحفيظ، لبكيري (2019). الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا -دراسة ميدانية بثانويات ولاية سطيف (نموذج أطروحة الدكتوراه). جامعة مولود معمري. تيزي وزو (الجزائر).

- 32- منيرة. صالح الجويعي. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود بمدينة الرياض(مجلة العلمية لكلية التربية النوعية).العدد التاسع 2018، ج1.
- 33- بوبكر مليكة، براحو فوزية. (2017). (لنيل شهادة الماستر) تفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي. دراسة ميدانية على عينة من اساتذة التعليم الابتدائي للمدارس بمركز دائرة عين نادلس . كلية علوم الاجتماعية والانسانية. جامعة عبد الحميد بن باديس (مستغانم).
- 34- نوري محمد الهواري، (2017). الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية. (دراسة ميدانية تحليلية. مجلة علمية نصف سنوية محكمة متخصصة في العلوم الانسانية. جامعة صبراتة العلمية.
- 35- رنيم، عدنان بكداش، (2017).. علاقة أساليب مواجهة ضغوط للوحدة النفسية. دراسة ميدانية لدى عينة من مسنين في مدينتين اللاذقية وطرطوس. (لنيل درجة الماجستير). جامعة تشرين.
- 36- بن رابح، نعيمة. (2012). فعالية الدورات التدريبية في التقليل من قلق امتحان البكالوريا (شهادة الماجستير). جامعة ابي بكر بالقائد. تلمسان.
- 37- بو فاتح، محمد. (2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي (رسالة ماجستير). جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- 38- بن شليقة، امر. (2011). دراسة مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (شهادة ماستر). جامعة البويرة.
- 39- نفايس، كوثر. (2018). مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (مذكرة ماستر). جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- 40- ساعي صليحة، فاطمة فكايري. (2018). فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا (شهادة ماستر). جامعة جيلاني بونعامة. خميس مليانة.
- 41- حركات، صبرينة. (2012). الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (مذكرة ماستر). جامعة العقيد أكلي محند أولحاج.
- 42- ياسمين مروان، مايسة. (2020). الاحتياجات الإرشادية كما يراها التلاميذ المقبلين على البكالوريا (مذكرة ليسانس). جامعة محمد بو ضياف. مسيلة.

- 43- مهدي بلعسلة، فتيحة. (2004). المعاش النفسي لتلميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقته بنتائج امتحان شهادة البكالوريا (رسالة ماجستير). جامعة الجزائر.
- 44- حمزاوي، إكرام. (2020). مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية (مذكرة ماستر). جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.
- 45- وزارة التربية الوطنية. (2003). مشروع إصلاح المنظومة التربوية.
- 46- بن محمد الشيخ، صلاح. (2009). الاتجاهات الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية بحافظة جدة (رسالة ماجستير). جامعة أم القرى. مكة المكرمة.
- 47- إبراهيم أبو عذب، نايل. (2008). فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية غزة. فلسطين.
- 48- رفيده، يحي. (2021). المشكلات التربوية في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر معلمي القسم النهائي من التعليم الثانوي (شهادة ماستر). جامعة العربي بن المهدي. ام بواقي
- 49- خالدي عبد الكامل، عمار قاسمي. (2018). الأسباب النفسية لحوادث المرور -من وجهة نظر سائقي سيارات الأجرة بمدينة باتنة، مجلة البدر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 10 العدد 02.
- 50- نوال، سيد. (2009). الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا (شهادة ماجستير).
- 51- مصطفى، حداب. (1998). مكانة البكالوريا في الحراك الاجتماعي في الإنسانيات. المجلة الجزائرية في الأنثروبولوجيا والعلوم الاجتماعية. العدد 6.
- 52- بن عباد فتحي، عيسو عقيلة. (2021). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مجلة الباحث العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة لونسي علي. المجلد 13 (02) /2021، الجزائر.
- 53- بن عباد فتحي، عيسو عقيلة. (2021). مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا زمن جائحة كوفيد 19. جامعة لونسي علي. المجلد 14(02). الجزائر.
- 54- إبراهيم سعد، على الطخيس. (2014). فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية (شهادة ماجستير). جامعة الملك عبد العزيز. المملكة العربية السعودية.

## قائمة المصادر و المراجع

---

55- صالح، نعيمة. (2010). أثر تطبيق برنامج إرشادي جماعي في تخفيض قلق الامتحان وتغير عادات لمذاكرة والمراجعة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا (شهادة الماجستير). جامعة وهران.

56- خرباش، هدى طوبال، فطيمة. (2016). بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. مجلة تنمية الموارد البشرية.7(2)

موقع إلكتروني :

57- موقع الكتروني: heba zaher. آخر تحديث 9:42، 6 أبريل 2021.

