



جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علوم التربية
تخصص إرشاد و توجيه
مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على اجتياز إمتحان
شهادة البكالوريا

تحت إشراف الأستاذ :

أ.د شارف جميلة

من إعداد الطالبة :

• سطمبولي نعيمة

رئيس اللجنة: أ.مكي أحمد

أستاذة مشرفة (مقررة): أ.د شارف جميلة

أستاذة مناقشة: أ. صالح نعيمة

2021/2020

الإهداء

إلى أغلى الناس : إلى الوالدين العزيزين- حفظهما الله – و اللذان كان لهما الفضل
– بعد الله - في مسيرتي التعليمية و دعواتها الصادقة، متعهما بالصحة و العافية و أطال
الله في عمريهما.

إلى إخوتي و أخواتي الأعزاء.

إلى كل من يقع نظره على هذا العمل و استفاد منه إليهم أهدى هذا العمل تقديرا
و عرفانا بالجميل .

و إلى كل من يقدر قيمة العلم في إحياء العقول.

كلمة شكر

لا شكر إلا لله الذي وهبنا القدرة و منحنا الصبر لمواصلة مشوارنا الدراسي فالحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل و ما كنا لنكمله لولا فضله و توفيقه عزّ وجل كما نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة المشرفة شارف جميلة التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها و نصائحها ولا يفوتنا أن نشكر كل من أمدّ لنا يد العون من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل .

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تأكد من مستوى ارتفاع الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا بثانوية الشهيد عزوزي قدور بعين بيضاء ولاية وهران، كما سعت إلى دراسة مدى دلالة الفروق تبعا لمتغيرات التصنيفية التالية: الشعبة الجنس.

و قد تمّ طرح تساؤلات الدراسة كالتالي :

- 1- هل يوجد ارتفاع في الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا؟
- 2- هل يوجد فرق من حيث الارتفاع الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يعود لمتغير الشعبة.
- 3- هل يوجد فرق من حيث ارتفاع الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يعود لمتغير الجنس؟

وللإجابة عن تلك التساؤلات اعتمدت الطالبة المنهج الوصفي التحليلي لمثل هذه الدراسات. و لتحقيق أهداف الدراسة تمّ استخدام مقياس الضغط النفسي حيث تمّ تطبيقه على مجتمع الدراسة و الذي بلغ عددهم 40 تلميذا أو تلميذة متمرسين بثانوية، وتمت معالجة البيانات المستخرجة باستخدام:

- تحليل Spss
- متوسط حسابي و فرضي
- النسب المئوية
- معامل ارتباط بيرسون
- T (test)
- انحراف معياري
- وكانت النتائج كالتالي :

- 1- يوجد ارتفاع في الضغط النفسي لدى تلاميذ مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ارتفاع الضغط النفسي لدى تلاميذ مقبلين على امتحان بكالوريا يعود لمتغير الشعبة.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية من حيث ارتفاع الضغط النفسي لدى تلاميذ سنة
ثالثة ثانوي مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا لمتغير الجنس.
و تمّ تفسير النتائج استناد للإطار النظري و الدراسات السابقة، و في نهاية الدراسة تمّ اقتراح
برنامج إرشادي لتخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

- فهرس المحتويات -

الرقم	العنوان	الصفحة
01	- شكر و عرفان	أ
02	- إهداء	ب
03	- ملخص الدراسة	ت
04	- قائمة المحتويات	ج
05	- قائمة الجداول	د
06	- المقدمة	01
الجانب النظري		
07	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
08	1- الإشكالية	06
09	2- الفرضيات .	08
10	3- أهداف الدراسة.	08
11	4- أهمية الدراسة	09
12	5- حدود الدراسة	09
13	6- التعاريف الإجرائية	09
14	الفصل الثاني : الضغط النفسي	
15	- تمهيد	11
16	1- لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي.	12
17	2- مفهوم الضغط النفسي.	13
18	3- أنواع الضغط النفسي.	16
19	4- أسباب الضغط النفسي.	19
20	5- نظريات الضغط النفسي.	21
21	6- أعراض الضغط النفسي.	25

27	7- آثار الضغط النفسي .	22
27	8- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .	23
29	9- النتائج المترتبة عن الضغط النفسي .	24
34	10- قياس الضغط النفسي .	25
35	11- مصادر الضغوط النفسية .	26
37	12- علاج الضغط النفسي .	27
40	خلاصة	28
	الفصل الثالث : المرحلة الثانوية :	29
42	تمهيد	30
43	1- نبذة تاريخية عن التعليم الثانوي.	31
44	2- التعليم الثانوي.	32
44	3- تعريف التعليم الثانوي.	33
45	4- طبيعة المرحلة الثانوية.	34
45	5- أهداف المرحلة الثانوية.	35
47	6- أهمية المرحلة الثانوية.	36
48	7- تعريف البكالوريا .	37
48	8- أهمية شهادة البكالوريا.	38
50	9- معاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا.	39
51	10- علاقة الضغط النفسي بامتحان البكالوريا.	40
53	خلاصة.	41
	الفصل الرابع : الدراسة الاستطلاعية	42
55	- تمهيد	43
55	1- الدراسة الاستطلاعية .	44
55	- خطوات الدراسة .	45

55	• عينة الدراسة.	46
55	• حدود الزمانية و المكانية.	47
55	• مدة الدراسة .	48
56	• صدق و ثبات المقياس.	49
56	2- الدراسة الأساسية	50
56	• منهج الدراسة .	51
57	• مجتمع الدراسة الأصلي.	52
57	• عينة الدراسة الأصلي.	53
58	• حدود الدراسة.	54
59	• أدوات الدراسة.	55
61	• وصف و صدق ثبات مقياس.	56
62	• الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.	57
63	- خلاصة	58
	الفصل الخامس : عرض النتائج	59
65	عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى	60
65	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية	61
67	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة	62
	الفصل السادس :مناقشة و تحليل الفرضيات	63
	- مناقشة نتائج الفرضية الأولى (العامة).	64
	- مناقشة نتائج الفرضية الثانية .	65
	- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .	66
	- خلاصة	67

	قائمة المراجع و الملاحق	68
--	-------------------------	----

- فهرس الجداول -

الصفحة	فهرس الجداول	رقم الجداول
56	يبين صدق المقياس	01
56	بين ثبات المقياس	02
57	يبين مواصفات	03
58	يبين السن	04
58	يبين الجنس	05
61	يبين معاملات الارتباط	06
61	يبين معاملات ألفا	07
65	يبين مستوى الضغوط النفسية	08
66	يبين أبعاد الضغط النفسي	09
67	يبين الفروق في الضغط النفسي	10
67	يبين فروق من حيث الجنس في إرتفاع الضغط النفسي	11

مقدمة

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي مرحلة مهمة في حياة المتعلمين. فمن خلالها يحدد التلاميذ مسار حياته التي ستبدأ بعدها، كما توجهه نحو دراسة تخصص معين و حتى الالتحاق بجامعة معينة، فهي تؤثر في اتجاهاته و تسهم في رسم صورة مستقبلية بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على مستقبله الدراسي.

و يعتبر الضغط النفسي من بين العوامل النفسية و الاجتماعية التي تؤثر في صحة للفرد الجسدية و النفسية فعندما يصادف الفرد موقعا ضاغطا فإنه يحاول أن يراقبه و يتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر في هذا الحدث الضاغط و تخفف من شدته.

إنّ تعرّض المتعلمين للضغوط النفسية بصورة مستمرة، وعدم قدرتهم على مقاومتها يؤدي إلى بعض الاضطرابات المعرفية، ممّا ينشأ عنه التشوه المعرفي في تقييم الفرد لنفسه و للآخرين.

و الضغوط النفسية كثيرة يتعرض لها التلاميذ عند اقتراب موعد الامتحان البكالوريا لكونها متعددة الأسباب و المصادر، فهناك ما هو مرتبط في تحقيق طموحاته و رغبته في الحصول على شهادة البكالوريا و هناك ما هو مرتبط بالظروف المحيطة به كالضغوط الأسرية و المدرسية خاصة و أنّه مقبل على اجتياز امتحان مصيري كالبكالوريا الذي من خلاله يؤهله إلى الانتقال إلى التعليم الجامعي. فكل هذه الظروف تثير لدى التلاميذ الضغط النفسي.

و أشار فونتانا (Fontana,1994) إلى أنّ الضغوط النفسية للطلاب في المجال المدرسي تمثل أهم التحديات و المشكلات لدى العاملين في المجال التربوي و النفسي لمل له من آثار سلبية تهدد كيان الطالب حينما تزداد عن مستوى قدرته لتحملها، و بخاصة في مجال إنجازاته الأمر الذي ينجم عنه تأثيرات ضارة على الذات و المجتمع.

وذكر الأهواني (2005) أنّ الضغوط المدرسية تمثل تهديدا للشخصية و قد تنتج عنها الابتعاد عن تأدية المهام الصعبة و الشعور بمقدرة ضعيفة لتحقيق الأهداف و النجاح، ممّا يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس و الكفاءة الأكاديمية، فقد تظهر الضغوط في شكل استثارة انفعالية كالقلق و الاكتئاب و غيرها من اضطرابات انفعالية لها تأثيرها في أنماط الوظائف العقلية المعرفية و

الحسّية و العصبية تؤدي إلى خفض وضعف الأداء فوجد مجموعة من الضغوط النفسية في المجال المدرسي قد يكون لها تأثيرها السلبي في حفز الطالب على الإنجاز و الفعالية.

و تعدّ الضغوط النفسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين و الدارسين في علم النفس و علوم التربية، ذلك إدراكهم للمعاناة التي يعانونها و المتمثلة في التوتر و الإحباط نتيجة الأعباء الدراسية المتراكمة، التي تفوق طاقاتهم و قدراتهم، و بالرغم من دور المدرسة في تنمية و تطوير مهارات و قدرات للمتعلّم و تزويده بمختلف المعارف و المعلومات إلاّ أنها في الوقت ذاته هي مصدر للضغوط النفسية، وفي هذا الصدد أشار دфан إلى أنّ الضغوط النفسية (2006) هي مجموعة من المواقف و الأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، و تستشف عادة من إدراك الفرد بأنّ المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته و إمكانيته (عن بلقاسم و شتوان ، 2016).

لهذا يتوجب علينا توفير الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية لمرافقة التعلّم طيلة مساراته الدراسية خاصة التلميذ ثانوي المقبل على شهادة البكالوريا فهو بحاجة إلى رعاية الإرشادية التي توفرها المؤسسات التربوية في الآونة الأخيرة من اجل التكفّل الشامل بالتلميذ و هذا ما أكدته الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية و منها الدراسات العربية كدراسة (صبي الكفوري، 2000) تحت عنوان "فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة" التي توصلت إلى وجود فعالية للبرنامج في التخفيف من الضغوط النفسية عند تلاميذ و التي أكدته دراسة (بن صالح هداية ، 2016) التي تؤكد عن وجود فروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للبرنامج الإرشادي تحت عنوان الدراسة فعالية البرنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدّة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس" من خلال النتائج المتوصل إليها و التي أظهرت فروق بين القياس القبلي و القياس البعدي و كذلك دراسة (الدردير، 2010) التي أبدت هذه الدراسات في الفروق الموجودة قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي من خلال نتائج التي تمّ التوصل إليها و كذلك الدراسات الأجنبية التي تؤيد الدراسات العربية في فعالية البرامج الإرشادية في التخفيف من الضغوط النفسية عند الطلبة و من هذه الدراسات دراسة (كرا غور ، 1995) حيث أظهرت النتائج أنّ البرنامج الإرشادي ذو تأثير إيجابي في التحرر من الضغوط النفسية و كذلك

دراسة (شوفيل، 2000) التي أظهرت انخفاض في مستوى الاستثارة الفيزيولوجية نتيجة التمارين الاسترخاء و الضغط المثير و هذا بالإضافة إلى انخفاض في مستوى ضربات القلب و لمعرفة الضغط النفسي الذي يواجه التلميذ قبل الامتحانات و من خلال هذا المنطلق كان موضوع بحثي هذا متمثل في فعالية برنامج إرشادي للتخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

و في هذا الصدر قسمنا موضوع بحثنا إلى خمسة فصول وذلك على النحو التالي :
الفصل الأول: تم تخصيص هذا الفصل للتعريف بموضوع الدراسة من خلال طرح الإشكالية و فرضية البحث و أهداف البحث و أهمية البحث و مفاهيم الإجرائية للدراسة.

أمل الفصل الثاني : فتمّ التطرّق فيه لموضوع الضغط النفسي بدءا باستعراض تمهيد و لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي و مفهوم الضغط النفسي و أنواع الضغط النفسي و أسباب الضغط النفسي ونظريات الضغط النفسي و أعراض الضغط النفسي و آثار الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و النتائج المترتبة عن الضغط النفسي و قياس الضغط النفسي و مصادر ضغوط النفسية و في أخير علاج الضغط النفسي و خلاصة.
أمّا الفصل الثالث فتناولت في هذا الفصل بدءا بتمهيد و ذكرت نبذة تاريخية عن التعليم الثانوي و تصريف التعليم الثانوي و طبيعة المرحلة الثانوية و أهداف المرحلة الثانوية و أهمية المرحلة الثانوية و تعريف البكالوريا و أهمية شهادة البكالوريا ومعاش النفسي للتلميذ مقبل على امتحان البكالوريا و في الأخير تناولت علاقة الضغط النفسي بامتحان البكالوريا و خلاصة.

و تطرق الفصل الرابع إلى الإجراءات المنهجية للدراسة بدءا بدراسة الاستطلاعية، ثم تطرقنا الى عرض خطوات الدراسة الاستطلاعية ثم العينة التي طبقت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتليها الحدود المكانية والزمانية ثم بعد ذلك تليها مدة الدراسة ثم بعد ذلك تأنيصق وثبات المقياس . أما بالنسبة للدراسة الأساسية ذكرنا منهج الدراسة ومجتمع الدراسة الأصلي ثم عينة الدراسة ثم تليها حدود الدراسة ثم ذكر أدوات الدراسة ووصف صدق وثبات مقياس معتمد عليه في الدراسة ثم بعد ذلك ذكر الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة وخلاصة .

أمّا الفصل الخامس تمّ فيه عرض مفصّل وتحليل لنتائج الدراسة و تفسيرها و مناقشتها على ضوء تساؤلات الدراسة و فرضيتها.
و في الأخير خاتمة وتوصيات و اقتراح برنامج إرشادي لتخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

- 1) الإشكالية
- 2) فرضية البحث
- 3) أهداف البحث
- 4) أهمية البحث
- 5) مفاهيم الإجرائية للدراسة

1- الإشكالية

يعد إمتحان البكالوريا من الإمتحانات الوطنية التي تأتي في نهاية المرحلة الثانوية و تحتل المرتبة الثالثة في سلم الشهادات الوطنية بعد شهادة التعليم الإبتدائي ز المتوسط في قاعدة الهرم الإمتحانات و له أهمية بالغة في حياة الدراسية لتلاميذ البكالوريا حيث تفتح أمامه أبوابا نحو تعليم الجامعي و تمنحه فرصة للمشاركة في العديد من المنافسات التي تمكنه من مواصلة تعليمه و بناء مستقبله و هذا ما يجعل التلميذ يعتبر إمتحان البكالوريا مرحلة إنتقالية و هو الأمر الذي يولد لديه صراع نفسي يجعله غير متوافق مع نفسه و في هذا الإطار تشير دراسة كياش و بولي و بيسرسون **Pearson.Katch.Polée** أن الأسباب العميقة للضغط النفسي إتجاه الإمتحان تكمن خصوصا في الإحساس بالخوف و بذلك تدور في ذهن الطالب أفكار الفشل و يعتريه الرعب و يخاف من الرسوب و بالتالي تصبح نفسيته مضطربة و يتخيل إليه غير مستعد فتندهور أحواله و لا يقوى على العمل إلا أنه في الحالات العادية قد يؤثر ذلك كثيرا على الأداء (عبد الرحمن العيسوي، 1988 : 315).

و تصف الباحثة **دسوقي 1996** في دراسة العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع و أحداث مثيرة حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تطورات و تغيرات الإجتماعية، الإقتصادية جعلت العالم يعجّ بالأحداث المثيرة التي تهدد الأمن النفسي و أصبح تعرض الفرد للضغوط أمر لا مفر منه هذا من جهة و من جهة أخرى فإن الضغوط ليست مرادفة بالضرورة للقلق و التوتر النفسي كما أنها ليست بالضرورة سلبية أو سيئة فالضغوط المعتدلة لها دور مهم في تنشيط للتلميذ و إستثارة الدافعية للإنجاز كما أنها ليست بالضرورة سلبية أو سيئة فالضغوط المعتدلة لها دور مهم في تنشيط التلميذ و إستثارة الدافعية للإنجاز فإنخفاض شدة الضغوط النفسية أو إرتفاعها عند حدود معينة يكون لها أضرار مؤكدة على الفرد (**جمعة سيد يونس، 2000 : 13**).

- تعتبر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط هي السبيل الأمثل لإعادة توافق الفرد مع بيئته خاصة في حالة فعاليتها و ملاءمتها للموقف الذي يواجهه الفرد .

و في سياق آخر فإنّ من بين أسباب الفشل الدراسي الذي غالبا ما يتعرض له التلميذ في فترات الإمتحان ما يسمى بقلق الإمتحان المرتبطة بالضغط النفسي الذي له تأثير سلبي على

قدرات التلميذ و تحصيله الدراسي مما يسبب له تشتت الإنتباه و كف القدرة على الأداء الجيد و بالتالي الفشل في التحصيل لكن حسب النظرية المعرفية يكون الجانب المعرفي هو المسؤول على نقص الأداء عند التلميذ في وصفيات التقويم فالصعوبات التي يواجهها التلميذ في وصفية الإمتحان التي تعيق أدائه ناتجة عن عمليات معرفية مثل إنزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ و بسبب مشاكل في الإنتباه و التركيز (فيصل محمد خير الله الزواد، 1984 : 78 - 79).

ما لا ينبغي إغفاله هو أن الأفراد يختلفون فيما يتصل بقدراتهم على مواجهة تلك الضغوط فمنهم من يستطيع التعامل مع الحدث بمرونة و يتحمل الضغط و يتكيف معه و يحسن إدارته و منهم من يتعامل معه على نحو متصلب و سلبي و يدرك أنه تهديد و خطر و هو ما يزيد حدة شعورهم بالضغط النفسي في هذا الصدد أشار **ويتنجون وكازلر Weithing & Kessler (1991)** إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام إستراتيجيات إستجاباتهم للأحداث الضاغطة و أن هناك عوامل عديدة تؤثر في إختيارهم لها، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية و إجتماعية للفرد كالصلابة النفسية و فعالية الذات و نمط الشخصية و مركز الضبط و المساندة افجتماعية...إلخ (حسين و حسين، 2006 : 131) لهذا يعتبر الضغط النفسي من بين أكثر مشكلات التي تواجه أفراد في مختلف المجتمعات حيث يعتبر من إضطرابات النفسية أكثر إنتشارا لإلحاقه الضرر فهو يرافق الإنسان في مختلف حياته.

كما نجد دراسة (غريب عبد الفتاح 1990) التي كان هدفها دراسة إنتشار الضغط النفسي بين الطلاب دولة الإمارات العربية و كانت عينة الدراسة مكونة من 80 ذكور و 60 إناث في جامعة الإمارات العربية حيث وجد أن الإناث قد حصلت على أعلى درجة في مقياس قلق الحالة من الذكور كما بينت دراسة **روبيتر و تانيك Robbins et Tanek 1979** وكذلك **برادلي Bradly 1980** من خلال الدراسة التي أجروها للكشف عن الفروق الفردية بين الذكور و الإناث حيث أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور و قد فسّر ذلك يكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطريقة أكثر يسرا من الطرق التي يتعامل بها مع الإناث (سيد يوسف جمعة، 2000 : 331).

ومن خلال ما تطرقنا إليه نلاحظ أن الإقبال على إمتحان البكالوريا و التحضير له يتطلب بذل الكثير من الجهودات و توفير الإمكانيات المادية مع الحرص على المواظبة في التنظيم و التخطيط للمراجعة طيلة العام الدراسي لكل المواد المقررة للقسم النهائي، و التي في أغلبها تكون مكثفة و مطولة البرامج، الشيء الذي يخلق عند التلميذ ضغط كبير تتجلى أهم صفاته في القلق و كثرة الشكاوي الجسمية خاصة الصداع و الإحساس بالإنتهاك مع صعوبات التركيز و اضطرابات النوم و الخوف من الفشل في الإمتحان أو عدم الحصول على معدل مرتفع يسمح لهم بالإلتحاق بالتخصص المرغوب فيه أو عدم التوافق الدراسي خاصة و إذا عرفنا أن هذا الإمتحان يتزامن وفترة المراهقة عند الطالب و ما يصاحبه من تغيرات فيزيولوجية و نفسية و عليه جاءت دراستنا لتبين أهمية هذا الموضوع مما جعلنا نطرح السؤال التالي :

- * هل يوجد ارتفاع في الضغط النفسي لدى تلاميذ مقبلين على اجتياز امتحان بكالوريا ؟
- * هل يوجد فرق من حيث ارتفاع الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان بكالوريا يعود لمتغير الشعبة ؟
- * هل يوجد فرق من حيث ارتفاع الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا يعود لمتغير الجنس ؟

2- فرضيات البحث :

- _ يوجد ارتفاع في الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا .
- _ يوجد فرق من حيث ارتفاع الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يعود لمتغير الشعبة .
- _ يوجد فرق من حيث ارتفاع الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يعود لمتغير الجنس .

