

الضغوط النفسية المدرسية

أ. فتحي بن عباد د. عقيلة عيسو

مخبر القياس النفسي والدراسات النفسية

جامعة البليدة -2-

ملخص

إن خصوصية مرحلة المراهقة وما يعتريها من تغيرات تمس كافة مظاهر النمو، وكذا ما تشهده المنظومة التربوية من تغيرات في البرامج الدراسية وعدم الاستقرار والصعوبات البيداغوجية والصراعات الموجودة بين المعلم والإدارة والمتمدرس، تجعل من المراهق يعيش حالة من الضغوط. ليس هذا فحسب، بل ما يزيد من حدة هذه الضغوط ما يعانيه من قلق الامتحانات وضغط العائلة المستمر لتحقيق التفوق.

ويعد امتحان شهادة البكالوريا مصيريا للتلاميذ، إذ يشكل نقطة الفصل بين نجاح مشوارهم الدراسي أو فشله، كما يتحدد به مستقبلهم المهني، وهذا الأخير بدوره يتحدد بالنتائج المحصل عليها، وهو ما يزيد من شدة الضغط النفسي عليهم.

ونحن من خلال هذه الورقة البحثية سوف نوضح معنى المفهوم من خلال مجموعة من التعريفات التي جاءت بخصوصه، بالإضافة إلى الأفكار النظرية التي عملت وساهمت في تفسيره. ومعرفة أثر الضغوط النفسية على التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

كلمات مفتاحية: ضغوط نفسية؛ ضغوط نفسية مدرسية؛ قلق.

School Psychological Stress

Abstract

The specificity of adolescence and the changes that affect all aspects of growth, as well as the educational system changes in the curricula and instability, and the pedagogical difficulties and the many conflicts that exist between the teacher and the administration and the school. Make a teenager live a state of psychological stress. Not only that, but also the intensity of these stresses, the examination anxiety and the pressure of the family continued to achieve success and excellence.

The baccalaureate exam is a crucial point for students. It is the point of separation between the success of their academic career and their failure to determine their career prospects. The latter is determined by the results obtained, which increases the stress on them.

Through this paper we will clarify the meaning of the concept through a set of definitions that came in connection with it, in addition to the theoretical ideas that have worked and contributed to the interpretation, and to know the impact on the students coming on the exam baccalaureate.

Keywords: stress, school stress, anxiety.

مقدمة

يتعرض الفرد في عصرنا الحديث إلى جملة من الضغوط النفسية والتي تتشكل وتتفاعل بعدة عوامل في مختلف المستويات، منها ما يتعلق بالبيئة الطبيعية كالزلازل، ومنها ما يتعلق بالبيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي والعنف، وهناك ما يتعلق بالبيئة الأسرية كضعف الدخل مثلا. وكل هذا يرجعه البعض إلى ما شهده العالم في السنوات الأخيرة من ثورة علمية وتكنولوجية سريعة في شتى مجالات الحياة، والتي انعكست على حياة الأفراد والمجتمعات سواء بالسلب أو الإيجاب، وتولد عنها أنواعا من الضغوط. حتى أن الباحثين لقبوا ما نعيشه بعصر الضغوطات، والتي أصبحت تشكل مظهرا من مظاهر حياتنا المعاصرة، وهنا يرى سميث (Smith,1982) أن "لا حياة بدون ضغوط، وحيث توجد حياة توجد ضغوط." (زندي، 2010) والضغوط النفسية حسب ريتشارد لازاروس "هي علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، يقدرها الشخص بأنها مرهقة له وأنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته." (Lazarus & Folkmane, 1984 : 19)

والتلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا يعيش خلال يومه أنواعا من الضغوط النفسية التي تفرضها البيئة الداخلية باعتباره في مرحلة المراهقة وما تفرضه البيئة الخارجية الأسرية والمدرسية وحتى المجتمع. كما تعتبر البكالوريا امتحان رسمي ووطني جعل توحيد مواضيعها امر حتمي بحيث يفرض على التلاميذ الامام بجميع لمواد المدرسة في السنة الدراسية وهما ما يجعلهم يعيشون وضعية ضاغطة مما يخلق لهم الشعور بالقلق والتخوف من عدم القدرة على تغطية كل المواد خاصة وانهم يدركون اهمية امتحان البكالوريا لانه مرحلة انتقالية الى الجامعة (legeran, 1995,p14)

1-الإشكالية

المدرسة هي مؤسسة تربوية لم تسلم من الضغوط مثل باقي مؤسسات المجتمع، وقد وصفها القوسي (1952) بأنها: "البيئة الصناعية التي خلفها التطور الاجتماعي لكي يمر فيها الطفل، بحيث يصبح بعد ذلك معدا إعدادا صالحا للحياة الاجتماعية. فمن هنا يظهر الدور الأساسي التي تلعبه المدرسة في التنشئة السليمة للطفل، ومدى مساهمتها في إحداث التوافق لديه، مما يحقق له المشاركة الفاعلة على الحياة الاجتماعية، إلا أنها يمكن أن تكون مصدرا للتوتر والضغط النفسي."

وللمدرسة دور كبير في حياة الأطفال، إلا أنها تشكل المصدر الأول للضغوط النفسية في أغلب الأحيان. فالتلاميذ معرضون لضغوط نفسية في مختلف أطوارهم التعليمية، وبالخصوص السنة الأخيرة من الطور الثانوي باعتبارها مرحلة مصيرية في حياتهم، والتي تجعلهم أكثر الفئات تعرضا للضغوط المختلفة الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، وهذا لما يتطلبه امتحان شهادة البكالوريا من مسؤوليات كبيرة تتعلق بالنظام الدراسي، واستيعاب مواد الدراسة والتعامل مع استعمال الزمن المكثف، والتحضير الجيد للامتحان والمذاكرة الدائمة.

