



جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من

الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الدكتور:

- سعد الدين بوطبال

إعداد الطالبتين:

- صليحة ساعي

- فاطمة فكايري

السنة الجامعية: 2017-2018

شكر وتقدير

حمد الله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه الذي وفقنا وأعطانا فرصة مواصلة الدراسة مرة أخرى، وحل الله على سيدنا محمد معلم البشرية الذي غرس في قلوبنا حب العلم والإيمان، وعلمنا القيم التي تبني بها الحضارات وترتقي بها الإنسانية جمعاء.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي المشرف "سعد الدين بوطبال" الذي لم يبخل علينا بخدماته وتوجيهاته ودعمه الذي كان له الأثر الكبير في إنجاز هذه المذكرة، وسعة صدره، فجزاه الله عنا خيرا ورعا، وأثار دربه كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة الكرام أعضاء لجنة المناقشة، كما لا ننسى الأساتذة الذين أهدفوا علينا فترة التكوين النظري جزأهم الله ألفه خير.

كما نتوجه بجزيل الشكر إلى كل من ساعدنا في إتمام هذا العمل الميداني على رأسه مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي لثانوية أبي ذر الغفاري "بن شريف بن ميرة" بخميس مليانة حي لاخادات والتسميلات المقدمة لنا من طرف المدير الثانوية "سليمان بلقاسم"

وأستاذتين اللغة العربية على المساعدة التي قدمها "بوكريطة ليلي" و"مرزوقي خيرة"

كما نشكر الزميلة "بركي مليحة" على المساعدات التي قدمتها لإتمام هذا العمل.

شكرا

إهداء

نحمد الله تعالى على عونه وتوفيقه لنا على إتمام هذا العمل المتواضع

الذي أهدي ثمرة إلى من قال فيهما الله تعالى:

"وخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى من سمرت الليالي وأضنت حياتها من أجل تربيته وتعمرتني بجميل عطفها

وحناها ولا تزال.....أمي الحبيبة

إلى من عدت وتعبت من أجل تربيته وراحتني وعلمني أن أبلغ المرء

وهذا لا يكون إلا بالجد والعمل.....أبي الغالي

إلى روح أخي المرحوم فليتغمده الله بروحه الطاهرة "أحمد"

إلى من قاسمني الأفراح والأحزان إلى شموع البيت الأضواء والأخوات نادية.....مليقة.....

محمد الرحمان.....محمد

إلى الأحفاد الصغار

شيماء.....أحمد

إلى كل العائلة الكريمة

إلى كل الزملاء والزميلات إرشاد وتوجيه دفعة 2017_2018

خاصة "فاطمة"

صليحة
صليحة

إهداء

بسم الله أبدأ كلامي.....الذي بفضلك وصلك لمقامي هذا الحمد على ما أتاني

أهدي ثمرة العلم، وجهد السنين إلى التي كانت لي ذخرا في الحياة، إلى التي سررت الليالي
وتكبدت مر الدنيا إلى التي منحتني العطف والعجب والحزان فلم تهزل على بشيء، إلى أول من
نطق باسمي لساني ، وخفق لها قلبي، إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامنا فعشقتك تراب أقدامنا
" أمي الغالية " أطال الله في عمرها

إلى الذي من عطفه سقاني، وبرحمته رزقني، إلى من رباني فأحسن تربيتي، إلى محبتي وعنايتي،
في الدنيا " أبي الغالي " أطال الله في عمره

إلى الزوج "عبد القادر" وأمله

إلى من قاسمني الأفراح، إلى الشموع التي أضاءت البيوت إخوتي الأعمام ميلود وصفاء وأختي
يقوتك وزوجما وأختي دليلة وإلى شريفة وإلى نعيمة والكثيرة والأميرة تقوى

إلى كل الزملاء والزميلات خاصة طليحة وكل الشكر لها وإلى كل دفعة 2018

إلى كل من قدم لي يد العون من قريب أو من بعيد

فاطمة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي "فاعلية برنامج إرشادي جماعي مقترح في التخفيف
من الضغوط النفسية لدى الطلبة المرشحين لشهادة البكالوريا"، تكونت عينة الدراسة من
(14) تلميذا من المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين (15-17) سنة، تم تطبيق
البرنامج على العينة ككل باستخدام المنهج التجريبي والوصفي التحليلي. ولتحقيق أهداف
الدراسة تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية من إعداد الأستاذتان: "خرياش هدى" و"طوبال

فطيمة" من جامعة سطيف. كما تم بناء برنامج الإرشادي جماعي من قبل الباحثتين المكون من (12) جلسة.

ولاختبار صحة الفروض عولجت البيانات إحصائيا بالاعتماد على البرنامج الإحصائي spss وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

_ يوجد مستوى للضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

_ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الجنسين لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الإرشادية.

وهذا ما يدل على نجاح البرنامج الإرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية- المرحلة الثانوية - البرنامج الإرشادي .

Abstract:

The present study aimed to investigating the effectiveness of a proposed counseling program in alleviating psychological stress among students who are candidates for the baccalaureate, The study sample consisted of (14) secondary school students aged (15 – 17) years. The program was applied to the whole sample as a whole Using the experimental approach of one sample, applying and re-application, the study started with the following main question: "How effective is a cognitive –behavioral counseling program in alleviating the psychological pressures of students who are candidates for the baccalaureate degree".

In order to achieve the objectives of the study, the analytical descriptive method and the experimental method were carried out using a psychological pressure scale prepared by the two professors: Khirbach Houda and Toubal Fatima from Setif University. The counseling program used in this study was developed by the researehers based on the Behavioral Cognitive theory the program consists of (12) sessions.

the study results show that:

-There is a level of psychological pressure for students who have a baccalaureate degree.

- There are statistically significant differences in psychological stress among the students who are on the baccalaureate.

- This is a sign of the success of the counseling program in alleviating the psychological pressure of who have a baccalaureate degree.

Key words: Psychological stress - Secondary stage - counseling program.

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

إهداء

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

أ.....مقدمة

الفصل الأول: مدخل الدراسة

- 1 الإشكالية.....04
- 2 الفرضيات.....07
- 3 أهمية الدراسة.....07
- 4 أهداف الدراسة.....08
- 5 المفاهيم الدراسة.....08
- 6 مجالات الدراسة.....10

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الضغوط النفسية

- تمهيد.....12
- 1- نبذة تاريخية على ظهور مفهوم الضغوط النفسية.....13
- 2- مفهوم الضغط النفسي.....14
- 3- بعض المفاهيم المرتبط بالضغط.....19
- 4- أنواع الضغوط النفسية.....25
- 5- مصادر الضغوط النفسية.....27
- 6- أعراض الضغوط النفسية.....30
- 7- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....33
- خاتمة.....43

ثانيا: المرحلة الثانوية

- 44.....تمهيد
- 45.....1- نبذة تاريخية عن التعليم الثانوي
- 46.....2- التعليم الثانوي
- 46.....3- تعريف التعليم الثانوي
- 47.....4- طبيعة المرحلة الثانوية
- 48.....5- أهداف المرحلة الثانوية
- 49.....6- أهمية المرحلة الثانوية
- 50.....7- مظاهر النمو ومتطلبات التربية لطلاب المرحلة الثانوية
- 57.....8- أسس ومبادئ التعليم الثانوي
- 58.....9- مصادر اشتقاق أهداف التعليم الثانوي
- 59.....10- التعليم الثانوي في الجزائر
- 59.....11- مظاهر الإصلاح في التعليم الثانوي
- 61.....12- مراحل التعليم الثانوي
- 61.....13- شعب التعليم الثانوي
- 62.....14- البكالوريا
- 63.....15- أهمية امتحان البكالوريا
- 66.....خاتمة

ثالثا: الدراسات السابقة:

- 67.....1- الدراسات العربية

- 69.....-2 الدراسات الأجنبية
- 70.....-3 التعقيب

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

- 73.....تمهيد
- 74.....1- منهج الدراسة
- 75.....2- مجتمع الدراسة
- 75.....3- عينة الدراسة
- 75.....4- ميدان الدراسة
- 76.....5- أدوات الدراسة
- 84.....6- الخصائص السيكمترية للمقياس
- 85.....7- الأساليب الإحصائية
- 86.....خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

- 88.....تمهيد
- 88.....1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
- 89.....2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
- 93.....3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

الفصل الخامس: مناقشة وتفسير النتائج

- 99.....1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
- 100.....2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

101.....	3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.....
103.....	الخلاصة.....
103.....	التوصيات.....
105.....	قائمة المراجع.....

قائمة الملاحق.

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع التلاميذ مجتمع الدراسة	75
02	يبين مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى طالة المقبلين على شهادة البكالوريا	76
03	يوضح فيه الخطوط العريضة للبرنامج الإرشادي	82
04	يوضح فيه رقم الجلسة وموضوع الجلسة	83
05	يبين معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية المقياس الضغط النفسي	84
06	يبين معاملات ألفا كرومباخ الأبعاد المقياس الضغط النفسي	85
07	يوضح مستوى الضغوط النفسية في أبعاد المقياس	89
08	يبين مستويات أبعاد والضغط النفسية لدى عينة الدراسة للعينة الكلية	89
09	يبين مستويات أبعاد الضغط النفسي لدى عينة حسب متغير الجنس	90
10	يوضح الفروق في أبعاد الضغط النفسي بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة	92
11	يبين الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في قياس الضغط النفسي	93
12	يبين الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير الضغط النفسي لدى المجموعة الإرشادية باستخدام الاختبار اللابارامتري	94

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
36	يوضح حدوث الضغوط النفسية وفق نظرية هانز سيلبي	01
39	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط	02
65	يوضح تنظيم امتحانات نهاية السنة	03
96	يوضح سيرورة مستويات الضغط النفسي لدى العينة الإرشادية في القياس القبلي والقياس البعدي	04

مقدمة

مقدمة:

يعد التعليم مرحلة هامة يقاس بها تطور المجتمعات ومرآة تعكس ارتقاء البلدان المتطورة، لأنه الأساس في تكوين الأجيال والنهوض بالمجتمعات في مختلف المجالات وميادين الحياة، ولا يصل قطاع التعليم إلى المكانة المرجوة إلا إذا أعطي الاهتمام اللازم من قبل المسؤولين لتحقيق نتائج جيدة ومثمرة.

الجزائر كغيرها من الدول سعت إلى تطوير التعليم فيها من خلال لما بذلته من مجهودات كبيرة واهتمام ورعاية منذ الاستقلال، لمواكبة التغيرات والتطورات التكنولوجية الحاصلة، من أجل نشر التعليم وتعميمه عبر كامل التراب الوطني ومع كافة شرائح المجتمع، من خلال مجانية وإجبارية التعليم، حيث سعت إلى الاستثمار في العنصر البشري من خلال توفير الرعاية النفسية للمتعلم وما تقدمه من خدمات نفسية، وتربوية، واجتماعية، من أجل تحقيق التوافق النفسي السليم، حيث أصبح الإرشاد والتوجيه النفسي حاجة ملحة أكثر مما سبق بسبب التغيرات التي طرأت على المجتمع، وما شهده العالم من تقدم علمي وتكنولوجي سريع، وما انجر عنه من اضطرابات من توتر وقلق وضغوط حتى أصبح يسمى بعصر الضغوط، ونظراً لحساسية هذه المرحلة باعتبارها مرحلة انتقالية من التعليم الثانوي إلى التعليم الجامعي، وحلقة وصل بين المرحلة المتوسطة والمرحلة الجامعية لما لها أهمية كبيرة في إعداد المستقبل المهني للفرد، وما تتطلبه هذه المرحلة من رعاية وتكفل النفسي والبيداغوجي الجيد.

وقد طرأ على التعليم في الجزائر عدّة تغيرات مست جميع مراحلها، ليكون متناسق وناجح من أجل مواجهة التحديات في الحاضر والمستقبل باعتبار أن المدرسة هي مؤسسة تعليمية هامة تقدم للتلميذ الدعم ليس في المجال التعليم فقط وإنما التكفل التام من جميع الجوانب، خاصة في المرحلة الثانوية بهدف النهوض بقطاع التعليم، الذي كان موروث من الاستعمار واستبداله بمناهج مستمدة من فلسفة المجتمع والدين الإسلامي، وتم إدراج شعب في هذه المرحلة لما يتطلبه سوق العمل، وتكييف البرامج حسب طبيعة المجتمع والبيئة الجزائرية.

باعتبار أن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي تحقق أهداف المجتمع، وذلك من خلال سعيها إلى تنمية قدرات الفرد وتزويده بالمعارف والمهارات وتعديل سلوكه وضبطه، وذلك لإعداد فرد قادر على تحقيق أهدافه وطموحاته وفقاً لقدراته وإمكانياته والتغلب على مشاكله وهذا لا يتحقق إلا في ظل توفير الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية لمرافقة المتعلم طيلة مساراته الدراسية، خاصة طالب الثانوي المقبل على شهادة البكالوريا الذي هو بحاجة لمثل هذه الرعاية، ولما تمثله شهادة البكالوريا من أهمية في حياته النفسية ومستقبله المهني، وما يعيشه من الضغوط النفسية التي تحتاج إلى الرعاية الإرشادية، وهذا ما جاءت به دراستنا للتكفل بالطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا الذين يعانون من ضغوط نفسية عالية من خلال برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية.

حيث تكونت هذه الدراسة من خمسة فصول بجانبها النظري والتطبيقي، حيث يحتوي الجانب النظري على فصلين وهما، الفصل الأول كمدخل تمهيدي للدراسة، وقد تضمنت إشكالية وتساؤلات الدراسة وفرضياتها، وأهمية وأهداف الدراسة، وكذا الدراسات التي تناولت موضوع البحث، أما الفصل الثاني فقد تناول ثلاث محاور حيث جاء في المحور الأول الضغوط النفسية من مفهوم للضغوط النفسية، وبعض المفاهيم المرتبطة بها، وأنواع الضغوط، ثم تحديد أهم المصادر المسببة للضغوط، وكذا أعراضها، وأهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية، أما المحور الثاني فقد تناول المرحلة الثانوية من تعريف لهذه المرحلة، ثم طبيعتها، وأهميتها، ثم أهداف هذه المرحلة، وكذا تم تناول خصائصها، أهمية امتحان البكالوريا، و ثم تم التطرق إلى التعليم الثانوي في الجزائر، من أهداف، وأسس ومبادئ التعليم الثانوي، وفي الأخير جاء في محور الثالث يتناول الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت دراسات مماثلة للدراسة الحالية. أما الجانب التطبيقي يحتوي على ثلاث فصول حيث جاء في الفصل الثالث الذي يحتوي على منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة وأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية مع خلاصة الفصل، تناولنا في الفصل الرابع عرض وتحليل نتائج الفرضيات الثلاثة، أما في الفصل الخامس فقد كانت مناقشة وتفسير الفرضيات الثلاثة لتختتم بتوصيات بالإضافة إلى المراجع والملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أولاً- الإشكالية

ثانياً- الفرضيات

ثالثاً- أهمية الدراسة

رابعاً- أهداف الدراسة

خامساً- تحديد مفاهيم الدراسة

سادساً- مجالات وحدود الدراسة

1. الإشكالية:

كانت الضغوط النفسية ولا تزال إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة، لأنها أصبحت مصاحبة لحياة البشر نتيجة طبيعة الحياة السريعة، خاصة مع التطورات التكنولوجية المتقدمة، أصبح هناك جانب يؤثر في نفسية الأشخاص بسبب كثرة المسؤوليات، وتشتت ذهن الإنسان في العديد من الجوانب، ويظهر ذلك من خلال تزايد عدد الأشخاص الذين يزورون العيادات النفسية .

(هدى خرياش، وآخرون، 2016، ص 2)

إن الضغط النفسي رد فعل طبيعي للجسم يقوم به من أجل الدفاع عن نفسه أمام أية أخطار وتهديدات، وهذه الحالة طبيعية حيث تحفز الجسم على اتخاذ التدابير اللازمة، لحمايته من أي ضرر، لكن إذا بقيت حالة الطوارئ معلنة من دون أي نتائج، فإن الجسم يتعرض للتعب والإرهاق والأضرار النفسية التي قد ترافقها بعض الأضرار الجسمية، وقد تكون هذه الضغوط النفسية ضغوطات طبيعية، تحدث لجميع الناس وتتلاشى من دون تدخل أو تكون متراكمة منذ فترة زمنية وهذه الضغوطات تسبب الكثير من الآلام والأمراض الجسدية، وبعض الضغوطات النفسية تنتج من صدمة معينة تحدث بصورة مفاجئة وغير طبيعية.

وقد ذكر إبراهيم عبد الستار سنة (2002) أن الضغط النفسي، وإن لم يكن مرضاً فإنه يمهد للإصابة، لكثير من الاضطرابات الصحية بجانبها النفسي والبدني، وأن هناك طائفة كبرى من الأمراض النفسية للضغوط دوراً أساسياً في إحداثها وتفاقم أعراضها، كما أن هناك قطاعاً كبيراً من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه. كما أنها تسبب حالة عدم التوازن النفسي والجسمي بصورة تجعلها غير قادرة على اتخاذ القرارات الملائمة نتيجة للتشويش الذهني الناتج عن التوتر والضييق بسبب الضغط النفسي.

(نادية بوجمان، 2016، ص7)

ولقد شملت الضغوط النفسية جميع الفئات العمرية بما فيها الطلبة المتمدرسين، لما يواجهونه من ظروف وعوامل من أجل تحقيق النجاح والتفوق في الدراسة والخوف من

المستقبل المهني، ولهذا تعد المدرسة البيئة الثانية بعد الأسرة التي يواصل فيها الطلبة نموهم النفسي والاجتماعي وإعدادهم للحياة المستقبلية، فلا يقتصر دورها على تزويدهم بالمعارف والخبرات فحسب بل تلعب دوراً مهماً في تنشئتهم اجتماعياً، إذ تعمل على تزويدهم بالمهارات التي تفيدهم في التعامل مع هذه المعارف والخبرات، وتعليمهم القدرة على التحكم في مجريات الأمور فضلاً عن دورها في تنمية القيم والمبادئ وتوجيه السلوك للوجهة السليمة.

(شادية أحمد التل، نشيمة عبد الله الحربي، 2014، ص 48)

ولأنه وجدت المدرسة لتشكل إنساناً ناضجاً وسعيداً ومتكيفاً قادراً على العطاء لمجتمعه وذلك لا يتحقق بمهارات القراءة، والكتابة، والحساب لوحدها، لكن بالاهتمام بهم من جميع النواحي العقلية والجسمية والنفسية والخلقية والاجتماعية نتيجة الضغوطات التي يعيشها التلاميذ من جميع النواحي. (إسماعيل محمد يوسف، ب س، ص 3)

والجزائر كغيرها من الدول شهدت في السنوات الأخيرة تغيرات جذرية على مستوى نظامها التربوي، أين سعت وزارة التربية الوطنية في الجزائر إلى تحسين نوعية التعليم ليواسب العصر الحالي، الذي يتميز بالتقدم العلمي والتكنولوجي وما انجر عنه من ضغوطات نفسية على التلاميذ والذي انعكس على تصرفاتهم ودراساتهم، وهذا ما برهنته بعض الدراسات على أن الضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفت المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة، ونظام الامتحانات والتقويم التربوي الجديد، وطبيعة العلاقات بين التلاميذ ببعضهم البعض من جهة وبين معلمهم والطاقم الإداري من جهة أخرى، وزيادة المسؤوليات الملقاة على عاتق التلاميذ سواء داخل المدرسة أم خارجها.

(سميرة عبيد، 2011، ص 26)

كما أن الإقبال على امتحان البكالوريا والتحضير له يتطلب بذل الكثير من المجهودات وتوفير الإمكانيات المادية، مع الحرص على المواظبة في التنظيم والتخطيط للمراجعة طيلة العام الدراسي، ولكل المواد المقررة للقسم النهائي، والتي في أغلبها تكون مكثفة ومطولة البرامج، الشيء الذي يخلق عند التلميذ ضغط كبير تتجلى أهم صفاته في القلق وكثرة الشكاوى الجسمية خاصة الصداع، والإحساس بالانتهاك مع صعوبات التركيز،

واضطرابات النوم، والخوف من الفشل في الامتحان أو عدم الحصول على معدل مرتفع يسمح لهم الالتحاق بالتخصص المرغوب فيه أو عدم التوافق المدرسي، خاصة إذا عرفنا أن هذا الامتحان يتزامن وفترة المراهقة عند الطالب وما يصاحبها من تغيرات فيزيولوجية ونفسية.

(عبد الحميد عبدوني، 2013، ص 245-246)

فهم بحاجة إلى الدعم والرعاية النفسية من خلال البرامج الإرشادية التي توفرها المؤسسات التربوية في الآونة الأخيرة، من أجل التكفل الشامل بالطالب وهذا ما أكدته الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية ومنها الدراسات العربية كدراسة (صباحي الكفوري، 2000) تحت "عنوان فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة" التي توصلت إلى وجود فعالية للبرنامج في التخفيف من الضغوط النفسية عند الطلبة، والتي أكدته دراسة (بن صالح هداية، 2016) التي تؤكد عن وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج الإرشادي تحت عنوان الدراسة: "فعالية البرنامج العلاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس"، من خلال النتائج المتوصل إليها والتي أظهرت فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي. وكذلك دراسة (الدردير، 2010) التي أيدت هذه الدراسات في الفروق الموجودة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي من خلال نتائج التي تم التوصل إليها.

وكذلك الدراسات الأجنبية التي تؤيد الدراسات العربية في فعالية البرامج الإرشادية في التخفيف من الضغوط النفسية عند الطلبة ومن هذه الدراسات دراسة (كراغو، 1995) حيث أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي ذو تأثير إيجابي في التحرر من الضغوط النفسية، وكذلك دراسة (شيوفيل، 2000) التي أظهرت انخفاض في مستوى الاستثارة الفيزيولوجية نتيجة التمارين الاسترخاء والضغط المثير وهذا بالإضافة إلى انخفاض في مستوى ضربات القلب، مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي. وكذلك ما جاء في دراسة (هيل وتوريس، 2002) وجاءت النتائج الدراسية لتؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهق.

وعليه جاءت دراستنا لتبين فعالية هذه البرامج الإرشادية.

وفي ضوء ما تقدم يمكننا طرح التساؤل التالي:

ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المرشحين لشهادة البكالوريا؟

- ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا؟

- ما الفروق الموجودة في الضغط النفسي بين الجنسين من الطلبة السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا؟

- ما الفروق الموجودة في الضغط النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الإرشادية للطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا؟

2. الفرضيات :

توجد فعالية للبرنامج الإرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المرشحين لشهادة البكالوريا.

- مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا منخفضة.

- توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي بين الجنسين من طلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.

- توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الإرشادية من الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

3. أهمية الدراسة: لهذه الدراسة أهمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية تتمثل في:

من الناحية النظرية:

- تتجلى أهمية الدراسة من الناحية النظرية أنها تناولت إحدى الموضوعات الهامة التي شغلت بالعلماء والباحثين في مجالات الصحة العامة، وعلم النفس، والتربية ومختلف العلوم الإنسانية، وهو موضوع الضغط النفسي الذي يعتبره المختصون أحد المشكلات

العصر الحديث، الذي يترك آثار سلبية ونتائج خطيرة على الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا بصفة خاصة.

- الوعي بأهمية المشكلة وكيفية تفاديها أو مواجهتها مستقبلاً.

من الناحية التطبيقية:

- أهمية البرنامج الإرشادي الجماعي في خفض حدة الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة البكالوريا .

- زيادة الثقة بمستوى ونوعية الخدمات النفسية والإرشادية.

- الاستفادة منها لتطبيقها في حياتهم اليومية في الحاضر، والمستقبل.

- تعميم مثل هذه البرامج على الفئات والمراحل العمرية الأخرى.

4. أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية لتطوير برنامج إرشادي جماعي مستند إلى النظرية التكاملية، واستقصاء أثر مستوى الضغوطات النفسية لدى طلبة البكالوريا، وتزويدهم بإستراتيجيات تساعدهم على التوافق النفسي، والنجاح الدراسي.

- الكشف عن أنواع الضغوطات النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية

المقبلين على شهادة البكالوريا.

- الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي للتخفيف من الضغوطات النفسية لدى

طلاب المرحلة الثانوية.

5. مفاهيم الدراسة:

الضغوط النفسية:

كما يرى "سنان" بأن الضغط النفسي هي حالة من التوتر والضييق وعدم الراحة الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة و العامة، تشكل له تهديدا تعيقه عن التوافق السليم. (شايع عبد الله مجلي:2011، ص 201)

ويشير "الازارس" الضغوط أحداث خارجة عن الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي أو هي متطلبات استثنائية تهدده بطريقة ما. (Lazarus ; 1969, p167)

وأكد "ريس" على أن الضغوط تشمل مثيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة والشدة والدوام، بها يتقل القدرة الكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسدية ونفسية وصحية. (Rees ;1976,p4)

إجرائيا:

وهي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص لدى تطبيق أداة القياس الذي نقوم به على طلبة الثانوية المقبلين على شهادة البكالوريا.

البرنامج الإرشادي:

يستخدم لأهداف معرفية وانفعالية وسلوكية وأسس نظرية قام عليها، وتشمل عددا محددًا من الجلسات محددة الزمان والمكان لعينة لها مواصفات خاصة، وتتضمن كل جلسة موضوعا له أهدافه ومحتواه وفنيات مستخدمة فيه ووسائل معينة وأساليب للتقويم وتحديد الواجب المنزلي. (عبد الحميد عبدوني، وآخرون، 2013، ص 248)

ويعرفه "ريتشارد" سنة (1997) بأنه مجموعة الإجراءات العلاجية التي تجسد تصورات عن التغيير وتوضح أهمية الأساسية للعملية المعرفية، وتهدف بصورة إجرائية إلى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية.

(أنور راجع مسعود المغني: 2013، ص 8)

إجرائيا:

هي مجموعة من الخدمات المتخصصة تتضمن أنشطة وتدرّيات متنوعة، تقدمها الباحثان لمجموعة من طلبة الثانوية المقبلين على شهادة البكالوريا، بهدف مساعدتهم في التخفيف من الضغوطات النفسية في هذه المرحلة الدراسية.

المرحلة الثانوية:

عرفتها وزارة التربية والتعليم حديثاً 2007-2008: هي المدرسة التي يكون أعلى صف فيها الأولى الثانوي والثاني الثانوي بفرعها العلمي والعلوم الإنسانية.

(كمال حسن مصطفى تنيره، 2010، ص 7)

هي المرحلة الدراسية اللاحقة للمرحلة الإعدادية (المتوسطة) وتكون مدة الدراسة فيها ثلاث (3) سنوات وهي حسب النظام الأمريكي تكافئ الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر وهي المرحلة السابقة للمرحلة الجامعية. (علي لوري، 2006، ص 89)

إجراءات:

هي المرحلة التي تعقب المرحلة المتوسطة، يسجل فيها الطلبة أسماؤهم في المستويات الثلاث، بفروعه العلمي والأدبي والتقني والصناعي والتجاري، التي تتراوح أعمارهم ما بين (15-17) سنة، لتنتهي بتتويج شهادة البكالوريا، أو التوجيه إلى مراكز التكوين المهني.

مجالات الدراسة:

- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة في ولاية عين الدفلى، وتمت تحديداً ببلدية خميس مليانة بثانوية أبي ذر الغفاري بحي لكادات.
- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة من 20-02-2018 إلى 18-04-2018.
- الحدود البشرية: أجريت هذه الدراسة مع طلبة السنة الثالثة ثانوي من تخصص آداب وفلسفة ولغات أجنبية شملت (14) تلميذاً.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الضغوط النفسية

ثانياً: المرحلة الثانوية

ثالثاً: الدراسات السابقة

تمهيد:

الضغوط مظهر طبيعي من مظاهر حياة الإنسان، فلا يوجد إنسان على سطح الأرض إلا وتعرض لأنواع من الضغوط ، ويؤكد ذلك الحقيقة الإلهية مفادها"لقد خلقنا الإنسان في كبد"أي في تعب ومشقة ، ولا يمكننا تجنبها فهي تعد واحدة من أهم المشكلات التي يعيشها الإنسان في الوقت الراهن حتى أصبح هذا العصر يعرف بعصر الضغوط. كما تعد بمثابة المحرك الأساسي للحياة، والتي من خلالها تكشف عن الإمكانيات والقدرات الإنسانية التي تدفع بالفرد إلى العمل والمثابرة والتحدي والمواجهة. فلا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه، بل لديها جوانب إيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه.

1- النبذة التاريخية عن ظهور مفهوم الضغط النفسي:

شهدت كلمة الضغط تطورا عبر فترات من الزمن، فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية وتعني الشدة والضييق والعقد والربط أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف، وهذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادل، بل على العكس يكون ممل يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدر للقلق.

وكلمة الضغوط ليست كلمة نفسية، بل تم استعارتها من مجال العلوم الفيزيائية، وفي عام (1676) وصف قانون "هوكس" ظاهرة في العلوم الطبيعية، أن لكل آلة أو جهاز درجة معينة من التحمل وأن زيادة العبء قد يؤدي إلى إحداث العديد من الأضرار.

