

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج

كلية الآداب واللغات

قسم اللغة والأدب العربي

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل:

الشعبة: دراسات لغوية

التخصص: لسانيات عامة

عنوان المذكرة:

الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المتعلم

دراسة ميدانية فليج المرحلة الابتدائية - السنة الخامسة أنموذجا -

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر

اسم المشرف ولقبه:

د. عبد المجيد قديدح

اسم الطالب ولقبه:

- غزلان عزوق
- صبرينة عيادي

أعضاء لجنة المناقشة:

اسم ولقب العضو	رتبته	مؤسسته	صفته
منصوري بلقاسم	أ	جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج	رئيسا
عبد المجيد قديدح	أ	جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج	مشرفا ومقرا
مخناش عنتر	أ	جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج	ممتحنا

السنة الجامعية:

1443-1444 هـ / 2022-2023 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وحرارة:

أشكر الله سبحانه وتعالى قبل كل شيء

يا رب شكرك و اجب محترمي*****ها أنا ارفع بالشكر لك أتكلم

اتقدم بكل شكر و امتنان بالجميل للأستاذ قديح عبد المجيد
لقبوله الإشراف على مذكرتي ولنصائح القيمة و المستضيئة بقدره
و العارفة لفضله و العاجزة لشكره أقول شكرًا.

كما لا يفوتني أن أسجل بكل الاعتزاز و التقدير أسماء آيات
الشكر إلى كل من الأساتذة الذين تعلمنا من لحظهم قبل لفظهم
وإلى كل من كان معي في كل خطوة من خطوات البحث حتى
اكتمل.

وفي الأخير لابد لكل من يلقى هذا الدعوى أن يقدم بحثاً يقرأ
فإن وفقت فمن مورد كريم عرفت وإن قصرت فشفيعي بأنني بكل
جهد سعيت.

الفصل

إلهي الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آمالي إلهي الذي
امتلك الإنسانيّة بكل قوة، إلهي الذي سهر على تعليمي بتضحيات
جسامي، إلهي مدرستي الأولي في الحياة أبعي الغالي على قلبي أطال
الله في عمري وشفاه شفاء لا يغادر سقما.

إلهي التي وهبني فليحة كبدها وكل العطاء والحنان، التي
رعتني حق الرعاية وكانت سندي في الشدائد وكانت دعواتها لي
بالتوفيق وتتبعني خطوة بخطوة، نبع الحنان أمي أعز مالكي على
القلب والعين جزأها الله عنّي خير جزاء في الدنيا.

إلهي من حبهم يجرني في عروقي ويبتلع بذكرهم فؤادي إلهي
زوجي وإخوتي حفظهم الله وأطال في عمرهم.

إلهي من سرنا سويًا ونحن نشق الطريق معًا نحو النجاح والإبداع
إلهي صديقاتي وزميلاتي

إلهي من علمونا حروفًا من ذهب وكلمات من دري وعبارات من
أسمي وأجللي العبارات في العالم إلهي من صاغوا لنا علمهم وحروفًا
ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح استأذنتنا الكرام.

مقدمة

المقدمة :

يذهب العديد من الباحثين إلى وصف العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية، لإنفراده بأوضاع وأحداث مثيرة، فقد أدت التطورات التكنولوجية إلى تغيرات إجتماعيه وإقتصادييه، مما جعل تعرض الفرد للضغوط أمرا لا مفر منه. والضغوط النفسية هي إستجابة الفرد لمحيطة الذي يعيش فيه، وهي بذلك تؤثر في سلوكه كما يمكن أن تكون سببا في التأثير على صحته النفسية وإصابته بأمراض جسدية، وذلك بإعتبار صحة الفرد هي تكامل بين العوامل البيولوجية والنفسية والإجتماعية.

ولما كان الإهتمام في زمننا هذا بالعنصر البشري أكثر من أي وقت مضى وضرورة ملحة يفرضها الواقع، كان لزاما علينا الإهتمام بفتة هامة من فئات المجتمع ألا وهي تلاميذ المرحلة الإبتدائية.

يتعرض التلميذ في مرحلة التعليم الإبتدائي إلى ضغوطات ينتج عنها الكثير من الأعراض مثل القلق والخوف والإحباط والإكتئاب والنفور من الدراسة وهذه بدورها تؤدي إلى تأثيرات وأضرار نفسية وجسدية.

وقد دلت العديد من الدراسات العربية (دراسة الحوات 1980) بأن الضغوط عند المتدربين تنشأ من المصادر التالية: ضغط الأسرة، ضغط المدرسة، ضغط الرفاق، وانطلاقا مما سبق وما ينجم من تعرض التلاميذ للضغوط النفسية، كان موضوع بحثنا هو تأثير الضغوط النفسية على أداء المتعلم تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي -نموذجا -ومن هذا المنطلق أثيرت التساؤلات التالية:

- ما تأثير الضغوط النفسية على أداء المتعلم؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل الرئيسي تساؤلات فرعية:

- ما الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الإبتدائي؟

- ما مصادر الضغوط النفسية عند التلاميذ؟

- ما أثر المعاملة المدرسية على نفسية المتعلم؟

وتكمن أهمية دراستنا هذه فيما يلي:

تحاول الدراسة التعرف على العوامل والأسباب المؤدية إلى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي بالوقوف على مصادرها سواء على مستوى الأسرة، المدرسة، كما تكمن أهمية الدراسة في معرفة الضغوطات التي تواجه التلاميذ، كما تناولت الدراسة موضوع الضغوط النفسية كأحد الموضوعات التي تحتاج إلى المزيد من الدراسات والبحوث في الفترة الحالية، بالإضافة إلى أن أغلب الدراسات اهتمت بالضغوط النفسية لدى التلاميذ في المتوسطات والثانويات والجامعات وأغفلوا أول امتحان مصيري لدى التلاميذ في المرحلة الإبتدائية وخصوصا مرحلة الطفولة التي تتسم بالخوف والقلق.

كما يسعى موضوعنا الحالي إلى تحقيق جملة من الأهداف التي تمثلت في:

التدرب على البحث العلمي، والكشف عن الضغوط النفسية، ومن أجل أن يتم دراستها على مستوى المؤسسات التربوية ومن أجل لفت أنظار المسؤولين وتوجيههم للتعامل معها ومحاولة التغلب عليها لزيادة مردود التحصيل الدراسي. كما تحتل الدراسات السابقة أهمية كبيرة بالنسبة لكل باحث جديد وما تحتله من أدوار أساسية في توجيه البحث ورسم خطواته ومنهجه، وسنحاول ذكر أهمها وما يخدم بحثنا من قريب أو بعيد:

دراسة على صوثة ابتسام: هدفت إلى الكشف الحالة النفسية وانعكاساتها على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي من وجهة نظر المعلمين، ولقد توصلت الطالبة إلى النتائج التالية:

ينعكس الإكتئاب بمستوى منخفض على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة خامسة ابتدائي، ينعكس الخجل بمستوى متوسط على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة الخامسة ابتدائي، تنعكس الإضطرابات الإنفعالية بمستوى متوسط على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة الخامسة

أما دراسة خذايرية هاجر: هدفت بصفة خاصة إلى معرفة أهم الطرق والأساليب للتخفيف من القلق الذي ينتاب الأطفال وخاصة المقبلين على امتحان سنة خامسة ابتدائي، كما هدفت إلى معرفة أهم الأسباب المؤدية إلى القلق والخوف من الامتحانات ومعرفة مدى إنتشار هذه الظاهرة في مجتمعنا، وخاصة في المدارس بالإضافة إلى التعرف على الحالة النفسية للأطفال ودرجة قلقهم قبل وأثناء الامتحان وتوصلت الطالبة إلى النتائج التالية:

الامتحان يؤدي بالتلاميذ إلى القلق، القلق من الامتحان يؤدي إلى عدم التحضير الجيد، القلق من الامتحان يؤدي إلى تجنب التلميذ للدراسة، الامتحان يؤدي أن إلى الإحساس بالخوف والقلق.

أما دراسة قنداز عمر: هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي واستعان بالأداة التي تمثلت في مقياس قلق الامتحان لسارسون وبعد عملية التطبيق والمعالج الإحصائية (معامل الارتباط بيرسون) توصل إلى النتائج التالية:

كلما زاد قلق الامتحان انخفض مستوى التحصيل الدراسي.

والسبب الرئيسي الذي دفعنا لإختيار موضوع بحثنا هذا هو مرورنا بهذه المرحلة التي ميزها ضغط نفسي كبير، إما الأسباب الأخرى أن الإنسان بطبيعته يسعى دائما وراء الحقيقة ويحاول إكتشاف المزيد للإجابة عن التساؤلات التي تشغل باله وعليه من خلال هذا البحث سنحاول أن نجيب على سؤال طالما شغل بالنا ألا وهو ما تأثير الضغوط النفسية على أداء المتعلم تلاميذ السنة الخامسة أنموذجا؟

وبسبب إنتشار الضغوط النفسية في وسطنا الإجتماعي وبالخصوص التلاميذ المقبلين على الامتحانات الرسمية

ولقد إعتدنا في بحثنا هذا على جملة من المصادر والمراجع زادت من ثراء بحثنا نذكر منها:

-الضغوط النفسية لنائف علي إيبو،

-الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية معالجتها لمنصوري مصطفى،

-الإضطرابات النفسجسمية لمحمد حسين غانم

ولقد إعتدنا في دراستنا هذه على مجموعة من الفصول زاوجت بين الجانبين النظري والميداني

الفصل الأول: معنون بالضغوط النفسية وتفرعت منه أربعة مباحث، المبحث الأول موسوم بعنوان الضغوط النفسية، تطرقنا فيه إلى تعريف الضغوط النفسية لغة وإصطلاحاً وأنواعها، أما المبحث الثاني فكان بعنوان مراحل تشكل الضغوط النفسية والآثار الناتجة عنها، تطرقنا فيه إلى ذكر مراحل تشكل الضغوط النفسية والآثار الناتجة عنها، والمبحث الثالث عنوانه بمصادر وأسباب الضغوط النفسية تحدثنا فيه عن مصادر الضغوط النفسية وأسبابها، وعنون المبحث الرابع بالنظريات المفسرة للضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة، تحدثنا فيه عن النظريات المفسرة للضغوط النفسية وعن أهم إستراتيجيات مواجهتها.

الفصل الثاني: معنون بالحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الإبتدائي وتفرعت عنه أربعة مباحث، المبحث الأول موسوم بعنوان الجانب الذاتي، تطرقنا فيه إلى قلق الامتحان والخوف منه، وبعض الحلول للتخفيف من هذه الظاهرة، والتحضير للامتحان، أما المبحث الثاني فكان بعنوان الجانب الأسري، تطرقنا فيه إلى ذكر ضغوط الوالدين، والحرص والمبالغة الأسرية، والمبحث الثالث عنوانه بأبرز الهواجس والمؤثرات المسببة للضغوط النفسية عند التلاميذ، وتناولنا فيه المناهج التربوية، الضغوط النفسية والتعلم، وضغوط الإختبارات المدرسية، وقلق الامتحان كمصدر للضغوط النفسية، أما المبحث الرابع موسوم بعنوان أثر المعاملة المدرسية على نفسية المتعلم، تناولنا فيه أثر معاملة المعلم على نفسية المتعلم، وأثر معاملة الزملاء على نفسية المتعلم، وأثر معاملة الإدارة المدرسية على نفسية المتعلم.

الفصل الثالث: دراسة إستطلاعية في المدارس الإبتدائية حول الضغوط النفسية جراء الامتحانات الرسمية تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي (نموذجاً).

تمهيد

أ: منهج الدراسة

ب: أدوات جمع البيانات

ت: حدود الدراسة

ث: مجتمع وعينة الدراسة

ج: الأساليب الإحصائية

ح: تحليل وتفسير ومناقشة الاستبيان

خ: استنتاج عام

وبعدھا ختمنا بحثنا بختامة شملت نتائج الدراسة بشقيھا النظري والميداني
أما بالنسبة للمنهج الأنسب لموضوع دراستنا هو المنهج الوصفي لكونه يعتمد على جمع الحقائق، وتفسيرها، وتحليلها،
واستخراج دلالتها بطريقة علمية.
وفي الأخير لا ندعي أننا بلغنا كل سعينا إلى تحقيقه، أو أننا أتينا بالجديد في هذا العمل المتواضع بقدر ما هو محاولة في
فهم تأثير الضغوط النفسية على أداء تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.
ونخص بالشكر والتقدير الأستاذ المشرف عبد المجيد قديده.

الفصل الأول: الضغوط النفسية

المبحث الأول: مفهوم الضغوط النفسية وانواعها:

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية أمر طبيعي يتعرض له الإنسان في الأوقات المختلفة من حياته اليومية، فالفرد يواجه ألوان شتى من الضغوط، في المدرسة في العمل في الأسرة، وبين الأصدقاء، وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والثقافية والتربوية، ومهما اختلفت المواقف التي يواجهها الفرد يومياً فهو يسعى دائماً لإيجاد الطرق والوسائل التي تخفف المضاعفات النفسية والإضطرابات التي يشعر بها.

وعليه نتطرق في هذا الفصل إلى أهم تعاريف الضغط النفسي والنظريات المفسرة له اسبابه، آثاره، ومراحل تشكله، وكذا إستراتيجيات مواجهته

أ/-تعريف الضغط :

لغة:

- الضغط (stress) مشتق من الفعل اللاتيني (stringers) الذي يعني ضيق (étreindre) : بمعنى طرق ذراعيه وجسمه مؤدياً إلى الإختناق الذي يسبب القلق.¹

-الضغط وهو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدر الأوعية، وفي الهندسة والميكانيك القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، والضغط الجوي الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة²

اصطلاحاً:

-تعريف سمير شيخاني: الضغط هو حالة ازدياد الإثارة أو الاستجابة التلقائية (المقاومة أو الهروب) في الجسم التي بعدها الأدرينالين وسائر وسائر هرمونات الضغط التي تثير تشكيلة من التغيرات الفسيولوجية، فهو حالة من الإثارة الضرورية للجسم، لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر.³

-تعريف الطائي: هو الأحداث والمواقف غير السارة التي تؤدي إلى حالة من الشعور بعدم الارتياح والخوف والقلق والتوتر، تتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها، ويجد من الصعوبة في حلها.⁴

1 - شحاتة حسن زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية دط، 2003، لبنان، ص 47

2 - شلهوب صالح الكشاف: قاموس عربي عربي، دار أسامة، دط، 2004، الأردن، ص444

3 - شيخاني سمير، الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه المساعدة الذاتية، المداواة، دار الفكر العربي، ط1، 2003، بيروت، لبنان، ص11

4 - الكيكي محسن محمود أحمد، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات في مركز محافظة نينوي، مجلة التربية والعلم، المجلد 14، العدد

الفصل الأول:الضغوط النفسية

-تعريف سيلبي: هو عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو إستجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل: التغيير في الأسرة أو فقدان عمل أو رحيل.¹

-تعريف تايلور: تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه، أو أي تغير يلقي علينا عبئا وعلى القدرات التكيفية²

-تعريف لازاروس: الضغوط النفسية هي العلاقة بين الفرد والبيئة التي يقيمها الفرد في حالة الضغط بأنها مرهقة، وتتجاوز قدرته على التكيف.³

من خلال ما تم عرضه من تعاريف الضغط النفسي نستنتج الاختلاف الواسع بين الباحثين في رؤيتهم للمصطلح، حيث نجد أنهم انقسموا في تعريفهم. للضغط النفسي إلى ثلاث مجموعات وهي:

المجموعة الأولى: تنظر إلى الضغط النفسي بأنه مثير خارجي.

المجموعة الثانية: تنظر إلى الضغط النفسي بأنه استجابة لمثير مهدد.

المجموعة الثالثة: تنظر إلى الضغط النفسي باعتباره علاقة بين الفرد والبيئة.

ب/أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الانسان فهناك الضغوط المؤقتة، والضغوط المزمنة وهناك الإيجابية وهناك السلبية وهناك السارة وهناك المؤلمة ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها، وقدرة الانسان على تحملها والتعامل معها والتعايش معها ومدى قدرته على التوافق معها وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط:

4

1/-الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على الكثير من الاشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والبراكين نموذجا لها وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

2/-الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز، فقدان وظيفة، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

1 - بهاء الدين السيد عبيد ماجدة، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، دار الصفاء، ط1، 2008، مصر، ص20.

2 - تايلور شيلي، علم النفس، ترجمة بريك درويش وسام، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1، 2008، الأردن، ص343.

3 - منصور مصطفي، الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية معالجتها، دط، 2010، قرطبة الجزائر، ص17.

4 - ابو عون، ضياء يوسف حامد: الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للانجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي تصدر عن شبكة التربية العربية، المجلد الثاني عشر، العددان 21، 22، 2014، ص22.

الفصل الأول:الضغوط النفسية

3/- الضغوط البيئية والإجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في حياته اليومية، مثل الانتظار، الوقوف في طابور طويل في بنك، الإزدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر.¹

فيما قام (مورو Muro) بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

1/- الضغوط الموقفية: ويتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ماتكون منخفضة الشدة.

2/- الضغوط النمائية: وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.

3/- ضغوط الأزمات أو الشدائد: ضغوطات ناتجة من الاصابة بالأمراض الشديدة التي لا يستطيع الفرد مقاومتها،

أو الضغوط الموت او كفقدان شخص عزيز وقد تستمر فترة طويلة.

وقد ميز (سيلبي sely) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة والضغوط الجيدة

التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات او مواقف يشعر من خلالها بمشاعر ايجابية مثل خبرات الإنجاز او النجاح والفوز وهذا

النوع من الضغط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها تحديات تواجه حياته، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط

بضغوط الكسب أو الفوز، أما النوع الاخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الفشل

والإحباط والإحساس بفقدان الشعور بالأمن

وقد قسم (سيلبي) الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يأتي:

1/- الضغط النفسي السيئ: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.

2/- الضغط النفسي الطبيعي: وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو سفر او منافسة رياضية.

3/- الضغط النفسي الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على

التكيف معها.

4/- الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والإثارة.²

ويوجد نوعان من الضغوط إيجابية وسلبية وهذا يأتي وفقا للآثار المترتبة عنها:

أ/- الضغوط الإيجابية: وهي الضغوط المفيدة والتي لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج

والإنجاز بسرعة وحزم كما لها آثار نفسية إيجابية تتمثل في تواد الشعور بالسعادة والسرور لديه وينعكس هذا في مجمله

على إنتاجية العمل حيث أن المهام التي تنفذ يتفوق هي المحدد بإطار زمني لتنفيذها. أما غير المحددة فهي حتى لو انجزت

بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة.

1 - العبدلي، خالد محمد عبد الله: الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغط النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية للمتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، 2012، الرياض، ص 46.

2 - ندى يحيى محمد سلم: رسالة مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس التعليمية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، 1998، نابلس، فلسطين، ص 23.

الفصل الأول:الضغوط النفسية

ب/-الضغوط السلبية: وهي الضغوط ذات الإنعكاسات السلبية على صحة ونفسية الانسان ومن ثم تنعكس على أدائه ونتاجية في العمل، مثل تلك الضغوط التي تدفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة الى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل.¹

المبحث الثاني: مراحل تشكل الضغوط النفسية والأثار الناتجة عنها.

أ-مراحل تشكل الضغوط النفسية:

أن الضغوط النفسية التي يشعر بها الشخص تمر بثلاث مراحل وهي:

أ-1: مرحلة الإنذار: حيث تظهر على الجسد العلامات الآتية:

أ-1-1: أعراض جسدية:

-سرعة وعدم انتظام نبضات القلب.

-تصبب العرق.

-الشعور بقشعريرة البرد.²

-ارتفاع ضغط الدم.

أ-1-2: الأعراض النفسية:

-نسيان وعدم التركيز.

-خوف غامض غير محدد.

-أرق واضطراب النوم.

-توتر وسرعة الاستثارة.

أ-2: مرحلة المقاومة (ما قبل الاستسلام)

أ-1-1: الأعراض الجسدية:

-العرق الزائد.

-نوبات مع دوار.

-سرعة التنفس.

-زيادة معدل ضربات القلب.

1 - ابو العلا، محمد صلاح الدين: ضغوط العمل وأثرها على الولاء التنظيمي، دراسة تطبيقية على المدراء العاملين في وزارة الداخلية في قطاع غزة، الجامعة الاسلامية، 2009، غزة، فلسطين، ص11.

2 - محمد حسين غانم، الاضطرابات النفسجسمية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، دط، 2011، القاهرة، مصر، ص99.

أ-1-2: على المستوى الانفعالي¹

-الصدمة النفسية.

-الانسحاب.

-الغضب الشديد.

-الإكتئاب والشعور بالقهر.

أ-1-3: على مستوى العمليات العقلية:

-إنخفاض في التركيز والانتباه.

-خلل في الذاكرة.

-إضطراب التفكير.