3- أهداف البحث :يعد الهدف الرئيسي للدراسة هو :

- * تهدف الدراسة الحالية لإلقاء الضوء على الضغوط النفسية و إستراتيجيات مواجهتها.
- * معرفة الحالة النفسية للتلميذ في ظل الضغوط النفسية .
- * معرفة مدّة التأثير للضغوط النفسية على تحصيلهم الدراسي و إمتحان بكالوريا .

* إستكشاف مصادر للضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا .

4- أهمية البحث: تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي :

نظرا لأهمية البكالوريا الذي يعتبر إمتحانا مصيريا بالنسبة للتلاميذ مقبلين على إجتيازه فسوف تكون لهم ضغوط نفسية لذا حاولنا من خلال دراستنا هاته ابحت في ما يلي :

* اهمية الحالة النفسية لدى تلاميذ مقبلين على البكالوريا و معرفة مدى تأثير الضغط النفسي عليهم.

* كيفية توفيق بين الضغوط النفسية و التحليل الدراسي .

* إبراز جوانب النفسية التي تصيب التلاميذ في هذه المرحلة.

5- مفاهيم الإجرائية للدراسة :

الضغط النفسي : هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص لدى تطبيق أداة القياس الذي نقوم به على طلبة الثانوية و المقبلين على شهادة البكالوريا .

المرحلة الثانوية : هي المرحلة التي تعقب المرحلة المتوسطة يسجل فيها طلبة أسماؤهم في المستويات الثلاث بفروعه العلمي و الأدبي و النفسي التي تتراوح اعمارهم ما بين (15-17) سنة لتنتهي بتتويج شهادة بكالوريا .

شهادة البكالوريا : هي شهادة علمية لختم التعليم الثانوي و تفتح للحاصلين عليها باب التعليم العالي.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

- تمهيد

1- لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي.

2- مفهوم الضغط النفسي .

3- أنواع الضغط النفسي.

4- أسباب الضغط النفسي.

5- نظريات الضغط النفسي.

6- أعراض الضغط النفسي .

7- آثار الضغط النفسي .

8- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

9- النتائج المترتبة عن الضغط النفسي .

10- قياس الضغط النفسي .

11- مصادر الضغوط النفسي .

12- علاج الضغط النفسي .

خلاصة

تمهيد

الضغوط مظهر طبيعي من مظاهر حياة الإنسان، فلا يوجد إنسان على سطح الأرض إلا و تعرض لأنواع من الضغوط، ويؤكد ذلك الحقيقة الإلهية مفادها " لقد خلقنا الإنسان في كبد " أي في تعب و مشقة، و لا يمكننا تجنبها فهي تعدّ واحدة من أهم المشكلات التي يعيشها الإنسان في الوقت الراهن حتى أصبح هذا العصر يعرف بعصر الضغوط. كما تعد بمثابة المحرك الأساسي للحياة، و التي من خلالها تكشف عن الإمكانيات و القدرات الإنسانية التي تدفع بالفرد إلى العمل و المثابرة و التحدي و المواجهة . فلا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد و توافقه بل لديها جوانب إيجابية من حيث قدرتها على إستثارة همم الأفراد و دفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي و الإجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه و يرضى عنها مجتمعه .

1- لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي :

* لا يمكن دراسة أو فهم ظاهرة مادون العودة إلى جذورها التاريخية، فالضغط مثلا مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدّة و الصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعم و التأييد النظري لمفهوم الضغط إستمرّ إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس روبرت هوك Hooke أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار و تتداعى ومن ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء و بذلك يكون الضغط هو إستجابة النظام أو البناء للحمولة (طه عبد العظيم، 2006 : 17).

و بالرغم من أنّ فكرته عن الضغط لدينا كانون (Canon) الذي قال عام (1928) بضرورة الإهتمام بالعامل الإنفعالي في تطور الأمراض و فكر في مصطلح stress بمعنى فيزيولوجي و نفسي في آن واحد (مرزوق عيسى، 2011 : 30).

أما سيلبي (Selye) فقد أدخل كلمة stress في الطب و قد سمحت أعماله هو و أتباعه بفهم هذه الظاهرة و تأثيرها على العالم الداخلي و بالتالي تأثير الإعتداءات و الإنفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي و على التوازن البيولوجي للعضوية .

* كما إهتم لازاروس (Lazarus) (1966) بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد أما جوردن (Gordon) (1993) فيرى أن الضغوط هي إستجابات نفسية و إنفعالية و فيزيولوجية للجسم إتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية و سعادة الفرد .

و يعتبر شافير (Schafer) (2000) الضغوط بأنّها إثارة العقل و الجسد ردا على مطلب مفروض عليهما و يوضح هذا أن الضغوط موجودة دائما و أنّها خاصة للحياة .

هذه عبارة عن لمحة تاريخية موجزة حول مصطلح الضغط النفسي و إستعماله في مجال علم النفس فيعدّ كل من (Canon,Lazarus,seley) بمثابة الرواد الأوائل الذين إستخدموا هذا المصطلح إلا أنّه قد أجريت العديد من الدراسات و النظريات عن الضغوط النفسية سيتم التطرق إلى البعض منها في الأجزاء اللاحقة من البحث.

2- مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على إهتمام العلماء و الباحثين في علم النفس و مختلف العلوم الإنسانية و تعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد خلفيات و النظريات .

2-1- لغة : يشر المعجم " الوجيز" إلى أنّ الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه ضغطا عصره و زحمه، والكلام بالغ في إيجازه و عليه شدد و ضغط (طه عبد العظيم حسن ، 2006 : 16).

و لقد ذكر هنكل (Hinkel)(1977) في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية كلمة stress ليعني بها درجة التأثير الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية (رفيق عوض الله ، 2000 : 12). يرجع سميث (Smith) (1993) المعنى الإشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط stress مشتقة من الكلمة اللاتينية Strictus و هي تعني الصرامة، وتدل ضمنا على الشعور بالتوتر و إثارة الضيق و الذي يرجع في أصله إلى الفعل Stringere و الذي يعني: يشد و معنى هذا أنّ الضغط يشير إلى مشاعر الضيق و القلق الداخلية أو القمع و الإضطهاد و التي تدل ضمنا على الحبس و القيد والظلم أو الحد من الحرية (عبد العظيم حسن، 2006 : 17).

و هكذا فإن مفهوم الضغط النفسي قد تمت إستعارته من العلوم الفيزيائية و الهندسية و تم توظيفه و إستخدامه في علم النفس و في مجال العلوم الإنسانية بصورة عامة ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد و تحدث له مجموعة من التغيرات النفسية و الفيزيولوجية.

2-2- إصطلاحا :

في معجم علم النفس: الضغط النفسي هو كلمة إنجليزية إستعملت منذ 1936 بعد أعمال Selye لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر و كل العوامل التي يمكنها أن تفسد هذا التوازن سواء أن كانت فيزيائية (صدمة، برد) أو كيميائية (سم) أو تعفينة، أو نفسية (الإنفعال) تسمى عوامل ضاغطة فكلمة ضغط تعني فعل العامل المعتدي و رد فعل الجسم في نفس الوقت (Norbert Sillamy، 2003 : P256).

تعريف كانون (Canon) (1932) أولى المساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط كان الوصف الذي قدمه كانون لإستجابة الكر و الفر.

إذ بيّن أنّه عندما تدرك الكائنات العضوية بأنّها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة و يصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمباتوي و جهاز الغدد الصماء و تحدث إستجابات فهذه الإستجابات الفيزيولوجية المدبرة تعمل على تهيئة العضوية لمهاجمة مصدر التهديد أو الهروب و بذلك فهي تدعي إستجابة الكر الفر ويرى كانون أن إستجابة الكر و الفر من الناحية المبدئية إستجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم الإستجابة بسرعة عند تعرضها للتهديد كما بين من ناحية ثانية أن الضغط النفسي قد يسبب الأذى للعضوية لأنه يعطل الوظائف الإنفعالية و السيكلوجية و يمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت (شيلي تايلور، 2008 : 345).

أمّا سيلبي (Selye) (1971- 956) فقد أشار إلى أنّ الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط و هو إستجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل و التي تضع الفرد تحت ضغط نفسي (ماجدة بهاء الدين، 2008 : 20) .

إذ أنّ الضغط النفسي هو الإستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فالجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الخارجية و الداخلية محدثا نمطا من الإستجابات غير النوعية التي تحدث سرورا أو الما (نادية إبراهيم أبو السعود، 2009 : 108).

أما لازاروس (Lazarus) (1984 - 1966) : فيعرفه بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية و البيئة الخارجية (أحمد نايل العزيز، 2009 : 24) .

إذ أنّ الضغط النفسي ليس هو المثير و لا الإستجابة و إنّما هو تفاعل خاص بين المثير و الإستجابة،و على هذا يعرف لازاروس و فولكمان (Lazarus et Folkman)(1984) الضغط النفسي بأنه علاقة خاصة بين الفرد و البيئة و التي يقدرها الفرد على أنّها شاقة و مرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها و تعرض صحته للخطر(طه عبد العظيم حسن، 2006 : 18).

و موراي (Murray) (1978) يربط مفهومي الضغط و الحاجة حين يرى أن الضغط هو صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص قد تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين و ترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة للقلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلباته، حاجاته و هكذا فإنّ الضغط يظهر عندما تحدث إعاقة عن الإشباع (طه عبد العظيم حسن، 2006 : 19).

واسبيلبرجر (Speilberger)(1981): يقول بأنّ الضغوط هي عبارة عن تلك القوّة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد كخواص الموضوعات البيئية أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب أو الإمكانيات و يصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية (وليد السيد خليفة، 2008 : 168).

أمّا بيك (Beck)(1986) : يرى أنّ الضغط النفسي هو إستجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط و تعوق إنترانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس و الإكتئاب (وليد السيد خليفة، 2008: 128).

و البيلاوي (1988) يعرّف الضغط على أنّه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف و تزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما إزدادت الظروف و المطالب أو إستمرت لفترة طويلة.

بالإضافة إلى السمدوني (1993) التي ترى أنّ الضغط النفسي حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية و السلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (أحمد نايل العزيز، 2009 : 25).

كما يشير مفهوم الضغط إلى العوامل النفسية التي قد تحدّ من قدرة الإنسان على تأدية واجباته اليومية بشكل مناسب و يقود الضغط إلى ردود فعل سيئة نفسية و جسمية قصير أو طويلة المدى و غالبا ما يكون الضغط حالة من الإحساس بالتوتر الإنفعالي تنشأ من المواقف الصعبة التي يتعرض لها الشخص و ينتج عنها آثار سلبية في الوظائف الفيزيولوجية و المعرفية و النفسية (خالد محمد عبد الغني، 2008 : 86).

إذ يستخدم مصطلح الضغط Stress للدلالة على الصعوبات العديدة التي يعايشها الفرد عند مواجهته للأحداث الضاغطة (Ronald ،1991 : P 684) فإذا أردنا فهم حالة الضغط النفسي فعلينا فحص المتطلبات الخارجية ما هي؟ و كيف تتناقض أو تتزايد تبعا للمطلوب و كذلك فحص الطاقات الشخصية، كيف تتفاعل مع الضغط و كيف يمكن تبديل ردود أفعالنا عند الضرورة؟ فالمتطلبات تختلف من شخص إلى آخر ب و تختلف في ذات الشخص من وقت إلى آخر (حمدي علي الفرماوي، 2009 : 22).

و يشير علي عبد السلام (2000) إلى أنّ الضغوط النفسية عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة و متطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الآثار النفسية و الإجتماعية السلبية و الوصول إلى تحقيق التوازن (مراد علي عيسى، 2008 : 131-132).

3- أنواع الضغط النفسي : للضغط النفسي عدّة أنواع حيث تعددت التصنيفات بتعدد النظريات المفسرة للضغوط و نذكر منها ما يلي :

3-1 تقسيم للخطيب : إذ يرى أن للضغط النفسي أنواع عدّة هي :

أ- ضغوط غير حادة : ينتج عنها إستجابات طفيفة .

ب- ضغوط حادة : و ينتج عنها إستجابات شديدة القوة لدرجة أنّها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة و تختلف هذه الإستجابات من شخص إلى آخر.

ج- ضغوط متأخرة : لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة .

د- ضغوط ما بعد الصدمة : ناتجة عن حوادث عنيفة و شديدة و تترك أثرها على الكائن الحي بشكل طويل المدى (احمد نايل العزيز، 2008 : 28).

هـ- الضغط المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوطات المتراكمة (مراد علي عيسى. 2008 : 44).

3-2 تقسيم سيلبي (Selye): أشار إلى وجود أنواع من الضغط و هي :

أ- الضغط النفسي السيء : يزيد من حجم المتطلبات على الفرد و يسمى كذلك الألم مثل : فقدان عمل أو عزيز.

ب- **الضغط النفسي الجيد**: قد يكون له تأثير إيجابي كذلك إته أساسي في الحث على العمل و الإدراك (سمير الشبخاني، 2003 : 14) و هذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة.

ج- **الضغط النفسي الزائد** : و ينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد و قدرته على التكيف .

د- **الضغط النفسي المنخفض**: يحدث عندما يشعر الفرد بالملل و إنعدام التحدي و الإثارة.

3-3- **تقسيم موراي**: (Murray) ميّز " موراي" بين أنواع من الضغط هي :

أ- **ضغط بيتا** : و يشير إلى دلالة موضوعات البيئية كما يدركها الفرد .

ب- **ضغط ألفا** : يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

ج- **ضغط النقص و الضياع و التعرض للكوارث**: هو الشعور بالتوتر و القلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز و كذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية و أشخاص يجعلون الشخص يشعر بضغط كقلة الإمكانيات المادية، و الشعور بالضيق لفقد الممتلكات و تهدم النازل و فقدان الوظيفة و الإحساس بالإستياء من الصحة المعتلة و التعرض للمرض.

د- **ضغط النبذ و عدم الإهتمام** : هو الشعور بالإحباط و عدم الرّاحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية و كذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص و موضوعات تظهر عدم إهتمام الآخرين و قلة تقديرهم للفرد و إستمرار التأنيب و العقاب.

هـ - **ضغط الخداع و المراوغة**: هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم و المعرفة.

و- **ضغط السيطرة و المنع** : وجود ظروف بيئية و أشخاص يفرضون على الفرد القيام بأعمال و هو غير راغب فيها و سيطرة الآخرين على أدائه و إتخاذهم للقرارات التي تخصّه (موراي في : عز الدين غطاس، 2011 : 23- 24).

و الضغوط تتنوع و تتشكل لتمس كافة نواحي الحياة التي يعيشها الإنسان و يمكن تصنيفها كالآتي :

* **ضغوط العمل** : ناتجة عن إرهاق العامل و المتاعب التي يواجهها أولى نتائجها على الجوانب النفسية تتمثل في حالات التعب و الملل الذين يؤديان إلى القلق فضلا عن زيادة الغياب و التأخير عن العمل و ربما تصل إلى الإنقطاع عنه وتركه نهائيا.

* **ضغوط إقتصادية** : لها دور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان و إضعاف قدرته على التركيز و التفكير و خاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذلك على حالته النفسية و ينجم عنه عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة.

* **الضغوط الإجتماعية** : معايير المجتمع تحتم على الفرد الإلتزام الكامل بها و الخروج عنها خروجا على العرف و التقاليد الإجتماعية.

* **الضغوط الأسرية** : تشكل بمسؤوليتها و بعواملها التربوية ضغطا. فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الإلتزام و إلا إختل تكوين الأسرة و تفتت معايير الضبط و ينتج عن هذا تفكك أسري.

* **الضغوط العاطفية** : عندما يعاق الإنسان في طلب الزواج و الإستقرار العائلي بسبب الحاجة الإقتصادية أو عدم الإتفاق مع الشريك يشكل ذلك ضغطا عاطفيا نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية و تعامله و في عمله أيضا إلى أن يجد الحل. (أحمد نايل العزيز، 2009 : 30 - 31).

* **الضغوط السياسية** : تلعب سياسة البلد الداخلية و الخارجية دورا كبيرا في تحديد الكثير من ملامح حجم و نوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم و تنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الإستبدادي مثلا الصراعات السياسية في المجتمع (ماجدة بهاء الدين، 2008 : 31).

* **ضغط العوامل العقائدية و الفكرية** : فحالة التقاطع بين ما لدى الفرد من أفكار و معتقدات و بين الرغبة أو الحاجة إلى تغييرها إنها تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته و مجتمعه .

* **ضغوط ثقافية** : تتمثل في الإنفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة الأطر الثقافية أو الإجتماعية القائمة في المجتمع.

- إن تعدد كل هذه التصنيفات و كذا أنواع الضغط النفسي و إختلافها يدفعنا للإهتمام أكثر لمعرفة الأسباب التي تؤدي له.

4- أسباب الضغط النفسي:

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد و مسببات خارجية إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر.

4-1- الأسباب الإجتماعية :

تلعب العوامل الإجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد و يختلف من حيث شدته و مصدره طبقا للوسط الإجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط. (هارون توفيق الرشي، 1996: 260) وكذا البطالة، التفاوت الحضاري و الثقافي وقلة الرفاهية و الوسائل التكنولوجية و الضغط السكاني و قلة الخدمات.

إذ يرى مكلاند (Meclelland) أن إضطراب العلاقات الإجتماعية قد يلعب دورا مثمرا فالدافع القوي للإنتماء الإجتماعي و تقبل الحياة مع الجماعة و تقبل الآخرين لها جميعها إرتباطات قوية بالصحة النفسية و جانبها العضوي (أحمد نايل الغرير، 2009: 26)

فمجمل الخلافات الأسرية كالطلاق و المرض العضوي لأحد أفراد الأسرة و الحرمان الثقافي، صراع القيم و الأجيال، عدم العدالة في توزيع الدخل العام، إضافة إلى الأحداث المؤلمة كفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط (Dominique , 2005 : p 130).

4-2- الأسباب النفسية الإنفعالية :

الإنفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر و يعيئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الإنفعالات إلى مصدر من مصادر الإضطرابات في الحياة النفسية و الإجتماعية للفرد ما فيها وظائفه البدنية و ما يرتبط بها من صحة أو مرض.

4-3- الأسباب الصحية :

نشاط الغدد و تضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص و يتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما تواجه ضغوطا أو مشكلات صحية و نتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين

تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمدّ الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي و يعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط (أحمد نايل العزیز، 2009 : 34 - 33).

4-4- الأسباب الكيميائية :

المواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدّرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فإنّ المادّة المخدّرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج. فيصبح الشخص متوترا و قلقا. (عبد الهادي مصباح، 2001 : 440).

4-5- طبيعة الحدث : ما الذي يجعل الأحداث ضاغطة؟

أ- **تقيم الضغط :** الأحداث الضاغطة بقدر ما تدرك أنّها كذلك، فالضغط هو ما ينشأ عن عمليات التقييم التي يقوم بها الفرد، أي تقييم ماذا كانت إمكانيته الذاتية كافية لمواجهة مطالب البيئة أم لا.

ب- **الأحداث السلبية :** فكثير من الأحداث يمكن أن تسبب الضغط لأنها تعرّض الأفراد لأعباء إضافية أو مشاكل ترهقهم أو تفوق إمكانياتهم .

ج- **الأحداث الخارجة عن السيطرة :** تشكل الأحداث الخارجية عن السيطرة أو تلك التي يصعب التنبؤ بها مصدر ضغط أكثر من تلك الأحداث التي يمكن السيطرة عليها أو التنبؤ بها.

د- **الأحداث الغامضة :** عندما يتصف الحدث الضاغط بالغموض فإنّه لا يتيح الفرصة أمام الفرد للقيام بفعل شيء إزاءه لأنّه يدفع الفرد إلى تكريس طاقته من أجل إستيضاح الموقف المسبب للضغط و هذه المهمّة تستهلك وقت الفرد. (شيلي تايلور، 2008 : 360).

هـ - **العبء الزائد :** القيام بمهام كثيرة و في فترة زمنية و جيزة هذا يكون بمثابة عبء على الفرد ممّا يجعله أكثر عرضة للضغط النفسي و يتأثر الأفراد بالضغوط المرتبطة بالأمر المركزي و المهمّة في حياتهم أكثر من تأثرهم بالأمر المحيطة و هذا لأنّ الأبعاد النفسية المهمّة مرتبطة بميادين الحياة المركزية، فالإجهاد المرتبط بدور الأمومة و الشعور الدائم بعدم القدرة على الإعتناء بالأبناء كما ينبغي قد يكون سببا للمعاناة من الضغط لدى النساء و كملخص لما سبق ذكره فإنّ الأحداث السلبية أو المفاجئة و الخارجة عن السيطرة أو

الغامضة أو تلك الأحداث التي تمسّ المهام المركزية في حياة الفرد تدرك بأنها أكثر ضغطاً من تلك الأحداث التي من الممكن التحكم فيها و إدارتها.

و- **أنماط الشخصية** : فالشخصية بطبيعة الحال تحدد الكيفية التي يستجيب فيها الفرد بشكل كامن للأحداث الضاغطة إن أحد معظم العلاقات الموثقة بشكل واسع بين الشخصية والسلوك و الضغط النفسي هو العلاقة بين الشخصية ذات النمط (أ) و الضغط. و فيردمان **Freidman** أخصائي القلب في (سان فرانسيسكو) هو أول من وصف الشخص من النمط (أ) على أنه الذي يحاول دائماً أن ينجز بشكل متطرّف و خاصة عند التنافس مع الآخرين.

(أحمد نايل العزيز، 2009 : 38) و يتميزون ببعض الخصائص الآتية: التنافس، العدوان اللفظي، التحفز، الجدية و عدم القدرة على الإسترخاء، يغضبون بسهولة، يمتازون بالعدوانية.

