وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

أثر صدمة الفشل على المعاش النفسي لدى معيدي البكالوريا

مذكرة لنيل شهادة الماستر في

إعداد:

- دبدابي مريم الباتول
- نابي إيمان

إشراف الأستاذ:

اتشي عادل

السنة الجامعية

2021-2020

بسم الله الرحمن الرحيم

دعاء

الهم أضيء بالعلم طريقنا وقوى بهسواعدنا

واشدد بها من عزائمنا ولا توثر با غيرنا

ولا تحرمنا من عزيمة السعي إلى.

وطابها من كل مكان والزيادة منه في كل آن

فأعطنا منه نورا يقوى بها الإيمان

وصلى الله وسلم وبارك على معدن الحلم

محمد صاحب العلم

يارب

لاتدعني أصاب بالغرور إذا نجحت لا باليأس إذا فشلت بل ذكرني دائما بأن الفشل هو الخطوات التي تسبق النجاح

يارب

علمني أن التسامح هو أكبر مراتب القمة وأن حب الانتقام هو أول مظاهر الضعف

يارب

إذا جردتني من نعمة الصحة فاترك لي نعمة الإيمان وإذا جردتني من المال فاترك لي الأمل وإذا أسأت إلى الناس فأعطني شجاعة الاعتذار وإذا أساء الناس إلي فأعطني مقدرة العفو

يارب

سترك ورضاك وعفوك

ورحمتك

الهم إني أسألك إيمانا دائما.وأسألك قلبا خاشعا،وأسألك علما نافعا،وأسألك يقينا صادقا.

وأسألك دينا قيما.وأسألك العافية من كل بلية. وأسألك تمام العافية.وأسألك الشكر على العافية

وأسألك الغنى عن الناس

الهم انفعني بما علمتني،وعلمني ما ينفعني،وزدني علما آمين

شكر

قال تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم و لئن كفرتم إن عذابي لشديد"

الحمد لله الذي وفقنا و سدد خطانا في انجاز هذا العمل أحمده تعالى و أستعينه و استغفره سبحانك ربي لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم،اللهم علمنا ما ينفعنا و انفعنا بما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم".

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه, الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم

يعلم, والصلاة على اشرف الأمة معلم البشرية الأول وسيدنا محمد صلي الله عليه وسلم

أتقدم بالشكر الجزيل و الخالص إلى كل من ساعدني في انجاز هذا البحث و أخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور"عادل أتشي" الذي كان له الفضل الكبير فيما بذله من جهد في توجيهي و إرشادي قصد انجاز هذا البحث.

كما نتقدم بشكرنا هذا إلى كافة الأسرة الجامعية من أعلى هرمها إلى قاعدتها و إلى من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.

إهداء

لقد انتهت الحكاية رفعت قبعتي مودعتا للسنين التي مضت و بعد مسيرة دراسية حملت في طياتها الكثير من الصعوبات و المشقة و التعب اليوم نقطف ثمارها و الحمد لله .

أهدي هذا العمل المتواضع ثمرة جهدي إلى تاج رأسي " الوالدين العزيزين" و إلى شخصيات ساعدتني و أخذت بيدي للوصول إلى هذا المكان.

إلى ملاكي في الدنيا ، إلى معنى الحب و الحنان، إلى بلسم الشفاء إلى بسمة الحياة و سر الوجود ، إلى من جعلتني امرأةقادرة على مواجهة الحياة إلى من كانت سر نجاحي و لازالت " أمي الغالية "و حفظها الله و أطال في عمرها.

إلى من كلله الله بالهيبة و الوقار إلى من علمني السعي دون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار " أبي الغالي" رحمه الله .

أهدي تخرجي هذا إلى بحر الحب خالتي العزيزة إليكم يا سندي رزاحظهري أخوتي مدينة-ليلي-لامياء. و إلى من بهم يشد ساعدي و تعلى هامتي هم سندي و ركائز نجاحي أعمامي.

أهدي تخرجي إلى منبع الحب و الحياة إلى روحهم الطيبة إلى معنى الرجولة الحقيقية إلى من علموني معاني كثيرة في الحياة أجدادي رحمهم الله، إلى عمي الرشيد رحمة الله عليه و طيب الله ثراه لا أنساك أبدا ما حييت، و إليك يا بسمة حياتي و يا من دعائكي سر نجاحي جدتي أطال الله عمرها، و إلى نجوم سمائي المتلألئة و سندي في الحياة إلى إخوتي التي لم تلدهم أمي و لكن ولدتهم لي الأيام كانوا سندا لي صديقاتي ، اهدي تخرجي لأساتذتي من الابتدائية إلى الإعدادية إلى الثانوية إلى أساتذتي و دكاترتي في الجامعة الذي تعلمنا منهم الكثير ليس فقط بالعلم بل بالاختلاق و المحبة و التسامح و التفاني و الجد و رئينا من خلالهم الحياة بمنظور أخر حقا هم شمعة أضاءتلنا الكثير من الطرقلحياتنا و إلى كل من لم تسعهم الورقة و أساعهم قلبي أهلي بلا استثناء أهديكم تخرجي دعواتكم لي بالتوفيق و النجاح نحو مستقبل مشرق حافل بالعطاء و إكمال مسيرتي التعليمية ، دائما و أبدا لن أنسى صديقتي ، و أختي من نوع آخر كانت ليروحا طيبة تحمل لي الصفاء و النقاء كانت لي قلبا الحب و الوفاء "

باتول دبدابي"

إيمان

إهداء

"الحمد الله الذي بنعمته تتم الصالحات "

ها هي الأحلام التي كانت تخالجني ذات ليلة صارت واقعي الآن

الكلمات التي أرسلتها للسماء على هيئة دعاء ذات يوم كانت عوني

و إختتمت بالتوفيق من الله و لم أكن لأصل لولا فضل الله و تللك اليدان اللتان قادتاني نحو النجاح

إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها و أضاءت الدروب بدعائها إلى من أنارت طريقي برضاها إلى

توأم روحي و حبيبة قلبي إلى شجرتي لا تذبل

" أمي "

إلى الظل الذي آوى إليه في كل حين و الذي لا يمل العطاء، إلى رمز التضحية و الطيبة إلى الرجل

الصامد الصبور إلى القلب الطاهر الحنون إلى من رفعت

رأسي عاليا إفتخار به "أبي"

إلى من سهرا على تعليمي و بذلا كل ما بوسعها ليرياني ناجحة

دوما إلى ينبوع المحبة و الحنان و العطف

"أمي "و " أبي" العزيزان أطال الله في عمرها و حفظهما و رعاهما

إلى من تبتهج النفوس الأليمة بريحهما إلى رمز العطاء و الصبر إلى من أدخلا البهجة و السرور لقلب

كل يائس إلى من رسما البسمة على شفاه فاقد للأمل إلى من ساهما بقدر كبير في النجاح الذي

حققته خلال دراستي

" إخواتي "

إلي من قاسمني حلاوة مشواري الدراسي و إلى رفيقة دربي صديقتي و أختي

" إيمان نابي "

باتول

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
بسملة	
دعاء	
شكر	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
مقدمة	أ
الفصل الأول: **الإطار العام للدراسة**	
إشكالية	**5**
الفرضية العامة	**8**
الفرضية الجزئية	**8**
دوافع إختيار الموضوع	**8**
أهمية الدراسة	**8**
أهداف الدراسة	**9**
تحديد المفاهيم	**9**
دراسات السابقة	**10**
التعقيب عن الدراسات السابقة	**16**
الجانب النظري	

فصل الثاني: **صدمة الفشل إضطراب ما بعد الصدمة**	
تمهيد	**19**
1- صدمة الفشل	**20**
تعريف الصدمة	**20**
تعريف صدمة الفشل	**21**
أسباب صدمة الفشل	**22**
سيكولوجية التلميذ الفاشل	**24**
2- إضطراب ما بعد الصدمة	**27**
تعريف إضطراب ما بعد الصدمة PTSD	**28**
أعراض إضطراب ما بعد الصدمة PTSD	**28**
النظريات المفسرة لإضطراب ما بعد الصدمة PTSD	**32**
أشكاله	**35**
مراحله	**36**
علاج إضطراب ما بعد الصدمة PTSD	**37**
خلاصـــــة	**40**
الفصل الثالث: **المعاش النفسي و البكالوريا**	
تمهيد	**42**
1- المعاش النفسي	**43**
محددات المعاش النفسي	**43**
معاش نفسي متزن و غير متزن	**48**

2- البكالوريا	**52**
تعريف البكالوريا	**52**
أهمية البكالوريا	**52**
المعاش النفسي لدى معيد البكالوريا	**53**
الجانب الذاتي	**53**
الجانب العلائقي	**61**
خلاصـــــة	**66**
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: **الإطار المنهجي لدراسة حالة**	
تمهيد	**68**
الدراسة الإستطلاعية	**69**
حدود الدراسة	**70**
منهج الدراسة	**70**
أدوات الدراسة	**71**
الفصل الخامس : **تقديم الحالات و مناقشة النتائج**	
1/ تقديم الحالات	**78**
1- الحالة الأولى :	**78**
1-1 عرض و تحليل نتائج المقابلة الاولى	**78**
1-2 عرض و تحليل نتائج المقياس	**80**
2- الحالة الثانية :	**81**

2-1عرض و تحليل نتائج المقابلة الثانية	**81**
2-2 عرض و تحليل نتائج المقياس	**83**
2-3 تحليل العام للحالة	**83**
3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	**84**
4- الاستنتاج العام	**85**
إقتراحات و توصيات	**86**
خاتـــــمة	**88**
قـــائمة المراجـــــع	**90**
ملاحـــــق	**96**

فهرس الجداول

رقم	عنوان الجداول	الصفحة
01	**جدول يوضح البيانات الأولية في المبحوثين**	70
02	جدول يوضح لدرجة المقياس الكلي و محاوره	77
03	جدول يوضح تشخيص الحالة الاولى	80
04	جدول يوضح تشخيص الحالة الثانية	83

ملخص:

هدفت الدراسة المالية إلى التعرف على مستوى الصدمة عند معيد الباكلوريا ومدى تأثيرها على معاشه النفسي، وكذلك التعرف على العلاقة بين المعاش النفسي و صدمة الفشل لدى المعيد و تحقيقا لأهداف الدراسة تم الإعتماد على المنهج العيادي و تقنية دراسة الحالة التي تضم المقابلة و الملاحظة، بالإضافة لتطبيق مقياس الخبرة الصادمة التي تقيس مستوى الصدمة مع استخدام دليل المقابلة الذي يتناول محاور المعاش النفسي .