أ-1-4: على المستوى الإجتماعي السلوكي:

-إضطراب الأكل وتدهور الجانب الصحي.

-الصمت والانسحاب الإجتماعي.

-الغياب المتكرر عن الدراسة.

-الدخول في مشاجرات مع الأولاد.²

ب-آثار الضغوط النفسية:

لقد كان تركيز هانز سيللي على التأثيرات السلبية للضغوط على الجوانب الجسمية دون التركيز على النواحي النفسية لكن الدراسات الحديثة قد أوضحت تأثيرات نفسية عديدة للضغوط النفسية على النواحي الانفعالية والمعرفية والسلوكية على النحو التالي:

ب-1-1: على الجوانب الانفعالية:

لا شك أن معظم ضغوط الحياة في معظمها غير سارة وتحدث انفعالات وهذا الشعور السلبي يمكن أن يؤدي إلى حلقة مفرغة، فالضغوط تؤدي إلى فقدان قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة ويفقده الأمل في المستقبل، ومن ثم تظهر إضطرابات انفعالية متعددة تؤثر على نفسية الإنسان وتضعه وجها لوجه مع الأمراض العصابية والمزاجية

¹محمد حسين غانم، الاضطرابات النفسجسمية، ص 100.

² - المرجع نفسه، الصفحة 100

الفصل الأول:الضغوط النفسية

وقد أورد عدد من الباحثين مظاهر متعددة للإضطرابات الانفعالية التي يعاني منها الفرد تحت الضغط الحاد منها ما يلي:

- 1/-زيادة التوتر: إذ تقل القدرة على الإسترخاء العضلي، ومن ثم يحدث القلق.
 - 2/-زيادة معدل الوسواس القهري: فينزع الفرد إلى الشكوى التخيلية بجانب الإضطرابات الواقعية، ويختفي الإحساس بالصحة والسعادة وتسود السلوكيات القهرية مثل التأكد من الإغلاق.
 - 3/-التغير في بعض سمات الشخصية: بحيث يصبحون مهملين وغير مبالين.
 - 4/-الحركات العصبية والإرتعاش والتكشيرة البادية على الوجه.
 - 5/-الشعور بالذنب والتشاؤمية المتزايدة وفقدان الشهية.
 - 6/-الخوف ونوبات الهلع.
- ب-1-2: على الجوانب المعرفية:
- عدم القدرة على حل المشكلات، زيادة معدل الأخطاء، إضطراب القدرات المعرفية، ضعف مدة الإنتباه والتركيز، تدهور الذاكرة.
- ب-1-3: على الجوانب السلوكية:
- الشعور المرتفع باليقظة والحذر، البطء في العمل والتغيب المتكرر، انخفاض مستوى الطاقة، زيادة. مشكلات الكلام.¹

¹ - حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، ط1، 2006، القاهرة، ص83، 86.

المبحث الثاني: مصادر وأسباب الضغوط النفسية:

1-مصادر واسباب الضغوط النفسية:

إن مصادر الضغوط متنوعة، وسوف نعرض في عمالة لبعض الآراء، حيث يرى الحنفي أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتلخص في ثلاثة مصادر وهي:

أ-1: الإحباط *frustration*: والذي يحدث حين تحول عقبات ما (داخلية أو خارجية) الفرد عن تحقيق رغباته.

أ-2: الصراع: (*conflict*) وهو أحد مصادر الضغوط، ويحدث عندما يكون على الفرد أن يختار ما بين هدفين أو دافعين أو أن لكل منهما قيمة.

أ-3: الضغط: (*pressure*) وهو من أهم المصادر وقد يكون داخليا مثل الطموحات والمثل العليا التي تدفع الإنسان أن يتحمل فوق طاقته وأن يرهق نفسه وذلك إحساسا منه بالمسؤولية الاجتماعية.

- في حين يرى محمود أبو النبل أن التقدم التكنولوجي وعمليات التحضر تعد أحد مصادر الضغوط العام حيث تلعب دورا هاما في زيادة نسبة الإضطرابات السيكوسوماتية في المجتمع، وأن نسبتها تزيد خمس مرات في المجتمعات المتقدمة بالمقارنة بالمجتمعات الأقل تقدما في حين يرى مكنمارا أن المشكلة ليست في الضغوط بل في إدراك الشخص لها وتحويله من شأنها.¹

ب/ اسباب الضغط النفسي:

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى العديد من احداث الحياة الضاغطة بما فيها من ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الاقتصادية والاسرية والصحية والشخصية والانفعالية وضغوط العلاقات مع الآخرين، وتربية الابناء بل وتغيرات اجتماعية وتكنولوجية وتغيرات في القيم والمبادئ، الامر الذي قد يضاعف من حدة وقع ازمات النمو وقد يجعل الفرد أكثر قلقا واكتئابا، ومعاديا للسلطة أيا كانت، ويصبح شخصا يميل وينزع للعزلة والوحدة النفسية كإجراء وقائي يحميه من ضغوط عديدة كما أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات وان كان ذلك بدرجات متفاوتة ويحدد هدف هذا التفاوت عدة عوامل من بين اهمها : - طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والافراد وندرة الموارد، وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا وكذلك تعاضم

1 - محمد حسن غانم، الاضطرابات النفسجسمية، ص 91، 92.

الفصل الأول:الضغوط النفسية

سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات، وما تفرضه على نمط الحياة فيها، لدرجة دعت الكثيرين تسمية العصر الحديث بعصر الضغوط وبالتالي أصبحت الضغوط هي سمة العصر. ومن أهم الأسباب المسببة للضغط النفسي:¹

- 1/- تغيرات الحياة بشكل هام وعدم إنتظام الحياة، يولد توترا وإنزعاجا.
- 2/- الضائق المادي، حيث أن الإنسان يحتاج إلى المال من أجل تغطية متطلبات الحياة ولكن عند عدم توفره لسبب ما، فإنه يشعر بالضغط النفسي.
- 3/- العمل الشاق، يعتبر العمل ومشاكله من أكثر الأسباب المسببة للضغط النفسي، حيث أن كل شخص يحاول إبراز الأفضل من اجل التشييت في العمل والتقدم فيه.
- 4/- المشاكل الأسرية: فالمشاكل التي تحدث في الاسرة سواءا كانت بين الوالدين او الاخوة يؤثر سلبا على الشخص.

5/- عدم القدرة على التعامل مع العواطف: اذ أن الشخص يمتلك القدرة على تهدئة نفسه عند شعوره بالغضب او الحزن او القلق يكون أكثر عرضة للضغط النفسي.

6/- الإفتقار للدعم المعنوي: وجود أفراد العائلة والإشخاص الداعمين حول الشخص له دور في التصدي للضغوط ومواجهتها في حين أن الشخص الذي يشعر بالوحدة تزيد من احتمالية التعرض للضغط النفسي.

1-2 أسباب الضغط النفسي عند كل من المعلم والمتعلم والمحيط الخاص بالعملية التعليمية :

أ- المتعلم:

- سوء السلوك في القسم والذي يتمثل في التمرد والعدوانية بين التلاميذ.

- انخفاض الدافعية للتعلم لدى الطلبة.

- بطء التعلم عند الطلبة.

- إهمال الواجبات وكذلك الانشطة اللامنهجية.

ب- المعلم:

- عدم اتقان المعلم أحيانا للمهارات والكفاءات التي تعينه على تعليم الطلبة.

- نقص معرفة المعلم بالخصائص النفسية للطلاب.

- عدم تمتع المعلم بالمرونة والصبر.

¹ - الضغوط النفسية، نسخة محفوظة، 26 افريل 2018 على موقع واي باك مشين، السعيد محفوظ، بالحسن يونس 2012، مصادر الضغوط النفسية

لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية. -بتصرف-

- فاطمة عبد الرحيم نوايسية، الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع الاردن، 2013، ص : 40، 41، 42 -

بتصرف-

الفصل الأول:الضغوط النفسية

-عدم تنوع المعلم وتحديد له لأساليب التي يعلم بها، او ما يسمى بالنمطية في التعليم.

ج/-المدرسة:

-عدم وجود التواصل الإيجابي داخل الأسرة التعليمية بين المعلم وزملائه أو بين المعلم ومدير المدرسة او بين المعلم

ومشرف المدرسة.

-الأجواء السلبية في المدارس والتي تعمل على إحباط المعلم وتعمل كذلك على عزوفه عن المشاركة بالأنشطة

اللامنهجية في المدرسة.

-عدم الإهتمام بطرح الموضوعات ذات الطابع النفسي للمعلم في المدرسة والتي تعكس العلاقة بين المدارس في

اللقاءات التربوية على مستوى المدرسة او مستويات اخرى.

-العبء اليومي من حيث عدد الحصص.

-عدم توفير المصادر المادية والتقنية التي تخدم المقرر الدراسي وتسهل على المعلم عملية التدريس، كتجهيز الاقسام

وتوفر الاجهزة -التي يحتاجها لتنفيذ النشاطات اثناء الدرس.¹

ت/النظريات المفسرة للضغط النفسي:

لقد تعددت النظريات المفسرة للضغط النفسي بتعدد الباحثين فيها ومن أبرزهم:

1/-النظرية الفيزيولوجية: اعتبرها كانون من الاوائل المستخدمين للضغط وعرفه على انه رد الفعل في حالة الطوارئ

ففي بحثه عن الحيوانات، واستخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف ردة الفعل الفيزيولوجي، وقد بينت دراسته ان مصادر

الضغط الانفعالي كالألم والخوف والغضب تسبب تغييرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي وترجع الى تغيرات في افراز

الهرمونات، ابرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة. وقد كشف ايضا عن وجود ميكانيزم

وآلية في جسم الانسان تساعد على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي، اي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه

والرجوع الى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذا التغيير، ومن ثم فان اي مطلب

خارجي بإمكانه ان يخل بهذا التوازن اذا فشل الجسم في التعامل معه، وهذا ما اعتبره "كانون" ضغط يوجه الفرد ويؤدي

ربما الى مشكلات عضوية اذا اخل بدرجة عالية من التوازن الطبيعي للجسم.²

أما سيللي يحكم تخصصه كطبيب اهتم بتفسير الضغط النفسي تفسيرا فيزيولوجيا، اذ انه انشأ نموذجا بتفسير

الضغوط وأطلق عليه اسم زملة اعراض التكيف العام ويقصد بكلمة عام ان رد الفعل الدفاعي لأي سبب من مسببات

الضغط يكون تأثيرا على الجوانب المختلفة جسمية كانت ان نفسية، وكلمة تكيف تعنيان المثيرات الدفاعية التي تحدث

1 - المرجع السابق ص42

2 - علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، دط، 2009-الجزائر ص 33.

الفصل الأول:الضغوط النفسية

في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع جسيمات الضغط، أما كلمة زملة أعراض التكيف العام فتشير إلى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد ولكل فرد مصادر متاحة ومحددة للتكيف مع الموثق البيئي، وقد قسم "سيللي" مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل تجاه المصادر الضاغطة الى ثلاثة مراحل أساسية هي: مرحلة الانذار، مرحلة المقاومة، مرحلة الانهك، واعتبر الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة.¹

2/- النظرية المعرفية السلوكية : في هذه النظرية نجد ان لا زاروس اهتم بالتقييم الذهني ورد فعل الفرد تجاه المواقف الضاغطة وأسس ما يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يتم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين :

-عملية التقييم الاولى:

في هذه المرحلة يتم تحديد معنى الاحداث اذ قد تدرك الأحداث على اساس النتائج الايجابية او السلبية او المحايدة وتكون سلبية وسيئة بناء على ما يمكن ان تسببه من اذى وتهديد او تحدي.

-عملية التقييم الثانوي:

تبدأ عملية التقييم للموقف من الوقت الذي يتم فيه التقييم الاولى للأحداث على اساس انها قد تقود الى اجراء تقييم للإمكانيات والمصادر التي يمتلكها الفرد في التعامل مع الحدث وما إذا كانت كافية لمواجهة اذى التهديد، التحدي او غير كافية ونشا الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الثانوي وكلما كانت امكانيات التعامل مع الموقف عالية الضغط يكون اقل والعكس صحيح.²

اما سبيلبرجر فقد وضع تفسيراً للضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع، اذ يرى أن الضغوط تلعب دوراً كبيراً في اثاره الاختلافات على مستوى الدافع في ضوء إدراك الفرد لها وتقوم نظريته هذه على ثلاثة ابعاد نسبية: الضغط، القلق، التعلم وعلى ضوءها يحدد محتوى النظرية فيما يلي:

-التعرف على طبيعة الضغوط.

-قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط والمواقف المختلفة.

-قياس الفروق الفردية والميل إلى القلق.

-توفير السلوكيات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.

-تحديد مستوى الاجابة.

1 - فاطمة عبد الرحيم النوايسية، الضغط والأزمات النفسية واساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع ط1-2013-الاردن ص 20.

2 - علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع 2009-الجزائر، ص35.

الفصل الأول:الضغوط النفسية

فهذه النظرية تتركز أساسا على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، حيث أن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد ثم إدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير وبذلك يرتبط برد الفعل ومدى إدراك الفرد له.¹

3/- النظرية الاجتماعية: الفرد كائن إجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين، فهو في تفاعل دائم معهم، ولا شك بأن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة علاقته بهم. ان يتأثر الافراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها وهم جزء من النسق الإجتماعي، وعليه فان محاولة فهم السلوك ومشاكله خارج السياق الاجتماعي يؤدي إلى فهم جزئي فقط حيث يشير "كارسون" إلى أن الضغوط النفسية كسلوك غير توفقي نشأ من العلاقات الإجتماعية، وهذا يعني إن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في انماط العلاقات الشخصية كما هو الحال في الصراعات الزوجية وتوتر العلاقات بين افراد الاسرة والآخرين.² ويشير "باندور" الى ان قدرة الفرد على التغلب على الاحداث الجسمية والخبرات الضاغطة متوقف على درجة فعالية الذات لدية، وان هذه الدرجة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى ادراكه لقدراته وامكانياته في التعامل مع الضغوط.

4/- نظرية التحليل النفسي : يرى فرويد "بان الانا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له، اما بالهروب منها او التكيف معها، فالزيادة في الضغط النفسي تولد الاحساس بالألم وانخفاضه يؤدي الى الاحساس باللذة والانا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة وتجنب الألم .فحسب التحليل النفسي، ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على اهمية دور العمليات اللاشعورية، وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد، فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث "الهو، والانا، والاعلى" وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات "الهو" ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر ادراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية.³ إذ أن الفرد او الطفولة المبكرة هي مؤلمة فانه يسعى الى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها ميكانيزمات الدفاع للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ثم يتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت او الانكار او غيرهما من ميكانيزمات الدفاع.⁴

ث/ استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية، غير أن التعرف على كيفية مواجهة هذه المواقف والاحداث الضاغطة والتكيف معها يساعد في التخفيف من اثارها والتكيف معها. وانطلاقا من تعريف

1 - احمد نايل عزيز، و احمد لطيف ابو سعود، التعامل مع الضغوط النفسية دار الشروق للنشر والتوزيع رام الله 2009، ص 64.
2 - طه عبد العظيم حسن: ادارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر للنشر والتوزيع، دط، 2006، عمان، الاردن، ص 70.
3 - فاطمة عبد الرحيم النوايسية، الضغط والأزمات النفسية واساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع-2011-الاردن، ص18.
4 - طه عبد العظيم حسن: ادارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر للنشر والتوزيع، دط، 2006، عمان، الاردن، ص 77.

الفصل الأول:الضغوط النفسية

"لازاروس" نستنتج أن المواجهة هو سلوك الصادر عن الفرد عند مواجهته للمواقف الضاغطة ومنه جاء تصنيف "لازاروس" و" فولكمان" و" وحدد نوعين من الإستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط.

أولاً: إستراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة:

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد للتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة، وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف، وتهدف إلى جمع المعلومات أكثر من الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة وقيام بأفعال لخفض الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة، ومن أساليب هذا النوع أيضاً: بدل جهد للتعرف وتحليل المشكلة وخلق حلول بديلة لها، تنمية واكتساب سلوكيات جديدة أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد ومحاولة الحصول المساندة من الآخرين.¹

ثانياً: إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال: تشير هذه الاستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد وتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضييق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغطة، عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال: الابتعاد والتجنب والتفكير في الضغوط، الإنكار، دف هذه الاستراتيجية أساساً إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغطة.²

ثالثاً: تصنيف "كوهن" في مواجهة الضغوط: جمعها على أنواع هي:

-التفكير العقلاني : تشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغطة بحثاً عن مصادره وأسبابه.

-الإنكار : وهي استراتيجية دفاعية لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى تجاهل الموقف الضاغطة وكأنه لم يحدث.

-الدعابة والمرح : تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرحة والدعابة.

-الرجوع إلى الدين : وتشير هذه الاستراتيجية الدينية إلى الرجوع إلى الدين في اوقات الضغوط وذلك عن طريق الاكثار من الصلاة والعبادة كمصدر للدعم الروحي والاخلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة.³

رابعاً: تصنيف "بيلجس" و"موس" في مواجهة الضغوط

حيث صنفا إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجعلها على نوعين:

1 - عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 2005، مصر، ص47.

2 - سلامة عبد العظيم حسين وطه عبد العظيم حسين: إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2006، عمان، الأردن، ص94.

3 - المرجع نفسه، ص95.

الفصل الأول:الضغوط النفسية

أ- استراتيجيات المواجهة الأقدامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية تهدف إلى الحصول على المعلومات بشأن الأحداث الضاغطة قصد حل المشكلة وبمعنى آخر تتضمن هذه الاستراتيجية النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للوصول إلى معلومات بشأن هذه الأحداث، وذلك باستخدام أساليب معرفية سلوكية.

ب- / استراتيجيات المواجهة الاحكامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية لهدف الانكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة وتكون او الاستسلام وتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط.¹

¹ - طه عبد العظيم حسين، ادارة الضغوط النفسية والتربوية، دط، دار الفكر للنشر والتوزيع 2006، عمان، ص94.

الخلاصة:

أن للضغط النفسي تأثير كبير على الإنسان فقد يسبب له بعض الأمراض الخطيرة، والكثير من الناس يتعايشون يوميا معها مثل هذه الضغوط الأمر الذي يؤدي إلى نتائج جد خطيرة، سواء كانت نتائج من الجانب النفسي أو الجسمي هذا ما جعلنا نتطرق إليه في فصلنا هذا لكي نعرف ماهي أنواع الضغوطات النفسية والأسباب التي تؤدي إلى مثل هذه الأنواع والآثار الناتجة عنها نظرا لكونها تؤثر بشكل سلبي على الفرد بالدرجة الأولى، فقد عرضنا بعض العلاجات لهذه الضغوط والتي تساعد الإنسان على التكيف معها ومعالجتها والتغلب على نتائجها السلبية .

الفصل الثاني:

الحالة النفسية للتلميذ المقبل

على شهادة التحليل الابتدائي

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

تمهيد:

عُدَّت الامتحانات الدور الفعلي في حياة التلاميذ الدراسية، وهي أحد الأساليب التقييمية الضرورية في العملية التعليمية لما لها من روابط تجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة عند الكثير، نظرا لارتباطها بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعلمي ومكانته في المجتمع في الوقت الذي يعد هذا القلق دافعا لجوانب راقية من السلوك الانساني فقد يتحول احيانا الى نقمة تدفع به الى الهلاك النفسي، فينقلب من قوة دافعة نحو التطور والكشف عن المقدرات الخاصة الى قوة معوقة للإنجازات، ويحدث عندما يصل الانسان الى درجة من الشدة، مسببة له أعراض جسمية ونفسية متعددة، كما يمكن له ان يأتي بالتأثير الجيد الذي يدفع بالفرد نحو النجاح في الحياة.

المبحث الاول: الجانب الذاتي

أ- قلق الامتحان والخوف منه:

أ/1: القلق

أ- تعريفه: لغة: يعرف المعجم الوسيط القلق على النحو التالي: قلق الشيء حركة وغيره وأزعجه، والمقلق لم يستقر في مكان واحد، ولم يستقر على حال، وقلق: اضطرب وانزعج، فهو قلق، والقلق حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، والمقلق الشديد الخوف يقال: رجل مقلق).¹

- وعرفه عبد الرحمن العيسوي بانه : خصه بتلك الحالة الانفعالية التي تتميز بالخوف وترقب وقوع الشر، وتختلف درجته من وضعية إلى أخرى حيث يوجد القلق العادي الذي يزول بمجرد زوال أسبابه، وآخر مزمن يعرف بعض القلق أو الحصر .²

- وعرفه احمد عكاشة بانه: بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يأتي في نوبات تتكرر فينفس الفرد وذلك مثل الضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع.³

- عصام الصفدي : انفعال شديد لموقف او اشياء، او اشخاص تستدعي بالضرورة هذا الانفعال، وهو يبعث في الحالات الشديدة على التمزق والخوف ويحول حياة صاحبه الى حياة عاجزة ويشل قدرته على التفاعل الاجتماعي.⁴

1 - حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي: فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق، دار الوفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2013، الإسكندرية، ص35.