5- النظريات الضغط النفسي :

5-1- **النظرية الفيزيولوجية : أ – كانون (Canon)** يعتبر العالم الفيزيولوجي كانون من الأوائل الذين إستخدموا عبارة الضغط و عرّفه برد فعل في حالة طوارئ ففي بحوثه عن حيوانات إستخدم عبارة الضغط الإنفعالي ليصف رد الفعل الفيزيولوجي.

وقد بينت دراسته أنّ مصادر الضغط الإنفعالية كالألم و الخوف و الغضب تسبب تغييراً في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفرازاته الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة.

و قد كشفت أبحاث **كانون** عن وجود ميكانيزم و آلية في جسم الإنسان تساعد على الإحتفاظ بحالة من الإتزان الحيوي العضوي و الكيميائي بإنتهاء الظروف و المواقف المسببة لهذه التغيرات و من ثمّ فإنّ أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخلّ بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه و هذا ما إعتبره **كانون** ضغطاً يواجه الفرد و يؤدي ربما إلى مشكلات عضوية إذ أخلّ بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم (علي عسكر، 2009 : 33).

ب- **سيلبي Selye** : بحكم تخصصه كطبيب إهتمّ بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فيزيولوجياً إذ انشأ **سيلبي** نموذجاً لتفسير الضغوط و أطلق عليه إسم " زملة أعراض التكيف العام" ويقصد بكلمة عام أنّ رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثيراً على جوانب

مختلفة جسدية و نفسية و كلمة تكيف تعني أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط. أمّا كلمة زملة أعراض التكيف العام فتشير إلى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد و لكل فرد مصادر متاحة و محددة للتكيف مع الموقف البيئي و قد قسّم سيلبي مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل إتجاه المصادر الضاغطة إلى ثلاث مراحل: (مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة مرحلة الإنهاك) و إعتبر أنّ الإستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة (طه حسين عبد العظيم، 2006 : 25).

5-2- النظرية المعرفية و السلوكية : يرى أصحاب هذا الإتجاه أنّ حالة الضغط أو الإجهاد ترجع إلى إفتقار الفرد لنموذج معرفي مناسب للموقف الضاغط فالضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على الإستجابة المعرفية و توقعات الفرد.

أ – لازاروس (Lazarus) : إهتم لازاروس على التقييم الذهني و رد فعل الفرد إتجاه المواقف الضاغطة و أسس ما يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يتّم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين :

- عملية التقييم الأولي : في هذه المرحلة يتّم تحديد معنى الأحداث إذ قد ترك الأحداث على أساس أنماط قد تقود إلى نتائج إيجابية، سلبية، أو محايدة و تكون سلبية و سيئة بناء على ما يمكن أن تسببه من أذى، تهديد أو تحدي.

- عملية التقييم الثانوي : تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتّم فيه التقييم الأولي للأحداث و يتّم في هذه المرحلة إجراء تقييم للإمكانيات و المصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث و ما إذا كانت كافية لمواجهة الأذى، التهديد، التحديّ أو غير كافية و تنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي و التقييم الثانوي و كلما كانت إمكانيات التعامل مع الموقف عالية فإنّ الضغط يكون أقلّ و العكس صحيح (شيلي تايلور، ترجمة وسام درويش، 2008 : 351).

ب- سبيلبرجر Speilberger : يعتبر Speilberger واحد من العلماء الذين وضعوا تفسير للضغوط النفسية بالإعتماد على نظرية الدوافع إذ يرى أنّ الضغوط تلعب دورا كبيرا في إثارة الإختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها و يحدد نظريته في ثلاث

أبعاد نفسية (الضغط، القلق، التعلم) و في ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية في ما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط .
 - قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
 - قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق .
 - توفير السلوكيات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط .
 - تحديد مستوى الإستجابة.
- فهذه النظرية تتركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة و إدراك الفرد لها ثم إنّ الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد ثم إدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد و رد الفعل النفسي المرتبطة بالمثير و بذلك يرتبط برد الفعل و مدى إدراك الفرد له (أحمد نايل العزيز، 2009 ص 64).

ج- إليس Ellis: الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها و إنما تتوقف على الأسلوب و الطريقة التي يدرك بها الفرد الظروف التي يوجهها و على نسب الإعتقادات اللاعقلانية التي قد يكونها حول هذه الظروف و الأحداث الضاغطة.

د- موراي (Murry): يعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين و يميز موراي بين نوعين من الضغط :

ضغط بيتا: و هي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

ضغط ألفا: و هي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع (علي عسكر، 2008 : 145).

3-5- النظرية الإجتماعية : الفرد كائن إجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين فهو يتفاعل دائما معهم و لا شك بأنّ سلوك الفرد يتأثر بطبيعة علاقته بهم.

إذ يتأثر الأفراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها و هم جزء من النسق الإجتماعي عليه فإن محاولة فهم سلوك الفرد و مشاكله خارج السياق الإجتماعي تقضي إلى فهم جزئي فقط.

يشير كارسون (Corson) إلى أنّ الضغوط النفسية التي يعانها الفرد تغزو إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد و الضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات

الإجتماعية و هذا يعني أنّ الضغوط تحدث عندما يكون هناك إضطراب في أنماط العلاقات الشخصية كما هو الحال في الصراعات الزوجية و توتر العلاقات بين أفراد الأسرة أو توتر العلاقة مع الآخرين (طه عبد العظيم حسن، 2006 : 74).

و يشير باندوار أيضا إلى أنّ قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية و الخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه، و أنّ درجة فعالية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الإجتماعية للفرد و على إدراك لقدراته و إمكاناته في التعامل مع الضغوط الإجتماعية .

4-5- نظرية التحليل النفسي : يرى فرويد بأنّ الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل و المثيرات الداخلية و الخارجية المهددة إمّا بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم و إنخفاضه يؤدي إلى الإحساس بالغدة و الأنا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة و تجنب الألم .

فحسب التحليل النفسي ينظر للمنضغطين المنظور النفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية و دور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي و اللاسوي للفرد فالصراع و التفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث (الهو، الأنا الأعلى) و عدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو و متطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي و يتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية (الملتقى الدواي حول سيكولوجية الإتصال و العلاقات الإنسانية 2005 : 513).

إذ أنّ خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد فالفرد حينما يتعرّض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فإنّه يسعى إلى تفريغ إنفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية و على هذا الأساس فالقلق و الخوف أو أي إنفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة و مؤلمة فإنّه يسعى إلى تفريغ إنفعالاته السلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمرّ بها الفرد يتمّ تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار و غيرهما من ميكانيزمات الدفاع (طه عبد العظيم حسن، 2006 : 75).

و قد قام فالنت Vaillant (1971) بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء هي أجزاء النهائية و في المقابل العصابية، النضج و في المقابل عدم النضج و يرى ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثيرا في حين أن الميكانيزمات التوافقية تمل على تحريف الواقع قليلا و أنّ هذه الميكانيزمات تعدّل إدراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يواجهها ومن تم ينخفض الضغط الإنفعالي و خاصة القلق (طه عبد العظيم حسين، 2006 : 78).

إنّ هذه النظريات قد ألمّت بكل مسببات الضغوط فكل واحدة تحدثت عن عامل يساهم في ظهور الضغط النفسي و بالتالي فكل نظرية تكمل الأخرى.

6 – أعراض الضغط النفسي :

عندما يتعرّض الشخص لموقف ضاغط تكون الإستجابة على شكل مجموعة من الأعراض الجسمية و النفسية و السلوكية و العاطفية و العقلية و من أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي ، نذكر باربار بارهام Barbara Barham (في: علي عسكر، 200: 43) كما يصنف كذلك (Vera Pffler, 2001: 44) الأعراض المصاحبة للضغط النفسي إلى: " الأعراض جسمية و أخرى عقلية ".

أمّا (Dominique Servan, 200: 23) فقد حدّد نوعين من الأعراض: " أعراض جسمية سمّاها الضغط، و أعراض نفسية سمّاها إستجابة عدم التكيف". و بالتالي سنحاول من خلال هذا العرض التطرّق إلى مختلف الأعراض الناجمة عن المواقف الضاغطة كما جاء في (سفير شيجاني، بدون سنة : 18).

6-1- أعراض الجسمية : و تتمثل أهم هاته الأعراض فيما يلي :

تغيرات في نمط النوم التعب تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال، فقدان الدافع الجنسي، آلام الرأس آلام و أوجاع مختلفة، جفاف في حلق، عسر الهضم، الدوار، الإغماء التعرّق، الإرتعاش، تنمل اليدين و القدمين خفقان القلب بسرعة.

6-2 أعراض سلوكية : تغيرات الشهية (كثرة أو قلة الأكل) و اضطرابات الأكل (فقدان الشهية أو الشراهة). زيادة في تناول الكحول و سائر العقاقير الإفراط في التدخين، القلق المتميّز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وسواس مرضية.

6-3- أعراض العقلية و النفسية : فقدان التركيز، إنحطاط الذاكرة صعوبة في إتخاذ القرارات، التشويش، الإرتباك، الإنحراف عن الوضع السوي نوبات هلع، الإحباط، نقص في الدافعية، شعور بالتعاسة و الدونية، اضطراب في الذاكرة، صعوبة في إنجاز المهام.

6-4- أعراض العاطفيين : نوبات الإكتئاب، نفاذ الصبر، حدّة الطبع، نوبات غضب شديد فساد في العادات.

6-5 – الأعراض العلائقية :

" عدم الثقة في الآخرين و تجاهلهم، غياب الإهتمام بالعلاقات إجتماعيا، تأجيل المواعيد هروبا من الآخرين، و التأثير في إنجاز المهام خوفا من الخطأ بالإضافة للإنسحاب الإجتماعي".

7- آثار الضغط النفسي : (ماجده بهاء الدين، 2008 : 36).

قام فونتا (Fontana) بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد عند تعرّضه للضغوط و تتمثل في :

- نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغط.

- تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط.

- تأثيرات إنفعالية لزيادة الضغوط.

- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط.

و تشير البحوث و الدراسات سواء كانت نفسية أو طبية إلى أن الضغوط النفسية يترتب عليها العديد من الآثار التي تظهر على جوانب مختلفة و يمكن حصرها فيما يلي:

جدول رقم 01 : آثار الضغط النفسي

التأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط	تأثيرات إنفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	النتائج الفزيولوجية لزيادة الضغوط
زيادة مشاكل التخاطب و التواصل و التأناة نقص الإهتمام و الحماس و التنازل عن الأهداف الحياتية. إنخفاض مستوى الطاقة و إنحدارها من يوم لآخر بين ظهور سلوكات شاذة. حل مشاكل بطريقة سطحية.	زيادة توترات و تقل القدرة على الإسترخاء زيادة الإحساس بالمرض حدوث تغيرات في الصفات الشخصية تزايد المشاكل الشخصية الحساسية و القلق المفرطة. ظهور الشعور بعدم الرضا و الإكتئاب. إنخفاض تقدير الذات	عدم القدرة على التركيز. تقل الإستجابات السريعة مما يؤدي لإتخاذ قرارات خاطئة و متسرفة . يزداد معدّل الخطأ.	زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط و زيادة رد الفعل و إذا إستمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل تلك الأجهزة مثل إضطرابات الدورة الدموية و أمراض قلب زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة إستنفاد الطاقة و إذ إستمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد و نقص في الوزن . و اخير إنهاء جسمي. زيادة إفراز الكولسترول يعطي طاقة للجسم و إذا إستمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين و أمراض و نوبات القلب. إضطرابات هضمية بالمعدّة تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا. إفراز الكورتيزول بالدم. ضيق التنفس. و إذا طالت المدّة تقلّ المناعة الطبيعية ممّا يؤدي إلى أمراض الحساسية

8- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

إذا كان موضوع الضغوط متشعبا و متداخلا كما يعتقد بعضهم، فإنّه ينمك القول أن التعامل معه أكثر تعقيدا و من هنا جاءت بعض المصاعب في تحديد أساليب مواجهة الضغوط و أساليب التعامل معها .

و يعرف لطفي الباسط 1994 إستراتيجيات المواجهة على النحو التالي :

مجموعة من النشاطات السلوكية المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط. وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليه. (حسين مصطفى عبد المعطي، 2009 : 396).

ومن بين أهم الإستراتيجيات ما يلي :

8-1- الضحك : من وجهة النظر النفسية يفسر سينموند فرويد الضحك على أنه مثل: اللهو يقوم على مبدأ اللذة بحيث أن الإنسان بطبيعته يجنح للمواقف التي تؤدي إلى حصوله على اللذة. لأنّ الضحك يتضمن إنكار الواقع وتحررا منه وهو استجابة سوية و صحية للتخلص من الضغوط الواقع الخارجي (لطفى الشربيني، 2003 : 170).

و كذلك من التأثيرات الفيزيولوجية و النفسية للضحك، أنه ينبه إفراز هرمونات الكاتيكولامين و هي هرمون التقيض و الإنتباه و أيضا إفراز الأندرونيئات Endorphing و هي مواد بيوكيميائية تساهم في توازن الجسم و مقاومة الضغط (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتحة، 2006 : 87 – 88).

8-2- الإسترخاء : كلمة الإسترخاء تعني حسب جوزيف كيندي إستعمال آلتنا الإنسانية للوصول بكفاءتنا و مهارتنا إلى أقصى الحدود، ويتمثل دور الإسترخاء في إيقاف كل الإنقباضات و التقلّصات العضلية المصاحبة للتوتر للوصول بالفرد إلى حالة من الهدوء و تطوير الصّحة النفسية (حمدي الحجار، 2005 : 105).

و لقد بيّنت هيربيرت بيثون طريقة الإسترخاء و ذلك بإتباع خطوات الآتية :

- إسترخ، و إجلس في محيط هادئ بعيون مغلقة و بوضعية مريحة.
- قم بإرخاء كل عضلاتك بصورة صعودية، حيث تبدأ بقدميك منتهيا بالجبين.
- تتنفس بشكل طبيعي و دون جهد من الأنف و كرر عند الزفير المقطع.
- ركّز على إيقاع نفسك و التكرار الصامت.
- إستمرّ بين 10 إلى 20 دقيقة.

(سامر جميل رضوان، 2002 : 155 - 156).

8-3- الدعم الإجتماعي : أو ما يعرف بالمساندة الإجتماعية و هي الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين شعر الفرد نحوهم بالحب و الإهتمام و يمتلكون جزء من

دائرة علاقاته الإجتماعية و يرتبط معهم بمجموعة من الإلتزامات المتبادلة مثل: (الوالدين الأقراب..إلخ) أو الذين يرتبط معهم بعلاقات إجتماعية (شيلي تايلور، 200:2008-201). و تكون هذه المساندة الإجتماعية على شكل :

- مساندة مادّية : تقديم خدمات، هدايا.

- مساعدة عاطفية: معرفة شخص تثق به تتقاسم معه همومنا في حو من تفاهم.

و يذهب كيترونا و راسيل 1990 إلى أنّ المساندة الإجتماعية أتاحت علاقات إجتماعية مرضية، تتميز بالحب و الود و الثقة و تعمل كمصدات ضد التأثير بضغوطات الحياة على الصحة النفسية و الجسمية (حسين علي فايد، 2005 : 220 - 221).

9- النتائج المترتبة عن الضغوط النفسي :

9-1- الحال الصّحية :تسمى الضغوط بالتفاعل الصامت أو بالقاتل الصامت و تكون وراء مشكلات الصداع. إصابات و أمراض القلب، إتهاب المفاصل إضطرابات الجهاز الدموي إضطرابات الجهاز الدوري، إضطرابات الجهاز الهضمي، إرتفاع الضغط الجلدية و النفسية...إلخ.

9-1-1- الصداع : يعتبر مرض الصداع واحد من أهم الأمراض و أكثرها شيوعا لدى الأشخاص المعرّضين للضغط إذ أنّه ينشأ عن عوامل نفسية تؤدي إلى إضطرابات في الجهاز الدوري للفرد و تقود بدورها إلى الصداع و ذلك أن الشخص الذي يصاب بالصداع بصفة مستمرة غالبا ما تحدث أن تجتمع عليه و تتراكم مجموعة من الضغوط لا يستطيع تحملها و حينئذ تؤثر هذه الضغوط على الأوعية الدموية في الرأس فتمتد و تؤدي إلى توتر عضلات الوجه و الرأس و يتبع ألم الصداع (عبد الرحمان بن أحمد محمد هيجان، 220:1998).

9-1-2- أمراض القلب : إنّ الأسباب الأكثر تؤثر لهذه الأمراض هي إرتفاع ضغط الدّم، الإفراط في تعاطي المخدرات، و كذا زيادة الكوليسترول و معلوم أنّ المشاكل القلبية قد تؤدي إلى إحداث السكتة الناجمة عن تراكم الدهون في شرايين القلب و قد تبين في حالة الضغط يظهر بعض الأشخاص الأكثر إستعدادا و قابلية من غيرهم للإضطرابات القلبية حيث يستجيبون للضغوط بالعدوانية (الهاشمي لوكا، 2000 : 33).

و قد يكون الكل نفسها اللذين أو اللاتي يخضعون إلى إلزامات كبيرة على مستوى المردود في عملهم و قد أثبت مؤتمر أطباء القلب الذي عقد في باريس عام 1979 و حضره ما يزيد عن 2000 طبيب أن أمراض القلب و الأوعية الدموية تعتبر من أشدّ الأمراض العالم إقناعا بالإنسان حيث وصل ضحاياها بين 55% إلى 60% من وفيات العالم، ومنها إرتفاع ضغط الدم و مرض الشريان التاجي.

9-1-3- اضطرابات الجهاز العصبي : هناك صلة و ثيقة بين الجهاز العصبي المناعي حيث يتألف الثاني من جملة الخلايا و الأجسام المضادة و الكريات البيضاء المكلفة بحماية العضوية أمام الإعتداءات و الهجومات البكتيرية الخبيثة و الميكروبية و ذلك ضد كل نمو غير سليم لخلايا الجسم.

9-1-4- اضطرابات التنفسية : إنّ حالات الضغط تؤدي إلى تقلص الممرات الهوائية الموصلة للرئتين، وهذا ما يعوق تنفس الفرد (عبد الرحمان العيسوي، 1992 : 188) و يمكن قياس مدى تأثير الضغط على الجهاز Pneuograph الذي يسجل التنفس و مدى عمقه و النمط الذي تتّخذة (عبد الرحمان العيسوي، 1992 : 96) كما يؤدي الضغط على مستوى الجهاز التنفسي إلى إرتفاع نسبة إستهلاك الأوكسجين و التي تتم بصعوبة كبيرة.

(robert andrinet , 1974 , P 112).

9-2-1- الحالة النفسية : نظرا لكون الجسم كنظام متكامل فإنّ أي خلل من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو التنفسي فالفرد الواقع تحت الضغوط يوصف بأنّه سريع التحول في مزاجه و إنفعالاته لديه تقدير منخفض للذات، غير راض عن عمله، يتبنى إتجاهات سلبية نحو عمله و من أهم العواقب النفسية هي :

9-1-2-1- القلق : هو حالة من الحالات التوتر المرتبطة بالفهم و الإحساس بالذنب و عدم الأمان و الحاجة المستمرة إلى إعادة الطمأنينة إلى النفس و يكون مرتبطا بأعراض مرضية جسدية نفسية مثل التنفس الزائد عن الحدّ صعوبة التنفس و الإضطرابات المعدية، و إرتفاع ضغط الدم و يعدّ الأرق مؤشرا يعول عليه في تشخيص حالات القلق فالقلق يعتبر نذيرا بالخطر يهدد أمن و سلامة الفرد النفسية و تقديره لذاته كما أن يتهدد إحساسه بالسعادة و الرضا إذ هو حالة ناجمة عن الخوف (andrer legrill. , 1976, P 19) كما يعتبر واحد من

الإستجابات الأكثر شيوعاً لدى الأفراد الذين يعانون من ضغوط العمل و يمكن وضعها أنها حالة إنفعالية غير سارة تثيرها مواقف ضاغطة و ترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر و الخوف وهي وسيلة تمكن الفرد من التعبير عن غرائزه المكبوتة و المشاعر الضاغطة (عبد الرحمان بن أحمد محمد هيجان، 1998 : 141).

9-2-1-2- الإكتئاب : و يمكن تقسيم الإكتئاب إلى ثلاث فئات رئيسية هي :

- **الخوف** : في هذه الحالة ينتاب الفرد شعور بعدم السعادة و ذلك بخصوص حادثة معينة مثل عدم الحصول على التشجيع الكافي في العمل أو عدم تمكن الفرد من شرح وجهة نظره للإدارة في مواقف حيث ترفض الإستماع إلى وجهة نظره مع إيمانه بصحتها.

كذلك فإنّ الحزن من الممكن أن يحدث نتيجة لتغير مزاج الفرد حيث لا يستطيع أن يحدّد بالضبط ما هي الحادثة المعنية في العمل التي جرّته إلى هذا الحزن على أن الحزن يمثل هنا المرحلة الأولى من الإكتئاب و غالباً ما تكون فترته قصيرة و عادة لا يتجاوز بضع ساعات أو أيام كما أنّه لا يؤثر على قدرة الفرد على التفكير و تحليل الأمور .

● **الإكتئاب الشديد** : هذا نوع من الإكتئاب غالباً ما يحدث بسبب حادثة مثيرة حيث تكون له أعراضه الواضحة التي يمكن ملاحظتها حسب درجة الإكتئاب، فمن الممكن أن يكون معتدلاً و لفترة قصيرة أو ربما يكون شديداً و يدوم لفترة طويلة. هذا النوع من الإكتئاب يمكن أن يحصل في حالة الفصل من العمل أو فقد مركز وظيفي كان الشخص يسعى لتحقيقه من أمد بعيد. عندما يشعر الفرد بأن كل شيء ضاع منه إلى الأبد أن المستقبل لا يبشر بالخير و هذا الشعور ينعكس على الفرد و سلوكياته حيث نجده غير قادر على تناول طعامه بانتظام كما أنّه كثيراً ما يوجه الاتّهامات لنفسه سبب الظروف التي يمرّ بها علماً أنّ الفرد لا يستطيع ترتيب أموره و العودة إلى الحالة الطبيعية و إذا استمرّ معه الإكتئاب لفترة طويلة فإنّه قد يتحول إلى إكتئاب مزمن.