الدراسة حول 3 تساؤولات و فرضيات سنعرض نتائجها كالتالي :

1- توجد صدمة مرتفعة لدى معيد الباكالوريا .

2- وجود علاقة بين صدمة الفشل و المعاش النفسي .

3- تأثر صدمة الفشل على المعاش النفسي لدى معيد البكالوريا .

وقد انتهت الدراسة اعتمادا على النتائج السابقة من خلال دعمهم و إيجاد حلول لوضعياتهم.

Résumé

Cette étude a pour objectif la connaissance et l'estimation du niveau de traumat chez l'étudiant qui a subit un échec au baccalauréat et son impact sur son vécu psychique, ainsi que la relation entre eux.

Pour atteindre le but de cette étude opter pour la méthodologie chimique et la technique d'étude de cas qui contient l'entretien et l'observation ainsi que l'application du test de l'expérience traumatique qui mesure le niveau de traumatisme en utilisant le guide de l'entretien qui contient des chapitres sur le vécu psychique.

Deux étudiantes à niveau terminal sans l'échantillon de notre ex qui a 3 questionnements et d'autres hypothèse dans le résultats sont:

- l'omniprésence d'un traumatisme aiguë chez l'élève à journé au baccalauréat.
- la présence d'une relation entre le choc d'assassinat et le vécu psychique
- du chanteur de l'échec sur le vécu psychique de l'élève ajourné au baccalauréat.

On a terminé cette étude d'après les résultats obtenus le soutien cette étude a terminé par la découverte de plusieurs solutions à cette catégorie d'élèves

مقدمة

مقـدمة :

يمر الإنسان في حياته بكثير من الأحداث ، و ذلك بشكل يومي و مستمر. بحيث يخوض تجارب الحياة المتعددة منها السعيدة و الناجحة و منها الفاشلة و الغير السارة ، و التي تعتبر حافزا للتأقلم و التعايش مع هذه الأحداث ، و بالتالي قد يمر الفرد بأزمات و ضغوطات تؤثر عليه تأثيرا كبيرا على المستوى النفسي ، و تترك فيه آثار مرضية و اضطرابات عديدة أهمها : الصدمة النفسية ، و من بين التجارب التي يخوضها الفرد نجد اجتياز البكالوريا و الإخفاق فيها . انطلاقا من الفكرة المذكورة سلفا أردنا أن نتناول موضوع أثر صدمة الفشل على المعاش النفسي لدى معدي البكالوريا .

في البداية طرحنا الإشكالية و الفرضيات لإجراء الدراسة ، ثم ذكرنا دوافع الدراسة أو أهميتها مع تحديد المفاهيم أو المصطلحات الخاصة بالدراسة . و هنا قد قمنا بتقسيم المذكرة إلى جانبين نظري و تطبيقي .

الجانب النظري : يحتوي على فصلين

1-**الفصل الأول :** ضم كل من الصدمة ، الفشل و من ثم تعريف صدمة الفشل و الأسباب المؤدية لصدمة الفشل و سيكولوجية الطالب و كذلك تطرقنا إلى تعريف إضطراب ما بعد الصدمة PTSD و أعراضه ، و أهم النظريات المفسرة له و أشكاله مع ذكر علاج خاص به بالمختصر .

الفصل الثاني : ضم كل من تعريف المعاش النفسي و أهم محدداته ،

كما تطرقنا إلى شهادة البكالوريا و أهميتها ، مع ذكر المعاش النفسي من حيث الجانب الذاتي و العلائقي .

2- الجانب التطبيقي : و يحتوي بدوره على فصلين كالتالي :

الفصل الثالث :قمنا فيه بعرض المنهج المستخدم و ميدان البحث و مجموعة الدراسة و الأدوات المستخدمة .

الفصل الرابع : تناولنا فيه حالات الدراسة ، و أيضا تناولنا فيه عرض النتائج و مناقشة الفرضيات ، و اختتمنا بحثنا هذا بالخاتمة و تضمن الاقتراحات و التوصيات ، قائمة المراجع و الملاحق المستعملة .

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

إشكالية

الفرضية العامة

الفرضية الجزئية

دوافع إختيار الموضوع

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

تحديد المفاهيم

دراسات السابقة

إشكالية :

يعتبر امتحان البكالوريا من أهم الامتحانات التي يجتازها التلميذ منذ بداية تعليمه إلى نهاية آخر مرحلة للتعليم الثانوي ، و يبقى الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لتعزيز و تتويج الشوط الطويل الذي قطعه التلميذ خلال تعلمه ، كما يعد تثمينا للمجهودات التي بذلها خلال كل السنوات الماضية . فهو مصيري إما يتوج بالجامعة أو يتوجه للحياة العملية ،وتكمن أهمية هذا الإمتحان في كونه يقدم شهادة للتلميذ تفتح أمامه أبوابا نحو التعليم الجامعي ، و تمنحه الفرصة للمشاركة في العديد من المنافسات التي تمكنه من مواصلة تعليمه و بناء مستقبله ، هذا ما يجعل التلميذ يعتبر البكالوريا مرحلة إنتقالية ، و هو الأمر الذي يولد لديه ضغط نفسي كبير ، كذلك يظهر حجم شهادة البكالوريا في الإعداد الرسمي لها من الجهات المعنية ، حيث نجد التنظيمات الرسمية لها متعلقة بالتنظيم لإمتحان البكالوريا تضفي عليه سمة تجعله مختلفا عن باقي الإمتحانات ، مما يعسره في أعين التلاميذ و يصبح كمصدر ضاغط . و حسب إحصائيات التي صرحت بها وزارة التربية الوطنية www.onec.dz لعام 2020 كان عدد الراسبين 301.649 أي ما يعادل نسبة 44 % وهذا راجع لما مر به التلاميذ من ظروف ضاغطة خاصة لتلك السنة (2020) ، إذ أن هذا الأخير كان له تأثير سلبي على قدرات التلميذ و تحصيله الدراسي ، مما سبب له تشتت الإنتباه و كف القدرة على الأداء الجيد و بالتالي الفشل في التحصيل.ومن الممكن إعتبار هذا الفشل كمشكلة أو عقبة لدي بعض التلاميذ ، تسبب له إرتباك قد يغير في الكثير

من الأحيان مسار عيشهم فتصبح الهدف الأسمى لهم ، فإن لم يتحصلوا على ذلك الهدف يعتبر ذلك خيبة أمل .وكل فرد لديه طريقة تعامل مع هذه الخيبة التي من المحتمل أن تتحول إلى ما يعرف بصدمة الفشل .

إذ تعد صدمة الفشل حدث أو تجربة معاشة في حياة التلميذ تؤدي به خلال فترة وجيزة لزيادة كبيرة جدا من الإثارات و الإنفعالات تتحدد تبعا لشدتها و بالعجز الذي يجد الشخص نفسه فيه ، إذ أن مواجهتها أو محاولة الخفض من التوتر ، القلق و الإحباط الناتج عنها بحلول سوية و مألوفة تأدي بالفشل . و هذا ما يضطر الأنا لقيام بدفاعته لمواجهتها ، و تختلف هذه الدفاعات تبعا لقوة الأنا .

وحسب Bailly فإن الحادث الصدمي يخضع الجهاز النفسي للضغط قد يتمكن كل فرد في وقت ما من إرصانه ، فإذ لم يتم ذلك أو كان مستحيلا فإنه يؤدي إلى إنتاج صدمة في الجهاز النفسي (Bailly.1985.p36). وحسب دراسة (**قنفود طلال ، 2016**) أن نتيجة صدمة الفشل و مخلفاتها التي يصل إليها التلميذ لا تنفصل عن جملة من العوامل النفسية و الموضوعية التي تأثر في الواقع الانفعالي للنجاح أو الفشل . إذ أن نسبة الفشل تحديدا تتفاوت ردود أفعال التلاميذ تفاوتا ملحوظا يمكن أن يصل مداه إلى إضطراب ما بعد الصدمة .

خاصة تلاميذ المعيدين الذين هم في المرحلة النهائية في الثانوية ، و الذين تعرضوا إلى الإحباط نتيجة صدمة الفشل الناجمة عن إعادة البكالوريا رغم قدراتهم و استعداداتهم و

الإجتهاد في الموسم الدراسي ، مما يجعل هذا الأخير يعيشون جملة من الإضطرابات .

فعدم التكيف مع هذه الظروف الضاغطة ينتج عنه معاش نفسي غير متزن .

فالمعاش النفسي هو كل ما يشعر به التلميذ المقبل على البكالوريا و يعبر عنه بأسلوب أو بآخر إزاء الأحداث و الوضعيات التي يعيشها في الفترة التحضيرية السابقة لإمتحان البكالوريا ، وكذا طريقة إستعداده و مدى إنعكاس هذا الشعور على نوعية هذا التحضير ، و بالتالي على نتائجه ، و هذا ما توصلت إليه دراسة (مهدي بالعسلة فتيحة ، 2004) إلى وجود نوعين من المعاش النفسي : معاش نفسي "غير سوي" أي وجود صعوبات و معاناة علائقية ،إضافة إلى سوء في التنظيم و التخطيط من أجل التحضير للإمتحان ،و يكون مصحوب بمستوى من القلق و توتر. و معاش نفسي " سوي" و يقصد به لا وجود لمعاناة أو صعوبات علائقية مع نسبة منخفضة من القلق ، . فالمعاش النفسي لدى تلاميذ 3 ثانوي يختلف في فترة التحضير لامتحان البكالوريا حسب الإعادة ، لأن تلاميذ الغير معيدين يكون لديهم معاش نفسي سوي أكثر من التلاميذ المعيدين . وهذا يعني أن صدمة الفشل يمكن أن يكون لها تأثير مباشر على المعاش النفسي للمعيد ، مما يجعل التلميذ أكثر توقعا للفشل في البكالوريا مرة أخرى ، بسبب المعاش النفسي المضطرب لأثر وقع الصدمة.و من هنا نطرح التساؤل التالي :

- هل يمكن لصدمة الفشل أن تأثر على المعاش النفسي لدى معيدي البكالوريا ؟

الفرضية العامة :

– تؤثر صدمة الفشل على المعاش النفسي لدى معيدي البكالوريا .

الفرضيات الجزئية :

– توجد علاقة بين صدمة الفشل و المعاش النفسي لدى معيد البكالوريا ؟

– مستوى صدمة الفشل مرتفع لدى معيد البكالوريا ؟

دوافع إختيار الموضوع :

– إثراء علم النفس بهذا النوع من الدراسة .

– معرفة مدى قدرة الصدمة على أن تدفع التلميذ إلى معاش نفسي غير سوي .