2 - زلوف منيرة: المعاش النفسي لدى المراهقات المصابات بداء السكري المرتبط بالأنسولين وأثره على مستوى التحصيل الدراسي، دار هومة للنشر والتوزيع، دط، 2011، الجزائر، ص 50.

3 - احمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، ط1، دار الفكر اللبناني، 1979، ص38

4 - عصام الصفدي: مدخل الى الصحة النفسية، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع 2001، بيروت، ص104

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

- فوزي إيمان سعيد: خبرة انفعالية مؤلمة يتوقع فيها الانسان الخطر او التهديد او انها توحس مؤلم يستشعر معه الانسان ان حدثا خطيرا ان ينزل به وغالبا ما يجهل الانسان طبيعة الخطر الذي يستشعر تهديده على نحو محدد.¹
- سامر جميل رضوان: عبارة عن ردة فعل الفرد عن الخطر الناجم عن الفقدان او الفشل الواقعي، او المتصور او المهمم شخصا للفرد، حيث يشعر بالتهديد جراء هذا الفشل.²
- بشير سعاد جبر سعيد: هو التوتر وانشغال البال لأحداث عديدة لأغلب اليوم ويكون مصحوب بأعراض جسمية كآلام العضلات والشعور بعدم الطمأنينة وعدم الاستقرار.³
- ومما سبق يمكن القول بأن القلق حالة من الشعور بعدم الارتياح والخوف من المستقبل، ما يتضمن من شعور بالضيق وانشغال الفكر وعدم الارتياح حيال الالم ويكون عادة مصحوبا بأضرار جسمانية، فهو ظاهرة طبيعية تأتينا كلما اعوزنا المن واستشعرنا التهديد والمخاطر وكان هناك من الشر ما نرتقبه ونتوقعه.

أ/2 أنواعه:

- 1/-القلق الموضوعي: هذا النوع أقرب الى الخوف، وذلك لأن المصدر يكون واضحا فالفرد مثلا يشعرا بالقلق إذا قرب موعد الامتحان⁴، كما انه يسمى بالقلق الخارجي، فهو الذي يحس به الناس في الاحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي، فقد ما يستطيع الإنسان ان يميز بين ما يهدد امنه وسلامته، كان يصوب لص مسدس الى رأسه فهنا يشعر بالاضطراب ويبدأ يرتجف ويجف ريقه ويتعرق وتزيد نبضات قلبه، فهذا القلق طبيعي، اي شخص يمكن ان يحس به واستجابته تكون عادية سوية.⁵
- 2/القلق المرضي: هو نوع من القلق لا يدرك المصاب به كمصدر علة وكل ما هنالك انه يشعر بحالة من الخوف الغامض ويعرف بانه حالة توتر شاملة ومستمرة نتيجة توقع تهديد فعلي رمزي قد يحدث بصحبتها خوف غامض واغراض نفسية جسمية ورغم ان القلق غائبا ما يكون عرضا ببعض الاضطرابات النفسية.⁶

1 - فوزي إيمان سعيد شهين، الصحة النفسية والارشاد النفسي، مكتبة زهراء الشرق، دط، دس، القاهرة، ص 62

2 - سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، ط2 دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2002 بيروت ص 266.

3 - بشير سعاد جبر سعيد، سيكولوجية التفكير والوعي الذاتي، عالم الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، ط1، 2008، ص233.

4 - حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 2000، مصر، ص113.

5 - مصطفى النوري القمش، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، 2007، بيروت، ص 255.

6 - حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 2000، مصر ص113.

الفصل الثاني: الحالة النفسية للتعلم المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

3/القلق كحالة وسمة: أ/- كحالة: تتسم بارتباطها بوقف معين يسيرها ويرتبط بمشاعر من الهم والتوتر، وترتبط بتنشيط الجهاز العصبي المستقل وتكون هذه الحالة مدركة شعوريا.¹ فهي عبارة عن مجموعة من المشاعر والانفعالات المؤقتة المرتبطة بموقف معين.²

2/كسمة: تبدو على أنها تحتوي على دافع او استعداد سلوكيا مكسبا، يجعل الفرد يمتلك استعدادا لان يعيش عددا كبيرا من الظروف غير الخطيرة موضوعيا على انها مهددة، وان يستجيب لهذه الظروف بحالات من القلق تكون مدته غير متناسبة من حجم الخطر الموضوعي بتعبير آخر توجد سمة القلق عند كل الافراد وتختلف شدتها بين الافراد.³

3/اسباب القلق :

ج-1: اسباب وراثية: اثبتت الدراسات انا القلق ينتقل عبر الوراثة، حيث افترض ان هناك اضطرابا بيولوجيا او كيميائيا يسبب المرض، وقد اجريت دراسات احصائية عن مدى انتشار الاضطراب بين اقارب المصابين من الناس ووجدوا ان احتمال الاصابة عند ذوي القرابة الوثيقة بالإنسان المريض بالحالة أكبر من احتمال الاصابة مما ان لا تربطهم صلة قرابة من المرضى، واشارت دراسات التوائم ان هناك ميلا أكبر بالإصابة كلا التوأمن بمرض القلق كونهما متماثلين او متطابقين، مما لو كانا توأمين غير متطابقين.⁴

ج-2: اسباب نفسية: اثبتت الدراسات الاكلينيكية ان هناك اسباب نفسية تؤدي الى ظهور القلق، فقد نتج عن صراع نفسي وقد يكون نتيجة تهديدات، الخوف.

أ/-الصراع النفسي: هناك ثلاث انواع من الصراعات التي تسبب القلق. صراع يتعلق بالميل والرغبة في تحقيق هدفين مرغوبين من غير الممكن الجمع او التوفيق بينهما غالبا يكن اتخاذ القرار صعبا ويؤدي احيانا الى اثاره القلق. الرغبة في فعل شيء وعد فعله في نفس الوقت، فعلى سبيل المثال، يمكن للشخص ان يدخل في صراع حول انهاء علاقة رومانسية تبدو مسدودة، فمن شان فسخ العلاقة ان يوفر مزيدا من الحرية والفرص لكن يمكن ان يكون في نفس الوقت اختيارا اليما ومعذبا لكلا الطرفين. إذا وجد بديلا احدهما مركما يقال، مثل المعاناة مع الم او عملية مع الزمن الى تخفيف الالم.⁵

ب/الخوف: المخاوف يمكن ان تأتي بالاستجابة للأوضاع المتنوعة، فالناس يخافون من الفشل في المستقبل وتحقيق النجاح، الموت، المرض، عذاب الآخرة....

1 - مصطفى النوري القمش، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، 2007، بيروت ص 265

2 - سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط2، 2007، بيروت، ص 256.

3 - المرجع نفسه، ص256.

4 - مصطفى النوري القمش، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، 2007، بيروت، ص 266.

5 - محمد جاسم عبد الله محمد المرزوقي، الامراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر، العلم والايمان للنشر والتوزيع، ط1 2008، عمان، ص41.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

ج/تهديدات: هي التي تأتي من خطر مدركا ومحسوس، تهدد قيمة الفرد كالقلق من رفض الآخرين او القلق من احتمال الرسوب في مادة دراسية.¹

ج-3: اسباب جسمية: يقصد بها تعرض الفرد لبعض الامراض المزمنة والحادة كالسرطان، والداء السكري، الربو، القلب، ايضا يمكن ان يحدث القلق بسبب عدم التوازن الغذائي، والخلل في الوظائف العصبية وعوامل كيميائية داخل الجسم.²

ج-4: مواقف الحياة الضاغطة:

-الضغوط الحضارية والبيئية الحديثة.

-مطالب المدينة المتغيرة (نحن نعيش في عصر القلق)

-البيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف ومواقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الامان.³

أ/4النظريات المفسرة للقلق:

لقد استحوز القلق على الاهتمام الكبير في مجال علم النفس كونه يعتبر كملح في الطعام، ويوجد في العديد من العراض ومن الاضطرابات، ويوجد العديد من التفسيرات النظرية والتحليلية التي تناولت القلق، وسنعرض اهم النظريات التي تناولت القلق.

1/-التفسير الفيزيولوجي للقلق: اعطت النظرية البيولوجية عدة معطيات للتأثير البيولوجي على القلق والعكس أي تأثير القلق على ما هو بيولوجي أنه يوجد تداخل وعالقة تبادلية بين الاثنين حيث قامت هذه النظرية بدراسة القلق على الحيوانات من خلل وضعتها في صراع بين مثيرين أحدهما ايجابي وهو الطعام والآخر سلبي وهو الصدمة الكهربائية وحددت النظرية اهم العوامل البيولوجية وهي:

- النظام العصبي الذاتي.

- النواقل العصبية (نبرو برفرين، سيوروتونين، والجابا)

- الدراسات الجينية.

-اعتبارات العصبية الذاتية.

1 - المرجع السابق ص 41.

2 - المرجع نفسه، ص 51.

3 - حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 2000، مصر، ص12.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

ذلك بان النظرية الفيزيولوجية تفترض بأن النورو ادريالين والجابا والسيروتونين في الفص الأمامي والجهاز الطرفي من المخ يشتركون معا في الفسيولوجية المرضية للقلق وان من يكون لديهم قلق مبالغ فيه تكون لديهم زيادة في نشاط العصب

السمبتاوي واستجاباتهم مبالغ فيها وانه لوحظ وجود تشويشات في تخطيط الدماغ. وبعض الاتجاهات الفيزيولوجية اكدت على الأساس الجيني الوراثي للقلق ومنها من فسر القلق بانه إنذار شديد يعيشه الشخص كاستجابة للخطر او التهديد الوشيك الحدوث وهذا يحدث مايسمى المكافحة او الهروب (Fight or Flight)

2/- نظرية التحليل النفسي: اهتم فرويد وتلاميذه بدراسة القلق حيث الحظ وجوده في غالبية الحالات العصائية التي كان يعالجها، وقد تطور نظريتين حول تفسير القلق انسجمت مع تطور فرويد العلمي فكانت نظرية قديم ونظرية حديثة. وقد ميز فرويد بين نوعين من القلق وهما القلق العصبي والقلق الموضوعي. أما القلق الموضوعي فهو خوف من خطر خارجي معروف كالخوف من حيوان مفترس أو من الحريق أو من الغرق. والقلق العصبي (المرضي) هو خوف غامض غير مفهوم ولا يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف سببه ويذكر فرويد بأن هذا القلق يميل عادة إلى الإسقاط على أشياء خارجية.¹ وقد قسمه إلى ثلاث أنواع:

النوع الاول: القلق الهائم الطليق وهو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي، فالأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوأ النتائج ويفسرون كل ما يحدث لهم انه نذير سوء.

النوع الثاني: القلق المخاوف المرضية وهو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة، ولا يستطيع المريض ان يفسر معناها، وهذا القلق يتعلق بشيء خارجي معين، فهو ليس خوفا معقولا ولا يوجد ما يبرره، وهو ليس خوفا شائعا بين الناس.

النوع الثالث: قلق المستيريا ويبدو هذا النوع واضحا احيانا وأحيانا اخرى غير واضح وأن اعراض المستيريا من رعشة واغماء وصعوبة تنفس إنما تحل محل القلق وبذلك يزول شعور القلق أو يصبح القلق غير واضح ومن هنا نجد أعراض القلق المستيري نوعان نوع نفسي والآخر بدني.²

فالقلق عند فرويد هو حالة من عدم الانبساط يصحبها أحاسيس جسمية وتنبئ عن وجود خطر وشيك وهذه الحالة تكون مبهمه، ويرجع مصدر القلق إلى بناء اللبيدو والفيزيولوجي وان القلق ينتج عن صراعات بين الرغبات الجنسية اللاشعورية والرغبات العدو انية ويتطابق هذا لديه مع الأنا الأعلى والواقع الخارجي وانه استجابة لهذه الصراعات يستخدم

1 - فرويد، سيجموند: الكف والعرض والقلق، دار الشروق، دط، تر عثمان نجاتي، 1998 القاهرة، ص 14.

2 - فاروق السيد عثمان، القلق وادارة الضغوط النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، دط، 2001، القاهرة، ص 21.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

الأنا ميكانيزمات الدفاع ليمنع الأفكار والمشاعر الغير مقبولة على مستوى الوعي الشعوري. والذي يعيش القلق أو يشعر به هو الأنا ولكن الأنا الأعلى وهو العالم الخارجي يشتركون في ثالث أنواع من القلق، العصبي والخلقي والواقعي. فالقلق الواقعي (الموضوعي): أقرب أنواع القلق إلى السواء، ويكون القلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد، لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو يتجنبه أو يتابع أساليب دفاعية إزاءه. اما القلق العصبي (المرضي): الخطر في القلق العصبي مجهول وغير معروف، والقلق نفسه يكون في الأنا ولكن مصدره واصله قادم من الهو.

القلق الخلقي: فهو ينتج عن الصراع بين الأنا والأنا الأعلى، وعادة مايو جد الأنا الأعلى لدى الطفل في عمر 5 إلى 6 سنوات وقد يعيش الطفل القلق كنتاج عن الصراع بين حاجات الانا ومثاليات الأنا الأعلى. وينتج القلق الخلقي عن الرغبات الجنسية عندما يعتقد الطفل بان الرضوخ لهذه الرغبات خطأ من الناحية الأخلاقية، وأيضا قد ينتج عن عدم التصرف بشكل يتوافق مع الاخلاق. وهذا ما أدلى به كارن هورني فقد تحدث عن القلق الأساسي وهو القلق الذي يخبره الطفل إذا لم يحصل على إشباع دائم ومستقر من جانب الأم.¹

3/- النظرية السلوكية: يركز السلوكيون الراديكاليون اجمالا على عملية التعلم ويؤكدون بأن الإنسان يتعلم القلق والخوف والسلوك المرضي كما السلوك السوي ويركز الأوائل من السلوكيين من أمثال "واطسون (Watson) على أن عمليات التعلم تتم عن طريق اقتران بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي وبالتالي يستجيب الفرد لظاهرة الخوف أو القلق يصبح الخوف من المؤثر الشرطي دافعا مكتسبا.² فالسلوكيون الجدد لا يركزون على الصراعات الداخلية كما يرى الفرويديون وعلى هذا يؤكد "ولبي" (Walbe) أن السلوك العصبي سلوك متعلم يتم اكتسابه عن طريق التعلم وأن القلق هو نوع من أنواع السلوك العصبي المتعلم ومن ثم يمكن خفضه عن طريق الشريط المضاد فحين تظهر المثيرات الشرطية لا ترتبط بالقلق المضاد للاستجابة الطبيعية مع وجود القلق

المضاد يضعف القلق بالتدرج لدرجة أن المثيرات التي تحدث لقلق ينتهي مفعولها وتحل محلها الاستجابة الطبيعية وبذلك صاغ "ولبي" مبدأه العام وهو ما يعرف بالكف النقيض أو المتبادل.³

4/- النظرية المعرفية: يمثل علم النفس المعرفي اتجاهها قويا في علم النفس المعاصر حيث يؤثر على العديد من المنظرين من م دارس مختلفة. يعتبر تورج "كيللي" (kelly.G) من علماء النفس الذين أعطوا المعرفة الإنسانية وزنا في تفسير الشخصية في حالتي السواء واللاسواء حيث يرى أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات. وهذا يعني أن الإنسان

1 - علاء الدين كفاقي: الارشاد والعلاج النفسي الاسري المنظور النمسي الاتصالي، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، 1999، مصر - القاهرة - ص 236، 237.

2 - عبد اللطيف حسين فرج، الاضطرابات النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، دط، 2009، ص 135.

3 - طه عبد العظيم حسين، العلاج النفسي والمعرفي، دار وفاء النية للطباعة والنشر، دط، 2007، ص 35

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتعلم المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

معرض للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة حتى للحالة الواحدة كما يرى أن العمليات التي يقوم بها الشخص توج نفسيا بالطرق التي يتوقع فيها الأحداث على اعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وتخوف من المستقبل. ويعتبر النموذج المعرفي عن "بيك" (Beek.A) أكثر النماذج المعرفية لتفسيرات القلق إذ يعتبر الخلل في التفكير الواقعي هو المكون الأساسي لمرض القلق وتتألف مظاهر الاضطراب الفكري المميزة لمريض القلق فيما يلي:

- أفكار متكررة عن الخطر: فمريض القلق هو دائما في قبضة أفكار لفظية وصورية تدور حول حدوث وقائع مؤذية.¹

- نقص القدرة على مجادلة الأفكار المخيفة: قد يشك المريض في معقولية هذه الأفكار ولكن قد رته على التقدير الموضوعي وإعادة التقييم معاقبة ومهما بلغ هذا الشكل فإن الأرجحية عنه تظل في صف هذه الأفكار.

- تعميم المثير المنبه: يتسع مثال المنبهات المثيرة للقلق بحيث يمكن لأي صوت أو حركة أو تغير بيئي أن يدرك بوصفه خطر.²

5/- النظرية البيولوجية: هي التي تفسر القلق في ضوء المثيرات والعوامل الوراثية والهرمونية والعصبية، والعصبية الحيوية، وما شابه ذلك من مثيرات وعوامل وراثية وهرمونية وعصبية.

تصورنا في الماضي أن القلق لا علاقة له بالوراثة، وقصرنا تأثير دور الوراثة والهرمونات على الاضطرابات العقلية، ولكن تبين قصور ذلك التصور في أواخر العقد المنصرم وأوائل الألفية الثالثة. حيث تبين تأثير الوراثة حتى في الاضطرابات النفسية والعصبية مثل (القلق)، فالأم القلقة أو الأب القلق لا بد وأن ينجبا طفلا قلقا بالوراثة، قد لا تظهر عليه أعراض القلق مبكرا، ولكن عند مواجهته للضغوط بكثافة معينة سرعان ما تظهر عليه تلك الأعراض بفعل الوراثة الجينية، وبفعل ما يمكن تسميته بالوراثة النفسية الناجمة عن معاشة آباء وأمهات يعانون من القلق. وهذه ليست وجهة نظر خاصة، بل ثمة دراسات أكدت ذلك فيها هي دراسة "بريتشاد" مع الآخرين، والتي تشير إلى تأثير القلق بالاضطراب الهرموني، كما توضح تأثير القلق باضطراب نشاط الموصلات العصبية، وتأثره أيضا بمستقبلات ألفا للأستروجين، كما أكدت دراسة "آيلي" من قبل تأثير الوراثة على القلق.³

2/- النظرية الانسانية: فالقلق في هذه النظرية ليس مجرد خبرة انفعالية يمر بها الانسان تحت ظروف خاصة وليس مجرد استجابة يكتسبها أثناء عملية التعلم، وإنما القلق هو جوهر طبيعة النفس الانسانية فالإنسان هو الكائن الحي الذي يستشعر القلق ويعانيه كخبرة يومية مستمرة تبدأ ببداية حياته ولا تنتهي الا في اخر انفاسه الحية.⁴ ويرى اصحاب هذا

1 - عبد اللطيف حسن فوج الاضطرابات النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع دط، 2009، ص142.

2 - ارون بيك، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، تر عادل مصطفى، تح عسان يعقوب، 2000، ص125.

3 - مدحت عبد الحميد ابو زيد، لفة الادمان: تشخيصها وعلاجها، دار المعرفة دط، 2003، الاسكندرية-مصر-، ص17.

4 - ايمان فوزي سعيد شهين، اتجاهات معاصرة في الصحة النفسية، مكتبة زهراء الشرق دط، دس، القاهرة، ص95.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتعلم المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

المذهب الانساني ان القلق هو خوف من المستقبل وما قد يحمله هذا المستقبل من احداث قد تهدد وجود الانسان او تهدد انسانيته، فالقلق ينشا مما يتوقع الانسان وهو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك ان نهايته حتمية، وان الموت قد يحدث في اية لحظة، وان توقع الموت هو المثير الاساسي للقلق عند الانسان.¹

علاقة القلق بالخوف :

1/-القلق والخوف: يصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة، وذلك بسبب اوجه التشابه بينهما

ويبدو الشبه واضحا في الجوانب التالية:

- كل من الخوف والقلق يشعره بوجود تهديد.

- كلاهما حالة انفعالية تنطوي على التوتر والضغط.

- كلاهما يصاحبه عدد من التغيرات الجسمية.

ورغم ذلك يمكننا ان نضع أنفسنا على عدة فروق بين القلق والخوف:

-المثير في عدد من اشكال القلق ذاتي ويسير له وجود في العالم الخارجي، لذلك يمكن للإنسان القلق ان يخاف

من شيء مجهول لا يدركه ولا يعرف مصدره، اما الخوف فموضوعه موجود في العالم الخارجي.