● **الإكتئاب المزمن** : هذه الدرجة من الإكتئاب لا ترتبط مباشرة بحادثة معينة، حيث يمكن أن يتطور بصورة سريعة بدرجة أن الفرد لا يستطيع أن يحدّد متى بدأت حالة الإكتئاب لديه بالضبط و هذا النوع من الإكتئاب من الممكن أن يتضمن خصائص الإكتئاب الشديد المتمثل في توتر الأعصاب و الشعور باليأس و قلة النشاط و تناقص الإهتمام بالعمل و عدم القدرة

على تناول الطعام بانتظام على إن هذا النوع من الإكتئاب المزمن كثيرا ما ينظر إليه باعتباراه شكلا من أشكال الضغوط التي ترهق الفرد و تعمق من شعوره بالقتوط.

و ممّا سبق نستنتج أن الإكتئاب يحصل للفرد نتيجة للضغوطات و التوترات الشديدة و ذلك عندما يحاول الفرد بذل الكثير من الجهد و الطاقة لتلبية مطالب العمل و لكنه لا يستطيع.

9-2-1-3- الإحباط : و يعرف بأنّه حالة من الحزن لا توجد بينهما علاقة و بين التطور المنطقي للأحداث و قد يكون الشكل المتوسط من الأشكال الإحباط نتيجة مباشرة لحدوث أزمة في العمل و قد تتخذ الأشكال الخطيرة من الإحباط شكل إضطرابات كيميائية حيوية و قد تؤدي الشكل المفرط من أشكال الإحباط إلى الإنتحار و من التعريفات الأخرى المزاحية مثل الإحساس باليأس و الذنب (جيرمي سترانكس 2003: 199، 200) محيطين إن لم تكن مدفوعين لتحقيق مشروع ما أو أمر ما و الإحباط هو حالة إنفعالية سيئة ناتجة في أغلب الأحيان عن إستحالة بلوغ هدف ما، إنّ الحواجز بأنواعها تسبب الإحباط ووجب التمييز بين الإحباطات الخارجية و الداخلية فالمحبطات الخارجية و التي تحدث بواسطة ظروف خارجية عن الشخص و تعرقل بلوغ الهدف أو تمنعه مثل عطب سيارة في الطريق عدم وجود الأكل في حالة الجوع الشديد.. إلخ أمّا الإحباط الداخلي فينتج عن التأخر و الفشل وعن الرفض و عن الخسارة فالحواجز قد تكون إجتماعية مثل دخول متسلل في الصف أو غير إجتماعية مثل فراغ خزان البنزين و يزداد الإحباط عادة بزيادة قوة إستعجال و أهمية الفعل أمّا الإحباط الشخصي الداخلي فلا يخرج عن الطبع الشخصي و قد يكون سببه الحدود النفسية.

9-2-1-4- الإحترق النفسي :

هناك إختلاف ملحوظ في التعريفات من ناحية الباحثين الذين يتناولون هذا المفهوم و يصبح التعبير أكثر وضوحا عندما يستمد الشخص على التعريف الوارد في القاموس و تفاعلاته في البحوث حيث يشير التعبير إلى السلبية في العلاقات و الإتجاهات و السلوك كرد فعل لضغط العمل و لكن ما هذه التغيرات السلبية؟

يعتبر فقدان الإهتمام بالعمل أو المستفيدين من الخدمة التغير السلبي الرئيسي حيث يتعامل بطريقة آلية و بغير إكتراث و التغيرات السلبية الأخرى تشمل الزيادة في التشبيط و التشاؤم

و اللامبالاة بالعمل و قلة الدافعية و السلبية و الغضب السريع مع الزملاء و رفاق العمل و الأنانية و الميل لإيقاع اللوم على العلاء و المؤسسة في حالة الفشل و مقاومة التغيير .
الإحتراق النفسي ليس هو التعب أو التوتر المقت مع أن وجود هذا الشعور ربما يكون علامة مبتكرة له و إستخدامنا للتعبير فإن الإحتراق النفسي يشمل التغيير في إتجاهات و علاقات المهني نحو عمله و عملائه بجانب الشعور بالإرهاك و الشدّ العصبي الذي يحدث بعض الأحيان .

9-1-5- الحالة السلوكية : حينما يتجاوز الضغط المستويات العادية المألوفة تظهر ردود فعل سلوكية أهمها :

9-1-1- تعاطي الكحول : تمثل مشكلة تعاطي الكحول أزمة خطيرة لكثير ممن يسقطون في مستنقع الإدمان حيث يدي إلى تدمير حياتهم العقلية و النفسية و يؤدي إلى تصدع أسرهم و إنهيارهم فضلا عن حرمان المجتمع من طاقاتهم الإنتاجية ، حيث يصبحون عالة على المجتمع الذي يعيشون في كنفه فضلا عن بعد أصحابها عن حظيرة الدين و قيمه السامية .
و ترى النظرة الطبية للإدمان أنه أحد الوسائل السيئة في التكيف مع الضغوط الذي يتعرّض لها الإنسان (جمعة سيد يوسف، 2001: 65 - 85).

9-1-2- إضطرابات عادات الأكل و الشرب :

بالنسبة للأكل تبين أن الضغوط بصفة عامة منها ضغوط العمل تترك آثارها على الفرد من حيث رغبته في الأكل، سواء أكان بفقدان الشهية أو زيادة رغبته و شراسته في الأكل ومع أنه في بعض الحالات نجد أن هناك كثير من الأفراد الذين يفقدون شهيتهم للأكل نتيجة للإضطراب أو الصدمة الإنفعالية التي يتعرضون لها في حياتهم.

فإننا نجد في المقابل أن هناك أشخاص تزداد شهيتهم للأكل نتيجة لهذه الصدمات الإنفعالية.

9-1-3- إضطرابات النوم : يشكّل النوم الثلث من حياة الفرد و يتميز بحساسية لأي نوع من أنواع الإضطرابات الإنفعالية مثل الضغوط الذي يتعرض لها الإنسان و ذلك لأنه أحد المؤشرات على وجود التوتر المتزايد لدى الفرد و من أبرز أنواع الإضطرابات المرتبطة بالنوع و التي يصاب به الأشخاص نتيجة لضغوط العمل هي الأرق و الكابوس الفرع الليلي و على الرغم من أن تلاميذ في الترفيه عن أنفسهم فإنّ الضغوط النفسية التي ترافق الدراسة

التي يدرسونها قد تزايدت هي الأخرى أيضا حيث أدت إلى وقوع تلاميذ تحت الإضطرابات العضوية و النفسية و السلوكية الذي يحول دون النوم السليم.

10- قياس الضغط النفسي :

تعددت محاولة قياس الضغط النفسي من خلال معرفة ما يعيشه الفرد من حالة إنضغاط و مدى شدة الضغط عليه، و التي تظهر في صفات فيسيولوجية، بدنية، نفسية و سلوكية و يعتبر ثاير من الأوائل الذين نبهوا إلى إمكانية قياس تلك الحالات و ذلك عن طريق الصفات المزاجية التي يظهرها الفرد في تقريره الذاتي (هارون توفيق الرشيدى، 1999: 23) و قد قام بعض العلماء بدراسة طبقت على عينة من المجتمع الأوروبي و توصلوا عن طريق التحليل العاملي إلى توعين من الصفات هي :

أ- صفات تتضمن المشاعر السارة و المشاعر غير سارة و أطلقوا عليها إسم الضغط النفسي . Stress

ب- صفات تتعلق باليقظة و النوم و الإسترخاء و الشدة... و أطلقوا عليها إسم عامل الإستثارة و إعتبروا أن كلا العاملين الضغط و الإستثارة يكشفان على حالة الإنضباط التي يعيشها الإنسان.

و أهم المؤشرات الدالة على الإحساس بالضغط النفسي كما جاءت في قوائم الصفات التي قدمها العالمين كوكاس و مكاي هي :

1- مؤشر النشاط الكهربائي العضلي: يشير إلى التوتر العضلي.

2- النشاط الكهرومغناطيسي للمخ : و يشير إلى التغيرات الحاصلة في المخ.

3- ضغط الدم.

4- التنفس.

على أن أغلبية الباحثين يعتمدون في قياس الضغط النفسي على مقياس توماس هولمز و ريتشاد راي و المسمى بمقياس إعادة التوافق الإجتماعي و المشهور إختصارا بـ srrs و يضم 43 حدثا من أحداث الحياة السارة و مكدره و تمثل مواقف مهنية و عائلية و شخصية و إجتماعية لها أبعاد إقتصادية و إجتماعية و تحمل الأسئلة أوزانا من الضغوط تتراوح ما بين 11 إلى 100 نقطة (جمعة سيد يوسف، 2001 : 424).

و توجد مقاييس نفسية أخرى تستعمل في قياس الضغط النفسي منها ما هو عملي أو شفوي أو كتابي.

11- مصادر الضغوط النفسية :

يتعرض معظم الأفراد للضغوط النفسية لكنهم لا يتعرضون جميعهم لمخاطر تلك الضغوط بنفس الدرجة لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر، كما أنّ التهديد و مستواه يختلف من فرد لآخر و يعتمد ذلك على القدرات و الخبرات الماضية للفرد و تقويمه لذاته و إدراكه لضغط الواقع عليه، كذلك يتوقف على سن الفرد و جنسه و مستواه الإجتماعي و الإقتصادي و صفاته و سماته و طموحاته. و يؤكد " أشول " 1993 على أن لا يمكن القول أنّ شخص ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم تكن هذه الضغوط إستجابات من جانب الفرد، و على ذلك فإنّ العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغط و الإستجابة لهذا الموقف الضاغط و دون هذين العاملين المجتمعين لا تكون هناك مواقف ضاغطة (نادية بوحمان ، 2006 : 77).

يرى عادل الأشول 1993 مصادر الضغوط " بأنّها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد إستجابة المواجهة أو الهروب منها" (أمل سليمان تركي العنري، 2004 : 37). فقد تعددت مصادر الضغوط بتعدد نشاط الإنسان فمصادرها إقتصادية، إجتماعية، ثقافية صحية.....إلخ.

فقد حدّد مالك جراث 1976 سنة مصادر مختلفة و محتملة للضغوط و منها: الضغوط في البيئة العمل، الضغط القائم على المهنة، الضغط القائم على الدور الضغط الداخلي لموقع السلوك، الضغط الناتج من البيئة المادية، الضغط الناتج من البيئة الإجتماعية، الضغط داخل النظام الشخصي (نوال السيد ، 2009 : 31).

كما حدّد كل من لونج و يلمز مصادر الضغوط 1982 إلى ما يلي:

- الضغوط الفيزيولوجية : تتمثل في ضغوط الغلاف الجوّي، الحرارة، البرودة و نقص الموارد الطبيعية إضافة إلى الكوارث الطبيعية كالزلازل و البراكين.
- الإجتماعية النفسية : تنطوي على متغيرات عديدة داخل الأسرة و تسمى بالضغوط الأسرية و تتمثل في الخلافات الأسرية بين الأفراد الأسرة، الطلاق، تناقض القيم، صراع الأجيال

فقدان شخص عزيز، أمّا الضغوط النفسية فتتمثل في الإحباطات و الصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد، و نقص تقدير الذات، القلق، الإكتئاب، مع الشعور بالوحدة النفسية القاتلة، كلها مؤشرات تؤدي إلى الضغوط النفسية.

● **الضغوط المادية و الإقتصادية :** تتمثل في إنخفاض الدخل و الفقر و إنتشار البطالة إضافة إلى التفاوت الطبقي و ما ينتج عنه من صراعات و إنخفاض معدّل الإنتاج بالمقارنة مع معدل الإستهلاك الأفراد.

● **الضغوط الصحيّة :** هي الضغوط التي ترتبط بالصّحة الجسدية و الفيزيولوجية كالصداع، إرتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الغثيان، الدّوخة، صعوبات في النوم، العادات الصحية السيئة، إختلال النظام الغذائي.

● **الضغوط المهنية :** هي الضغوط التي ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي و الكيفي للعمل. و صراعات الدور و غموضه، و الخلافات مع الزملاء في العمل، ضغوط و قواعد و تشريعات العمل، عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر بالمقارنة مع الجهد المبذول.

● **الضغوط المدرسية :** تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب نقص الدافعية، طرق التدريس التقليدية و نظام الإمتحانات و التقويم و الواجبات المدرسية، إضافة إلى إكتظاظ و إزدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الإستيعاب، و الفشل الدراسي لبعض التلاميذ، توتر العلاقات بين المدرسين و الطّلاب (مليكة شارف خولة، 2011: 46-48).

و أكّدماكوبين و فيجلي 1983 أنّ هناك نوعين أساسيين من بواعث الضغوط الأسرية مثل الزيادة في أفراد الأسرة الواحدة، و تغييرات التي تحدث في العلاقات الأسرية و الأخرى ضغوط غير طبيعية ناتجة عن الكارثة التي تصيب الأسرة.

و يشير حسن مصطفى 1992 إلى وجود ثمان مجالات كمصادر لضغوط أحداث الحياة هي العمل و الدراسة و الناحية المادية و الناحية الصحيّة و الحياة الأسرية و الزواج و العلاقة بالجنس الآخر و الضغوط الوالدية و الأحداث الشخصية و ضغوط الصداقة و العلاقات بالآخرين (نوال السيد ، 2009 : 32).

كما يشير كوبر و مارشال إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية و مصدر واحد فقط داخلي: العمل و تنظيمات الدور و مراحل النمو و التنظيمات البيئية و

المناخ و العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية و المصادر و التنظيمات العليا و المكونات الشخصية للفرد كما أشار لازاروس إلى أنّ هناك مصدرين رئيسيين للضغوط التي تعتبر من العوامل المؤدية للضغوط و هي: العوامل الفسيولوجية للضغوط، و الظروف البيئية و الإجتماعية المؤدية للضغوط.

يتضمن العامل الأول: الحرارة، برودة الجو، الميكروبات التي تنتشر في الجسم الأضرار الجسمية، العدوى عن طريق البكتيريا، الفيروسات و في هذه الحالة تترك الآليات الدفاعية للجسم للتغلب على الضرر الجسمي و الإحتفاظ بالصحة الجيدة.

أما العامل الثاني فيتضمن: العوامل التي تتعلق بعضها بالفرد، حيث تعتمد على تكوينه النفسي و العضوي و يتعلق البعض الآخر منها بالبيئة الخارجية و غالبا ما تكون ضغوط عامة لكل الناس (محمد مرزوق، 2016 : 84).

نستنتج ممّا سبق أنّ مصادر الضغوط النفسية تعددت و تنوعت بتنوع رؤى الباحثين، إلا أنّها ما يحيط بالفرد و ما يعيشه و ما يتعامل معه من أحداث و أشياء و علاقات و مسؤوليات ممّا يخلق له ضغوط عندما تتراكم و تشتد عليه و لا يستطيع تحقيق التكيف على إختلاف الجنس و السن و الشخصية.

12- علاج الضغط النفسي : هناك عدّة علاجات للضغط النفسي و فيما يلي سنذكر :

12-1- العلاج الوقائي : ليس الحدث الضاغط من يسبب القلق و التوتر و إنّما الأفكار و الإعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف بإعتباره تهديد له و هي السبب في حدوث الضغط النفسي فالنقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة الأحداث الضاغطة و ذلك لأنّ تغيير غير المنطقية و الأحداث السلبية المكونة عن الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الإستجابة الإنفعالية و السلوكية و هناك عدّة تقنيات تساعد الفرد في التعامل مع الضغوط منها ما يلي:

- **إيقاف الأفكار السلبية :** على الفرد أن يغير الأفكار السلبية بشكل تدريجي إلى أفكار أكثر عقلانية تمكّنه من التصرف بشكل مناسب للموقف.

- **أحاديث الذات :** تقوم على فكرة يمكنه مواجهة الأحداث الضاغطة و الصعوبات التي تواجهه في الحياة إذ إستطاع التخلّص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف و

عدم الكفاءة أثناء مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الإيجابية تساعده على التصرف بالطريقة المناسبة.

- **التخيّل أو التصرّور البصري** : يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه و هو في موقف ضاغط و يكون التخيّل مقترنا بالإسترخاء و هكذا يستطيع التدرّب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط .

- **حلّ المشكلات** : يشير إلى قدرة الفرد على إدراك و فهم عناصر المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحلّ مشكلته.

و يعتبر التدريب على حلّ المشكلات تقنية معرفية فعالية في التعامل مع الأحداث الضاغطة و تهدف لتنمية مهارة الفرد و تتضمن عدّة خطوات تتمثل في التّعرف على المشكلة و جمع البيانات ثمّ وضع البدائل و تقديم الحلول البديلة و وضع الحل النهائي موضع التنفيذ. و تكمن أهمية التدريب على حلّ المشكلات في زيادة كفاءة الفرد وفعاليته (رجا، 2007 : 135).

12-2- العلاج السلوكي : يستخدم السلوكيين في علاج الضغط الإسترخاء فهو مرادف للصحة و الهدوء و الهروب من المشاكل كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي و من بين تقنيات الإسترخاء مستعملة.

- **تمارين التنفس الإسترخائي**: في حالة الضغط يشتكى الشخص من حالة التوتر و ضيق التنفس الذي مصدره التوترات العضلية، و يساعد التدريب على التنفس الإسترخائي في التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة و بتكرار هذه العملية يشعر الفرد براحة و إسترخاء.

بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي و الجهاز التنفسي (معيزة ، 2002 : 75).

- **الإسترخاء العضلي و الفكري** : و فيه يقوم المريض بالإستلقاء على فراش مريح و وضع الوسادة خلفه مع إغماض عينيه و يتخيّل نفسه في مكان الذي يفضّله و محاولة الإسترخاء التأمّ للعضلات و المفاصل بداية من أصابع القدم فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين، فأصابع اليد و يجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام و محاولة إبعاد جميع الأفكار عن الذهن و جعله خالياً و هذا ممكن بالتمرين المتكرر و ذلك لمدة عشر دقائق تكرر مرتين إلى ثلاث

مرّات يوميا و يفيد الإسترخاء في الشعور بالهدوء و زيادة الثقة بالذات و زيادة التركيز و الإنتباه و تقوية الذاكرة، كما يعمل على خفض التوتر و تحقيق الرّاحة.

- **التغذية الرجعية** : تعتبر وسيلة هامة تساعد على الإسترخاء و هي عبارة عن معلومات تعطي للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة إستجاباته أو خطئها و بناءا على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدّل سلوكه أو يتوقف لأنّه حقّق هدفه (رجاء ، 2007 : 343).

- **التدريب على السلوك التوكيدي** : و هو التدريب على قول لا و رفض الطلبات غير المقبولة و القدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة و السالبة و التعبير عن الأفكار بطريقة حسنة هذا يكسب الشخص فعالية في التفاعلات الإجتماعية و يمكنه من فهم إنفعالاته كل هذا يساعده على حل مشكلاته بطريقة ملائمة ويزيد ثقته بنفسه.

- **التدريب على إدارة الوقت** : يهدف هذا التدريب إلى زيادة كفاءة الفرد في إستخدام الوقت و توظيفه و إستثماره في كل ما يفيده و يستخدم هذا التدريب في خفض الضغوط فمن خلال إدارة الوقت و التخطيط يمكن التعامل مع الضغوط حيث أن التخطيط الفعّال تحدي الهدف و جدولة الأنشطة و المهام فالعمل على التنفيذ (معيزة ، 2002 : 92).

خلاصة

يتّضح لنا من خلال الطرح السابق أنّ الموضوع الضغوط النفسية نال اهتمام الكثير من الباحثين على إختلاف توجهاتهم العلمية كما له من تأثير كبير على الإنسان خاصة جانبه السلبي و نتائج القائمة على ذلك و أصبح موضوع العصر نتيجة التطورات التكنولوجية السريعة حيث تمّ عرض مفهوم الضغوط النفسية من كثير الباحثين و على إختلاف تعارفهم إلا أنّهم يتفقون في الآثار السلبية التي تنعكس على نفسية الفرد و الأعراض الناتجة عن ذلك كما تبينّ لنا أنواعا للضغوط النفسية بتنوع الأسباب و البيئة المحيطة و ظهر ذلك من خلال النظريات المفسّرة لها.

و في الأخير يتّضح لنا أنّ الحياة لا تخلو من الضغوطات و لكن على الفرد التفكير في كيفية مواجهتها تعامل معها و أن الضغوطات النفسية لا تكون سلبية في كل الحالات و إنّما قد تكون إيجابية و تشكّل دافعا للسير قدما إلى الأمام .

الفصل الثالث : المرحلة الثانوية

تمهيد

- 1- نبذة تاريخية عن التعليم الثانوي.
 - 2- التعليم الثانوي.
 - 3- تعريف التعليم الثانوي.
 - 4- طبيعة المرحلة الثانوية.
 - 5- أهداف المرحلة الثانوية.
 - 6- أهمية المرحلة الثانوية.
 - 7- تعريف البكالوريا .
 - 8- أهمية شهادة البكالوريا.
 - 9- معاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا.
 - 10- علاقة الضغط النفسي بامتحان البكالوريا.
- خلاصة.