إن أهمية امتحان البكالوريا والدور الذي يلعبه في تقرير مصير التلميذ يفسر اهتمام الدولة وسعيها وسهرها على توفير الظروف المناسبة من أجل سيره الحسن، بالإضافة إلى سعي الأولياء طوال السنة إلى توفير أحسن الأجواء لأبنائهم، وبذل التلميذ قصارى جهده في المذاكرة والاجتهاد، وهو ما يجعله يعيش معاشا نفسيا خاصا يتميز بالضغط النفسي، وهذا ما أظهرته نتائج العديد من الدراسات أن التلاميذ المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة منها قلق المستقبل وقلق الامتحان والبدائل المتاحة (العربييات، 2005، 249) وفي دراسة كوزما وكينيدي kouzma & kennedy التي أجريت على عينة قوامها 443 طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم بين 16- 18 سنة بهدف الكشف عن مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة تبين أن أعلى مصادر الضغوط كانت الامتحانات ونتائجها والقلق على المستقبل وتعدد خيارات الوظيفة (العمر، الدغيم، 2007)

ونحن من خلال ورقة البحث هذه سوف نسلط الضوء على الضغوط النفسية من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

كيف حدد العلماء والباحثين معنى مفهوم الضغوط النفسية؟
ما هي المفاهيم المشابهة لمفهوم الضغوط النفسية وما هي أوجه الاختلاف بينها؟
كيف فسرت مختلف النظريات الضغوط النفسية؟
وما هو تأثير الضغوط النفسية في المجال الدراسي عموما ولدى فئة التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا خصوصا؟

2- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في:

- توضيح مفهوم الضغوط النفسية من خلال مختلف الآراء والتفسيرات.
- تحديد فكرة عامة من خلال التفسيرات التي طرحتها النظريات حول الضغوط النفسية.
- معرفة أثر ضغوط الوسط المدرسي وبالتحديد ضغوط الامتحانات المصيرية على التلميذ.

3- الهدف من البحث

- تحديد مفهوم الضغوط النفسية من خلال وجهات نظر مختلفة.
- تقديم التفسيرات التي وضعتها الأطر النظرية للضغوط النفسية.
- معرفة أثر الامتحانات المدرسية في الرفع من مستوى الضغوط النفسية.

4- تحديد المفاهيم

4-1- الضغوط النفسية: يعرفها كل من لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folkman بأنها "تلك العلاقة الخاصة بين الفرد وبيئته، والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر." (حسين وحسين، 2006)

4-2- الضغوط المدرسية: يعرفها لطفي عبد الباسط ابراهيم (2009) على أنها عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس الاجتماعية والبيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدرك أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي (لطفي، 2009، ص 3)

4-3- الضغوط النفسية المدرسية: هي مجموعة الصعوبات والمعاناة والمشقة التي يواجهها الطالب ويدركها في المواقف والمجالات المدرسية (الاهواني، 2005، ص 117)

4-4- القلق: يعرفه فاروق السيد عثمان بأنه "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطربا." (عثمان، 2001: 18)

5- منهج البحث

بما أن البحث تناول الأفكار والنظريات المتعلقة بالضغوط النفسية فإن المنهج المناسب لهذا العمل هو المنهج التحليلي.

الدراسة النظرية

يعد مصطلح الضغوط النفسية من بين المصطلحات المتداولة بكثرة في أوساط المجتمع، خاصة في عصرنا، فقد تعددت وتنوعت الدراسات الخاصة بهذا الموضوع من باحث إلى آخر، حيث تشابهت في الكثير من الجوانب إلا أنها اختلفت في جوانب أخرى، وهذا التباين أدى إلى صعوبة إيجاد مفهوم محدد متفق عليه. "فهو تكوين فرضي ليس من السهل قياسه وغالبا ما يستدل على وجوده من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو غيره من التكوينات الفرضية." (علي عسكر، 1998: 15)

ولقد بدأ مصطلح الضغط النفسي في الانتشار علميا في أواخر القرن الثامن عشر، وعلى الرغم من ذلك فهو لا يزال يكتفه بعض الغموض مثله مثل العديد من المفاهيم التربوية والنفسية وهذا بسبب وجود عدة نظريات مفسرة لهذه الظاهرة، ومدى ارتباطها ببعض المفاهيم الأخرى كالقلق والإحباط والشعور بالصراع، الأمر الذي جعل من هذا المصطلح صعب الاتفاق حول مفهومه بصورة محددة ولهذا تعددت المفاهيم وتباينت." (مشري، 2016: 03)

1- مفهوم الضغط النفسي

لغة: أخذ مصطلح ضغط أشكالا متعددة في مختلف المعاجم، فنجد في معجم ويبستر websters neu world dictionary يعني القوة المجهدة، كما أنها القوة التي تقع على الجسم فتحدث فيه تغيرا في شكله. (بن سلمان، 1994: 7-8) وقد جاء تعريفه أيضا في منجد الطلاب (1968: 427) على النحو التالي:

ضغطه: عصره، زحمة، ضيق عليه. الضغطة: الزحمة، الشدة، القهر والضيق.

وقد جاءت كلمة الضغط في لسان العرب على النحو التالي:

ضغط: الضغط أو الضغطة، عصر الشيء إلى شيء، ضغطه يضغطه ضغطا زحمة على الحائط

ونحوه

والضغط (بالضم): الشدة والمشقة. (ابن منظور، 1975: 342)

أما اصطلاحا فقد أخذ المفهوم عدة أشكال حسب تبني الباحثين لمختلف النظريات، فيعرفه لازاروس بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها في مثل هذه الظروف. (شقيير، 2002: 4) كما نجد هانز سيلي (Hans Selly (1979) والذي يعد من بين الرواد الأوائل الذين ساهموا ببحوثهم حول الضغط يعرفه من منظور طبي تجريبي، حيث أكد على أنه "هو استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة." (جميل، 1998: 40).

ويعرفها بوم (baum (1990 بأنها "ممارسة مشاعر يتبعها تغيرات بيوكيميائية وفسولوجية وفكرية وسلوكية ملموسة، توجه إما نحو تغير الحدث الضاغط أو التكيف مع أثاره." (Taylor, 2008 : 40)

ويعرف كابلان (CAPLAN (1981 الضغط النفسي أنه "حالة يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها." (جميل، 1998: 40)

ويعرفها فونتانا وابو سريع (1993) أنه "خاصية حياتية طبيعية لا يمكن تجنبها ، يدركها الفرد من وقت لآخر نتيجة معاشته مطالب مهنته، وهو رد فعل طبيعي عقلي أو انفعالي ناتج عن استجابة الفرد للتوترات البيئية والصراعات وما شبه ذلك من مثيرات." (دسوقي، 1998)

بينما يعرفه كل من طلعت منصور وفيولا البيلاوي (1989) بأنه "تلك الظروف المرتبطة بالضغط (Pressure) والشدة (strain) الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق وما ينتج عن ذلك من أثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق." (عجاجة، 2007: 41)

ونجد السيد السمدوني (1989) يعرفه على أنه: "حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته وأسلوبه في الحياة، وتنتج عن هذه الحالة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة والتي تؤدي إلى استنفار الطاقة الجسمية والانفعالية." (خليفة وسعيد، 2008: 129). وحسب شقيير (2002: 166) "هو 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 الجوانب الشخصية للفرد .