– الوصول إلى إقتراح إستراتيجيات للتكفل النفسي لمعيدي البكالوريا من أجل التقبل الدراسي كوني أخصائي نفسي عيادي

أهمية الدراسة :

– إلقاء الضوء على صدمة الفشل نتيجة الرسوب في البكالوريا ، و معرفة الآثار السلبية التي تتركها في نفسية التلميذ .

– لفت إنتباه المختصين فالتربية و التعليم و الأخصائيين النفسانيين ، من أجل وضع آليات المرافقة النفسية و التربوية خاصة في مرحلة الثانوية .

– وضع برامج تحسيسية للتلاميذ الذين تتطلب حالتهم إعادة التكيف ، كالإعادة خاصة في إمتحان البكالوريا و إعادته بكل ثقة .

– توضيح أثر إعادة البكالوريا على نفسية المتمدرس .

– التوصل إلى مدى تأثير هذه الصدمة على المعاش النفسي من تلميذ لآخر (سوي ، غير سوي) راجع إما للصلابة أو الهشاشة النفسية .

أهــداف الدراسة :

أي موضوع يتطرق له الباحث معين يسطر وراءه أهداف لأجل الوصول إلى نتائج معينة ، تمكن القارئ للإستفادة من هذا البحث ، فتهدف دراستنا هذه إلى :

– معرفة مستوى صدمة الفشل للمتمدرس معيد البكالوريا.

– مساعدة التلميذ على مواجهة أثار الرسوب بإعداده نفسيا و فكريا ، وفق طرائق و وسائل نفسية من أجل إعادة التكيف .

– التعرف على العلاقة بين المعاش النفسي و صدمة الفشل للمتعرضين لصدمة الفشل في البكالوريا .

– التعرف على نوعية المعاش النفسي لمعيدي البكالوريا .

تحديد مفاهيم لمتغيرات الدراسة :

صدمة الفشل : هي تجربة معاشة تكون نتيجة إنفعال مبالغ أو حادث مفاجئ ، تنجرعنها إضطرابات نفسية جسمية أو عقلية تأثر على وظائف الطاقة الحيوية ، مما تؤدي إلى إختلال في التوازن النفسي و بالتالي حدوث هشاشة نفسية . و هي الدرجة المتحصل عليها في مقياس الخبرة الصادمة الناتجة عن المواقف الصادمة المستخدمة في هذه الدراسة .

المعاش النفسي : هو كل ما يشعر به التلميذ الفاشل في شهادة البكالوريا ، و يعبر عنه بأسلوب أو بآخر إزاء الأحداث و الوضعيات التي يعيشها خلال فترة الرسوب ، و مدى إنعكاس هذا الشعور على تحضيره للمرة الثانية .و هو ما توصل إليه من خلال المقابلة و دليلها المستخدم في هذه الدراسة .

معيد البكالوريا : هو المتمدرس الذي لم يتحصل شهادة البكالوريا أو أعاد السنة في نفس المستوى للمرة الثانية .

دراسات ســـابـــقة:

- الدراسات و الأبحاث التي تناولت إضطراب ما بعد الصدمة :

1- دراسة الحـــــطرانـــي (1995) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على نسبة الإصابة بإضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لعينة قصدية من أقارب و أصدقاء ضحايا المؤلفة من 150 طالب و طالبة ومقارنتهم بعينة أخرى عادية غير (متعرضة) و بنفس العدد و أظهرت النتائج أن نسبة الإضطراب ما بعد الصدمة بين أقارب الضحايا و أصدقائهم كانت 37 ٪ مقابل 5٪ لدى العينة الغير المتعرضة لأي حادث صدمي, فيما بلغت نسبة الإصابة لدى الذين فقدوا أفراد عائلاتهم و أقاربهم 65 ٪ مقابل 19٪ لدى الذين فقدوا أصدقائهم و كانت نسبة الإصابة بالإضطراب بين الإناث 84 ٪ مقابل 16٪ للذكور .

(قاسم حسين صالح, 2002, ص92)

2- دراسة شاكر مبدر جاسم و أشواق سامي لموزة (جامعة بغداد- كلية التربية للبنات:

- ضغوط الصدمة و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الخامس إبتدائي :

هدفت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط الصدمية ، و معدل إنتشارها بين تلاميذ الصف 5 إبتدائي . هل تختلف درجة معاناة إضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى عينة البحث وفق متغير الجنس (ذكور / إناث) ، و علاقة ذلك بمستوى التحصيل الدراسي ، و يستهدف البحث الحالي ما يلي :

1- الكشف عن الضغوط الصدمية التي تعرض لها تلاميذ الصف الخامس إبتدائي (عينة كلية) أثناء الحرب و بعدها .

2- الكشف عن ضغوط الصدمية التي تعرض لها تلاميذ الصف الخامس إبتدائي (عينة) وفق متغير الجنس (ذكور / إناث).

3- قياس إضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدي تلاميذ الصف الخامس إبتدائي (عينة البحث).

4- الكشف عن العلاقة بين الضغوط الصدمية و التحصيل الدراسي .

و قد أستخدم (منهج الوصفي التحليلي) في الكشف عن الضغوط الصدمية و علاقتها بالتحصيل الدراسي . و اشتملت عينة البحث (100)عينة من الذكور و (100) عينة من الإناث ، تم إختيارهم بطريقة عشوائية ، و تم إعداد مقياس ما بعد الضغوط الصدمية ، و يتكون المقياس من 40 فقرة بصيغته النهائية . و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

1- كانت نسبة المصابين من أفراد العينة عالية مقارنتها مع بعض الدراسات السابقة .

2- إناث كانو الأكثر تعرضا و تأثرا من الذكور لإضطراب ما بعد الضغوط الصدمية .

3- إن هناك عوامل مرتبطة بإضطراب ما بعد الضغوط الصدمية و الذي يحدث تفاعل شديد بين الحدث الصدمي و العوامل الشخصية و الإجتماعية لدى الفرد .

(شاكر مبدر جاسم ، أشواق سامي لموزة ، 19.)

الدراسات التي تناولت المعاش النفسي:

دراسة سامية عدائكه (جامعة الوادي- الجزائر) :

سعت هذه الدراسة إلى إكتشاف نوعية الحياة لدى المسنين المرضى المزمنين الممثلين بمرض العجز الكلوي ، و كذا إستكشاف مستوى كل من الكفاءة الذاتية المدركة ، الدعم الإجتماعي المدرك و الكرب النفسي ، و مقارنتها بمستويات كل منها لدى المسنين الأصحاء الممثلين بعينة من 100 مسن مصاب بالعجز الكلوي، و 100 مسن من الأصحاء بإستعمال كل من مقياس نوعية الحياة للمنظمة الصحة العالمية ، و مقياس الكرب النفسي ، و مقياس الدعم الإجتماعي ،و مقياس الكفاءة الذاتية ، و تحصلنا على مجموعة من النتائج التالية :

1- بالإعتماد على درجات مقياس منظمة الصحة العالمية لصحة الحياة ، إستنتج أن 27% من أفراد عينة الدراسة من المسنين المصابين بالعجز الكلوي يعانون من نوعية الحياة منخفظة (أقل من أو يساوي 60درجة) في حين أن 42% لديهم نوعية حياة متوسطة (

أكبر من 60 و أصغر من أو يساوي 94 درجة)و بلغت نسبة الذين يتمتعون بنوعية حياة مرتفعة 31% (أكبر كم 94 درجة) .

كما أن 2 % من المسنين الأصحاء يعانون من إنخفاض مستوى نوعية الحياة ، في حين أن 65 % لديهم مستوى متوسط ، و 33% يتمتعون بنوعية حياة مرتفعة .

2- ما يفوق ربع المسنين المصابين بالعجز الكلوي 27% يعانون من كفاءة ذاتية مدركة منخفظة ، مقارنة ب 15 % من الأصحاء .

3- نسبة المسنين الذين يقيمون الدعم الإجتماعي المقدم لهم بطريقة سلبية 22% لدى المسنين المرضى و 25 % لدى الأصحاء ، في حين ما يقارب 80% من الفئتين تدرك هذا الدعم بصورة إيجابية .

4- لا يعاني ما نسبته 47% من المسنين المصابين بالعجز الكلوي من كرب نفسي ، في حين أن 35% يعانون من كرب متوسط ، و 18 % من كرب مرتفع يمكن إعتباره علامة على وجود إضطرابات نفسية شديدة تحتاج إلى تدخل عاجل . أما بالنسبة للأصحاء فقد وصلت نسبة الذين لا يعانون من كرب نفسي 72% مقابل 28 % ما بين كرب المتوسط و الشديد **(سامية عدائكة ، 2017)**

- دراسة مهدي بالعسلة فتيحة (جامعة جزائر العاصمة -2004):

قامت الباحثة مهدي بالعسلة فتيحة تحت عنوان المعاش النفسي للتلميذ سنة الثالثة ثانوي و علاقته بنتائج الإمتحان شهادة البكالوريا ، دراسة ميدينية في ثانويات جزائر العاصمة – 2004– مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية ، هدفت نحو التساؤل :

– هل يؤثر المعاش النفسي لتلميذ السنة ثالثة ثانوي خلال فترة تحضيره لإمتحان البكالوريا في نتائج هذا الإمتحان ؟

– هل يختلف المعاش النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في فترة التحضير لإمتحان البكالوريا حسب الجنس ؟

– هل يختلف المع ش النفسي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في فترة التحضير متحان البكالوريا حسب الإعادة؟

– هل يؤثر المعاش النفسي لتلميذ السنة الثالثة ثانوي على نوع توقع نتيجة إمتحان البكالوريا؟

بلغ عدد العينة (201) فرد (56) ذكور و (145) إناث تتراوح أعمارهم ما بين "18 – 21" سنة ، و من عدة شعب مختلفة معتمد في الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي التي يستطيع الباحث من خلاله دراسة الظروف التي تحيط بالحادث و يبحث عن أوصاف دقيقة لكل ما له علاقة بالحادث من أشخاص و أشياء . تم التوصل من خلال الدراسة إلى ما يلي : 1– أن هؤلاء التلاميذ لديهم نظرة إيجابية نحو الدراسة و تعلق كبير بالنجاح في إمتحان البكالوريا للحصول على الشهادة ، و أغلبهم تميزوا بمستوى مرتفع من القلق نتيجة

تخوفهم من الفشل في الإمتحان أو النجاح بتقدير ضعيف ، و كذلك من ردة فعل الأسرة من الفشل. **(مهدي بالعسلة فتيحة ، 2004)**

دراسة عن الفشل الدراسي :

دراسة د.محمد دريح (جامعة محمد الخامس الرباط–المغرب.) :

تهدف الدراسة للتعرف على فشل الدراسي و أساليب الدعم الدراسي من خلال مستوى طبيعة ظاهرة الفشل الدراسي و طبيعة ما يرتبط بها من أثار سلبية مثل التكرار و التسرب و كيفية التعامل معها من خلال أساليب الدعم . و على الرغم من مواجهة الصعوبات و العراقيل المتمثلة في طول المدة في تحديد مكان الدراسة فقد كان هناك تنقل من مؤسسة إلى أخرى و ذلك بطلب الموافقة على الدراسة الميدانية و كذلك طول مد .ة التي أستغرقت في استرجاع الإستمارة بعد توزيعها تم التوصل إلى أسباب الفشل أن :

* أسباب ذاتية: تتعلق بالتلميذ و مدى مؤهلاته النفسية و الجسمية .