تمهيد

تعدّ المرحلة الثانوية من أخطر المراحل التي يمرّ بها الأبناء لما لها من أثر لها في تشكيل الشباب في فترة المراهقة التي تقابل التعليم الثانوي، و للدور الهام الذي تلعب في تكوين المواطن الصالح. و إعداده للحياة المنتجة و لا شك أنّ المرحلة الثانوية من المراحل المتميّزة في حياة الطلبة الدّراسية، فهي التي تعدّه لأن يكون فردا صالحا في مجتمعه و إنسانا مستقيما في سلوكه و اجتياز الأبناء هذه المرحلة بسلام يعني أنّه سوف يمضي حياته متّزنا في تصرّفاته و إنفعالاته و ذا شخصية سوّية، أمّا إن تعثر الشباب في هذه المرحلة الحرجة، فإنّه ينعكس على تكوينه النفسي و سلوكه الإجتماعي و مستواه الدراسي فيما بعد .

1- نبذة تاريخية عن التعليم الثانوي :

لم يكن نموذج المدرسة الثانوية موجودا في نهاية الأربعينات و بداية الخمسينات من القرن العشرين، و كانت لا تفتح أبوابها سوى في و.م.أ و الإتحاد السوفياتي سابقا، أما في أوروبا و أمريكا اللاتينية و الكثير من بلدان العالم الأخرى، فقد كان نموذج التعليم بعد الابتدائي نوعا من التعليم المتنوع، و يتمثل في أنواع مختلفة من المدارس ذات التوجه المهني أساسا، إلى جانب المدرسة الثانوية الأكاديمية التقليدية التي لم يكن القصد منها إستقبال جماهير الطلبة فلم تكن مصممة لذلك بمعنى أن فرص التعليم الثانوي كانت تقتصر على أبناء الأغنياء دون غيرهم، و ظلّ هذا تحيا يواجه في أوروبا إلى أن تمكنت من فتح باب التعليم الثانوي أمام الجميع، حدث هذا في البلدان المتقدّمة أولا، ثمّ إنتقل منها إلى كافة بلدان العالم، وشهد التعليم الثانوي على مستوى العالم توسّعا و زيادة هائلة، وهذا ما تشير إليه إحصائيات اليونسكو أنّ عدد الملتحقين بهذا النوع من التعليم على مستوى العالم بلغ 40 مليون من الطّلاب عام 1950 ثمّ أصبح نحو 400 مليون طالب عام1997و في إفريقيا كان عددهم مليونا ثمّ وصل إلى 34مليون أمّا في آسيا فقد كان 15مليونا ثمّ وصل إلى 241 مليوناً لنفس الفترة الزمنية السابقة(صالح بن محمد الشيخ، 2009 : 26- 27).

أمّا بالنسبة للجزائر فقد كان التعليم الثانوي قبل سنة 1830 ذا طابع ديني أمّا التعليم الثانوي العام الحديث فقد ظهر بعد عام 1830 عن طريق المدارس الخاصة التي تولّت تقديمه (محمد هاشم فالوجي و آخرون، 1990: 234).

رغم أنّها كانت تحت وطأة الإستعمار فإنّه لم يكن يقبل سنويا إلاّ 84 تلميذا جزائريا قبل سنة 1900 و 150 تلميذا جزائريا قبل سنة 1914 و هي السنة التي عرفت نجاح 34 جزائري في بكالوريا و قد وصل عدد المتمدرسين في السنة 1962-1963 إلى 28630 تلميذا بعدما كانت في السنة الأولى بعد الإستقلال إلى 5840 تلميذا و تقدر نسبة البنات في السنة 1965 إلى 24,90 و إرتفعت إلى 25,67 في سنة 1970 (مراد بوتليليس ، 2013 : 58 – 73).

و قد بلغ عدد المدارس الثانوية 97 مدرسة ثانوية عامة، و 10 ثانويات تقنية عام 1975 و كان الدستور الجزائري يكفل التعليم المجّاني لجميع المواطنين بالتساوي دون تفریق و تعتبر الفترة الدراسية الأساسية إجبارية في إطار الشروط التي نصّ عليها القانون، فقد وصل عدد

تلاميذ في التعليم العام سنة 180-1981 ذكور 109311 أما بالنسبة للإناث فقد بلغ 61124 أما التعليم الفني فقد بلغ عدد الذكور 11135، أما بالنسبة للإناث فقد وصل إلى 3034 .
و في العام الدراسي 1981 – 1982 فقد بلغ عدد التلاميذ في العام و الفني ذكور 33505 و الإناث 18973 (محمد هاشم فالوجي و آخرون ، 236 – 234).

2- التعليم الثانوي :

للتعليم الثانوي أهمية كبيرة في البناء العام للأنظمة التربوية فهو حلقة أساسية بين عدّة قطاعات، التعليم و التكوين العالي و التكوين المهني و عالم الشغل، حيث يرى خبراء البنك العالمي أنّ العلاقة بين البعد الأكاديمي و الأبعاد المهنية للتعليم الثانوي في كل بلدان العالم جاءت بوصف تفصيلي للأولويات السياسية و الأهداف العامة لقطاع التربية كاملة. حيث تمثل المرحلة الثانوية أهمّ مراحل التعليم في حياة الفرد لأنها تعطي أهم مرحلة يمرّ بها ألا و هي فترة المراهقة أو كما يسميها البعض فترة المشكلات و التغيرات الفيزيولوجية، و الإنفعالية و الإجتماعية، وقد ينجم عنها العديد من المشكلات التي يحتاج خلالها التلميذ إلى الرّعاية و الإهتمام و التوجيه بالإضافة إلى ذلك فهي مرحلة بناء المشروع المستقبلي لدى التلميذ، و بالأخص مشروعه الدراسي المهني، ممّا يستوجب توفير خدمات إرشادية فعّالة حتى تحقق له النجاح و الإستمرار في إختياراته، ممّا يوصله إلى التوافق النفسي و الإجتماعي (كريمة فنطازي ، 2002 : 136 - 141).

3- تعريف التعليم الثانوي :

3-1- تعريف التعليم الثانوي حسب النظرة الجزائرية :

يعود تاريخ التعليم الثانوي في الجزائر إلى ما قبل 1830 و كان ذو طابع ديني و كانت تقدمه مدارس خاصّة، أمّا التعليم الحديث فمدّته ثلاث (3) سنوات، يأتي بعد مرحلة التعليم الأساسي (المتوسط) و تشمل ثلاث أنواع تتمثل في : التعليم الثانوي العام و المتخصّص و التقني و تنتهي دراسة التعليم الثانوي بشهادة البكالوريا (خوجة شارف ، 2011 : 157).

3-2- تعريف هيئة اليونيسكو : تحدد هيئة اليونيسكو التعليم الثانوي بأنّه المرحلة الوسطى من التعليم بحيث يسبقه التعليم الإبتدائي و يتلوه التعليم العالي، و يشغل فترة زمنية تمتد من

الثانية عشرة حتى الثامنة عشر من العمر، وبذلك يتضمن التعليم الثانوي المرحلتين المتوسطة و الثانوية (عبد اللطيف حسين فرج، 2008 : 78).

• يقسم التصنيف الدولي التعليم الثانوي إلى عدّة مستويات رئيسية هي : مستوى التعليم الابتدائي و الثانوي ، و العالي و تبعا لهذا المنظور الذي تأخذه به شتى بلدان العالم، فإنّ التعليم الثانوي يغطي المرحلة الوسطى من فترة التعليم و هي الفترة من 12 إلى 18 عاما من حياة الفرد.

و تقسم فترة التعليم الثانوي في معظم النظم التربوية في العالم إلى مرحلتين هما :
المرحلة الأولى من التعليم الثانوي : و يطلق عليها في بعض البلدان مرحلة التعليم المتوسط أو الإعدادي أو الثانوية الدنيا، وتمتد الدراسة بها لمدة ثلاث (3) سنوات في الغالب.
المرحلة الثانية من تعليم الثانوي : يطلق عليها المرحلة الثانوية أو الثانوية العليا و تمتد الدراسة بها لمدة ثلاث (3) سنوات (صلاح بن محمد الشيخ، 2009 : 25).

4- طبيعة المرحلة الثانوية :

تعتبر المرحلة الثانوية العامة حلقة الوصول بين التعليم المتوسط و التعليم الجامعي و مدّة الدراسة فيها (3) سنوات، تعتبر السنة الأولى في سلم التعليم الثانوي سنة عامة يتم بعدها للطالب الحق في إختيار المسار العلمي أو الأدبي الذي يستمر لمدة سنتين و يعطي من يجتاز تلك المرحلة شهادة تسمى الثانوية العامة علمي أو أدبي حسب التخصص، وتعتبر هذه المرحلة هامة في حياة الطالب باعتبارها مرحلة تحديد الإتجاه نحو الإلتحاق بالمرحلة الجامعية أو الكليات الفنية أو الأعمال الإدارية (محمد بن فهد البشير، 2000 : 6).

5- أهداف المرحلة الثانوية :

تعتبر الأهداف بمثابة مجموعة من المبادئ العامة التي تعبّر عن طموحات و آمال المجتمعات من جهة و المنظومة التربوية من جهة أخرى من المرحلة الثانوية و التي تتوضّح فيما يلي :

- بناء الشخصية القادر على مواجهة المستقبل مع التأكيد على الهوية الثقافية الوطنية و العربية، و الإسلامية، دون التعصب برفض تطور فكر العالمي.

- إعداد الطالب القادر على الابتكار، و التحديد و التحليل، و تزويده بالمهارات الفكرية و العقلية اللازمة لعملية التعليم الذاتي.
- ترسيخ القيم الدينية و السلوكية في نفوس الطلبة، و الكشف عن إستعداداتهم ، و قدراتهم و مهارتهم و العمل على تنميتها.
- إعداد الطالب لمواصلة تعليمه العالي و الجامعي تحقيقا للتنمية الشاملة .
- الاهتمام برعاية الطلبة المتفوقين، و إتاحة الفرصة للموهوبين منهم بصقل مواهبهم و تنمية قدراتهم.
- اكتساب الطلبة المفاهيم العلمية الإنسانية في هذا العصر لتسخيرها لخدمة المجتمع.
- تنمية تقدير المسؤولية و العمل على أن يدرك الطالب ماله من حقوق و ما عليه من واجبات.
- تنمية المهارات و الميول و القدرات الخاصة مع إكساب الطالب حسن التذوق الفني.
- التعرف على حاجات المجتمع و إعداد جيل يسهم مساهمة فعالة في النهوض بالمجتمع و تطوره (مذكرة تأهيل التربوي، 2014 : 7) .
- كما يرمي التعليم الثانوي إلى تحقيق الأهداف التالية :
- تعزيز المعارف المكتسبة و تعميقها في مختلف مجالات المواد التعليمية مع تطوير قدرات العمل الفردي و الجماعي مع تنمية ملكات التحليل، و التلخيص و الإستدلال و الحكم و التواصل، و تحمّل المسؤوليات.
- توفير مسارات دراسية متنوعة تسمح بالتخصص التدريجي في مختلف الشعب تماشيا مع إختيارات التلاميذ و إستعداداتهم.
- تمنع التلاميذ بالمهارات اللازمة للبحث و الإطلاع و الرجوع إلى المصادر و المرجع الأساسية في مواجهة مشكلاتهم الحياتية.
- أن يدرك التلميذ مشكلات بيئته الإجتماعية و الإقتصادية و الصحية و الإسهام في حلها حسب قدراته و إمكانياته (مليكة شارف خوجة ، 2011 : 157) .

6- أهمية المرحلة الثانوية :

تعدّ المرحلة الثانوية من أهمّ المراحل في حياة الطلاب، فهي المرحلة الإنتقالية بين المرحلة الأساسية الأولية و بين المرحلة الجامعية لما لطلابها من سمات و خصائص تؤثر على شخصياتهم و سلوكهم في حياتهم العلمية و العملية في المستقبل.

- هي بمثابة العمود الفقري في العملية التعليمية فهي تمثل مكانة وسطى، تصل بين التعليم الأساسي من جهة و التعليم العالي من جهة أخرى .

- تقع عليها تبعات أساسية و حيوية، فهي تزود الفرد بالمعلومات و المهارات و العادات الوظيفية و الإقتصادية و القيم و الإتجاهات الإيجابية(صلاح بن محمد الشيخ، 2009 : 27-28).

- تشهد نهايتها نضج الميول التلاميذ و تمايز قدراتهم، كما تتبلور فيها ملامح المستقبل المهني أو الوظيفي تبعاً إدراك التلميذ لحقيقة ما لديه من ميول و قدرات و إستعدادات.

- إنّها تغطي مرحلة حرجة من حياة الشباب و هي مرحلة المراهقة و ما يصاحبها من تغيرات أساسية و ما يتبعها من متطلبات.

- مهمة لتنمية و تحقيق المواطنة .

- إخراج قادة المجتمع و إعدادهم للعمل و الإنتاج و مواصلة تعليمهم الجامعي.

- ضرورة العمل على نمو السلوك لدى طالب المرحلة الثانوية و دعم ذلك بالإستقامة و إصلاح النفس، و الصدق و الأمانة، و التواضع و معايشرة الأخبار و الكلام الحسن و

الإصلاح بين الناس و إحترام الغير و حسن الظن و الإعتدال و العفو و الإحسان و كلها قيم أخلاقية فاضلة مستنبطة من تعاليم الدين الإسلامي (نائل إبراهيم أبو عزب، 2008 : 111).

لهذا تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة مهمة في حياة الطلاب الدراسية حيث أنّ الطالب في هذه المرحلة العمرية يستطيع أن يحدد إتجاهاته العلمية أو العملية التي يرغب فيها و تعدّ هذه

المرحلة مرحلة نضج توصل المراهق إلى مرحلة الشباب و منطق الرجولة و الإعتماد على النفس، و هذه تبرز بوضوح مظاهر القيادة و القدرة على أداء أنواع المهارات الذهنية و

العضلية و الحسيّة. ففي خصائص الطلاب طاقات هائلة كامنة يستلزم التنقيب عنها و تسليط الضوء عليها و بلورتها و توجيهها (صلاح بن محمد الشيخ، 2009 : 28).

7- تعريف البكالوريا :

هي كلمة مشتقة من أصل يوناني لكلمة بكالوريوس و تنقسم إلى قسمين (باك) و تعني باقة أو تاج (لوريوس) و تعني الزمرد، لذا فهي تهني تاج من الزمرد، وهي شهادة التي تمنح للناجح في إمتحان نهاية الدراسة الثانوية (Dictionnaire lerousse , 1989 P 46).

و يعرف معجم علوم التربية البكالوريا بأنها شهادة تعليمية تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم و تسمح للمترشح الناجح مواصلة تعلمه في المرحلة الجامعية (عبد اللطيف الفرابي و آخرون ، 1994 : 33).

فالبكالوريا إمتحان وطني يأتي في نهاية المرحلة الثانوية يحتلّ المرتبة الثانية في سلمّ الشهادات الوطنية بعد شهادة التعليم المتوسط في قاعدة هرم الإمتحانات (إدريس bacfree.Blogspot.com,2013).

و هو مجرد إمتحان عادي (مجموعة من الإختبارات في المواد المدروسة) يتم في ظروف منظمة يتحصل من خلاله تلميذ الثالثة ثانوي على معدل عام يفوق 10 حتى يتأهل لمواصلة التعليم بالجامعة.

8- أهمية شهادة البكالوريا :

إنّ أهمية شهادة البكالوريا تتجلى من خلال الترتيبات التي تسخرها الوصايا من أجل ضمان تنظيم محكم لها كونها تستخلص نجاح المتعلم في مساره الدراسي قبل ولوج عالم الجامعة و كذلك تبرر مدى نجاعة المناهج الدراسية المدرجة حسب الأطوار الدراسية، إذ حدّدت الدولة الجزائرية الإجراءات التالية المنظمة لإمتحان شهادة البكالوريا بدءا ب :

8-1- أفكار عامة : و تتضح من خلال :

أ- إختبار المتعلم كتابيا في المواد المدروسة بما في ذلك اللغة الأمازيغية بالنسبة للمترشحين الذين تابعوا بانتظام تعلم هذه اللغة .

ب- إختبار المترشحين في التربية البدنية إجباريا باستثناء الذين يظهرون عدم الكفاءة المثبتة.

ج - يمتحن المترشحون بلغة التعليم الرسمية، حيث يخضع المترشحون من أبناء المغتربين و كذا القانون من التعليم المتخصص لأحكام خاصة.

د- يجري إمتحان البكالوريا في دورة سنوية واحدة تحددها وزارة التربية الوطنية.

هـ - يتضمن إمتحان البكالوريا الشعب التالية:

1- آداب و فلسفة.

2- لغات أجنبية.

3- علوم تجريبية.

4- تسيير و إقتصاد.

5- رياضيات.

6- تقني رياضي.

(بن بوزيد ، 2007 : 02).

8-2- التسجيل في الإمتحانات :

أ – يحدد مدير الديوان الوطني للإمتحانات و المسابقات تواريخ إفتتاح التسجيلات للإمتحان.
ب- يسجل لزوما في إمتحان شهادة البكالوريا الذين تابعوا دراستهم بانتظام في أقسام الثالثة ثانوي و بمؤسسات تعليمية.

ج- يمكن أن يسجل كمترشحين أحرار المترشحون الذين زاولوا دراستهم خلال سنوات دراسية سابقة في أقسام الثالثة أو بمؤسسة للتعليم و التكوين عن بعد.

8-3- قمع حالات الغش:

لضمان نزاهة النتائج المحصل عليها فإن وزارة تربية وضعت جملة من الضوابط من أجل منع الغش في الإمتحان و ذلك من خلال:

أ- توقيف المترشحين المرتكبون للغش عن مواصلة الإمتحان.

ب- إذا ثبت الغش أثناء تصحيح الأوراق يقوم رئيس مركز التصحيح بالتحري لضبط حالة التلبس و كذا هوية المترشحين.

ج- يمنع المترشحون الذين إرتكبوا غشا من المشاركة في إمتحان شهادة البكالوريا لمدة تتراوح من ثلاث إلى خمس سنوات بالنسبة للمترشحين المتمدرسين و لمدة عشرة سنوات بالنسبة للمترشحين الأحرار (بن بوزيد ، 2007 : 04).

8-4- التصريح و إعلان النتائج :

أ- يجري التصحيح للأوراق بمراكز التصحيح بعد عملية الإغفال .

- ب- تمنح للمترشح نقطة تتراوح بين صفر (0) و عشرين (20) .
- ج- تخضع ورقة الإمتحان لتصحيح لتأكيد مصداقية التصحيح الأول مع الأخذ بعين الإعتبار الفارق في التنقيط لورقة الإمتحان .
- د- تكون لجنة للمداولة و إعلان النتائج .

9- معاش النفسي للتلميذ مقبل على إمتحان البكالوريا :

9-1- قلق الإمتحان : يعيش التلميذ المقبل على إمتحان البكالوريا حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يسبب له الكثير من الضيق و الألم مع شعور بعدم الأمن و الراحة النفسية حيث أن هذا الشعور يصاحبه في بعض الأحيان أعراض سيكوماتية (عبد اللطيف، 1994 : 381).

فتظهر على التلميذ الذي يعاني القلق عدّة مظاهر فيزيولوجية داخلية تنعكس على ملامحه الخارجية التي تترجم في سلوكياته قبل و أثناء الإمتحان الذي يشكل له عدّة مشكلات تتجلى من خلال :

- 1- غير مستقر في المكتبة.
 - 2- يفتح كتابه ثمّ صفحاته بتوتر واضح.
 - 3- يشعر بأنّه ينسى كل ما درس.
 - 4- يأوي إلى النوم هرباً من الدراسة.
 - 5- تنتشابه أفكار و هواجس نخيفه و تؤرّقه.
 - 6- قد تظهر عليه ضربات القلب و عدد مرّات التنفس.
- إزدياد عدد ضربات القلب و عدد مرات التنفس.
 - زيادة إفراز العرق و صعوبة التبوّل أو كثرتة.
 - إرتفاع ضغط الجسم و جفاف في الحلق و صداع مصحوب بشعور بالغثيان.
 - ألم في المعدة.
 - صعوبة البلع و الإرتعاش في الأيدي و الأرجل ثم شعور بالإختناق .
- (نوال سيد، 2009 : 88).

2-9- الخوف من الإمتحان: الخوف من الإمتحان راجع إلى شعور التلميذ بأن الإمتحان موقف صعب يفوق إمكانياته و قدراته و أنّه غير قادر عليه و غير مؤهل لمواجهته مع أنه درس و حضر جيدا و بذل جهده خلال العام الدراسي و هذا راجع لعدّة أسباب منها :

1- إعتقاد التلميذ انه نسي ما درسه و تعلمه من خلال العام الدراسي.

2- نوعية الأسئلة و صعوبتها .

3- عدم الإستعداد أو التهيؤ الكافي للإمتحان.

4- قلّة الثقة بالنفس.

5- الإعتقاد بأنّ مدّة الإمتحان غير كافية لحلّ الأسئلة.

و حول مخاوف الإمتحان يؤكّد الأطباء النفسانيون أن الخوف الذي يسيطر على الطلبة أثناء الإمتحان إنّما هو الخوف من النتيجة و ليس من الإمتحان في حدّ ذاته فقد يتغير الأمر لو أن التلميذ كان واثقا من نتيجته (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990 : 125).

10- علاقة الضغط النفسي بإمتحان البكالوريا :

تتسم الحالة العادية للنفس البشرية في حالة الإتران بالهدوء و ضبط إندفاعات النفس الطارئة فهذه الحالة الإعتدالية تساعد عقل الإنسان على تأدية و وظائفه بإنتظام بين الحركات و الأعمال و كذا على حصر الإنتباه و التركيز و الفهم كما تدفعه للإتران الفكري و العاطفي و الحكم على الواقع بعقلانية و موضوعية و ذلك ما يزيد للفكر أكثر منطقية إذ كلما كانت الأمور أكثر وضوحا كان الطالب أو الفرد عامة أقدر على حلّ المشكلات الحياتية بما فيها الدراسة و كان بحكمه على المشكلات أكثر موضوعية و الطالب أثناء إجراء إمتحان البكالوريا يفقد إترانه الإنفعالي نتيجة للضغوطات الناتجة عن توقعاته عن الأسئلة أو مصيره إذ فشل فيضع مستقبله الذي خطّط له بعد الفشل و بالتالي يكون محل سخرية و إستهزاء من طرف الأصدقاء و العفوية من طرف الأولياء.