من خلال ما سبق من تعريفات نجد أن هناك اختلافا من حيث الطرح، فبعضها يتناول الضغط بصورة شاملة تتضمن كل العوامل المسببة له من مثيرات واستجابات والبيئة والعوامل الداخلية، بينما يركز البعض الآخر على الآثار المترتبة أو التركيز على الجانب العقلي والإدراكي للفرد لما يحيط به وكيفية تأثره بذلك، بينما حدده آخرون على أساس المثير الخارجي، والبعض الآخر على أساس الاستجابة وهناك من جمع بين الاثنين.

بينما نجد جوانب اختلاف أخرى عبر عنها تيغزى (1991) في أربعة مواقف وهي:

الموقف الأول: يتبنى مفهوم الضغط للإشارة إلى متطلبات الموقف أو عوائقه وقيوده ومنبهاته (الفعل)، بينما يستعمل مفهوما آخر للدلالة على ردود الأفعال المتمثلة في التغيرات النفسية الانفعالية والسلوكية، وهذا المفهوم هو (strain).

الموقف الثاني: يناقض الموقف الأول في استعماله لمفهوم stress-strain. فالمفهوم الأول (stress) لا يدل على عوامل الموقف (الفعل) بل يدل على الحالة النفسية الناتجة، والمفهوم الثاني (strain) لا يدل على الحالة النفسية الناتجة (ردود الفعل) بل يدل على عوامل الموقف.

الموقف الثالث: تميز بالثورة على مفهوم (stress) ورفض أصحابه أصلا كلمة ضغط واقترحوا تعويضها بمفهوم الضاغط stressor.

الموقف الرابع: ومن أبرز رواده لازاريس وفولكهام (1984) و تريكوت (1982) الذين يعتبرون مفهوم الضغط stress شاملا وجامعا للعوامل المسببة ومتطلبات أو قيود المواقف الخارجية، والآثار الناتجة النفسية والفيولوجية أو السلوكية والمتغيرات الوسيطة، كنمط التفكير وخصائص الشخصية واستراتيجيات التكيف وغيرها. " (تيغزى، 1991)

لكن هذا لم يمنع الباحثين من الاتفاق حول جوانب معينة نلخصها فيما يلي:

وجود ثلاثة عناصر تشكل الأساس لاكتشاف حالة الضغط وهي:

أولا البيئة المحيطة بالفرد: وقد تكون عائلية أو الوسط المهني أو الجانب الاجتماعي بصورة عامة.

ثانيا الأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لأي ظرف طارئ ضاغط.

ثالثا الاستجابة الفسيولوجية الصادرة من الفرد الذي يواجه الضغط. وهذا ما يؤكد هارون توفيق

الرشيدي في تحديد مفهوم الضغط النفسي عندما يحدد ثلاث مصطلحات للضغط وردت في اللغة الانجليزية

وهي: الضواغط stressor - الضغط stress - الانضغاط strain. حيث يؤكد الباحث على أن الضواغط

هي مجموع المؤثرات المتعلقة بالمجال النفسي والاجتماعي والبيئي، أما الضغط فهو وقوع الفرد بفاعلية

ضواغط الحدث، ويعبر الانضغاط عن حالة الفرد بعد وقوع الضغط. " (الرشيدي، 1999: 15-16)

- إن الضغط النفسي ينشأ من الصراع بين المطالب (الداخلية والخارجية) وإمكانيات الفرد وكفاءاته على الاستجابة المناسبة لها.
- حالة اختلال التوازن يعبر عنها بمظاهر انفعالية وفسولوجية ومعرفية وسلوكية ونفسية.

2- الفرق بين الضغط وبعض المفاهيم المشابهة له

2-1- الضغط والأزمة: الأزمة هي حالة تنشأ عند الفرد بمجرد حدوث عائق يهدده فيعجز عن حل المشكل الذي يعيقه بأبسط الأشياء فيختل التنظيم. أما الضغط فهو عبارة عن مواقف وأحداث وأعباء تعقد أموره مما يستدعي استراتيجيات معينة للمواجهة.

2-2- الضغط والقلق: القلق هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه سبب غامض وأعراض نفسية وجسمية. (زهرا، 2001: 484) فالشخص المصاب بالقلق لا يستطيع أن يبادر في مواجهة الأحداث بسبب فقدانه القدرة على التركيز واتخاذ القرار. أما الضغط فيؤدي بالفرد إلى اختلال توازنه مما يؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض النفسية والجسمية والمعرفية والانفعالية. فالقلق في عمومه مرتبط بالضغط كما يعتبر نتيجة تعرض الفرد للضغط.

2-3- الضغط والإجهاد: الإجهاد هو فقدان القوى والطاقة التي يملكها الفرد وتكون نتيجة الأعراض الفسيولوجية للضغط، بينما الضغط ينشأ من البيئة الخارجية ومن ذاتية الفرد. (الصريفى، 2007: 49)

2-4- الضغط والاحتراق النفسي: الاحتراق هو أعلى درجة من الضغوط، فهو عبارة عن استجابات للضغط بصفة مستمرة ومزمنة نتيجة العوامل الشخصية والبيئية التي تفوق تحمله، وهو يحدث نتيجة عدم مواجهة الضغوط فتتراكم وتتزايد مما تؤدي إلى الاحتراق النفسي.

"لقد تعددت النظريات المفسرة للضغوط النفسية لدى الأفراد وذلك تبعاً للاختلافات في وجهة نظر الباحثين والأطر التي انطلقت منها هذه النظريات، سواء كانت من الجانب الفسيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي." (عثمان، 2001: 98)

3- النظريات المفسرة للضغط

3-1- نظرية والتر كانون (walter canon) وتسمى أيضا نظرية المواجهة والهروب (1871-1945): تعد هذه النظرية من أوائل النظريات المفسرة للضغوط النفسية، ولقد فسّر والتر الكيفية التي يستجيب بها كل إنسان وحيوان للتهديدات الخارجية، حيث وجد جوانب عديدة من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتستجيب الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه. (ويس، 2001: 29)

كما أكد أيضا في بحوثه عن الحيوانات أن مصادر الضغط الانفعالي كالألم والخوف والغضب الذي يرجع إلى تغييرات في إفرازات الهرمونات وأبرزها هرمون الأدرينالين (adrénaline) (حسن، 2002: 33).

فقد ركز في أبحاثه على تفسير الضغوط من خلال استجابة الفرد للمثيرات البيئية، فإذا كانت استجابة الكائن لتهديد أكبر يتضمن الإثارة الانفعالية من الجهاز العصبي، فهنا يزداد معدل ضربات القلب والتنفس ويتطلب

استجابة تعويضية لخفض مستوى الإثارة الانفعالية للجهاز العصبي، وفي حالة كانت هذه الاستجابة التعويضية غير كافية فهذا يؤدي إلى تعريض الكائن الحي إلى مشاكل صحية." (القحطاني، 2012: 29) نستنتج مما عرضه والتر في نظريته أن الضغط النفسي هو استجابة للحدث البيئي، فهو استجابة لأحداث بيئية (مثيرات) مهددة لاستقرار الفرد وتوازنه. إن هذه النظرية تركز على ردود الأفعال الانفعالية والفسولوجية الناتجة عن التعرض لأحداث بيئية مختلفة، وما يعاب عليها أنها تتحدث عن الضغوط بصورة مكثفة ومتابعة خاصة وأن النظرية تزامنت مع فترة الحروب والفقر، وظهور الحيوانات المفترسة، مما جعل الناس يعيشون مخاطر كبيرة. لكن في عصرنا هذا نعيش ضغوطا مستمرة غير أنها كثيفة.