* أسباب خارجية: تعود للمدرسة و النظام التعليمي و التي تشكل محيطه التربوي

و إذا إكتفينا بالحديث عن الأسباب المدرسية للفشل الدراسي نجدها كثيرة وهمها :

- تكدس الفصول و سوء ظروف العمل
- عدم ملائمة البرامج
- ظروف العمل في الوسط القروي .

(فيكمو فاطمة ، كوكي هوارية ، 2018)

– دراسة قريرة فاتح (جامعة وهران ، 2006):

قام الباحث قريرة فاتح بدراسة تحت عنوان الدراسة و الرسوب المدرسي في التعليم الثانوي و المتوسط ، دراسة ميدانية في ثانويات و متوسطات وهران ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم الإجتماع ، جامعة و هران _ 2006 _ و هدفت نحو تساؤل لماذا ازدادت ظاهرة الرسوب و ماهي أسبابها .

و كانت نسبة العينة 51 متوسطة و 27 ثانوية ، تم إختيارهم عن طريق القصد و اعتمدت على الأساليب الإحصائية المقابلة و الإستبيان .

توصلت إلى تطور ملحوظ لوجود أسباب الرسوب المدرسي هو سبب الأسرة و رسوبها،و كذلك سبب البطالة و الفقر هما سبب في الرسوب المدرسي لأن التلميذ يخرج للعمل

(قريرة فاتح ،2006)

التعقيب عن الدراسات السابقة :

- توصلت بعض الدراسات لوجود فروق في مستوى إضطراب ما بعد الصدمة للجنس .
- تشير الدراسات إلى حدوث إضطرابات نفسية جراء الصدمة النفسية حسب الحدث الصدمي و العوامل الشخصية .
- الدراسات لم تتناول المعاش النفسي الغير السوي من ناحية الأسباب و العلاج .
- المعاش النفسي يرتبط بعدة تغيرات مثل القلــق .
- وجود فروق فردية من حيث الجنس و السن .

- عدم تطبيق الدراسات المتناولة لإستراتيجيات العملية التي تساعد التلميذ على مواجهة و الحد من الضغوط التعليمية .
- أهملت العديد من الجوانب (مثلا : النفسية –الجسمية ...الخ) و ركزت على الجانب الإجتماعي فقط .

الفصل الثاني:

صدمة الفشل إضطراب ما بعد الصدمة

تمهـــــيد

1- صدمة الفشل

- تعريف الصدمة
- تعريف صدمة الفشل
- أسباب صدمة الفشل
- سيكولوجية التلميذ الفاشل

2- إضطراب ما بعد الصدمة

- تعريف إضطراب ما بعد الصدمة PTSD
- أعراض إضطراب ما بعد الصدمة PTSD
- النظريات المفسرة لإضطراب ما بعد الصدمة PTSD
- أشكاله
- مراحله
- علاج إضطراب ما بعد الصدمة PTSD

خـــــلاصة

تـمـــهـــيد:

يعيش الإنسان مراحل مختلفة في حياته يتعرض فيها إلى الكثير من التجارب منها ما هو مفرح و منها ما هو محزن،و من هذه التجارب ما هو قد يكون صادما إلى الفرد ، و تفوق هذه التجارب الصادمة طاقة الشخص و إمكانياته و قدرته على المواجهة و كذلك تصوراته بداخله مثالا على ذلك الطالب الذي كان يرى أو يتصور نجاحه في البكالوريا و أنه سيدخل الجامعة و سيختار تخصص فيها يكون عمله في المستقبل، لكن صدمة رسوبه أو فشله في البكالوريا رغم توفر ظروف النجاح تجعله يعيش إضطراب ما بعد الصدمة و يحمل معه نوع من المعانات ،و في هذا الفصل سنتطرق غلى مفهوم صدمة الفشل و سيكولوجية الطالب المتعرض لها و تناول إضطراب ما بعد الصدمة وأعراضه ، وبعض النظريات المفسرة له ، أهم علاجاته.

1- مفهوم صدمة الفشل :

- مفهوم الصدمة :

تعرف الصدمة بأنها أي حادث يهاجم الإنسان و يخترق الجهاز الدفاعي لديه ، مع إمكانية تمزيق حياة الفرد بشدة . و قد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية أو مرض عضوي إذا لم يتم التحكم فيه و التعامل معه بسرعة و فعالية . و تؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق أو العجز أو الرهب . **(عبد الرحمان سي موسى ، 2002 ،ص62)**

- تعريف فرويد:

يعرف" فرويد" الصدمة على أنها تجربة معاشة تحمل معها للحياة النفسية ، و من خلال وقت قصير نسبيا زيادة كبيرة جدا في الإثارة لدرجة أن تصفيتها أو إرصانها بوسائل مألوفة ينتهي بالفشل ، مما ينجر عنه إضطرابات دائمة في قيام الطاقة الحيوية بوظيفتها.

(J.Bergeret .1982.P300)

تعرف الصدمة بأنها حادث يهاجم الإنسان و يخترق الجهاز الدفاعي لديه ، مع إمكانية تمزيق حياة الفرد بشدة . و قد ينتج هذا الحادث تغيرات في الشخصية أو مرض عضوي إذا لم يتم التحكم فيه و التعامل معه بسرعة و فاعلية . و تؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق و العجز أو الرعب .

(عبد الرحمن سي موسى ، رضوان زقار، 2002،ص 62)

من خلال التعريفات السابقة يتضح أن الصدمة النفسية هي حدوث إهتزاز نسبي في نفسية الفرد ينتج عنه تأثير سلبي على الفرد المتعرض للصدمة ، بالمختصر هو رؤية الفرد لنفسة ميتا داخل الجهاز النفسي .

- تعريف صدمة الفشل :

تعتبر صدمة الفشل بمثابة إرتجاج إنفعالي و وجداني يتسبب في إضطرابات نفسية جسمية أو عقلية متفاوتة ، نتيجة إنفعال بالغ ، أو حادث مفاجئ و غير متوقع يخل بالتوازن النفسي لصاحبه . و البديهي أن صدمة الفشل لا تحصل إلا لمن لم يقو على إمتلاك نفسه أو التحكم في حدة القلق الذي إنتابه من هول الحادث الذي يباغته . و إن أعراض الفشل تظهر لنا بطريقة متنوعة للغاية حسب ما تنقل بتحديد كلي أو جزئي ، دائم أو عرضي ، فالفشل أحيانا لا يكون مجرد عارض طرأ على الإنسان كما يخيل إليه أو إلى البعض ، بل يكون نتيجة حتمية لصراعات داخلية عقلية عنيفة و لجروح نفسية تركت أثرها فالإنسان . و على إثر ذلك يصاب صاحبها بالإنتهاك و التعب ، أو النكوص إلى مراحل سابقة من النمو ، و قد يغرق في الحزن و الكآبة أو يلم به المرض النفسي كالإكتئاب على سبيل المثال ، و من المعروف أن حالة الإحباط و الحرمان و خيبة الأمل ناتجة عن إخفاق في الإمتحان ، كفيلة بتوليد حالة من الإنقباض و الإرتعاش و الشعور بالعجز و التعب و اليأس.

(طلال حرب 1994 ,ص 5)

الأسباب المؤدية إلى صدمة الفشل :

بشكل عام فإن مختلف التصنيفات التي تدرس أسباب الفشل الدراسي عادة ما تصنفها إلى 3 مجموعات أساسية :

1 . أسباب ذاتية التي ترتبط بالتلميذ : و هي أسباب التي ترجع لبنيته الجسمية و النفسية .

2 . أسباب خارجية التي تعود لبنية التلميذ: و التي تؤثر في بنية التلميذ من الخارج و تشكل محيطه الإجتماعي و الثقافي .

3 . أسباب خارجية التي تعود للمدرسة و النظام التعليمي: و التي تشكل محيطه التربوي ، و إذا إكتفينا بالحديث على الأسباب المدرسية للفشل الدراسي لمقتضيات منهجية بحتة و لضيق مجال محدد ، دون التقليل لطبيعة الحال من أهمية و خطورة العوامل الأخرى سنجدها كثيرة و من أهمها :

- تكدس الفصول و سوء ظروف العمل .
- عدم ملاءمة البرامج .
- ظروف العمل في الوسط القروي .

و فضلا عن هذه العوامل تتحدث نايفة قطامي عن أهمية المناخ الإجتماعي داخل الفصل (حجرة الدرس) في عملية التعلم و تأثير بعض عناصره في أداء المتعليمين ، خاصة تلك التي ينتبهون إليها و يتفاعلون معها و منها :

– ما يسود بين التلاميذ من علاقات ودية ، أو محايدة أو عدوانية , و يعتبر المناخ العدواني داخل الصف مناخا منفرا للتعلم أو الإستمرار في المدرسة عموما.

– نوع التنظيم داخل الصف و الذي قد يحول دون حرية الحركة و التواصل بين التلاميذ .

– سيادة جو التنافس الشديد قد يساهم في زيادة حالات العدوان بين التلاميذ ، و الشعور بالقلق و التفرد مما يجعل جو الصف خاليا من التعاون و الأمن .

– التباين في أعمار التلاميذ و أجسامهم ، مما قد يتيح لمجموعة من التلاميذ فرصة لإستغلال قوتهم في السيطرة على الضعاف منهم .

(نايفة قطامي,1992 ,175)

– طول المقرارات في جميع المواد و تكدس بعضها بشكل غير متوازن .

–العطل السنوية (عطل نهاية الطورين الأول و الثاني) و عطل الأعياد الدينية و الوطنية.