- حالة القلق مستمرة، والخوف حالة عابرة ومؤقتة.²

2/-القلق والخوف المبهم: القلق هو ذلك الخوف المبهم الذي لا ندري له الأسباب، والذي يشكل عصب

القلق عندما تزداد حدة المخاوف المرافقة له والواقع أن القلق هو عرض مشترك لدى غالبية العصبيين وهو من أسهل

الاضطرابات علاجاً. إن القلق لا يعتبر مرضياً إذا كانت لأسباب منطقية مبرره ففي هذه الحالة فإن يتحول إلى خوف

عادي يزول بزوال أسبابه أما القلق الذي يحتاج إلى علاج فهو ذلك الخوف الذي لا تجد له سبب يبرره كأن يخاف

الشخص من البقاء وحيدا والجنون، ويفسر المحللون هذه المخاوف على أنها تمثل رموزاً الأشياء ذات صلة انفعالية وثيقة

بكيان الفر ولكنها لن تنصرف في منصرفها الطبيعي.³

ومن هنا نستنتج أن الخوف والقلق النفسي المرضي في جذورهما ومنشأهما واح وهو الخوف من المجهول أي المبهم

وبدون أي سبب ظاهري منطقي معقول بالنسبة للمريض (وهذا ما يزعجه اشد الإزعاج) ولعل ابلغ وأوجز تحديد حسي

للراحة النفسية والخوف النفسي هو ما أشارت إلى الآية الكريمة التالية. " فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ

وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّما يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ "4.

1 - حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، د، عمان، ص2000، 118.

2 - حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية والارشاد النفسي، دار الفكر للنشر والتوزيع، دط، 2000، عمان، ص115.

3 - احمد محمد عبد الخالق، الدراسة التطورية للقلق، دار المعرفة الجامعية، دط، 1994، الكويت ص29، 30.

4 - سورة الأنعام. الآية 125.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

أ/5-علاج القلق: تتنوع علاجات القلق على الجوانب التالية والتي تكون القواعد الأساسية في أكثر العلاجات وهي كالآتي:

-العلاج السلوكي والمعرفي : يقوم هذا العلاج على أساس استخدام نظريات وقواعد التعلم والقوى الإدراكية، كما يشمل على مجموعة عديدة وكبيرة من التقنيات العلاجية التي تهدف الى تغيير إيجابي في التفكير وسلوك الفرد، وهو يهتم بالإزالة النفسية، ويهتم العلاج السلوكي بمحو السلوك الخاطئ أساس السلوك المرضي وتغييره بالسلوك السليم، كما أن العلاج المعرفي ينظر إلى الأفكار والمعتقدات الخاطئة على أنها هي أساس القلق لذا فإنه يتجه إلى تعديل المنظومة الفكرية للمريض وتغيير ذلك التشويه .

-العلاج البيئي والاجتماعي : بعد دراسة المريض وظروفه المختلفة يمكن تشخيص مصادر القلق إن وجدت، وتغيير الوضع العائلي أو المحيط الاجتماعي أو الدفع نحو التكيف معها، أو ظروف العمل غير مناسبة أو كل من شأنه أن يؤدي إلى صفاء وطمأننة المريض.

-العلاج بالعقاقير : يستحسن في بعض الحالات من القلق إعطاء المريض أدوية ذات توجه نفسي، بل هناك حالات يكون تناول الدواء فيها ضروري خاصة في حالات القلق الشديد، مثل نوبات الملح الحادة وذلك بعد إخضاعه لأي برنامج علاجي نفسي، يكون هذا عن طريق إعطاء بعض العقاقير المنومة أو المهدئة وهذا ما يساعد على تقليل التوتر العصبي والإحساس بالراحة، وهناك أنواع دوائية فعالة في علاج القلق، ومن أهمها عائلة البترودي وعقاقير هذا النوع لا تزال الأوسع انتشارا في عيادة القلق، حيث يتم تصنيفها إلى فئتين : الأولى مضادة للقلق والثانية منومة ¹.

ب/قلق الامتحان :

ب/1-التعريف:

1/-قال ابو حماد: قلق الامتحان او ما يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان، هو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهن عند مواجهتها.²

2/-لمعان الجيلالي: مفهوم قلق الامتحان على انه حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح، نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه او يحس بها عند مواجهة الموقف الامتحان ام تذكره له.³

1 - السيد فهمي علي محمد: السمات النفسية للعالم والاديب، دار الجامعة الجديدة للنشر والتوزيع، دط، 2009، الاسكندرية -مصر-، ص70.

2 - ناصر ابو حماد: دليل المرشد التربوي، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، ط1، 2006، الاردن، 264.

3 - الخالد محمد اديب: الصحة النفسية نظرية جديدة، ط1، العراق دار وائل للنشر والتوزيع، 2009، عمان، الاردن، ص30.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

فقلق الامتحان هو الشعور بعدم الارتياح والخوف من اجتياز الامتحان، ويصاحب ذلك عدة اعراض نفسية تؤثر على الطالب.

ب/2-اعراض قلق الامتحان:

1/ الاعراض النفسية:

- 1/- توتر وخوف وترقب وشعور بالضيق وعدم الارتياح.
 - 2/- أفكار سلبية بالفشل وعدم النجاح وسرعة الاستثارة والغضب.
 - 3/- قلة التركيز بسبب الأفكار السلبية المتسارعة مما يؤثر على الذاكرة استقبالا وتسجيلا واستعادة.
 - 4/- جمود العقل وتوقف التفكير مما يسبب القلق الزائد.
 - 5/- فقدان الشهية للأكل واضطراب النوم.
 - 6/- الانطوائية والحساسية.
 - 7/- العصبية في التصرفات وعدم الطاعة.¹
- ثانيا: الاعراض الجسمية:
- 1/- تسارع خفقان القلب.
 - 2/- جفاف الحلق والشففتين.
 - 3/- ارتعاش الاطراف وبرودته.
 - 4/- الأم البطن والغثيان والتقيؤ، يلاحظ أكثر لدى الطالبات.
 - 5/- كثرة التبول وأحيانا الإسهال.
 - 6/- تصبب العرق....²

هذه الأعراض الجسمية هي: أعراض فيزيولوجية طبيعية، ناتجة عن زيادة تنبه الجهاز العصبي الإرادي وزيادة مستوى الأدرنالين في الدم.

3/ الاعراض المعرفية:

- 1/- عدم الرغبة في الدراسة.
- 2/- تدني التحصيل الدراسي.

¹ - د عباس رنا محمد سعيد: إثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي العام لدى طلبة الصف الثاني ثانوي في المدارس الحكومية في مدن، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، 1995، فلسطين، ص22.

² - القمش مصطفى نوري وعبد الرحمان المعايطة: الاضطرابات السلوكية الانفعالية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، دط، 2007، عمان -الاردن -، ص257.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

3/- ضعف القدرة على الانجاز والعمل.

4/- الخوف الغير مبرر من المستقبل.

5/- الإحساس بعدم الكفاءة.

6/- ضعف الثقة بالنفس وكثرة التردد.

8/- تسلط بعض الافكار الوسواسية قبل واثناء وبعد الامتحان.

9/- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات¹.

ج/- اسباب قلق الامتحان:

اولا: الطلاب: الطلاب أنفسهم في أسلوب التعلم، والمذاكرة مصدرا قويا للقلق.

1. تأجيل المذاكرة الجادة الى ليلة الامتحان.

2. الاعتماد على مجرد الحفظ.

3. عدم ربط الأفكار.

4. التفكير في الاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية.

5. عدم معرفة القدرات الذاتية.

6. عدم استخدام التلخيص وتحديد الأفكار الأساسية.

7. عدم ثقة الطالب أو التلميذ في نفسه.

8. التفكير السلبي لدى الطالب.

ب/- الآباء: الآباء مصدر آخر لقلق التلاميذ من الامتحان بسبب اهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم وتوقعاتهم

نتيجة الآباء، حيث يفقدون الثقة بأنفسهم ويمكن أن يشعروا بالعجز النفسي خلال الامتحان.²

ب/4- النظريات المفسرة لقلق الامتحان:

1/- النظرية المعرفية: حسب هذه النظرية الجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في

وضعية التقويم، وبالرغم من ان الجانب الانفعالي يظهر عند التلاميذ القلقين لكل بشكل مختلف، هذا يعني ان الانفعالات

عند التلاميذ القلقين تكون اقوى واشد مما هي عليه عند التلاميذ غير القلقين. والصعوبات التي يواجهها التلميذ في

1 - ابو اسعد احمد عبد اللطيف: الارشاد المدرسي دار المسيرة للنشر والتوزيع، دط، 2009، عمان، ص284.

2 - نائل ابراهيم ابو عزب، فعالية برنامج ارشادي مقترح لحفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 99، 2008، فلسطين غزة، ص62.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

وضعية الامتحان والتي تعيق اداءه ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة كالانزعاج بسبب الافكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وكذلك بسبب مشاكل في الانتباه والتركيز، ويندرج ضمن هذه النظرية المعرفية ما يلي:

2- النظرية الانتباهية:

يمكن تقديمها على ثلاثة محاور أساسية اهمها:

- الوصف الذاتي السلبي: التلاميذ القلقون يكون لهم تقدير الذات سلبي ويشعرون بالنقص ولا يثقون في قدراتهم ومؤهلاتهم ودائما يشعرون بعدم الرضى على ما يقدمونه، والثقة في النفس تكون منعقدة على عكس التلاميذ غير القلقين.

- تقليص الامتحان: إن التلاميذ القلقين يوجهون انتباههم نحو أنفسهم عكس التلاميذ غير القلقين الذين يوجهون انتباههم نحو المهمة المطالبين بإنجازها (الإجابة على أسئلة الامتحان)، والتلاميذ القلقون يستغرقون وقتا طويلا في الامتحان لكن ليس في التركيز والإجابة على الأسئلة بل الانغماس في ملاحظة الذات ونقدها.

- ارتباط الانزعاج بالمهمة: وهي التركيز الشديد حول الذات والذي يؤدي الى الخلل المعرفي الذي يسبب صعوبة استعمال الموارد المعرفية والمعلومات اللازمة للحجابة على الامتحان.

3- نظرية ميشنوم وبولتر (Polter & Meichenaum): يرى أصحاب هذه النظرية ان الأشخاص

القلقين عن غير القلقين بحديثهم الداخلي الذي ينتج عن افكار شعورية يمكن التعبير عنها من طرف شخص اخر، هذا الحديث موجة نحو الفرد وليس نحو المهمة الموجه اليها وهو آلي فطري غير مراقب، اما على المستوى السلوكي للتلميذ القلق يختلف من خلال طريقة مراجعة وتحضيره للامتحان، فقد يمتلكه خوف الرسوب والفشل وعدم القدرة على اثبات ذاته¹، وقد اقترح الباحث (schwarter) واخرين نموذجا لتفسير قلق الامتحان والذي شرحة من خلال مراحل يمر بها التلميذ اثناء اجتيازه للامتحان وهي كما يلي :

-مرحلة التحدي : يتغلب الفشل على التلميذ غير ان هذا الاخير يحتفظ بالثقة في قدرته على مواجهة تلك الوضعية.

-المرحلة الاولى للتهديد: في هذه المرحلة يتبين التلميذ ان المهمة الموكلة له صعبة جدا. فسيشعر بالقلق والتوتر لكنه يبقى الثقة في نفسه ويواصل نشاطه.

1 - فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للنشر والتوزيع، ط1، 1982، بيروت، ص66.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

- المرحلة الثانية للتهديد: فيها يشعر التلميذ بالقلق الشديد وعدم القدرة على مواجهة الانشطة الموكلة له، فيبدأ يشكك في قدراته وبالتالي تفكيره يكون محصور في دائرة الفشل والخوف، ويصل به هذا التفكير الى فقدان السيطرة في التحكم في نفسه ما يؤدي به الى اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية.

- مرحلة فقدان التحكم: فيها سيشعر التلميذ بعدم السيطرة على وضعه بالتالي يقف مكبل اليدين عاجز عن التوقف عن القلق ما يدفع به الى ايقاف مجهوداته تجاه ذلك النشاط، الامر الذي يجعل الفشل يظهر عليه (2)

4/ النظرية السلوكية: يرى اصحاب هذه النظرية بان الافراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها ماعى ايجابية وما وهي سلبية اثناء تفاعلهم مع الأوضاع المحيطة به بهم وما تفرض عليهم من ضغوطات وقلق وتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير وتظهر في انماط متنوعة كالتعلق، زيادة افراز الادرينالين، البكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة.

فالسلكيون رأوا أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها ايجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، وقلق الامتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تبدي في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرق وزيادة إفراز الأدرنالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج.¹

5/ النظرية الانفعالية: قلق الامتحان لا تختلف عن الاشكال الاخرى للقلق والفوبيا، الا ان موضوع الخوف واضح، فهو يظهر كرد فعل انفعالي اقل شدة من الخوف وبالنسبة لهذه النظرية فان هذا القلق سببه النشاط الكبير للجهاز العصبي الإعاشي، فردة الفعل هي نشاط الجهاز العصبي المستقل، اي السلوكيات الناتجة عن القلق وتعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفيزيولوجي الذي يعتبر كمكسب لأخطاء معرفية. لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي للامتحان ورأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الاختباري هو دخول عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي من استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز، أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها، والتي هي ضرورة للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري، ولعل هذا يتماشى مع وجهة نظر " واين " (Wine) حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون انتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات، في حين أن أفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر . أما " كولروهول اهان (Holahan & Culler) فقد درسوا القدرة العقلية وعادات الدراسة في الإنجاز الأكاديمي وقد وجد الباحثان أن لدى الطلبة

¹ - نائل ابراهيم ابو عزب: فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 99، ص 61.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتعلم المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

أصحاب القلق ال عال في الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة وعلى هذا فإن جزءا على الأقل من الإنجاز الأكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود إلى معرفة اقل بالمواد الدراسية.¹

6/ النظرية الجشطالتيّة: رأت النظرية الجشطالتيّة أن القلق يعبر عن عدم تطابق بين الذات والخبرة، أن المتعلم إذا تعرض لموقف ما فإنه يحاول أن يدبجه في ذاته ولكن ربما هذا الموقف لا يتفق مع شروط الأهمية عند المتعلم، فإنه لا يستطيع أن يرمزه بدقة في وعيه ويحاول تجنبها أو يرمز لها بشكل مشوه، ولذا فإن حيل الدفاع تكون وسيلة لتجنب القلق الذي ينشأ عن عدم تطابق الموقف مع الذات.²

بعض الحلول للوقاية من قلق الامتحان:

التقليل من شرب المثبرات قبل الامتحان لأنها تزيد من الاجهاد.
التحضير الجيد للامتحان وعند الشعور بالقلق والتوتر يجب اخذ قسطا من الراحة.
قراءة الاسئلة بشكل متمعن، ما يؤدي بك الى التركيز أكثر.
قراءة جميع الاسئلة والبدء بالأسئلة المعروف اجابتها، من اجل القدرة على تنظيم وترتيب الافكار بشكل سليم فيما بعد.

استغلال الوقت الكامل اثناء اجراء الامتحانات.

المحافظة على الهدوء والايجابية

تجنب المماطلة وتراكم الدروس.

استغلال ساعات الصباح الباكر للمراجعة بهدوء.

الاسترخاء والدراسة بذهن صاف.

ت/التحضير للامتحانات:

تعد مرحلة ما قبل الامتحان مرحلة مهمة جدا كما يعتبر عنصر التحضير والاستعداد للامتحان عنصرا ضروريا للنجاح الدراسي فقد أثبتت العديد من الدراسات مدى أهمية هذا الأخير فيرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي النفسي أن فشل التلميذ في تحقيق نجاحه قد يرجع إلى أسباب وظروف كعماعانة التلميذ من مشكلات قد تعيق تنظيم أفكاره وتحد من قدراته على التركيز أثناء فترة المراجعة تؤدي إلى كثرة غيابه المدرسي وسوء التوافق النفسي. كما يؤدي وجود عوامل أخرى إلى عدم تفوق التلميذ دراسيا ومنها قد لا توجد لديه الدفاعية الكافية والمحرّكة له نحو الدراسة نفسها نحو

1 - المرجع السابق، ص60.

2 - أمل أحمد شريف أبو حجلة: أثر نموذج تسريع تعليم العلوم على التحصيل ودافع الإنجاز ومفهوم الذات وقلق الاختبار لدى طلبة الصف السابع، رسالة ماجستير غير منشورة في أساليب تدريس العلوم بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، 2007، فلسطين، ص 54.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

التفوق فيها وقد لا يجد المناخ البيئي طبيعة القيام بعملية التحصيل الدراسي كما قد يكون مفتقدا للإمكانيات النفسية التي تعينه على مواصلة الدراسة كالثقة في النفس والاعتماد على النفس والمثابرة واستعمال الاسلوب الامثل في الاستذكار والمراجعة فكل هذه العوامل قد تعمل على اعاقا التلاميذ المقبلين على اجتياز الامتحانات الرسمية والغير رسمية. ويقترح بعض الأخصائيين النفسيين أن هناك بعض الإجراءات العملية التوجيهية والإرشادية لتخفيف وتعديل قلق الامتحان ما يعطي التلميذ الدافعية على الدراسة والقدرة على تجاوز مخاوف الامتحانات، ومن أبرز هذه الاجراءات:

1/-مهارة تحديد الاهداف من المذاكرة:

يرى لويس لاس أن " من الضروري أن يكون الطالب قادرا على أن يحدد أهدافه الشخصية، وأهداف الدراسة والمذاكرة، وأن يخطط ويعمل على تحقيقها بالوسائل التربوية المناسبة، وأقترح ل ذلك ما أسماه (قائمة أهدافي). ويرى أن من المهم أن يكون شعار الطالب هو (أن أستطيع)، مع تشجيعه وتقوية دافعيته للدراسة والمذاكرة.¹ كما يتفق بعض التربويين على وجود الطرق الفعالة في الاستذكار، ومن أمثلتها: وضع أهداف واضحة لعملية ال مذاكرة، لكي تحدد ما هو المطلوب، وتعمل كدوافع للمذاكرة.²

2/-مهارة التخطيط للمذاكرة:

يقصد بما قدرة التلميذ على إعداد جدول المذاكرة بهدف تنظيم الوقت وحسن استغلاله وتوزيعه بنسب مقبولة على المواد الدراسية المختلفة، بما يساعده على استيعابها وهضمها قبل حلول وقت الامتحان فيها، فهي تتمثل في الخطة التي يضعها التلميذ لنفسه ليواجه بها مشكلة الدراسة والدروس والنجاح والرسوب.³ وهذه المهارة توضع على مرحلتين اساسيتين هما:

-المرحلة الاولى: قصيرة الامد: وهي خاصة بالتحصيل المستعجل، أو الاستعداد للامتحانات الشهرية أو الفصلية، وهذا النوع توضع له خطة يومية أو أسبوعية.

-المرحلة الثانية: طويلة الامد: وهي خاصة بكسب المعارف بشكلها الكلي، وهذا النوع توضع له خطة فصلية أو سنوية.⁴

1 - حامد عبد السلام زهران، "الإرشاد النفسي المصغر في التعامل مع المشكلات الدراسية"، دار عالم الكتب، 2000، القاهرة، ص 125.

2 - مهدي مهدي العممية: عادات وطرق المذاكرة التي يتبعها طلبة وطالبات الصف الرابع متوسط بدولة الكويت، مجلة دراسات تربوية، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة، العدد 2، 1990، القاهرة، ص 243.

3 - محمد راشد ديماس: أسرار التفوق الدراسي، ط1، دار ابن حزم، 1999، بيروت، لبنان، ص 42.

4 - محمد احمد ابراهيم سعفان، دراسات في علم النفس والصحة النفسية: اضطراب إنفعال الغضب: الخلفية النظرية، دار الكتاب الحديث، 2003، ص

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

3/- مهارة تنظيم المذاكرة: يقصد بها تنظيم الوقت، وتنظيم المكان. ومن المهم إتقان مهارة تنظيم المذاكرة من حيث الزمان والمكان، حتى يمكن للتلميذ تحقيق مطالب التعلم الرفيع المستوى، وحتى يتحقق أعلى مردود وظيفي لعملية الدراسة. ويتطلب تنظيم الوقت تنظيم الأعمال، وأداء الواجبات المنزلية، وتنظيم

وقت الاستذكار ووقت الراحة ووقت النوم. ويركز البعض كل الأهمية على تنظيم وإدارة الوقت على أساس يومي، وأسبوعي، وشهري، وسنوي.¹ ويجب الاهتمام بتنظيم مكان الاستذكار، بحيث يكون فيه مكتب صغير وكروسي مريح وبحيث يسوده الهدوء ويكون جيد التهوية وجيد الإضاءة وبه مكتبة صغيرة وتتوفر فيه الأدوات المطلوبة للاستذكار.²

4/- مهارة المراجعة: مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالاختبارات، لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ومهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز والمتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب أن يراجع المراجعة الجيدة لابد أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها ما يلي:

- تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات.
- مراجعة هذه الملاحظات دورياً والتلخيص قدر المستطاع.
- المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.
- تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولاً.
- تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة.
- المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.
- استخدام الألوان للتأشير على النقاط المهمة.³
- وقدم "أكريس Acree's" خمس خطوات لطريقة المراجعة وهي:
 - قراءة الملاحظات والبحث عن إجابات للأسئلة المفتوحة.
 - تذكر ما يقرأ، أو الشعور بالفهم للملاحظات السابقة.
 - تحديد هل الموضوع المراد مراجعته أصبح واضحاً ومفهوماً، أم يحتاج إلى

1 - حامد عبد السلام زهران، "الإرشاد النفسي المصغر في التعامل مع المشكلات الدراسية"، دار عالم الكتب، 2000، القاهرة، ص 126.

