

دور مساعدة الأخصائي المدرسي في السيطرة على الضغوط النفسية المترتبة عن امتحان شهادة البكالوريا

أ. فتحي بن عباد د. عقيلة عيسو

مخبر القياس النفسي والدراسات النفسية

جامعة البليدة - 2-

المحور الخامس: المساعدة النفسية في الوسط المدرسي بين التنظير والممارسة الفعلية

ملخص

يعد الأخصائي النفسي المدرسي أحد أركان العملية التربوية في المدرسة لما له من دور فعال في علاج المشكلات النفسية والسلوكية والانفعالية، وتقديم الخدمات الإرشادية للتلاميذ وكذا المعلمين والأسر. حيث تقع على عاتقه مسؤولية التقويم النفسي للتلاميذ.

وتعتبر الامتحانات من بين أهم العوامل المسببة للمشكلات النفسية والانفعالية وحتى السلوكية، وهو ما يجعلها مصدرا للضغوط النفسية والتي تؤثر بشكل كبير على الحياة النفسية وتنعكس على الجوانب الأخرى للتلميذ، خاصة إذا تعلق الامتحان بشهادة البكالوريا المصيري والذي يتحدد عليه مستقبله. وهنا يظهر الدور الأساسي للأخصائي النفسي المدرسي في مساعدة هؤلاء التلاميذ في السيطرة على ضغوطهم النفسية حتى لا تتأثر بها حياتهم المستقبلية.

ونحن من خلال هذه الورقة البحثية سوف نتعرض إلى أهمية امتحان شهادة البكالوريا بالنسبة للتلميذ وكذا أسرته، كما نسعى إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يسببها هذا الامتحان وخطورتها على حياته النفسية. كما نستعرض الخدمات التي يقدمها الأخصائي المدرسي والتي تساعد التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في السيطرة على الضغوط النفسية التي يتعرضون لها فترة الامتحانات وتعرقل مسارهم التعليمي.

الكلمات المفتاحية: الأخصائي المدرسي؛ الضغوط النفسية؛ امتحان شهادة البكالوريا.

Abstract

The school psychologist is one of the pillars of the educational process in the school because it has an effective role in the treatment of psychological problems, behavioral and emotional, and provide extension services for students as well as teachers and families. Where he is responsible for the psychological evaluation of students.

The examinations are among the most important factors causing psychological problems, emotional and even behavioral, which makes them a source of psychological pressure, which significantly affect the psychological life and reflect on the other aspects of the student, especially if the exam depends on the baccalaureate certificate, which determines the fate of the future. Here, the primary role of the school worker is to help these students control their psychological stress so that their future life will not be affected.

Through this paper we will examine the importance of the baccalaureate exam for the student as well as his family. We also seek to identify the psychological stress caused by this exam and its danger to his psychological life. We also review the services provided by the school specialist, which helps students to take the baccalaureate exam in the control of the psychological pressures that are subjected to the period of examinations and obstruct their educational track.

Keywords: school specialist; psychological stress; baccalaureate exam..

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 كالنموذج 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، ولهذا الأخصائي المدرسي له دور كبير في التكفل بهذه الفئة والمتمثل في التحضير السيكولوجي على مدار السنة لتجاوز وإدارة الضغوط لديهم.

1-الإشكالية

للمدرسة 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 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، وهنا يؤكد الباحثون أنه "لا بد من نوع من هدوء الجسم والنفس حتى يتمكن التلميذ من التعلم الذي لا يتحقق في وجود اضطراب حركي أو اضطراب داخلي (قلق، توتر، نشاط التفكير اللاشعوري) إذ يعتبر هذا مبدءاً أساسياً من أجل التعلم." (simoussi.A, 1996 :9)

من هذا المنطلق يأتي دور الأخصائي المدرسي في مساعدة التلاميذ الذين يتعثرون في تعليمهم، ومساعدة المدرسة على تحقيق أهدافها التربوية والتعليمية لإعداد أبنائها للمستقبل. فدور الأخصائي المدرسي يختلف عن دور المدرس، فدوره لا بداية له ولا نهاية، لا يتقيد بجدول المدرسة الرسمي، إنما عمله يكمن في معالجة القضايا والمشكلات الاجتماعية والنفسية وغيرها للتلاميذ وهذا ما أشارت إليه نتائج العديد من دراسات أمثال دراسة ناجل (1985) وزهران (1986) وحنفي (1994) والسهل (1994) وإبراهيم (1994) و Nagle, R (1982) وهاريس J. Harris (1986) وهو أن للأخصائي النفسي المدرسي دوراً مهماً في المدرسة وفي نجاح العملية التعليمية، وأنه لا غنى عن وجوده. (عبد الرازق 1997 :4)

ونحن من خلال ورقة البحث هذه سوف نسلط الضوء على أهمية امتحان شهادة البكالوريا بالنسبة للتلميذ وكذا أسرته، والتعرف على الضغوط النفسية التي يسببها هذا الامتحان. كما نحاول الكشف عن دور الأخصائي المدرسي في مساعدة التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في السيطرة على ضغوطهم النفسية.