– غياب التلاميذ و مغادرتهم المدارس بشكل جماعي حتى قبل الإنتهاء من المقرر، للتنبؤ للإمتحانات الخاصة بالنسبة لتلاميذ مرحلة الثانوية .

– إخلاء المؤسسات و إفراغها لتنظيم الإختبارات الموحدة .

– إنشغال المدرسين بالحصص المخصصة لتصحيح الإختبارات و الإجتماعات مجالس الصفوف .

– البداية المتأخرة نسبيا للسنة الدراسية في العديد من المؤسسات و التوقف عن الدراسة سابق لأوانه .

(الدريج محمد 1998 , ص 32)

- سيكولوجية التلميذ المتعرض لصدمة الفشل :

يكاد يكون الرسوب المدرسي الآفة الكبرى التي تتربص التلاميذ أيا كانت مستوياتهم الدارسية ودرجة كفاءتهم وحسن اجتيادهم . فما من تلميذ بمنأى عن التعثر في مادة دارسية معينة، وما يجره التعثر من غيظ وحزن نتيجة الرسوب، ويرجع الفشل لأسباب شتى. ولذلك يعيش التلاميذ خوف من الامتحان ، وطلما يسلمون مشاعر القلق والتوتر أو الخوف أياما وليالي طوالا. ولا ريب أن مبلغ اهتمام التلاميذ بالامتحان وانزعاجهم من أدائه يتصل أشد الاتصال بما يتمثلونه في أذهانهم من تصوارت ومشاعر وانفعالات، ليس أقلها ضرار أن يتخذوه مقياسا حاسما في النجاح أو الفشل، وعنوانا لعز أو مهانة . فلا عجب ان يثير الرسوب المدرسي من الاضطرابات والمخاوف ما يخلف أحيانا وقع الصدمة في النفوس ويبصمها لفترة قد يطول أمدها .

و من أهم سمات التلميذ الراسب نجد :

السمات العقلية :

ضعف الذاكرة و التشتت و في الغالب يميل إلى أشغال يدوية ، فلا طاقة له على حل المشكلات العقلية ، أو المشاكل التي تتطلب تفكير مجردا ، و يمتازون ببطئ التعلم و عدم القدرة عل التركيز و الإنتباه و التفكير المجرد ، البرودة و الحقد ، الإكتئاب ، و عدم الرغبة في المشاركة الإجتماعية ، إضافة إلى ذلك فهم يتميزون بالكبت و الإنفعالات و اللامبالاة و الإنسحاب عند مواجهة المشكلات ، و إنخفاض مفهوم الذات و إتباع أهداف

الأكاديمية خارج نطاق قدرتهم ، و إنهم أقل نضجا و أقل ثقة بالنفس و أقل جدية في إهتماماتهم .

(نادر فهمي الزيود، 1981 ، ص 76)

السمات الجسمية :

من بين و أهم ما يميز التلاميذ الراسبين عن غيرهم من التلاميذ العاديين في نموهم الجسمي ، فهم أقا طولا و أقل وزنا ، و أقا تناسقا كما و يحتمل إنتشار ضعف السمع و عيوب الكلام ، و سوء التغذية ، و عيوب الأبصار أكثر من العاديين و ضعف الحواس بشكل عام .

(أحمد محمد زيادي و آخرون ، 1991 ، ص 124)

السمات الإنفعالية :

- فقدان الثقة بالنفس .
- عدم الإستقرار الإنفعالي و الخجل .
- محدودي القدرات في توجيه الذات .
- شدة الحساسية .
- يمتاز سلوكهم بالأنانية و الإعتماد على الغير .

(رشا صالح دمنهوري ، 2006 ، ص118)

السمات الإجتماعية :

يعتبر الشعور بالدونية و الإنسحاب و الشعور بالعداء و الإعتراض ، و من أهم السمات الشخصية و الإجتماعية للراسبين عدم الإهتمام بالعادات و التقاليد ، و لا تدوم

كثيرا علاقتهم مع الآخرين فهم أقل تكيفا مع الرفاق و المجتمع ، تنقصهم سمات القيادة ، و يسهل إنتقالهم نحو الإنحراف ، و تقلبهم من وجهة الإنفعالية يزيد من فرص إنحرافهم .

(طلعت حسن عبد الرحيم ، 1980 ، ص88)

و من خلال ما سبق نرى التلميذ الراسب لديه سمات شخصية ، إما من الناحية العقلية نرى أنه يميل إلى الأعمال اليدوية تهربا من الأمور الفكرية ، و إما من الناحية الجسمية ، نقص في الحواس و الوزن ، أما من الناحية الإنفعالية لا توجد ثقة بالنفس ، أما بالنسبة للسمة الإجتماعية نرى أنه يقوم بالإنسحاب و الشعور بالعداء .

و من شأن ذلك أن يتسبب في إحساس المراهق أو الطفل بالخجل و العار و النقص، ولا نعدم أن نجد منهم من يتهم إبنه بجلب العار و سوء السمعة للعائلة ، فتزداد مشاعر الذنب في نفس التلميذ و يحتدم إحساسه بالمرارة و المهانة و النقص . و الأولى أن يأخذ الأباء بأيادي أبناءهم و أن يقفوا لهم مساندين فيآزرونهم في محنتهم من غير تهويل لما ألم بهم . و من شأن الرفق و العطف و التفهم الذي يبديه الأهل أن يعيد إليهم إعتبارهم لنفسهم و تقديرهم لذواتهم و يقيهم من عثرتهم . و تفيد الإستشارة لدى الأخصائي النفسي في الإنصات لمعاناة التلميذ ، و إستكشاف مكامن الخلل و مواطن الضعف في قدراتهم الذهنية و الفكرية و مهاراته و معارفه و طرق تحصيله ، و التفكير في الطريق الأنسب و المنهج المفيد في المذاكرة و الإستعاب . و من ثمة نجعل من الفشل وسيلة لمراجعة النفس ، و فرصة لتغيير الوجهة لبداية جديدة (فرب ضارة نافعة) .

(قنفود طلال ، 2016 ، ص60)

مفهوم اضطراب الضغط ما بعد الصدمة :

هو مرض نفسي تم تصنيفه ووصفه من طرف جمعية الطب النفسي الأمريكي (1980- 1994) و ينجم هذا الاضطراب عندما يتعرض شخص ما لحدث مؤلم جدا يتخطى حدود التجربة الإنسانية المألوفة (كالحرب – أعمال العنف التعرض للاعتداء الجسدي –كارثة طبيعية...)، بحيث تظهر لاحقا عدة عوارض نفسية وجسدية (التجنب اضطراب النوم–الخوف –ضعف الذاكرة والتركيز –الأفكار والصور الدخيلة ....)

(يعقوب غسان،1999,ص38-39)

منظمة الصحة العالمية 10-clmعرفه الدليل التشخيصي :

بأنه إستجابة متأخرة Ptsd إضطراب ما بعد الصدمة لحادثة أو موقف ضاغط جدا , تكون ذات طبيعة تهديدية أو كارثية ، تسبب كربا نفسيا لكل من يتعرض لها تقريبا ، من قبيل : كارثة من صنع إنسان اومعركة ، أو حادثة خطيرة ، أو مشاهدة موت آخرين في حادث عنف ، أو أن يكون الفرد ضحية تعذيب ، أو إرهاب ، أو إغتصاب ، أو أي جريمة أخرى .

(10-cim ص.147)

إذن نستنتج من خلال التعريفات السابقة أن إضطراب الضغط ما بعد الصدمة هي إستجابة إنفعالية سلوكية و فيزيولوجية مزمنة و غير سوية جراء تعرض الفرد لحادث صدمي قوي مهما كانت طبيعته من صنع إنسان أو طبيعة .

أعراض اضطراب الضغط ما بعد الصدمة :

و لنميز الآن الحالات التي نجد الفشل فيها ، بدلا من الظهور بواسطة إضطرابات النفسية، أو صعوبات إجتماعية أو حادث ما ، يظهر بواسطة مرض عضوي ، و هناك أمراض لا تظهر مصادفة ، بل تكون مطلوبة و مقصودة و مزروعة ، و نتائج التي توصل إليها التحليل النفسي من خلال الخبرة تجعلنا كيف نفهم النزاعات النفسية تستطيع الظهور بشكل أمراض عضوية مثل السل الرئوي .

(طلال حرب ,1994,14)

و تظهر أعراض الإضطرابات النفسية بشكل واضح خلال بضعة أسابيع أو أكثر من الحادث الصادم ، و قد يتأخر ظهور الأعراض لأشهر و ربما سنوات يمكن أن تحدث في أي عمر بما فيه الطفولة . و تتميز الأعراض بتكرار صورة الحدث في ذهن المصاب سواء في حالة الصحو أو الحلم أو الكوابيس ، و يبدأ المصاب بالإنفصال العاطفي عن الناس، مع فقدان الشعور بالمتعة مع تجنب المواقف و الأشخاص و الأماكن التي تذكره بالحدث، و قد يعاني المريض من أعراض القلق العام أو الإكتئاب مع الميل للإنتحار .

(قنفود طلال ، 2016 ، ص 66)

يحدد الدليل التشخيصي و الإحصائي الخامس DSM5 العوامل السببية كمعيار الأساسي تشخيص إضطراب الضغط ما بعد الصدمة ، متبوعا بسبع معايير أخرى تستخدم

مع الراشدين و المراهقين فوق 6 سنوات ، و نترجمها كما ورد في هذا الدليل DSM5 فيما يلي:

أ- التعرض إلى تهديد فعلي بالموت ، جرح خطير ، أو عنف جنسي ، بحادث (أو أكثر) مما يلي :

1- اختبار مباشر للحادث أو الأحداث الصدمية .

2- مشاهدة الشخص للحوادث الصدمية تقع للآخرين

3- العلم بوقوع أحداث صدمية تصيب أفراد العائلة المقربين ، أو صديق حميم.

في حالة التهديد الحقيقي للموت لأحد أعضاء الأسرة و الأصدقاء ، يجب أن يكون الحادث عنيف أو مفاجئ .

4- الإختبار المتكرر أو التعرض القوي إلى تفاصيل أحداث صدمية ، كما هو الشأن للأفراد الأوائل الذين يقومون بجمع أشلاء البشرية ، أو ضباط الشرطة المعرضون بصورة متكررة لتفاصيل الإساءة للطفل .

و يجب الإشارة إلى المعيار أ4 ، لا يرتبط بالتعرض للصدمة من خلال التلفاز أو الأفلام أو الصور أو الألعاب الإلكترونية .

ب- وجود واحد (أو أكثر) من الأعراض الإقتحامية المرتبطة للأحداث الصدمية ، و التي يبدأ ظهورها بعد وقوع الحدث الصادم.