2 - محمد احمد ابراهيم سغفان، دراسات في علم النفس والصحة النفسية: اضطراب إنفعال الغضب: الخلفية النظرية، دار الكتاب الحديث، 2003، ص 69.

3 - صالح احمد حسن الداهري، علم النفس الارشادي اساليبه ونظرياته الحديثة. دار وائل للنشر، دط، 2005، الاردن، ص 220.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

إيضاحات أخرى، وبالتالي وضع ملاحظات جديدة.

- مراجعة الملاحظات الأصلية مع الملاحظات الجديدة حتى يتم تذكر كل الإجابات عن الأسئلة التي وضعت في الخطوة الأولى.
- إعادة قراءة الملاحظات كما في الخطوة الأولى، ومحاولة النظر الدقيق في النقاط الرئيسية التي لم يتم تذكرها، ثم إعادة الخطوات التالية مرة أخرى، وذلك يساعد على تحسن التذكر الجيد.

5/- مهارة الاستعداد للاختبار: الاستعداد للاختبار من الأمور الهامة وإن كان الطالب متقدم إلى اختبار مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه، فلا بد أن يستعد الطالب استعدادا جيدا لهذا ومن أهم خطوات الاستعداد للاختبار ما يلي: ¹

- عدم السهر طويلا لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة.
- الابتعاد عن شرب المنبهات لأنها تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه واستيعابه.
- المحافظة على وجود حالة من التهيؤ النفسي الطيب للتعامل الجيد الفعال مع موقف الاختبار وكذلك المحافظة على الاتزان الانفعالي والابتعاد عن التوتر والقلق.

6/- مهارة اداء الاختبار: -الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية، وإتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة سير الامتحان.

- الكتابة بخط واضح، وتنظيم كراسة الإجابة.
- عدم محاولة الغش والمحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء الامتحان.
- الامتحان يحتاج نوعا من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث حسن قراءتها، وحسن اختيار الأسئلة وحسن الإجابة. ²

كما يتم الاستعداد للامتحان على المدى البعيد، حيث يحدد التلميذ أهدافه من المذاكرة ويتقن المهارات المختلفة ويحسن قدرته على التركيز ويعد جدول المذاكرة وينفذه الخ وعلى المدى القريب يراجع التلميذ الملخصات والملاحظات والمخططات التلخيصية التي جمعها أثناء المذاكرة ويقوم بالإجابة على عدة نماذج من الامتحانات إجابات مختصرة. ³

1 - زهران محمد حامد، الارشاد النفسي المصغر، عالم الكتب للنشر والتوزيع، ط1، 2000، القاهرة، مصر، ص287.

2 - زهران محمد حامد: المرجع السابق، ص287.

3 - محمد راشد ديماس: أسرار التفوق الدراسي، دار ابن حزم، ط1، 1999، بيروت، لبنان، ص145.

الفصل الثاني: الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

المبحث الثاني: الجانب الأسري

أ/- ضغط الوالدين:

إن فترة الامتحانات تحول حياة بعض البيوت إلى جحيم حيث الضغط على الأبناء في هذه الفترة بالذات خطأ كبير على إعتبار أن الاهتمام بدراسة التلميذ وحثه على المثابرة يجب أن يظل في البيت طيلة السنة الدراسية لتحضير الأبناء للمراجعة والإنتباه إلى دروسهم بشكل متواصل كما أن المؤسسات التعليمية تعج بأولياء أمور التلاميذ خلال الشهر الأخير من الدراسة للسؤال عن أبنائهم وبالتالي يصير هؤلاء مصدرا لقلق الأبناء الممتحنين من خلال إهتمامهم الزائد في وقت يحتاج هؤلاء إلى المزيد من العناية والتفهم لتخفيف حدة الخوف الذي يتناهم مجرد التفكير في الامتحان، كما أن تأجيل التلاميذ لمراجعة الدروس إلى ما قبل الامتحان بمدة قليلة يتسبب في الضغط والخوف الذي قد يصل إلى مرحلة الاكتئاب حيث يعد الممتحن نفسه أمام كومة من الدروس لا يعرف كيف يتعامل معها في ظرف وجيز ويزيد قلق الأسرة أو عتابها له انفعالا ورهبة¹

ب-1: بعض نصائح للوالدين لتخفيف الضغوطات النفسية عن أبنائهم:

- تسليح الأبناء بالإيمان والأدعية التي تزيدهم ثقة وتنزل في قلوبهم السكينة والطمأنينة.
- يجب على الأسرة تهيئة ظروف مناسبة للأبناء تتسم بالهدوء لتحقيق الاستقرار النفسي.
- تخصيص وقت للعب والراحة.
- النوم الصحي لأن هو الوسيلة الوحيدة لإراحة المخ وتحديد شحن الطاقة مما يساعد على ثبات المعلومات.
- التحفيز وتجنب المقارنات.
- تنظيم وقت المذاكرة.
- على الأولياء أن يعلموا أن القلق والارتباك معديان، يتعين على الوالدين التحكم في قلقهما، لأنه ينتقل عبر الكلمات والتصرفات.
- الإبقاء على مسافة معينة بين الوالدين والتلميذ مسألة ضرورية لتفادي الخلافات السلبية والتوترات.

ب/- الحرص والمبالغة:

قد يشكو التلميذ المقبل على شهادة امتحان التعليم الابتدائي من العصبية وحالات تقلب المزاج كلما بدأت فترة الامتحانات وذلك راجع إلى أسلوب المعاملة الوالدية والذي يتمثل في شدة الحرص على دراستهم حيث تبادر الأم طيلة فترة الإمتحانات إلى حراسة إبنها لكي لا يخرج أو يلعب أو يشاهد التلفاز وكأن الإمتحان شبح مخيف يحول الحياة داخل

¹ - أكرام حزاوي، مستوى الضغط النفسي لتلاميذ أقسام نهائية، رسالة ماستر، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي أم بواقي، 2019، 2020، ص59.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

البيت إلى حالة من الفزع والخوف الذي لا ينتهي إلا بظهور النتائج وهو الشيء الذي يجعل التلميذ مرتبكا ولا يستطيع التركيز ومهما كان الأبناء مستعدين للامتحان فإن تحذيرات آبائهم المستمرة تفقدتهم الثقة بأنفسهم في الامتحان وذلك كله قد يؤدي بالتلميذ أن يتظاهر أحيانا بمراجعة الدروس في حين يكون عقله غائبا تماما عن بيته حيث يفكر في أصدقائه الذين يلعبون لنسيان روتين الحفظ أو كلما بدأت والدته في سرد نصائحها بشكل يستفزها حيث يكره الدراسة والامتحان¹. بل وكلما اقترب الآباء من الأبناء في هذه الفترة بالذات وكلما تفهموا بعض مشكلاتهم مع التحصيل والفهم كلما مرت أمور الإمتحان بسلام واستطاع الأبناء التركيز أكثر .

- إن فشل الأولياء في دورهم اتجاه أبنائهم أثناء فترة الامتحانات راجع إلى:

ب-1 استعمال أسلوب العقاب: ويتضمن العقاب النفسي والبدني ونلخصها كالتالي:

1/العقاب النفسي : هي أي فعل مؤذي لنفسية الطفل دون أن تكون له آثار جسدية إلا أن الآلام الناتجة عنه تكون أكبر لكونه يحطم شخصية الطفل ويزعزع ثقته بنفسه ويؤثر على تحصيله الدراسي²
ومن مظاهر هذا الأسلوب هو الشتم، الاحراج، وعدم تقدير الذات، وغالبا ما يترتب عن هذا الاتجاه شخصية منطوية غير واثقة من نفسها

2/العقاب البدني: يعتمد على الايذاء الجسدي للطفل باستخدام أنواع الضرب المختلفة من أجل تحسين مستواه الدراسي والحصول على النتائج المرضية.

ب-2: النبذ والإهمال: هناك عدد من الآباء والأمهات ينبذون أطفالهم سواء بالقول أو الفعل وقد يؤدي هذا النبذ إلى انحرافهم أو إلى الاستسلام فيصيروا جبناء لا يستطيعون التركيز الذهني.
ب-3: المقارنات: يلجأ بعض الآباء إلى أسلوب المقارنة بين طفلهم وإخوته أو أقرانه بقصد تحميسه للحد والاجتهاد بدل أشعاره بالتقدير.³

ب-3: مبالغة الآباء في تحقيق طموحاتهم في شخص الطفل

بعض الآباء يحاولون تخفيف الكثير من طموحاتهم وأحلامهم التي حرموا منها في شخص أبنائهم، خاصة إذا كان هذا النوع من الطموحات الزائد لا يتحملة هذا الإبن أو لا يتفق مع إمكانياته وقدراته، وبالتالي فإن دفع الطفل لهدف دون إدراك ومعرفة ووعي لقدراته يعرضه للفشل لأن الطموح أعلى من مستوى القدرات، وهذا الشعور المحيط بأضراره وخيمة

1 - المرجع السابق، ص 60.

2 - محمد عودة الريموي، على النفس الطفل، دار الصفاء للنشر والتوزيع، دط، 1998، عمان، الأردن، ص 55.

3 - أكرام حمزاوي، مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية، رسالة ماستر، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ام بواقي، 2019، 2020 ص 61.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

من أبرزها: الهروب، العدوانية، وفي هذه المظاهر السلوكية المنحرفة يكمن الخطر الكبير في دفع الأطفال إلى حالات الإضطراب النفسي والقلق الشديد ومن ثم الانحراف السلوكي، لأن من البديهي أن الطفل لا يتعلم إلا ما يريد.¹ يتضح لنا مما سبق أن للوالدين تأثير كبير على الجانب النفسي للأبناء وعلى صحتهم النفسية وشخصيتهم وهنا يتضح الدور الذي يقع على عاتق الوالدين في متابعة الأبناء وتوجيههم باتباع أساليب المعاملة بحذر والتعادل والتوازن في تدريسهم دون تطرف إيجابي أو سلبي حيث يتبعان أسلوب سوي مناسب لقدراتهم العقلية.

المبحث 3: أبرز الهواجس والمؤثرات المسببة للضغوط النفسية عند التلاميذ:

أ/ - المناهج المدرسية:

إن المناهج الدراسية ومدى ملائمتها مع مستوى قدرات التلميذ وعمره العقلي والزمني وخصائص المرحلة العمرية التي يمر بها كلما ساهمت في نجاح المتعلم. ومن العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي للتلميذ، كفاءة المعلم العلمية والمهنية والتي ينبغي أن تكون فعالة في زيادة دافعية الطالب نحو التحصيل الدراسي ومن أهم سلوكيات المعلم حرصه على الإرشاد والحماسة، تعزيزه واهتمامه ومساعدته للتلميذ، وذلك لتوظيف قدراتهم وتقوية جهودهم مما يدعم تحصيلهم الدراسي.² ولك راجع لمختلف التغيرات التي طرأت، منها ما يتعلق بالتطور في النظرية التربوية أو في الفلسفة الاجتماعية أو في طبيعة المعرفة والتقدم العلمي أو طبيعة عملية التعلم، وشروطها احدثت تغييرات متتالية ومستمرة في فلسفة واهداف التعليم، لذا مرت المناهج³ المختلفة لمراحل التعليم بتغييرات سريعة في السنوات القليلة الماضية إذ أنّ المعلم الحالي غير قادر على تنفيذ المناهج المستجد بها، والتي تبني على التكامل بين مادة وعدة مواد اخرى، فقد يحتاج المنهاج الجديد اسلوبا جديدا للتدريس قد يتطلب نوعا واحدا من الوسائل التعليمية واسلوبا جديدا للتقويم، لذا قبل البدء باستخدام هذه المناهج لابد من اجراء دراسة شاملة لها ولكل ابعادها لكي لا يجد المتعلم صعوبة في تلقيها.

ب/ - الضغوط النفسية والتعلم: عند الإحساس النفسي فان الغدة الكظرية تفرج لإفراز عصارة يطلق عليها كورتيزول (Cortisol) والتي تزيد من حدة تفاعل الجسم عند مواجهة اي خطر مهما كان سواء اكان جسديا او بيئيا، اكايميا، عاطفيا وفي هذه الحال تستثار سلسلات من ردود الفعل الجسمانية على تشكل تقلص في جهاز المناعة وتضخم في العضلات الكبيرة وانسداد في مجاري الدم وارتفاع الضغط، وتسبب هذه الموجة من الاضطرابات العضوية وردود الفعل في حدوث مشكلات في المدرسة لدى المتعلم، لان الارتفاع المزمن في عصارة الكورتيزول يؤدي الى موت

¹ - عودة البلوي، أثر أساليب المعاملة الوالدية على الأحداث، دراسة ميدانية في مدينة تبوك في مملكة العربية السعودية، رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، جامعة مؤتة، 2011، ص9، 10.

² - دريع أسماء وناظر حنان: التربية المكتبية وأثرها على التحصيل الدراسي في الثانويات، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة مستغانم، 2017، الجزائر. ص60، 62.

³ - عبد السلام مصطفى عبد السلام: اساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم، ط2، دار الجامعة الجديدة، 2007، الاسكندرية، ص 402.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

في الخلايا الدماغية المسؤولة عن تشكل الذاكرة وبنائها، ومن ناحية اخرى، يعطل الضغط المزمن مقدرة الطالب على تحديد أولوياته وترتيبها،

ويعتقد الباحثون ان التفكير والتذكر يتأثران بشكل سلبي تحت الضغوط النفسية وأنهما يكتمان ويتبعان ذاكرة الدماغ المؤقتة ويعيقان قدرة بناء الذاكرة المستديمة، ولا يتوقف هذا الامر عند هذا الحد، فالضغوط النفسية المزمنة تجعل الطالب أكثر عرضة للأمراض العضوية، فهي دراسة اجريت على بعض الطلاب اثناء تأدية الاختبارات الصعبة، لوحظ اضطراب ملحوظ في جهاز المناعة لديهم وبناءا عليه اظهروا مستوى منخفض في القدرة مكافحة الميكروبات من الناحية الطبية، لو نظرنا الى مراكز الأعصاب في الدماغ لوجدنا ان التفرعات الخلية العصبية لشخص المتوتر متقلصة نستعملها اقل ويستعملها اقل وعلى العكس بالنسبة لشخص الغير متوتر، وهذا يؤثر بلا شك على قدرة الاتصال وفاعلية فيما بين الخلية العصبية فما الذي يتسبب في هذه التغيرات الهائلة ؟ ان الأوضاع الاجتماعية تغير في سلوك الأشخاص وتصرفاتهم وبالتالي فإن الدماغ يستجيب لهذه التغيرات مما ينتج عنه تغير في الخلايا العصبية، فقد أكد اختصاص البصريات جوتليب (Jotlibe) انها تتسبب في مشكلات بصرية تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي وتقدير المتعلم لذاته، وأنها تقلص عملية التفسير وتؤثر على تركيز الطالب وتشكل الكيفية التي يتعامل بها مع الضغوط مما يؤثر في نهاية المطاف على التحصيل الدراسي¹. فتحت الضغوط تصبح العين أكثر يقضة وحساسية لمتابعة ما يجري في المناطق السطحية في مجال الابصار مما يكون معه شبه مستحيل تتبع الامور الصغيرة بدقة ككتابة في صفحة ما مثلا، ان هنالك بعض العوامل الاجتماعية التي تكون مصدر للضغوط النفسية لدى الطالب لعل من أبرزها توقعاته العالية حول قدرات الطلبة خاصة المتفوقين منهم وهناك العديد من الامور التي تحييب العلامات ففي مثل هذه الحالات من عدم الرضى فان الدماغ يعتبرها بمثابة تهديد مباشر له تقود الى بيئة غير مناسبة.

رغم ان الضغوط النفسية والجسدية تكون محمودة لما لها من دور في تحفيز الفرد عن الانتاج (التهديد، التعليم)، فكل فرد يستجيب للتهديد بشكل يختلف عن الافراد الاخرين، فالبعض لا يكثرث مهما كان الموقف والبعض الاخر يتفاعل معه ويعتبره تحدي يجب المواجهة بقوة وبعضهم يعتبره امر يهدد البقاء ويحطم الحياة.

على كل حال يستجيب الدماغ للتهديد بشكل متوقع كما ان الدماغ بالتهديد والتخويف الا ويهب بشكل منظم ودقيق للرد وهذا ما يعرف بلوزة الدماغ (amgdala)، والتي هي المركز الرئيس في استقبال العوامل المؤثرة مثل الخوف.... والتي تلفت انتباهنا عند اقتراب الخطر وتستقبل التغذية المباشرة من الجهاد البصري من قشرة الدماغ الحساسة (sendory cortex)، ومن القرين الدماغى ومن الفص الجبيني الذي بدوره يهيج الجسم لافراز مادة الايدرولين والغازولين والكورتسول والتي تقوم بالتحكم والسيطرة على طريقة تفكيرنا واحساسنا وتصرفاتنا، وقد أكدت الدراسات

¹ - فاطمة عبد الرحيم نوايسية: الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، دط، 2013، الاردن، ص50.

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

والبحوث الحديثة أن التهديد يؤثر على التوازن الكيميائي لدى الشخص¹، فمثلا اذا انخفض معدل المركب الامني (serotonin) الموكلة اليه عملية التنظيم والتوازن الكيميائي لمشاعرنا وسماتنا التي لا تفارقنا طيلة الحياة فالطلاب المعرضون للتهديد والضغط العالية خصوصا من تربى منهم في بيوت معروفة بالعنف الاسري يكونون اكثر الاشخاص صعوبة في الاصغاء للآخرين ويميلون للعنف وهم باستمرار يترقبون ويتحسسون من حولهم وكذلك تجدهم اكثر ميلا للعدوانية ويشكون في نظرات الاخرين اليهم، يرددون دوما لماذا ينظر هؤلاء لنا بهذه الطريقة وهم بهذا يحاولون كبح اي مشكلة قد تظهر، مدعين بان غيرهم هو المتسبب في هذه المشكلة ذلك لان الدماغ من خلال مراكز الاستقبال يحاول تحييد تلك المواقف والانسجام معها للتعايش مع الواقع والابتعاد عن الاخطار .

ت/- ضغوط الاختبارات المدرسية:

عندما تبدأ فترة الامتحانات سواء كانت فصلية او رسمية فان معظم الاسر تعلن حالة طوارئ، وتبدأ عملية اصدار التعليمات من قبل اولياء الامور المتعلقة باستخدام الكمبيوتر، ومشاهدة القنوات الفضائية والذهاب الى النادي او اضاءة دقيقة من اليوم بدون دراسة كما انهم يغضبون من الطالب في حال فشله في الاجابة عن اي سؤال يخص المذاكرة، هذا بالإضافة الى حالات القلق والعصبية التي تنتاب الام تجاه طفلها اذا نسي معلومة سبق لها مذاكرتها معه فهي تطلب منه ان يكون عقله مبرجا كالكمبيوتر يستطيع استدعاء اي معلومة قام بحفظها في اي وقت . هذه السلوكات يحذر منها اطباء الطب النفسي، حيث تصل العقوبة في بعض الاحيان الى حد الضرب. فهنا يكون الواجب على الام احترام امكانيات طفلها، ومستوى ذكائه وتطلبه دائما بما هو فوق قدراته كطفل. فمقياس النجاح هو التميز في الحياة وليس الحصول على العلامات النهائية فقط، بل المهم هو التفوق ولكنه ليس اهم من صحة الطالب النفسية.²

ث/- قلق الامتحان كمصدر للضغوط النفسية:

يعتبر قلق الامتحان من المشكلات النفسية الشائعة، ففيه يعاني الطالب من التوتر النفسي والاحساس بالخطر، ويختلف الاشخاص في تعاملهم مع هذا القلق فبعضهم يتكيف معه بشكل ايجابي كان ينظم وقته وينكب على دراسته وحفظه ويسيطر على الافكار السلبية التي تراوده قدر الامكان حول ادائه في الامتحان وحول النتيجة والمستقبل. والقلق الطبيعي هنا ينشط الجهود الايجابية للإنسان كي يتعامل مع الامور الهامة والصعبة ومن ثم السيطرة عليها والنجاح فيها. والبعض الآخر من الطلبة يغلبه القلق السلبي فيبقى متوترا باستمرار وعصبيا. وقليل النوم والاكل. وكثير الشرود والشكاوى وتناقص انتاجيته واداءه، ومن الأعراض المرضية الشائعة لهذا القلق الصداع ونقص الشهية، وآلام البطن والاسهال المتكرر والغثيان والاحساس بعدم التوازن احيانا او بشكل متكرر، وخفقان القلب وآلام في الصدر.