كل هذه الأمور تجعل الطالب في حالة إنفعالية تتسم بالتوتر الخوف و القلق ممّا يؤثر عليه من حيث أنّه يجد صعوبة في إستنكار ما حفظه أو تجعله لا يفهم عبارات الأسئلة و مقاصدها إلاّ بصعوبة أو ما يفهمها من غير مقاصدها أو أنّه يعجز على حلّ المسائل المطروحة أيضا لهذا نجد الطلبة يعجزون و يتعثرون عند إجراء الإمتحان بحيث يذكرون أنهم لم يستطيعوا

إسترجاع المعلومات و هذا ما أكدته دراسة **جون مولير في 1959 John Molière** حيث كشف أنّ المشتركين في الأبحاث و الذين يكونون في حالة ضغط شديد. يستقبلون أجزاء أقل من المعلومات عن أولئك الأقل ضغط إذ يستعملون خطأ أقل فعالية لتنظيم المادة عندما يتعاملون مع المعلومات و هذه الصعوبات تتدخل في كيفية إدخال هذه الأخيرة إلى الذاكرة.

يمكن القول إذن أي الحالات النفسية الإنفعالية لها علاقة وثيقة بالعمليات الذهنية النفسية كالتذكر و الإنتباه و الضغط النفسي كإنفعال يؤثر دون شك على النشاط الذهني للطالب و خاصة منه المقبل على إمتحان شهادة البكالوريا (العيسوي عبد الرحمان، 1984: 433-434).

خلاصة

إنّ الإهتمام بشريحة التلاميذ المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا من أولويات المنظومة التربوية و كذلك القائمين عليها بإعتبار النجاح الذي يحققه التلاميذ في هذه الشهادة هو نجاح يثبت مدى فعالية التعليم و نجاعة المناهج الدراسية المرصودة حسب التخصصات و المستويات كما أنّ إمتحان شهادة البكالوريا أداة عالمية يقاس من خلالها نجاح المنظومات التربوية، ناهيك عن كونها مفتاحا لدخول عالم الدراسات العليا أين يكتسب الطالب خبرات و مؤهلات ترفع من حظوظ إنتمائيه بسرعة في عالم الشغل أو التوجه إلى الحياة العلمية .

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد

1- الدراسة الإستطلاعية .

• خطوات الدراسة .

• عينة الدراسة.

• حدود الزمانية و المكانية.

• مدّة الدراسة .

• صدق و ثبات المقياس.

2- الدراسة الأساسية

• منهج الدراسة .

• مجتمع الدراسة الأصلي .

• عينة الدراسة الأصلي.

• حدود الدراسة.

• أدوات الدراسة.

• وصف و صدق ثبات مقياس.

• الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

- خلاصة

تمهيد

- بعد تناولنا للجانب النظري للدراسة سيتم في هذا الفصل عرض أهم الإجراءات التي أثبتت في دراسة المشكلة هذا البحث و الذي نوضح فيه الدراسة الإستطلاعية و المنهج المتبع و عينة الدراسة و الأدوات المستعملة في جمع البيانات و أخيرا سنتعرّف على الإجراءات تطبيق الدراسة الأساسية و إبراز الوسائل الإحصائية لتحليل البيانات المتحصّل عليها .

1- الدراسة الإستطلاعية :

تعدّ الدراسة الإستطلاعية مرحلة هامة في البحث إذ من خلالها يتمكن الباحث من إختيار ميدان الدراسة و العينة المعنية بالدراسة أيضا و كذلك إختيار الأداة المناسبة للبحث و للتأكد من مدى صلاحيتها وذلك من خلال إستخراج خصائصها السيكومترية من الصدق و الثبات.

1-1- خطوات الدراسة الإستطلاعية :

- التقرب من الثانوية المراد إجراء الدراسة فيها.
- شرح الهدف من البحث المدير الثانوية من أجل مساعدتي.
- تعرّف على عينة البحث.
- جمع أكبر قدر ممكن من معلومات حول مجموعة الدراسة.

1-2- عينة دراسة الإستطلاعية :

تمّ تطبيق مقياس على 20 تلميذا للسنة الثالثة ثانوي لثانوية الشهيد عزوزي قدور بحيث تمّ إختيارهم بطريقة عشوائية.

1-3- حدود الزمانية للدراسة الإستطلاعية :

تمّت الدراسة في أواخر شهر أفريل لسنة 2021 وذلك بع الإتصال بمدير ثانوية الشهيد عزوزي قدور لأخذ موافقته الميدانية.

1-4- حدود المكانية للدراسة الإستطلاعية :

أجريت الدراسة بثانوية الشهيد عزوزي قدور بلدية عين البيضاء دائرة السانيا ولاية وهران.

1-5- مدة الدراسة الإستطلاعية :

إمتدّت حوالي ثلاثة أيام من 2021-04-27 إلى 2021-04-29 .

6-1- صدق المقياس : جدول رقم (1) يبين صدق المقياس :

البعد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
دراسية	0,644**	0,01
شخصية	0,882**	0,01
علائقية	0,814**	0,01
فيزيولوجية	0,880**	0,01

• تدلّ النتائج على أنّ الارتباط بين البنود المقياس الكلي و الأبعاد المكوّنة جاء موجبا و دالا إحصائيا و هذا ما يؤيد صدق المقياس المطبّق في الدراسة الراهنة، من خلال الأبعاد الشخصية و التي كانت أعلى درجة لمعامل الارتباط بيرسون و التي بلغت (0,882) عند مستوى الدلالة (0,01) و هذا ما يدلّ على الارتباط القوي.

أمّا فيما يخصّ الأبعاد الفيزيولوجية التي بلغت (0,880) عند مستوى الدلالة (0,01) و الذي يدلّ على الارتباط القوي لبنود المقياس الكلي معها.

لتليها الأبعاد العلائقية و التي وصلت إلى (0,814) عند مستوى الدلالة (0,01) و الذي يدلّ هو أيضا على الارتباط القوي.

و في الأخير تأتي الأبعاد الدراسية و التي بلغ معامل الارتباط لها (0,644) عند مستوى الدلالة (0,01) و هي دالة إحصائية.

7-1- ثبات المقياس : جدول رقم (2) يبين ثبات المقياس :

عدد الفقرات	مستوى الثبات
42	0,851

توضح النتائج المبينة في الجدول أنّ الدرجة الكلية للمقياس التي بلغت (0,851) تدلّ على مستوى ثبات مقبول و هذا يؤكّد على موثوقية في المقياس الضغط النفسي المطبّق في الدراسة.

2- الدراسة الأساسية :

2-1- منهج الدراسة : في هذه الدراسة إعتدنا على المنهج الوصفي الذي يقوم على رصد و متابعة الظاهرة بطريقة كمية من اجل دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها و علاقتها و العوامل المؤثرة في ذلك (عليان، 2000 : 43).

• فهو منهج الذي يدرس الظاهرة قصد وصفها و تحليلها و تفسيرها (موريس أنجرس،
2004 : 25).

فلقد إعتمدت على منهج وصفي تحليلي الذي يتوافق مع طبيعة الدراسة و إشكاليته، إنطلاقاً
من كونه يصف الظاهرة وصفاً دقيقاً كمياً و كيفياً و يتجاوز ذلك للوصول إلى إستنتاجات و
تعليمات تساهم في تفسير الظواهر ممّ يسمح بتغييرها و توجيهها نحو أهداف مستوحاة
(عريفج ، 2001 : 107).

2-2- مجتمع الدراسة :

تكوّن المجتمع الأصلي للعينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية الشهيد عزوزي
قدور بعين البيضاء ولاية وهران للسنة الدراسية 2020-2021 و البالغ عددهم 40 تلميذاً و
تلميذة موزعين على شعبتين: تسيير و إقتصاد و علمي.

2-3- عينة الدراسة :

تلاميذ ثلاثة ثانوي الذي طبقت عليهم مقياس بلغ عددهم 40 تلميذ و تلميذة و تمّ إختيارهم
بطريقة عشوائية.

مواصفات العينة: جدول رقم (3)

1- الشعبة :

شعبة	تكرار	نسبة مئوية
علمي	15	37,5
تسيير و إقتصاد	25	62,5
مجموع	40	100

في دراستنا هذه اعتمدت على توزيع مقياس الضغط النفسي على شعبتين من تلاميذ بكالوريا
و هما : 1- علمي.

2- تسيير و إقتصاد

من خلال الجدول يتّضح لنا أنّ النسبة المئوية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبة تسيير و
إقتصاد مرتفعة و التي بلغت نسبتها 26,5 مقارنة مع شعبة علمي التي بلغت نسبة مئوية
37,5 %.

2- السن: رقم (4) جدول

السن	التكرار	النسبة المئوية
17	6	%15
18	16	%40
19	10	%25
20	6	%15
21	2	%5
مجموع	40	100

• تمّ تطبيق الدراسة على تلاميذ بلغ أعمارهم ما بين 17 إلى 21 سنة و كان عددهم الإجمالي 40 تلميذاً.

- من خلال الجدول نلاحظ أنّ التلاميذ الذين يبلغون 18 سنة هم الذين بلغوا أكبر نسبة و التي قدرت ب40% ثمّ تليها السن 19 سنة الذي بلغ نسبة 25% ثمّ يليها السن 17 و 20 سنة و الذي قدر نسبتهم ب 15%.

و في الأخير 21 سنة قدرّت نسبتهم ب5%.

3- الجنس جدول رقم (5) :

السن	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	17	42,5
أنثى	23	57,5
مجموع	40	100

طبّقت الدراسة على 40 تلميذ من بينهم 23 أنثى و التي قدرت نسبتهم المئوية ب 57,5 مقارنة مع الذكر الذي كان عددهم 17 تلميذاً و قدرّت نسبتهم ب42,5%

2-4- حدود الدراسة :

أ- **الحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة الميدانية الأساسية بثانوية الشهيد عزوزي قدور المتواجدة بعين البيضاء ولاية وهران.

ب- **الحدود الزمانية :** أجريت هذه الدراسة في الفترة الممتدة ن 24 إلى 27 ماي خلال الموسم الدراسي 2020-2021 .

2-5 أدوات الدراسة :

هدف المقياس إلى تحديد مجموعة من تلاميذ السنة الثالثة الذين يعانون ضغوطات نفسية المرتفعة التي قامت كل من الدكتورة خرباش هذبو الأساتذة طوبال فطيمة بإعتبار أنّ المرحلة الثانوية أحد المحطّات الهامة في حياة الطّلاب و التي تخلو من الضغوط و الأحداث و المواقف و الأزّمام اليومية الضاغطة و التي لها آثارها الصحية و المدرسية و الإجتماعية و النفسية على الطلاب حيث يتكون المقياس من (42) عبارة قسّمت إلى أربعة أبعاد تتضمن :

البعد الأول: الضغوط الدراسية (8) بنود .

البعد الثاني : الضغوط الشخصية و تتضمن (12) بندا.

البعد الثالث: الضغوط العلائقية و تتضمن (11) بندا.

البعد الرابع : الأعراض الفزيولوجية و تتضمن (11) بندا.

6-1-1- مفتاح تصحيح المقياس :

قامت الباحثة بترتيب عبارات المقياس ترتيبا دائريا، بحيث تكون العبارة الأولى من البعد الأول (الضغوط الدراسية)، و العبارة الثانية هي العبارة الأولى من البعد الثاني (الضغوط الشخصية) و العبارة الثالثة هي العبارة الأولى من البعد الثالث (الضغوط العلائقية) و العبارة الرابعة هي العبارة الأولى من البعد الرابع (الأعراض الفزيولوجية) و العبارة الخامسة هي العبارة الثانية من البعد الأول و هكذا حتى نتجنب معرفة المفحوص بإتجاه البنود في المقياس و فيما يلي مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا .

جدول يبيّن مفتاح تصحيحي مقياس الضغط النفسي لدى طلبة مقبلين على شهادة

البكالوريا:

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات	درجات كل بعد
1	الضغوط الدراسية	29-25-21-17-13-9-5-1	08	32-8
2	الضغوط الشخصية	42-39-36-33-30-26-22-18-14-10-6-2	12	48-12
3	الضغوط العلائقية	40-37-34-31-27-23-19-15-11-7-3	11	44-11
4	الأعراض الفزيولوجية	41-28-25-32-28-24-20-16-12-8-4	11	44-11

6-1-2- تحديد نوع الإستجابة و طريقة التصحيح :

تعتبر طريقة "ليكرت" (Likert) انسب الطرق في تقدير إستجابة المفحوصين حيث تتدرج فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض و تتدرج طريقة "ليكرت" على خمسة مستويات و قد إستخدمت الباحثان أربعة مستويات فقط لتسهيل إستجابة أفراد العيّنة و هي على النحو التالي:

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

- إذا حصل المفحوص على الدرجة أكثر من (126) فإنه يعاني من ضغط نفسي حاد.
- إذا حصل المفحوص على الدرجة (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 ضغط نفسي.
إذن يتكون مقياس الضغط النفسي الملحق رقم () من أربعة أبعاد و إثتان و أربعون (42) عبارة يتمّ تصحيحها بإعطاء (3) ثلاث درجات في حالة الإجابة ب (تنطبق دائماً) و إعطاء درجتين (02) في حالة الإجابة ب : تنطبق أحياناً، و إعطاء درجة واحدة (1) في حالة الإجابة ب : تنطبق نادراً، و إعطاء الدرجة الصفر (0) في حالة الإجابة ب : لا تنطبق أبداً وذلك على جميع فقرات المقياس وبذلك تكون أدنى درجة نظرية للمقياس هي (42) و أعلى درجة هي (126) و يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي (63).
يتمّ إستخراج المتوسط الفرضي للمقياس بجمع قيمّ البدائل الأربعة (0+1+2+3) و قسّمتها على عدد البدائل الأربعة (04) فيكون الناتج واحد و نصف (1,5) و من ثمّ يضرب في عدد فقرات المقياس (42) فيكون المتوسط الفرضي (63).

- تشير إلى أنّ جميع العبارات قد صيغت في الإتجاه السلبي بمعنى أنّه كلما زادت درجة المقياس كلما كان ذلك دليلاً على أنّ الفرد يعاني من أعراض الضغط النفسي.

61-3- تعليمة المقياس :

يتكون المقياس من (42) عبارة إقرأ كل منها و أجب عنها بإختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة وذلك بوضع إشارة (x) أمام الإجابة التي تناسبك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إنما تعتبر الإجابة عن وجهة نظرك (هدى خرباش، و آخرون، 2016 : 24).

وصف صدق ثبات المقياس :

أ- صدق مقياس : و يعني الارتباط بين درجة البنود و الدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0,225) و (0,892) كلاًها دالة إحصائية عند مستوى الخطأ (0,05) أو (0,01) و فيما يخص الارتباط بين درجة الأبعاد و درجة الكلية للمقياس نلخصها في الجدول الآتي :

جدول رقم (6) يبين معاملات الارتباط بين الأبعاد و الدرجة كلية لمقياس الضغط النفسي:

مستوى الدلالة إحصائية		معامل ارتباط بيرسون	عدد أفراد العينة	الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و أبعاد مكونة له
دال إحصائياً	0,01	0,726	61	دراسية
دال إحصائياً	0,01	0,908	61	شخصية
دال إحصائياً	0,01	0,824	61	علائقية
دال إحصائياً	0,01	0,833	61	فيزيولوجية

(فاطمة و صليحة ، 2017 : 87).

ب - ثبات المقياس : و يعني إستقرار النتائج حيث تمّ حساب الثبات للمقياس في الدراسة الراهنة بطريقة ألفا كرونباخ و كانت النتائج كالآتي :

الجدول رقم (7) : يبين قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الضغط النفسي :

ألفا كرونباخ	البعد
0,731	أبعاد دراسية
0,727	أبعاد شخصية
0,630	أبعاد علائقية
0,782	أبعاد فيزيولوجية
0,830	الدرجة الكلية

توضح النتائج العينة في الجدول أنّ جميع معاملات ألفا كرونباخ مرتفعة و بهذا تدلّ على موثوقية في مقياس الضغط النفسي المطبّق في الدراسة و يظهر هذا من خلال الدرجة الكلية للمقياس التي بلغت (0,83) أمّا فيما يخصّ الأبعاد المقياس فقد أظهرت النتائج أنّ الأبعاد الشخصية كانت أعلى الدرجات التي بلغت (0,77) لتليها الأبعاد الدراسية و التي بلغت (0,73) لتاتي الأبعاد الفيزيولوجية التي بلغت (0,72) و في الأخير بلغت الأبعاد العلائقية إلى (0,63) و هذا ما يبيّن أنّ النتائج المحصّلة عليها تتمتع بدرجة عالية من الثبات (فاطمة و صليحة ، 2017 : 88).

2-7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

قمنا بتفريغ و تحليل المقياس من خلال البرنامج الإحصائي spss و تمّ استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- استخدام المتوسط الحسابي.

- استخدام المتوسط الفرضي.

- استخدام الانحراف المعياري.

استخدام اختبار. testT

- استخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة ما بين أبعاد .

- استخدام النسبة المئوية.

خلاصة :

مَثَّلَ هذا الفصل كل الإجراءات التي تمَّ إتخاذها من قبل الباحثة من أجل تجسيد الدراسة على أرض الواقع. بداية بتحدي المنهج المناسب للدراسة و ميدانها و وصف مجتمع البحث، كذا وصف أداة القياس و التأكد من خصائصها السيكومترية و من ثمة إعطاء لمحة حول إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية و أخيرا تحديد الأساليب الإحصائية التي سيتم من خلالها معالجة البيانات التي تمَّ الحصول عليها .

الفصل الخامس : عرض و تحليل النتائج

تمهيد

1. عرض و تحليل نتائج المتعلقة بالسؤال الأول .
2. عرض و تحليل نتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.
3. عرض و تحليل نتائج المتعلقة بالسؤال الثالث .

تمهيد

بعد إتمام الفصل الخاص بالإجراءات المنهجية للدراسة بكل ما يحتويه من الدراسة الإستطلاعية ثمّ تليها الدراسة الأساسية بكل تفاصيلها من المنهج إلى العينة إلى أدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية التي تمّ حسابها. فسوف نتطرق في هذا الفصل إلى عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء فرضيات.

1) عرض و تحليل لنتائج المتعلقة باختبار الفرضية الأولى :

• " يوجد إرتفاع في الضغط لدى تلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا "

جدول رقم (8) يوضح مستوى الضغوط النفسية في أبعاد المقياس :

أبعاد	منخفض	متوسط	مرتفع
ضغوط دراسية	0 - 8	16 - 8	24 - 16
ضغوط شخصية	0 - 12	24 - 12	36 - 24
ضغوط علائقية	0 - 11	22 - 11	33 - 22
ضغوط فيزيولوجية	0 - 11	22 - 11	33 - 22

لقد تمّ تصميم هذا الجدول لمعرفة مستوى الضغوط النفسية في أبعاد المقياس حيث تتكون أبعاد الضغوط الدراسية من (08) بنود، و يتكون المقياس من (04) بدائل حيث يعمل البديل الأول (ينطبق تماما) على (03) درجات، و البديل الثاني (ينطبق أحيانا) على (02)، و البديل الثالث (ينطبق نادرا) على (01) درجات و البديل الرابع (لا ينطبق أبدا) على (0) للحصول على المستوى المنخفض تقوم بضرب البديل الثالث (01) في عدد البنود (08) و إنطلاقا من البديل الرابع (0) نحصل على المجال (0 - 8)، أمّا المستوى المتوسط نقوم بضرب البديل الثاني (02) في عدد البنود (08) نحصل على (16-8) أمّا المستوى المرتفع نقوم بضرب الأول (03) في عدد البنود (08) نحصل على المجال (24-16) نتبع نفس الطريقة مع بقية الأبعاد.

جدول رقم (9) يبيّن مستويات أبعاد الضعف النفسي لدى عيّنة الدراسة الكلية :

أبعاد	متوسط فرضي	متوسط حسابي	إنحراف معياري
بعد شخصية	18	24,05	5,472
بعد علائقية	16,5	20,20	4,298
بعد فيزيولوجية	16,5	21,65	4,016
بعد دراسية	12	16,42	3,594
المجموع	63	82,33	14,172

نلاحظ من خلال جدول أعلاه أنّ المتوسط الحسابي للضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا في الدرجة الكلية بلغت (8,33) في حين بلغ متوسط الفرضي الكلي 63 و الإنحراف المعياري الكلي بلغ (14,172) .

أمّا فيما يخصّ أبعاد المقياس فنجد أنّ الضغوط الشخصية بلغ متوسط حسابها (24,05) و متوسطها بلغ (18) أمّا إنحراف معياري لها بلغ (5,472)، فهي تعد أعلى مستوى مقارنة مع بقية الأبعاد لتليها الضغوط الفيزيولوجية حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (21,65) في حين بلغ المتوسط الفرضي لها (16,5) و إنحراف معياري بلغ (4,016) ثمّ تليها الضغوط العلائقية و التي بلغ متوسط حسابي لها (20,20) و متوسط فرضي لها بلغ (16,5) أمّا إنحراف المعياري بلغ (4,298).

و في الأخير بلغت الضغوط الدراسية متوسط حسابي (16.42) في حين بلغ متوسط الفرضي لها (12) أمّا الإنحراف معياري بلغ (3,594).

• كما نلاحظ أيضا من خلال جدول أنّ المتوسط الحسابي الكلي أكبر من المتوسط الفرضي الكلي.

• و كذلك نلاحظ بأنّ المتوسط الفرضي للأبعاد أصغر من متوسط الحسابي للأبعاد.

2- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية :

يوجد فرق من حيث إرتفاع الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا يعود لمتغيّر الشعبة.