1- وجود ذكريات مزعجة إقتحامية و غير إرادية للحادث الصادم ، و يمكن أن يظهر لدى الأطفال أكثر من 6 سنوات ألعاب تكرارية يكون موضوعها مرتبط بالحادث الصادم .

2- أحلام مزعجة و تكرارية ذات عاطفة أو محتوى مرتبط بالحادث الصادم .

3- ردود أفعال تفككية ، يشعر أن يتصرف الفرد خلالها كما لو أن الحادث الصادم سوف يحدث مرة أخرى ، أو فقدات كلي للوعي بالموجودات من حوله في الحالة القصوى .

4- ضيق نفسي حاد و مستمر إثر التعرض لمثيرات داخلية أو خارجية تتشابه أو ترمز لجانب من جوانب الحادث الصدمي .

5- ردود أفعال فيزيولوجية بارزة نتيجة التعرض لمثيرات داخلية أو خارجية .

ج- التجنب المستمر للمثيرات المرتبطة بالحادث الصادم ، تظهر بعد حدوثه و يمكن أن يحدث في واحدة مما يلي :

1- تجنب أو بذل جهود لتجنب المفكرات (أشخاص،أماكن ،حوارات ، أنشطة ، مواضيع و وضعيات) المرتبطة بالحادث الصدمي الناجم عن النساوة التفككية ، و ليس لإلى أسباب أخرى و جروح الرأس أو الكحول أو المخدرات .

2- معتقدات أو توقعات سلبية مبالغ فيها و مستمرة حول الذات أو الآخرين أو العالم ، من قبيل " أنا سيئ " ، أو أن "العالم كله خطير".

3- المعارف المشوهة و المستمرة حول سبب و نتائج الحادث الصدمي ، تقود الفرد إلى تذنيب ذاته أو الآخرين .

4- الحالة الإنفعالية سلبية مستمرة (الخوف ، الرعب ، الغضب ، الشعور بالذنب) .

5- إنخفاض ملحوظ في إهتمامات أو المشاركة في النشاطات المعتادة .

6-الشعور بالإنفصال أو الإغتراب عن الآخرين.

7- عدم القدرة على إختبار المشاعر الإيجابية بصورة مستمرة (عدم القدرة على الشعور بالسعادة ، الإشباع أو مشاعر الحب).

هـ- تشوه ملحوظ في وظائف الحضور و الإستجابية المرتبطة بالحادث الصدمي ، يبدأ أو يتفاقم بعده كما يتبين في واحد أو أكثر مما يلي :

1- سلوك تهيجي و نوبات غضب (لأدنى إستثارة) ، و يظهر في شكل عدوان لفظي أو جسدي إتجاه أفراد أو مواضيع .

2- سلوك متهور و محطم للذات

3- إستجابات هلع مبالغ فيها .

4- مشكلات في التركيز .

5- إضطرابات في النوم (صعوبة في النوم ، نوم غير مريح) .

و- إستمرار مدة الإضطراب (توفر معايير : ب ، ج ، د ، هـ) لأكثر من شهر .

ز-أن يسبب الاضطراب إعاقة في الميدان الإجتماعي ، مهني ، أو مجال حياتي آخر هام.

ح- أن لا تعزى أسباب الإضطراب إلى عوامل فيزيولوجية لمواد كيميائية أو إلى ظرف طبي آخر .

إلى جانب هذه المعايير يحدد الدليل التشخيصي ، خاصية (SPECIFY IF SPECIFY WETHER) ما إذا كان الإضطراب مصاحب بأعراض تفككية (إضطراب اللاشخصانية و الآنية) و إذا ما كان ظهوره متأخر أي لم تظهر المعايير إلا بعد 6 أشهر من وقوع الحادث الصدمي حتى ولو إن بعض الأعراض تظهر مباشرة بعد الحادث.

(رضوان زقار ، عواطف زقور ،2019 ،ص 679-680-681)

النظريات المفسرة لإضطراب ما بعد الصدمة :

1- النظرية المعرفية :

يرى أصحاب هذه النظرية إن التفسيرات التي يقوم بها الفرد المصدوم لأسباب و لعوامل و لنتائج التجربة الصادمة، هي التي تشكل العامل الأساسي المسؤول عن اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

(نعيمة 2014 , ص20)

وتلعب القيم و المعتقدات و النماذج المعرفية دورا رئيسيا في تحديد الفروق في الاستجابة للصدمة ، وهذا بدوره يؤدي لزعزعة البيانات الشخصية ، حيث يوجد بعض الأفراد لا يتصورون أنهم سوف يتعرضون لفشل محتم أو كارثة تخرج عن نطاق المعقول ، فعندما يتعرضون لحدث صادم تتحطم لديه المعتقدات و الآمال ، ويشعرون بالنقمة واليأس ولا يصدق الحدث الصادم فتتحول المعتقدات و البنى المعرفية الايجابية إلى معتقدات سلبية ، ويصبح العالم الخارجي مرعبا و تافها ، وتتأثر " الأنا " لديه بشكل سلبي حيث تفقد معناها

وقيمتها و الفرد الذي يسند الأحداث إلى عوامل داخلية بدلا من خارجية و إلى عوامل ثابتة بدل من مؤقتة و إلى عوامل عامة بدلا من خاصة ، يعيش بنمط اكتئابي ، وبتقدير ذات منخفض ويأس بعد التعرض للحدث الصادم ومن هنا تأتي أهمية العلاج المعرفي الذي يتناول الأفكار و المعتقدات السلبية للشخص المصدوم و مساعدته من إعادة بناء مفهوم عن نفسه و الواقع و الآخرين.

(يعقوب 1999 ،ص 75-76 ، نعيمة 2014 ، ص20)

2-النظرية بيولوجية :

النظرية على العلاقة بين ptsd و التغيرات الكيميائية و الفيزيولوجية والوظيفية لعمل الدماغ، حيث أشارت العديد من الأبحاث الحديثة إلى أن الضغط الشديد يؤثر على عمل الدماغ من خلال بعض المواد الكيماوية .

حيث تحدث الصدمة تغيرات في وظائف الدماغ وفي أنحاء الجسم مثل ارتفاع في نسبة **الكاتيكولامين** في الدم وارتفاع نسبة **الأستيل كولين** ، و **السيرتونين و الدوبامين** ، فعندما يصاب الإنسان بالصدمة فإن مادة **النورايبيفرين** تستنزف و تؤثر في قدرة الشخص على التخلص من الصدمة ، مما يؤدي الى استنزاف مادة الدوبامين ، حيث أن التعرض المتكرر للصدمة أو تذكرها يؤدي إلى حالة من التبلد أو التخدير العاطفي، وهذا يكون بمثابة حل للصدمة و بالتالي يفرز الدماغ مواد مخدرة شبيهة المفعول بالمواد الأفيونة ، كما ترتفع نسبة الأدرينالين وهذا ما يؤدي لمستويات عالية من الخوف وتكرار الصور و الذكريات عن الصدمة . **(يعقوب، 1999، ص78-79)**

3- النظرية نظرية التعلم و الاشراط :

تعتمد نظرية التعلم و الاشراط على النظرية السلوكية في الاشراط الكلاسيكي والإجرائي لـ: **بافلوف و سكينر** ، حيث يقوم الاشراط الكلاسيكي على دراسة ردود فعل الجسم إزاء الضغوط البيئية التي يخبرها الفرد وليس له خيار في تبديلها ، بينما يقوم الاشراط الإجرائي على قدرة الفرد على التحرك و الرد على منبهات البيئية بأسلوب مواجهته ، فكلما كان أسلوب المواجهة صحيحا كان التعزيز(المكافأة)حافزا لاستمرار العمل، و العكس صحيح، فالشخص المصدوم يحاول الهروب من منبهات الصدمة التي أصبحت مؤلمة له ، وهذا يعني أن أثار الصدمة السلبية قد امتدت إلى الحاضر و شكلت سلوكا تجنبيا و تفكيرا غير منطقي لدى الفرد المصدوم.

(يعقوب 1999 ،ص 74-75 ، نعيمة ، 2014. ص 19)

(اسعد ميخائيل ، 1994 – ص 35)

4- النظرية النفسية الاجتماعية :

ترتكز هذه النظرية على نموذج معالجة المعلومات **لـ:هورويتز** وعلى التفاعل بين الحدث الصادم و الاستجابة له و خصائص الفرد و البيئة الاجتماعية – الثقافية التي يخبر بها الفرد الصدمة ، حيث ترى هذه النظرية أن الشخص يخبر عبئا نفسيا زائدا ، حيث لا يستطيع أن يفهم طبيعة الصدمة و شدتها ومعناها في ضوء ما لديه من خطط معرفية تصورية للواقع حيث تؤدي إخفاق دفوعات الأنا و أساليب الدفاع للخبرة الصادمة إلى عجز في معالجة هذه الخبرة وتوجد عناصر رئيسية للخبرة الصادمة مثل (شدة الحدث الصادم ،

طول مدة الصدمة ، درجة الحزن و الأسى وغيرها من العناصر) حيث أن زيادة تكرارها تطور أعراض PTSD، بالإضافة إلى خصائص الفرد المصدوم من حيث قوة تطور و طبيعة المواجهة ، ووجود تاريخ سابق لاضطرابات نفسية وخبرات صدمية سابقة، و المرحلة النفسية الاجتماعية الحالية للفرد المصدوم و العوامل الديمغرافية مثل (السن و الجنس و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي و التعليمي) و العوامل السابقة جمعيها تؤثر في تطور أعراض الاضطراب ، فالتفاعل بين خصائص الفرد و عوامل الصدمة ، جميعها عوامل ضرورية لتطور اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ، كما يركز هذا النموذج على الأماكن التي حدثت فيها الصدمة ، وتلعب البيئة دورا في علاج الشخص المصدوم حيث تشمل العوامل البيئية : أنظمة التكافل الاجتماعي، عوامل الحماية التي يوفرها المحيط ، و اتجاهات المجتمع و فاعليته، والخصائص الثقافية وتكون نتائج الخبرة الصادمة في مجالين:

1- المجال المرضي والتطور.

2- مجال النمو الشخصي و إعادة الاستقرار من خلال المواجهة الكاملة للصدمة واكتمال خبرتها.