1 - فاطمة عبد الرحيم نوايسية، المرجع السابق الصفحة 50

2 - فاطمة عبد الرحيم نوايسية، مرجع سابق، ص 53

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتعلم المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

وهناك اعراض اخرى مثل الآلام في العضلية المتنوعة والشعور بالتعب والاعياء وغير ذلك. واما الاعراض النفسية الصريحة التي تظهر عند الطالب فهي الترقب والخوف وتوقع الفشل والرسوب وصعوبات النوم والاحلام المزعجة والكوابيس، اضافة للعصبية والتوتر ونقص التركيز وعدم المثابرة وغير ذلك، هذه جميعها تستدعي العلاج والدعم النفسي والاستشارة النفسية إذا كانت شديدة ومستمرة حتى لا يصل الى الوقوع تحت الضغوطات النفسية القاتلة.¹

ويرتبط القلق من الامتحان بتكوين الشخصية وحساسيتها وقيمتها وتاريخها وثقتها بنفسها وقدرتها على التنافس واثبات الذات، فالشخصيات المتوازنة تتعامل بشكل ناجح مع القلق بينما تضطرب الشخصيات النرجسية او المدللة غير الناضجة او الخيالية في طموحها كما يرتبط قلق الامتحان بالظروف الشخصية والاسرية والضغوط التي تعرض لها الطالب من الاهل ومن المجتمع الكبير فالتخويف الشديد من قبل الاهل يعتبر ضغطا اضافيا على الطالب وعليه تحمل أزمة الامتحان، كما ان جو الاستقرار في المنزل وقلق الاهل الواضح وتضخيمهم للمخاطر المرتبطة بالامتحان والعلامات والحديث عنه طوال الوقت وهذه الامور كلها تعتبر مصادر اضافية للضغوط النفسية على الطالب مما يتطلب مراجعة الاهل والمحيطين لأساليبهم وتعديل الافكار الخاطئة المقلقة والمخيفة وتبين افكار صحية وعملية وواقعية.

كما وتلعب طبيعة الامتحان بما فيها من تفاصيل دورا واضحا في زيادة الضغوط ونسبة القلق والخوف والتوتر لدى الطلبة فالاختبارات الحاسمة والتي تحدد مستقبل الطالب المهني والحياتي مثل امتحان الثانوية العامة ترتبط بكمية امر من القلق فكلما زاد الغموض والعشوائية المرتبطة بالامتحان ونتائجه وكيفيته وتفصيله كلما كان القلق اشد، مما يستدعي الامر كذلك ضرورة التواصل بيه الهيئات المسؤولة في اعداد الامتحانات وتحضيرها واجرائها وبين الطلبة الذين يخضعون للامتحان.

ولا بد من التأكيد على ضرورة الاهتمام بكل الطلبة في مختلف اعمارهم من خلال تخفيف الضغوط عليهم وتقديم المساندة النفسية والعملية لهم، وتوفير الفرص المناسبة لتقبلهم الدراسي والمهني لمختلف مستوياتهم واعدادهم بشكل متوازن لمواجهة مراحل الحياة المختلفة وما فيها من ضغوطات نفسية.²

1 - فاطمة عبد الرحيم نوايسية، مرجع سابق، ص 54.

2 - فاطمة عبد الرحيم نوايسية، مرجع سابق، ص 55.

الفصل الثاني: الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

المبحث الرابع: أثر المعاملة المدرسية على نفسية المتعلم:

أ/- أثر معاملة المعلم على نفسية المتعلم:

تعتبر المدرسة، المؤسسة التربوية بعد الأسرة في تنشئة التلاميذ وتعليمهم لسنوات عديدة، ويقوم بهذه الوظيفة المدرس، حيث يعد هذا الأخير أهم شخصية في حياة التلميذ بعد والديه، لكن قد يخيب أمل التلميذ إذا صادف مدرس يسير إليه بالضرب والشتيم، وبدلاً من أن يوفر له حياة مدرسية هنيئة للتلميذ، يصبح مصدراً لتعاسة وألام هذا الأخير، من هنا جاءت الحاجة إلى الكشف عن واقع إساءة المدرسين لتلاميذهم بهدف الوقوف على أنواع الإساءة ومظاهرها المختلفة.

كما تعتبر إساءة معاملة الطفل من أخطر المشكلات التي تعاني منها المجتمعات، كما أنها ليست وليدة العصر فهي قديمة قدم البشرية نفسها فقد تعرض الطفل لأشكال الإساءة داخل أسرته ولم تنحصر إساءة الطفل في الأسرة فقط إنما أسبى إليه في المدرسة، فقد كان للمدرس في القرون الوسطى الحق في تأديب التلميذ بالضرب أو الجلد وحبسه في أماكن مظلمة.

أما في وقتنا الحالي فتذكر البحوث الطبية والنفسية والاجتماعية والقضائية أن إساءة معاملة الطفل متعددة ومتنوعة ومنها الطرد، وفقد الحب، أما عن الإساءة في المجتمع الجزائري بينت الملاحظة الميدانية وجود شكاوى عديدة لأولياء التلاميذ والتي تفد إلى مكاتب المديرين والمفتشين عن الإساءة التي يوقعها المدرسين على أبنائهم بالضرب والطرده من الحصة والتلفظ بكلمات جارحة ومقاطعة بعض التلاميذ بعد الإجابة عن أسئلتهم. كما تتفق الدراسات على مجموعة من المؤشرات والنواتج للإساءة النفسية ولذلك تم اختيار تعريف الجمعية المهنية الأمريكية بشأن إساءة معاملة التلاميذ (يتسم الإيذاء النفسي بنمط متكرر من سلوك القائمين على رعاية الأطفال فيشعر هؤلاء الأطفال أنهم لا قيمة لهم، أو معيرون، أو غير محبوبين، أو غير مرغوب فيهم، أو أنهم معرضون للخطر

كما بين هارت وزميلاه أن سوء المعاملة النفسية قد تورطت وفي بعض الحالات تثبت أنها تنتج تسعة وعشرون نوع من العواقب السلبية على النمو، والتي تقع ضمن الفئات الرئيسية للمشاكل العاطفية والسلوكية التي تعتبر خطيرة على الأطفال.¹

¹ - ديب فتيحة، واقع إساءة المدرسين من وجهة نظر التلاميذ - دراسة وصفية استكشافية في بعض متوسطات بلدية الحامة بالجزائر، مجلة البحوث التربوية العلمية، مجلد 10، العدد، 1، ص 218-223

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

ب/- أثر معاملة الزملاء على نفسية المتعلم:

إن عملية التفاعل الصفي وأثرها في أداء الطلاب الأكاديمي، ليست مقتصرة على التفاعل معلم -طالب فقط بل هناك نوع من التفاعل يقوم بين الطلاب له الأثر البالغ في إنشاء العلاقات الإجتماعية والصدقات المبنية على الاحترام والمودة والنمو الإجتماعي، ولقد أشارت بعض البحوث إلى أن للأقران أثرا قويا على بعضهم البعض، يتناول المجالات المعرفية والانفعالية والاجتماعية على حد سواء وتحدد هذه العلاقة بمدى التجانس والخلفيات الاجتماعية والثقافية للطلاب وأساليب التنشئة المتبعة في تربيتهم، كما قد تتسم هذه العلاقة بالسلبية نتيجة سوء معاملة التلاميذ لبعضهم البعض، فيصابون بالإحباط وكراهية المدرسة، فالتلميذ حين يلتحق بالمدرسة، أو ينتقل من صف دراسي إلى آخر يواجه متطلبات اجتماعية وتعليمية جديدة، إما أن يتكيف معها وإلا واجه مشكلات تحتاج إلى مساعدة. فالتفاعل الاجتماعي الإيجابي يتيح للتلميذ فرص تعلم السلوكيات الاجتماعية المناسبة ومهارات التواصل ويعزز الاندماج في الجماعة وبالتالي تحقيق الذات وتشكيل الصدقات وخاصة خلال الصف الدراسي، وعليه وجب على المعلم خلق المناخ الذي يتسم بالثقة والاحترام والتعاون الحقيقي المبني على العلاقات الإيجابية بين التلميذ والذي من خلاله تتحقق الصحة النفسية¹

ت-أثر معاملة الإدارة المدرسية على نفسية المتعلم. وتعرف الإدارة المدرسية على أنها مجموعة من العمليات يقوم بها أكثر من فرد بطريقة المشاركة والتعاون والفهم المتبادل وهي جهاز يتكون من مدير المؤسسة ونائبه والموجهين الإداريين وكل فرد في هذا الجهاز يعمل في حدود إمكانياته على أداء الخدمات التي تساعد على تحسين العملية التربوية التعليمية وتحقيق الأهداف الاجتماعية العامة.

وتتحدد علاقة التلميذ بالإدارة بأتماط القيادة فيها حيث هناك ثلاثة أنماط للإدارة لها الأثر البالغ على نفسية وإنتاجية وكفاءة التلميذ:

ت-1/-الإدارة البيروقراطية (التسلطية):

وتعتبر نوعا من الإدارة الكلاسيكية والتي تقتم على الشرعية القانونية وتتصف بالروتين والسمية والأوامر والنواهي والقاعدة الثابتة وتركز على المؤسسة أكثر من تركيزها على الفرد، والجانب المادي قبل الجانب الإنساني

ت-2/-الإدارة الديمقراطية (التشاورية):

يقوم النمط الديمقراطي في الإدارة المدرسية على أساس إشراك المدير للدارسين في إيجاد القرارات الخاصة بالسياسة والبرنامج ويعمل مدير المؤسسة الديمقراطي على تنمية ابداعات المدرسين والتلاميذ وهذا النمط مبني على احترام التلاميذ

¹ - عبد المجيد نشواني، علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، دط، 2003، عمان، ص262.

* الكفاءة (حالة يكون فيها شيء مساويا لشيء آخر)

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

ت-3- الإدارة الفوضوية: يقوم هذا النمط من الإدارة على أن كل فرد عالم مستقل بذاته وعنده من القدرة والذكاء ما يستطيع بهما أن يقوم بالعمل وتحمل المسؤولية وأن كل فرد مسؤول عن نفسه ولا يحدد له وقت ينجز العمل فيه لأن كل فرد له دوافعه الشخصية وقد يستغل عدم تجديد المسؤولية في التواكل والكسل وعدم الإنتاج.¹

من خلال ما سبق نستنتج بأن الممارسات التي تطبقها الإدارة المدرسية تختلف من حيث شدتها، حدتها، واقعيتها، موضوعيتها، فالإدارة المدرسية الناجحة هي التي تعني بالبرامج المدرسية التي تقدمها للتلاميذ سيشعرهم بالأمن والطمأنينة، حتى أنهم حتى أنهم سيجدون متعة في المدرسة والغرفة الصفية، للإدارة المدرسية أن تلعب دورا إيجابيا في التقليل من المشكلات الصفية من خلال الوقوف على المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والصحية التي يعاني منها تلاميذ المدرسة ككل.

¹ - محمد جاسم محمد، سيكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسية وأفاق التطوير العام، دط، الاصدار الثاني، 2008، الأردن، ص151، 152

الفصل الثاني:الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي

خلاصة:

من بعد عرضنا العناصر في هذا الفصل اتضح ان المعاش النفسي لتلميذ السنة الخامسة ابتدائي، تحكمه عقبات تجعل منه متقهقرا في مستواه الدراسي كون القلق وقلق الامتحان والتخوفات نحوها والضغط الاسري والمدرسي من الضغط المواجه من طرف المعلمين والمدير والاصدقاء وكافة انحاء العملية التعليمية، اضافة الى الحرص والمبالغة الشديدة التي تدفع بهم في غالب الاحيان الى التحلي او ترك الدراسة اصلا، والحصول على علامات مخيبة كون كثرة الضغط تولد الانفجار، فنفسية التلاميذ تختلف من واحد لآخر، فهناك النوع العنيد الذي اذا تم الضغط عليه تمرد وهناك النوع الخجول الذي لا يستطيع التعبير عن ما يجوب داخله، من افكار فعند الضغط عليه يحدث له ما يسمى بطمس الشخصية، فيتراجع نفسيا وذهنيا ومدرسيا وعلائقيا. ما يخلف فيه اضطرابات سلوكية سيئة كالقلق وانعدام الثقة وغيرها .

الفصل الثالث:

الجانب المريد أني

تمهيد:

بعد أن تعرضنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري للدراسة، والذي من خلاله تم تحديد مشكلة الدراسة، التي تضمنت العديد من الدراسات السابقة التي تقوم على أحد المتغيرات المتناولة في البحث أو كليهما، واستخلصنا أهم الأسئلة التي تحتاج إلى تفسير وتحليل، والتي تقوم عليها الدراسة، كما سنتناول في هذا الفصل وصفا لأهم النقاط التي اتبعناها في تطبيق الدراسة، منها التعريف بالمنهج المتبع في الدراسة، وحدود الدراسة المكانية والزمانية والبشرية، وتحديد عينة الدراسة، وأدوات الدراسة المستخدمة لجمع البيانات، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، وفيما يلي عرض لها بالتفصيل

الاجراءات المنهجية للدراسة:

أ-: منهج الدراسة:

إن اختيار المنهج في أي بحث علمي يرتبط أساسا على طبيعة الموضوع أو مشكلة الدراسة، حيث يعرف المنهج بأنه هو الطريقة التي يسلكها الباحث في الإجابة عن الأسئلة، يقوم الباحث ومن خلال منهج البحث بتحديد وتصميم البحث.

ويختلف تصميم البحث باختلاف الهدف منه فقد يكون استكشاف عوامل معينة لظاهرة ما أو توصيفها أو إيجاد العلاقة أو السبب أو الأثر بين مجموعة من العوامل وبما أننا ندرس الضغوط النفسية عند تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي وتأثيرها على أداء المتعلم فإن المنهج الأنسب هو المنهج الوصفي لكونه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا يعبر عنها كميًا وكيفية. فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة وحجمها.

والمنهج الوصفي يقوم على تفسير الوضع القائم للظاهرة أو المشكلة من خلال تحديد ظروفها وأبعادها بهدف الانتهاء إلى وصف عملي دقيق متكامل للمشكلة ويقوم على الحقائق المرتبطة بها

ب-: أدوات جمع البيانات:

يعتبر الاستبيان أحد الوسائل التي يعتمد عليها الباحث في تجميع البيانات والمعلومات من مصادرها، إذ أن الاستبيان هو مجموعة من الأسئلة التي يطرحها الباحث على المبحوثين وفق توقعاته للموضوع، ويعود استخدامنا لأداة الاستبيان بالدرجة الأولى لاختصار الوقت والجهد في الحصول على البيانات من المبحوثين وكذا السهولة في معالجتها، ومنه قمنا بإعداد الاستبيان وبنائه كالتالي:

قمنا بتحضير مجموعة من الأسئلة المجمعة إلى أسئلة مغلقة وأسئلة مفتوحة ووجهناها لأساتذة

الابتدائيات

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

بلغ عدد أسئلة الاستبيان تسعة عشر سؤال وكانت كالتالي:

- تسعة أسئلة مغلقة، وعشرة أسئلة مفتوحة

ت-: حدود الدراسة:

1/المكانية:

أجريت الدراسة الميدانية بولاية برج بوعرييج بلديتي برج زمورة، والمنصورة

ولقد تم اختيار بعض الابتدائيات من البلديتين زمورة (بن ناصف الرشيد، حموش أحمد، جحنيط الطيب)، المنصورة

(صالح عيسى، مزياي حمودة).

2/الزمانية:

دامت الدراسة الميدانية، من 05/5 /2023 حتى 20/05/2023

3/البشرية: أردنا تمثيل تصور الحدود البشرية في سبعة من الأساتذة من أقسام الخامسة ابتدائي بمختلف الابتدائيات

المشار إليها سابقا.

ث-: مجتمع وعينة الدراسة:

تعرف العينة بأنها: جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أن تأخذ

من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، تكونت عينة الدراسة من خمس أستاذات وأستاذين تم اختيارهم

من مدارس الابتدائيات بالطريقة العشوائية البسيطة.

ج-: الأساليب الإحصائية

كما استخدمنا بعض الأساليب الإحصائية المتمثلة في:

-التكرارات

-النسب المئوية

د/تحليل الاستبيان:

● تحليل الاستبيان:

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
28,57%	2	ذكر
71,42%	5	انثى

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

أ- /الجنس:

الملاحظة: يوضح الجدول ان النسبة العالية هي الامات والتي تمثل نسبة 71,42٪. بنما نجد ان نسبة الذكور المستجوبين هو 28,57.

ب- /السن:

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
57,14٪	4	33-23
42,85٪	3	55-45
00٪	0	66-56

الملاحظة: تراوحت الاعمار في الجدول أعلاه بين (23-33 سنة) أكثر الفئات العمرية من التي تتراوح بين، (45-55 سنة).

ج- /المؤهل العلمي:

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
71,42٪	5	ليسانس
28,57٪	2	ماستر
00٪	0	جامعة عليا

الملاحظة: تشير مؤشرات الجدول ان الاساتذة المتحصلين على شهادة ال ماستر 28,57٪ بينما بلغت نسبة الأساتذة المتحصلين على شهادة الليسانس 71,42٪.

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

د/-الاقدمية في العمل:

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
14,28%	1	01-10 سنوات
57,14%	4	20-11 سنة
28,57%	2	21-30 سنة
00%	0	31-40 سنة

الملاحظة: انطلاقا من نتائج الجدول اعلاه اتضح ان نسبة الاساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تفوق 10سنوات، أكثر من نسبة الاساتذة الذين لديهم خبرة اقل من عشر سنوات هذا ما يعطي الاجوبة والمعلومات المتحصل عليها من مصداقية ونظرة حقيقية لمختلف الجوانب المتعلقة بعملية التدريس والتي تكونت نتيجة الفترة المهنية الطويلة والاحتكاك الدائم بالواقع كما ان تزايد من الكفاءة.

1 هل المدير يستعمل اسلوب الضغط لكل من الاساتذة والتلاميذ ام انه تلقائي ؟

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
28,57%	2	نعم
00%	0	لا
71,42%	5	تلقائي

الملاحظة : نسبة 71,42% اقروا بان المدير تلقائي في تعاملهم معهم ،على عكس ال 28,57% الذين اكادوا بان المدير ربما يستعمل اسلوب ضاغط على كل من الاساتذة والمدير وذلك اثناء زيارتنا لتلك المؤسسة ،فاتضح ان المدير صارم جدا في تعامله مع المعلمين والتلاميذ ربما ظنا منه انه الاسلوب الملائم للمحافظة على الهدوء داخل المؤسسة وبان يلزم كل عمله فالمعلم داخل قسمه ينجز عمله ،والمتعلم ايضا متقيد بمهامه ،ولكن حسب ما لفت انتباهنا ان ذلك الحرص الشديد يعود بالسلب على المعلم والمتعلم ،فالأول يرجع ضغوطات المدير على المتعلمين ،والثاني يحرم من طبيعته الطفولية من لعب وافراغ لنشاطه الزائد اثناء فترة الراحة .

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

2 هل تربط غضبك واستياءك من مديرك بتعاملك مع التلاميذ؟

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
00%	0	نعم
100%	7	لا

الملاحظة: نلاحظ ان نسبة 100% من الاساتذة لا يربطون غضبهم واستيائهم من المدير بتعاملهم مع المتعلمين لما له من تأثير سلبي عليه، فقد تكون العامل في فقدان التلميذ لثقتة بنفسه وفي معلمه، ولان المعاملة السيئة من طرف المعلم تخلق نفور ونشازة بينه وبين المتعلم قد تصل الى درجة كره المتعلم للدراسة والمدرسة اصلا 3 هل تجد صعوبة في التعامل مع تلاميذك أثناء فترة الامتحانات؟

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
00%	0	نعم
100%	7	لا

الملاحظة: اتضح من خلال هذا السؤال انا معظم الاساتذة لا يجدون صعوبة في التعامل مع التلاميذ أثناء فترة الامتحانات وذلك راجع لقدرتهم على التحكم في زمام الامور من خلال التهيئة الفكرية والعلمية والنفسية التي يقدموها للتلميذ، بالإضافة الى امتلاك معظم الاساتذة للكفاءات العلمية الخاصة بكل مستوى تعليمي ما يكن لهم القدرة على تنظيم سيرورة التعامل مع التلاميذ أثناء غترة الامتحان وفي غير فترة الامتحان.

4 -/ هل تشعر بالضيق والغضب عندما يصعب على تلاميذك الفهم؟

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
100%	7	نعم
0%	0	لا

الملاحظة: من خلال الجدول اتضح ان كل الاساتذة يشعرون بالغضب والضيق عندما يصعب على التلاميذ الفهم، وذلك ربما راجع للأسلوب المستعمل ،فاذا كان المعلم يستعمل الاسلوب الصارم جدا الذي يجعل من المتعلم يهّب ان يرفع يده ويخبره بانه صعب عليه الفهم فبالضرورة يصعب على المتعلم التعبير عن نفسه ويقل انه لم يفهم، وعلى

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

العكس اذا كان المعلم لا يلقي الدعم من طرف الاسرة كأن لا يسأل الوالد ابنه عن ما يدرسه داخل المدرسة او ان لا يسأله عن الواجبات المفروض عليه حلها او ان لا يأتي للمدرسة ويسأل عن حال ابنه وكيف هو عن سلوكاته عن مشاركاته.....