الملاحق

ملاحق

ملحق رقم 01 : تعليمة المقياس

يتكون المقياس من (42) عبارة، اقرأ كل منها وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة موضحة، وذلك بوضع الإشارة (x) أمام الإجابة التي تتاسبك، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما تعبر، الإجابة عن وجهة نظرك. (هدى خرياش، وآخرون، 2016:24)

مقياس الضغوط النفسية

رقم	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
1	تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (الشهرية، نصف العام آخر العام)				
2	أشعر أنني متعب نفسيا				
3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين				
4	أعاني من سرعة خفقان القلب				
5	أعاني من كثرة النسيان				
6	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري				
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين				
8	أعاني من مشاكل هضمية				
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف				
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها				
11	يضايقتني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو الشفوية				
12	أعاني من صداع متكرر				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية				
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي				
15	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي				

				أعاني صعوبة في النوم	16
				يهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له	17
				أشعر أنني مهموم دائما	18
				لا أتق في الناس	19
				أشعر بالتعب الجسدي دون سبب	20
				أعاني من تشتت وعدم التركيز في الدراسة	21
				المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها	22
				يضايقني عدم فهم الأباء لمتطلبات الدراسة	23
				أعاني صعوبة في التنفس	24
				أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية	25
				أشعر بأني فاشل	26
				علاقتي بعائلتي متوترة	27
				أعاني من اضطرابات في الشهية	28
				أجد صعوبة فهم بعض المقررات الدراسية	29
				أشعر بالحزن معظم الأوقات	30
				أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم	31
				أشعر بالإرهاق طوال الوقت	32
				تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر	33
				لا أحد يفهمني	34
				أشكو من الغثيان	35
				أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	36
				أجد صعوبة في التحدث في مع الأستاذ داخل أو خارج القسم	37
				أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم	38
				أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات	39

40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم
41	أعاني من الارتعاش
42	أخاف من الفشل الدراسي

ملحق رقم 02 : مطوية للمذاكرة

3

**طريقة المذاكرة**

اختر مكاناً هادئاً ومريحاً مع توفر الإضاءة الجيدة لأنها تساعد على الدراسة وبعد هذا عليك القيام بالآتي:

- 1/ الاستغناء بالله قبل البدء في المذاكرة .
- 2/ اقرأ الدرس الذي تريد حفظه كاملاً وتضمن نون النقاط المهمة والرئيسية وإذا كان الدرس طويلاً يمكنك تقسيمه إلى فترات.
- 3/ اجمع الأفكار الرئيسة وقرأها عدة مرات مع التركيز التام .
- 4/ تخيل أن أحداً أمامك وطلب منك أن تشرح له مفاهيمه من الدرس فهنا يساعدك على الحفظ بسهولة والتذكر فيما بعد .
- 5/ إذا وجدت أن هناك معلومات نسيتها أو غلبت عليك بعض المعلومات عد إليها وقرأها عدة مرات مروراً فقط وهذا يساعدك على استرجاعها بسهولة فيما بعد .
- 6/ لو أتت قراء الدرس استعمل التخيل لربط ملاحظته بصورة في ذهنك أو مشهد وهذا يسهل عليك تذكر ما يتكرر الأحداث أو الصور

2

7/ ركز على التهم والحفظ معا لأنه من الضروري الجمع بينهما رغم فرقك الكبير على التهم إلا أنها لا تكفي وحدها ولعل ذلك هو أن الكثير من الطلبة الأذكاء يرجح الخفاض درجاتهم في الاختبارات إلى اعتمادهم على التهم فقط دون الحفظ بعض الطلبة يتوسلوا بالكلام القوي استطاعوا التفوق في الاختبارات معتمدين على قرائهم الفاتحة على الحفظ وقليل من التهم حتى في أدق التفاصيل.

8/ بعد الحفظ ينبغي عليك تسميع ما حفظته لأن التسميع يساعد على بناء المعلومات محفوظة في ذاكرتك مواد مثل الرياضيات و9/ الجأ إلى مراجعة حفظته بعد ساعة ثم بعد أسبوع ثم اقبل ذلك بعد شهر فهذه الطريقة تساعد في حفظ المعلومات في الذاكرة لمدة طويلة جداً

من إعداد الطاقم  
ساعي سليمة  
T. 066 . 146

1

**ملاحظة هامة**

عندما تكون قد حفظت درساً مسبقاً وقم الامتحان لا تعيد حفظه بل راجعه فقط لإعادة الحفظ من جديد تفقد ما حفظته سابقاً.



ملحق رقم 03 : بطاقة فنية للمؤسسة

# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

## وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية بالولاية عين تموشنت

### بطاقة تقنية للمؤسسة

ثانوية الشيخ البشير الإبراهيمي  
المدير (ة)  
عين تموشنت

المؤسسة : ..... ثانوية الشيخ البشير الإبراهيمي .....