(الديوان الاميري 2001 – ص105-108)

أشكال خاصة بإضطراب ما بعد الصدمة PTSD :

*** أشكاله :**

- **الشدة ما بعد الصدمة حسب جمعية الطب النفسي الامريكية:** تبدأ مباشرة بعد حدوث الصدمة ويجب ان تستمر أعراض لمدة قد تصل إلى 6 أشهر

- **اضطراب الشدة ما بعد الصدمة المزمن :** تستمر هنا الأعراض بعد انقضاء مدة 6 أشهر من بداية الصدمة .
- **اضطراب الشدة ما بعد الصدمة المتأخرة :** تظهر فيه أعراض بعد فترة طويلة من الكمون تصل إلى شهر أو عدة سنوات .

*** مراحله :**

إن تحديد مراحل الاضطراب PTSD وردات فعل الضحية تساعد على التقويم و الرسم المخطط العلاجي وحسب HOROWITZ حدد خمس مراحل لتطور هذا الاضطراب:

- **مرحلة الانفعال الشديد :** ويدخل فيه الصراخ – الاحتجاج – و النقمة و الرفض و الخوف الشديد و فترات من التفكك و الذهان .
- **النكران والتبلد و عملية التجنب :** لكل ما يذكر بالحدث بالإضافة إلى الانسحاب و تعاطي الكحول و المخدرات كوسيلة لسيطر على الخوف و القلق .
- **تأرجح بين النكران و التبلد و الأفكار الدخلية :** التي تتوافق مع الحالة من اليأس و الاضطرابات الانفعالية .
- **العمل من خلال الصدمة :** حيث تصبح الأفكار و الصور الداخلية اخف وطأة و يصبح التعامل معها ممكن بينما يشتد النكران و التبلد و تبرير الاستجابات القلق و الاكتئاب و الاضطرابات الفيزيولوجية.

في المرحلة الأخيرة : يحدث التحسن النسبي في الاستجابة ولكن المريض لا يصل لهذا التحسن بالشكل كامل اذ تستمر لديه بعض الاضطرابات المزعجة

(غسان يعقوب, 1999 ,ص 68)

علاج إضطراب ما بعد الصدمةPTSD :

يفضل إستخدام العلاج التكاملي يشتمل على العلاج الدوائي و أسلوب التفريغ النفسي و أسلوب التحليلي للعلاج المعرفي .

-العلاج الدوائـــــــي :

من أكثر الأدوية التي تستعمل في علاج إضطراب ما بعد الصدمة هو **Seatrain** **Zoloft – Hydrochloride** .

كان يستعمل أيضا لعلاج الإكتئاب ، و قد أشارت النتائج إلى أن ثلثي المرضى تحسنوا مع هذا الدواء .

مثل: **Zoloft** يصف بعض الأطباء أيضا أدوية أخرى من نفس عائلة :

.Paxil. Luvox. Celexa. Prozac

العلاج النفسي Psychotherapy :

العلاج النفسي لإضطراب ما بعد الصدمة يؤدي إلى تحسن ، حيث وجد من المرضى الذين أكملو العلاج النفسي قد تحسنوا، و بإستعمال 50% .

أشكال مختلفة منه مثل: العلاج المعرفي السلوكي و العلاج بإستخدام أسلوب التفريغ النفسي و هو احد اساليب العلاج التحليلي و تقليل الحساسية التدريجي عن طريق العين و إعادة معالجة المعلومات .

و تتم عملية العلاج بالنسبة لتطور الأعراض :

– أعراض الإضطراب المتوسط و التي تحدث مباشرة بعد الحادث ، و يكون العلاج النفسي فردي و التعبير عن الضغوط هي مهمة و ضرورية .

– الحالات الشديدة و التي تحدث مباشرة بعد الحادث ، فإن إستعمال الأدوية و التحدث عن الضغوط النفسية التي ترتبط بالحادث و العلاج النفسي الفردي و الجماعي يجب أن تبدأ مباشرة.

– للحالات المتوسطة المزمنة عند الأطفال و المراهقين و كبار السن فإن العلاج النفسي هو الذي ينصح به .

– حالات متوسطة مزمنة عند الراشدين فإنه ينصح بمزيج من العلاج بالأدوية، و إزالة الضغوط النفسية و العلاج النفسي المعرفي السلوكي الفردي و الجماعي. و المفتاح الأساسي هنا يشمل تشجيع نوع من المعالجة الإنفعالية و التفريغ الإنفعالي ، و ذلك عن طريق إعادة جمع و تفريغ و إعادة الحدث و تتم مباشرة بعد الحدث أما بشكل فردي او جماعي .

– بعد هذا التفريغ يشمل جلسة واحدة و الذي يرتكز على ما تعرض له الشخص حديثا من الحادث الصادم ، و ذلك خلال بضعة أيام من الحادث و حتى 4 أسابيع . إلا أن

الدراسات الحديثة تشير إلى أن جلسة واحدة لا تكفي للتخلص و التكيف مع الضغوط النفسية.

(تيسير إلياس,2015, ص 81,82)

التحضير للحياة بعد فترة العلاج :

يتم تحضير المريض في المرحلة الأخيرة من العلاج للتعامل مع زمن ما بعد المعالجة . فالهدف المهم هو أن يستطيع المصاب بالصدمة العودة إلى الحياة الطبيعية و التغلب على متطلبات الحياة اليومية . وحالما يشعر المريض بأنه في سلام و إستقرار ، و أن تذكر الأحداث و الشعور بالجهد و مشاعر الخوف دون التحكم بها قد تراجعت بشكل واضح ، فيمكن أن يتم إنهاء العلاج الفعلي ، و يتكلم المصاب مرة أخرى مع المعالج النفسي قبل نهاية العلاج كيف يمكن أن يتعامل هو / هي مع إحتمال عودة ظهور أعراض و ذكريات الصدمة النفسية .

يتم بالتعاون مع المعالج بجمع و ترتيب إمكانيات ما بعد المعالجة (العناية اللاحقة أو النقاهة) . و يمكن في الكثير من الحالات أن ينصح مثلا بالإنضمام لإحدى مجموعات المساعدة الذاتية أو عروض المعالجة بالحركة البدنية أو تمارين الإستقرار و التحمل بشكل جدي مثلا ، و ذلك بالإضافة إلى المعالجة النفسية . و يمكن أن يكون تعلم تمارين الإسترخاء نافعا أيضا .

(رمضان سلمان ، 2015 ، ص 20)

خـــــــلاصـة :

تناولنا في هذا الفصل مفهوم الصدمة بصفة عامة و مفهوم صدمة الفشل بصفة خاصة و الأسباب المؤدية إليها كما تطرقنا إلى سيكولوجية الطالب المتعرض لصدمة الفشل كما تناولنا أيضا إضطراب الضغط ما بعد الصدمة و أعراض تشخيصه و علاجه , و نستخلص ن تعرض الفرد لإضطراب ما بعد الصدمة يستدعي تدخل أخصائيين نفسانيين من أجل إحتواء وضعية المتعرض للصدمة للتخفيف من حدة الإضطراب و التكفل به من خلال تقديم العلاج له داخل مراكز صحية و الإستمرار بالمتابعة النفسية من أجل التخفيف من الضغوط النفسية .

الفصـل الـثـالث:

المعاش النفسي و البكالوريا

- تمـــــــهيد

1- المعاش النفسي .

- تعريف المعاش النفسي .

- محددات للمعاش النفسي .

  - المعاش النفسي السوي (متزن) .
  - المعاش النفسي الغير السوي (غير متزن).

2- بكالـــــوريـــا.

- تعريف البكالوريا.

- أهمية البكالوريا.

- المعاش النفسي لدى معيد البكالوريا

-الجانب الذاتي

- الجانب العلائقي

خـــــلاصـــة

تمهيد :

إن الأحاسيس و المشاعر الباطنية للفرد تشكل الصورة التي يعيشها مع ذاته و ما يترتب عليها من مشاعر تنعكس في سلوكه خلال تفاعله مع بيئته, وفق المعطيات البيئية و هذا ما يشكل المعاش النفسي للفرد.

و للتعرف على الحياة النفسية للطالب المعيد في البكالوريا سنتطرق إلى تعريف المعاش النفسي و محدداته النفسية و الاجتماعية و كذلك على البكالوريا و أهميتها .

1-المعاش النفسي :

تعريـــــفه

عرفه sureou : على أنه الحياة الداخلية و الإحساس الباطني للفرد المرتبطة بتجربة أو موقف ما و هذا الإحساس يختلف باختلاف المواقف و الوضعية التي يعيشها الفرد في حياته, هذه الوضعية سواء كانت دائمة أو مؤقتة .

(خديجة زردوم , 2006 , ص15)

كل ما يحسه الفرد في أعماقه الباطنية وهو الصورة التي يعيشها الفرد مع نفسه مما يترتب عليها أحاسيس و مشاعر تنعكس على سلوكه.

(سليمة زراري , 2015 ,ص 28)

الكيفية التي يعيشها الفرد مع ذاته و ما يترتب عنها صعوبات في التكيف و حملة المشاعر و الأحاسيس المؤلمة و الشعور بالذنب الذي ينعكس سلبا على شخصية الفرد حيث هناك من يتصدى لها و يتغلب عليها و هناك من لا يستطيع تجاوزها .

(سميح عاطف الدين, 1991, ص257)

إذن المعاش النفسي هو الحالة التي يعيشها الفرد أثناء تعرضه لمواقف مختلفة ، أو موقف معين في الحياة و كيفية التعايش معها .

2- محددات المعاش النفسي :

معاش نفسي سوي: من أهم ما جاء فيه :

الإنتباه : يعرف عالم النفس البريطاني برودبنت (Broadbent) الإنتباه أنه بمثابة محصلة طاقة محدودة لنظام معالجة المعلومات . ففي نظرياته حول الإنتباه و التي تعد من أول النظريات بهذا الشأن ، يرى أن العالم المحيط بنا يتألف من آلاف الأحاسيس التي لا يمكن معالحتها معا في منظومة الإدراك المعرفية ، الأمر الذي يدفعنا إلى توجيه الإنتباه إلى بعضها و إهمال بعضها الآخر ، لذلك إقترح برودبنت فكرة وجود المرشح الذي يعمل كحاجز أثناء مراحل معالجة المعلومات بحيث يسمح بالإنتباه ببعض المعلومات و إهمال بعضها الآخر .