3-2- نظرية هانز سيلبي (1979) Hans Selye : يعد سيلبي من أبرز الباحثين الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي حيث فسره تفسيراً فسيولوجياً وذلك بحكم تخصصه كطبيب، فهو يرى أنه متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط على شكل أعراض فسيولوجية. ولقد ركز في أبحاثه على عدد كبير من الهرمونات ودورها في الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة بما في ذلك نزيف الدماغ وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والقرحة المعدية وحتى السرطان (3 : selye, 1981). وقد اكتشف الضغط النفسي بالصدفة من خلال بحوثه حول الهرمونات الجنسية، ومن خلال التجربة لاحظ حدوث ردود أفعال غير واضحة بعد حقن فئران بأنسجة غددية غير معقمة، حيث لاحظ تضخما في الغدة الأدرينالية وظهور قرحة في الجهاز الهضمي. ووصف هذه الأعراض بزملة أعراض التكيف العام (GAS) Général **Adaptation Syndrome** والتي تعني:

متلازمة: تظهر الأعراض نتيجة الضغط.

التكيف: يثير الضغط النظم الدفاعية في الجسم وبالتالي يرفع من احتمالات البقاء.

العام: لأن الهرمونات المشتركة تمارس تأثيراً مهيجاً على العضوية ككل (رضوان، 2002: 146) "وهي تمثل ردود الفعل غير المحددة لمصادر الضغط، ويكون لها تأثيرات على جوانب مختلفة من الجسم." (عثمان، 2001: 101) كما وضع سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، حيث يرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

أ) مرحلة الإنذار أو الصدمة (période d'alarme): وفيه يظهر بالجسم تغييرات واستجابات لوجود حدث ضاغط عن طريق الحواس التي تنتقل بها إشارات عصبية إلى الدماغ الذي يرسل رسائل عصبية وكيميائية في الجسم، مما يفرز هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لعملية المواجهة." (السمدوني، 2007: 254) ويطلق على هذه المرحلة مرحلة الانزعاج.

ب) مرحلة المقاومة: وتأخذ هذه المرحلة شكل التكيف مع المواقف الضاغطة من خلال تطبيق آليات المواجهة المتعددة، وبالتالي تختفي التغييرات التي ظهرت على الجسم وتظهر تغييرات أخرى تدل على تكيف وتوازن الفرد مع الضغوط.

ت) مرحلة الإجهاد (الإنهاك): تظهر هذه المرحلة بشكل واضح في حالة استمرار الموقف الضاغط واستنفاد الفرد كل قواه من أجل التكيف والتوازن مع الموقف، حيث تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية

(نفس - جسدية). " (عثمان، 2001: 98) و"حسب سيلبي يمكن أن تتكرر هذه المراحل الثلاثة عدة مرات في اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفا ضاغطا، فهو يقابل مراحل الضغط بمراحل الحياة." (العزير وأبو أسعد، 2009: 62) والمراحل هي: مرحلة الإنذار تقابلها مرحلة الطفولة التي تتميز بالمرونة والتعلم، مرحلة المقاومة تقابلها مرحلة الرشد التي تتميز بالثبات ومقاومة التغيير، وأخيرا مرحلة الإجهاد التي تقابلها مرحلة الشيخوخة وتتميز بالتعب والإنهاك.

نستخلص مما جاء في نظرية سيلبي أنه كشف عن الديناميكية البيئية والجسمية والفيسيولوجية للضغط النفسي، كما أنه يرى أن محاولة الفرد للتكيف مع الضغوط ما هو إلا حالة مؤقتة، حيث الموقف الضاغط يظل موجودا ومهددا له حتى يستنفد طاقته، مما يؤدي إلى إصابته بالأمراض السيكوسوماتية. وهنا يعلق محي الدين (2005) "إن الضغط النفسي عندما يصل إلى أعلى درجاته ينتج عنه استنفاد كل قوى الفرد النفسية مما يجعله عرضة لشعوره بالإحباط والإخفاق." (الأهواني، 2005: 182)

3-3- نظرية لازاروس (Lazarus et al. (1970) وتسمى بنظرية التقدير (التقييم) المعرفي (Cognitive Appraisal): التي اهتمت بدور الإدراك والتقييم المعرفي في استجابات الأفراد للضغوط، فمصطلح التقدير المعرفي يعد المفهوم الأساسي في هذه النظرية، لأن تقدير الأفراد للتهديدات المحيطة بهم تمثل إدراك كل المواقف المحيطة بالضغط من البيئة والعوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه." (عثمان، 2001: 101)

فهذه النظرية ترى أن الفرد والبيئة يتعايشان معا في علاقة ديناميكية، فهي تركز على دور التفاعل والتداخل بين العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثرة في ذلك، وكذلك العمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والتحكم في المؤثر المهدد لكيانه، ومن ثم تحديده لأساليب المقاومة التي بإمكانه استخدامها في المواجهة (القحطاني، 2012: 33).

ويؤكد لازاروس وفولكمان (1980-1983) أن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد ويدركها قد تؤدي به إلى الشعور بالتوتر الذي يؤثر على شعوره الذاتي ويهدد سلامته، وهنا يصنف لازاروس الأحداث الضاغطة إلى: (السمدوني، 2007: 255)

-أحداث ضاغطة داخلية: وهي مجموعة من الأحداث الشخصية والذاتية التي تتكون من خلال إدراكنا للعالم الخارجي والتوافق مع تلك الأحداث، حيث يؤكد أن "عملية المواجهة تمر عبر مراحل معرفية مختلفة، تبدأ من حدث ضاغط يستوجب الكثير من الجهد لمواجهتها ومحاولة التغلب عليها، كما يمكن أن تعترضها مشاكل صحية، خاصة إذا ما استعمل الفرد استراتيجيات غير فعالة." (يخلف، 2001: 54) فاستجابات الأفراد تتوقف على تقييمهم للأحداث الضاغطة والتي حددها لازاروس في نوعين من التقييم وهما: **التقييم الأولي**: وهو تعرف الفرد على الحدث وتحديد مستوى تهديده، فهو يعتمد في هذه المرحلة على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية. و**التقييم الثانوي**: وهو تقييم الأفراد لأنفسهم، ففي هذه المرحلة يقوم الفرد بتفسير مدى قدرته على مواجهة المواقف الضاغطة.