2- أهمية البحث

- التعرف على فئة التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا ومدى خصوصية هذه المرحلة، والتي تستوجب توفير الجو النفسي والعلمي وتأثيره على نفسية التلميذ وطريقة مراجعته واستعداده للامتحان وبالتالي تأثيره على نتائجه.
- معرفة المهام التي على عاتق الأخصائي المدرسي ودوره في معالجة الاضطرابات النفسية والمشاكل المدرسية للتلاميذ.
- الأهمية التي تكتسبها شهادة البكالوريا والتي تجعلها مصدر ضغط ليس للتلاميذ فحسب بل للأولياء أيضاً وحتى للمعلمين.

3- الهدف من البحث

- تحديد مفهوم الضغوط النفسية من خلال مختلف الآراء والتفسيرات.
- تحديد أهمية شهادة البكالوريا بالنسبة للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

▪ معرفة دور الأخصائي المدرسي في التخفيف من الضغوط النفسية للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

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- الأخصائي النفسي المدرسي: تعرفه الموسوعة الأمريكية الدولية عام 1993 بأنه: "شخص متخصص في التعليم والتدريب، وبصفة عامة فإنه يتعامل مع المواقف المدرسية وهو يقوم بدور الأخصائي النفسي الإكلينيكي ولكنه يعمل في المدرسة ويتعامل مع المشكلات المدرسية التي تواجه الطلاب." (عبد الرزاق 1997: 17).

5- منهج البحث

بما أن البحث تناول تحليل لما جاء في الأدبيات العلمية والدراسات السابقة حول الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ودور الأخصائي النفسي المدرسي في مساعدة التلاميذ للتعامل معها، لذلك 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 الحالي، فقد تعددت وتتوعدت 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.

فقد بدأ مصطلح الضغط النفسي في الانتشار علمياً في أواخر القرن الثامن عشر، وعلى الرغم من ذلك فهو لا يزال يكتنفه 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." (مشري، 2016:

03)

غير أنه يمكن تعريفه "هو 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." (عسكر، 1998: 15)

1- مفهوم الضغط النفسي

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

ضغطه: عصره، زحمه، 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 ضغطاً زحمه على الحائط

ونحوه

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

أما اصطلاحاً 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)

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

ونجد السيد السامدونى (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 اختلافاً 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.

لكن هذا لم يمنع الباحثين من الاتفاق حول جوانب معينة نلخصها فيما يلي:
وجود ثلاثة عناصر تشكل الأساس لاكتشاف حالة الضغط وهي:
أولاً: البيئة المحيطة بالفرد: وقد تكون عائلية أو الوسط المهني أو الجانب الاجتماعي بصورة عامة.
ثانياً: الأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لأي ظرف طارئ ضاغط.
ثالثاً: الاستجابة الفسيولوجية الصادرة عن الفرد الذي يواجه الضغط. وهذا ما يؤكد هارون توفيق الرشدي 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. (الرشدي، 1999: 15-16)

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 عمومها 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 أيضاً نظرية المواجهة والهروب (1871-1945): تعد هذه النظرية من أوائل النظريات المفسرة للضغوط النفسية، ولقد فسر والتر الكيفية

التي يستجيب بها كل إنسان وحيوان للتهديدات الخارجية، حيث وجد جوانب عديدة من الأنشطة المتتابة التي تستثير الغدد والأعصاب لتستجيب للجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه." (ويس، 2001: 29) كما أكد أيضا في بحوثه عن الحيوانات أن مصادر الضغط الانفعالي كالآلم 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 ومتتابة 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 : 1981, selye). 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 تنقل 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 التغيرات التي ظهرت على الجسم وتظهر تغيرات 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 - جسمية). (عثمان، 2001: 98) و"حسب سيلبي يمكن أن تتكرر هذه المراحل الثلاثة عدة مرات في اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفاً ضاغطاً، 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، وأخيراً 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 موجوداً ومهدداً 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.