جدول رقم (10) يبين فروق في ضغط نفسي بين الشعبتين من أفراد عينة الدراسة :

المتغير	الشعبة	العدد	متوسط حسابي	الإحراف معياري	"ت" محسوبة	مستوى دلالة
ارتفاع الضغط النفسي	علمي	15	86,53	12,165	14,477	غير دالة
	تسيير و إقتصاد	25	79,80	14,911		

يبين من خلال الجدول أنّ هناك شعبتين و هما كالتالي :

شعبة علمي الذي بلغ عدد أفراد 15 تلميذ و بلغ متوسط حسابي لها ب (86,53) و إحراف معياري لها قدر ب (12,165) في حين أنّ شعبة تسيير و إقتصاد الذين بلغ عددهم 25 تلميذ فبلغ متوسط حسابي لهم (79,80) أمّا إحراف معياري قدر ب (14,911) في حين بلغت قيمة (T) ب (1,477) و هي غير دالة إحصائياً.

3- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة :

جدول رقم (11) يبين فروق من حيث جنس في ارتفاع ضغط نفسي لدى تلاميذ بكالوريا:

المتغير	الشعبة	العدد	متوسط حسابي	الإحراف معياري	"ت" محسوبة	مستوى دلالة
ارتفاع الضغط النفسي	ذكر	17	79,24	15,502	-1,192	غير دالة
	أنثى	23	84,61	12,978		

تبين نتائج الجدول أعلاه أنّ متوسط الحسابي للإناث الذين بلغت عددهن 23 تلميذة بمتوسط حسابي قدر ب (84,61) في حين قدر إحراف معياري ب (12,978) و قيمة (T) المحسوبة ب (-1,192) و هي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01 .

الفصل السادس : مناقشة وتحليل نتائج الفرضية

أولاً : مناقشة نتائج الفرضية الأولى (العامة).

ثانياً : مناقشة نتائج الفرضية الثانية .

ثالثاً : مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .

خلاصة

إقتراحات

1- مناقشة و تفسير نتائج إختبار الفرضية الأولى العامة :

تنص الفرضية العامة على ما يلي " يوجد إرتفاع في الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا".

و لقد بيّنت نتائج الدراسة بعد تحليل البيانات أنّ قيمة المتوسط الحسابي الكلي للأبعاد لقد بلغ (82,33) في حين بلغ قيمة المتوسط الفرضي الكلي للأبعاد قدر ب (63) كما أشار إليه للجدول رقم (9) و هو أنّ قيمة المتوسط الحسابي كلي أكبر من المتوسط الفرضي الكلي و هذا ما يشير إلى أنّ الضغط النفسي مرتفع لدى تلاميذ البكالوريا وهذا ما يثبت فرضية بأنّه فعلا إرتفاع في الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و هم بحاجة إلى دعم نفسي و بيداغوجي للتخفيف من هذه الضغوطات.

فقد ترجع أسباب مؤدية لهذه الضغوط حسب الأبعاد الدراسية إلى الإرهاق الذي يعاني منه تلاميذ جراء الدراسة و ما ينجرّ عنه من نسيان لشدة القلق و الخوف من الإمتحانات، إضافة البرنامج المكثّف الذي يثقل كاهل تلميذ في المذاكرة و لا يستطيع أن يلم بجميع محتوى البرنامج، أمّا بالنسبة للأبعاد الشخصية فقد ترجع إلى تعب و أرق نفسي لما يواجهونه من ضغوط نتيجة إقتراب إمتحان البكالوريا و الخوف الشديد من عدم النجاح ممّا ينتج عنه قلق في التعامل و التواصل مع الآخرين و الخوف من المستقبل نتيجة للأفكار السلبية التي تراودهم فيصبحون أكثر إنفعالا. أمّا فيما يخصّ الأبعاد العلائقية فتظهر نتائجها من خلال الشعور بالنقص و عدم إحترام الغير لهم، فتجدهم أكثر إنسحابا عن الآخرين جرّاء المعاملة التي يلقونها من قبل الأسرة أو من قبل الأستاذ أو المحيط المدرسي من تمييز مع عدم الفهم الجيّد، ممّا يشكّل لديهم مشكلات نفسية و دراسية وتولّد فيهم عدم الثقة في الغير، كما أنّ الأبعاد الفزيولوجية تظهر في سلوك التلاميذ من سرعة في خفقان القلب و الإرتعاش نتيجة التوتر و القلق و ما ينجم عنه من مشاكل هضمية و إضطرابات في الشهية و هذا ما ينعكس سلبا على نتائج الدراسة.

كل هذه العوامل قد تكون السبب في توليد الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان البكالوريا.

و قد إتفقت هذه الدراسة مع جميع الدراسات التي تفر بوجود ضغوط نفسية لدى التلاميذ و يظهر هذا في النتائج التي تمّ التوصل إليها بعد تطبيق المقياس و تمثلت هذه الدراسة في دراسة غريب عبد الفاتح 1990 و التي نتائجها هو إنتشار الضغط النفسي بين الطلاب في الإمارات العربية و كانت عينة الدراسة مكونة من 80 ذكور و 60 إناث (بن شليفة، 2011: 129) و تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات التالية س(أبو زيد 1975، الصبان 1999، سعيد 2005، كامل، 2005، ياسين 1992) و التي توصلت إلى أنّ المناهج المملة و طبيعة المقررات الدراسية من اهم مصادر الضغوط لدى تلاميذ و أكثرها شدة وصول تلك النتيجة فإنّ الأدبيات الدراسة تأكّد على أن تكون محتويات المناهج ملائمة لميول و قدرات مختلف الطلاب حتى تساعدهم على التصرّف في أوجه النشاط في الحياة اليومية. و تتفق هذه النتيجة كذلك مع ما أظهرته بعض النتائج الدراسات بأنّ الإختبارات كانت من أكثر مصادر الضغوط تهديدا لطلاب و مع ما أشار إليه (قيمان 1976) إلى أنّ من أهم مصادر الضغوط النفسية على التلاميذ الإنزعاج من عدم تقبلّ الزملاء و صعوبة التعامل مع المعلمين داخل المدرسة.

2- مناقشة و تفسير نتائج إختبار الفرضية الجزئية الثانية :

تنصّ الفرضية الثانية على ما يلي: "يوجد فرق من حيث إرتفاع الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا يعود لمتغير الشعبة. بالنسبة لعدم وجود فروق بين تلاميذ دراسة محمد بوفاتح (2005) التي نصّت على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة تخصص علمي و طلبة تخصص تسيير و إقتصاد في الضغط النفسي.

وقد يبدو هذا الشيء طبيعيا إذ لا توجد فروق بين عينة التلاميذ نسبة علمي و تلاميذ تسيير و إقتصاد في الضغط النفسي لأن التلاميذ المجموعتين يعيشون في بيئة أسرية متشابهة في أساليب التربية و في وصفية الإقتصادية و في المستوى التعليمي و الثقافي أمالها و آلامها واحدة. و لا شك أنهم يتلقون ضغوطا نفسية متشابهة كما أنهم يدرسون في مدارس ذات نظام تربوي ينسّم بالضبط و يتواجدون في حجرات دراسية متشابهة فيما يسود فيها من تعليم و معرفة و تفاعل بين المعلم و المتعلم و إمتحانات و تقييم و تقويم كل ذلك قد يخلق ضغطا

نفسيا واحدا في شدته و نوعه (بوفاتح، 2005 : 249) و أنّ حجم و طبيعة الضغط النفسي تكون واحدة على الإثنيين من التلاميذ علمي و تسيير و إقتصاد مادام أنهم يخضعون لنفس الظروف التمدرس و إلى مناخ مدرسي واحد.

3- مناقشة و تفسير نتائج إختبار الفرضية الثالثة :

و التي تنصّ الفرضية الثالثة على ما يلي: "يوجد فرق من حيث إرتفاع الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا يعود لمتغير الجنس:

- توصلنا في هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إرتفاع الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا فنتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بن شليقة أعر (2011) و التي وصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور و الإناث في الضعف النفسي.

- كما تتسق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فلوكمان و لازاروس 1985 من أنّه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في الضغوط النفسية لأنهم يواجهون نفس المشاكل الحياتية (صالح، 2005 : 65).

كما تتفق أيضا مع دراسة روزنبرخ و زمليه دوغنوندا(1975) من أنّه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الضغط النفسي.

بينما جاءت نتائج الدراسة مخالفة لنتائج دراسة أحمد عبد اله و عمر (1988) التي توصلت على أنّ الإناث أعلى درجة من الذكور في شدة الضغط النفسي، لأن الأنثى تشعر أكثر من أخيها الذكر بوطأة الضغط النفسي المسلط عليها يوميا، و من مصادر متعددة إبتداءا من الأسرة و إنتهاء بالمجتمع. فالبنات في آخر مرحلة من التعليم الثانوي الذي يعتقد فيه كثير من الآباء بأنه المحطة النهائية و الأخيرة من تمدرس البنات، و أنّه للحد النهائي المسموح به للبنات للوصول إليه في دراستها، و أنّها بالإلتحاق به تكون قد حققت ما يكفيها من العلم لتربية أبنائها في المستقبل و مواجهة مشاغل الحياة (بوفاتح ، 2005 : 209).

و أيضا إختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة الخليدي (2004) التي توصلت إلى أنّ الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة تفوق المتوسط، و أنّ الإناث أكثر تعرّضا

للضغوط النفسية في جميع أبعادها من الذكور كما إرتبطت الضغوط النفسية بالإكتئاب لديه
(صالح ، 2015 : 65).

خلاصة

قامت الباحثة في هذه الدراسة بالبحث عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وقد وصلت نتائج الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات.

الأول: تمّ التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بأنه فعلا مرتفع.

الثاني : أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ارتفاع الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يعود لمتغير الشعبة.

الثالث : أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إرتفاع الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا يعود لمتغير الجنس.

برنامج إرشادي:

1- البرنامج الإرشادي:

تعدّ البرامج الإرشادية واجهة الإرشاد النفسي و دليلا على أنّ الممارسة الإرشادية هي مجموعة تفاعل (علم و فن ممارسة و تربية و تعلّم و تعليم) (عبد العظيم حمدي، 2013:

15)

يعرّف عبد العظيم (2013) البرنامج الإرشادي بأنه " الممارسة الإرشادية المنظمة تخطيطا و تنظيما و تقييما و المستمدّة من مبادئ و أسس و فنيات الاتجاهات النظرية، يتمّ تنسيق مراحلها و أنشطتها و خبراتها و إجراءاتها وفق جدول زمني متتابع في صورة جلسات إرشادية فردية أو جماعية و في ضوء جو نفسي آمن و علاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الإيجابية، و التفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها و تقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة في أفضل صورها (نفس مرجع : 49).

كما يعرّف أيضا بأنه: برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة فرديا أو جماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو(محمد أحمد خدام، 2008 : 290).

1-1- أسلوب الإرشاد الجماعي :

يعتبر الإرشاد الجماعي أحد مناهج التدخّل الأساسية في مهن المساعدة الإنسانية لما تمثّله الجماعة من عامل جذب للأفراد و تنبع أهمية الإرشاد الجماعي من أهمية الجماعة في حياة الإنسان وذلك في إشباع حاجاته تنمية مهاراته، ونموه النفسي و الاجتماعي، تحسين أدائه الاجتماعي و تشكيل اتجاهاته و تعلم مهارات القيادة و التبعية للتعاون و التفاوض و التنظيم و إتخاذ القرار، وذلك بواسطة أساليب التمثيل و التغذية الراجعة و الحوار و المناقشات العلاجية الموجهة تنمية أساليب الإتصال لدى الأفراد و التي من خلالها يستطيعون التعبير عن آرائهم و أفكارهم و مشاعرهم (أبو عبادة ، 2000 : 115).

يعرّف رياض العاسمي الإرشاد الجماعي بأنه: «عملية تفاعل ديناميكية بين المرشد و مجموعة صغيرة ذات إهتمام شخصي مشترك موجهة نحو تغيير التفكير و السلوك على

مستوى الشعور او الوعي. بما يزيد من درجة التفهم و التقبل و تعمل على تعديل الإتجاهات و سلوك كل مسترشد من أعضاء الجماعة الإرشادية» (العاسمي، د ت : 247 - 248). من جهته قدّم حسين (2004) مفهوم للإرشاد الجماعي على أنه طريقة من طرق الإرشاد يقوم على إرشاد مجموعة من العملاء تتشابه مشكلاتهم و إضطراباتهم النفسية و تتضمن تلك العلاقة عرض و مناقشة موضوعات ذات أهمية خاصة أو عامة للجماعة، مما يساعدهم على التنفيس عن مشاعرهم و إنفعالاتهم و تعديل إتجاهاتهم و أنماط سلوكهم. (عبد العظيم 2013 : 163).

1-2- مزايا الإرشاد الجماعي :

أشار كل من سارة و النمر (1999) إلى أنّ عند الإعداد للإرشاد الجماعي يجب أن تتشابه المشكلات التي يأتي منها المسترشدون و تدور حول جانب محدد لدى الجميع (سمارة و النمر، 1999 : 117).

و أفراد المجموعة الإرشادية الحالية يتشابهون في نوعية المشكلة التي يعانون منها، و المتمثلة في الضغط النفسي، فهم بحاجة إلى من يشعر بهم و يشاركهم وجدانيا في مشكلتهم و يقاسمهم معاناتهم، و إلى الاستفادة من تجارب الآخرين و إلى من يستمع إليهم و يتفهمهم، و الإرشاد الجماعي يتيح لهم الفرصة إذ يمنح لهم التغذية الراجعة و يساهم في التخفيف من المشكلة.

إنّ أهمية الإرشاد الجماعي في مثل هذه الحالات جعلته يوصف بأنه طريقة المستقبل، فهو يتميز كما أشار سليمان (1999) بالواقعية و بملاحظة تفاعل التلاميذ بشكل واقعي، كما يمكن مساعدة بعضهم البعض على فهم السلوك و التعامل معه و يتحققوا من أنّهم ليسوا وحدهم الذين يعانون من المشكلات.

و الإرشاد الجماعي يستند إلى كون الفرد كائن إجتماعي يهتم بتكوين علاقات إجتماعية، كما يهتم بالتفاعل الاجتماعي الذي تحدده المعايير و الاتجاهات المكتتبية التابعة من المجتمع الذي يعيش فيه، و الفرد يعدّل من سلوكه أو يغيّره كرد فعل لموقف الجماعة التي تحيط به (عبد العظيم، 2013 : 160).

إضافة إلى ما سبق يتميز الإرشاد الجماعي بما يلي :

- تقديم خدمات الإرشاد النفسي لمجموعة المسترشدين في الوقت نفسه و يوفر الوقت و الجهد و التكاليف.
- يجد المسترشدين فرصة للتعبير عن مشكلاتهم و مشاعرهم و مناقشتها.
- يساعد المسترشد على نقل الخبرات التي تعلمها في الجماعة إلى مواقف الحياة اليومية و الاستفادة منها إذ أنه اكتسبها من خلال المواقف الإجتماعية التي أتاحتها له الإرشاد الجمعي.
- يجعل المسترشد يعتبر أنه فعّال في العملية الإرشادية، و أنه يأخذ كما يعطي.
- يجعل المسترشد يشعر بالإطمئنان لوجوده ضمن مجموعة من الأفراد يعانون من نفس المشكلة أو من مشكلات مشابهة (مشقابة محمد، 2008 : 169).
- يعطي فرصة كبيرة لزيادة العلاقات الإجتماعية و حل المشكلات و لتعديل الإتجاهات السالبة من خلال وجود نماذج مختلفة في الجماعة الإرشادية (سمارة و النمر، 1999 : 121).

1-3- دور المرشد في الإرشاد الجماعي :

- يلعب المرشد مجموعة من الأدوار ضمن المجموعة الإرشادية و يكون دوره أكثر تعقيدا و صعوبة من دوره الإرشاد الفردي، لذا يجب أن يكون مستعدًا للقيام بأدواره المتعددة بفاعلية و إيجابية فهو مسؤول عن تهيئة المناخ الإرشادي المناسب، إضافة إلى ذلك فإنه يقوم بـ :
- توظيف خبرته العلمية بسلوكية الفرد و الفهم العميق للسلوك الإنساني و ديناميات الجماعة.
- مساعدة الأعضاء في فهم المعنى الواضح لسلوكهم.
- تشجيع المسترشدين على التحدّث عن خبراتهم و مشاعرهم في جوّ هادئ و مريح دون خوف.
- تقديم التغذية الراجعة الإضافية المناسبة في الوقت المناسب.
- مساعدة المسترشدين على تطوير الجوانب في شخصيتهم و إيجاد الحلول المناسبة لمشكلاتهم وفق للإطار المرجعي الخاص بهم كما يتمثل دوره في ضوء أسس الإرشاد النفسي في (مشقابة محمد أحمد، 2008 : 57 - 60).
- مراعاة الفروق بين المسترشدين من حيث قدراتهم و استعداداتهم و مميّزات شخصياتهم.

- اعتبار ما يتعلمه المسترشدون أثناء الجلسات هو متمم لعملية التعلم و التعليم حيث أنّ العملية الإرشادية تجعل التعلم أكثر فاعلية .
- اعتبار مشكلة المسترشدين جزءاً لا يتجزأ فلا ينظر إليه من زاوية واحدة بل يجب عليه أن يتناولها من جميع الجوانب.
- العمل باستمرار لمساعدة الأفراد على فهم أنفسهم و محيطهم الذي يعيشون فيه.
- مراعاة المجموعة التي ينتمي إليها المسترشد و ما تتم به من خصائص و ما لها من عادات و تقاليد لكي يتمكّن من فهم شخصية المسترشد و دوافع سلوكه.
- معرفة تكوين ووظيفة الجسم و علاقتها بالسلوك، كون الفرد وحدة نفسية جسمية بحيث تتأثر الحالة النفسية بالحالة الجسمية و العكس .

2- البرنامج الإرشادي :

الهدف العام : يهدف البرنامج الإرشادي الحالي إلى التخفيف من درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا استخدام فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي و الإرشاد العقلاني الانفعالي من خلال أسلوب الإرشاد الجمعي، بحيث يتم إكسابهم مهارات التعامل مع الضغوط، مهارات المذاكرة و الاستعداد الذهني و توظيفها خلال الفترة التي تفصلهم مع موعد الامتحان مما يتيح لهم فرصة أكبر للنجاح و منه تحقيق الذات و الصّحة النفسية .

الأهداف الجزئية :

1. التخفيف من المعاناة النفسية.
2. اكتساب التلاميذ الثقة في النفس و الشعور بالراحة و الاطمئنان و التوازن النفسي.
3. جعل الجلسات الإرشادية فضاء للتنفيس الانفعالي للمسترشدين من خلال منحهم فرصة للتعبير عن خبراتهم و معاشهم النفسي في جو مريح و آمن.
4. مناقشة الأفكار اللاعقلانية و المشاعر السلبية التي تسبب التوتر و الخوف و تصحيحها و استبدالها بأخرى عقلانية و تعزيز فكرة النجاح في ذهن التلميذ.
5. مساعدة الأفراد على الاستبصار و تدريبهم على حل المشكلات .
6. تعليمهم مهارات التعامل مع الضغوط من خلال عملية الاسترخاء، مهارة إدارة الوقت و أساليب المراجعة، التدريب على توكيد الذات.

الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي:

يقدم البرنامج مجموعة من الخدمات يمكن حصرها فيما يلي :

- **خدمات إرشادية:** تتمثل في مساعدته على التعامل مع الضغوط و إكسابه مجموعة من المهارات التي سوف يوظفها في المواقف الضاغطة التي يصادفها في حياته اليومية.
- **خدمات تربوية:** تتمثل في تمكينه من الاستعداد الأحسن لامتحان من خلال مهارات تنظيم الوقت و كيفية المراجعة و بذلك تزداد لديه حظوظ النجاح.
- **خدمات ما بعد البرنامج (المتابعة):** تتمثل في متابعة هؤلاء المسترشدين إلى غاية اجتيازهم لامتحان و ذلك بالتأكيد على ممارسة ما تعلموه في الجلسات، و الوقوف عند الصعوبات التي تعترضهم.

محتوى البرنامج :

يحتوي البرنامج على 12 جلسات تتراوح مدتها ما بين 45 إلى 90 دقيقة بمواضيع مختلفة تخدم الأفراد في التخفيف من مشكلتهم، تشمل كل الجوانب التي تأثرت بالمشكلة تسعى كلها لتحقيق الهدف العام من البرنامج يستخدم فيه أسلوب الإرشاد الجماعي، تقدم في شكل منتظم و متسلسل ليضمن البرنامج خصائصه في الشمولية و التكامل و التنظيم و ينفذ البرنامج خلال السنة الدراسية بالمؤسسة التي يدرس فيها المسترشدون.

1- مجموعة البحث – للفئة المستهدفة :

قدّمت كاميليا عبد الفتاح (1998) مجموعة من الشروط التي يجب مراعاتها عند تكوين جماعة إرشادية منها : حجم الجماعة الذي لا يقلّ عن ثلاثة و لا يزيد عن خمسة عشر فردا إضافة إلى شرط السن فيفضّل أن يكون هناك تقارب في سن الأعضاء و ذلك لاختلاف طبيعة كل مرحلة عمرية و حاجاتها و خصائصها و مشكلاتها، كما أنّ نوعية المشكلة و درجتها يساعد الأفراد على الشعور بالانتماء و الإحساس بالتفهم و الاطمئنان (عبد العظيم حمدي عبد الله، 2013 : 63-64).

فالبرنامج الإرشادي الحالي صمم لفائدة تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا الذين يعانون من الضغط النفسي ثمّ تشخيص ذلك من خلال التقارير

الذاتية لهؤلاء المسترشدين و سوء معاملتهم التي تعبّر عن أعراض الضغط النفسي، وكذلك تقديرات الأساتذة.