(محمد حسن غانم، ب.س، ص 10)

أول من استخدم مصطلح قرحة الضغط العالم "سوان" عام (1823)، ثم جاء العالم "داروين" عام (1872) بوصف ميكانيزمات خوف الإنسان والحيوان وذلك كردة فعل أمام المواقف الصعبة، وفي عام (1928) جاء العالم الفيزيولوجي "والتر كانون" الذي يعتبر أول عالم اهتم بمصطلح الضغط والتوازن الداخلي، الذي يبرز كيف يدرك الكائن الحي الخطر في البيئة والاستجابة تكون إما الدموع أو الهروب، وأن حدوث الضغط يؤدي إلى انعدام توازن الكائن الحي وبالتالي يستثار الجسم ويحفز بواسطة الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء.(سميرة عدي، 2011، ص 41)

وفي عام (1950) قام "هانز سيللي" باستخدام هذا المصطلح ونقله من مجال العلوم الفيزيائية إلى مجال العلوم الإنسانية، على أساس إبراز حقيقة مؤداها أن الجسم البشري حين يتعرض لأحد المواقف المؤثرة أي الضاغطة، فإن استجابة الجسم تكون مرهقة أو مجهددة، وما لم ينتبه الإنسان إليها فسوف تدمره. ألف "سيللي" مصطلح الضاغط ليشير به إلى كافة المثيرات أو المنبهات التي يمكن أن تثير استجابات الجسم كرد فعل متوقع اتجاه الضغوط.(محمد حسن غانم، ب.س، ص 11)

وفي عام (1966) أكد "لازاروس" على وجود تداخل بين الضغط النفسي والقلق الذي يعتبر كنتاج للضغط النفسي، إذ أن هناك علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة، فبالنسبة له الضغط عبارة عن نتاج لعملية تقييم المواقف المهددة. (سميرة عدي، 2011، ص 41)

نستنتج مما سبق أن مفهوم الضغط قديم قدم وجود الإنسان على سطح الأرض، وتم استخدام مصطلح الضغوط من العلوم الفيزيائية وواقع ضغط وإجهاد الآلات وما يقود إليه من ردود أفعال سيئة وإسقاطه على الإنسان وما ينتج عنه من انعكاسات سلبية عليه.

2- مفهوم الضغط النفسي:

2-1- المعنى اللغوي:

ضَغَطٌ: الضَّغَطُ والضُّغْطَةُ: عصر شيء إلى شيء. ضَغَطَهُ يَضْغُطُهُ ضَغْطًا: زحمه إلى حائط ونحوه، ومنه ضَغْطَةُ القبر. وفي الحديث: لَتَضْغُطُنَّ على باب الجنة أي تُزْحَمُونَ أي تتزاحمون.

ضَغَطَهُ: عَصَرَهُ وَضِيقَ عَلَيْهِ وَقَهَرَهُ، ومنه حديث الحديبية: يتحدث العرب أنا أخذنا ضَغْطَةً أي عَصْرًا وَقَهْرًا.

الضُّغْطَةُ: الإِكْرَاهُ. الضَّغَاطُ: المُرَاخَمَةُ. التَّضَاغُطُ: التَّزَاخُمُ. والضُّغْطَةُ بالضم: الشدة والمشقة. ويقال: أرفع عنا هذه الضُّغْطَةَ. الضَّاغِطُ: كالرَّقِيبِ وَالْأَمِينِ يُلْزَمُ به العامل لئلا يخون فيما يَجْبِي. ويقال: أرسله ضَّاغِطًا على فلان، ويقال: فعل ذلك ضُّغْطَةَ أي قَهْرًا واضطرارًا. وضَغَطَ عليه واضْتَعَطَ: تشدد عليه في غُرْمٍ أو نحوه. (ابن المنظور: 2000، ص 48)

2-2- المعنى الاصطلاحي:

لقد اهتم كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي وتفسيره وتعريفه ومسبباته... إلخ. ومن أبرز هؤلاء العلماء "برنارد" تحدث عن الطرق التي تجعل الحياة أسهل وأبسط بعيدا عن الضغط النفسي، و"كانون" الذي يعد

أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية، و"سيلاي" يعد كذلك الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي، ورأى أن مصدر الضغط ليس ذا أهمية إذا كانت الاستجابة هي نفسها لجميع المصادر.

(تامر حسين علي السميان وآخرون، 2014، ص 15)

هذا ما أدى إلى الاختلاف بين العلماء في تعريف الضغط النفسي فمنهم من استخدم كلمة الضغط ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد وتسبب له الشعور بعدم الارتياح والضييق، فهناك من يستخدم كلمة الضغط يشير إلى الأحداث والظروف بوصفها مثيرات، والبعض الآخر من يستخدم كلمة الضغط لتشير إلى الاستجابة نحو الأحداث والظروف التي يواجهها الفرد في حياته، والبعض الثالث يرى أن الضغط يحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة قدرة الفرد على التعامل معها.

(حسين طه عبد العظيم وآخرون، 2006، ص 18)

يرى "سيلاي" أن الفرد يستجيب للتهديدات النفسية التي تحدث في حياة الفرد كالتغيرات التي تحدث في بناء العائلة أو فقدان العمل وغيرها من المشكلات، حيث تضع هذه الخبرات الفرد تحت ظروف الضغط وتتبع بردود فعل جسمية.

(تامر حسين علي السميان وآخرون، 2014، ص 15)

وتسمى هذه الظاهرة بالتكيف العام وهي تتكون من ثلاثة مراحل:

_ **مرحلة الصدمة:** وهي المرحلة التي يواجه فيها الفرد التهديد.

_ **مرحلة المقاومة:** يدافع الفرد فيها عن نفسه ضد مصادر التهديد.

_ **مرحلة الانهيار:** هنا يصل الفرد إلى عدم قدرته على المقاومة فيعجز عن تحقيق التكيف

مما يؤدي به إلى الانهيار. (غدي عمر محمود عصفور، 2012، ص 13)

يربط "موراي" (1978) بين مفهومي الضغط والحاجة، يرى أن الضغط هو صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص، قد تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وهكذا يظهر الضغط عندما تحدث إعاقة عن الإشباع، وقد ميز "موراي" بين نوعين من الضغوط وهما ضغط ألفا وهو الضغوط كما توجد في الواقع، وضغط بيتا يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها ويفسرها الفرد.

(حسين طه عبد العظيم، 2006، ص 19)

يرى "شكير" أن الضغوط هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد.

ويرى "أبو غالي" أن الضغوط هي استجابة الفرد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي قد تواجهه في حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة.

كما يرى "القصبي" أن الضغوط هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من العوائق والصعوبات والمواقف والأحداث الحياتية الضاغطة تفوق طاقته على احتمالها ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي، وقد يؤدي إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية. (محمد بلقاسم، وآخرون، 2016، ص 117)

ويرى "كولمان" (1983) الضغط النفسي على أنه مطلب تكيفي ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد، ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير إلى متطلبات تكيفية يجب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب في إشباع الحاجات المختلفة.

(عبد الكريم عبد الله المساعيد وآخرون، 2014، ص 16)

ويقول كل من "لازارس" و"فولكمان" (1984) بأن الضغط هو علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدمها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر. (حسين سلامة عبد العظيم وآخرون، 2006، ص 19)

ويبري "كوكس" (1990) أن الضغط ينشأ نتيجة أي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته، على التعامل معها حيث يفكر الفرد في المطلب ويفكر في قدراته، وأن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط، وأن هذا الضغط ينتج من تفاعل الفرد مع بيئته سواء أكانت هذه البيئة داخلية أم خارجية، ويبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد وقدرته على تلبية هذه الحاجات.

(حسين طه عبد العظيم وآخرون، 2006، ص 20)

كما عرفه "كوبر" (1992) بأنه أية مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية تتصف بدرجة معينة من الشدة والاستمرارية، بما يثقل القدرة التكيفية للفرد إلى حدتها الأقصى، مما يوقع الفرد في أمراض وأن استمرار هذه المثيرات بقدر ما يؤدي إلى استجابات جسمية ونفسية وغير صحية. (صبرينة غربي، ب.س، ص 215)

يشير "عبد الستار الشخص" و"عبد الغفار الدماطي" (1992) في قاموس التربية الخاصة وتأهيل غير العاديين مصطلح الضغط بمعنى التوتر، وهي حالة تتضمن تعرض الفرد لضغوط نفسية أو عضوية، ويحدث ذلك عادة نتيجة لتأثيرات خارجية غير ملائمة أو غير مواتية مما يؤدي إلى شعور الفرد بإجهاد شديد لأعضائه وأعضاء جسمه، حيث صعب عليه ضبط نفسه أو التحكم في انفعالاته.

وينظر "فرح طه" وآخرون (1993) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو جزء منه وبدرجة تولد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه ولها آثار على

الجهاز البدني والنفسي للفرد، حيث يعانيها الفرد حينما يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو في موقف صراع حاد أو خطر شديد.

(حسين طه عبد العظيم ، 2006، ص 20)

وعرفه "باوال" (1994) أنه الأحداث والعلامات التي تحدث بعد الأحداث الرئيسية المهددة مثل موت أحد الأقارب، أو الإصابة بمرض جسدي، أو التعرض لتهديد أو الكوارث. (صبرينة غربي ، ب.س، ص 215)

ويشير "جابر" و"كفافي" (1995) إلى مصطلح الضغط أن له العديد من المعاني في معجم علم النفس والطب النفسي، منها ضغط، أعصاب، ضائقة، كرب، إجهاد. ويعبر عن حالة الإجهاد الجسدي والنفسي، والمشقة التي توجه الفرد من مطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها، وقد يكون الضغط داخليا أو خارجيا، وقد يكون قصيرا أو طويلا، وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعدهاها، ويؤدي إلى انهيار أداء وظائف المنظمة.

(تامر حسين علي، 2014، ص 16)

أما "مايرز" (1996) يرى الضغط النفسي أنه العملية التي من خلالها يتم تثمين وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة، أو تحمل تحديا للعضوية وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع هذه الأحداث. (تامر حسين علي السميران وآخرون، 2014، ص 17)

وينظر "جلجيلوس" (1997) بأنها في الأصل حالة بدنية تنتج من الطريقة التي يستجيب بها الجسد للمطالب الموضوعية عليه من خلال أسلوب الحياة، فالأفراد دائما يتفاعلون مع الضغوط، وغالبا ما يخرجون أفضل ما لديهم ولكم فرد منهم مستوى مختلف من تحمل الضغوط. (حسين سلامة عبد العظيم وآخرون، 2006، ص 21)

وفي نفس السياق أورد "عبد الخالق" (1998) أن الضغط النفسي هو العملية التي تفرض على الأحداث البيئية أو الضغوط عبئا ثقيلًا على الإنسان في مواجهتها، أو تمثل تهديدا له، ويتعين عليه في أثناء الضغط النفسي أن يجد طرائق للتعامل مع المطالب البيئية،

كما أن الفرد يستجيب أثناء الموقف بواسطة استجابة معينة معدة للتخلص منه أو من آثاره، وفي أثناء ذلك تحدث تغيرات نفسية وفسولوجية، كما تتابع تغيرات لاحقة مع الفرد وذلك حتى بعد انتهاء الموقف الضاغط. (نوال سيد، 2009، ص 30)

ولقد أشار "شافير" (2000) بأن الضغوط إثارة للعقل والجسد رداً على مطلب مفترض عليهما، والدليل على ذلك أننا نفكر دائماً ونعمل لدرجة ما من الإثارة.

(حسين سلامة عبد العظيم وآخرون، 2006، ص 21)

ورغم تعدد التعريفات إلا أنها تتفق في الملامح أو الخطوط الرئيسية التالية:

- أن الإنسان يتعرض للعديد من الضغوط.
- أن هذه الضغوط تختلف في درجة شدتها.
- قد تكون هذه الضغوط خارجية أو داخلية.
- إذا فشل الشخص في الحل أو التعامل مع هذه الضغوط فإنه يؤدي إلى حالة عدم التوازن.

أن الفرد يشعر بالحاح الضغط عليه إذا كان:

✓ غير قادر على الحسم.

✓ يعاني من صراعات.

✓ خطر شديد يتعرض له.

أن المشكلة ليست في الضغوط بل في كيفية إدراك الشخص لها.

(محمد حسن غانم، ب.س، ص 13)

نستطيع القول أن الضغوط هي حالة لا توازن التي يعيشها الفرد في البيئة المحيطة، بعد تعرضه لمجموعة من الأحداث والظروف تتجاوز قدراته، ولا يستطيع التكيف معها فتخلق له مشاكل صحية ونفسية وجسدية.

3- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط:

لقد تعددت المفاهيم المستخدمة في مجال الضغوط، حيث كل باحث يستخدم مفهوم دون غيره ليكون أكثر دلالة في بحثه وتخصصه، لذا وجب علينا إبراز هذا الاختلاف بينها وبين الضغط النفسي وهي على النحو التالي:

3-1- الضواغط: يشير هذا المفهوم إلى العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن العضوي، وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه، وتسمى باستجابة الضغط. ومن هنا فالضواغط تشير إلى الأحداث والمثيرات والظروف وكل ما من شأنها أن تؤدي إلى تغيير في الحالة النفسية والجسمية للفرد، وقد تكون هذه الضواغط سلبية أو إيجابية، فالضغط هو مجموعة من التغيرات التي تحدث على مستوى النفسي والجسمي للفرد، وبناء على ذلك يمكن القول أن الضواغط تعبر عن الأسباب أو الأحداث التي يتعرض لها الفرد أما الضغوط فتعبر عن النتيجة وتشير إلى استجابات الأفراد نحو الضواغط. (نادية بوجمان، 2016، ص 47)

يشير "وبفر" (1987) إلى الضواغط على أنها القوى والمؤثرات البيئية التي تكون القدرة على حدوث الضغط.

ويرى "لازاوس" و"كوهين" (1977) أن هناك ثلاثة أنواع من المثيرات التي تؤدي إلى الضغط هي :

✓ مثيرات تؤدي إلى حدوث تغيرات رئيسية، وعادة ما تحدث خارج سيطرة الفرد مثل: الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والحروب والفيضانات.

✓ أحداث الحياة الرئيسية والتي قد تكون تحت سيطرة الفرد وتحكمه ولكنها تؤدي إلى حدوث تغيير هام في حياة الفرد مثل: ميلاد طفل جديد أو مرض صديق أو وفاة شخص قريب.

✓ المنعطفات اليومية أو الخبرات الضاغطة التي تثير الغضب والقلق وتتضمن بعض الروتين اليومي مثل: فقدان مفتاح المنزل، الشعور بالوحدة.....إلخ.

في حين يشير "باور" و"برجيس" (1994) إلى أن هناك نوعين من الضواغط وهما:

✓ ضواغط مادية (فيزيائية): وهي عبارة عن مطالب مثل: الحوادث - المرض - الحرارة - البرودة - الضوضاء.

✓ ضواغط نفسية واجتماعية: وهي ما يشار إليها بضواغط الحياة مثل: الامتحانات - الطلاق - الزواج. (مليكة شارف خوجة، 2011، ص 31-32)

3-2- الإحباط: يمثل الإحباط مصدرا للاستثارة الداخلية لدى الفرد، حي يسهم هذا الأخير إلى إفراز الهرمونات التي ترتبط بالمواقف الضاغطة.

وذكر "القذافي" (1998) أن الإحباط من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالغضب والنزوع إلى العدوان.

ويفصل "البابي" (2009) بين مصطلحين أن الإحباط يختلف عن الضغط النفسي في كونه لم يصير أمرا واقعا وإنما متخيل أو متوقع مستقبليا.

ومن هنا يمكن لنا التفريق بين المصطلحين من خلال نقطتين أساسيتين وهي كالتالي:

أن الضغط النفسي ناتج عن الإحباط.

أن الإحباط يعتبر المسؤول عن تنشيط الهرمونات المرتبطة بالمواقف الضاغطة.

(هداية بن صالح، 2016، ص 28)

3-3-3-الصراع: يعرف الصراع بأنه حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا ويكون كل منهما قائماً لديه، فالصراع ينتج عندما تتعارض أهداف الفرد ببعضها البعض مما يولد الإحباط، لأن تحقيق هدف معين يعني الفشل في تحقيق الآخر، وخاصة عندما لا يكون هناك حل للمرض من الصراع، ما دام الفرد ملتزماً بتحقيق أهدافه معا.

هناك مجموعة من القوى العاملة في الصراع تختلف في الاتجاه الأساسي لها، فنجدها متنافرة فمنها ما يدفع للإقدام على الهدف، ومنها ما يدفع للإحجام عنه، واستناداً لهذين العاملين من الإحجام والإقدام. قام ليفن بتقسيم الصراع إلى ثلاثة أشكال رئيسية بسيطة أضيف لها شكل فرعي رابع على النحو التالي:

3-3-1- صراع الإقدام - الإقدام: ينشأ هذا النوع من الصراع بين هدفين غير متفقين مع بعضهما، أي لا يمكن تحقيقها، معا وكلاهما مقيم بصفة إيجابية من الفرد، وهذا الصراع يمكن مواجهته والتغلب عليه باختيار واحد من الموضوعين دون أية آثار سلبية تذكر من جراء ترك الأمر الآخر.

3-3-2- صراع الإحجام - الإحجام: ينشأ هذا النوع من الصراع بمواجهة الفرد هدفين أو موقفين سلبيين، ولكن يهرب من أحدهما لأنه مضطر إلى مواجهة الآخر، وهكذا يظل الفرد في حالة من التردد بين الطرفين، وسرعان ما يلجأ إلى اتخاذ أساليب الهروب و الانسحاب من الموقف لتخفيف حدة التوتر الناتج عن ذلك.

3-3-3- صراع الإقدام - الإحجام: والسبب في هذا النوع من الصراع وجود موضوع فيه جوانب إيجابية وأخرى سلبية في الوقت نفسه، واختيار موضوع يقتضي من الفرد تحمل الجوانب السلبية إلى جانب العوامل الإيجابية، ولهذا يسمى كذلك بصراع الميول المتناقضة أو المزدوجة. كما يتضمن هذا النوع من الصراع وجود هدفين يود الشخص تحقيق أحدهما، ولكن الهدف الآخر يمنعه من ذلك، ويعتبر هذا النوع من الصراع أشد أنواع ضغطا للفرد لأن الجوانب السلبية والإيجابية مرتبطة معا.

3-3-4- صراع الميول المتناقضة المضاعفة: هذا النوع ليس شكلا مستقلا من أشكال الصراع، وإنما هو شكل من أشكال الصراع الثلاثة السابق ذكرها، حيث تضاف إلى أحد جانبي الصراع قوة إضافية تعزز من إمكانية الإقدام على أحدهما وتقلل من الإحجام عن الآخر أو العكس. وإن قليلا ما يكون في الهدف أو الموقف شيء واحد يجذب الفرد إليه و شيء واحد يجعل الفرد ينفر منه، بل عادة ما تجتمع العديد من الأشياء الجاذبة والمنفرة بدرجة معينة إلى أن تقوي إحداها على الأخرى. (نادية بوجمان، 2016، ص 47-48)

نستنتج مما سبق أن الإنسان يتعرض لسلسلة من الضغوطات، وأيضا لسلسلة من مواقف الصراع، ينجح أحيانا في حلها بطريقة ناجحة ويفشل في الأحيان الأخرى، ويهرب من مواجهتها أحيانا أخرى، وتكون العلاقة بين الضغوط والصراع علاقة تبادلية بمعنى أنه إذا كان الصراع يولد الضغط لدى الفرد فإن الضغوط تجعل الفرد يعيش حالة من الصراع.

3-4- القلق: هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد، ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 18)

استخدام مصطلح القلق للدلالة على الضغوط النفسية في القديم، نتيجة لعدم ظهور كلمة الضغط النفسي في فهرس المجالات السيكولوجية حتى عام (1949). الأمر الذي جعل الباحثين يستخدمون كلمة القلق للدلالة على الضغوط النفسية.

وفي نفس السياق "أكد" و"وكر" عام (2003) على أن المصطلحين المتمثلين في القلق والضغط النفسي استخدمتا كمترادفين، إلا أن الضغط النفسي يشمل أبعاد إضافية ومهمة.

يفصل "لازاروس" بين المفهومين في قوله "أنه على الرغم من تداخل المفهومين ألا أن القلق هو نتاج للضغط النفسي".

ولقد عرف "ريتشارد" (1988) القلق "هو حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود الخطر و يرتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية".

ومن هنا يمكن التفريق بين الضغط والقلق من خلال نقطتين أساسيتين هما:

- أن القلق يعبر كنتيجة لاستمرار تعرض الفرد للضغوط النفسية.

- ارتباط القلق بالجانب السلبي للضغوط النفسية، في حين لا يرتبط بجانبه الإيجابي.

(هداية بن صالح، 2016، ص 28)

3-5- الإجهاد: يشير مصطلح الإجهاد إلى نتيجة التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي يعانيتها الفرد، وتعبر عن ذاتها بالعياء والإرهاك، كما يعبر عنها الفرد عن طريق الخوف، والقلق، والتوتر، ويعبر عنها في صورة أعراض جسمية ونفسية مثل اضطراب الوجدان، والمعارف، وأعراض سلوكية مثل التدخين، تناول الكحول، واضطراب الأكل.

(مليكة شارف خوجة، 2011، ص 34)

وقد اعتبر "هانز سيللي" الإجهاد كاستجابة فسيولوجية للضغط، ناتجة عن عدم قدرة الفرد على المواجهة، أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد.

من هنا يمكننا الفصل بين هذين المصطلحين من خلال النقطتين التاليتين:

١- الإجهاد يعتبر من النتائج الفسيولوجية للضغط النفسي.

٢- يعتبر الإجهاد كرد فعل عن عدم قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة.

(هداية بن صالح، 2016، ص 29)

3-6- التعب: هو عبارة عن فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود سواء كان مجهودا عقليا أو جسميا، ينشأ نتيجة للمجهود المستمر والمكثف، وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم.

عرفت الموسوعة العالمية التعب بأنه استجابة تنشأ عن طريق العمل الكثيف، وينتهي الإحساس به عن طريق الراحة ويمكن إبراز نقاط الاختلاف بين الضغط والتعب في:

أن مصادر الضغوط تتنوع لكن التعب غالبا ما ينتج عن مصدر واحد وهو عبء العمل الزائد.

-التعب ينتهي بالحصول على قدر من الراحة والنوم، بينما الضغط غالبا ما يكون مستمرا.

3-7- الإحترق النفسي: يعتبر الإحترق النفسي أحد الآثار السلبية الأكثر للضغط الحاد ويؤثر سلبا على للعامل أو العمل في حد ذاته، حيث يبدأ الضغط بالتعب والقلق ويصل إلى الانهيار. (مليكة شارف خوجة، 2011، ص 34)

تؤكد "ماسلاش" (2005) أنه من الضروري التمييز بين الإحترق النفسي والضغط النفسية التي تواجه الأفراد يوميا في مجال أعمالهم، فالإحترق النفسي يتعدى مواجهة الفرد ليوم عصيب أو ليلة غير هادئة، إنه عملية متزايدة ومستمرة من الفشل في التكيف مع بيئة العمل أكثر من أنها ردة فعل للظروف الضاغطة.

يؤكد دين "ستون" (2001) أن الضغوط النفسية يتعرض لها جميع الأفراد في مجالات أعمالهم، إلا أن الإحترق النفسي يحدث عند الأفراد الذين يعانون توقعات غير محققة لأهدافهم، وحاجات غير مشبعة في أعمالهم، الأمر الذي يفقدهم أي معنى من جدوى ما يقومون به من أعمال.

يتحدد الفرق بين المفهومين في مدة التعرض، إذ تكون في حالة الضغوط النفسية قصيرة وعابرة، وتكون طويلة ومزمنة في حالة الإحترق النفسي، وعادة ما تحمل الضغوط

النفسية وجها إيجابيا وآخر سلبيًا، في حين أن للاحتراق النفسي وجه سلبي فقط. ونستنتج مما سبق النقاط التالية:

- الاحتراق النفسي يمثل الدرجة القصوى من التعرض للضغوط المزمنة والمتراكمة.
- الاحتراق النفسي يحدث لدى الأفراد الذين يتطلعون إلى مستقبلهم المهني بمثالية مرتفعة ودافعية عالية، بينما الضغوط تحدث لعديد من الأفراد بمن فيهم ذوو الدافعية المنخفضة.
- الاحتراق النفسي يحدث لدى الأفراد الذين يعملون في المهن الإنسانية فيها تواصل مع الآخرين، بينما الضغوط تحدث في كل أنواع العمل.
- الضغوط النفسية بصفة عامة قصيرة المدى، بعكس الاحتراق النفسي.
- الاحتراق النفسي يتميز بأنه دائما ذو تأثير سلبي على الأفراد، أما الضغوط فليست دائما ذات نتائج سلبية، لأن من شأن الضغوط أحيانا تحفز الفرد على الأداء الإيجابي.
- المشاعر السلبية المتولدة عن الاحتراق النفسي تحدث بسبب فقدان المثالية، وعدم تحقيق آمال الفرد وأهدافه، بينما المشاعر السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية تحدث بسبب حاجة الجسم لحماية نفسه من فقدان طاقته.
- الاحتراق النفسي يحدث عندما تكون العوامل الضاغطة حاضرة، واستراتيجيات التكيف غائبة. (محمد ربيع إدريس الصياح، 2014، ص 14-15)
- 4- أنواع الضغوط النفسية:** تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، كما تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى، مثل الضغوط الاجتماعية والمهنية والاقتصادية والأسرية والدراسية والعاطفية نذكر منها:
- 4-1- الضغط النفسي الحالي:** هي نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو مسابقة، وإذا تم التحكم به يصبح فعالا.

4-2- الضغط النفسي المتوقع: مرتبط بدخول امتحان معين، وهذا الضغط يكون ضارا عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة.

4-3- الضغط النفسي الحاد: هو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد، وهو ما يسمى بالصدمة، حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه.

4-4- الضغط النفسي المزمن: هو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة.

4-5- الضغط ما بعد الصدمة: من أخطر أنواع الضغط النفسي يشعر به الشخص بعد مروره بصدمة قوية وعنيفة، كما أنه يتسبب في جعل الشخص منفعلا في لحظات حياته العادية ويبقى الجهاز العصبي في حالة تأهب.

(غدي عمر محمود عصفور، 2012، ص 18)

وهناك أربعة أنواع من الضغوط النفسية والتي حددها "سيلي" (1993) متمثل في:

4-1- الضغوط الإيجابية: وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز، وينمي الثقة بالنفس ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال، ويكونوا مثابرين عقليا وجسميا.

4-2- الضغوط السلبية: ويقصد بها الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد.

4-3- الضغوط المرتفعة: ويقصد بها الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد، والفشل في التوافق معها.

4-4- الضغوط المنخفضة: ويقصد بها حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال، وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط.

(تامر حسين علي السميران، 2014، ص 18)

أما "سونانجن" (1985) فقد قسم الضغوط النفسية حسب استمراريته إلى:

4-1- **ضغوط مؤقتة:** هي التي تحيط بالفرد لفترة مؤقتة ثم تزول بزوال الموقف الضاغطة.

4-2- **ضغوط مزمنة:** هي التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً كالألام المزمنة.

بينما موراي فقد قسم الضغوط النفسية إلى:

4-1- **ضغط بيتا:** تشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

4-2- **ضغط ألفا:** فهي تشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع.

(غدي عمر محمود عصفور، 2012، ص 19)

وحسب "لازاروس" و"كوهن" (1977) فقد ميز بين نوعين من الضغوط وتمثلت فيما يلي:

4-1- **الضغوط الخارجية:** فهي الصعوبة في التعامل مع المحيط الاجتماعي، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات وتحمل الصدمات مثل: الخسائر المادية، أو موت شخص عزيز.....إلخ.

4-2- **الضغوط الداخلية:** هي التهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض أو ضعف المقاومة الشخصية. (ميسر العبد، 2013، ص 17)

5- 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 أن التهديد ومستواه يختلف من فرد لآخر، ويعتمد ذلك على القدرات والخبرات الماضية للفرد وتقويمه لذاته وإدراكه لضغط الواقع عليه، كذلك يتوقف على سن الفرد وجنسه ومستواه الاجتماعي والاقتصادي وصفاته وسماته وطموحاته. ويؤكد "الأشول" (1993) على أن لا يمكن القول أن شخصاً ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم تكن هذه الضغوط استجابات من جانب

الفرد، وعلى ذلك فإن العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغط والاستجابة لهذا الموقف الضاغط ودون هذين العاملين المجتمعين لا تكون هناك مواقف ضاغطة. (نادية بوجمان، 2016، ص 77)

يرى "عادل الأشول" (1993) مصادر الضغوط بأنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها.

(أمل سليمان تركي العنتري، 2004، ص 37)

فقد تعددت مصادر الضغوط بتعدد نشاط الإنسان، فمصادرها اقتصادية، اجتماعية، ثقافية، صحية.....إلخ.