وأضاف لازاروس عملية ثالثة وهي: "إعادة التقييم: وتتمثل في إعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للمواقف الضاغطة. "فالأفراد يطورون استراتيجياتهم نتيجة مواجهتهم لهذه الضغوط طبقاً لإدراكهم لفعالية هذه الاستراتيجيات." (حسين، 2006: 57)

من خلال عرضنا لنظرية لازاروس وفولكمان نستنتج أنها فسرت الضغط النفسي وفقاً للاتجاه التفاعلي الذي يرى أن الضغط هو نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة، وأن الضغط يحدث نتيجة تقييم الأفراد لهذه المواقف التي تمثل بالنسبة لهم تهديداً حيث يعجزون عن مواجهتها، كما أنه يقع نتيجة التناقض الذي يحدث بين متطلبات الشخصية للفرد ومتطلبات البيئة الخارجية والتي تحدد ردود الأفعال.

جاءت هذه النظرية كرد فعل للاتجاهات التي فسرت الضغط على أنه استجابة أو مثير، وركزت على ردود الفعل الفسيولوجية للكائن الحي أو طبيعة المثيرات البيئية.

3-4- نظرية تشارلز سبيلبرجر (1972) Spielberg: وهي تعد من بين النظريات التي اهتمت بدراسة القلق عند الأفراد والتي كانت ممهدة لفهم الضغوط النفسية، فقد قام الباحث بتمييز القلق بين قلق السمة وقلق الحالة. فهو يشير إلى أن سمة القلق أو ما يسمى بالقلق العصابي هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرة المرضية، أما قلق الحالة يعتمد أساساً على الظروف الضاغطة. وعلى هذا ترتبط هذه النظرية بين الضغط وقلق الحالة، كما تركز على دور البيئة في إنتاج هذه الظروف البيئية المحيطة والتي تشكل تهديداً له. (Spielberger, 1972: 226)

لقد ميز سبيلبرجر في نظريته بين ثلاث مصطلحات وهي: القلق والضغط النفسي والتهديد، فالضغوط النفسية عنده تشير إلى الاختلافات في الظروف والمواقف البيئية والتي ينجر عنها تهديد نفسي قد يصل إلى درجة عالية من الخطر على الفرد، أما التهديد فهو يشير إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومرعب. " (النواسية، 2013: 20) أما "القلق فهو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية، والتي تحدث كرد فعل لشكل من الضغوط." (عثمان، 2001: 100)

إن هذه النظرية في عمومها تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، حيث يبدأ الضغط من خلال مثير يهدد حياة الفرد وإدراكه لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير، وبذلك يرتبط برد الفعل على شدة المثير ومدى إدراكه له. (الغريز وأبو أسعد، 2009: 65).

3-5- نظرية سيلجمان (1979) Seligman: وتسمى بنظرية ضغط وعجز المتعلم: أكد على أن السلوكيات المؤثرة في الشخصية هي العجز المتعلم أو المكتسب، حيث يشير إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع المواجهة والتحكم في الأحداث الضاغطة سوف يجعله يشعر بالعجز، فيبالغ في تقييمه للأحداث التي يعيشها وبالتالي يشعر بعدم القدرة على مواجهتها فيتوقع الفشل، مما يجعله يدرك أن كل ما مر به في الماضي من فشل سوف يستمر معه في المستقبل وهذا ما ينعكس عليه سلماً في حياته فينخفض لديه تقدير الذات وضعف الدافعية والاكْتئاب (السميران والمساعد، 2014: 39).

ويرجع الباحث أسباب العجز المتعلم إلى نوعين من العوامل هما: (ماجدة، 2008: 132) عوامل بيئية ضاغطة سواء في الأسرة أو العمل أو الجانب الاجتماعي، وعوامل ذاتية تتعلق بالشخص ذاته. وتعرضت هذه النظرية إلى انتقادات بسبب عدم أخذها الفروق الفردية ومدة العجز بعين الاعتبار.

3-6- نظرية هنري موراي (1978) Murray: يركز موراي في نظريته على مفهومين أساسيين وهما: مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط. وهو يشير إلى أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، أما مفهوم الضغط فهو يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (عثمان، 2001: 100). هذه النظرية تربط بين شعور الفرد بالضغط وبين مدى إشباعه لحاجاته (حاجة السيطرة وحاجة الانتماء وحاجة الاستقلال) ويمكن معرفة حاجات الفرد من خلال بعض المظاهر التي تظهر على سلوكه جراء استجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين، فبعد أن يشبع الفرد حاجاته يشعر بالراحة، وإن كان العكس يشعر بالضيق. ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا beta stress:** وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.
- **ضغط ألفا alpha stress:** وهي الضغوط كما يدركها الفرد.

وهو يرى أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بالنوع الأول، وذلك لأنه بخبراته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجاته بعينها ويطلق عليه اسم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث تفاعل بين الضغط والحاجة الناشئة والموقف الحافز فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا.

التعقيب على النماذج والنظريات

من خلال عرضنا لمختلف النظريات والنماذج التي حاولت تفسير الضغوط النفسية يتضح لنا جلياً أنه رغم اختلاف الآراء إلا أن معظمها يسير في منحى واحد ألا وهو أن الضغط حالة تهدد الإنسان وتورقه وتشعره بالانزعاج وتجعله في حالة عدم توازن وتكيف نفسي واجتماعي، كما أنه يعبر عنه من خلال مظاهر ومعاناة وآلام نفسية وجسدية. ومما جاء في النظريات نخرج بالنقاط التالية:

. ركز لازاروس على الجوانب المعرفية للفرد كأحد أسباب الضغوط النفسية وأغفل باقي الجوانب الأخرى في حياته، كما أكدت النظرية على أن الفرد يتعامل مع المثيرات الضاغطة وفقاً لقدراته الخاصة به. . اهتم سيللي بالمظاهر الفسيولوجية وردود أفعالنا عند مواجهة المواقف الضاغطة، وهو ما انتقدت عليه نظريته، حيث أهملت العلاقة المتبادلة بين الفرد وبيئته كما أغفلت الجوانب والعمليات النفسية الأخرى وركزت فقط على استجابات الفرد لمصادر الضغط.

جاءت هذه النظرية كرد فعل للاتجاهات التي فسرت الضغط على أنه استجابة أو مثير، وركزت على ردود الفعل الفسيولوجية للكائن الحي أو طبيعة المثيرات البيئية .