رقم التسجيل الوطني : ..... 2965 .....

البلدية : ..... عين تموشنت .....

الرقم الميكانوغرافي : ..... 46002 .....

تاريخ الإنشاء : ..... 1965/09/16 .....

نظام التمدرس : ..... نصف داخلي .....

النمط : ..... ( 1000/300 ) .....

نوع البناء : ..... صلب .....

الطاقة النظرية لاستيعاب التلاميذ : ..... 13000 .....

مساحة الثانوية الكلية : ..... 33000.00 م<sup>2</sup> .....

قاعات التدريس العادية الموجودة : ..... 40 .....

قاعات التدريس العادية المستعملة : ..... 32 .....

قاعات لغايات أخرى : ..... 03 .....

قاعات لاغراض إدارية : ..... 03 .....

قاعات الدرس المخصصة للمخابر : ..... 06 .....

قاعات الدرس المخصصة للورشات : ..... 03 .....

قاعة المدرج : ..... 01 .....

Scanned with  
MOBILE SCANNER

ثانوية الشيخ البشير الابراهيمى  
المدير (ة)  
عين تمويه شخصيات

اما الهياكل القاعدية :

عدد المكاتب الادارية : ... 09 ....

قاعة الرياضة : ... 01 ....

الملعب الرياضى : ... 01 .....

وحدة الكشف و المتابعة الصحية : ... 01 ....

متمثلة في قاعة طبيب الأسنان

قاعة العلاج

قاعة الفحص الطبي

مكتبة : ... 01 ... ونجد فيها عدد المؤلفات 12343 عنوان .

أما عن الخريطة التربوية :

يوجد 59 أستاذ واستادة

ممثلين في ( استاد التعليم الثانوي - استاد رئيس للتعليم الثانوي - استاد مكون في التعليم الثانوي )

اما الخريطة الادارية : نجد 49 موظفة وموظف .

موزعين على النحو التالي :

مديرة الثانوية

ناظر

مقتصد

نائب مقتصد

مستشار التربية

مستشار التوجيه و الإرشاد

مشرفي التربية .

اما عدد العمال المهنيين : ... 28 عاملة وعامل .....

اما عدد الأفواج في الخريطة لتعداد التلاميذ خلال السنة الدراسية 2022/2021 هو ... 923 ....

الذكور : 447

إناث : 476

اما تعداد التلاميذ في النصف الداخلي : ... 33 .... منهم 15 ذكور و 18 إناث

أما عن ظروف التمدرس :

ملانمة جدا مع وجود التدفئة و الكهرباء والماء و الغاز ( غاز المدينة ) .

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الى محاولة تخفيف ضغط عن تلاميذ مقبلين على شهادة البكالوريا لدى تلاميذ الثالثة ثانوي لولاية عين تموشنت ، ثم تطبيق عليهم مقياس الضغط النفسي ، و قد اعتمد في الدراسة على المنهج العيادي وقد تكونت عينة الدراسات الاستطلاعية (30) عينة واختيرت منها حالتين (تلميذ و تلميذة) مقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا و تتراوح أعمارهم بين (18-19) و تحصلنا على درجات مرتفعة عند تطبيق مقياس الضغط النفسي ، حيث تنوعت عن أشكال الضغط بين الضغوط المدرسية و الضغوط الشخصية و الضغوط العلائقية و الأعراض الفيزيولوجية و تم تطبيق برنامج ارشادي للخفض من مستوى الضغط عند تلاميذ البكالوريا و جاء بنتيجة مرضية.وفي الأخير تمت مناقشة هذه النتائج في ضوء الاطار النظري و الدراسات السابقة و عرضت في بعض التوصيات المقترحة المتعلقة بالموضوع ، و هذا ما يدل على فعالية البرنامج الارشادي المتبع للتخفيف الضغط النفسي لدى فئة البكالوريا.

**الكلمات المفتاحية : الضغط النفسي ، تلاميذ مقبلين على شهادة البكالوريا.**

### **Abstract :**

The current study aimed to Try to relieve the pressure of students coming to the baccalaureate certificate among the third secondary students of the state of Ain Temouchent, then the psychological stress scale was applied to them, and in this study it was relied on the clinical approach. A male and a female student) are about to pass the baccalaureate certificate, and their ages range between (18-19) and we have obtained high marks when applying the psychological stress scale. A guide to reduce the level of stress among baccalaureate students and it came with a satisfactory result... Finally, these results were discussed in the light of the theoretical framework and previous studies and were presented in some suggested recommendations related to the subject, and this indicates the effectiveness of the indicative program used to relieve psychological stress among students. Baccalaureate category,

**keywords: psychological stress, students entering the baccalaureate degree.**