5 هل ترى بأن سلوكيات التلميذ تجعل منك شخص حازم في التعامل ما يؤدي بهم للخوف منك، ويدفع بهم إلى الامتناع من طرح الأسئلة عليك؟

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
00%	0	نعم
100%	7	لا

- ام أنك تتعامل مع الموقف بهدوء وتروي؟
- غالب الاحيان بهدوء وتروي.
- تغيير طريقة وتوع الاسئلة. التنوع في الاسئلة لإيصال الفهم، التعامل مع كل الفئات كل عادي حسب قدرة استيعابه للمادة العلمية واعطاء الوقت الكافي للتحليل والتفكير.
- نعم أتعامل مع الموقف بتروي، لأن التروي يعود بالنفع على التلميذ.
- يجب علينا التروي والتعامل برفق اثناء تلقين وتقديم التعليمات للمتعلمين ومراعاة فروقاتهم الفردية والقدرة على استيعاب المعلومة وفهم شخصية التلميذ وما يحتاجه للتمكن من التعامل معه.
- نعم أتعامل مع الموقف بهدوء وتروي للوصول الى نتيجة ايجابية.
- لم يجب على السؤال ...
- نعم أتعامل مع الموقف بهدوء وتروي.
- الملاحظة: جل الاساتذة اجابوا بنعم، بل وقالوا ان التروي يعود بالنفع على نفسية المعلم والمتعلم على حد سواء، بل تدفع بهم للأفضل دائماً، فبالتروي تتطور افكار المعلم ويصبح قادر على إيصال المعلومة لكل تلميذ حسب الطريقة التعليمية الخاصة به.

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

6 هل فكرة أن مهنة التعليم يغلب عليها التكرار والروتين تجعل منك شخص عصبي لا تتحكم في تعاملك مع تلاميذك ما يولد لديهم الضغط ؟

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
14,28%	1	نعم
85,71%	6	لا

الملاحظة: ستة (6) من الاساتذة كانت اجابتهم بلا وهذا يدل على انهم يحاولون قدر الامكان الغاء الضغوطات بعيدا عن التلميذ لأنهم يدركون ان مهنة المعلم تتطلب نفسا وبالا طويلا والكثير من الصبر، اما استاذ واحد فقط كانت اجابته بنعم وهذا يدل على انه من النوعية التي يفرغ انفعالاته وغضبه في الناس من حوله وانه لا يملك الخبرة الكافية للتعامل مع الموقف، هذا النوع سيؤثر لامحالة على نفسية التلميذ وسنفرة التلميذ منه وبتالي هنا تصبح مشكلة كبيرة.

7/- هل انت من الاساتذة الذين يقدمون الثناءات من اجل التخفيف من التوتر ام لا ؟

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
100%	7	نعم
0%	0	لا

الملاحظة: اوضح الجدول اعلاه ان نسبة الاساتذة الذين يقدمون الثناءات اثناء ممارستهم لعمليتهم التعليمية هي 100%، كونها الطريقة الصحيحة، لتخفيف التوتر على التلميذ لأنها توصي بالمواصلة والعمل للأحسن وتتمثل في عبارات الشكر التي يستخدمها المعلم في حوارهِ اليومي مع تلاميذه ما يولد فيهم نوع من المنافسة، فاستخدام هذا الاسلوب يغرس في المتعلم حب التحصيل ويحفزه على الاستمرارية.

8/- هل التعامل مع توتر وخوف التلاميذ من الامتحانات يسبب لك الاجهاد ؟

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
57,14%	4	نعم
42,85%	3	لا

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

الملاحظة: بلغت نسبة الاجابة عن هذا السؤال بنعم حوالي 57,14% بينما الاساتذة الذين لا يعانون من هذه المشكلة فبلغت نسبتهم 42,85%، كون مهنة التعليم تعتبر من المهن الصعبة وذات المسؤولية البالغة والكبيرة خاصة في المراح التعليمية الاولى، فالتلميذ فيها لا يستطيع الالتزام بتلك القوانين المفروضة عليه فجأة بل بالممارسة وتلك الممارسة هي الاصعب ما في التعليم.

9 هل الفروق في تعاملات الاساتذة مع تلامذتهم يرفع من سقف الطموح لديهم ما يدفعهم الى الشعور بالثقة التي تؤدي بهم إلى التخلص من ضغوطات الامتحانات ؟

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
71,42%	5	نعم
28,57%	2	لا

الملاحظة : تبين من خلال الآراء الموضحة في الجدول اعلاه ان الفروق في تعاملات الاساتذة مع تلاميذهم يرفع من سقف الطموح لديهم ما يدفعهم الى الشعور بالثقة التي تؤدي بهم للتخلص من ضغوطات الامتحانات وقد قدرت نسبتهم ب 71,42% في حين بلغت نسبة الأساتذة الذين كانت اجابتهم ب: لا "28,57% اي ان معاملة الاستاذ ليس لها دخل في ذلك، لكن نحن نرى العكس ، فبالنسبة لنا ان المعلم هو العامل الرئيس المؤثر في التلميذ بل له الدور الفعلي في ان يجعل تلك المادة هي المفضلة او المنبوذة من طرفهم ، وذلك راجع لأسلوب المعلم وتعامله معهم فهناك البعض من الأساتذة يتعاملون مع فئة معينة من التلاميذ ويقومون بتشجيعهم وتقديم الثناءات لهم جاعلين منهم الفئة المسيطرة في القسم ، وتظهر هذه التفرقة في المسابقات التعليمية التي تكون بين المدارس والاقسام يأخذون ما يدعونهم بالأقوياء ذهنيا ناسيين ان كل كلمة تقال للتلميذ اما تدفعه للأحسن او للأسوء .

10 هل ترى بأن أسلوب الضرب على أنه أسلوب تعليمي صحيح ام انه الهاجس المسبب للضغوط النفسية ؟
-الضرب كعقاب يجب ان يكون اولا في حدود بالإضافة إلى أنه لا ينفع مع كل التلاميذ (اختلاف نفسية

التلميذ)

-التعليم بالضرب لا فائدة منه، لكن التربية تحتاج اليه والتعليم بدون تربية لا فائدة منه.

-الضرب لا صلة له بأسلوب التعليم في المناهج الجديدة.

-ارى ان اسلوب الضرب اسلوب تعليمي غير صحيح وانه يولد هاجس وضغوطات نفسية لدى لدى الطفل.

-الضرب التأديبي.

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

-الضرب قد يؤدي بالتلميذ الى الانعزال عن الاخرين بحيث يتكون عنده هاجس من الذهاب الى المدرسة لما يسبب له الضرب من اثار نفسية فقد تكون بمثابة احراج له امام زملائه في القسم، خاصة وان كان من المتفوقين دراسيا، فرما ذلك الاحراج يأخذ به الى دائرة التدمي في المستوى لِمَا له من تأثير سلبي على شخصيته.

-الضرب أضعف وسيلة تعليمية وتناججه غالبا ما تكون مؤقتة.

الملاحظة: اتفق الكثير من الاساتذة على ان الضرب اسلوب تعليمي غير صحيح هذا يدل على ان الضرب أحد العوامل التي تؤثر سلبا على تحصيل المتعلمين ونفسياتهم وهذا بدوره يولد لدى المتعلم الخوف والتوتر مما يؤدي به الى ترك قدراته وابداعاته، ويؤثر على طبيعة العلاقة والتفاعلات بين المعلم والمتعلم، اما بقية الاساتذة يرون بان الضرب يجب ان يكون بغرض التأديب و فقط وفي الحدود ومن اجل تعويدهم على التقيد بق القوانين المدرسية، وانتهاج سلوكيات تدعم فعاليتهم في العملية التعليمية.

11 هل البرنامج الدراسي متلائم مع نفسية وعقلية التلميذ، ام انه عقبة صعبة المنال بالنسبة له؟

-ليس كل البرامج لكن نسبة كبيرة منه.

-غير متلائم.

-البرنامج الدراسي متلائم مع نفسية وعقلية التلميذ نسبيا.

-برنامج صعب نوعا ما ويشكل عقبة في بعض المقاييس.

-المناهج الحالية غير مراعية لقدرات المتعلم وتعتبر عقبة في تنمية قدراتهم ومواهبهم العقلية.

-عند النظر الى محتويات الكتب في المرحلة الابتدائية، تصاب بالذهول لما تحويه، فلقد أصبح على التلميذ الذي

لم يتجاوز سن العاشرة بعد ان يعرف من خلالها تاريخ الجزائر القديم والجديد وفي الجغرافيا كل ما يتعلق بالمناخ والتضاريس وغي التربية العلمية عن تشريح الحيوانات وهذا مالا يتلاءم مع عقلية تلميذ في المرحلة الابتدائية.

-من اسباب تدني مستوى التعليم في الجزائر، هي المقررات التعليمية ومستوى كثافة الدروس التي يحشى بها التلميذ

في الزمان والمكان الخاطيء.

الملاحظة: عدم اتران وتلاؤم البرنامج الدراسي مع نفسية وعقلية التلميذ تجعل من التلميذ لا يكثرث للدراسة

بل لا يجعل لها اعتبار اصلا.

12 هل تعمل الادارة على محاولة إنقاص الضغط النفسي على التلاميذ وذلك بتنظيم خرجات ترفيهية، ام انها

السبب الرئيس في هذا الضغط؟

-تعمل الإدارة على محاولة إنقاص الضغط لكن كل هذا لا يكفي اذانه يجب مراجعة البرامج والمناهج.

-نعم تحاول.

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

- بالنسبة للإدارة فأنها تفتقد الى الوسائل المساعدة على تخفيف الضغط لواء للتلميذ والاستاذ.
- إذا سمحت الفرصة تعمل الادارة على محاولة إنقاص الضغط النفسي لديهم بنشاطات مختلفة.
- نعم تعمل الادارة على تنظيم رحلات ترفيهية.

الملاحظة: كل الإيجابيات كانت ايجابية كون الادارة تسعى جاهدة لتخفيف الضغط لكن يجب ان تكون هناك يد اخرى تصفق معها كون البرامج التعليمية والمناهج التربوية هي العلة الحقيقية لهذا الضغط الذي أصبح يعاني منه كل من المعلم والمتعلم فالأول يصبح غير قادر على ايصال افكاره والثاني لا يستطيع استيعاب تلك الافكار وتصبح تمثل بالنسبة له جبل يصعب تسلقه.

13 كيف تتعامل مع التلميذ الخجول الذي يجد صعوبة في طرح أفكاره والتعبير عن ذاته؟

- محاولة ادماجه في جو القسم وتحفيزه معنويا وماديا واشراكه في العملية التعليمية على الدوام.
- أكلفه بإنتاج الاعمال المتعلقة بالقسم (مسح، توزيع كراريس، احضار اقلام، استدراكه مع الجماعة).
- بالتشجيع، التحفيز، مشاركته في أنشطة الحوار مع زملائه.
- محاولة غرس الثقة في نفسه ومساعدته على التخلي على خجله
- بالتحفيز، مشاركته في بعض الاعمال داخل القسم.
- تكليفه بمجموعة من المهام لإخراجه من القوقعة التي هو فيها كإرساله لإحضار اوراق من عند المدير او في حصص اخراجه في حصص التعبير الشفوي الى المصطبة ومساعدته على التعبير عن ذاته من خلال ادراجه في أنشطة تعليمية تصقل شخصيته.

- تشجيع الطالب وتقديم الثناءات ومحاولة دمج تكون الدافع الحقيقي لإخراج التلميذ من خجله.

الملاحظة: من خلال اراء الاساتذة نستنتج ان شخصية المدرس هي التي تقوم بالدور الفعلي للتخفيف من ظاهرة الضغط. النفسي عند التلاميذ، وذلك من خلال تحفيزهم وزرع الثقة فيهم ... كل ذلك يبني فيه معنويات تساعد على التحرر من عوائقه.

14 ماهي الطرق والتقنيات التي تستعملها لمعرفة شخصية كل تلميذ من تلاميذك؟

- في حصة التربية البدنية تظهر شخصية التلميذ، المتسرع الخجول، الاناني ...
- من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية (رياضة، مسرح، العاب ...)
- طرح مجموعة من الاسئلة، من خلال سلوكياتهم، طريقة اجاباتهم.
- المدة المحتملة لتقديم الاجابة، نوع الاجابة المقدمة (التفسير، التحليل، الشمولية، الصحة والخطأ).
- المراقبة المستمرة للواجبات والسلوكات التي يقوم بها التلميذ اثناء وبعد الحصص وفي الساحة.

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

- بناء على تصرفاته داخل القسم.

- المشاركة في الحصص، طريقة الاجابة.

الملاحظة: تبين من خلال الآراء التي ادلى بها الاساتذة ان معرفة شخصية كل تلميذ تكون بالممارسة والمراقبة التعليمية وذلك من خلال الانشطة البيداغوجية التي تمارس داخل المدرسة خلال السنة التعليمية من العاب وانشطة ترفيهية وحسب مبادراتهم التي تعين على بناء الدرس.

15 ماهي ابرز الاستراتيجيات التي تستخدمها لتخفيف الخوف والقلق من الامتحان مع تلاميذك ؟

- طمأنة التلاميذ من حيث سهولة الاسئلة، التقرب من التلاميذ وتحفيزهم على طرح الاسئلة مهما كان مجالها دون خوف او خجل.

- عدم الضغط عليهم وتركهم يجيبون في راحة دون ضغط وتعصب.

- التهيئة النفسية للتلاميذ، توفير الجهد الملائم للامتحانات، اجراء حصص تحسيسية.

- المراجعة والاعتماد على اسلوب التعليم النشط في تقديم التعليمات وحل التمارين.

- التشجيع القيام بنشاطات ترفيهية (تربية بدنية، رسم) قبل الامتحان.

- تهيئة الطالب للتعامل مع الامتحان.

- ممارسة الانشطة الترفيهية قبل الامتحان.

الملاحظة: تبين من خلال آراء الاساتذة ان الواجب هو تهيئة التلميذ نفسيا وتوفير الجو والوقت المناسب للدراسة والتنوع في النشاطات البيداغوجية هي الحل لتفادي الخوف والقلق من الامتحان.

16 هل ترى بأن كثرة الحرص المبالغ فيه من طرف الاسرة تدفع بالتلميذ الى التمسك بالدراسة او التمرد عليها؟

- كثرة الحرص احيانا تؤدي بالتلميذ الى الملل والتملص من الدراسة وهذا حسب الدور الذي تمارسه الاسرة وعرفة الحد اللازم للتوقف.

- إذا زاد الشيء عن حده انقلب الى ضده، كثرة الاحاح والحرص تؤدي إلى كره التلميذ للدراسة.

- ارى ان كثرة الحرص المبالغ فيه من طرف الاسرة تؤدي الى تمرد التلميذ.

- ارى ان الامر نسبي في ذلك.

- كثرة الحرص تؤدي بالتلميذ الى الملل.

- نعم ارى ان كثرة الحرص والمبالغة من طرف الاسرة تدفع بالتلميذ الى النفور من الدراسة، بل وتصبح عبئا ثقيلا عليهم.

- الحرص المبالغ فيه من طرف الاسرة يخلق علاقة كره بين الابناء والدراسة.

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

الملاحظة: كل الاساتذة يتفقون على ان الحرص والضغط المبالغ فيه يؤدي به الى الكره والتمرد على الدراسة وهذا يدل على أنّ الضغط والتخويف الممارس، يدخل الطفل في دوامة من الاضطراب النفسية قد تصل الى حد الهروب.

17 كيف تتعامل مع حالات تلاميذك من بكاء وإغماء وتوتر أثناء اجتيازهم للامتحان؟

- التهيئة النفسية قبل إجراء الامتحان.

- تهدئتهم وتخفيف الضغط عليهم.

- الحوار - التهدئة - اخراج التلميذ من القاعة وتهدئته.

- التحفيف عليهم ومحاولة الشرح لهم الصعوبات التي تواجههم.

- التجاهل احيانا، والتعاطف معه احيانا اخرى، وقد يعاقب ان اضطر لذلك.

- توجيههم الى كيفية التعامل مع المادة الامتحانية.

- تهدئة التلميذ واقناعه بان يؤدي الامتحان بغض النظر على النتيجة التي يتحصل عليها.

الملاحظة: قلق الامتحان مشكلة مزمنة مع التلميذ، بل وتشكل كابوسا والاستاذ الذي يستطيع التأثير، فيها

يفكر او يشعر به التلميذ والذي يساهم في تخفيف شعور القلق عند التلاميذ اثناء فترة الامتحانات، وكل استاذ له طريقته في ذلك.

18 هل ترى ان خوف التلاميذ من المواد الممتحن فيها يؤثر على نتيجة تلك المادة فقط أم على نفسيته ايضا؟

- يؤثر على المادة ونفسيته في الكثير من الأحيان.

- نعم، وخوفه من المادة يدفعه الى قلة التركيز اثناء الاجابة والتحقق منها.

- يؤثر على نتيجة تلك المادة وعلى نفسيته ايضا.

- يؤثر على كليهما.

- يؤثر على المادة في حد ذاتها وعلى نفسيته عموما.

- خوف التلميذ يؤثر سلبا على نفسيته وادائه وعلاماته.

- الخوف ينعكس بشكل سلبي على نفسية الطالب ووضعه في الامتحان وتكون نتائجه غير مرضية.

الملاحظة: من خلال هذه الآراء اتضح ان خوف التلاميذ من المواد الممتحن فيها يؤثر على نتيجة تلك المادة

وعلى نفسيته ايضا نتيجة الضغط الممارس عليه سواء كان من الاسرة او من المدرسة فمثلا الاسرة تقوم بالضغط عليه قبل الامتحان واثنا فترة الامتحان وبعد الامتحان كأن يقوم الاب او الام بمقارنة أبنائهم بأبناء غيرهم ظنا منهم ان تلك المقارنة تكون الدافع لهم ليتحفزوا على الدراسة بل بالعكس، فهناك دراسات تقول بان مقارنة الولد باخر تولد عنده شعور بالنقص تجاه الأشياء بل ويراها صعبة المنال وانها لا تليق به اصلا ، كأن يقول الطفل لوالده انه في هذا

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

الفصل سيحصل على علامة ممتازة في مادة ما فيقوم الوالد بالاستهزاء بقدراته ويذكره بالفلان الذي دائما ما يحصل على علامات ممتازة ناسيا الفروقات والاختلافات بين طفل واخر، اما من الناحية التعليمية (المدرسة) فهناك بعض الاساتذة هداهم الله يقومون بتمييز تلميذ عن اخرما يسبب اضرار نفسية جسيمة تعره دائما بالضعف وعدم القدرة على تجاوز مخاوف الامتحان ودائما ما يشعر بانه داخل حلقة مغلقة يصعب الخروج منها .

19 كيفي هي نظرتك لامتحان شهادة التعليم الابتدائي ؟ وحسب رأيك ماهي الفكرة التي تؤدي بالتلميذ إلى الضغط النفسي؟

● إجابات الاساتذة:

- كثرة الامتحانات تؤدي بالتلميذ الى الضغط النفسي
- نظرة عادية للامتحان، كبقية الامتحانات الاخرى.
- امتحان السنة الخامسة هو تقييم لمكتسبات التلميذ لكل السنوات، والضغط النفسي الذي يعاني منه التلميذ ربما يكون من الصعوبات التي يعاني منها في عملية التعلم ومعاملة المعلم القسوية او ظروف عائلية (خارج المدرسة) او ظروف اجتماعية.
- يعتبر الامتحان دافعا للمنافسة وتحقيق نتائج تعبر عن مستوى التلميذ وتمهد طريقه لمرحلة جديدة والقائه لتعويضه بتقييم المكتسبات، اضافة الى نقص التركيز وعدم الاهتمام بالتحصيل الدراسي.
- طول فترة الامتحان جعلت التلميذ يمل ويعيش تحت الضغط ما يجعله يتعامل مع الامتحان لا يحتسب في الانتقال الى المتوسط، جعل التلميذ لا يعيره الاهتمام الكافي.
- امتحان شهادة التعليم الابتدائي هو امتحان تقييمي لما تم تدريسه وتعليمه للتلميذ خلال السنة الدراسية، والضغط الذي يعيشه التلميذ ربما راجع الى صعوبة المقرر الدراسي.
- كثرة الامتحانات ترهق التلاميذ وتسبب لهم الضغط.

الملاحظة: تبين من خلال ما سبق ان البرنامج التعليمي لا يخدم التلميذ بالإيجاب بل يؤثر عليه سلبا أكثر منا يؤثر عليه ايجابا كون كثرة الامتحانات او ما يسمى حاليا بتقييم المكتسبات يولد الكثير من الضغط فالتلميذ لا تربطه المدرسة وحدها، بل يجب ان يلعب ويمارس الرياضة وان يتعلم اشياء جديدة تخرجه من روتين الامتحانات والتمارين المكثفة.