. ركزت نظرية سبيلبيرجر على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، فهو عرض تمييزاً بين كل من القلق والضغط والتهديد، كما اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط والقلق)، وذلك

لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط. (الرشيدي، 1999: 54)

يعتبر والتر كانون الضغط النفسي استجابة لأحداث بيئية (مثيرات) مهددة لاستقرار الفرد وتوازنه، فنظريته تركز على ردود الأفعال الانفعالية والفيولوجية الناتجة عن التعرض لأحداث البيئة المختلفة. وما يعاب على هذه النظرية أنها تتحدث عن الضغوط بصورة مكثفة ومتتابعة خاصة وأنها تزامنت مع فترة الحروب والفقر وظهور الحيوانات المفترسة مما جعل الأفراد يعيشون مخاطر كبيرة، لكن في عصرنا هذا نعيش ضغوطا مستمرة لكنها غير كثيفة.

. بينما تعرضت نظرية سيلجمان إلى انتقادات بسبب عدم أخذها بعين الاعتبار الفروق الفردية ومدة العجز.

. تشابهت نظرية موراي مع نظرية فرويد في وضع المنظمات لمفهوم الشخصية (الهو والأنا والأنا الأعلى) إلا أن دينامية موراي أكثر عمقا وفعالية، كما حدد الصراع بين هذه المنظمات بصورة تختلف عما حدده فرويد، فالهو عند موراي يمكن أن يشمل ما هو مقبول من المجتمع إلى جانب الغرائز، ويصل موراي مفهوم الضغوط بمفهوم الحاجة ويعتبرهما مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني (زربي، 2014: 21).

4- ضغوط البيئة المدرسية ومصادرها

تشمل البيئة المدرسية التفاعل الدائم بين التلاميذ وإدارة المدرسة والمعلمين، فهي كل القوى أو المشكلات التي تتبع من بيئة التلميذ المحيطة به في الإطار الداخلي للمدرسة إذ تظهر نتيجة لعدم قدرة التلميذ على مواجهة هذه المشكلة مما يولد لديهم ضغوطا تسمى بالضغوط المدرسية.

4-1- الضغوط المدرسية: يعرفها طه عبد العظيم " أنها حالة من عدم التوازن، وتتشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فيسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية." (حسين، 2006: 182) كما يعرفها عبد الباسط إبراهيم أنها "عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفسية والاجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي." (ابراهيم، 2005: 15)

ويعرفها بيلي (Pilet 2009) "أنها حالة قلق عابرة يمر بها التلميذ داخل المتوسطة والثانوية إثر وقوع حادث داخل هذه المؤسسات، أو وجود مشكلات علائقية بين التلاميذ فيما بينهم، أين يحاول التلميذ مواجهة لكن إمكانياته لا تسمح." (عبدي، 2011: 52) بينما يعرفها الباحثان شراب والوادي على أنها "الصعوبات التي يدركها طالب المرحلة الثانوية مما تسبب له حالة من عدم التوافق مع البيئة الدراسية والامتحانات." (شراب والوادي، 2015: 3)

4-2- الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية المدرسية

لقد تناول العلماء مصطلح الضغوط النفسية في المجال المدرسي من جوانب كثيرة (نفسية واجتماعية وأكاديمية ومعرفية)، وشددوا على النتائج السلبية التي تتجر عنها إذا لم يكن لدى التلاميذ استعدادات نفسية لها، مما قد يؤثر عليهم في جوانب حياتهم المدرسية والاجتماعية والمعرفية والنفسية، وهذا ما استنتجته الكثير من الدراسات.

نجد دراسة سيد نوال (2014) والتي هدفت إلى معرفة أثر التفاعل بين الضغط النفسي وقلق الامتحان على الدافعية للإنجاز ونتائج التحصيل لدى طلبة البكالوريا، وخلصت نتائجها إلى وجود أثر بين مستويات الضغط النفسي وقلق الامتحان على الدافعية للإنجاز.

ودراسة محمد بلقاسم وحاج شتوان (2016) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والغياب المدرسي لدى التلاميذ في الطور الثاني، والتي أكدت نتائجها على وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والغياب المدرسي.

دراسة زوابلية علي وغويني عيسى (2016) حيث هدفت إلى الكشف علاقة تقدير الذات بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث خلصت النتائج إلى وجود وتأكيده هذه العلاقة. وبالنسبة لدراسة عبيد سميرة (2010) فقد سعت إلى التعرف على العلاقة بين الضغط المدرسي وسلوكيات العنف والتحصيل لدى التلاميذ المتمدرسين في مستوى السنة الأولى من التعليم الثانوي، وخلصت نتائجها إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط المدرسي وظهور سلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لديهم.

نستج من بعض هذه الدراسات أن التلاميذ في هذه المرحلة يعيشون مرحلتين انتقاليتين مختلفتين، الأولى تتضمن خصائص نمائة (المراهقة) والثانية مرحلة التمدرس والبيئة المدرسية لتحضيره لمشروع تلميذ ناجح في المستقبل. إلا أن مميزات المرحلتين تتطلب استراتيجيات التكيف والمواجهة بصورة سليمة وهذا ما يفتقده المراهق المتمدرس مما يدخل في دوامة عدم التوازن النفسي وبالتالي ظهور مشكلات مدرسية عديدة داخل الصف المدرسي.

4-3- مصادر الضغوط المدرسية

من الطبيعي أن الضغوط النفسية التي تنشأ نتيجة مواقف وأحداث تدفع الفرد إلى جملة من المشكلات النفسية في شتى المجالات، ولعل المجال التعليمي لم يسلم من هذه الضغوط النفسية والتي سعى الباحثون إلى إلقاء الضوء على مختلف مصادرها والعوامل المرتبطة بها والمسببة لها في الوسط المدرسي بمراحلها المختلفة، وفي هذا الصدد نذكر تصنيف الباحثة Fimian التي حددت مجموعة من مصادر الضغوط لدى التلاميذ من خلال نموذج مكون من ثلاثة مجموعات وهي:

- **مجهودات التلاميذ:** وتشمل المدرسة ومكانها ودرجة تقبل الزملاء والمستوى المعرفي والثقافي التحصيلي للتلميذ في الفصل.

- مجهدات أكاديمية اجتماعية.

- العلاقات التعليمية غير المناسبة.

بالإضافة إلى هذا التصنيف نجد تصنيف إبراهيم لطفي عبد الباسط الذي يقسم مصادر الضغوط التي يتعرض لها التلاميذ إلى قسمين:

- **مصادر داخلية:** وتتمثل في المتغيرات العديدة الداخلية التي يدركها التلميذ مسببة له توترا وقلقا ونذكر منها، مشكلات جسمية كالإعاقة وضعف السمع أو البصر، كذلك سوء التكيف المدرسي وانتشار ظاهرة الشرود الذهني.