فقد حدد "ماك جراث" (1976) ستة مصادر مختلفة ومحتملة للضغوط ومنها: 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 الاجتماعية، الضغط داخل النظام الشخصي. (نوال السيد، 2009، ص 31)

كما حدد كل من "لونج" و"يلمز" مصادر الضغوط (1982) إلى ما يلي:

- **الضغوط الفيزيولوجية:** تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي، الحرارة، البرودة، ونقص الموارد الطبيعية إضافة إلى الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين.
- **الضغوط الاجتماعية النفسية:** تنطوي على متغيرات عديدة داخل الأسرة، وتسمى بالضغوط الأسرية وتتمثل في الخلافات الأسرية بين أفراد الأسرة، الطلاق، تناقض القيم، صراع الأجيال، فقدان شخص عزيز، أما الضغوط النفسية فتتمثل في الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد، ونقص تقدير الذات، القلق، الاكتئاب، مع الشعور بالوحدة النفسية القاتلة، كلها مؤشرات تؤدي إلى الضغوط النفسية.

- **الضغوط المادية والاقتصادية:** تتمثل في انخفاض الدخل والفقر وانتشار البطالة، إضافة إلى التفاوت الطبقي وما ينتج عنه من صراعات، وانخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل الاستهلاك الأفراد.
 - **الضغوط الصحية:** هي الضغوط التي ترتبط بالصحة الجسدية والفيزيولوجية كالصداع، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الغثيان، الدوخة، صعوبات في النوم، العادات الصحية السيئة، اختلال النظام الغذائي.
 - **الضغوط المهنية:** هي الضغوط التي ترتبط ببيئة العمل، مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، وصراع الدور وغموضه، والخلافات مع الزملاء في العمل، ضغوط وقواعد وتشريعات العمل، عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر بالمقارنة مع الجهد المبذول.
 - **الضغوط المدرسية:** تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب، نقص الدافعية، طرق التدريس التقليدية، ونظام الامتحانات والتقييم والواجبات المدرسية، إضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الإستيعاب، والفشل الدراسي لبعض التلاميذ، توتر العلاقات بين المدرسين والطلاب.
- (مليقة شارف خولة، 2011، ص 46-48)
- وأكد "ماكوبين" و"فيجلي" (1983) أن هناك نوعين أساسيين من بواعث الضغوط الأسرية، مثل الزيادة في أفراد الأسرة الواحدة، والتغيرات التي تحدث في العلاقات الأسرية، والأخرى ضغوط غير طبيعية ناتجة عن الكارثة التي تصيب الأسرة.
- ويشير "حسن مصطفى" (1992) إلى وجود ثمان مجالات كمصادر لضغوط أحداث الحياة، هي العمل والدراسة، والناحية المادية، والناحية الصحية، والحياة الأسرية، والزواج، والعلاقة بالجنس الآخر والضغوط الوالدية، والأحداث الشخصية، وضغوط الصداقة، والعلاقات بالآخرين. (نوال السيد، 2009، ص 32)

كما يشير "كوير" و"مارشال" إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي: العمل، وتنظيمات الدور، ومراحل النمو، والتنظيمات البيئية والمناخ، والعلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية، والمصادر والتنظيمات العليا، والمكونات الشخصية للفرد.

كما أشار "لازاروس" إلى أن هناك مصدرين رئيسيين للضغوط التي تعتبر من العوامل المؤدية للضغوط وهي: العوامل الفسيولوجية للضغوط، والظروف البيئية والاجتماعية المؤدية للضغوط.

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

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

نستنتج مما سبق أن المصادر الضغوط النفسية تعددت وتتنوع بتنوع رؤى الباحثين، إلا أنها ما يحيط بالفرد وما يعيشه وما يتعامل معه من أحداث وأشياء وعلاقات ومسؤوليات، مما يخلق له ضغوط عندما تتراكم وتشتد عليه ولا يستطيع تحقيق التكيف، على اختلاف الجنس والسن والشخصية.

6- أعراض الضغط النفسي:

إن الأحداث الضاغطة المفاجئة هي كثيرة مثل وفاة الزوج فجأة أو الزوجة، فقدان العمل، انهيار المنزل، ضياع شيء مهم وغال الثمن، فسوف تكون أكثر حدة وتترك آثار ضارة على الفرد، بحيث تتأثر الجوانب الفسيولوجية وبدورها قد تصيب العديد من أجهزة الجسم بالعطب والأضرار، لذا يمكن تصنيف هذه العلامات إلى:

6-1- العلامات العضوية:

- زيادة إفراز العرق إلى درجة الغزارة.
 - نوبات من الدوار والإغماء.
 - خفقان القلب بسرعة وبقوة.
 - نبضات القلب غير متوازنة.
 - ارتفاع الشدود في ضغط الدم.
 - التنفس السريع إلى درجة النهاج.
- (محمد حسن غانم، 2009، ص 17)
- كما صنف "براهم" (1994) أعراض الضغوط النفسية بإضافة إلى ماسبق نذكر مايلي:
- آلام في العضلات خاصة الرقبة والكتف.
 - اصطكاك الأسنان.
 - الإمساك أو الإسهال وأوجاع البطن.
 - آلام الظهر خاصة في الجزء السفلي منه.
 - عسر الهضم.
 - القرحة .
 - تتمل اليدين والقدمين.
- (لياس بغيجة، 2006، ص 71)

6-2- العلامات الانفعالية:

- الصدمة الانفعالية وما يترتب عليها من إمكانية إصابة الفرد بالعديد من الأمراض والاضطرابات.

-سرعة الانفعال والغضب.

-الاكتئاب.

-الشعور بالقهر.

-التوتر الشديد إلى درجة شل حركة وتفكير الشخص.

(محمد حسن غانم، 2009، ص 17)

-تقلب في المزاج والعصبية.

-العدوانية واللجوء إلى العنف.

-الشعور بالاحتراق النفسي.

(لياس بغيجة، 2006، ص 72)

-سرعة البكاء.

6-3- العلامات المعرفية:

-الاختلاط في التفكير.

-صعوبة اتخاذ القرارات.

-انخفاض في التركيز والانتباه.

-اضطرابات في وظيفة الذاكرة.

-التشويش والارتباك.

-انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا(الفهم - التخيل - التصور - الابتكار...)

(محمد حسين غانم، 2009، ص 17)

-استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

-إنجاز المهام بتحفظ.

-تزايد عدد الأخطاء.

(لياس بغيجة، 2006، ص 73) إصدار أحكام غير صائبة.

6-4 - العلامات السلوكية:

-تغير في أنماط السلوك الاعتيادي.

-تغيرات في الأكل، اضطرابات تتمثل في الأمرين:

✓ الإصابة بفقدان الشهية أو الإصابة بشراهة في تناول الطعام.

✓ النوم الكثير أو المبالغة في التدخين أو ممارسة الجنس، في حين يعتزل بعض هذه الأمور.

-تدهور الصحة الشخصية إلى درجة إهمال نظافته الشخصية.

-الانسحاب بعيدا عن الآخرين.

-الصمت الممتد والذي يدل على رفض الذات ورفض الآخرين وعدم التعامل معهم.

-قلم الأظافر.

(محمد حسن غانم، 2009، ص 18) وسواس المرض.

-عدم الثقة غير المبررة في الآخرين.

-لوم الآخرين.

-تسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.

- مراقبة ومتابعة أخطاء الآخرين.

- تبني سلوك الدفاعي اتجاه الآخرين.

- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي. (لياس بغيجة، 2006، ص 73)

7- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تنشأ تعدد النظريات العلمية في مجال دراسة وتفسير الظاهرة الإنسانية من تعقدها بمعنى صعوبة تفسيرها بردها إلى عامل واحد فقط. فيكون الاختلاف في الوحدة التفسيرية التي يتبناها الباحث أساساً لهذه التعددية.

وتعد الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تفسر على أسس بدنية بيولوجية، عقلية معرفية، سيكولوجية وأخرى اجتماعية، وقدمت في مجالها الكثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض طبيعتها وديناميكياتها، والنتائج التي تنتج عن آثارها، وسوف يتم التطرق لمجموعة من النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية، من حيث مبادئها، ومراحلها، والأساليب التي قدمتها للتكيف مع الضغط النفسي وهي كالتالي: (تامر حسين علي السميران، 2014، ص 31)

7-1-1- النظريات الفسيولوجية:

7-1-1-1- نظرية والتر كانون: يعتبر الباحث الفسيولوجي الأمريكي -ولتر كانون- أول من استخدم مصطلح الضغط، وذلك من خلال دراسته عن فسيولوجية الانفعال. وقد حاول كانون تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغط، في دراسته عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي، ولقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب، لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب، والتي أطلق عليها أغراض المواجهة أو الهروب.

كما بين أن هناك تغير في الوظائف الفسيولوجية، وذلك بإفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، وكذا دور النظام السمبثاوي في الاستجابات

الدفاعية، فقد مهدت نتائج أبحاث كانون للأعمال مركزا على الطريقة التي يتكيف بها الجسم لمختلف وقائع الحياة. (نصيرة طالح، 2011، ص 77)

ويضيف "شتيوي" (2002) في نفس السياق أن جل الأعراض التي حددها كانون أثناء تعرض الفرد لوقف مهدد كالتالي: ازدياد ضغط الدم، وارتفاع مستوى السكر في الدم، وزيادة معدل التنفس، يتوقف أو يقل الهضم، ويوجه الدم إلى عضلات الأطراف، وعند انتهاء حالة الخطر يرجع الجسم إلى حالته الطبيعية تدريجيا.

وقد أشار "بيري" (1999) إلى أن كانون حاول تفسير عملية التكيف واعتبرها ضرورية لاستمرار الحياة تحت أي شرط أو ظرف، وقد استخدم مصطلح الاتزان الحيوي الذي اعتبره "عسكر" (2009) القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجه الفرد، والمحافظة على التوازن العضوي الكيميائي بانتهاء المواقف الضاغطة، حيث يصل الفرد لحالة من الضغط أي الفشل في تحقيق حالة التكيف لدى الجسم قد يعرض الكائن الحي إلى المشاكل الصحية. (هداية بن صالح، 2016، ص 45)

7-1-2- نظرية هانز سيللي 1956:

لقب العالم الكندي "هانز سيللي" (1936) بأب الضغوط واعتبر أول من أشتهر وعني بالدراسة العلمية للضغط النفسي، وقد صرح "دورثي" و"كوتن" (1990) أن له الفضل في تقديم أرضية خصبة للدراسة العلمية للضغوط النفسية، وقد انطلق من أفكار كانون لوصف أكثر تعقيدا للاستجابة للضغط النفسي، والتي وصفت بالأعراض التي تعبر عن العملية التي تمكن الجسم من التعامل مع الضغوط بالطريقة الفعالة.

(هداية بن صالح، 2016، ص 45)

يمثل نموذج "هانز سيللي" حول الأعراض التكيف العام (Adaptation (General Syndrome والتي يشار إليه بالرمز (GAS) ويقصد به رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من المسببات الضغط، يكون له تأثيرات على جوانب مختلفة من الجسم سواء الجسمية أو

النفسية. وينظر سيلبي إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع تحت ضغط البيئة المزعجة. (محمد مرزوق، 2016، ص 88)

وضع "هانز سيلبي" تسلسلا للأحداث الخاصة للاستجابة للأحداث الضاغطة، واعتبرها أمراضا تكيفية تأخذ المرحل الثلاث التالية:

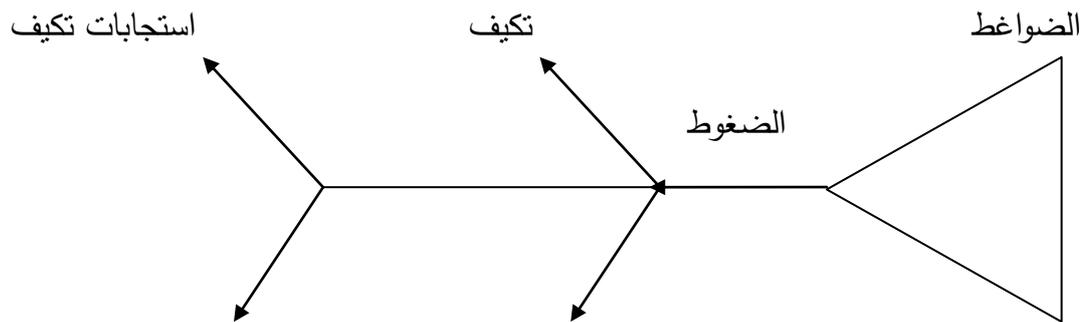
- **مرحلة رد الفرد التحذيرية:** تعني أن الفرد يكون مدركا للدافع أو الحادث المضر والمحدد، أي يعرف الفرد المصدر من خلال الوعي والفهم والاستبصار بمصادر الأخطار والضغوط.

- **مرحلة المقاومة أو التكيف:** إذا عرف الفرد مصدر الخطر ويتوقع أن يهاجمه، أو سوف يتعرض لهذا الخطر عاجلا أو آجلا، يكون مستعدا لذلك من خلال تحفيز عامل المقاومة، أو التكيف أو التعايش مع هذا الخطر.

- **مرحلة الإنهاك أو الإجهاد:** تبدأ عملية الضغط في إخفاق الفرد فسيولوجيا، ويسقط بعد ذلك صريعا للعديد من الأمراض والاضطرابات، ويحدث لدى الأفراد العاجزين عن كيفية التعامل بكفاءة مع الضغوط، وأن فكرة الهروب والتأجيل تؤدي إلى إنهاك قوى الفرد.

(محمد حسن غانم، 2009، ص 16)

الشكل رقم (1) يوضح حدوث الضغوط النفسية وفقا لنظرية "هانز سيلبي":



استجابات سوء التكيف

عدم التكيف

عوامل وسيطية

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 99)

7-2- النظرية التحليلية:

يرى "فرويد" مؤسس المدرسة التحليلية، أن الإنسان المتمتع بالسلوك السوي هو القادر على الحب والعمل، حيث ركز على الصراعات التي أعاقت تحقيق التوافق له، ورأى أن من طبيعة الكائن الإنساني أن يكون عرضة للصراعات الداخلية، وأن سلوكه مدفوع بدوافع لاشعورية، وأنه في صراع دائم بين الدوافع الداخلية التي لا يقبلها المجتمع وبين المطالب والنواهي الخارجية التي يفرضها المجتمع. ورأى فرويد أن الحياة اللاشعورية عند الفرد هي الأساس من حيث التأثير في سلوك الفرد، وأن الشعور لا يشكل إلا جزءاً ضئيلاً من مجمل النشاط النفسي عند الإنسان، وأن الطاقة الليبيدو تعبر عن نفسها بصورة لاشعورية، وأن الاضطراب النفسي والضغطات هي عبارة عن نشاط طاقة الليبيدو.

وأشار إلى أن قوة الأنا هي التي تتعامل مع الهو والأنا الأعلى من الأوامر والنواهي، وإذا عجزت عن التوافق بينهما يحصل الصراع النفسي والتوترات أي الضغوط، وعليه أن مقاومة الفرد للضغط حسب تفسير فرويد يتمثل في قدرة الأنا على التوافق بين أجهزة الشخصية ومطالب الواقع. ويرى الإنسان أنه لا يستطيع أن يسعى إلى تحقيق جزئي للتوافق، حيث أنه في صراع دائم بين الهو ومطالب الواقع.

ويرى "يونج" أن الضغوط ترجع للذكريات المكبوتة في اللاشعور ومشكلات الفرد التي لم يجد لها حلاً، كما يؤكد أهمية الدين في صفات الحياة الإنسانية وإثرائها وهدوئها وتحقيق هدف الحياة. (منى حسن عبد الله فرح، 2009، ص 26-27)

7-3- النظرية السلوكية:

تنطلق هذه النظرية من فكرة أن الضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوباً لمعالجة المعلومات، والتعلم في نظرهم هو ما يتعلمه الإنسان وما يكتسبه من خبراته

طيلة حياته. ووفق هذا التفسير يمكن أن نربط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية، فالإنسان يستقبل المثيرات وتترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي يمر بها في تلك المرحلة، وتتم هذه العملية بأربعة مراحل حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي الكفاءة، الإستراتيجية المعرفية، القيم الذاتية، والتنظيم الذاتي.

(محمد بلقاسم، وآخرون، 2016، ص 119-120)

7-4- النظرية المعرفية:

7-4-1- نظرية التقدير المعرفي: "لازورس" (Lazarus 1971) نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي والإدراكي، والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي اعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، لكنه الرابط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وترى نظرية التقدير المعرفي أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

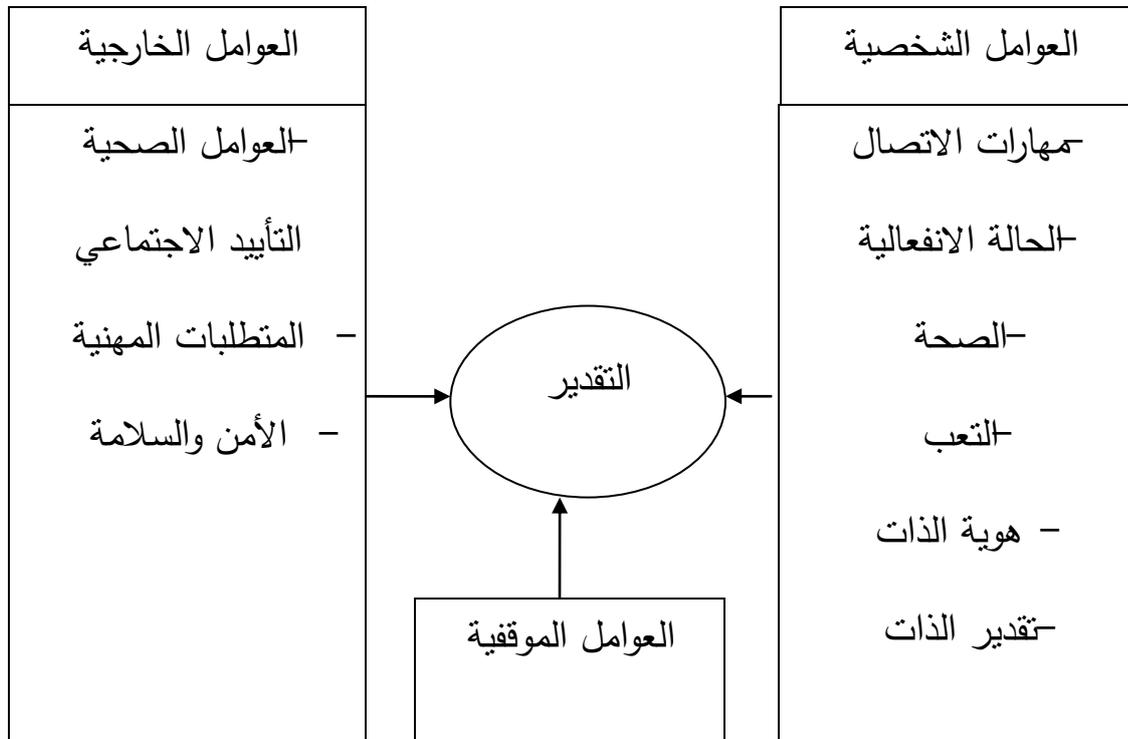
- المرحلة الأولى: الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

- المرحلة الثانية: التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

يوضح "لازورس" أن أي حدث يقتضي تكيفا من الفرد يقود إلى شكلين من التقييم هما: تقييم أولي لجدية الموقف.

تقييم ثانوي لكفاية موارد الفرد واختياراته لمواجهة المطلب، فالاستجابة للضغط تنشأ عندما يقيم الفرد الموقف الحالي بأنه ضاغط أو يسبب له الأذى.

(منى عبد الله فرح، 2009، ص 27-28)



	التكرار	-الشخصية
	الخبرة	-الخبرة
	التهديد	-العادات
	الضغط	
	التعب	

الشكل رقم (02) يوضح التقدير المعرفي للضغوط النفسية

يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة للفرد منا لا يعتبر كذلك بالنسبة الآخر، ويتوقف ذلك على السمات الشخصية للفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على العوامل ذات الصلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا العوامل البيئية الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 101)

7-4-2- نظرية "إليس وباك" Ellis -Beek:

يؤكد "باك" أن سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الواقع والمحيط، وأن ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي، وأن عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي إلى الاضطرابات النفسية.

أما "إليس" فيقر أن سلوك الفرد يتحدد بالاعتقادات والأفكار غير المنطقية، استنادا للتعليم الخاطئ يلقنه إياه الوالدين والمحيط. (سميرة عبيد، 2011، ص 49)

انطلاقاً من نظرية "باك" لا يمكن لنا عزل الخبرات السابقة أو المجال المحيط بالفرد ولا طريقة إدراكه في إحداث الضغط النفسي، إضافة إلى أن الضغوط النفسية تحدث اضطراباً في التنظيم والوظائف العقلية وتسهم في إحداث التشوهات التالية الذكر كما وضحها "قبلان" وآخرون عام (2009):

- كل شيء أولاً شيء: يظهر التشوه المعرفي من خلال هذه الفكرة حيث تم إقصاء تفكير الفرد في الاحتمالات الوسطية واقتصره على الاحتمالات المتطرفة، إما الحصول على كل شيء أو لا شيء.

- التعميم: أي الميل إلى إصدارات مطلقة وتعميمات متطرفة.

- التقليل من شأن الأحداث الايجابية: التفكير في الأحداث السلبية أكثر من الأحداث الايجابية، وقد يقوم الفرد بتحويل الحدث الايجابي إلى سلبي.

- الشخصية: وذلك بإرجاع سبب الحوادث إلى الفرد نفسه مع عدم وجود أي صلة تربطه بها. (هداية صالح، 2016، ص 49)

7-5- النظرية لإسبيلبرجر Spielberg :

يعتبر فهم نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق، هما قلق الحالة وقلق السمة. وفي هذا الصدد يشير "سبيلبرجر" إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموت.

وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي، يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة، ويربط سبيلبرجر في نظريته للضغوط بين قلق الحالة

والضغط، ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق، وما يثبتته من علاقة قلق الحالة بالضغط، حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا. ويهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط.

إذا كان "سبيلبرجر" قد اهتم بحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لم يساو بين المفهومين (الضغط-القلق)، وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل من الضغط، وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

نستنتج من نظرية "سبيلبرجر" للضغوط أن السمات عامل مؤثر في إحداث الضغوط النفسية، فسمه القلق باعتبارها ناتج من نواتج الضغوط، فهي أيضا قادرة على إنشاء حالة من الانضغاط يعانيتها الفرد. (نوال السيد، 2009، ص 43-44)

7-6- نظرية هنري موراي:

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى الهدف المعين، يميز موراي بين نوعين من الضغوط هما ضغط بيئا وضغط ألفا.

ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بالحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 100)

تعليق على النظريات: يتضح مما سبق أن هناك تباين واختلاف في وجهات النظر الباحثين في تفسير وتحليل حدوث الضغط النفسي، فلكل منهم يراه حسب الزاوية التي يراها هو، لكن يتفقون في أن لها تأثير على الجهاز العضوي للفرد، وأن الضغوط النفسية تتشكل من ثلاث عناصر البيئة المحيطة بالفرد أو التي يعيش فيها، والمشاعر ذات الطابع السلبي، بإضافة إلى الاستجابة الصادرة من الفرد، وهذه العناصر تتفاعل لتشكل الضغط، وعلى الفرد السعي إلى تحقيق التوازن والاستقرار.

الخاتمة:

يتضح لنا من خلال الطرح السابق أن موضوع الضغوط النفسية نال اهتمام الكثير من الباحثين على اختلاف توجهاتهم العلمية لما له من تأثير كبير على الإنسان خاصة جانبه السلبي ونتائج القائمة على ذلك، وأصبح موضوع العصر نتيجة التطورات التكنولوجية السريعة حيث تم عرض مفهوم الضغوط النفسية من كثير الباحثين وعلى اختلاف تعارفهم إلا أنهم يتفقون في الآثار السلبية التي تنعكس على نفسية الفرد والأعراض الناتجة عن ذلك، كما تبين لنا أنواعاً للضغوط النفسية بتتبع الأسباب والبيئة المحيطة، وظهر ذلك من خلال النظريات المفسرة لها.

وفي الأخير يتضح لنا أن الحياة لا تخلو من الضغوطات و لكن على الفرد التفكير في كيفية مواجهتها تعامل معها، وأن الضغوطات النفسية لا تكون سلبية في كل الحالات، وإنما قد تكون إيجابية وتشكل دافعاً للسير قدماً إلى الأمام.

تمهيد:

تعد المرحلة الثانوية من أخطر المراحل التي يمر بها الأبناء لما لها من أثر هام في تشكيل الشباب في فترة المراهقة التي تقابل التعليم الثانوي، وللدور الهام الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، وإعداده للحياة المنتجة، ولاشك أن المرحلة الثانوية من المراحل المتميزة في حياة الطلبة الدراسية، فهي التي تعده لأن يكون فرداً صالحاً في مجتمعه، وإنساناً مستقيماً في سلوكه، واجتياز الأبناء هذه المرحلة بسلام يعني أنه سوف يمضي حياته متزناً في تصرفاته وانفعالاته، وذا شخصية سوية، أما إن تعثر الشباب في هذه المرحلة الحرجة، فإنه ينعكس على تكوينه النفسي وسلوكه الاجتماعي ومستواه الدراسي فيما بعد.

1- نبذة تاريخية عن التعليم الثانوي:

لم يكن نموذج المدرسة الثانوية موجودا في نهاية الأربعينيات وبداية الخمسينات من القرن العشرين، وكانت لا تفتح أبوابها للجميع، سوى في الو.م.أ والاتحاد السوفياتي سابقا، أما في أوروبا وأمريكا اللاتينية والكثير من بلدان العالم الأخرى، فقد كان نموذج التعليم بعد الابتدائي نوعا من التعليم المتنوع، يتمثل في أنواع مختلفة من المدارس ذات التوجه المهني أساسا، إلى جانب المدرسة الثانوية الأكاديمية التقليدية التي لم يكن القصد منها استقبال جماهير الطلبة، فلم تكن مصممة لذلك بمعنى أن فرص التعليم الثانوي كانت تقتصر على

أبناء الأغنياء دون غيرهم، وظل هذا تحديا يواجهه في أوروبا إلى أن تمكنت من فتح باب التعليم الثانوي أمام الجميع، حدث هذا في البلدان المتقدمة أولاً، ثم انتقل منها إلى كافة بلدان العالم، وشهد التعليم الثانوي على مستوى العالم توسعا وزيادة هائلة، وهذا ما تشير إليه إحصائيات اليونسكو، أن عدد الملتحقين بهذا النوع من التعليم على مستوى العالم بلغ 40 مليون من الطلاب عام (1950)، ثم أصبح نحو 400 مليون طالب عام (1997)، وفي أفريقيا كان عددهم مليونا ثم وصل إلى 34 مليون، أما في آسيا فقد كان 15 مليونا ثم وصل إلى 241 مليونا لنفس الفترة الزمنية السابقة.

(صلاح بن محمد الشيخ، 2009، ص 26_27)

أما بالنسبة للجزائر فقد كان التعليم الثانوي قبل سنة (1830) ذا طابع ديني، أما التعليم الثانوي العام الحديث فقد ظهر بعد عام (1830) عن طريق المدارس الخاصة التي تولت تقديمه. (محمد هاشم فالوجي وآخرون، 1990، ص 234)

رغم أنها كانت تحت وطأة الاستعمار، فإنه لم يكن يقبل سنويا إلا 84 تلميذا جزائريا قبل سنة (1900)، و 150 تلميذا جزائريا قبل سنة (1914)، وهي السنة التي عرفت نجاح 34 جزائري في البكالوريا.

وقد وصل عدد المتمدرسين في السنة (1962-1963) إلى 28630 تلميذا بعدما كانت في السنة الأولى بعد الاستقلال إلى 5840 تلميذا، وتقدر نسبة البنات في سنة (1965) إلى 24.90، وارتفعت إلى 25.67 في سنة (1970).

(مراد بوتليليس، 2013، ص 58_73)

وقد بلغ عدد المدارس الثانوية 97 مدرسة ثانوية عامة، و 10 ثانويات تقنية عام (1975)، وكان الدستور الجزائري يكفل التعليم المجاني لجميع المواطنين بالتساوي دون تفریق، وتعتبر الفترة الدراسية الأساسية إجبارية في إطار الشروط التي نص عليها القانون، فقد وصل عدد التلاميذ في التعليم العام سنة 1980-1981 ذكور 109311 أما بالنسبة

للإناث فقد بلغ 61124، أما التعليم الفني فقد بلغ عدد الذكور 11135، أما بالنسبة للإناث فقد وصل إلى 3034.