والتقييم 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.

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 .

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.

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، وتنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانات 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 المواجهة لكن إمكاناته 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 تنجر 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 إحصائية 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 وتأكيد 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 انتقالييتين مختلفتين، الأولى تتضمن خصائص نمائية (المراهقة) والثانية مرحلة التمدد 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.
- مجهودات 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 منخفضاً. (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 وخوفاً بادياً وقلقاً واضحاً." (عقل، 2001: 53).

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

أولاً: 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 دوماً معرفة ذاته بوضوح، بالإضافة إلى محاولة تكيفه مع محيطه الأسري والخارجي من زملائه وأصدقائه وأساتذته.

يرى (373 : 2013) magwa 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."

ثانياً: 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).

6- أهمية شهادة البكالوريا بالنسبة للتلاميذ المقبلين عليها وعلى أهليهم

إن أهمية امتحان شهادة البكالوريا تكمن في الدور الذي يلعبه في تقرير مصير التلميذ وهذا ما يفسر الاهتمام الكبير الذي توليه له الدولة في كل سنة من خلال توفير الظروف الحسنة لتلاميذ المقبلين على هذه الشهادة، وتخصيص موارد مادية وبشرية لضمان السير الحسن لهذه العملية، ويمكن تلخيص أهمية شهادة البكالوريا في:

الأهمية العلمية: وتكمن في أنها شهادة علمية معترف بها دولياً وهي الدرجة الفاصلة بين التعليم الثانوي والتعليم الجامعي.

الأهمية الاجتماعية: إن نيل شهادة البكالوريا يعد انجازاً كبيراً في الوسط الاجتماعي يجعل للفرد مكانة بين أسرته وجيرانه وبلدته.

الأهمية الاقتصادية: إن الحاصل على شهادة البكالوريا تمنح له دائما الأفضلية في الشغل أو فتح مؤسسات صغيرة لمزاولة أي نشاط.

أما بالنسبة للأهل فهم يعيشون نفس الضغط الذي يعيشه أبناؤهم طيلة فترة الامتحان بشهور، بل وأكثر، فشهادة البكالوريا تعني أكبر فرحة بالنسبة لديهم وأكبر هدية، ولهذا فان التلميذ الممتحن يعيش حالة استثنائية في المنزل ويعامل معاملة خاصة إذ أن كل نظام المنزل يتغير من أجل دعمه ومساعدته على الدراسة والتركيز، فيقل السهر والضجيج ويحرص الكل على تلبية كل طلبات الابن حتى أن هذا الوضع يستمر إلى غاية ظهور النتائج، فالكل يخشى على نفسية الممتحن الذي يواجه امتحانا مصيريا سيغير حياته وسينقله من عالم التربية والتعليم إلى التعليم العالي. " (حنطابلي، 2018).

7- دور الأخصائي النفسي المدرسي في إدارة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على

امتحان البكالوريا

يؤثر الضغط النفسي المرتفع لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وقد يؤدي إلى ظهور مشكلات مدرسية متعددة، كما قد يتسبب في أعراض جسمية تشكل لهم أمراض عضوية مختلفة، ويؤثر على أدواره الأسرية والاجتماعية المختلفة. ومن هذا المنطلق يتضح جليا دور الأخصائي النفسي المدرسي في توجيه التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في إدارة الضغوط النفسية لديه.

حيث يقترح الأخصائي النفسي المدرسي بعض الإجراءات العلمية التوجيهية لإدارة الضغوط النفسية من أهمها :

- تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات وذلك من خلال فهم التلاميذ لذواتهم والتدريب على أخذ القرارات وحل المشكلات والتعامل مع التوتر.
- مساعدة التلميذ على الشعور بالأمن والثقة بالذات.
- تدريب التلاميذ على فهم مشاعرهم والتعبير عنها.
- التدريب على الاسترخاء وذلك من خلال التدرج على التنفس العميق.
- الحديث الايجابي وذلك بتدريب التلاميذ على استخدام العبارات المشجعة والايجابية مع الذات.
- تحسين عادات الدراسة السيئة، وذلك بتدريب التلاميذ على إدارة وقت المراجعة والترفيه.
- تطبيق برامج تدريبية أو إرشادية أو علاجية من أجل إدارة أو تخفيف الضغوط النفسية لديهم.