- **مصادر خارجية:** وتتمثل في المتغيرات العديدة التي تحيط بالتلميذ والتي يتفاعل معها ويدركها على أنها مصدر ضغط نفسي له، وتؤثر على حالته الانفعالية والمعرفية، وتتفرع مصادرها إلى مجموعتين:

. **ضغوط البيئة المدرسية:** وتشمل كل ما يتعلق بمحيط المدرسة، أي كل ما يتفاعل معه التلميذ داخل أسوار المدرسة من علاقاته مع الأقران والمعلمين، بالإضافة إلى المناهج التعليمية وطرق التقييم والحصول على نتائج جيدة في الامتحانات.

. **ضغوط البيئة الاجتماعية:** وتشمل كل ما يتعلق بالعوامل الاجتماعية خارج إطار المدرسة، حيث ينتج عنها أداء سلبي في المدرسة. ونذكر منها المراقبة الوالدية الصارمة وبعد المدرسة عن مكان السكن، وتأثر التلميذ بثقافات منافية للمدرسة.

ويؤكد الباحثان شراب والوادي (2015: 3-4) على جملة من مصادر الضغوط خاصة في المرحلة الثانوية وذلك من خلال عملهما في مجال التربية وعلم النفس ومن الدراسات السابقة والمتمثلة في:

. **ضغوط النظام المدرسي:** وتتمثل في صرامة الإدارة والنظام المدرسي وعدم وجود ليونة في التعامل مع التلاميذ كذلك تطبيق العقوبات بالنسبة للمخالفين للنظام الإدارة وهذا ما يجعل التلميذ في ضيق وقلق يؤدي به إلى عدم مسايرة مساره التعليمي وإلى التسرب و الفشل المدرسي.

. **ضغوط البيئة المدرسية:** وتتمثل في شعور التلميذ بالقلق والتوتر لعدم توفر المؤسسة التعليمية على الإمكانيات المادية، بالإضافة إلى اكتظاظ الفصول والضوضاء وقلة استعمال الوسائط والوسائل التعليمية. وهنا يؤكد مغاريوس (1976، ص6) إلى أن هناك مواصفات خاصة لابد من توافرها في المباني الدراسية وذلك لممارسة الأنشطة، وإذا لم تتوفر تلك المواصفات سوف تسبب ضغوطا للطلاب لعدم تلبيتها لاحتياجاتهم.

. **ضغوط الامتحانات:** وتتمثل في إحساس التلاميذ بالقلق والتهديد مما تسببه الامتحانات وطرق التقييم والخوف من الاستذكار والمراجعة.

. **ضغوط المناهج والمقررات الدراسية:** وتشمل كل ما يتعلق بالمناهج التربوية والمقررات الدراسية، فالتلميذ يشعر بالإحباط والقلق كلما أحس بجمود المناهج الدراسية وانفصالها عن المجال التطبيقي باستخدام الأنشطة المصاحبة لها، بالإضافة إلى صعوبتها وعدم توافرها مع قدرات التلاميذ العقلية.

5- ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

يعيش التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا كل سنة قلقا وتوترا وهاجس خوف من عدم التفوق والنجاح، وقد استنتج (Brown 1938) من خلال دراسته أن الطلبة المستثارين قبل الامتحان يميلون إلى العمل الضعيف في الامتحان مقارنة بالطلبة الهادئين قبل الامتحان (spielberger et al., 1972) وهو أكدته أيضا الباحثة (hodge 1996) في دراستها حيث رأت أن نسبة من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا قد مروا بخبرات من القلق والتوتر والروح المعنوية المنخفضة (سعادة وآخرون، 2004: 181) وفي نفس الاتجاه يذكر عبد اللطيف عبادة ونبيل الزهار (1987) "أن الامتحان ما هو إلا حالة موقفية تدفع إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء، ويكون هذا الأداء مرتفعا إذا كان ملازما لإثارة مناسبة. إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء المعرفي ومن ثم يكون التحصيل منخفضا." (الصافي، 2002: 74)

كما يمكن اعتبار الإصلاحات التربوية الأخيرة والرامية إلى تطوير المنظومة التربوية وتجديدها أحد مظاهر زيادة الضغوط النفسية اتجاه التلاميذ من خلال التغيرات السريعة التي مست المقررات الدراسية ونظام التقييم وطبيعة العلاقات بين التلاميذ مع بعضهم البعض من جهة، ومع الإدارة والمعلمين من جهة أخرى، وزيادة مسؤولياتهم خارج المدرسة، مما يجعلهم عرضة لبعض الأعراض النفسية والمعرفية والفسولوجية المترتبة عن الضغوط المعاشة." (شابني، 2011: 18) وهنا يؤكد أنور عقل (2001) في قوله: "ومع اقتراب مواعيد الامتحانات نرى وجوها شاحبة لطلابنا وأجساما هزيلة وعيونا غائرة وأعصابا مضطربة وخوفا باديا وقلقا واضحا." (عقل، 2001: 53).

كما تتفق معظم الدراسات أن مصادر ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا عديدة ومتنوعة يشملها الباحثين في مجالين:

أولا: اعتبار أن المرحلة تتزامن مع فترة المراهقة، التي يمر فيها بأوقات حرجة تعرف بأزمة الهوية كما يصفها إريكسون، ويؤكد هول (1904) بأنها مرحلة للضغوط والعواصف (هداية، 2015: 88)، فالمراهق يحاول دوما معرفة ذاته بوضوح، بالإضافة إلى محاولة تكيفه مع محيطه الأسري والخارجي من زملائه وأصدقائه وأساتذته.

يرى (magwa 2013 : 373) أن "فترة (11-19 سنة) تزداد فيها مستويات الضغط بشكل ملحوظ كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد، التي يتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والمعرفية والانفعالية."

ثانيا: تؤكد دراسات أخرى على أن الضغوط تنشأ من المصادر المدرسية التالية : ضغط المدرسة وضغط جماعة الأقران ومشكلات النمو، وضغط الوالدين وضغط الامتحانات وصعوبات التعلم والعقبات المدرسية وصعوبة التكيف مع القوانين المدرسية، وهذا ما نجده في عدة دراسات مثل دراسة رقاوي (1971) ودراسة الضامن (1984) ودراسة سميث (1992) ودراسة الباوي (2009).