وفي العام الدراسي 1981-1982 فقد بلغ عدد التلاميذ في العام و الفني ذكور 33505 والإناث 18973. (محمد هاشم فالوجي و آخرون، 1990، ص 236، 234)

2- التعليم الثانوي:

للتعليم الثانوي أهمية كبيرة في البناء العام للأنظمة التربوية فهو حلقة أساسية بين عدة قطاعات: التعليم والتكوين العالي، والتكوين المهني وعالم الشغل، حيث يرى خبراء البنك العالمي أن العلاقة بين البعد الأكاديمي والأبعاد المهنية للتعليم الثانوي في كل بلدان العالم جاءت بوصف تفصيلي للأولويات السياسية، والأهداف العامة لقطاع التربية كاملة. حيث تمثل المرحلة الثانوية أهم مراحل التعليم في حياة الفرد، لأنها تغطي أهم مرحلة يمر بها ألا وهي فترة المراهقة أو كما يسميها البعض فترة المشكلات و التغيرات الفيزيولوجية، والانفعالية، والاجتماعية، وقد ينجم عنها العديد من المشكلات التي يحتاج خلالها التلميذ إلى الرعاية، والاهتمام، والتوجيه، بالإضافة إلى ذلك فهي مرحلة بناء المشروع المستقبلي لدى التلميذ، وبالأخص مشروعه الدراسي المهني، مما يستوجب توفير خدمات إرشادية فعالة حتى تحقق له النجاح والاستمرار في اختياراته، مما يوصله إلى التوافق النفسي والاجتماعي.

(كريمة فنطازي، 2002، ص 136-141)

3- تعريف التعليم الثانوي:

3-1- تعريف التعليم الثانوي حسب النظرة الجزائرية: يعود تاريخ التعليم الثانوي في الجزائر إلى ما قبل (1830)، وكان ذو طابع ديني وكانت تقدمه مدارس خاصة، أما التعليم الحديث فمدته ثلاث (3) سنوات. يأتي بعد مرحلة التعليم الأساسي (المتوسط) وتشمل ثلاث

أنواع تتمثل في: التعليم الثانوي العام والمتخصص والتقني وتنتهي دراسة التعليم الثانوي بشهادة البكالوريا. (خوجة شارف، 2011، ص 157)

3-2- تعريف هيئة اليونسكو: تحدد هيئة اليونسكو التعليم الثانوي بأنه المرحلة الوسطى من التعليم بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويتلوه التعليم العالي، ويشغل فترة زمنية تمتد من الثانية عشرة حتى الثامنة عشر من العمر، وبذلك يتضمن التعليم الثانوي المرحلتين المتوسطة والثانوية. (عبد اللطيف حسين فرج، 2008، ص 78)

يقسم التصنيف الدولي التعليم الثانوي إلى عدة مستويات رئيسية هي: مستوى التعليم الابتدائي، والثانوي، والعالي. وتبعاً لهذا المنظور الذي تأخذ به شتى بلدان العالم، فإن التعليم الثانوي يغطي المرحلة الوسطى من فترة التعليم، وهي الفترة من 12 إلى 18 عاماً من حياة الفرد.

وتقسم فترة التعليم الثانوي في معظم النظم التربوية في العالم إلى مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى من التعليم الثانوي: ويطلق عليها في بعض البلدان مرحلة التعليم المتوسط أو الإعدادي أو الثانوية الدنيا، وتمتد الدراسة بها لمدة ثلاث (3) سنوات في الغالب.
- المرحلة الثانية من التعليم الثانوي: يطلق عليها المرحلة الثانوية أو الثانوية العليا، وتمتد الدراسة بها لمدة ثلاث (3) سنوات. (صلاح بن محمد الشيخ، 2009، ص 25)

4- طبيعة المرحلة الثانوية:

تعتبر المرحلة الثانوية العامة حلقة الوصل بين التعليم المتوسط والتعليم الجامعي، ومدة الدراسة فيها ثلاث (3) سنوات، تعتبر السنة الأولى في سلم التعليم الثانوي سنة عامة يتم بعدها للطالب الحق في اختيار المسار العلمي أو الأدبي، الذي يستمر لمدة سنتين ويعطى من يجتاز تلك المرحلة شهادة تسمى الثانوية العامة علمي أو أدبي حسب التخصص. وتعتبر هذه المرحلة هامة في حياة الطالب باعتبارها مرحلة تحديد الاتجاه نحو الالتحاق بالمرحلة الجامعية أو الكليات الفنية أو الأعمال الإدارية.

(محمد بن فهد البشر، ب.س، ص 6)

5- أهداف المرحلة الثانوية:

تعتبر الأهداف بمثابة مجموعة من المبادئ العامة التي تعبر عن طموحات وآمال المجتمعات من جهة، والمنظومة التربوية من جهة أخرى من المرحلة الثانوية، والتي تتوضح فيما يلي:

بناء الشخصية القادرة على مواجهة المستقبل، مع التأكيد على الهوية الثقافية الوطنية، والعربية، والإسلامية، دون التعصب برفض تطور الفكر العالمي.

إعداد الطالب القادر على الابتكار، والتجديد، والتحليل، وتزويده بالمهارات الفكرية والعقلية اللازمة لعملية التعليم الذاتي.

ترسيخ القيم الدينية والسلوكية في نفوس الطلبة، والكشف عن استعداداتهم، وقدراتهم، ومهاراتهم، والعمل على تنميتها.

إعداد الطالب لمواصلة تعليمه العالي والجامعي تحقيقاً للتنمية الشاملة.

الاهتمام برعاية الطلبة المتفوقين، وإتاحة الفرصة للموهوبين منهم بصقل مواهبهم وتنمية قدراتهم.

إكساب الطلبة المفاهيم العملية الإنسانية في هذا العصر لتسخيرها لخدمة المجتمع.

- تنمية تقدير المسؤولية والعمل، على أن يدرك الطالب ماله من حقوق وما عليه من واجبات.

- تنمية المهارات والميول والقدرات الخاصة، مع إكساب الطالب حس التذوق الفني.

_ التعرف على حاجات المجتمع، وإعداد جيل يسهم مساهمة فعالة في النهوض بالمجتمع

وتطوره. (مذكرة التأهيل التربوي، 2014، ص 7)

كما يرمي التعليم الثانوي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تعزيز المعارف المكتسبة وتعميقها في مختلف مجالات المواد التعليمية مع تطوير قدرات العمل الفردي، والجماعي، مع تنمية ملكات التحليل، والتلخيص، والاستدلال، والحكم، والتواصل، وتحمل المسؤوليات.

- توفير مسارات دراسية متنوعة تسمح بالتخصص التدريجي في مختلف الشعب، تماشياً مع اختيارات التلاميذ واستعداداتهم.

- تمتع التلاميذ بالمهارات اللازمة للبحث، والإطلاع، والرجوع إلى المصادر والمراجع الأساسية في مواجهة مشكلاته الحياتية.

- أن يدرك التلميذ مشكلات بيئته الاجتماعية، والاقتصادية، والصحية، والإسهام في حلها حسب قدراته وإمكانياته. (مليقة شارف خوجة، 2011، ص 157)

6- أهمية المرحلة الثانوية:

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

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

-تقع عليها تبعات أساسية وحيوية، فهي تزود الفرد بالمعلومات والمهارات والعادات الوظيفية والاقتصادية والقيم والاتجاهات الإيجابية.

-تشهد نهايتها نضج ميول التلاميذ وتمايز قدراتهم، كما تتبلور فيها ملامح المستقبل المهني أو الوظيفي تبعاً لإدراك التلميذ لحقيقة ما لديه من ميول وقدرات واستعدادات.

-إنها تغطي مرحلة حرجة من حياة الشباب وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات أساسية وما يتبعها من متطلبات.

- مهمة لتنمية وتحقيق المواطنة. (صلاح بن محمد الشيخ، 2009، ص 27-28)

-إخراج قادة للمجتمع وإعدادهم للعمل والإنتاج ومواصلة تعليمهم الجامعي.

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

لهذا تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة مهمة في حياة الطلاب الدراسية، حيث أن الطالب في هذه المرحلة العمرية يستطيع أن يحدد اتجاهاته العلمية أو العملية التي يرغب فيها وتعد هذه المرحلة مرحلة نضج توصل المراهق إلى مرحلة الشباب ومنطق الرجولة والاعتماد على النفس، وهذه تبرز بوضوح مظاهر القيادة، والقدرة على أداء أنواع المهارات الذهنية والعضلية والحسية. ففي خصائص الطلاب طاقات هائلة كامنة يستلزم التنقيب عنها وتسييل الضوء عليها وبلورتها وتوجيهها. (صلاح بن محمد الشيخ، 2009، ص 28)

7- مظاهر النمو ومتطلبات التربية لطلاب المرحلة الثانوية:

تعتبر المرحلة الثانوية آخر مراحل التعليم العام يتأهل الطلاب في نهايتها لدخول الجامعات أو الحياة العملية، وبما أن البحث الحالي يهتم بالطلاب باعتباره أهم طرف من الأطراف التي تقوم عليها العملية التعليمية، ويتراوح أعمارهم ما بين 15-17.

(غاية أحمد الشيخ القاسم، ب.س، ص 29)

فقد اهتم الكثير من الباحثين والمربين بدراسة خصائص النمو لدى طالب المرحلة الثانوية ومتطلباتها التربوية، وبما أنها مرحلة البلوغ والمراهقة حيث يرى "عبد الرحيم بخيت" (1986): "أنها عالم جديد يكشف فيه الفرد قدراته وميوله ومواهبه ويحقق من خلال مظاهرها الجسمية والحسية والانفعالية والجنسية ذاته، وأن المراهقة ميلاد نفسي جديد للفرد يخلع فيه ثوب الطفولة ويرتدي ثوب الرشد والنضج والنماء والرجولة."

(نائل إبراهيم أبو عزب، 2008، ص 112)

وفيما يلي مجموعة من الخصائص التي تميز هذه المرحلة:

7-1- النمو الجسمي و الفسيولوجي:

تظهر في بداية هذه المرحلة تغيرات نمائية سريعة و مفاجئة في حجم الجسم، بالإضافة إلى التغيرات في نسب الجسم، وتغيرات في إفرازات الغدد التناسلية، مؤشراً بأن الطفل بدأ ينتقل إلى مرحلة جديدة من حياته مفارقاً عالم الطفولة إلى عالم الرجولة أو الأنوثة، كالطول، والوزن، والعرض، والتغيرات في ملامح الوجه، أما النمو الفسيولوجي الذي يطرأ على الأجهزة الداخلية وخاصة الغدد الجنسية. وما يطرأ من تغيرات، وما ينتج عنه من آثار، وهناك فروق فردية في الاستجابات، فمنهم من يتقبل هذه التغيرات و يتكيف معها بكل سهولة، في حين نجد البعض الآخر يقع في الإرباك والحيرة والقلق مما يؤدي إلى سوء التوافق. (محمد الزغبى أحمد، 2013، ص 41)

مظاهر النمو الجسمي و الفسيولوجي:

طفرة في النمو، وزيادة في سرعة الطول و الوزن.
تطور الخصائص الجنسية الأولية تطوراً إضافياً في الغدد التناسلية.
تطور الخصائص الجنسية الثانوية، أي في الأثداء، ونمو شعر العانة، والوجه والجسد، ونمو الأعضاء الجنسية.
تغيرات في التكوين الجسدي خاصة في الكمية، وتوزيع الدهون، والعضلات.
تغيرات في الجهازين الدوري والتنفسي، مما يؤدي إلى زيادة القوة و تحمل الجهد البدني.
(رغدة شريم، 2009، ص 67)

7-2- النمو العقلي:

ترتبط التغيرات في النمو الجسمي و الفسيولوجي في هذه المرحلة بالنمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طوال الحياة، ولكنها تصل إلى ذروتها كما يرى "تيرمان" (1916 Terman) في سن 16 تقريباً، ثم يأخذ في الانخفاض التدريجي. لكن هناك دراسات أخرى مخالفة لدراسة "تيرمان" منها دراسة "بالتيز" (Baltes) وآخرون (1973) و "شي" (Schie) (1974) أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم العمر الزمني، لكن قد يتحسن و يستمر في الازدياد خلال سن النضج.

حيث أظهرت دراسات "جونز" و "كونراد" (Jones -Con Rad 1944) أن المرهق يصل إلى حوالي (95%) من ذكائه العام في سن 17 تقريباً، حيث تنمو القدرة على التعليل و التحليل، وإدراك العلاقات بين الأشياء، والقدرة على حل المشكلات التي تتسم بالصعوبة والتعقيد نوعاً ما، كما تزداد القدرة على التعامل مع الأفكار المجردة، وتزداد عنده سرعة زمن الرجوع، وتزداد عنده دقة التآزر البدني البصري، وتآزر حركات اليد و الأصابع، وتظهر الفروقات الفردية بشكل واضح بينهم.

(أحمد محمد الزعبي، 2013، ص 55-56)

مظاهر النمو العقلي و المعرفي:

في هذه المرحلة يصل تطور النمو العقلي و المعرفي إلى ما يسمى البلورة و الاستقرار، مما تأخذ أشكال التالية:

-التفكير في البدائل و الفروض.

-التفكير المنظم في الاحتمالات المختلفة.

-تزداد القدرة على التحصيل، والسرعة في القراءة، والتنوع فيها.

-تزداد القدرة على اتخاذ القرارات على التفكير من خلال اختبار البدائل والحكم عليها،

والثقة بالنفس، والاستقلال في التفكير، والحرية في الاستكشاف.

-تصبح لديه القدرة على التفريق بين المرغوب والمعقول.

-القدرة على المناقشة المنطقية، وإقناع الآخرين، وتطور الميول والمطامع.

(إيمان محمد أبو غربية، 2007، ص 247)

تزداد القدرات العقلية لدى الطالب ويظهر الابتكار وينمو التفكير المجرد وتتسع المدارك

ويظهر الاهتمام المهني.(فهد بن عبد العزيز أبانمي، ب.س، ص 15)

7-3- النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي عند الطالب الثانوي جانباً من جوانب النمو التي تطرأ على

الشخصية، وهذا النمو له علاقة وثيقة بطبيعة التغيرات الفسيولوجية الداخلية، التي تتم في

هذه المرحلة من العمر، وما يصاحبها من تغيرات في المشاعر والإحساس، كما أن له علاقة

بالبيئة الخارجية الاجتماعية خاصة التي تحيط بالطالب وتكون بمثابة مثيرات أساسية لانفعالاته.

مظاهر النمو الانفعالي:

- تتميز انفعالاته بكونها عنيفة وحادة.
- يتميز بثورات من القلق والضيق والحزن.
- لا يستطيع التحكم في نفسه وانفعالاته.
- أحياناً ناقداً وثائراً لكل ما يحيط به.
- يعيش كثيراً حالة من التناقض الوجداني تذبذب بين: الحب والكره، الشجاعة والخوف، السرور والحزن، الدين والإلحاد، الاجتماعية والانفعالية.
- السعي نحو الاستقلال الانفعالي عن الوالدين.
- السعي لتكوين شخصية مستقلة.
- ردود فعل قوية وانفعالات شديدة غير متجانسة.

(أحمد محمد الزعبي، 2013، ص 71)

- اتسام بالتمرد أو العصيان والاضطراب الانفعالي.
- نزاعات مع الأسرة.
- العزلة عن مجتمع الكبار.
- السلوك الطائش، والرفض لقيم الراشدين.
- الخجل و الميل إلى الانطواء.
- الشعور بالذنب والخطيئة وخاصة فيما يتعلق بالجنس.
- خصوبة الخيال وبداية أحلام اليقظة. (إيمان محمد أبو غربية، 2007، ص 189)
- تتميز انفعالات الطالب بالحماس وتتطور مشاعر الحب ويلاحظ عليه الحساسية الانفعالية والغضب الشديد. (فهد بن عبد العزيز أبانمي، ب.س، ص 15)

7-4- النمو الاجتماعي:

يعتبر الميل إلى الاجتماع عند الفرد أحد الميول القوية التي وجدت مع الإنسان، والتي تستمر في نموها وتطورها مع التقدم في العمر، فالسلوك الاجتماعي عند الفرد عملية مستمرة ومتطورة، فمدى نجاح الطالب الثانوي في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة، تعتمد إلى حد كبير على خبراته الاجتماعية الأولى، وما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات، فكلما كانت البيئة الاجتماعية غنية ومناسبة أدى إلى تكوين علاقات اجتماعية سوية، أما البيئة الاجتماعية غير المناسبة فإنها تؤدي إلى الشعور بالعزلة، وتسبب الضيق، والألم النفسي، والقلق، والخوف، ويكون له أثر على نشاطه العقلي، حيث تضعف قدرته الفكرية، وتعوق تفتحها وازدهارها.

مظاهر النمو الاجتماعي:

- تتكون لدى الطالب رغبة أكيدة في تأكيد ذاته ويظهر لديه الشعور بالمسؤولية الاجتماعية. ميل إلى مساعدة الآخرين.

- لا يرضى أن يوجه له الأوامر أمام الآخرين.

- ميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي.

- يزداد الوعي الاجتماعي وتنمو الاتجاهات والميول.

(فهد بن عبد العزيز أبانمي، ب.س، ص 15)

- توسيع نطاق الاتصال الاجتماعي المباشر بالرفاق من خلال الأحاديث الهاتفية، والرسائل، حول هموم المدرسة، والأفلام، والمباريات، وبذلك تتوسع وجهات النظر، وتبادل الآراء حول هذه القضايا.

- الاهتمام بالمظهر الشخصي، وتنويع الملابس والهندام للفت انتباه الآخرين.

- الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس.

(صلاح بن محمد الشيخ، 2009، ص 65-66)

- البحث عن نموذج يحتذى به.

- اختيار المبادئ والقيم والمثل.

- فهم المشكلات العامة.

- تكوين فلسفة الحياة.
 - التعاون مع الزملاء.
 - التشاور واحترام الرأي الآخر.
 - احترام الواجبات الاجتماعية.
 - الاهتمام بالأصدقاء واختياراتهم.
 - الميل إلى الإنضمام إلى جماعات مختلفة.
 - الرغبة في مقاومة السلطة.
 - الرغبة في الإصلاح.
 - زيادة الوعي الاجتماعي والميل إلى النقد.
 - أحيانا اللجوء إلى العنف والتضحية في سبيل تحقيق ذلك.
- (إيمان محمد أبو غربية، 2007، ص 248-249)

7-5- النمو الأخلاقي:

يعتبر النمو الأخلاقي أحد الموضوعات القديمة التي شكلت اهتمام المهتمين بدراسة الطبيعة البشرية، فالأخلاق تنظم الطريقة التي يسلكها مع الآخرين، وتوقعاتنا لسلوكهم نحونا، وإن استبدال الأخلاقيات الطفولية بأخلاق أخرى، تعمل بمثابة الموجه للطالب لكيفية التصرف خلال حياة الرشد، فتعلم الصدق لا يعني فقط الإحجام عن اخذ أشياء يملكها الآخرين، أو الابتعاد عن الكذب، وإنما تتضمن كل المواقف التي تحتوي على الخداع، فاستبدال مفاهيم أخلاقية طفولية معينة بمبادئ أخلاقية عامة، لذا يتوقع منه تحمل المسؤولية للسيطرة على سلوكه.

وحسب ما يرى "جروس" (Gross 1987) أن للأخلاق أكثر من بعد لأنها ليست مجرد اكتساب فهم معرفي للقوانين الاجتماعية، أي معرفة الصح والخطأ، وإنما التصرف وفقاً لهذه القوانين، وكثيراً ما نقول شيئاً ونفعل عكسه، وما ينجم عنه الإحساس بالذنب والخجل أو الفخر. (رغدة شريم، 2009، ص 147-148)

مظاهر السلوك الأخلاقي:

يرى "رايت" (1971 Wright) أن السلوك الخلقي يقوم على عدة أركان هي:
 - لا يتم الحكم على السلوك الخلقي بناء على السلوك الظاهر وحده، بل لابد من النظر إلى النية والقصد من وراء هذا السلوك، فكل سلوك خلقي سبب معين ونية ودافع وراءه، ولهذا لابد من البحث عن سبب سلوك الفرد لفعل ما.
 - لابد من إيضاح العلاقة بين السلوك الخلقي والأسباب الداعية إليه.
 - الأسباب الخلقية السوية تركز على أحكام عقلية صحيحة، تراعي اهتمامات الأفراد الآخرين.

- الأحكام العقلية الصحيحة على السلوك الخلقي تتطلب من الفرد النظر إلى الآخرين على أنهم متساوون في الحقوق والواجبات، وعليه مراعاة مشاعرهم دون الانخداع بالكلمات اللفظية الرنانة.

- أن يتمتع الفرد بالقدرة على السلوك بناءً على قواعد خلفية، بحيث يصبح السلوك سلوكاً خلقياً صحيحاً، وليس مجرد مظهر أو أقوال بلا أفعال.

(أحمد محمد الزعبي، 2013، ص 108-109)

7-6- النمو الجنسي:

إن البلوغ الجنسي هو بداية مرحلة المراهقة التي يرافقها تغير في شتى مراحل النمو، حيث تبدأ الغدد بإفرازات الهرمونات التي تنشط الجهاز التناسلي في الذكر والأنثى ليبدأ معها العمل العقلي.

ويبدأ النمو عند ضمور الغدد الثموية قبل البلوغ بوقت قليل، ومن مهمتها إيقاف عمل الأجهزة التناسلية التي ولد الإنسان بها، ثم يبدأ بإفراز مادتين كلتاهما تؤثر على الغدة النخامية في الدماغ لتحفيزها على إفراز هرمونين، أحدهما هرمون أنثوي ينشط الغدة الجنسية الأنثوية (المبيض) والآخر هرمون ذكري ينشط الغدة الجنسية الذكرية (الخصية).

(إيمان محمد أبو غربية، 2007، ص 236)

مظاهر النمو الجنسي:

من مظاهر النمو الجنسي عند الفتاة هي:

- ارتفاع الصدر.
- ظهور شعر العانة.
- نمو الرحم والمهبل.
- ازدياد حجم الأعضاء التناسلية.
- ظهور الطمث.

❖ أما مظاهر النمو الجنسي عند الذكور هي:

- ازدياد معدل نمو الخصيتين.
- كيس صفن.
- ظهور شعر العانة.
- ازدياد حجم عضو التناسل.
- ظهور شعر الوجه.

-خشونة الصوت. (محمد الزغبى أحمد، 2013، ص 115)

يتضح مما سبق أن لكل مرحلة مظاهر ولكن ما يميز هذه المرحلة أنها مرحلة انتقالية وحاسمة في حياة الفرد لما لها من أهمية، حيث يتم فيها نزع ثوب الطفولة وارتداء ثوب المراهقة، وكذلك ما تتطلبه هذه من خصائص ومميزات تتسم بها في جميع الجوانب: الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي والجنسي تميزها عن باقي المراحل.

8- أسس ومبادئ التعليم الثانوي:

في ضوء فلسفة النظام ويهدف تنمية شخصية المتعلم بشكل شمولي، معرفيا، وجسديا، ونفسيا، ومهاريا، يقوم النظام الثانوي الجديد على عدد من المبادئ الأساسية، وهي:

8-1- التكامل بين المقررات: يقوم النظام على طرح خطة دراسية توزع على شكل مقررات دراسية كل مقرر عبارة عن خمس ساعات، حيث يختار الطالب أو الطالبة في كل فصل دراسي سبعة مقررات على الأكثر، كما يقوم بطرح عدد كاف من المقررات الاختيارية التي

تثري دراسة الطلاب والطالبات، وتصقل شخصيتهم، وتساعدهم على إبراز طاقاتهم وميولهم ومواهبهم.

8-2- المرونة: تتمثل في تحديد عدد الساعات التي يدرسها الطالب في الفصل الدراسي الواحد، وتحديد الفصل الدراسي لدراسة مقرر معين أو المقررات، والإنجاز من الساعات بحسب حاجات وقدرات كل طالب وطالبة في حدود ما تتيحه المدرسة.

8-3- الإرشاد الأكاديمي: يعد التوجيه والإرشاد الأكاديمي حق كل طالب لمساعدته على معرفة القدرات والميول، واختيار التخصص، ومن ثم اختيار مهنة المستقبل، لتحقيق هذه الغاية.

8-4- التقويم: يعتمد نظام التقويم على فك الارتباط الأفقي بين المقررات الدراسية من حيث نتائج الطلاب، فالرسوب في مقرر معين لا يتطلب إعادة السنة، وإعادة دراسة جميع المقررات التي درسها، والجلوس للامتحان فيها مرة أخرى، فالنظام يسمح للطلاب بدراسة مقررات أخرى من مستوى آخر أعلى، ودراسة المقرر الذي رسب فيه في فصل آخر، أو قد يدرس مقرراً آخر بدلاً عنه.

8-5- المعدل التراكمي: يقوم النظام التقويمي على المعدل التراكمي الذي يحسب في ضوء المعدلات الفصلية على أن يجتاز الطلاب المقررات التي حقق فيها الدرجة القصوى النجاح (50%) من الدرجة النهائية للمقرر، ويعيد دراسة المقررات التي لم يحصل فيها على 50 الفصول اللاحقة. (عبد اللطيف بن حسين فرج، 2009، ص368، 369)

9- مصادر اشتقاق أهداف التعليم الثانوي:

تحدد أهداف التعليم الثانوي في الضوء فلسفة التعليم التي رسمتها وثيقة التعليم الصادرة عن اللجنة العليا لسياسة التعليم، ومن بين هذه المصادر التي تشتق منها هذه الأهداف تكمن فيما يلي: (عبد العزيز السنبل وآخرون: 1993م، ص197)

9-1- العقيدة الإسلامية: فالعقيدة الإسلامية ومبادئها ومنهجها الشامل للإنسان والكون، ودعوتها إلى الحياة المتوازنة وتكريمها للإنسان بالعقل والإرادة، وهما أساس الحضارة ووسيلة

الإنسان لبلوغ التقدم، وقيمها السامية، وأسسها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي تجعلها صالحة لكل زمان ومكان.

9-2- الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية: فالمجتمع العربي الإسلامي يتمسك بتعاليم الإسلام وقيم وعادات وتقاليد العرب، ويفتح على العالم الخارجي، والاستغلال الأمثل للثروات الباطنية لتحسين مختلف الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية للقضاء على البطالة.

9-3- اتجاهات العصر وخصائصه: فالعصر الحديث يتميز بالانفجار العلمي والتكنولوجي، والانفجار السكاني وانفجار الآمال والطموح، وسرعة الاتصال والتخصص الدقيق في إطار من وحدة المعرفة وانتشار المبادئ الديمقراطية الداعية إلى توفير الفرص التعليمية وتأكيد أهمية التعليم الذاتي والتعليم المستمر.

9-4- حاجات الطالب ومطالب نموه: تستهدف التربية ذات الفرد، وشخصيته الإنسانية، وتعمل على تنميتها في مختلف الجوانب العقلية والانفعالية، والمهارية التي تمثل جميع جوانب السلوك الإنساني، ممثلة في العقل، والقلب، واليد. ولهذا فإن دراسة طبيعة المتعلمين وخصائصهم ضرورية للوصول إلى أهداف ذات أهمية العلمية والتعليمية.

(صالح بن محمد الشيخ، ، ص 37)

ويتضح مما سبق أن نظام التعليم جعل النظام الأول لاشتقاق أهدافه التربوية والتعليمية، من كتاب والسنة، إيماناً منه بأن الإسلام هو مصدر الرئيسي لبناء حياة الأمة، وشهادتها، وأمنها واقتصادها، وما يبني عليه من مبادئ، وأحكام، وقيم، وأخلاق الأمة. بإضافة إلى تغيرات العصر التي تجرى في العالم، وخاصة التسارع في وسائل الاتصال، وسرعة انتشار العولمة، وما تحمله في طياتها من ثقافات نحتاج إلى تنقيح الاستفادة منها. كما أولت سياسة التعليم اهتماماً كبيراً له جعله جزءاً أساسياً في برامج التعليم العام، ودعمه بالكفاءات البشرية، كما رصدت له ميزانية ضخمة من أجل مواكبة، ومسايرة التطور العلمي والتقني. ومن خلال اهتمام بشخصية الفرد والعمل على تنمية قدراته العقلية، والانفعالية والعمل على دراسة خصائص وحاجات ومطالب النمو لهذه المراحل دفع الخبراء والباحثين

إلى وضع برامج تتوافق مع حاجاتهم وقدراتهم واهتمامهم، من أجل تحقيق أهداف التعليم الثانوي.

10- التعليم الثانوي في الجزائر: تبعا لوزارة التربية (2003) فإن التعليم الثانوي بالجزائر بعد الإصلاح التربوي الأخير (2005_2007م)، يأتي بعد مرحلتي التعليم الابتدائي والذي مدته (4)سنوات، والتعليم الثانوي ثلاث سنوات، والذي شرع في تطبيقه سنة (2008)، تشمل السنة الأولى ثانوي جذوعاً مشتركة في الشعب الأدبية والعلمية، تتفرع عنها في السنة الثانية عدة شعب تخصصية، وتتوج هذه المرحلة في السنة الثالثة باختيار امتحان شهادة البكالوريا، والحصول على هذه الشهادة هي غاية ينشدها كل تلميذ لما تمثله من اعتبارات للحياة المستقبلية. (نوال السيد، 2009، ص 82)

11- مظاهر الإصلاح في التعليم الثانوي:

عرف المجتمع الجزائري تغيرات عميقة، وفتحت طموحات عديدة في ظل التفتح على التكنولوجيا والاتصال، كل هذا أدى إلى ضرورة إحداث تغيرات قامت وزارة الدراسة الوطنية بتتصيب لجن وطنية لبناء البرامج التربوية وذلك بإعادة النظر في المواد الدراسية وكان ذلك في أكتوبر (1998) وهذا لتشخيص الوضع الحالي للبرامج والاستعداد لإعادة مناهج على أسس مشاريع تمهيدية للمرجعية، ووثائق أخرى أعدتها مديريات التعليم على المستوى الوطني ومن بين أهم مظاهر الإصلاح نذكر:

- استخدام إستراتيجية التعليم والتعلم على مبادئ مقارنة التدريس بالكفاءات التي تجعل المتعلم محور العملية التعليمية لاقتراح وضعيات ووسائل وأدوات تقويم تنسجم مع خصوصية المادة وطبيعة المعارف والغايات الجديدة للمناهج.