خاتمة

يتفق الباحثون رغم اختلاف توجهاتهم في أن الضغط النفسي يشكل عائقا وصعوبة لدى التلاميذ المتمدرسين وخاصة المقبلين على امتحانات آخر السنة من أجل النجاح والتفوق والتحصيل الدراسي الجيد، فالضغط النفسي يمكن أن يخلق العديد من المشاكل المدرسية التي تؤثر سلبا على المسار التعليمي للمتمدرس، وباعتبار الأهمية الكبرى التي يوليها المجتمع لشهادة البكالوريا باعتبارها المفتاح لعالم أوسع من التخصص العلمي والمهني، وهو ما جعلها بهذه الأهمية وبالتالي جميع الأعين عليها مما جعلها مصدرا

للضغط النفسي ليس على الممتحن فحسب بل كل من يمتد لهم بعلاقة من أولياء ومعلمين. لذلك فإن تواجد الأخصائي في هذا الوضع له من الفعالية والضرورة ما يجعل من دوره هاما ومخففا، حيث يعمل على إيجاد استراتيجيات وبناء برامج لإدارة وتخفيف الضغوط النفسية من أجل تحقيق الراحة النفسية أولا، وحسن الأداء ثانيا،

التوصيات

من خلال هذه الورقة نشير إلى بعض التوصيات نوجزها فيما يلي:

أ) إعداد برامج إرشادية وتدريبية مناسبة من أجل إكساب التلاميذ آليات واستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية المدرسية.

ب) توفير فضاءات داخل المدرسة للترفيه وممارسة النشاطات المدرسية بما يسمح تفريغ الشحنات السالبة.

ت) التخفيف من آليات التقييم الدائم واستخدام العبارات السلبية التي تشعرهم بالضغوط النفسية.

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.
- 8- بن صالح، هداية. (2006). **فعالية برنامج علاجي سلوكي من خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرسين**. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة تلمسان، الجزائر.
- 9- الشيباني، بدر إبراهيم. (2000). **سيكولوجية النمو (تطور النمو من الإخصاب حتى المراهقة)**. الكويت: مركز المطبوعات والتراث والوثائق.
- 10- شتوان، بلقاسم محمد حاج. (2016). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالغياب المدرسي في الطور الثانوي**. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3(1)، ص 112-136.
- 11- حسين، طه عبد العظيم وسلامة، حسين وعبد العظيم. (2006). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. عمان: دار الفكر للنشر.
- 12- رضوان، سامر جميل. (2002). **الصحة النفسية**. الأردن: دار المسيرة للنشر، عمان.
- 13- زهران، حامد عبد السلام. (2005). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. 4 ط، مصر: عالم الكتب للنشر، القاهرة.

- 14- جميل، سمية طه. (1998). *التخلف العقلي: استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية*. ط1، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- 15- رضوان، جميل. (2002). *الصحة النفسية*. ط 1، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- 16- مغاريوس. (1967). *الصحة النفسية والعمل المدرسي*. مكتبة النهضة المصرية القاهرة. بدون طبعة.
- 17- شقير، زينب. (2002). *مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 18- عجاجة، صفاء. (2007). *النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودية الحياة لدى طلاب الجامعة جامعة الزقازيق*. كلية التربية ، مصر.
- 19- السيد، عثمان فاروق. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. ط1، مصر: دار الفكر العربي.
- 20- عسكر، علي. (2000). *ضغوط الحياة..أساليب مواجهتها*. ط2، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 21- 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*.
- 22- عبدي، سميرة. (2011). *الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل دراسي*، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- 23- يخلف، عثمان. (2001). *علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة*، قطر: دار الثقافة للطباعة والنشر، الدوحة.
- 24- وفاء محمود عبد الرازق (1997). *دراسة تقويمية للخدمات النفسية التي تقدم ببعض المدارس الثانوية بالقاهرة*، رسالة دكتوراه "غير منشورة"، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- 25- حنطلي. *جريدة وقت الجزائر*. عدد 2018/06/19 <https://www.wakteldjazair.com>

المراجع الأجنبية

- 26- Lazarus, R, S & Folkman. (1984). *Psychological stress and the coping process*. New York: Graw Hill.
- 27- Spielberger, c. (1979). *Unerstaning stress and Anxiety*. London Haeper & Row, Publishers .
- 28- Taylor,s,. (1995). *health psychology*. third edition, new york, me graw.hill international editions.

29- Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.