خاتمة

يتفق الباحثون رغم اختلاف توجهاتهم في أن الضغط النفسي يشكل عائقا وصعوبة لدى التلاميذ المتدرسين وخاصة المقبلين على امتحانات آخر السنة من أجل النجاح والتفوق والتحصيل الدراسي الجيد، فالضغط النفسي يمكن أن يخلق بعض المشاكل المدرسية الأخرى كالتغيب الدراسي والفشل الدراسي والعنف إلى غير ذلك. وهذا ما جعل الباحثين والمنظرين للنظريات المفسرة للضغوط تتفق في مبدئها ولكن تختلف في تفسيرها، فمنهم من ركز على الجانب الفسيولوجي مثل (Hans Selye) ومنهم من ركز على الجانب العقلي والإدراكي في تفسير الضغوط النفسية مثل ما نجده في نظرية (Lazarus) وهناك من حددها على أساس المثيرات الخارجية المحيطة بالفرد، وهذا ما نجده في نظرية (walter Canon) ومنهم من فسرها على أساس الاستجابة مثل نظرية (Murray) وهناك من جمعهما (المثير والاستجابة) وهذا ما ركز عليه (Spielberger).

كما ركزت الدراسات على مصادر الضغوط النفسية في الوسط المدرسي وأثرها على جميع الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية سواء داخل أسوار المدرسة أو خارجها، وهو ما يجب أن يدفع بالمهتمين بهذا المجال بالبحث عن استراتيجيات وبرامج لإدارة وتخفيف الضغوط النفسية من أجل تحقيق الراحة النفسية أولا، وحسن الأداء ثانيا.

التوصيات

- من خلال هذه الورقة نشير إلى بعض التوصيات المتمثلة فيما يلي
- إعداد برامج إرشادية وتدريبية مناسبة من أجل إكساب التلاميذ آليات واستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية المدرسية.
 - قيام وزارة التربية والتعليم بإعطاء دورات للمعلمين والأخصائيين النفسيين وتوهمهم للتعامل مع التلاميذ خلال أزمات النفسية والدراسية
 - تفعيل دور مستشار التوجيه في مجال عمل إرشاد التلاميذ الذين يعانون من مستوى قلق الامتحان مرتفع
 - توعية الأهل من خلال تخصيص حصص إرشادية إلى كيفية التعامل مع أبنائهم وبعدهم إرهابهم بالمطالب التي تفوق مستواهم
 - ضرورة قيام المؤسسات التربوية باستغلال كافة إمكانياتها لتوفير جو نفسي لتلاميذها
 - توفير فضاءات داخل المدرسة للترفيه وممارسة النشاطات المدرسية بما يسمح تفريغ الشحنات السالبة.
 - التخفيف من آليات التقييم الدائم التي تشعرهم بالضغوط النفسية.
 - الاهتمام بظروف الفيزيائية المحيطة بالتلاميذ كتوفير التهوية الجيدة والتدفئة والسكون

المراجع

- 1- الرشيدى، هارون توفيق. (1999). **الضغوط النفسية**. ب ط، القاهرة: المكتبة الأنجلو مصرية.
- 2- الساميران، ثامر والمساعد، عبد الكريم. (2014). **سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها**. دار حامد للنشر والتوزيع.
- 3- الصريفي، حمد. (2008). **الضغط والقلق الإداري**. ب ط، مصر: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 4- القحطاني، عبد الهادي بن محمد بن عبد الله. (2012). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنطقة الشرقية المملكة السعودية**. رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الإرشادي، جامعة البحرين.
- 5- القوصي، عبد العزيز. (1975). **أسس الصحة النفسية**. القاهرة: دار النهضة العربية.
- 6- العزيز، أحمد نايل وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). **التعامل مع الضغوط النفسية**. دار الشروق للنشر والطباعة، ط1، عمان.
- 7- لأهواني، هاني حسين حسين. (2005). **مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية "دراسة مقارنة"**، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 128، الجزء الأول ديسمبر، ص ص .
- 8- العريبيات، أحمد عبد العليم (2005) **فعالية برنامج ارشادي يستند الى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية المجلد 17 ع 02**
- 9- العمر، بدر عمر الدغيم، محمد الدغيم (2007) **النموذج الثاني للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية، المجلة التربوية، مج21**
- 10- بن صالح، هداية. (2006). **فعالية برنامج علاجي سلوكي من خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرسين**. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة تلمسان، الجزائر.
- 11- الشيباني، بدر إبراهيم. (2000). **سيكولوجية النمو (تطور النمو من الإخصاب حتى المراهقة)**. الكويت: مركز المطبوعات والتراث والوثائق.
- 12- شتوان، بلقاسم محمد حاج. (2016). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالغياب المدرسي في الطور الثانوي**. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3(1)، ص ص 112-136.

- 13- تيغزي، محمد. (1991). الإجهاد المهني لدى رؤساء الأقسام بالجامعات الجزائرية، اقتراح نموذج تنظيري، التعريب. دمشق المركز العربي للتعريب والترجمة والتأليف، السنة الأولى (01).
- 14- حسين، طه عبد العظيم وسلامة، حسين وعبد العظيم. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر للنشر.
- 15- خليفة، ولد السيد أحمد وسعيد، مراد علي عيسى. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي. مصر: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 16- رضوان، سامر جميل. (2002). الصحة النفسية. الأردن: دار المسيرة للنشر، عمان.
- 17- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. 4 ط، مصر: عالم الكتب للنشر، القاهرة.
- 18- بهلول، زيد وعباس، محمد علي. (2015). القلق لدى الطلبة الموهوبين. مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 21، ع 91 جامعة بابل.
- 19- جميل، سميرة طه. (1998). التخلف العقلي: استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية. ط1، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- 20- رضوان، جميل. (2002). الصحة النفسية. ط 1، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- 21- شقير، زينب. (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 22- عجاجة، صفاء. (2007). النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة جامعة الزقازيق. كلية التربية، مصر.
- 23- السيد، عثمان فاروق. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1، مصر: دار الفكر العربي.
- 24- عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة..أساليب مواجهتها. ط2، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 25- شراب، عبد الله عادل ووادي، أكرم سعدي. (2015). مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها التحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات، المؤتمر العلمي الدولي الثاني بعنوان: التعليم في فلسطين- تحديات العصر وأفاق المستقبل.
- 26- عبيد، سميرة. (2011). الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل دراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- 27- بهاء الدين، ماجدة. (2008). الإعاقة العقلية. الطبعة الثانية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

28- يخلف، عثمان. (2001). علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، قطر : دار الثقافة للطباعة والنشر، الدوحة.

المراجع الأجنبية

- 29- Lazarus, R, S & Folkman. (1984). *Psychological stress and the coping process*. New York: Graw Hill.
- 30- Legrand , p (1995) ; le bac chez nous et ailleurs, edition hachette education , paris
- 31- Spielberger, c. (1979). *Understanding stress and Anxiety*. London Harper & Row, Publishers .
- 32- Taylor,s,. (1995). *health psychology*. third edition, new york, mc graw.hill international editions.
- 33- Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.