- تحرير المعلم من القيود النمطية وجعله أكثر حركية وفتح مجال الاجتهاد والمبادرة والإبداع.

- تمكين المتعلم من التحكم في الكفاءات المكتسبة، وتوظيفها.

1-11- الانتقال من مفهوم البرنامج إلى مفهوم المناهج:

لقد ميز المنهاج الجديد بين مصطلحي البرنامج والمنهاج إذ أن البرنامج يدل على المعلومات والمعارف التي يجب تلقينها للطفل خلال فترة معينة أما المنهاج فهو يشمل كل العماليات التكوينية التي يساهم فيها التلميذ تحت مسؤولية المدرسة خلال فترة التعلم، أي كل المؤثرات التي من شأنها إثراء تجربة المتعلم خلال الفترة معينة.

11-2- تطبيق المقاربة بالكفاءات:

تطبيق منطق التعلم المركز على التلميذ ونشاطاته ورد فعله لوضعيات ومشكلات تدفعه إلى التفكير، فليس المهم تقديم معارف بل دفع التلاميذ إلى استعمال قدراته في تعامله مع وضعيات الجديدة وربطها مع الوضعيات المعيشية، وما يميز المقاربة هو أنها أساس إدماجي، توازن بين ما هو معرفي وما هو مهاري وسلوكي والمساهمة في نمو التلميذ وتكوين شخصية قادرة على أن تعلم نفسها بنفسها مدى الحياة.

11-3- اندماج التكنولوجيات الإعلام والاتصال:

الإعلام والاتصال عن طريق الكمبيوتر لغة جديدة وأصبحت أساسية لا يمكن تجاهل أهميتها لا تكمن فقط في التحكم في استعمال الآلة لتحسين الأداء التربوي وتحقيق التعليمات المقصودة في هذا الموضوع، بل تغيير دور المعلم في القسم الذي يحتاج إلى كفاءات جديدة تضاف إلى تكوينه القاعدي.

11-4- ترقية أدوار جديدة لخدمة المتعلم:

للتلميذ ادوار جديدة في المدرسة، هو العنصر الذي يلقى معارف ويتعلمها دون نشاط فالمقاربة الجديدة تعطيه حق المشاركة مع المعلم في بناء ضمن علاقة تفاعلية فالمتعلم يبحث عن المعلومة وبقيمها ويستعملها.

11-5- فتح المؤسسة على المحيط:

المقاربة التربوية الجديدة تسعى إلى تمكين التلميذ من اكتساب الكفاءات التي تسمح له في النهاية بتحديد مصيره واختيار مشروعه الفردي عن وعي، أي أنها تمكنه من النضج والاستقلالية بالنسبة للمحيط الذي يعيش فيه. (داود رشيد، 2016، ص 115، 116، 117)

12- مراحل التعليم الثانوي:

يعتبر التعليم الثانوي من أهم مراحل التعليم، لأنه يعتبر حلقة وصل بين التعليم العالي من جهة، وعالم الشغل من جهة أخرى. ويضم هذا النوع من التعليم التلاميذ المتخرجين من الإكماليات (المتوسطات) بنجاح، ويشمل ثلاث أنواع من التعليم:

12-1- التعليم الثانوي العام:

المدة الدراسية فيه ثلاث (3) سنوات ويحتوي هذا النوع على ثلاث شعب هي:

- شعبة الرياضيات.

- شعبة العلوم التجريبية.

- شعبة الفلسفة.

12-2- التعليم الثانوي والصناعي والتجاري:

المدة الدراسية فيه خمسة (5) سنوات ويجتاز التلاميذ من خلاله شهادة البكالوريا تقني.

12-3- التعليم التقني:

مدة الدراسة في هذا النوع من التعليم ثلاث (3) سنوات ويجتاز التلاميذ خلاله شهادة

البكالوريا تقني رياضي وتقني محاسبة. (صليحة عدلي، 2010، ص 36-37)

13- شعب التعليم الثانوي: أصبح النظام الحالي للتعليم الثانوي يتضمن مايلي:

13-1- ثلاث جذوع مشتركة في السنة الأولى ثانوي:

- جذع مشترك آداب وعلوم إنسانية.

- جذع مشترك علوم.

- جذع مشترك تكنولوجيا.

❖ (5) شعب بدءا من السنة الثانية ثانوي.

13-2- خمسة شعب للتعليم العام:

- الآداب.

- العلوم الشرعية.

- الآداب واللغات الأجنبية.

- علوم الطبيعة والحياة.

- العلوم الدقيقة.

13-3- أربع شعب للتعليم التكنولوجي:

- هندسة كهربائية.

- هندسة ميكانيكية.

- هندسة مدنية.

- تسيير واقتصاد.

13-4- ستة شعب للتعليم التقني:

- إلكتروتقني.

- إلكترونيك.

- صنع ميكانيكي.

- بناء وأشغال عمومية.

- كيمياء.

- تقنيات المحاسبة.

الإبقاء على بكالوريا التعليم الثانوي كوسيلة لنتويج دراسات الشعب العامة والتكنولوجية.

الإبقاء على بكالوريا التقني كوسيلة لنتويج الدراسات الشعب التقنية.

14- البكالوريا:

تعتبر شهادة البكالوريا ذات الطابع الاجتماعي والتربوي في آن واحد، إذ تعد الرتبة الأولى في سلم المراتب الجامعية وظهورها يرتبط مباشرة بالجامعة، ولقد أصبحت هذه الشهادة تكتسي طابعا عالميا. إذ أن جميع النظم التربوية والتعليمية في العالم أتت تتبع هذا المنهج لتختم التكوين لديها بامتحان نهائي، يهيئ التلميذ لمرحلة أخرى من التعليم، ولذا تسخر جميع الدول الإمكانيات الضخمة لإنجاح عملية سير هذا الامتحان، الجزائر كغيرها من الدول الأخرى كانت ولا تزال تولي لهذه العملية أهمية خاصة، فجعلت من امتحان

- البكالوريا حدثا وطنيا من الناحية السياسية، ومن الناحية التطبيقية، وأنشأت ما يعرف "الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات ONEC" والبكالوريا امتحان وطني له الخصائص التالية:
- كل التلاميذ في نفس الشعبة يجيبون على نفس الأسئلة.
 - لا يتمتع أي تلميذ ببعض الخصائص مقارنة بالآخرين.
 - كل التلاميذ يخضعون لنفس الصرامة في عملية التصحيح.
 - تلعب البكالوريا بالنسبة للتلميذ دورا في اختيار الفرع الذي سيدرسه في الجامعة، وبالتالي إلى المستقبل المهني فيما بعد.
 - تفتح الأبواب للدراسات العليا ومن ثم إلى مناصب عمل هامة.
- (صليحة عدلي، 2010، ص 39-49)

15- أهمية امتحان البكالوريا:

15-1- أهمية البكالوريا بالنسبة للتلميذ:

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

15-2- أهمية البكالوريا بالنسبة للأسرة:

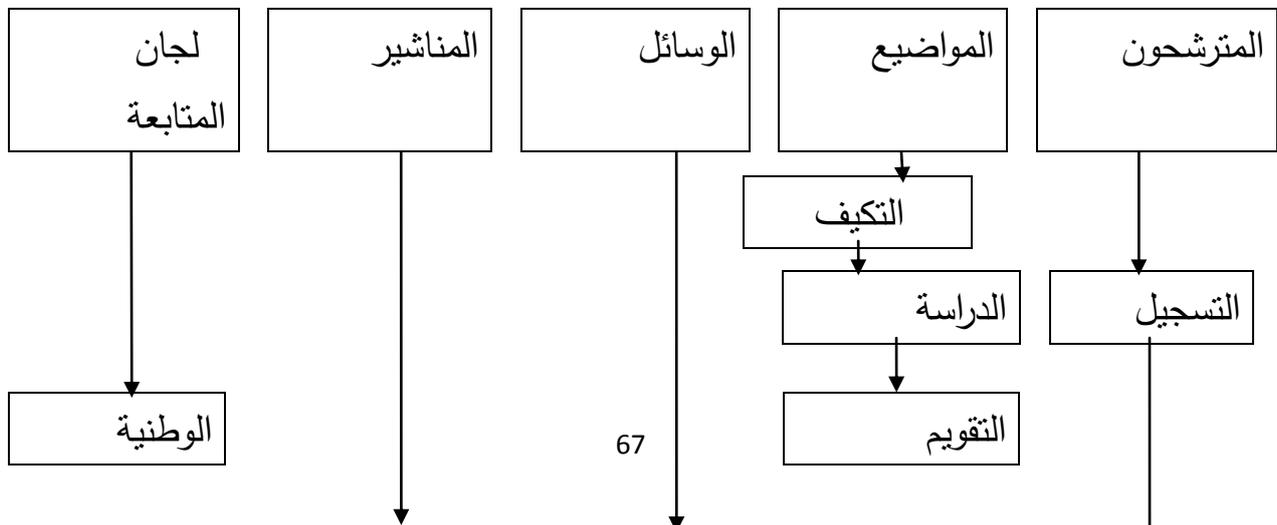
إن أهمية البكالوريا لا نجدها تنحصر في نظر التلميذ فقط، بل تتعداه إلى الأسرة، إذ نجد أفراد الأسرة خاصة الوالدين يولون أهمية كبيرة لامتحان البكالوريا، ويقدرونه، ويضخمونه، ويعطونه أهمية ومكانة عالية، فشهادة البكالوريا بالنسبة لهم رمز للتفوق، حيث يستطيع بها التلميذ أن يحصل على العمل وبها يفرض وجوده في المجتمع، ويضمن المكانة والحرمة وسط الأهل والأصدقاء.

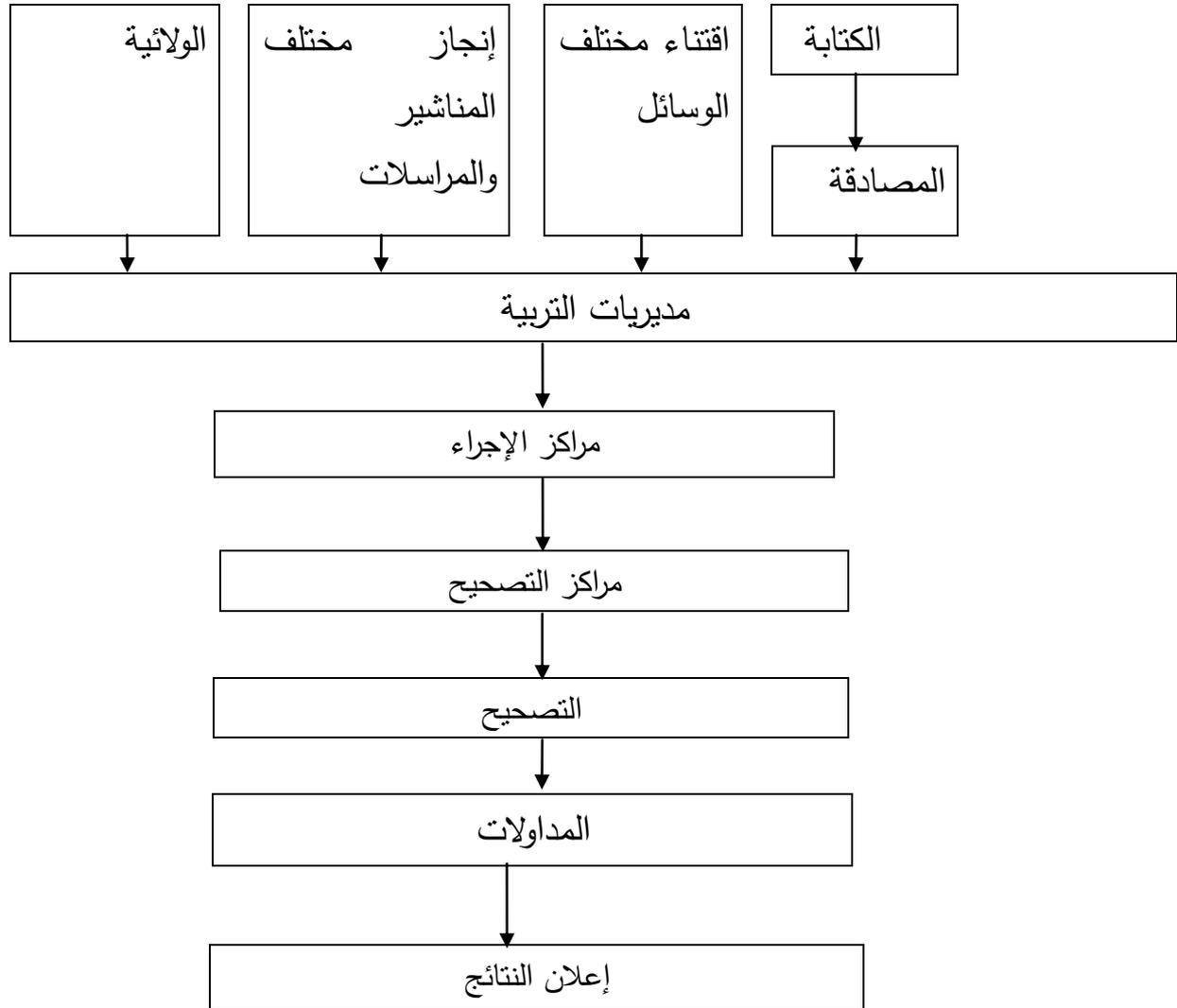
15-3- أهمية البكالوريا بالنسبة للمجتمع والدولة:

تظهر أهمية شهادة البكالوريا في المكانة الاجتماعية التي تحتلها في المجتمع، ووظيفتها في إعادة إنتاج النخب، فهذه الشهادة من شأنها أن تجعل تلميذ السنة الثالثة ثانوي يحقق قفزة كبيرة للأمام، والجزائر على مر السنين بقيت تحتفظ بالقيمة الاجتماعية الكبيرة، بل وقد ازدادت أهميتها أكثر فأكثر باعتبار أن الكثير من الوظائف والمهن أصبح المستوى الأدنى الذي تتطلبه هو البكالوريا.

وأكثر ما يدل على القيمة الكبيرة لهذه الشهادة هو الاهتمام الكبير الذي توليه الدولة، والأولياء، والتلاميذ كل سنة في التحضير المحكم للامتحان الخاص بهذه الشهادة، وذلك من خلال الميزانية الضخمة التي تخصصها الدولة للتكفل بهذا الامتحان، والاهتمام الذي يتلقاه في الأوساط الاجتماعية من حصص ومقالات صحفية، وتقارير المرشدين النفسانيين وتوجيهاتهم لهذه الشهادة، وكذلك الأولياء يتهافتون إلى الدروس الخصوصية، والكتب التي تحمل تمارين محلولة، ومجلات حوليات البكالوريا، بالإضافة إلى إصرار التلميذ على النجاح في البكالوريا لتلبية رغبة والديه من خلال المواظبة على الدراسة طوال العام، أو إعادة السنة في حالة الفشل، وهذا للحصول على الشهادة، إلى حد الضغط الذي تمارسه الأسرة وخاصة الوالدين على أبنائهم المرشحين للبكالوريا. (نوال السيد، 2009، ص 85-86)

شكل رقم (03) يوضح تنظيم امتحانات نهاية السنة:





مخطط حول تنظيم الامتحانات نهاية السنة

خاتمة:

يتضح مما سبق أن المرحلة الثانوية تكتسي أهمية كبيرة لما لها من خصوصية فهي تتوسط مرحلتين أساسيتين من حياة الفرد، المرحلة المتوسطة والتي تعتبر بوابة المراهقة وما تشمله من تغيرات وتأثيرات من جهة، بداية التخطيط للمستقبل المهني من جهة أخرى، والمرحلة الجامعية التي يتم فيها البناء لمستقبل الحياة وينتهي فيها الفرد مشواره الدراسي، لذا

يجب على الأسرة والمدرسة والمسؤولين العمل على الاهتمام بهذه المرحلة وتكفل بها جيدا من جميع النواحي حتى يكون تجاوزها سليما.

دراسات السابقة:

يعاني الكثير من التلاميذ تشوهات على مستوى أفكارهم وذلك راجع للضغوطات النفسية التي يعانون منها، وخاصة تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وما تمثله هذه الشهادة من أهمية في حياة كل طالب، ومن خلال النظرية المعرفية السلوكية التي تهدف

إلى تغيير هذه الأفكار السلبية التي تجول أذهان التلاميذ، وما انعكس بالسلب على تصرفاتهم وأفعالهم وحتى على نتائجهم الدراسية، ولذلك يجب التكفل بهذه الفئة من خلال البرامج الإرشادية التي تسعى التخفيف من هذه الضغوط النفسية، وهذا ما بينته الدراسات العربية والأجنبية التالية:

الدراسات العربية:

دراسة **صبحي الكفوري (2000)**: في (بن صالح هداية 2016: 13)، حيث هدفت الدراسة باختبار فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في إدارة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) طالبا بجامعة كفر الشيخ قسموا إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، حيث أسفرت نتائج الدراسة على فعالية البرنامج عن وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث فعالية البرنامج إلى أن للتدريب السلوكي المعرفي فائدة كبيرة في مواجهة الصعاب والمواقف الحياتية الضاغطة.

دراسة **الأميري (2001)**: في (بن صالح هداية 2016: 11)، وفي نفس السياق هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في اليمن، إذ تضمن البرنامج إستراتيجية التحصين ضد الضغوط، وإستراتيجية حل المشكلات، وقد تألفت عينة الدراسة من (24) طالبا قسموا إلى ثلاثة مجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، توصلت إلى نتيجة مفادها أن للبرنامج الإرشادي الذي طبق على العينتين التجريبيتين فعال في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة.

دراسة **الدريير (2010)**: في (بن صالح هداية 2016: 10) إلى اختبار فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وأثره على السعادة، حب الحياة، التفاؤل، حيث تكونت العينة من (22) طالبا قسموا بالتساوي إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية). تم الاعتماد على المقاييس التالية: مقياس أساليب

المواجهة، مقياس الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، مقياس الأفكار اللاعقلانية، مقياس أكسفورد للسعادة، مقياس حب الحياة والتفاؤل، وفي الأخير توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المقترح في تنمية أساليب المواجهة وخفض الإحساس بالضغوط، كما أثبتت الدراسة فاعليته أيضا في رفع مستوى الإحساس بالسعادة وحب الحياة والتفاؤل.

دراسة نايف فدعوس علوان الحمد(2012): حول فعالية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن، وقد استخدم الباحث إستراتيجيتين في البرنامج الإرشادي وهي: إستراتيجية حل المشكلات وإستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، تألفت عينة الدراسة من (24) طالبا من الصف العاشر الأساسي، ممن لديهم ضغوط نفسية مرتفعة، وقد قسمت عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين تضم (16) طالبان ومجموعة ضابطة تضم (8) طلاب، توصلت نتائج هذه الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى والثانية، وذلك باستخدام إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، وإستراتيجية حل المشكلات.

دراسة بن صالح هداية(2016): مذكرة دكتوراه عن "مدى فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدّة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس" ، هدفت الدراسة إلى تقصي فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح في خفض حدّة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، وقياس أثر البرنامج على مستوى التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي، تكونت العينة من (22) تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين

(15_17) سنة، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين التجريبية والضابطة، تضمن البرنامج إستراتيجيات: الاسترخاء، وحل المشكلات، وتعديل الحوار الداخلي، وتغيير البيئة المعرفية،

والواجب المنزلي. توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج العلاجي المقترح في خفض من حدة الضغوط النفسية والتوافق النفسي من خلال النتائج التي تم التوصل إليها.

الدراسات الأجنبية:

دراسة بالوغ (Balog 1979) : في (بن صالح هداية 2016: 12) حيث أثبتت هذه الدراسة على مدى تأثير التمرين الجسمي والتدريب على الاسترخاء العضلي على مستوى التوتر النفسي، تكونت عينة الدراسة من (21) طالب من طلاب جامعة ماريلاند قسمت إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية التي تلقت تدريبات على التمارين الجسمية، وتلقى أفراد المجموعة التجريبية الثانية تدريبات على الاسترخاء العضلي التدريجي، في حين لم تتلقى المجموعة الثالثة والتمثلة في الضابطة على أي نوع من أنواع العلاج، وقد أستخدم جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات لقياس مستوى التوتر النفسي قبل وبعد العلاج، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي، بينما أظهرت النتائج عن فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين التجريبيتين ونتائج المجموعة الضابطة لصالح المجموعتين التجريبيتين في انخفاض مستوى الضغط النفسي.

دراسة كراغو (Crago 1995): في (بن صالح هداية 2016: 10-11) والتي هدفت إلى البحث عن فعالية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من الضغط النفسي باستخدام إستراتيجيات التحصين التدريجي الذي يعتمد عليها ميكنبوم Meichen baum لخفض التوتر، كأحد الإجراءات السلوكية المعرفية، حيث تم تصميم ثلاثة مجموعات، المجموعة الأولى استخدمت التحصين ضد التوتر بالإضافة إلى إعادة البناء المعرفي، واستخدمت المجموعة الثانية التحصين ضد التوتر مع تقديم تعليمات أقل للأعضاء، ولم يقدم إجراءات معرفية أو إجراءات للتوافق مع التوتر للمجموعة الثالثة، ولكن تم تعليم أعضائها مهارات تأكيد الذات وتمارين الاسترخاء، وتكونت عينة الدراسة من (53) مشارك، وتم الاعتماد على قائمة الحالة المزاجية كأداة للدراسة، حيث أظهرت النتائج أن الإجراءات المستخدمة مع

المجموعة الأولى كانت أكثر فاعلية في خفض التوتر من المجموعتين الثانية والثالثة، أي ان المجموعة التي تم الاعتماد على التحصيل التدريجي ضد الضغوط وإعادة البناء المعرفي كانت ذو تأثير إيجابي في التحرر من الضغط.

دراسة شيو فيل (Scheufele 2000): في (بن صالح هداية 2016: 12) وفي نفس السياق حاول الباحث استقصاء أثر المجموعة من الإجراءات السلوكية المعرفية بغرض خفض التوتر النفسي، وقد تضمنت هذه الإجراءات الاسترخاء العضلي المتقدم، وضبط المثير، والعلاج من خلال الموسيقى والتقارير الذاتية، تكونت عينة الدراسة من (86) متطوعاً من الأشخاص العاديين وتم الاعتماد الباحث على المقاييس الانتباه والاسترخاء، ومقاييس استجابة التوتر، الذي كان يطبق في كل مرحلة من المراحل العلاج وتم تقسيم أفراد العينة على أربعة مجموعات، وقد أظهرت المجموعات أربعة انخفاض في مستوى الاستثارة الفسيولوجية نتيجة لتمارين الاسترخاء وضبط المثير هذا بالإضافة إلى الانخفاض في مستوى ضربات القلب.

دراسة قام بها هيل وتوريس (Hil_Toriss2002) : في (بن صالح هداية 2016: 12) حيث أسفرت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين، حيث تألفت عينة الدراسة من (20) مراهق تراوحت أعمارهم بين (16-20 عاماً)، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس الضغط النفسي ومقياس الاكتئاب ومقياس تقدير الذات، كما استخدمت الدراسة برنامجاً إرشادياً يعتمد في بنائه على الإستراتيجيات المعرفية العقلية، إستراتيجية حل المشكلات، والاسترخاء، وإستراتيجية إدارة الضغوط، وقد جاءت نتائج الدراسة لتؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهق.

التعقيب:

من خلال استعراض لبعض البحوث والدراسات السابقة يتضح أن هناك اهتماماً متزايداً من الباحثين والمختصين بدراسة الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، بالإضافة إلى التنوع في الأساليب العلاجية بفنيتها المختلفة في التخفيف منها، كما أظهرت الدراسات اختلاف في النتائج باختلاف حجم العينة، بالإضافة لم يتم الاعتماد على استخدام إستراتيجية واحدة بل تنوعت وتعددت، وتهدف العديد من الدراسات لمساعدة الجهات التعليمية والتربوية والمسؤولين عن الطلبة باستخدام البرامج الإرشادية والفنيات المناسبة لإشباع حاجاتهم والتخفيف من مستوى الضغوط من أجل تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية.

وجاءت دراستنا بهدف استقصاء أثر برنامج إرشادي جماعي المبني على أسس النظرية التكاملية بحيث تم التنوع في استخدام استراتيجيات التالية: تنمية الثقة بالنفس - المذاكرة - التنفيس الانفعالي - التحصين التدريجي - إدارة الضغوط - إدارة الوقت - حل المشكلات - تعزيز القدرة على تحمل المسؤولية.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاتها

تمهيد

أولاً: منهج الدراسة

ثانياً: مجتمع الدراسة

ثالثاً: عينة الدراسة

رابعاً: ميدان الدراسة

خامساً: أدوات الدراسة

سادساً: الخصائص السيكومترية للمقياس

سابعاً: الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث على صحة الإجراءات التي يتبعها والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجرائه لبحثه.

لذا بعد تطرقنا في الفصول السابقة لمشكلة الدراسة وإطارها النظري، سنتطرق في هذا الفصل إلى المنهج المتبع، وإجراءات الدراسة والنتائج المتوصل إليها، ثم نوضح مجتمع البحث وعينة الدراسة، ومن ثم نعرض الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، وكذا توضيح إجراءات التطبيق عليها، وفي الأخير يتم التطرق للأساليب الإحصائية المستعملة.

1- منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا الاستطلاعية على كل من المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي لمناسبتهما للهدف المنشود، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي لغرض التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا و ومدى الفروق بين الجنسين، وارتباطه بنجاح الطلبة في البكالوريا، أما المنهج التجريبي فقد تم الاعتماد عليه لغرض التجريب الاستطلاعي لغرض البرنامج الإرشادي، أثر البرنامج على الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا.

1-1 المنهج الوصفي التحليلي:

ويعرف المنهج الوصفي التحليلي بأنه طريقة في البحث تتناول أحداث وظواهر وممارسات موجودة متاحة للدراسة والقياس كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها ويستطيع الباحث أن يتفاعل معها فيصفها ويحللها، وتهدف هذه الدراسة إلى إجراء دراسة بعنوان: فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

ومن ثم استخدمنا المنهج التجريبي طبقا لطبيعة الدراسة، ويرتبط المنهج التجريبي بالقيام بالتجارب العملية والتي تعرف بأنها تدابير محكمة يعدها الباحثان وتربطانها بالظروف المحيطة بظواهر معينة، مما يساعد في استخلاص بعض النتائج من العلاقات بين المتغيرات التي تؤثر في الظواهر.

1-2- المنهج التجريبي:

يقوم على التجربة التي هي عبارة عن محاولة تجرى لأغراض عملية للكشف عن فرض من الفروض، أو للتحقق من صحته عن طريق تهيئة أو تنظيم بعض الظروف بدقة، وتلاحظ نتائجها بهدف الكشف عن القواعد التي تحكمها، ويقوم بها الباحث لدراسة متغيرات معينة مقصودة يدخلها هو بتدخل منه، ويلاحظ نتائجها وقيمتها بدقة.

(أحمد عبد الحميد الخالدي، 2009، ص63)

وقد استخدمنا المنهج التجريبي بغرض الدراسة، وهو عبارة عن تصميم تجريبي نفذ على المجموعة الواحدة مع القياس القبلي والقياس البعدي، حيث قمنا بتطبيق برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدي طلبة البكالوريا.

2- مجتمع الدراسة:

الجدول رقم (1) يوضح توزيع التلاميذ مجتمع الدراسة:

الجنس	المجموع
ذكور	71
إناث	80
المجموع	151

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب السنة الثالثة ، بثانوية أبي ذر الغفاري بحي لكادات ببلدية خميس مليانة ولاية عين الدفلى، البالغين عددهم 151 تلميذ وتلميذة، تتراوح أعمارهم ما بين (16-18) سنة، ومن جميع التخصصات، للسنة الدراسية 2017- 2018

3- عينة الإرشادية:

قمنا باختيار مجموعة من الطلاب ذوي الضغوطات النفسية المرتفعة حسب مقياس الضغوط النفسية الذي قامت ببنائه كل من الدكتورة خرياش هدى والأستاذة طوبال فطيمة من جامعة سطيف2، حيث بلغت المجموعة (14) طالبا لثالثة ثانوي وذلك بعدما تم توزيع مقياس الضغوط النفسية عليهم، من أجل الإمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي الجماعي لتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدي طلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، بعدما كان مجموع العينة (18) طالبا لكن تم إقصاء (04) طلاب نتيجة عدم توافق التوقيت الزمن مع بعضهم البعض (02) من التخصص العلمي، و(02) من التخصص التقني رياضي

لنكتفي ب(14) طالب (02) من تخصص الأدب والفلسفة، و(12) من تخصص أدب ولغات أجنبية.