الفصل الثالث:دراسة استطلاعية في المرحلة الابتدائية

استنتاج عام

من خلال تحليلنا وتفسيرها لبيانات الاستبيان توصلنا إلى النتائج التالية:

- 1/ أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية التي تواجه التلاميذ ناتجة من عدة مصادر (الوسط الاسري، البيئة المدرسية، التوتر الخجل)
- 2/ وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وأداء المتعلم
- 3/ ثبت أن التوتر والخوف والقلق يؤثران على أداء ونفسية المتعلم
- 4/ الضغط النفسي الرهيب الذي يتعرض له التلاميذ من قبل الوالدين سبب هام في التأثير على نفسياتهم وأدائهم
- 5/ نسبة كبيرة من البرامج التعليمية والمناهج التربوية غير ملائمة لقدرات المتعلم وتعتبر عقبة في تنمية قدراتهم ومواهبهم العقلية وهي العلة الحقيقية لهذا الضغط.
- 6/ أسلوب الإثابة يغرس في روح المتعلم حب التحصيل ويحسن أدائه.
- 7- /التروي يعود بالنفع على نفسية المعلم والمتعلم على حد سواء.
- 8/ شخصية المدرس هي التي تقوم بالدور الفعلي للتخفيف من ظاهرة الضغوط النفسية.
- 9/ الضرب يقتل الاستعدادات والقدرات والمواهب الخاصة .
- 10/ المعاملة السيئة من طرف المعلم تخلق نفور بينه وبين المتعلم وبالتالي يقل أداء المتعلم.
- 11/ الفروق في تعاملات المعلمين مع التلاميذ قد يرفع من سقف الطموح لديهم وقد لا يرفع إذ أن كل كلمة تقال للتلميذ إما ترفعه للأحسن أو للأسوأ.

الختامة

تعد الضغوط النفسية من ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان بصفة عامة والتلاميذ بصفة خاصة، فهي ظاهرة لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والإحباط، فالضغط النفسي يؤثر على صحة الفرد وتوازنه النفسي، وتنشأ عنه اضطرابات نفسية تضعف من مستوى أدائه وتخفف من دافعيته.

ولهذا حاولنا في هذه الدراسة معالجة موضوع يمس شريحة هامة وهي الطفولة، لأن ما يحدث فيها من نمو وتكوين للشخصية يصعب تعديله في المستقبل ويتمثل هذا الموضوع في أثر الضغوط النفسية على أداء المتعلم تلميذ السنة الخامسة ابتدائي (أمودجا).

- وفي ضوء نتائج بحثنا التي تؤكد أن الضغوط النفسية تؤثر على أداء المتعلمين مع وجود عدة عوامل لها كالبينة المدرسية والمحيط الأسري، ولهذا يجب على الأسرة والمدرسة فهمهم والاهتمام بهم ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.

- الضغوط النفسية هي مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

- القلق قد يحول إلى نقمة تدفع بالتلميذ إلى الهلاك

- للوالدين تأثير كبير على الجانب النفسي للأبناء وعلى صحتهم النفسية وشخصيتهم وأدائهم.

- يقع على عاتق الوالدين دور كبير في متابعة الأبناء وتوجيههم بإتباع أساليب المعاملة بحذر والتعادل والتوازن في

تدريسهم دون تطرف إيجابي أو سلبي بحيث يتبعان أسلوب سوي مناسب لقدراتهم العقلية.

- البرامج التعليمية تحدث اضطرابا نفسيا وعصبيا قد يحدث توتر يؤثر سلبا على الأداء الدراسي للتلميذ وهذا

يحدث خلل في التحصيل.

- شخصية المدرس هي التي تقوم بالدور الفعلي لتخفيف من ظاهرة الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

- وجب على المعلم خلق المناخ الذي يتسم بالثقة والإحترام والتعاون الحقيقي المبني على العلاقات الإيجابية بين

التلاميذ والذي من خلاله تتحقق الصحة النفسية.

- تلعب الإدارة دور إيجابي في التقليل من المشكلات الصفية من خلال الوقوف على المشكلات الاجتماعية

والاقتصادية والصحية التي يعاني منها تلاميذ المدرسة ككل.

● التوصيات

- توعية الأسرة بأساليب مناسبة للتعامل مع الطفل وتقديم الدعم النفسي له لتجنب تعرضه للضغط.

- أن تتوفر المدارس الإبتدائية على أخصائيين نفسانيين وذلك من أجل التكفل بالمشاكل النفسية للتلاميذ

وملاحظة التخفيف منها.

- إستخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغط النفسي.

- إعداد برامج ارشادية للتخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي يستفيد مستشاري التوجيه الإرشاد والأولياء.
- ضرورة حسن معاملة المعلمين للتلاميذ بحيث تكون دافعة لهم على مواصلة الدراسة.
- حرص الاولياء والمعلمين على تشجيع التلاميذ وتحفيزهم على إجتياز الامتحانات دون خوف وقلق وتوتر وذلك من خلال إستخدام اسلوب التعزيز لا أسلوب الضغط والضرب.
- على جميع المدارس الإبتدائية التكفل بالتلاميذ المقبلين على امتحان السنة الخامسة إبتدائي لأنها فئة تتطلب التفل بها والحرص على تلبية مطالبها والتخفيف من الضغوطات التي تعاني منها.
- إجراء دراسات وابحاث ذات علاقة بالضغط النفسي واساليب تخفيفه.
- إعادة النظر في المناهج التربوية.

قائمة المصادر و المراجع

*القرآن الكريم برواية ورش

المصادر والمراجع

الكتب

1. أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، دار الفكر اللبناني، ط1، 1979، لبنان.
2. أحمد محمد عبد الخالق، الدراسة التطورية للقلق، دار المعرفة الجامعية، دط، 1994، الكويت.
3. احمد نايل عزيز وأحمد لطيف أبو سعود، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، دط، 2009.
4. إيمان فوزي سعيد شهين، الاتجاهات المعاصرة في الصحة النفسية مكتبة زهراء الشرق، دط، دس
5. بهاء الدين السيد عبید ماجدة، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، دار الصفاء، دط، 2008، 1، مصر.
6. تايلور شيلي، على النفس الصحي، ترجمة بريك درويش وسام، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط2008، 1، الأردن.
7. حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي، فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق، دار الوفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2013، الاسكندرية.
8. حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، ط1، 2006، القاهرة.
9. حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، دط، عمان، 2000.
10. محمد عودة الريموي، علم نفس الطفل دار الصفاء للنشر والتوزيع، دط، 1998، عمان، الأردن.
11. سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، دار المسيرة، ط2، 2007، بيروت.
12. سلامة عبد العظيم حسين وطه عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، دار الفكر، ط1، 2006، عمان، الأردن
13. شحاتة حسن زينب النجار، معجم المصطلحات. التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، دط، 2003، لبنان.
14. شلهوب صالح، الكشف، قاموس عربي عربي، دار أسامة، ط1، 2004، الاردن
15. شيخاني سمير، الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة دار الفكر العربي، ط1، 2003، بيروت، لبنان.

16. صالح أحمد حسن الداهري، علم النفس الإرشادي أساليبه ونظرياته الحديثة، دار وائل للنشر والتوزيع، دط، 2005، الأردن.
17. طه عبد العظيم حسن، العلاج النفسي والمعرفي، دار وفاء النيل للطباعة والنشر والتوزيع، دط، 2007.
18. عبد السلام مصطفى عبد السلام، أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم، ط2، دار الجامعة الجديدة، 2007، الاسكندرية.
19. عبد اللطيف حسين فرج، الاضطرابات النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، دط، 2009.
20. عبد المجيد نشواتي، علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، ط1، 2003، عمان.
21. عصام الصفدي، مدخل إلى الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، 2001.
22. علاء الدين كفاقي: الارشاد والعلاج النفسي الاسري المنظور النسقي الاتصالي، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، 1999، مصر - القاهرة
23. علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، دط، 2009، الجزائر.
24. عمر الهمشري، التنشئة الاجتماعية للطفل، دار الصفاء للنشر والتوزيع، دط، 2003، الأردن.
25. فاطمة عبد الرحيم نوايسية، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، دط، 2013، الأردن.
26. فوري إيمان سعيد، الصحة النفسية، مكتبة زهراء الشرق، دط، دس، الأردن.
27. محمد راشد ديماس، أسرار التفوق الدراسي، دار ابن حزم، ط1، 1999، بيروت، لبنان.
28. محمد جاسم عبد الله محمد المرزوقي، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر (السكر)، العلم والايمان للنشر والتوزيع، ط1، 2008، عمان
29. محمد جاسم محمد، سيكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسية وأفاق التطوير العام، ط1، الاصدار الثاني، 2008، الأردن.
30. محمد حسن غانم، الاضطرابات النفسجسمية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، دط، 2010، القاهرة، مصر.
31. محمد عودة الرماوي، علم نفس الطفل،
32. مدحت عبد الحميد أبو زيد، لهفة الادمان تشخيصها وعلاجها، دار المعرفة، دط، 2003، مصر.

33. مصطفى النوري القماش، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، 2007، بيروت.

34. منصور مصطفي، الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية معالجتها، دط.، 2010، الجزائر.

35. ناصر ابو حماد: دليل المرشد التربوي، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، ط1، 2006، الاردن

36. نائف على إييو، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية، دط، 2019، 2159هـ، الاسكندرية

المجلات

37. ديب فتيحة، واقع إساءة المدرسين من وجهة نظر التلاميذ -دراسة وصفية استكشافية في بعض متوسطات بلدية الحامة بالجزائر، مجلة البحوث التربوية العلمية، المجلد 10، ال عدد1.

38. كيكي محسن محمود أحمد، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات في مركز محافظة نينوى، مجلة جامعة التربية والعلم، المجلد 14، العدد 4.

39. نائل إبراهيم أبو عزب، فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 99.

مذكرات

40. أمل أحمد شريف أبو حجلة: أثر نموذج تسريع تعليم العلوم على التحصيل ودافع الإنجاز ومفهوم الذات وقلق الاختبار لدى طلبة الصف السابع، رسالة ماجستير غير منشورة في أساليب تدريس العلوم بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، 2007، فلسطين.

41. د عباس رنا محمد سعيد: إثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي العام لدى طلبة الصف الثاني ثانوي في المدارس الحكومية في مدن، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، 1995، فلسطين.

42. دريع اسماء وناظر حنان، التربية المكتبية وأثرها على التحصيل الدراسي في الثانويات، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مستغانم، الجزائر، 2017.

43. عودة البلوي، أثر أساليب المعاملة الوالدية على الأحداث، دراسة ميدانية في مدينة تبوك في المملكة العربية السعودية، رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، جامعة مؤتة، 2011.

44. إكرام حمزاوي، مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية، رسالة ماستر، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية

قائمة الملاحق



الجمهورية الجزائرية لديموقراطية الشعبية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

جامعة البشير الابراهيمي برج بوعريريج.

قسم اللغة والأدب العربي

كلية الآداب واللغات

استمارة استبانة:

استمارة استبانة موجهة لأساتذة التعليم الابتدائي لولاية برج بوعريريج بهدف إعداد مذكرة نيل شهادة الماستر

لسانيات عامة بعنوان:

الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المتعلم

—دراسة ميدانية بالمرحلة الإبتدائية السنة الخامسة—أنموذجا—

اعداد الطالبتين:

— عزوق غزلان

— عيادي صبرينة

اشراف الدكتور:

عبد المجيد قديدح

السنة الجامعية :

2022 / 2023

قائمة الملاحق:

استبانة:

الاستاذ الفاضل والاستاذة الفاضلة.

في إطار اعداد رسالة الماجستير في اللغة والأدب العربي بعنوان الضغوط النفسية وتأثيرها على المتعلم -دراسة ميدانية سنة خامسة ابتدائي نموذجاً أقدم لسيادتكم هذه الوثيقة المتضمنة ثم قدم الاستبيان خاص بالموضوع.

الرجاء التكرم بقراءة العبارات ثم تحديد ما تراه يتوافق مع وجه نظرك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

ولكم مني خالص الشكر على تعاونكم واطمئني لكم دوام التوفيق وافيدكم علماً بما تداول به من اجابات سوف تستخدم في أغراض البحث العلمي ولا يطلع عليه سوى الباحث.

-البيانات الشخصية :

-الجنس:

<input type="checkbox"/>	ذكر	●
<input type="checkbox"/>	انثى	●

-السن:

<input type="checkbox"/>	23-33	●
<input type="checkbox"/>	45-55	●
<input type="checkbox"/>	56-66	●

-الشهادة:

<input type="checkbox"/>	ليسانس.	●
<input type="checkbox"/>	ماستر	●
<input type="checkbox"/>	جامعة عليا	●

-الاقدمية في العمل:

- 10-01 سنوات.
- 20-11 سنة.
- 30-21 سنة.
- 40- 31 سنة.

1/-هل المدير يستعمل أسلوب الضغط لكل من الأساتذة والتلاميذ أم أنه تلقائي؟

- نعم
- لا
- تلقائي

2/-هل تربط غضبك وإستياءك من مديرك بتعاملك مع التلاميذ؟

- نعم
- لا

3/-هل تجد صعوبة في التعامل مع تلاميذك أثناء فترة الإمتحانات؟

- نعم
- لا

4/-هل تشعر بالضيق والغضب عندما يصعب على تلاميذك الفهم؟

- نعم
- لا

5/-هل ترى بأن سلوكيات التلميذ تجعل منك شخص حازم في التعامل ما يؤدي بهم للخوف منك ويدفع

بهم الى الامتناع من طرح الأسئلة عليك؟

- نعم
- لا

قائمة الملاحق:

أم أنك تتعامل مع الموقف بهدوء وتروي؟

6-/ هل فكرة أن مهنة التعليم يغلب عليها التكرار والروتين تجعل منك شخص عصبي لا تتحكم في تعاملك مع

تلاميذك ما يولد لديهم الضغط؟

<input type="checkbox"/>	نعم	●
<input type="checkbox"/>	لا	●

7-/ هل أنت من الأساتذة الذين يقدم الشناءات من أجل التخفيف من التوتر أم لا؟

<input type="checkbox"/>	نعم	●
<input type="checkbox"/>	لا	●

8-/ هل التعامل مع توتر وخوف التلاميذ من الإمتحانات يسبب لك الإجهاد؟

<input type="checkbox"/>	نعم	●
<input type="checkbox"/>	لا	●

9-/ هل الفروق في تعاملات الأساتذة مع تلامذتهم يرفع من سقف الطموح لديهم ما يدفعهم إلى الشعور بالثقة

التي تؤدي بهم إلى التخلص من ضغوطات الإمتحانات؟

<input type="checkbox"/>	نعم	●
<input type="checkbox"/>	لا	●

10-/ هل ترى بأن أسلوب الضرب على أنه أسلوب تعليمي صحيح، لم أنه الهاجس المسبب للضغوط النفسية؟

11-/ هل البرنامج الدراسي متلائم مع نفسية وعقلية التلميذ، أم أنه عقبة صعبة المنال بالنسبة له؟

قائمة الملاحق:

12/- هل تعمل الإدارة على محاولة إنقاص الضغط النفسي مع التلاميذ وذلك بتنظيم خرجات ترفيهية، أم أنها السبب الرئيسي في هذا الضغط؟

.....

13/- كيف تتعامل مع التلميذ الخجول الذي يجد صعوبة في طرح أفكاره والتعبير عن ذاته؟

.....

14/- ماهي الطرق والتقنيات التي تستعملها لمعرفة شخصية كل تلميذ من تلاميذك؟

.....

15/- ماهي أبرز الإستراتيجيات التي تستخدمها لتخفيف الخوف والقلق من الإمتحان مع تلاميذك؟

.....

16/- هل ترى بأن كثرة الحرص المبالغ فيه من طرف الأسرة تدفع بالتلميذ إلى التمسك بالدراسة أو التمرد عليها؟

.....

17/- كيف تتعامل مع حالات تلاميذك من بكاء وإغماء وتوتر أثناء اجتيازهم للإمتحان؟

.....

18/- هل ترى أن خوف التلاميذ من المواد الممتحن فيها يؤثر على نتيجة تلك المادة فقط أم على نفسيته أيضا؟

.....

19 /- كيف هي نظرتك لامتحان السنة الخامسة ابتدائي؟ وحسب رأيك ماهي الفكرة التي تؤدي بالتلميذ الى

الضغط النفسي؟!

.....

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
/	الإهداء
/	شكر و عرفان
ب	المقدمة
الجانب النظري	
7	تمهيد
الفصل الأول: الضغوط النفسية	
7	المبحث الأول: مفهوم الضغوط النفسية وانواعها
7	أ: تعريف الضغط لغة
7	ب: تعريف الضغط النفسي اصطلاحا
8	ت: أنواع الضغوط النفسية
10	المبحث الثاني: مراحل تشكل الضغوط النفسية والآثار الناتجة عنها
10	أ: مراحل تشكل الضغوط النفسية
11	ب: الآثار الناتجة عنها
13	المبحث الثالث: مصادر وأسباب الضغوط النفسية
13	أ: مصادر الضغوط النفسية
13	ب: أسباب الضغوط النفسية
15	المبحث الرابع: النظريات المفسرة للضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة
15	أ: النظريات المفسرة للضغوط النفسية
17	ب: استراتيجيات المواجهة
19	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الحالة النفسية للتلميذ المقبل على شهادة التعليم الابتدائي	
22	تمهيد
22	المبحث الأول: الجانب الذاتي
22	أ: القلق
30	ب: قلق الامتحان والخوف منه

قائمة المحتويات:

35	ت: التحضير للامتحان
39	المبحث الثاني: الجانب الأسري
39	أ: ضغط الوالدين
39	ب: الحرص والمبالغة الأسرية
41	المبحث الثالث: أبرز الهواجس والمؤثرات المسببة للضغوط النفسية عند التلاميذ
41	أ: المناهج التربوية
41	ب: الضغوط النفسية والتعلم
43	ت: ضغوط الاختبارات المدرسية
43	ث: قلق الامتحان كمصدر للضغوط النفسية
45	المبحث الرابع: أثر المعاملة الأسرية على نفسية المتعلم
45	أ: أثر معاملة المعلم على نفسية المتعلم
46	ب: أثر معاملة زملاء على نفسية المتعلم
46	ت: أثر معاملة الإدارة المدرسية على نفسية المتعلم
48	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: دراسة استطلاعية في المدارس الابتدائية حول الضغوط النفسية جراء الامتحانات الرسمية (تلاميذ السنة الخامسة أنموذجا)	
50	تمهيد
50	أ: منهج الدراسة
50	ب: أدوات جمع البيانات
51	ت: حدود الدراسة
51	ث: مجتمع وعينة الدراسة
51	ج: الأساليب الإحصائية
51	د: تحليل وتفسير ومناقشة الاستبيان
63	استنتاج عام
65	خاتمة
68	قائمة المراجع

قائمة المحتويات:

72	الملحق
80	قائمة المحتويات
/	ملخص البحث

الملخص:

يعد الضغط النفسي جزء من طبيعة الحياة العصرية التي ارتبطت بزيادة الضغوط نتيجة التغير السريع والمتلاحق في كل المجالات، مما يجعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في سبيل تحقيق اهدافه وتلبية احتياجاته، لذا اولاهما العلماء والباحثون في تخصصات مختلفة. فالضغط النفسي الكثير من الاهتمامات نظرا لآثاره السلبية على نفسية واداء التلاميذ، وجاءت الدراسة الحالية كمحاولة للكشف عن اهم مصادر الضغوط النفسية فمنها ما يرجع للضغوط المدرسية ومنها ما هو راجع للضغوط الاسرية ومنها ما هو خاص بالتلميذ مثل عاداته في الاستذكار وشخصيته القلقة. والبحث عما ال كانت احد هذه المصادر السبب الحقيقي لظهور ضغط الامتحان لدى التلاميذ (سنة خامسة)، حتى ينبغي اخذها بعين الاعتبار اثناء القيام بدراسات تهدف الى خفض مستوى الضغط النفسي.

الكلمات المفتاحية:

الضغط النفسي، المصادر (ضغوط مدرسية، اسرية)، ضغط الامتحان، الآثار السلبية، نفسية واداء التلاميذ.

Summary:

Psychological stress is part of the nature of modern life, which has been associated with increased pressure as a result of the rapid and successive change in all fields, which makes the individual face many challenges in order to achieve his goals and meet his needs. Therefore, scientists and researchers in different disciplines have given it priority. Psychological pressure has a lot of concerns due to its negative effects on the psyche and performance of students. The current study came as an attempt to reveal the most important sources of psychological stress, some of which are due to school pressures, some of which are due to family pressures, and some of them are related to the student, such as his study habits and his anxious personality.

And the search for whether one of these sources was the real reason for the emergence of exam pressure among students (fifth year), so that it should be taken into account while carrying out studies aimed at reducing the level of psychological pressure.

Key words:

Psychological pressure, sources (school, family pressure), exam pressure, negative effects, psychological and student performance.