-2- الإطار النظري للبرنامج :

من خلال التطرّق للأعراض التي يتسبب فيها الضغط النفسي لاحقاً يتبيّن أنّها تمسّ جوانب عدّة من شخصية التلميذ ابتداءً من أعراض السلوكية التي يمكن ملاحظتها و الأعراض غير ظاهرة مثل الأفكار و الانفعالات.

الوسائل المادية المستخدمة في البرنامج :

أجهزة الكمبيوتر، جهاز العرض، صورة فيديوهات، مطويات إعلامية، أوراق، أفلام.....

تقييم البرنامج الإرشادي :

يهدف معرفة مدى تحقق الأهداف المسطرة من البرنامج يتمّ تقييم البرنامج الإرشادي من خلال التقارير الذاتية لمسترشدين بعد إنهائه وذلك لمعرفة درجة التغيير التي أحدثها البرنامج في سلوك المسترشدين، أفكارهم، انفعالاتهم و اتجاهاتهم .

كما يتمّ تقييم البرنامج من خلال التقارير اللفظية التي يستقيها المرشد من الأفراد المحيطين بالمسترشدين كالأساتذة و الأولياء و حتى زملائهم أو من ملاحظة المرشد لسلوك هؤلاء.

المتابعة :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي يحظى أفراد المجموعة الإرشادية إلى متابعة لمعرفة مدى استفادتهم من البرنامج الإرشادي للوقوف على مدى توظيف المهارات التي اكتسبوها خلال الجلسات في حياتهم اليومية الاستمرار فيها، أو الصعوبات التي تواجههم في توظيفها و ذلك لتعزيز السلوكيات الإيجابية و تصحيح السلوكات السلبية و تستمر المتابعة إلى غاية زوال العامل المسبب للضغط النفسي ألا وهو امتحان البكالوريا.

3- تعريف الضغط النفسي: يعرف لازروس الضغط بأنّه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية و البيئة الخارجية (العزیز، 2009 : 24).

أمّا رجب عرقت الضغوط هي كل من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغيّر من توافقاته السابقة و هذه الأحداث هي ما بين أحداث رئيسية كفقدان عزيزو الانفصال بالنسبة للأطفال إلى أحداث أقل ضغطا من السابقة من الضغوط الاقتصادية و الاضطرابات العلاقات مع الآخرين إلى مجرد منغصات يومية كمشكلات الأطفال و المراهقين و الرعاية الصحيّة و الجوانب المالية كتوفير الضروريات أو التعليم أو العلاقات الاجتماعية(رجب ، 2001 : 41).

أعراض الضغط النفسي للتلميذ :

عندما يفشل الفرد في التّحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا أو إزعاجا فإنّه يمرّ بخبرة أو حالة تعرف بالواجهة أو الهروب و مع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض، و يجدر التنبيه إلى أنّ الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد و لا على جميع الأشخاص (علي عسكر، 2003 : 37) فلكل واحد نقطة ضعف و إمكانات خاصة به و يدرك الموقف فلكل واحد نقطة ضعف و إمكانات خاصة به و يدرك الموقف بطريقة تختلف عن الآخر و تصنف الأعراض الناتجة عن الضغوط كالتالي:

1- أعراض فسيولوجية : يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد و يظهر التأثير كالاتي :

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم ممّا يؤدي إلى سرعة ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم و زيادة نسبة السكر فيه، و اضطرابات الأوعية الدموية(P3, 2003, Piero loo)
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم ممّا قد يؤدي إلى تصلّب الشريان و الأزمات القلبية جفاف الفم و اتساع حدقة العين (سلامة عبد العظيم حسن. 2006 : 29).

2- أعراض جسدية : العرق الزائد- التوتر العالي- الصداع بأنواعه- ألم في العضلات و خاصة الرقبة و الأكتاف اصطكاك الأسنان – آلام الظهر و خاصة الجزء السفلي – الإسهال و المغص و التهاب الجلد عسر الهضم.

3- انفعالية :

سرعة الانفعال- تقلّب المزاج – العصبية – سرعة الغضب- الاكتئاب- سرعة البكاء.

4- معرفية :

النسيان- صعوبة في التركيز- صعوبة في اتخاذ القرارات -اضطراب في التفكير- انخفاض في الإنتاج - إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ - تزايد عدد الأخطاء.

5- أعراض خاصة بالعلاجات الشخصية :

عدم الثقة غير المبررة بالآخرين - لوم الغير- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة تهكم و السخرية - تبني سلوك و اتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين (علي عسكر، 2009 : 45).

جلسات البرنامج الإرشادي :

جدول رقم () محتوى البرنامج و الجلسات الإرشادية المكونة له :

الجلسة رقم	الجلسة زمن	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة	الوسائل المستخدمة
01	90- دقيقة	مفاهيم و تعارف	- تحقيق قدر مناسب من التعاريف بين أفراد المجموعة الإرشادية و الباحثة و بين أفراد المجموعة ببعض. - التعريف بالبرنامج الإرشادي و أهدافه و أهميته في تخفيف من الضغط النفسي. - التعريف بالبرنامج من حيث عدد جلساته و مدته و مكان إنعقاده و زمن الإنعقاد لكل جلسة. - مناقشة توقعات أفراد المجموعة الإرشادية عن البرنامج و من هذه اللقاءات و تصغير الواقعي او الخاطئ منها بمشاركة المجموعة - تشجيع كل فرد من المجموعة على ضرورة التعبير عن مشكلاته و الطرق التي يتعامل معها. - تشجيع أفراد المجموعة على ضرورة الإلتزام بحضور الجلسات بشكل منتظم و متابعة القيام بكل الواجبات المنزلية التي سيكلفون بها.	- المحاضرة - الحوار و المناقشة الجماعية - التعزيز - التنفيس الإنفعالي	- سيورة - افلام - مطوية للتعريف بالبرنامج ب نموذج قواعد السلوك في برنامج
02	90- دقيقة	المفاهيم المرتبطة بالضغط	- شرح مفهوم الضغط النفسي. - شرح بعض النماذج و النظريات التي فسرت الضغط النفسي. - التعرف على خصائص الضغط النفسي. - التعرف على أنواع الضغط النفسي و مستوياته. - الإنتهاء بواجب منزلي.	- المحاضرة - الحوار و المناقشة الجماعية - التعزيز - التنفيس الإنفعالي	- سيورة - أفلام - ممسحة مطبوعة تثقيفية حول المفاهيم المرتبطة بالضغط - إستمارة تقييم الجلسة

<p>- سبورة - أفلام - ممسحة مطبوعة تثقيفية حول مصادر الضغط بالضغوط - إستمارة تقييم الجلسة</p>	<p>- المحاضرة - الحوار و المناقشة الجماعية - التعزيز - التنفيس الإنفعالي</p>	<p>- التعرف على مصادر الضغط بشكل عام و على مصادر الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بشكل خاص. - التعرف على إستجابات الضغط النفسي. - توضيح المرشد أنّ كثيرا من الضغوط التي يتعرّض لها الشخص هي سبب إعتقاده السلبي حول ذاته و ليس بسبب موقف نفسه. - الواجب المنزلي .</p>	<p>مصادر و إستجابات الضغط النفسي</p>	<p>90 دقيقة</p>	<p>03</p>
<p>- سبورة - أفلام - ممسحة مطبوعة تثقيفية حول علاقة الحديث الذاتي بإستجابة ضغط نفسي. - إستمارة تقييم الجلسة</p>	<p>- المحاضرة - الحوار و المناقشة الجماعية - التعزيز - التنفيس الإنفعالي</p>	<p>- تعريف أعضاء المجموعة بمعنى الحديث الذاتي و بأنواعه. - التعريف بدور العبارات الذاتية السلبية في الشعور بالضبط. - توضيح علاقة الحديث الذاتي بإستجابة الضغط النفسي. - التدريب على تغير الحديث الذاتي السلبي إلى حديث إيجابي. - واجب منزلي .</p>	<p>علاقة الحديث الذاتي بإستجابة الضغط النفسي</p>	<p>90- دقيقة</p>	<p>04</p>
<p>جهاز كمبيوتر و جهاز عرض أشرطة فيديو تتضمن طريقة الإسترخاء العقلي لجاكسون -مطبوعة تثقيفية حول إسترخاء و أهميته في مواجهة ضغط نفسى. - إستمارة تقييم الجلسة</p>	<p>- المحاضرة - الحوار و المناقشة الجماعية النمذجة التعزيز</p>	<p>- التعرف إلى مفهوم الإسترخاء و فوائده و شرح أنواعه. - إكتساب القدرة على ممارسة الإسترخاء العضلي و التنفس العميق وذلك من خلال التدريب عليها داخل الجلسة. - تكليف تلاميذ بواجب منزلي.</p>	<p>الإسترخاء و أهمية في مواجهة الضغط النفسي</p>	<p>90- دقيقة</p>	<p>05</p>

<p>جهاز كمبيوتر و جهاز عرض المطبوعة التثقيفية حول طلب الدعم و المساعدة الإجتماعية - إستمارة تقييم الجلسة</p>	<p>- المحاضرة - الحوار و المناقشة الجماعية - التعزيز - التنفيس الإنفعالي</p>	<p>- تعريف المسترشدات بمعنى و مفهوم الدعم و المساعدة الإجتماعية و فوائدها و التعرف على أشكالها. - توعية المجموعة بأهمية طلب الدعم و المساعدة من جانب الآخرين و تشجيعها في إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين و توسيع شبكة الدعم الإجتماعي لديهن. - تكليف تلاميذ بواجب منزلي.</p>	<p>طلب الدعم و المساعدة الإجتماعية</p>	<p>90- دقيقة</p>	<p>06</p>
<p>جهاز كمبيوتر و جهاز عرض المطبوعة التثقيفية حول إدارة الوقت - إستمارة تقييم الجلسة</p>	<p>- المحاضرة - الحوار و المناقشة الجماعية - التعزيز - التنفيس الإنفعالي</p>	<p>- شرح مفهوم إدارة الوقت - التعرف على أهمية إدارة الوقت - التعرف على أساليب إدارة الوقت. - تكليف تلاميذ بواجب منزلي</p>	<p>إدارة الوقت</p>	<p>90- دقيقة</p>	<p>07</p>
<p>جهاز كمبيوتر و جهاز عرض مطبوعة إستمارة تقييم الجلسة</p>	<p>- المحاضرة - الحوار و المناقشة الجماعية - التعزيز - التنفيس الإنفعالي</p>	<p>- شرح مهارة وضع الأولويات أ.ب.ج.د . - معوقات تنظيم الوقت. - توضيح المهام التي يتوجب على الفرد القيام بها للإدارة الفعالة للوقت . - واجب منزلي.</p>	<p>فن إدارة الوقت</p>	<p>90- دقيقة</p>	<p>08</p>
<p>جهاز كمبيوتر و جهاز عرض المطبوعة نموذج موازنة - إستمارة تقييم الجلسة</p>	<p>- المحاضرة - الحوار و المناقشة الجماعية - التعزيز - التنفيس الإنفعالي</p>	<p>- تبصير أعضاء المجموعة بمفهوم حل مشكلات - تدريب المجموعة على خطوات حل المشكلة - تكليف الأستاذات بواجب منزلي</p>	<p>التدريب على حل المشكلات</p>	<p>90- دقيقة</p>	<p>09</p>
<p>جهاز كمبيوتر و جهاز عرض إستمارة تقييم الجلسة</p>	<p>- المحاضرة - الحوار و المناقشة الجماعية النمذجة التعزيز</p>	<p>- تدريب أفراد المجموعة على تخيل المواجهة وذلك من خلال تخيل موقف ضاغط فشل في التعامل معه سابقا و يعزى التعامل معه مستخدمات ما تعلمته من إستراتيجيات . - مناقشة أفراد المجموعة للمهارات التكيفية التي يتم إستخدامها. - تكليف التلاميذ بواجب منزلي.</p>	<p>تحليل التدريب من خلال المواجهة</p>	<p>90- دقيقة</p>	<p>10</p>

<p>-جهاز كمبيوتر و جهاز عرض -استمارة تقييم الجلسة</p>	<p>الحوار المناقشة الجماعية - التعزيز - لعب الدور</p>	<p>- مراجعة استراتيجيات المقاومة المعرفية و السلوكية. - تعريض المجموعة الإرشادية لموقف افتراضي ضاغط و تسجيل ردود أفعالهن نحو الموقف و كيفية التعامل معه . - الانتهاء بواجب منزلي.</p>	<p>التدريب من خلال التعرض للجلسة</p>	<p>90- دقيقة</p>	<p>11</p>
<p>- سبورة - ممسحة - أدوات جمع البيانات خاصة بالدراسة . - استمارة تقييم البرنامج</p>	<p>الحوار المناقشة الجماعية - التعزيز - لعب الدور</p>	<p>- توجيه الشكر للتلاميذ على تفاعلهم الإيجابي و التزامهم بحضور الجلسات . - مناقشة أفراد المجموعة إيجابيات و سلبيات البرنامج . - تقديم استمارة تقييم البرنامج (الجلسة الختامية) - تطبيق مقاييس الدراسة.</p>	<p>الإنهاء و التقييم</p>	<p>90- دقيقة</p>	<p>12</p>

الاقتراحات و التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ عن طريق المتابعة داخل المؤسسات التعليمية و خارجها و القيام بجلسات إرشادية للتلاميذ خاصة لتلاميذ البكالوريا بشكل مستمر و توعية الآباء بالمواقف التي تشكل ضغوطات للتلاميذ، و محاولة القيام بدراسات إحصائية لهذه الظاهرة لمعرفة حجمها و درجة انتشارها و أسبابها مع اقتراح أساليب معالجتها، و من أهم الاقتراحات ما يلي :

- 1- زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية و المعنوية للتلاميذ إلى جانب الحاجيات المادية.
- 2- إعداد برنامج خاص و منظم لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي يشمل كل النشاطات الترفيهية و التسلية بحيث يتماشى مع البرنامج الدراسي و هذا من أجل مص مختلف الضغوطات التي يتعرض لها التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا.
- 3- تنظيم مختلف البرامج الخاصة بالتربية البدنية و الرياضة لكسر وتيرة الدراسة داخل الأقسام مما يؤدي إلى تفريغ الطاقة الزائدة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 4- تعيين أخصائيين نفسانيين مدرّبين على التوجه و الإرشاد النفسي يتّجه إليهم التلاميذ وقت الحاجة.
- 5- يجب على الأسرة أن يوفر لأبنائهم جو عائلي يتّسم بالاستقرار و الهدوء و الشعور بالطمأنينة و أن يهيئوهم على مدار السنة لاستقبال الامتحانات بشكل طبيعي و يحاولوا قد الإمكان عدم إبداء مظاهر الخوف و القلق أمامهم لتدعيم الثقة بأنفسهم.
- 6- الاهتمام بالإرشاد النفسي لتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا من خلال تطبيق البرامج الإرشادية و خاصة ما يتعلق بالضغط النفسي.

- قائمة المراجع -

- الكتب

- 1- أحمد نايل العزيز (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، أدرار الشروق، رام الله ، ط1.
- 2- العيسوي عبد الرحمن (2005)، سيكولوجية التنشئة الإجتماعية دار الفكر العربي بيروت لبنان ، ط1 .
- 3- جيرمي فرانكس (2003)، الصحة و سلامة في العمل ترجمة بهاء شاهين، مجموعة النيل العربية، القاهرة ، ط1.
- 4- جمعة سيد يوسف (2001)، دراسة في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، ط1.
- 5- حسين مصطفى عبد المعطي (2006)، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة، مصر ط2.
- 6- حسين علي فايد(2008) مشكلات النفسية الإجتماعية، مؤسسة طبية للنشر و التوزيع القاهرة، ط2.
- 7- حمدي الحجار(2005)، فن العلاج في الطب النفسي السلوكي، دار العلم للملايين بيروت لبنان دون طبعة .
- 8- حمدي علي الفرماوي (2009)، ضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة، دار الصفاء عمان الأردن.
- 9- خالد محمد عبد الغني (2003)، إحتياجات و ضغوط أسر ذوي الإحتياجات الخاصة مؤسسة طبية للنشر و التوزيع، ط1.
- 10- يوسف جمعة (2000)، النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، دار الغربي للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، ط1.
- 11- سمير الشبخاني (2003) الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، دار الفكر لبنان، ط1.
- 12- سامر جميل رضوان (2002) الصّحة النفسية، دار المسيرة ، عمّن ، ط1.

- 13- شيلي تايلور (2008) ترجمة وسام دويتش، علم النفس المرضي، دار الحامد، عمّان – ط1.
- 14- عبد اللطيف حسين فرج (2008)، التعليم الثانوي رؤية جديدة دار حامد- عمان الأردن – ط1.
- 15- عبد اللطيف الفرابي و آخرون (2004)، معجم علوم التربية دار الخطابى، الرباط، ط1.
- 16- علي عسكر (2003) ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، كويت ط2.
- 17- عبد الهادي مصباح (2001) الإدمان سرطان المجتمع، دار مصري، دار مصر – ط1.
- 18- عبد الرحمن بن احمد محمد هيجان (1998)، ضغوط العمل، معهد الإدارة العامة رياض – ط1 .
- 19- عبد الرحمن العيسوي (1992) علم النفس و مشكلات الفرد – دار النهضة العربية بيروت – ط1.
- 20- لازاروس (1980) الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم، مراجعة محمد عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية- جزائر – ط1.
- 21- ماجدة بهاء الدين (2008)، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية – دار الصفاء- ط1.
- 22- مراد علي عيسى (2008) الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي- دار الوفاء – الإسكندرية- ط1.
- 23- معيزة (2002)، مدخل إلى علم النفس المعاصرة- دار المطبوعات الجامعية، ط2.
- 24- محمد هاشم فالوبي و آخرون (1990)، التعليم الثانوي في البلاد العربية. المكتب الجامعي الحديث- طرابلس- ليبيا، ط1.
- 25- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990) الصحة النفسية و التفوق الدراسي ، دار النهضة العربية- بيروت – ط1.

26- نادية إبراهيم أبو السعود (2007. 2008) الطفل التوحدي في الأسرة مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية، ط1.

27- هارون توفيق الرشيد (1999)، الضغوط النفسية، طبيعتها، أسبابها، برامج مساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، شرق-ط1

28- وليد السيد خليفة (2008). مراد علي عيسى، الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء الإسكندرية- ط1.

29 – Norbert sillamy (1991). Dictionnaire, la rousse paris du psychologie.

30 – Dominique (2005) servant du stress et l’ansciete Masson, paris.

31 – bafree. Blogspot. Com . 2013. إدريس

32 – Robert andriont (1974) psychologie du sport, sport, que sais je paris : presse universitaire de France.

33- andrer legrill (1976) l’anscière et l’ngaisse, paris l’universitaire de France.

- رسائل ماستر و ماجستير دكتوراه:

1- بن شليقة أعمر (2011) دراسة مستويات شدّة الضغط النفسي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شهادة ماستر جامعة بويرة.

2- بوفاتح (2005) الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي رسالة ماستر جامعة قاصدي مرباح ورقلة .

3- صالحى هنات 2015، علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة شهادة ماستر. جامعة ورقلة .

4- موراي عز الدين غطاس 2011 ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة رسالة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس جامعة ورقلة.

5- الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال و العلاقات الإنسانية 2006.

6- صالح بن محمد الشيخ (2009) الاتجاهات الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدّة، رسالة ماجستير منشورة جامعة أم القرى مكّة المكرمة.

7- مراد بوتليليس 2013، تطور التعليم في الجزائر من 1830 – 2011 رسالة ماجستير منشورة جامعة سانية وهران – جزائر.

- 8- محمد بن فهد البشر (2000) جامعة الملك سعود – سعودية.
- 9- مذكرة تأهيل التربوي (2014) كويت .
- 10- نائل إبراهيم أبو عذب (2008) فعالية البرامج الإرشادية مقترح لخفض القلق الاختبار لدى طلاب مرحلة الثانوية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير منشورة جامعة الإسلامية غزة فلسطين.
- 11- خوجة شارف (2011)، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في مراحل التعليمية الثلاث، رسالة ماجستير مشورة، تيزي وزوو .
- 12- كريمة قنطاري (2002). العملية الإرشادية في المرحلة الثانوية و دورها في معالجة مشكلات المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير منشورة جامعة الإخوة منثوري- قسنطينة – الجزائر.
- 13- نوال السيد (2009)، الضغط النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ مقبلين على امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير تخصص علوم التربية – جامعة الجزائر.
- 14- رجاء مريم (2017) الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية و علم النفس- مجلد خامس، عدد الأول – كانون ثاني.
- 15- نادية بوحمان (2006)، بناء إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، رسالة دكتوراه، مشورة جامعة محمد خيضر، بسكرة جزائر.
- 16- رفيق عوض الله (2000)، الضغط النفسي و علاقته بالتوافق النفسي و الاجتماعي رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة وهران.

التعليمة:

يتكون المقياس من 42 عبارة، اقرأ كل منها وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة، وذلك بوضع الإشارة (x) تحت الإجابة التي تناسبك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تعبر الإجابة عن وجهة نظرك.

إجابتك ستحاط بسرية تامة ولا تطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي..

القسم:

الإسم:

اللقب:

الجنس:

السن:

لا تنطبق أبداً	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق دائماً	العبارات
				1-تتعبني الإمتحانات المدرسية المستمرة (الشهرية، نصف العام، آخر العام)
				2-أشعر أنني متعب نفسياً
				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 الإمتحانات سواء كتابية أو شفوية
				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-بضايقتني 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 الشخصية
			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 مع الأستاذ داخل أو خارج القسم
			38-أشعر بالتعب عند استقاضي من النوم
			39-أشعر بأنني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات
			40-يفضل بعض الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم
			41-أعاني من الإرتعاش
			42-أخاف من الفشل الدراسي