4- ميدان الدراسة: ثانوية أبي زر الغفاري ببلدية خميس مليانة حي لكادات.

5- أدوات الدراسة:

5-1- المقياس الضغوط النفسية:

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

- البعد الأول: الضغوط الدراسية وتتضمن (8) بنود.

- البعد الثاني: الضغوط الشخصية وتتضمن (12) بنوداً.

- البعد الثالث: الضغوط العلائقية وتتضمن (11) بنوداً.

- البعد الرابع: الأعراض الفيزيولوجية وتتضمن (11) بنوداً.

5-1-1- مفتاح تصحيح المقياس:

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

جدول رقم (2) يبين مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى طلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

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

5-1-2- تحديد نوع الاستجابة وطريقة التصحيح:

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

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

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

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

- إذا حصل المفحوص على الدرجة أقل من (42) فإنه لا يعاني من الضغط. إذن يتكون مقياس الضغط النفسي الملحق رقم (3) من أربعة أبعاد واثنان وأربعون (42) عبارة يتم تصحيحها بإعطاء ثلاث (3) درجات، في حالة الإجابة ب: تنطبق دائماً، وإعطاء درجتين (2) في حالة الإجابة ب: تنطبق أحياناً، وإعطاء درجة واحدة (1) في حالة الإجابة ب: تنطبق نادراً وإعطاء الدرجة الصفر (0) في حالة الإجابة ب: لا تنطبق أبداً وذلك على جميع فقرات المقياس، وبذلك تكون أدنى درجة نظرية للمقياس هي (42) وأعلى درجة هي (126) ويكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي (63).

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

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

5-1-3- تعليمة المقياس:

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

(هدى خرياش، وآخرون، 2016، ص 24)

5-2- البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف من الضغط النفسي لدي طلبة المقبلين علي شهادة البكالوريا:

نعرض فيما يلي أهم الخطوات والمراحل المتبعة في البرنامج الإرشادي :

- 1- أهداف البرنامج (العامة، الفرعية).
- 2- محتوى البرنامج ويشمل فلسفة البرنامج والنظرية القائم عليها.
- 3- جلسات البرنامج وتشمل (12) جلسات إرشادية بحيث تشمل كل جلسة على (عنوان الجلسة، أهداف الجلسة، المدة الزمنية للجلسة، الخطوات الإجرائية للجلسة، تقييم الجلسة).

4- التقويم في نهاية كل جلسة لتقويم الجلسة وتوضيح نقاط القوة لإثرائها ونقاط الضعف لتعديلها.

5-2-1- البرنامج (الأهداف):

5-2-1-1- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلي خفض الضغط النفسي لدي طلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

5-2-1-2- الأهداف الإجرائية للبرنامج (الأهداف الخاصة للبرنامج): يمكن حصرها فيما يلي:

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

5-2-2-2-5- محتوي البرنامج):

- 5-2-2-2-1- الإستراتيجية:** سوف نستخدم فنيات المناقشة والحوار، ومن ثم تدريب أعضاء المجموعة على بعض الأساليب والتقنيات الإرشادية في جلسات تدريبية متنوعة.
- 5-2-2-2-2- التصور النظري للبرنامج:** سوف نستخدم برنامجاً إرشادياً باستخدام أسلوب الإرشاد الجماعي مع الطلاب الذين يعانون من ضغوطات نفسية مرتفعة في الامتحانات. ومن هذا المنطلق فإننا نريد تحقيق أمرين من هذا البرنامج وهما:
- تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تعلق في أذهان الطلاب عن الامتحانات.
 - تعديل السلوكيات الخاطئة التي تلازم الطلاب الذين يعانون ضغوطات نفسية في فترة الامتحانات.

5-2-3- الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- الإلقاء النظري حول مفهوم الضغوط النفسية وكيفية التخفيف منها(المحاضرات المبسطة).
- المناقشة والحوار مع الطلاب المجموعة الإرشادية.
- تقديم نموذج فيديو مصور حول التدريب على مهارات تطبيق الامتحان كمهارة المراجعة.
- الواجبات المنزلية.
- فنيات تعديل السلوك وتتمثل فيمايلي:
- التدعيم الايجابي.
- توكيد الذاتي.
- التفريغ الانفعالي.

5-2-4- الأدوات والوسائل المستخدمة:

- أشرطة وجهاز فيديو وجهاز عرض بور بوينت.
- جهاز عارض رأسي وشفافيات حول موضوع البرنامج.
- نشرات إرشادية توضح معنى البرنامج ومحتوياته وكذا ماهية الضغوط النفسية و طرق المذاكرة والاستعداد الجيد للامتحانات.
- الأقراص المسجلة، جهاز كمبيوتر وجهاز L.C.D.

5-2-5- الأفكار والمفاهيم والعمليات العقلية: سوف يتم معالجة موضوع الضغط النفسي أثناء الامتحانات من كافة الجوانب، وكذلك التعرف والتدريب على أهم الأساليب والتقنيات الإرشادية التي تساعد في التخفيف من الضغوط النفسية.

5-2-6- التصميمات التجريبية: سوف يتم تطبيق البرنامج الإرشادي على (14) طالب وطالبة من ذوي الضغوط النفسية المرتفعة من الامتحانات، حيث نقوم بإجراء قياسين وهما:
- القياس الأول (قياس قبلي): حيث نقوم بقياس قبلي للطلاب وأخذ أكثر الطلاب ضغطاً نفسياً من الامتحانات.

- القياس الثاني (قياس بعدي): حيث نقوم بقياس بعدي للطلاب الذين تم تطبيق عليهم البرنامج الإرشادي، ثم نقوم بمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمعرفة مدى الفاعلية للبرنامج في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب المقبلين على شهادة البكالوريا.

5-2-7- الخدمات التي يقدمها البرنامج:

- خدمات إرشادية (نفسية): أن يكتسب الطالب أسلوب حل المشكلات، وتعميم هذه الخبرة في مواقف أخرى مشابهة في الحياة، بالإضافة إلى اكتساب المهارات والعادات الدراسية الجيدة.

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

5-2-8- طرق اختيار العينة الإرشادية: يتم بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية، واختيار الأفراد الذين تحصلوا على درجات عالية على المقياس.

5-2-9- مراحل تطبيق البرنامج: يمر البرنامج بأربعة مراحل هي:

5-2-9-1- مرحلة البدء (مرحلة التحضير): يتم فيها حصر الطلاب الذين يعانون الضغوط النفسية من امتحان البكالوريا، ومن ثم تطبيق البرنامج، وهي مرحلة الجلسات الأولى التي يتم فيها التعارف والتمهيد وشرح أهدافه وإطار العمل، ويتم ذلك في الجلسة التمهيدية الأولى.

5-2-9-2- مرحلة الانتقال: يتم التركيز فيها على المشكلة الرئيسية وهي الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا، مع توضيح سلبياته وأضراره ومعرفة آراء الجماعة وتوقعاتهم، ويتم ذلك في الجلسة الثانية.

5-2-9-3- مرحلة العمل والبناء: هدف من هذه المرحلة هو التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا، بالإضافة إلى إكساب الطلاب مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية للحد من الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا، ويتم ذلك من خلال الجلسات (4-11) جلسة.

5-2-9-4- مرحلة الإنهاء: يتم فيها بلورة الأهداف المكتسبة، ومراجعة الأفكار التي تم مناقشتها، والقرارات التي تم التوصل إليها، وتهيئة الطلاب نفسياً لإنهاء البرنامج ويتم هذا في الجلسة الختامية.

5-2-10- حدود البرنامج:

- **الحد المكاني:** طبق البرنامج بثانوية أبي ذر الغفاري بخميس مليانة بحي لكادات ولاية عين الدفلى.

- **الحد الزمني:** تم تطبيق البرنامج من الفترة الزمنية 20-02-2018 إلى غاية 18-04-2018.

- **الحد البشري:** طبق البرنامج للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا ، لما لها أهمية من رفع مستوى التحصيل الدراسي لديهم.
جدول (3) يوضح فيه الخطوط العريضة للبرنامج الإرشادي:

أهداف البرنامج	1 - مساعدة الطلبة على تخفيف مستوي الضغوطات النفسية لديهم الناتج عنها.
	2 - تدريب الطلاب على المهارات الدراسية والتي تستخدم من أجل زيادة التحصيل الدراسي.
	3 - إكساب الطلاب بعض العادات الدراسية الجيدة وتزويدهم بالطرق الصحيحة للمراجعة.

عينة البرنامج	طلاب المرحلة الثانوية المقبلين على شهادة البكالوريا في ثانوية أبي ذر الغفاري.
منفذ البرنامج	الطالبتين.
مكان البرنامج	مكتب مستشار التوجيه أو المكتبة المدرسة.
نوع الإرشاد	الإرشاد الجماعي
عدد الجلسات	12
مدة الجلسة	45-60 دقيقة للجلسة واحدة.
فنيات البرنامج	المحاضرات البرنامج- المناقشة والحوار- الواجبات المنزلية- النمذجة التخيلية أو الحية(المباشرة) - التدعيم الايجابي- التوكيد الذاتي- التفريغ الانفعالي.
تقويم البرنامج	التقويم المرحلي- التقويم النهائي.

5-2-11- تعليمات البرنامج:

- تستغرق المدة الزمنية لكل جلسة(45-60) دقيقة، ويتكون البرنامج على 12 جلسة، وعلى جلستين كل أسبوع تقريبا.

5-2-12- قواعد وقوانين عمل الجماعة:

- معرفة أهداف الجماعة.
- التأكيد على السرية والمحافظة على المعلومات.
- التأكيد على الالتزام بالمواعيد والاستفادة من وقت الجماعة
- تنمية الثقة بين أعضاء الجماعة.

جدول (4) يوضح فيه (رقم الجلسة- موضوع الجلسة):

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

6- الخصائص السيكومترية للمقياس:

6-1- صدق المقياس:

- صدق الداخلي:

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

الجدول رقم (5): يبين معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي

مستوى الدلالة الإحصائية		معامل الارتباط بيرسون	عدد أفراد العينة	الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد المكونة له
دال إحصائيا	0,01			
دال إحصائيا	0,01	,726**	61	دراسية
دال إحصائيا	0,01	,908**	61	شخصية
دال إحصائيا	0,01	,824**	61	علائقية
دال إحصائيا	0,01	,833**	61	فيزيولوجية

تدل النتائج على أن الارتباط بين البنود للمقياس الكلي والأبعاد المكونة جاء موجبا ودالا إحصائيا وهذا ما يؤيد صدق المقياس المطبق في الدراسة الراهنة، من خلال الأبعاد الشخصية والتي كانت أعلى درجة لمعامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (0.90) عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يدل على الارتباط القوي، أما فيما يخص الأبعاد الفيزيولوجية التي بلغت (0.83) عند مستوى الدلالة (0.01) والذي يدل على الارتباط القوي لبنود المقياس الكلي معها، لتليها الأبعاد العلائقية التي أظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباطية قوية بين بنود المقياس الكلي والأبعاد العلائقية والتي وصلت إلى (0.82) عند مستوى الدلالة (0.01) لتأتي في الأخير الأبعاد الدراسية والتي بلغ معامل الارتباط لها (0.72) عند مستوى الدلالة (0.01) وهي دالة إحصائيا.

6-2- الثبات: ويعني استقرار النتائج، حيث تم حساب الثبات للمقياس في الدراسة الراهنة بطريقة ألفا كرونباخ، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم (6): يبين قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الضغط النفسي:

البعد	ألفا كرونباخ
أبعاد دراسية	.731
أبعاد شخصية	.727
أبعاد علائقية	.630

أبعاد فيزيولوجية	.782
الدرجة الكلية	.830

توضح النتائج المبينة في الجدول أن جميع معاملات ألفا كرونباخ مرتفعة وبهذا تدل على موثوقية في مقياس الضغط النفسي المطبق في الدراسة، ويظهر هذا من خلال الدرجة الكلية للمقياس التي بلغت (0.83)، أما فيما يخص الأبعاد المقياس فقد أظهرت النتائج أن الأبعاد الشخصية كنت أعلى الدرجات والتي بلغت (0.77) لتليها الأبعاد الدراسية والتي بلغت (0.73) لتأتي الأبعاد فيزيولوجية التي بلغت (0.72) وفي الأخير بلغت الأبعاد العلائقية إلى (0.63) وهذا ما يبين أن النتائج المحصلة عليها تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

7- الأساليب الإحصائية:

قمنا بتفريغ وتحليل المقياس من خلال البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة المعلومات وبرنامج Excel لتفريغ البيانات وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- استخدام المتوسط الحسابي
- 2- استخدام الانحراف المعياري
- 3- استخدام اختبار T .Test لحساب الفروق لعينتين متساويتين.
- 4- استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب صدق وثبات المقياس.
- 5 - استخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة.
- 6 - استخدام اختبار Z.
- 7 - استخدام اختبار d لقياس قوة الأثر.
- 8 - استخدام اختبار ويلك وكسون (wilcoxon).

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

أولاً: عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ثانياً: عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ثالثاً: عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

تمهيد:

سعت هذه الدراسة للتأكد من مدى فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا، وبعد الحصول على نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم جمعها عن طريق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية قبل التطبيق التجريبي للبرنامج وبعده، حيث تناولنا في هذا الفصل عرض النتائج من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة، يليها نتائج اختبارات الفروض، ومن ثم مناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، فضلا عن الملاحظات الميدانية ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

الإجابة عن تساؤلات الدراسة:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة، تم تحليل استجابات طلبة الثانوية المقبلين على البكالوريا باستخدام أدوات البحث والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية، وفيما يلي تذكير بتساؤلات الدراسة ثم عرض النتائج:

- 1- ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الثانوية المقبلين على شهادة البكالوريا؟
- 2- ما الفروق الموجودة في الضغط النفسي بين الجنسين من طلبة الثانوية المقبلين على شهادة البكالوريا؟
- 3- ما الفروق الموجودة في الضغط النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الإرشادية من طلبة المرحلة الثانوية؟

1- عرض وتحليل للنتائج المتعلقة باختبار الفرضية الأولى:

" يوجد مستوى للضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا"

جدول رقم (7) يوضح مستوى الضغوط النفسية في أبعاد المقياس:

الأبعاد	المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
الضغوط الدراسية	8 - 0	16 - 8	24 - 16	
الضغوط الشخصية	12 - 0	24 - 12	36 - 24	
الضغوط العلائقية	11_0	22_11	33_22	
الضغوط الفيزيولوجية	11_0	22_11	33_22	

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

الجدول رقم (8): يبين مستويات أبعاد الضغط النفسي لدى عينة الدراسة للعينة الكلية.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	المستوى
الضغوط الدراسية	61	14.27	متوسط

الضغوط الشخصية	61	21.14	متوسط
الضغوط العلائقية	61	11.90	متوسط
الضغوط الفيزيولوجية	61	13.55	متوسط
الضغط النفسي الدرجة الكلية	61	60.88	منخفض

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا في الدرجة الكلية حسب مقياس الأستاذات خرياش هدى وطوبال فطيمة من جامعة سطيف (2) بلغت (60.88) وتشير هذه النتيجة على أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية منخفضة، أما فيما يخص أبعاد المقياس فنجد أن الضغوط الشخصية بلغ المتوسط الحسابي (21.14) وهي تعد أعلى مستوى مقارنة مع بقية الأبعاد، لتليها الضغوط الدراسية حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (14.27)، ثم تليها الضغوط الفيزيولوجية والذي بلغ المتوسط الحسابي لها (13.55) وفي الأخير بلغت الضغوط العلائقية (11.90) وكلها ذات مستوى متوسط.

2- عرض وتحليل للنتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

"يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الجنسين لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا"

الجدول رقم (9) يبين مستويات أبعاد الضغط النفسي لدى العينة حسب متغير الجنس

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	المستوى
الضغوط الدراسية	ذكور	13.21	متوسط
	إناث	14.76	متوسط
الضغوط الشخصية	ذكور	14.47	متوسط
	إناث	24.16	مرتفع
الضغوط العلائقية	ذكور	8.94	منخفض
	إناث	13.23	متوسط

الضغوط الفيزيولوجية	ذكور	19	8.52	منخفض
	إناث	42	15.83	متوسط
الدرجة الكلية	ذكور	19	45.15	منخفض
	إناث	42	68	منخفض

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدى الذكور بلغ (13.21) في الأبعاد الدراسية مقارنة مع الإناث الذي بلغ متوسطها الحسابي (14.76)، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق كبيرة بين الجنسين في الأبعاد الدراسية، وذلك راجع إلى نفس العوامل والمتمثلة في إرهاق الطلبة من الامتحانات، وما ينتج عنه من كثرة النسيان، مع عدم التركيز وتشنت الانتباه وأثر البرنامج اليومي المكثف قد سجل مستوى متوسط لكلا الجنسين.

أما بالنسبة للضغوط الشخصية فقد بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (14.47) وهو مستوى متوسط على عكس الإناث الذي بلغ متوسطها الحسابي (24.16) وهو مستوى مرتفع، ويرجع هذا الاختلاف إلى الفروق بين الجنسين في تأثير الضغوط النفسية، كعدم الثقة بالنفس أو الخوف والقلق من المستقبل الدراسي أكثر عند الإناث مقارنة بالذكور.

أما فيما يخص الضغوط العلائقية فيتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور قد أحرز (8.94) وهو مستوى منخفض، على العكس عند الإناث فقد وصل (13.23) وهو مستوى متوسط، بفارق كبير بينهما وهذا راجع إلى الشعور بالنقص أو الانسحاب أو الغيرة من الآخرين سواء في المنزل أو في المدرسة، و كذلك ما ينتج عنه من توتر في العلاقات نتيجة عدم الفهم الجيد للأولياء لمتطلبات أبنائهم، وطريقة التواصل والتعامل معهم.

وفي الأخير يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن نتائج الضغوط الفيزيولوجية بالنسبة للذكور قد سجل المتوسط الحسابي لهم (8.15) وهو مستوى منخفض، أما بالنسبة للإناث فقاربت الضعف حيث وصلت إلى (15.83) وهو مستوى متوسط، وهذا الفارق قد

يكون بسبب الخوف والتوتر الذي يشهده الطلاب في فترة اقتراب امتحانات البكالوريا وكذلك نتيجة لاضطرابات في النوم والإرهاق والتعب ومدى استجابة الفرد لها.

أما من خلال النتيجة الكلية للضغوط النفسية للطلاب فقد سجل المتوسط الحسابي عند الذكور (45.83)، أما بالنسبة للإناث فقد بلغ (68)، وهذا ما يدل على أن مستوى الضغوط حسب متغير الجنس وصل إلى مستوى منخفض وهذا قد يرجع إلى الفروق الفردية بين الجنسين.

ويتضح لنا من خلال النتائج السابقة أن متغير الضغوط الشخصية سجل متوسطاً حسابياً عالي المستوى لكلا الجنسين مقارنة مع بقية الضغوط الأخرى، لتليها للضغوط الدراسية ثم الضغوط الفيزيولوجية وفي الأخير ضغوط علائقية، كذلك وجود فارق كبير بين الجنسين في كل من الضغوط الشخصية والفيزيولوجية والعلائقية ما عدا الضغوط الدراسية فلم تسجل فارق كبير بين الجنسين.

الجدول رقم (10): يوضح الفروق في أبعاد الضغط النفسي بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة.

المتغير	الذكور=19		الإناث=42		درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			غير دالة	دالة إحصائية
الضغوط الدراسية	13.21	4.82	14.76	3.69	59	1,37	0,22	غير دالة
الضغوط الشخصية	14.47	7.76	24.16	7.72	59	4,53	0,00	دالة إحصائية
الضغوط العلائقية	8.94	4.88	13.23	6.78	59	2,47	0,01	دالة إحصائية
الضغوط الفيزيولوجية	8.52	5.79	15.83	5.99	59	4,45	0,00	دالة إحصائية
الدرجة الكلية	45.15	20.59	68	19.06	59	4,22	0,00	دالة إحصائية

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن الدرجة الكلية للضغط النفسي بلغ متوسطها الحسابي عند الذكور (45.15) بانحراف معياري قدر ب: (20.59)، أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي لها (68) وانحرافها المعياري قدر ب: (19.06) وبلغت قيمة التجريبية (T)

(4.22) وقيمة (T) المجدولة ب(2.66) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 أو أقل من ذلك، ودرجة الحرية (59).

أما فيما يتعلق بالضغوط الدراسية فقد بلغت قيمة (T) التجريبية (1.37) وقيمة (T) المجدولة (2.66) عند مستوى الدلالة 0,22 ودرجة الحرية (59) وهي غير دالة إحصائية على متوسطها الحسابي لدى الذكور (13.21) وانحرافها المعياري يقدر ب: (4.82) أما بالنسبة للإناث فقد وصل المتوسط الحسابي لهن (14.76) بانحراف معياري (3.69).

كما تبين أن الضغوط الشخصية بلغت قيمة (T) التجريبية (4.37) وقيمة (T) المجدولة (2.66) عند مستوى الدلالة 0.01 أو أقل، ودرجة الحرية (59) وهي دالة إحصائية. حيث بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (14.47) وانحرافها المعياري (7.76) أما بالنسبة للإناث فمتوسطها الحسابي (24.16) والانحراف المعياري لهن (7.72).

كما يتضح من خلال الجدول أن نتائج الضغوط العلائقية لقيمة (T) التجريبية وصلت إلى (2.47) وقدرت قيمة (T) المجدولة ب:(2.66) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة على: 0.01 أو أقل لدرجة الحرية (59)، أما فيما يخص المتوسط الحسابي لدى الذكور فقد بلغ (8.94) وانحرافها المعياري فقد قدر ب: (4.88) أما بالنسبة للإناث فوصل المتوسط الحسابي لهن (13.23) وانحرافهن المعياري (6.78).

أما بالنسبة للضغوط الفيزيولوجية فأظهرت النتائج القيمة التجريبية (T) ب: (4.45) وقدرت قيمة (T) المجدولة ب(2.66) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 أو أقل لدرجة الحرية (59)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها عند الذكور (8.52) وانحرافها المعياري (5.79) أما بالنسبة للإناث فقد قدر متوسطها الحسابي ب:(15.83) وانحرافها المعياري (5.99).

3- عرض وتحليل لنتائج المتعلقة باختبار الفرضية الثالثة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الإرشادية"

الجدول رقم (11): يبين الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الضغط النفسي.

المتغير	القياس البعدي		القياس القبلي		درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
دراسية	18,07	3,316	23,14	3,207	13	-6,025	,000
شخصية	18,93	3,125	25,14	5,142	13	-4,774	,000
علائقية	13,71	4,968	16,79	6,204	13	-3,395	,005
فيزيولوجية	13,71	3,970	17,07	5,967	13	-2,904	,012
الدرجة الكلية للمقياس	64,29	10,521	80,64	15,235	13	-5,515	,000

تبين نتائج الجدول الإحصائي (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس القبلي في أبعاد مقياس الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة الإرشادية، حيث بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية للقياس القبلي (80.64) بانحراف معياري قدر ب(15.23) مقارنة بالمتوسط الحسابي للقياس البعدي الذي بلغ (64.29) وبانحراف معياري قدر ب(10.52)، وبلغت قيمة T التجريبية (5.51) وقيمة T الجدولة (3.01) عند مستوى الدلالة (0.01) وعند درجة حرية تساوي (13)، ويدل هذا على فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

الجدول رقم (12): يبين الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير الضغط النفسي لدى المجموعة الإرشادية باستخدام الاختبار اللابارامتري "ويلك وكسون" (wilcoxon).

المتغير	حجم العينة	الرتب السالبة	الرتب الموجبة	الرتب المتساوية	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
دراسية	14	13	00	01	7,00	91,00	-3,191	0,001
شخصية	14	13	01	00	7,96	103,5	-3,212	0,001

0,010	-2,583	93,50	8,50	00	03	11	14	علائقية
0,017	-2,394	90,50	7,54	00	02	12	14	فيزيولوجية
0,001	-3,297	105,00	7,50	00	00	14	14	الدرجة الكلية للمقياس

تم تطبيق اختبار "ويلك وكسون" اللابارامتري لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين للتأكد من الفروق المتحصل عليها بتطبيق اختبار T لعينتين مرتبطتين وذلك باعتبار أن عينة الدراسة تعتبر صغيرة، وبالرجوع إلى النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح أن كل الفروق بين أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً، وهي سالبة لان مستويات الضغط النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي انخفضت بشكل جوهري عما كانت عليه في القياس القبلي، وهذا ما يؤكد نتائج تطبيق اختبار T المتحصل عليها في الجدول السابق.

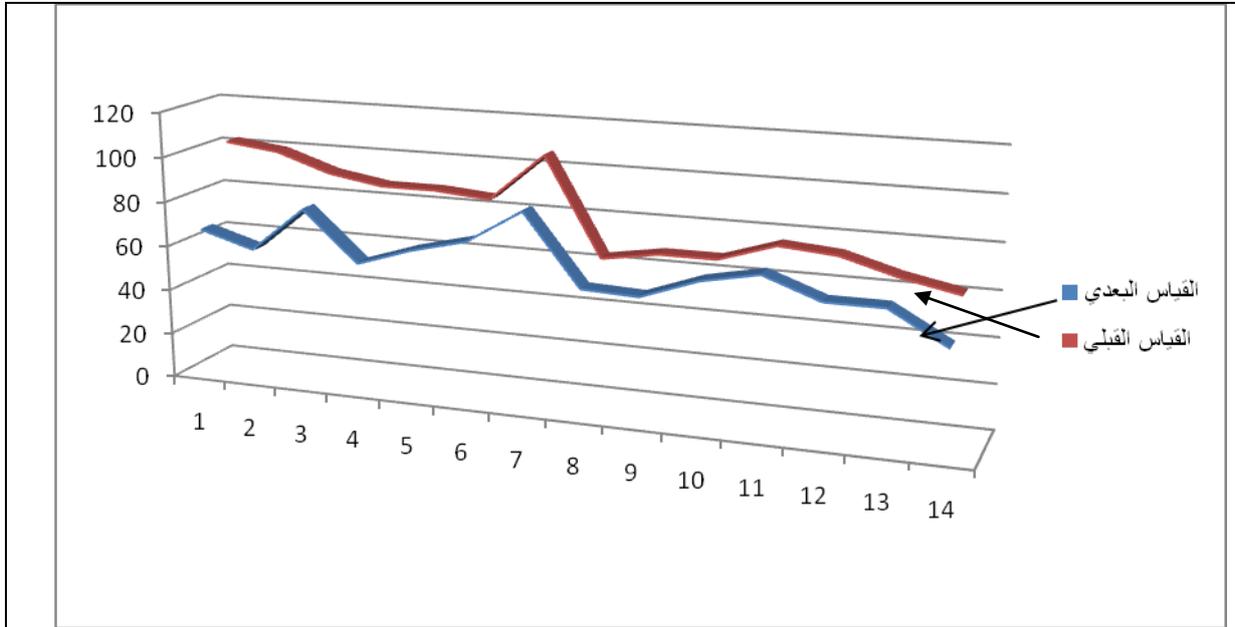
كما بينت النتائج في الأبعاد الدراسية وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها للقياس القبلي (18.07) بانحراف معياري قدر ب(3.31) مقارنة بالمتوسط الحسابي للقياس البعدي الذي بلغ (23.14) وبانحراف معياري قدر ب(3.20)، وبلغت قيمة T التجريبية(6.02) وقيمة T المجدولة(3.01) عند مستوى الدلالة(0.01) وعند درجة حرية تساوي(13)، وتفسر هذه النتائج بأن البرنامج الإرشادي ساهم في تغيير العمليات المعرفية وأنماط تفكير التلاميذ، وزيادة الوعي لديهم بكيفية تسيير الضغوط في المجال الدراسي.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في الأبعاد الشخصية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي(25.14) بانحراف معياري قدر ب(5.14)، مقارنة بالمتوسط الحسابي للقياس البعدي الذي بلغ(18.93) وبانحراف معياري قدر ب(3.12)، وبلغت قيمة T التجريبية(4.77) وقيمة T المجدولة(3.01)، عند مستوى الدلالة(0.01) وعند درجة حرية(13)، وهذا ما يسفر عن النتائج الإيجابية للبرنامج الإرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية للطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا في المجال الشخصي لهم، من خلال وعيهم بكيفية تسيير أو مواجهة الضغوط، وزيادة الثقة بالنفس بعد التخلص من الأفكار السلبية التي تراودهم بأفكار إيجابية تقود إلى النجاح والتفوق.

وبينت نتائج الدراسة في الأبعاد العلائقية وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (16.79) بانحراف معياري قدر ب(6.20)، مقارنة بالقياس البعدي الذي وصل المتوسط الحسابي فيه (13.71) أما انحرافه المعياري فقد قدر ب(4.96)، وبلغت قيمة T التجريبية (3.39) وقيمة T المجدولة: (3.01) عند مستوى الدلالة (0.01) وعند درجة حرية (13)، وهذا ما يظهر فعالية البرنامج الإرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية المتعلقة بالجانب العلائقي، من خلال زيادة التفاعل والتعاون والثقة بالآخرين من أجل التغلب على الصعوبات التي تواجههم في الدراسة، والسير قدماً من أجل النجاح.

أما فيما يخص الأبعاد الفيزيولوجية فقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (17.07) وقدر انحرافه المعياري ب(5.96)، مقارنة بالقياس البعدي حيث بلغ متوسطه الحسابي (13.71) وقدر انحرافه المعياري ب(3.97)، وبلغت قيمة T التجريبية (2.90) وقيمة T المجدولة: (3.01) عند مستوى الدلالة (0.01) وعند درجة الحرية (13)، وهذا ما يؤكد وجود أثر للبرنامج الإرشادي في التخلص من الأعراض الفيزيولوجية الناجمة عن الضغوط النفسية من خلال الوعي بتسيير وإدارة الضغوط. ومن هنا يتضح لنا مدى فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا، من خلال الإستراتيجيات المقدمة من جهة ووعي الطالب بأهمية التخلص من هذه الضغوط من جهة أخرى، للنجاح في الدراسة. مما يشجع على تعميم مثل هذه البرامج على المراحل والفئات العمرية المختلفة.

والشكل رقم (04) يوضح سيرورة مستويات الضغط النفسي لدى المجموعة الإرشادية في القياس القبلي والقياس البعدي:



الشكل رقم (4) : المنحنى البياني لدرجات الضغط النفسي في القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

يظهر جليا أن جميع أفراد المجموعة الإرشادية انخفض مستوى الضغط النفسي لديهم بدرجات مختلفة، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة الراهنة، و مساعدة الطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا في المحافظة على توازنهم النفسي خاصة فيما يتعلق بالجانب الدراسي والشخصي والعلائقي وحتى الفيزيولوجي.

❖ قياس حجم الأثر

للتأكد من فعالية البرنامج الإرشادي نقوم بحساب حجم الأثر للعينتين المرتبطتين وفق المعادلة الآتية:

$$d = T \sqrt{\frac{2(1-r)}{n}}$$

حيث أن:

d	حجم التأثير لعينتين مرتبطتين	
T	القيمة التائية للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي بالقيمة المطلقة = 5,515	
r	معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي = 0,685	
n	حجم العينة = 14	
مستويات حجم التأثير	أقل من 0.5	مستوى حجم التأثير صغير
	0.5 - 0.8	مستوى حجم التأثير متوسط
	0,8 فأكثر	مستوى حجم التأثير كبير

$$d = 5,515(\sqrt{0,045})$$

$$d = 1,16$$

بما أن حجم الأكثر كبير ومعتبر فإن ذلك يدل على الأثر الكبير للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (الضغط النفسي)، وهذا يمكننا أن نقول بأن البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة الراهنة كان فاعلا في التخفيف من الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، وكانت له فعالية إيجابية على

العينة

الإرشادية.

الفصل الخامس: مناقشة وتحليل النتائج

أولاً: مناقشة نتائج الفرضية الأولى

ثانياً: مناقشة نتائج الفرضية الثانية

ثالثاً: مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

1_ مناقشة وتفسير نتائج اختبار الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: "مستوى للضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا منخفضة".

وقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات عن وجود مستوى للضغوطات النفسية لدى الطلبة في الدرجة الكلية بمعدل منخفض، وعلى العكس فقد كان مستوى الضغوط النفسية بالنسبة لجميع الأبعاد متوسط، وهذا ما يدل على أن الطلبة يعانون من ضغوطات نفسية وهم بحاجة إلى دعم نفسي وبيداغوجي للتخفيف من هذه الضغوطات.

فقد ترجع أسباب المؤدية لهذه الضغوط حسب الأبعاد الدراسية إلى الإرهاق الذي يعاني منه الطلبة جراء الدراسة وما ينجر عنه من نسيان لشدة القلق والخوف من الامتحانات، إضافة إلى البرنامج المكثف الذي يثقل كاهل الطالب في المذاكرة ولا يستطيع أن يلم بجميع محتوى البرنامج خصوصا إذا كانت النتائج المتحصل عليها لا تتناسب مع المجهودات المبذولة نتيجة تشتت انتباهه وعدم التركيز في الدراسة، بالإضافة إلى عدم التواصل الجيد بين الطلبة والأساتذة، فلا تشبع رغبة الطالب في الحصول على ما يريده، بالإضافة إلى ما شهدته الثانوية في الفترة الأخيرة من إضرابات وتخوف الطلبة من استمرارها ومقاطعة الدراسة لفترة طويلة، وما انجر عنه من قلق وتخوف من تعطل الدروس مع اقتراب شهادة البكالوريا، أما بالنسبة للأبعاد الشخصية فقد ترجع إلى تعب وأرق نفسي لما يواجهونه من ضغوط نتيجة اقتراب امتحان البكالوريا والخوف الشديد من عدم النجاح، مما ينتج عنه قلق في التعامل والتواصل مع الآخرين والخوف من المستقبل المجهول نتيجة للأفكار السلبية التي تراودهم، فيصبحون أكثر انفعالا ولأنقه الأسباب. أما فيما يخص الأبعاد العلائقية فتظهر نتائجها من خلال الشعور بالنقص وعدم احترام الغير لهم ، فتجدهم أكثر انسحابا عن الآخرين جراء المعاملة التي يلقونها من قبل الأهل أو الأسرة ككل أو من قبل الأستاذ أو المحيط المدرسي من قسوة أو تمييز، مع عدم الفهم الجيد، مما يشكل لديهم مشكلات نفسية ودراسية وتولد فيهم عدم الثقة في الغير، كما أن الأبعاد الفيزيولوجية تظهر في سلوك التلاميذ من سرعة في خفقان القلب و الارتعاش نتيجة التوتر والقلق وما ينجم عنه من

مشاكل هضمية واضطرابات في الشهية والصداع و الشعور بالتعب والأرق المستمر، وهذا ما ينعكس سلبا على نتائجه الدراسية.

كل هذه العوامل قد تكون السبب في توليد الضغوط النفسية لدى الطالب المقبل على شهادة البكالوريا. وقد اتفقت هذه الدراسة مع جميع الدراسات التي تقر بوجود ضغوط نفسية لدى الطلبة ويظهر هذا في النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق المقياس، وتمثلت هذه الدراسات في (بن صالح هداية، ودراسة 2016) ودراسة (نايف فدعوس علوان الحمد، 2012) ودراسة (الدريير، 2010) ودراسة (صبحي الكفوري، 2000) ودراسة (كراغو، 1995) ودراسة (هيل وتوريس، 2002) من خلال النتائج المبينة.

2_ مناقشة وتفسير نتائج اختبار الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على مايلي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الجنسين لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

قد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغط النفسي للدرجة الكلية الذي يظهر منخفضا في كلا الجنسين، أما فيما يخص الضغوط الدراسية فنجد أن متوسط الضغوط متوسط في كلا الجنسين وهذا ما يدل على أن كلاهما يتعرضان لنفس الضغوط، مما ينتج عنه نفس النتائج، أما بالنسبة للضغوط الشخصية فنجد اختلاف بين الجنسين في مستوى الضغوط، حيث وصل متوسط الضغوط الشخصية عند الذكور إلى المتوسط، على عكسه عند الإناث فقد كان مرتفع وهذا قد يكون راجع للحالة النفسية المرهفة للإناث مقارنة مع الذكور، والتخوف الشديد من الفشل من المستقبل المجهول، لأن النجاح في الدراسة والعمل في المستقبل من أكبر أهداف الإناث مقارنة مع الذكور لأنهم قد يمتنون أي عمل في المستقبل إذا فشلوا في الحصول على الشهادة. أما فيما يخص الضغوط العلائقية فنجد متوسط الضغوط عند الذكور منخفض، أما عند الإناث فنجد متوسط، وهذا ما يدل على أنه لا أثر للضغوط العلائقية بالنسبة للذكور على عكس الإناث اللواتي يتأثرن بالوسط المحيط بهن في المنزل أو المدرسة. كما أن الضغوط الفيزيولوجية هي كذلك منخفضة عند الذكور ومتوسطة عند الإناث وهذا ما يدل

على أنهم أكثر صلابة وقوة من الإناث، ولا يعانون من ضغوطات فيزيولوجية بالمقارنة مع الإناث.

3_ مناقشة وتفسير نتائج اختبار الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية".

قد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة، حيث انخفضت قيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، الأمر الذي يدل على انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى العينة الإرشادية. ويرجع هذا الانخفاض في مستوى الضغوط النفسية إلى تعديل الحوار الذاتي الداخلي لأفراد العينة الإرشادية، وتدريبهم للسيطرة على الأحاديث السلبية الداخلية، حيث تعتبر هذه الأخيرة عاملاً أساسياً للاستجابة الفيزيولوجية وارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة الإرشادية، كذلك الإستراتيجيات السلوكية التي تم الاعتماد عليها خلال الجلسات الإرشادية، والتي كان الغرض منها هو تحرير أفراد العينة الإرشادية وتدريبهم من أجل السيطرة على الأفكار غير المنطقية التي تسهم في ارتفاع مستوى الضغط النفسي، مثل إستراتيجية التحدث الإيجابي للذات، والواجب المنزلي الذي ساهم بشكل كبير في استمرار بعض التمارين وإمكانية تطبيقها بمفرده دون التدخل أحد، حتى يتمكن من إتقان بعض المهارات -خصوصاً- التي تتعلق بالأفكار السلبية المسيطرة على الذات، بالإضافة إلى إستراتيجية الاسترخاء التي ساعدت أيضاً أفراد العينة الإرشادية على التخلص من الشد العضلي الناتج عن الضغوط النفسية، بالإضافة إلى إستراتيجية التغذية الراجعة التي تسهم في التعرف على مدى إستعاب العينة الإرشادية للمهارات السابقة، كما سمح البرنامج الإرشادي الجماعي من إقامة العلاقات الحميمة والتعاون بين طلاب المجموعة الإرشادية، كما ساهم في تنمية القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تعترضهم، واكتساب مهارات وسلوكيات إيجابية والتخلي عن بعض الصفات غير المرغوب فيها كالأنانية والانعزالية وعدم

التعاون مع الآخرين والشعور بالمحبة والتقبل والاحترام والدعم العاطفي والتفهم والمساندة الاجتماعية.

ومن الدراسات التي تعزز هذه الأخيرة دراسة كل من (بن صالح هداية، 2016) التي ركزت على استراتيجيات: الاسترخاء_ حل المشكلات_ تغيير البيئة المعرفية_ تعديل الحوار الداخلي_ الواجب المنزلي. ودراسة (نايف فدعوس علوان الحمد، 2012) التي ركزت على استراتيجيتين هما: حل المشكلات والتحصين ضد الضغوط. بالإضافة إلى دراسة (كراغو، 1995) التي تم فيها استخدام استراتيجية التحصين ضد الضغوط، كما جاءت الدراسة التي قام بها كل من (هيل وتوريس، 2002) اللذان اعتمدا في دراستهما على استراتيجيات: حل المشكلات_ إدارة الضغوط_ الاسترخاء، بالإضافة إلى الدراسة التي جاء بها (الأميري، 2001) التي اعتمدت استراتيجيات: التحصين ضد الضغوط_ حل المشكلات. وقد تم التوصل في جميع الدراسات التي سبق ذكرها إلى مدى فعالية هذه الإستراتيجيات في التخفيف من الضغوط النفسية، بالإضافة إلى دراسة (صبحي الكفوري، 2000) ودراسة (شيوفيل، 2000) الذين برهنا على فعالية البرامج الإرشادية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا. لكن جميع هذه الدراسات لم تتبع نفس تقسيم العينة التي تم اعتمادها في الدراسة الحالية وهي " المجموعة التجريبية لعينة واحدة " فمنهم من اتبع تقسيم العينة إلى مجموعتين وهما: (دراسة صبحي الكفوري، 2000)_ (دراسة بن صالح هداية، 2016)_ (دراسة الدردير، 2010). ومنهم من اعتمد تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات وهي: (دراسة الأميري، 2001)_ (دراسة نايف فدعوس علوان الحمد، 2012)_ (دراسة كراغو، 1995). كما جاءت دراسة (شيوفيل، 2000) بتقسيم عينة الدراسة إلى أربع مجموعات. لكن تجتمع جل الدراسات السابقة الذكر على مدى فعالية البرامج الإرشادية في التخفيف من الضغوط النفسية على الرغم من اختلاف الإستراتيجيات المتبعة.

خلاصة:

تندرج هذه الدراسة ضمن الدراسات النفسية والتربوية التي عالجت موضوع من مواضيع الساعة، الذي يعاني منه الكثير من الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا والمتمثل في الضغوط النفسية، باعتبار هذه الشريحة من أكثر الفئات استهدافا للضغوط، في المرحلة العمرية التي يمرون بها، مما يجعلهم عرضة للوقوع في الضغوطات النفسية سواء كانت ناجمة عن صراعات داخلية أو خارجية، ويجعلهم يتخبطون في مشكلات تمنعهم من مواصلة حياتهم بطريقة سليمة، الأمر الذي يستدعي إقامة مثل هذه الدراسات أي البرامج الإرشادية لمساعدة هذه الفئة على تجاوز هذه المشكلات من جهة والمرحلة العمرية التي يمرون بها من جهة أخرى. فمن خلال الدراسة تم إثبات فعالية البرامج الإرشادية في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا، حيث يتم من خلال التحدث الإيجابي إلى الذات زيادة الثقة بالنفس وكسر الأفكار والمفاهيم الخاطئة وتغييرها بأفكار إيجابية تدعم وتزكي العمل، كما أن استراتيجية حل المشكلات تساعد في الاعتماد على النفس وتعزز الثقة بالنفس، والتحصين ضد الضغوط يساعد في التغلب على الضغوط ومواجهتها في المستقبل.

إن مثل هذه الإستراتيجيات وغيرها تساعد كثيرا في التخفيف من الضغوطات النفسية مع اختلافها وتنوعها، لذا يجب أن يوصى بها في المؤسسات التربوية لمساعدة الطلبة لتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية.

وعليه نوصي بما يلي:

_ الاهتمام بالإرشاد النفسي للطلبة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا من خلال تطبيق البرامج الإرشادية وخاصة ما تعلق بالضغوط النفسية مثل الدراسة الراهنة.

_ تكوين المرشدين في الوسط المدرسي على بناء وتطبيق البرامج الإرشادية المختلفة.

- _ دعم فكرة المعلم المرشد في المرحلة الثانوية.
- _ إعداد بنك للبرامج الإرشادية التي تدخل في إطار التحضير النفسي للطلبة المقبلين على اجتياز البكالوريا.
- _ المتابعة المستمرة والدعم النفسي والتربوي في المرحلة الثانوية من الأولى ثانوي إلى الثالثة ثانوي.

المراجع

قائمة المراجع:

01. إبراهيم أبو عذب، نائل. (2008). "فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة". رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
02. أحمد التل، شاذية. عبد الله الحربي، نشيمة. (2014). "العنف المدرسي وعلاقته بسلوكيات العجز المتعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدين المنورة في ضوء بعض المتغيرات" مجلة اليرموك إريد مملكة الأردنية الهاشمية (جامعة طيبة للعلوم التربوية): 48:(1)9.
03. أحمد الشيخ القاسم، غاية. (ب.س). "الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة ود مدني (ولاية الجزيرة) وعلاقته بالتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات الديمغرافية"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة الخرطوم، السودان.
04. بدوي، عبد الرحمان. (2000). مناهج البحث العلمي. ط3. وكالة المطبوعات شارع فهد السالم. الكويت.
05. بغيجة، إلياس. (2006). "إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية 'الكوبين' وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركياً"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة الجزائر.
06. بلقاسم، محمد. شتوان، الحاج. (2016). "الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي". مجلة العلوم النفسية والتربوية (جامعة وهران الجزائر): 117:(1)3.
07. بن حسين فرج، عبد اللطيف. (2009). منهج المدرسة الثانوية في ظل تحديات القرن الواحد والعشرين. ط1. دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

08. بن صالح، هداية.(2016). "فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدّة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين"، رسالة دكتوراه منشورة.جامعة أبو بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
09. بن عبد العزيز أبانمي،فهد.(ب.س).جامعة الملك سعود.
10. بن علي الحمادي، حماد. وآخرون.(2009).برنامج التوجيه والإرشاد النفسي والأسري.
11. بن فهد البشر، محمد.(ب.س). جامعة الملك سعود، السعودية.
12. بن محمد الشيخ، صلاح.(2009). "الاتجاهات الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة". رسالة ماجستير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
13. بوتليليس،مراد.(2013). "تطور التعليم في الجزائر من 1830_2011".رسالة ماجستير منشورة.جامعة السانبا،وهران، الجزائر.
14. بوجمان، نادية.(2016). "بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة"، رسالة دكتوراه منشورة.جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
15. جمال الدين محمد بن مكرم، أبي الفضل.(2000).لسان العرب،"ابن منظور الأفريقي المصري". المجلد9. دار صادر للطباعة والنشر.بيروت.
16. حسين عبد الله فرح،منى. (2005). "الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات أولياء أمور غير العاديين والمعاقين حركياً بولاية الخرطوم"، رسالة ماجستير منشورة.جامعة الخرطوم، السودان.
17. حسين علي السميران، تامر. وآخرون.(2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. ط1. دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

18. حسين غانم، محمد. (2009). كيف تهزم الضغوط النفسية؟ أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر. دار أخبار اليوم. القاهرة. مصر.
19. حسين فرج، عبد اللطيف. (2008). التعليم الثانوي رؤية جديدة. ط1. دار حامد للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
20. حسين مصطفى تنيره، كمال. (2010). "أنماط السلوك السلبي الشائعة لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاجها في ضوء معايير التربية الإسلامية"، رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
21. حواس، خضرة. سلطاني، لويذة. (ب.س). برنامج MSCA للإرشاد النفسي المدرسي. جامعة باتنة. الجزائر.
22. خرياش، هدى. طوبال، فطيمة. (2016). "بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية". مجلة تنمية الموارد البشرية (جامعة سطيف 2): 7(2).
23. راجع مسعود المنعمي، أنور. (2013). "فعالي برنامج معرفي سلوكي في تنمية الأمن النفسي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة الملك بن عبد العزيز السعودية.
24. ربيع إدريس الصياح، محمد. (2014). "فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى مدرسي المرحلة الثانوية"، رسالة دكتوراه منشورة. جامعة دمشق، سوريا.
25. رشيد، داود. (2016). "التنشئة الاجتماعية وبناء نماذج القدرة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، رسالة ماجستير منشورة. سطيف، الجزائر.
26. سايحي، سليمة. (2004). "فعالية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة ورقلة.

27. سليمان تركي العنزي، أمل.(2004). "أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاح والمصابا بالاضطرابات النفس جسمية (السيكوسوماتية)"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة الملك سعود العربية السعودية.
28. السيد عثمان، فاروق.(2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1. دار الفكر العربي. الملتزم الطبع والنشر. القاهرة.
29. السيد، نوال.(2009). "الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة الجزائر.
30. شارف خوجة، مليكة.(2011). "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث: ابتدائي_ متوسط_ ثانوي"، رسالة ماجستير منشورة. تيزي وزو.
31. شايح مجلي، عبد الله.(2011). "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده" مجلة جامعة دمشق(جامعة عمران):9: 201.
32. شريم، رعدة.(2009). سيكولوجية المراهقة. ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
33. شعبان علوان، نعمات. الطلاع، عبد الرؤوف.(2014). "فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة النفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية (دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية)". مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية):18(2):197_198.
34. طالح، نصيرة.(2011). "أثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
35. طه عبد العظيم، حسين. وآخرون.(2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. ط1. دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

36. عادل فاضل البيرقدار، تنهيد. (2011). "الضغط النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية". مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية (جامعة الموصل) 11: (1).
37. عبد الحميد الخالدي، أحمد. (2009). الوجيز في المناهج وإعداد البحث العلمي. دار الكتب القانونية. دار شتات للنشر والبرمجيات. مصر.
38. عبد الرحمان لوري، علي. (2006). "دراسة مقارنة بين أثر نموذجين لتعليم التفكير في نمو القدرات المعرفية العليا لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية التجارية بمملكة البحرين". مجلة العلوم التربوية والنفسية: 7(1): 89.
39. عبد الله العنترى، عياش. سالم، حسين. (2017). "فعالية برنامج إرشادي مهني يستند إلى الاتجاه النظري التطوري لرفع مستوى الوعي المهني لدى طلاب الكليات التقنية بالمملكة العربية السعودية". مجلة العلوم التربوية (كلية التقنية بتبوك): 29(2): 258.
40. العبد، ميسر. (2013). إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل ط.1. دار البداية ناشرون وموزعون. عمان. الأردن.
41. عبدوني، عبد الحميد. صياد، نعيمة. (2013). "برنامج إرشادي لتعديل خصائص نمط سلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا" مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية (جامعة باتنة الجزائر): العدد 10 (مارس): 245_246.
42. عدي، سميرة. (2011). "الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15_17) سنة"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة مولود معمري تيزي وزو الجزائر.
43. عدلي، صليحة. (2010). "فعالية المنظومة التربوية من خلال إمتحانات شهادة البكالوريا وشهادة التعليم الأساسي (2007_2008) و (1999_2000) باستخدام نموذج ماركوف"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة الجزائر.
44. عمر محمد عصفور، غدي. (2012). "الضغوط النفسية لدى أمهات المراهقين التوحديين"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة عمان.

45. عيد العدوان، فاطمة. عبد الخالق جبريل، موسى.(2014). "فعالية برنامج إرشادي لمعالجة الضغوط النفسية والاكنتاب لدى عينة من المصابين بالسكري". مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية(الجامعة الأردنية عمان):11(1):210.
46. غربي، صبرينة.(ب.س). "ما مدى فعالية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في التخفيف من معاناة العامل (مصادر الضغوط المهنية لدى العاملات بالقطاع الصحي نموذجاً)". مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية (جامعة ورقلة).
47. فنتازي، كريمة.(2002). "العملية الإرشادية في المرحلة الثانوية ودورها في معالجة مشكلات المراهق المتمدرس"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة، الجزائر.
48. قنديل، شاكرو. وآخرون.(ب.س). معجم علم النفس والتحليل النفسي. ط1. دار النهضة العربية للطباعة والنشر.بيروت.
49. محمد أبو غريبة، إيمان.(2007).التطور من الطفولة حتى المراهقة.ط1.دار جريب للنشر والتوزيع.
50. محمد الزغبى، أحمد.(2013).سيكولوجية المراهقة النظريات _جوانب النمو_ المشكلات وسبل علاجها. ط1. دار زهران للنشر والتوزيع.عمان . الأردن.
51. محمد جاسم، محمد.(2008).سيكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسية وآفاق التطوير العام. ط2. دار الثقافة للنشر والتوزيع.عمان. الأردن.
52. محمد قاسم، جميل.(2008). "فعالية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير منشورة.الجامعة الإسلامية غزة.
53. محمد قاسم، جميل.(2008). "فعالية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير منشورة. الجامعة الإسلامية غزة ، فلسطين.

54. محمد يوسف الأفندي، إسماعيل.(ب.س). "أنماط الضبط المدرسي السائدة في المدارس الثانوية في محافظة بيت لحم من وجهة نظر معلمي المدارس وطلبتها"، رسالة ماجستير منشورة. جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

55. مذكرة دورة التأهيل التربوي.(2014).كويت.

56. مرزوق، محمد.(2016). "التوجه نحو التدين وأثره في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة نظام ل.م.د.". رسالة ماجستير منشورة. جامعة محمد بوضياف، مسيلة.

57. مفتاح محمد، عبد العزيز.(2010).مقدمة في علم النفس الصحة.ط1.دار وائل للنشر.

58. مفتود، سارة.(2011). "مدى فعالية برنامج إرشاد نفسي جماعي في التخفيف حدة المشكلات الانفعالية للتلاميذ الموهوبين في المرحلة الابتدائية"، جامعة باجي مختار، عنابة، الجزائر.

59. نايل العاسمي، رياض.(2008). "أهمية برنامج الإرشاد النفسي في تحقيق تفاعل الأدوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الإعاقة العقلية وذوي المعوقين"، رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية دمشق.

60. هاشم فالوجي، محمد. محمد القذافي، رمضان.(1990).التعليم الثانوي في البلاد العربية. المكتب الجامعي الحديث. طرابلس. ليبيا.

61. La zarus ,RS . (1969).Patterns of adjustment and human Effectiveness. Ncgrow hill. Book.

62. Rees,W.L.(1976).Stress, Distress and Disease.Brij of psychuatry.

الملاحق

الملحق (1)

طلب ترخيص لإجراء العمل الميداني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

عين الدفلى في : 2018/01/31

مديرية التربية لولاية عين الدفلى

مصلحة التكوين و التفتيش

مدير التربية

الرقم : 112/م ت / م ت / 2018

إلى

السيد : مدير ثانوية أبي در الغفاري

خميس مليانة

الموضوع : ب/خ استقبال طلبة الجامعة لإجراء التبرص الميداني

المرجع : مراسلة رئيس قسم العلوم الإجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة بتاريخ 2018/01/21

تبعاً لما ورد في المرجع المذكور أعلاه، يشرفني أن أطلب منكم استقبال الطالبات: ساعي صليحة

و فكري فاطمة تخصص: إرشاد وتوجيه بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة خميس مليانة

في مؤسستكم قصد إجراء تبرص ميداني وذلك ابتداء من : 2018/02/04 الى غاية 12 فيفري 2018 .

مدير التربية

مدير التربية
مستورد فوزي تبون

الملحق (2)

مقياس الضغوط النفسية

مقياس الضغط النفسي

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

إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا تطلع عليها سوي الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي.

اللقب : الاسم : القسم :

مثال توضيحي:

لا تتطبق أبداً	تتطبق نادراً	تتطبق أحياناً	تتطبق دائماً	العبارات	
_____	_____	_____	_____	تتعبنى الامتحانات المدرسية المستمرة (الشهرية، نصف العام، آخر العام)	1

لا تتطبق أبداً	تتطبق نادراً	تتطبق أحياناً	تتطبق دائماً	العبارات	
_____	_____	_____	_____	تتعبنى الامتحانات المدرسية المستمرة (الشهرية، نصف العام، آخر العام)	1

				أشعر أنني متعب نفسيًا	2
				أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين	3
				أعاني من سرعة خفقان القلب	4
				أعاني من كثرة النسيان	5
				أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري	6
				أفضل الانسحاب عن الآخرين	7
				أعاني من مشاكل هضمية	8
				أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف	9
				أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها	10
				يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو الشفوية	11
				أعاني من صداع متكرر	12
				العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية	13
				أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي	14
				يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي	15

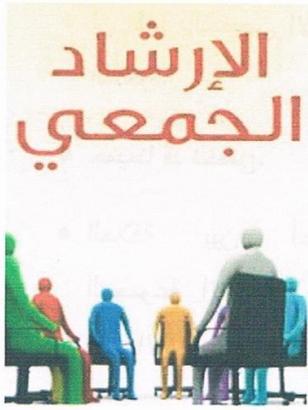
				أعاني صعوبة في النوم	16
				يهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له	17
				أشعر أنني مهموم دائما	18
				لا أثق في الناس	19
				أشعر بالتعب الجسدي دون سبب	20
				أعاني من تشتت وعدم التركيز في الدراسة	21
				المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها	22
				يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة	23
				أعاني صعوبة في التنفس	24
				أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية	25
				أشعر بأنني فاشل	26
				علاقتي بعائلتي متوترة	27
				أعاني من اضطرابات في الشهية	28
				أجد صعوبة فهم بعض المقررات الدراسية	29
				أشعر بالحزن معظم الأوقات	30
				أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم	31

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

الملحق (3)

مطوية البرنامج الإرشادي

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
تخصص : ارشاد و توجيه



برنامج إرشادي

جماعي

من اعداد الطالبتين :

-ساعي صليحة

-فكايري فاطمة

السنة الجامعية :

2018/2017

طبيعة البرنامج الإرشادي: هو

مجموعة من اللقاءات تضم عددا من الأشخاص لديهم مشكلة مشتركة، أو بينهم موضوع مشترك ليتعارفوا وليتشاركوا في مناقشة هذا الموضوع، ويتدربوا على

مجموعة من المهارات التي تساعدهم في التعامل مع مشكلتهم.

هدف البرنامج: هو مساعدة أفراد المجموعة (العينة الإرشادية) على التعامل بكفاءة مع المواقف الضاغطة ومواجهتها بفعالية ومن ثم التخفيف من شدة الضغط النفسي لديهم، وذلك من خلال تدريبهم على طريقة من الطرق الإرشاد تسمى التحصين ضد الضغط النفسي.

➤ **البرنامج الإرشادي:** هو مجموعة من الإجراءات العلاجية تستند على أسس نظرية، وتشمل عددا محددا من الجلسات، وتتضمن كل جلسة موضوعا له موضوعه ومحتواه وفتيات مستخدمة فيه ووسائل معينة وأساليب للتقويم وتحديد الواجب المنزلي.

➤ **المرشد:** لا يقوم بعملية الإرشاد وحده، بل إن المرشد يقع عليه الجزء الأكبر من مسؤولية نجاح عملية الإرشاد أو عدمها، فالمرشد والمرشد يدخلان في علاقة تعاونية، بمعنى أنهما

يشاركان في إنجاز أعمال ومهام محددة في سبيل التخلص من الأعراض المرضية والشفاء أو التحسن.

➤ **التحصين ضد الضغط:** هو يشبه التحصين الطبي الذي يؤدي إلى الحماية من المرض، فالتحصين ضد الضغط يعمل على تكوين أجسام مضادة سيكولوجية أو ما يطلق عليها مهارات المواجهة والتي تمكن من التعامل مع المواقف الضاغطة المستقبلية.

ويتألف التحصين ضد الضغط من ثلاثة مكونات:

1_ تساعد المرشد على فهم طبيعة الضغط النفسي.

2_ جعل المرشد يتدرب على مهارات تكيفية الجسمية والمعرفية.

3_ مساعدة المرشد على استخدام مهارات التكيف في مواجهة المواقف الضاغطة في الموقع أي في الموقف الطبيعية.

➤ **الجلسات الإرشادية:** يحتوي البرنامج الإرشادي على اثنا

عشر(12) جلسة تم توزيعها على أربعة مراحل في التدريب التحصين ضد الضغط.

• المرحلة الأولى: هي

المرحلة البدء يتم فيها تحديد التلاميذ الذين يعانون من ضغوط نفسية ويتم فيها التعارف والتمهيد وشرح الأهداف وإطار العمل.

• المرحلة الثانية: هي مرحلة

الانتقال يتم التركيز فيها على المشكلة الرئيسية) الضغوط النفسية لدي الطلبة المقبلين علي شهادة البكالوريا) وتوضيح سلبياته وآثاره.

• المرحلة الثالثة: مرحلة

العمل والبناء والهدف منها التقليل من الضغوط واكتساب مجموعة من المهارات لتعامل مع الضغوط.

• المرحلة الرابعة: بلورة

الأهداف المكتسبة وأهم القرارات التي تم التوصل إليها (تقيم البرنامج).

➤ التوزيع الزمني للجلسات: يتم

تنفيذ البرنامج بواقع جلستين أسبوعيا مدة الجلستين 90 دقيقة وعلى مدة ستة أسابيع.

➤ نموذج قواعد السلوك في

لبرنامج الإرشادي:

نحن أعضاء المجموعة الإرشادية نلتزم في هذا البرنامج بما يلي:

• أن نلتزم بمواعيد الجلسات والبرنامج التزاما دقيقا.

• أن نناقش بكل حرية وأن نعبر عن آرائنا بكل صراحة.

• نحترم آراء الآخرين حتى وإن اختلفت عن آرائنا الشخصية.

• أن نشارك بشكل فاعل مع المجموعة.

• نسمع ونصغي للآخرين لكي يسمعوا ويصغوا إلينا بالمثل.

• جميعنا مسؤولون عن النجاح أو الفشل البرنامج.

• أن تقبل بفكرة لعب الأدوار وتبادلها خلال البرنامج.

• أن نلبي الواجب المنزلي المطلوب.

• أن نقيم أنفسنا باستمرار.

• أن نقوم بالتلخيص الأعمال المنجزة.

• جميعنا قد نخطئ.

• العلاقة بين أعضاء المجموعة الإرشادية قائمة على الأخوة.

• ليس هناك مشرف أو أستاذ أو مسؤول، العلاقة بين الجميع واحدة.

• أن تبقى نشيطا ومتيقظا لمتابعة مجريات الجلسة.

• أن نضع نصب أعيننا النجاح للمهمة التي نعمل من أجلها.

• أن نتعامل بمنتهى الثقة والصدق والصراحة مع بعضنا .

• السرية في كل ما يقال أو يحدث داخل المجموعة الإرشادية.

نتمنى للجميع النجاح

الملحق (4)

مطوية الضغط النفسي

جامعة الجبيلي بونعامة خميس مليانة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
تخصص: إرشاد وتوجيه

برنامج إرشادي
حول



الضغط النفسي

من إعداد الطالبتين:
- ساعي صليحة.
- فكابري فاطمة.

السنة الجامعية: 2017-2018

تعريفه: هو مجموعة من القوى الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصلح ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

مصادره: بعض المصادر الخاصة بالضغط النفسي لدى فئة المراهقين:

1. مجال المدرسي والجو الصفي.
2. مجال الأمور المالية.
3. مجال العلاقة بالوالدين.
4. مجال العلاقة مع الجنس الآخر.
5. مجال العلاقة بالمدرسين.
6. مجال الانفعالات والخوف المشاعر.
7. مجال العلاقة بالزملاء.
8. مجال التخطيط للمستقبل.

أعراضه:

الأعراض الفسيولوجية:

- تؤثر العضلات في الرقبة والظهر خاصة ارتجاف والصداع التوترى وبرودة الأطراف.
- حموضة المعدة، الغثيان، الغازات والألم بطني تشنجي.
- إمساك، الإسهال، فقدان الشهية.
- ألم في الصدر، وعسر التنفس.
- تسارع نبضات القلب، ضربات القلب غير منظمة.

الأعراض النفسية:

- فقدان الفرد القدرة على الاستمتاع بالحياة.
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.

• زيادة التوتر وعدم قدرة الفرد على الاسترخاء العضلي.

• زيادة معدل الوسواس القهري.

• الاكتئاب والشعور باليأس والإحباط.

• التعامل بعنف.

الأعراض المعرفية:

• صعوبة في التركيز والانتباه.

• عدم القدرة على اتخاذ القرار.

• انخفاض الإنتاجية والدافعية.

• تدهور الذاكرة زيادة التشتت.

• تدهور القدرة على التخطيط والتنظيم.

• زيادة عدد الأخطاء والاضطرابات في التفكير.

الأعراض السلوكية:

• عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي.

• تعاطي المخدرات والمخدرات والتدخين.

• زيادة معدلات الغياب في المدرسة.

• انخفاض إنتاجية الفرد.

• اضطرابات لغوية مثل التلعثم واللجاجة.

الآثار المترتبة عليه:

• تدهور الذاكرة طويلة وقصيرة المدى، ونقص الكفاءة في استخراج المعلومات.

• زيادة معدل الأخطاء، خاصة في المهام المعرفية.

• تهور في اتخاذ القرارات.

• اضطرابات عادات النوم.

• زيادة الاضطرابات المعرفية.

• الشكوى وعدم الاطمئنان للزملاء والأقارب.

• عدم القدرة على حل المشكلات.

• زيادة في مشكلات الكلام.

• نقص الحماس وتخلي الطالب على أهدافه.

• انخفاض نقص الطاقة والحيوية.

الملحق (5)

مطوية طريقة المذاكرة

ملاحظة هامة

عندما تكون قد حفظت درسا مسبقا
وقدم الامتحان لا تعيد حفظه بل راجعه
فقط فإعادة الحفظ من جديد تفقدك ما
حفظته سابقا.



1

7/ ركز على الفهم والحفظ معا لأنه من

الضروري الجمع بينهما فرغم قدرتك
الكبيرة على الفهم إلا أنها لا تكفي وحدها
ودليل ذلك هو أن وكثير من الطلبة
الأذكىاء يرجع انخفاض درجاتهم في
الاختبارات إلى اعتمادهم على الفهم فقط
دون الحفظ، بعكس بعض الطلبة متوسطي
الذكاء الذين استطاعوا التفوق في
الاختبارات معتمدين على قدرتهم الفاتحة
على الحفظ وقليل من الفهم حتى في أدق
التفاصيل.

8/ بعد الحفظ ينبغي عليك تسميع ما حفظته
لأن التسميع يساعد على بقاء المعلومات
محفوطة في ذاكرتك. مواد مثل الرياضيات.

9/ الجأ إلى مراجعة محفظته بعد
ساعة ثم بعد أسبوع ثم أفل ذلك
بعد شهر فهذه الطريقة تساعد في
حفظ المعلومات في الذاكرة لمدة
طويلة جدا

من إعداد الطالبتان:

ساعي صليحة

فهاد م. قاطمة

2

طريقة المذاكرة

اختر مكانا هادئا ومرحبا مع توفر الإضاءة
الجيدة لأنها تساعد على الدراسة وبعد هذا
عليك القيام بالآتي:

1/ الاستعانة بالله قبل البدء في المذاكرة .

2/ اقرأ الدرس الذي تريد حفظه كاملا
وتمعن دون النقاط المهمة والرئيسية وإذا كان
الدرس طويلا يمكنك تقسيمه إلى فقرات.

3/ اجمع الأفكار الرئيسة وقرأها عدة مرات
مع التركيز التام .

4/ تخيل أن أحدا أمامك وطلب منك أن تشرح
له مافهمته من الدرس فهناذا يساعدك على
الحفظ بسهولة والتذكر فيما بعد.

5/ إذا وجدت أن هناك معلومات نسيتهها أو
غابت عنك بعض المعلومات عد إليها وقرأها
عدة مرات مجرد قراءة فقط وهذا يساعدك
على استرجاعها بسهولة فيما بعد

6/ أنت تقرأ الدرس استعمل التخيل لربط
ماتحفظه بصورة في ذهنك أو مشهد وهذا لي
يسهل عليك تذكرها بتذكر الأحداث أو الصور

3

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كيف أستعد للإمتحان؟

1

خلال الامتحان

- * عند الدخول إلى قاعة الامتحان * اجلس بشكل مرتج
- * اقرأ الدعاء الخاص بالامتحان
- * عندما تسلم لك ورقة الامتحان قم بتريدي عبارات محفزة مثلا كقولك أنه امتحان سهل وواضح وبسيط
- * قم بكتابة بياناتك الشخصية بدقة ثم ضع القلم
- * اقرأ جميع الأسئلة بنم عن عدة مرات فيقال فهم السؤال هو نصف الجواب
- * قم بأخذ المسودة ودون عليها إجابات قصيرة لكل سؤال عرفته حتى لا تنتشت أفكارك أجب على كل الأسئلة التي عرفتها وأترك التي بدت لك صعبة وغامضة لحين العودة إليها فيما بعد حلها
- * عندما تنتهي من جميع الإجابات التي عرفتها قم بمراجعة ما أجبته عليه مرتين للتأكد وتصحيح الأخطاء

3

قبل الامتحان:

- 1- كن جاهزا وأدرس المواد بشكل كامل
- 2- ممارسة الحركات الرياضية تساعد على شحن الذهن
- 3-خذ قسطا كافيا من النوم قبل يوم الامتحان لكي تهض باكرا
- 4 . إحضار جميع الأدوات المطلوبة والمسموح بها
- 5 تناول فطورك الصباحي
- 6- تناول وجبة الصباح فهي ضرورية ومفيدة للنشاط
- 7- طلب رضا الوالدين فدعوتهما مستجابة
- 8- استرخي قبيل الدخول إلى الامتحان
- 9- لا تحاول أن تراجع كل شيء في اللحظات الأخيرة

2

الملحق (6)

جدول لنتائج الدراسة

النتائج الاحصائية للفروق بين القياس البعدي والقياس القبلي

T-TEST PAIRS=دراسية2 شخصية2 علائقية2 فيزيولوجية2 كلية2 WITH 1شخصية 1دراسية (PAIRED)
1كلية 1فيزيولوجية 1علائقية
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	بعدي دراسية	18,07	14	3,316	,886
	قبلي دراسية	23,14	14	3,207	,857
Paire 2	بعدي شخصية	18,93	14	3,125	,835
	قبلي شخصية	25,14	14	5,142	1,374
Paire 3	بعدي علائقية	13,71	14	4,968	1,328
	قبلي علائقية	16,79	14	6,204	1,658
Paire 4	بعدي فيزيولوجية	13,71	14	3,970	1,061
	قبلي فيزيولوجية	17,07	14	5,967	1,595
Paire 5	بعدي كلية	64,29	14	10,521	2,812
	قبلي كلية	80,64	14	15,235	4,072

Corrélations des échantillons appariés				
		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي دراسية & بعدي دراسية	14	,534	,049
Paire 2	قبلي شخصية & بعدي شخصية	14	,388	,170
Paire 3	قبلي علائقية & بعدي علائقية	14	,839	,000
Paire 4	قبلي فيزيولوجية & بعدي فيزيولوجية	14	,689	,006
Paire 5	قبلي كلية & بعدي كلية	14	,685	,007

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	دراسية - بعدي دراسية	-5,071	3,149	,842	-6,890	-3,253	-6,025	13	,000

Paire 2	شخصية - بعدي شخصية قبلي	-6,214	4,870	1,302	-9,026	-3,402	-4,774	13	,000
Paire 3	علائقية - بعدي علائقية قبلي	-3,071	3,385	,905	-5,026	-1,117	-3,395	13	,005
Paire 4	- بعدي فيزيولوجية قبلي فيزيولوجية	-3,357	4,325	1,156	-5,855	-,860	-2,904	13	,012
Paire 5	قبلي كلية - بعدي كلية	-16,357	11,098	2,966	-22,765	-9,949	-5,515	13	,000

الملحق (7)

القائم
الجلسة

تقييم الجلسة

التاريخ:

الاسم:

رقم الجلسة:

أخي التلميذ يسعدنا أن تشاركنا رأيك عن الجلسة من خلال الأسئلة التالية:

ما رأيك في محتويات الجلسة؟

.....
.....
.....

ما هي الأشياء الإيجابية في الجلسة التي أثارت اهتمامك؟

.....
.....
.....

ماذا تعلمت من هذه الجلسة؟

.....
.....
.....

هل المدة كافية لتنفيذ الجلسة؟

.....
.....
.....

ماذا تقترح للجلسة القادمة؟

.....
.....
.....

الملحق (8)

الجدول للبرنامج الإرشادي

رقم الجلسة وتاريخها	عنوان الجلسة	فنيات المستخدمة	محتوى الجلسات	زمن الجلسة
(1) 2018-02-20	حصة تعارف وتهيئة للبرنامج	المحاضرة - الحوار والمناقشة	<p>- تحقيق قدر مناسب من التعارف بين المجموعة الإرشادية والمرشدتين.</p> <p>- التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وأهميته في تخفيف الضغط النفسي.</p> <p>- التعريف بالبرنامج الإرشادي من حيث عدد جلساته ومدته ومكان انعقاده وزمن الانعقاد لكل جلسة وخطواته.</p> <p>- إعطاء المرشدتان رسالة واضحة بأهمية تنفيذ البرنامج وواجباته بجدية واحترام رأي المجموعة.</p> <p>- تم تطبيق الاسترخاء النفسي.</p> <p>- توزيع المطوية حول مضمون البرنامج الإرشادي.</p>	60د
(02) 2018-02-22	تعريف بالضغط النفسية	المحاضرة - الحوار والمناقشة	<p>- تعريف المجموعة الإرشادية بالضغط النفسية.</p> <p>- عرض لأنواع الضغوط النفسية. الكشف عن مصادر الضغوط النفسية.</p>	

60د	<p>- توضيح أعراض الضغوط النفسية.</p> <p>- تبيان النتائج الضغوط النفسية.</p> <p>- تعريفهم بأساليب الضغوط النفسية.</p> <p>- تم التأكيد على الاسترخاء النفسي للمرة الثانية.</p> <p>- توزيع مطوية حول الضغوط النفسية.</p>		<p>وأنواعها وأثارها</p>	
60د	<p>- قيام بعملية الاسترخاء التنفسي.</p> <p>- تذكير بأهم الأفكار للحصة الماضية لمعرفة مدى إستيعاب المجموعة الإرشادية للضغوط الأسباب المؤدية لها.</p> <p>- شرح للمجموعة الإرشادية معنى الأفكار اللاعقلانية وصاحب النظرية ألبرت إليس.</p> <p>- ذكر أمثلة حية عن الأفكار اللاعقلانية من زاوية التي يراها التلاميذ.</p> <p>- إتاحة فرصة للتلاميذ بذكر الأفكار اللاعقلانية.</p> <p>- توضيح للنتائج المترتبة عن المفاهيم والأفكار الخاطئة في مجالهم الدراسي.</p> <p>- تصحيح الأفكار الخاطئة التي</p>	<p>المحاضرة _ الحوار والمناقشة</p>	<p>الأفكار اللاعقلانية مرتبطة بزيادة ضغوط النفسية</p>	<p>(03) 2018-02-25</p>

	<p>تراود أذهان التلاميذ بأفكار صحيحة إيجابية.</p> <p>- تقديم نصائح بالقضاء على الأفكار السلبية الهدامة وتغييرها بأفكار إيجابية.</p> <p>- إعطاء واجب منزلي للمجموعة الإرشادية بحصر أهم التي تراود أذهانهم وتغييرها بأفكار إيجابية.</p>			
60د	<p>- قيام بعلمي الاسترخاء الذهني مع الشرح الجيد لها وكيفية تطبيقها.</p> <p>- مناقشة الواجب المنزلي للحصة السابقة.</p> <p>- تعريف الثقة بالنفس.</p> <p>- أسباب عدم الثقة بالنفس.</p> <p>- الإيحاءات السلبية التي تقود إلى الفشل.</p> <p>- كيفية تعزيز الثقة بالنفس.</p> <p>- إعطاء أمثلة حية نتائج الثقة بالنفس وما تقود إليه من نجاحات مع عرض فيديو حول الموضوع.</p>	<p>المحاضرة</p> <p>- الحوار</p> <p>والمناقشة</p>	<p>إستراتيجية</p> <p>تنمية الثقة</p> <p>بالنفس</p>	<p>(04)</p> <p>2018-02-27</p>
60د	<p>- تم تطبيق الاسترخاء الذهني للتأكيد على مدى إتقان الطلبة لهذه الفنية.</p> <p>- تذكير لأهم النقاط التي تم التطرق إليها في الحصة الماضية.</p>	<p>المحاضرة</p> <p>- الحوار</p>	<p>إستراتيجية</p> <p>المذاكرة</p>	<p>(05)</p> <p>2018_03_01</p>

	<p>- طرح لأهم الطرق المجربة للمذاكرة من أجل النجاح والتفوق.</p> <p>- كيفية حفظ الدرس دون النسيان.</p> <p>- نصائح حول كيفية المذاكرة.</p> <p>- توزيع مطويات حول كيفية المذاكرة.</p>	والمناقشة		
60د	<p>- القيام بعملية الاسترخاء التنفسي.</p> <p>- تذكير بأهم النقاط التي تم التطرق إليها في الحصة السابقة.</p> <p>- التعرف على مواقف الضغط النفسي لدى التلاميذ والانفعالات المصاحبة لتلك المواقف واستطلاع آراء التلاميذ حول كيفية التعامل مع تلك الضغوط، من خلال إتاحة الفرصة للتلاميذ التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.</p> <p>- طرح المجموعة الإرشادية للحالة النفسية التي يمرون بها مع اقتراب الاختبارات في ظل الإضراب الذي شاهده الثانوية والتخوف الكبير من النتائج.</p> <p>- الاستفادة من الخبرات الماضية والحاضرة في عملية تسيير الضغوط النفسية.</p> <p>- العمل على تحقيق المساعدة</p>	المحاضرة - الحوار والمناقشة	إستراتيجية التنفيس الانفعالي	(06) 2018-03-05

	والدعم والتماسك في ظل تكافل المجموعة.			
60د	<p>- قيام بعملية الاسترخاء التنفسي.</p> <p>- تذكير بأهم النقاط التي تم التطرق إليها في الحصة السابقة.</p> <p>- تعريف المجموعة الإرشادية بإستراتيجية التحصين التدريجي وتوضيحها وذلك من خلال تقديم مثال حول ذلك والحالة النفسية للطالب أسبوع قبل البكالوريا والتدرج في المواقف الأقل ضغطا إلى أعلى منه وصولا إلى لحظة بدء الامتحان.</p> <p>- تقديم مثال حي لزميل لهم معيد عن الضغوطات التي مر بها أسبوع قبل الاجتياز الامتحان البكالوريا حتى لحظة اجتياز الامتحان.</p> <p>- طلبنا من كل تلميذ بتقسيم الوقف الضاغط "اجتياز امتحان البكالوريا" إلى مراحل ابتداء من أسبوع قبل امتحان حتى لحظة الإجابة، وإعداده على شكل هرم من أقل إثارة إلى أعلى درجة في الإثارة، وإعطاء لكل مرحلة درجة:</p> <p>- أسبوع قبل الامتحان.</p>	المحاضرة - الحوار والمناقشة	إستراتيجية التحصين التدريجي	(07) 2018-03-18

- خمسة أيام قبل الامتحان.
- أربعة أيام قبل الامتحان.
- ثلاثة أيام قبل الامتحان.
- يومان قبل الامتحان.
- يوم واحد قبل الامتحان.
- ليلة الامتحان.
- في الطريق إلى الامتحان.
- أمام باب قاعة الامتحان.
- داخل قاعة الامتحان.
- أثناء تقديم ورقة الامتحان.
- أثناء الإجابة على ورقة الامتحان.

- عرض تلميذ ما يحدث له من أحداث وضغوطات وردود الفعل قبل أسبوع من اجتياز امتحان شهادة البكالوريا حتى لحظة الامتحان، حيث يبدأ بعملية الاسترخاء ثم يستعرض المثيرات بدءاً بالأقل إثارة وهو في حالة استرخاء ثم ينتقل إلى المرحلة التي تتدرج بعدها في درجة الضغوط حسب الترتيب الهرمي الذي وضعه، ثم نسأل التلميذ عن مقدار الضغوط التي يشعر بها، ثم نعيده إلى مرحلة الاسترخاء، ثم نستعرض الموقف مرة أخرى وفي كل مرة نعيد فيه التلميذ إلى حالة

	<p>الاسترخاء حتى يتم إطفاء المثير عنده وبهذا حتى نصل إلى أعلى الهرم.</p> <p>- استبصار تلميذ بردود الفعل الناتجة عن التعرض للمواقف الضاغطة، مع تطبيق عملية الاسترخاء التنفسي للتخفيف من حدّة الضغوط.</p> <p>- طلبنا من كل تلميذ بتطبيق هذه الإستراتيجية في المنزل كواجب منزلي، مع تسجيل المواقف الضاغطة وما ينجر عنه من ردود الفعل.</p>			
60د	<p>- قيام بعملية الاسترخاء التنفسي.</p> <p>- تقديم ملخص حول المجريات الحصة السابقة للتأكد من مدى إستيعاب التلاميذ للموضوع السابق.</p> <p>- مناقشة الواجب المنزلي السابق.</p> <p>- تعريف المجموعة الإرشادية بمعنى إدارة الضغوط وما ينتج عنه من تحقيق للتوازن النفسي.</p> <p>- تقديم أهم الإستراتيجيات للتلاميذ لإدارة الضغوط.</p> <p>- عرض المجموعة الإرشادية لكيفية إدارة الضغوط حسب كل</p>	<p>المحاضرة</p> <p>- الحوار</p> <p>والمناقشة</p>	<p>إستراتيجية</p> <p>إدارة</p> <p>الضغوط</p>	<p>(08)</p> <p>2018-03-19</p>

	<p>تلميذ.</p> <p>- إعطاء واجب منزلي بذكر لموقف يسبب لهم موقف ضاغط وكيفية إدارته.</p>			
60د	<p>- قيام بعملية الاسترخاء التخيلي (الذهني)</p> <p>- تذكير المجموعة الإرشادية بأهم النقاط التي تم التطرق إليها في الحصة السابقة.</p> <p>- تعريف المجموعة الإرشادية بإدارة الوقت وأهميتها في تنظيم الحياة اليومية للفرد.</p> <p>- إتاحة الفرصة لكل تلميذ للتحدث عن تنظيمهم اليومي وما يقومون به من أعمال.</p> <p>- التحدث عن كيفية تنظيم الوقت بين الدراسة والذاكرة واستغلال الوقت بشكل أمثل.</p> <p>- إعطاء بعض النصائح للمجموعة الإرشادية بإعداد جدول لتنظيم الوقت من أجل التحضير للبيكالوريا والعمل على الالتزام به.</p> <p>- عرض فيديو حول عدم تنظيم الوقت عند الطالب وما ينجر عنه من مشاكل، وهدف منه الاستبصار</p>	<p>المحاضرة</p> <p>- الحوار</p> <p>والمناقشة</p>	<p>إستراتيجية</p> <p>إدارة</p> <p>الوقت</p>	<p>(09)</p> <p>2018-04-02</p>

	<p>بأهمية تنظيم الوقت والتقيد بالجدول العملي للدراسة حتى يحقق لنفسه الراحة النفسية.</p>			
60د	<p>- قيام بعملية الاسترخاء التنفسي قبل الشروع في الحصة. - تذكير بأهم النقاط التي تم التطرق إليها في الحصة الماضية. - تذكير المجموعة الإرشادية بمدى التزامهم بالنصائح والتنظيم المسطر من قبلهم حول التحضير المذاكرة للبيكالوريا. - تقديم مفهوم لإستراتيجية حل المشكلات. - خطوات إستراتيجية حل المشكلات. - إعطاء مثال حول إستراتيجية حل المشكلات في مادة الفلسفة بإتباع الخطوات. - تقديم مهارات حل المشكلات لسيرت. - إعطاء واجب منزلي حول إستراتيجية حل المشكلات في المواد الدراسية التي تسبب لهم مشكل.</p>	<p>المحاضرة - الحوار والمناقشة</p>	<p>إستراتيجية حل المشكلات</p>	<p>(10) 2018-04-04</p>
	<p>- قيام بعملية الاسترخاء الذهني. - تقديم ملخص لأهم الأفكار التي</p>			

<p>60د</p>	<p>تم التطرق إليها في الحصة السابقة.</p> <p>- مناقشة الواجب المنزلي وكيفية التعامل معه.</p> <p>- العمل على الفهم الجيد للمجموعة الإرشادية لحقيقة المشكلة من خلال ذكر كل تلميذ لموقف يمثل له تهديدا وكمثال حي تصادفت مشكلة تلميذ مع أستاذه حول عملية التقييم في نقطة الفرض باعتبارهم أنهم لم يتم إجراء الفروض بسبب الإضراب، وما تسبب هذا المشكل للتلميذ من توتر وانفعال واستغلنا الموقف وعملنا على لعب دور كل تلميذ للموقف من وجهة نظره وما ينجر عنه من ردود أفعال بين الأستاذه والتلميذ على أي أساس يتم التقييم.</p> <p>- استبصار المجموعة الإرشادية بذاتها مما أصبح لديهم القدرة على التعبير عن اتجاهاتهم وصراعاتهم ودوافعهم.</p> <p>- تقبل المجموعة الإرشادية لمشاكلهم بطريقة سهلة من خلال تقمص الدور.</p> <p>- يسمح للمجموعة الإرشادية التعلم والتدريب على الحلول للمواقف التي</p>	<p>المحاضرة - الحوار والمناقشة</p>	<p>إستراتيجية تعزيز القدرة على تحمل المسؤولية (لعب الدور)</p>	<p>(11) 2018-04-10</p>
------------	---	------------------------------------	---	----------------------------

	<p>تواجههم.</p> <p>- ينمي في المجموعة الإرشادية روح التعاون والتقبل.</p> <p>- الفهم الجيد للآخرين حول الموقف الضاغط.</p> <p>- واجب منزلي للمواقف التي تسبب ضغوط لهم ولعب الدور لذلك الموقف.</p>			
60د	<p>- شكر المجموعة الإرشادية على مدى التزامهم وتعاونهم في إنجاز هذا البرنامج.</p> <p>- تقييم ختامي للبرنامج من خلال حصر أهم النقاط التي تم الاستفادة منها، ومناقشة لأهم النقاط التي تشكل لهم غموض.</p> <p>- كاختتام للبرنامج الإرشادي تم تقديم ملخص حول الحصص التي تم تقديمها ومدى إستيعاب التلاميذ لهذه الحصص والإستراتيجيات المقدمة ومدى الاستفادة منها.</p> <p>- القيام بالقياس البعدي للمجموعة الإرشادية من خلال توزيع المقياس الضغوط النفسية.</p> <p>- توزيع شهادات شكر وتقدير للمجموعة الإرشادية، كذلك على</p>	<p>- حوار والمناقشة - تعزيز</p>	<p>إنهاء والتقييم</p>	<p>(12) 2018-04-18</p>

	<p>مستشار التوجيه للإسهامات التي تم تقديمها وخدمات في إنجاز البرنامج الإرشادي، مع حفل ختامي لكل من مدير للتأهوية ومستشار التربية ومساعدين التربويين وعمال المكتبة على التسهيلات التي تم تقديمها من أجل إنجاز هذا البرنامج.</p>			
--	--	--	--	--