و يؤكد جيمس عالم النفس الأمريكي ان الإنتباه عملية وظيفية تتمثل في التركيز في مثير معين دون غيره من المثيرات ، بحيث يتم إختياره على النحو الشعوري أو اللاشعوري ، و قد ميز بين نوعين من الإنتباه :

إنتباه مرتبط بمثيرات حسية و الذي يتمثل في تركيز عضو الحس على الإنطباعات الحسية ، و الإنتباه المرتبط بالعمليات العقلية المتمثلة في تركيز التفكير أو العقل في ما نحن بصدد التفكير فيه . **(الزغول ، 2011 ، ص 97)**

الإدراك :

الإدراك عملية تتضمن تأثير على أعضاء حسية بمثيرات معينة ، و يقوم الفرد بإعطاء تفسير و تحديد لهذه المؤثرات . و يتوقف تفسير الفرد لهذه المؤثرات على المؤثرات نفسها ، و عل الفرد نفسه أثناء وقوع هذه المؤثرات عليه . فالفرد لديه إتجاهات و خبرات و قيم و

ذكريات و أفكار و دوافع و هذه كلها حصيلة لتفاعل الفرد مع بيئته في الماضي ، خاصة بيئته الإجتماعية. أي أن الإدراك يتوقف على العوامل الموجودة في الفرد نفسه ، و العوامل الموجودة في البيئة ، أو في طبيعة المؤثر الذي يقع على الفرد ، و على التفاعل الذي يتم بين هذين النوعين من العوامل

(سعد جلال ، 1971، ص654)

– عرف جبسن (Gibson ,1979) الإدراك على أنه عملية مباشرة لا شعورية تعتمد بدرجة أولى على خصائص الأشياء الموجودة في العالم الخارجي و التي تزودنا بها طاقة المنبعثة عنها . فالإثارة الحسية التي تحدثها المنبعثة عن الأشياء ، فيها من خصائص ما يكفي لتمييزها و التعرف إليها دون الحاجة لتدخل النظام الإدراكي . فالضوء المنعكس على الشئ الخارجي مثلا فيه من خصائص و معلومات مايكفي إلى تمييز هذا الشئ ، و التعرف عليه دون الحاجة إلى إجراء عملية التحليل الداخلي لهذه الإثارة.

(الزغول رافع النصير ، عماد عبد الرحيم الزغول ، 2011 ، ص 113)

التفـــــكير :

تتخذ المدرسة السلوكية موقفا متطرفا في نظرتها إلى التفكير ، فهي ترفض رفضا قاطعا إعتباره على أنه عملية ، و إنما تتعامل معه على أنه سلوك كباقي السلوكات الأخرى التي تصدر من الأفراد . فالسلوكية تعد التفكير على أنه مجرد سلوك داخلي يحدث كإستجابة لمثيرات داخلية و خارجية .و ترى أن هذا السلوك يمكن تطويره من خلال مبادئ

التعلم الرئيسية ، و لاسيما التعزيز الذي يتبع محاولات سلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف و المثيرات المختلفة ، و الذي من شأنه أن يقوي الإرتباطات بين الإستجابات و المثيرات .

و في المقابل ، هناك وجهة نظر المعرفية التي تنظر إلى التفكير على نحو مختلف عما هو الحال عن المدرسة السلوكية ، فهي ترى أن التفكير عبارة عن نشاط معرفي يتضمن سلسلة من العمليات العقلية و ترفض فكرة على إعتباره سلوك ، لأن السلوك ما هو إلا مظهر لهذه العملية .فالتفكير هو عملية معرفية معقدة تتضمن معالجة المعلومات من حيث إستقبالها و ترميزها و تفسيرها و إستخلاص المناسب منها ، و تقوم أيضا على إستخدام الرموز و التصورات و المفاهيم المادية و مجردة بهدف الوصول إلى نواتج معينة .

(الزغول رافع النصير ، الزغول عماد عبد الرحيم ، 2011 ، ص257-258)

و يمكن القول أن التفكير يحتوي على خاصيتين مهمتين هما : تكامل و تنظيم الخبرات السابقة مع إكتشاف الإستجابات الصحيحة ، و كلمة التفكير تشير أيضا إلى الكثير من الأنماط السلوكية **(محمد جاسم العبيدي ، 2009 ، 254)**

الذكـــــاء :

عرف تشارلز سبيرمان الذكاء على أنه عبارة عن قدرة عامة واحدة ، و قد إستخلص إلى أن جميع المهارات العقلية تتطلب خاصيتين : ذكاء عام ، و مهارات خاصة بمفردات تلك المهام .

عرف وكسلر الذكاء على أنه قدرة كلية على التفكير العاقل و السلوك الهادف ذي تأثير فعال في البيئة .

عرف كوهلر الذكاء على أنه هو القدرة على إدراك العلاقات عن طريق الإستبصار و التوافق العقلي في المواقف الجديدة التي تقابل الفرد في حياته .

عرف ستيرن الذكاء على أنه القدرة العقلية الفطرية العامة لدى الفرد على التكيف العقلي لمشاكل و مواقف الحياة الجديدة .

(محمد جاسم العبيدي ، 2009 ، ص 199-200)

الذاكـــــــرة:

عرف جيمس دريفر James Drever الذاكرة على أنها ذلك الأثر الذي ترتكه الخبرة الراهنة ، و الذي يؤثر في الخبرات المستقبلية ، أي خبرات الفرد في المستقبل و من مجموع تلك الآثار يتكون للفرد تاريخ نفسي.

و بشكل آخر تعرف الذاكرة بمجموعة من النشاطات التي يستدعي بها الفرد خبراته السابقة عن طريق التصور أو التخيل أو عن طريق الكلمات أو التعرف . فتاذاكرة تتضمن عمليات معرفية معقدة

عرف سولسو Solso 1988 الذاكرة على أنها دراسة مكونات عملية التذكر و العمليات المعرفية التي ترتبط بوضائف هذه المكونات .

(نصر الدين جابر ، 2015 ، ص 75)

معاش نفسي غير سوي : من أهم ما جاء فيه :

الإحـبــاط :

الإحباط مصطلح كثير الإستخدام في الحديث اليومي ، إلا أن الناس يستخدمون كلمة الإحباط للتدليل على أشياء مختلفة ، أما بالنسبة إلى علماء النفس فإن مصطلح الإحباط يعني شيئين هما :

- **المعنى الأول** : يشير إلى الإعاقة أو تأجيل إشباع دافع معين أو حاجة معينة لدى الفرد عندئذ يقال ان الفرد يعاني من الإحباط .
- **المعنى الثاني** : فيشير إلى حالة إنفعالية غير سارة ناجمة عن إعاقة للسلوك الموجه نحو دافع معين.

(محمد جاسم ، 2004 ، ص159)

عرف عبد الغفار الإحباط على أنه " تلك الحالة الإنفعالية التي يشعر بها الفرد و هي واجهة ما يحول بينه و بين إشباع دوافعه ". **(عبد الغفار ، 2007 ، ص90)**

في حين عرف ألفت حقي الإحباط على أنه حالة ناتجة عن تعرقل السلوك الهادف ، أي أنك تريد الوصول إلى شئ و لكننا سنتكلم أولا عن الحالة التي تسبق إستجباتك لهذه العرقلة لأن مفهوم الإحباط ينقسم إلى ثلاث أوجه :

- موقف المحبط .
- حالة إحباط هي صفتك في ذلك الموقف .

– إستجابة الإحباط و هي نوع السلوك ردا على الموقف المحيط .

من خلال التعاريف السابقة يمكننا القول بأن الإحباط هو : " عدم إشباع رغبة أو دافع يحول بين المرء و هدفه و ذلك بسبب وجود موانع أو معيقات " .

الإكـــــتئاب :

يعرف مدحت عبد الحميد الإكتئاب على أنه إضطراب وجداني متعدد الأوجه فقد يشير إلى حالة أو سيمة ، او عرض أو جملة أعراض ، و قد يكون عصابا أو ذهانا ، أو إضطراب في الشخصية و المزاج ، و هو في كل هذا درجة من الشعور بالألم النفسي ينتج بالإنخفاض النسبي في المستوى العام للنشاطات المرء و يتراوح مداه من الشعور بالحزن إلى الشعور بالإنتحار .

(طـه عبد العظيم حسين ، 2007 ، ص 74)

و يعرف أحمد عكاشة 2005 بأنه " مرض يتضمن الأفكار السوداوية ، و التردد الشديد ، و فقدان الشهية للطعام و الشعور بالإثم ، و التقليل من قيمة تقدير الذات ، و عدم القدرة على إتخاذ القرار ، و المبالغة في الأمور التافهة ، و الأرق الشديد ، الشعور بالأوهام المرضية و معاناة من بعض الأفكار الإنتحارية . "

و يرى روكـــلين أن " الإكتئاب هو حالة مزاجية تتسم بإحساس بعدم القيمة ، و الشعور بالكآبة و الحزن ، و نقص النشاط و تتضمن الإضطرابات طيفا من الإختلالات النفسية التي تختلف في التكرار و المدة و الشدة " .

(أسامة فاروق مصطفى ، 2011 ، ص 250)

تعريف الدليل التشخيصي و الإحصائي للإضطرابات النفسية DSM5:

" مزاج كدر أو فقدان الإهتمام أو المتعة في معظم أو كل الأنشطة المعتادة ، و تشمل على فقدان الشهية ، تغير في الوزن ، الشعور بالذنب ، صعوبة التركيز ، أفكار حول الموت أو أفكار إنتحارية ، و الشخص الذي يعاني من الزملة الإكتئابية Depressive Syndrome سوف يصف مزاجه بأنه مكتئب ، حزين ، يائس ، حائر ، هابط أو ما شبه ذلك من الصفات. **(طـــــه عبد العظيم حسين ،2007 ، ص 47)**

و من خلال التعريفات السابقة نرى أن الإكتئاب هو إضطراب إنفعالي يمس الجانب الوجداني للفرد يتميز بمجموعة من أعراض إنفعالية فكرية جسمية و إجتماعية التي تعيق الفرد على أدائ واجباته اليومية بشكل معتاد.

القلق :

عرف "فرويد" القلق على انه رد فعل لخطر و هو يعود للظهور كلما حدثت حالة خطر من ذلك النوع . **(محمد إبراهيم الفيومي ، 1985 ، ص 58)**

كما عرف حامد عبد السلام زهران القلق على انه حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث ، و يصاحبها خوف غامض و أعراض نفسية و جسمية .

(حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، ص 397)

في حين عرف كارن هورني القلق بأنه إستجابة إنفعالية لخطر يكون موجها للمكونات الأساسية للشخصية. **(مشال دبانية ، نبيل محفوظ ، 1984 ، ص170)**

من خلال التعريفات السابقة نرى ان القلق هو إستجابة إنفعالية لخطر يكون مصحوبا بنوع من المظاهر الفيزيولوجية و نفسية قصد غعادة التوازن و التكيف مع المواقف ، و عليه يمكن القول أن هذه المظاهر هي حالة من التوتر الشامل نتيجة لظهور خطر داخلي أو خارجي قد يحدث ، يصاحبها خوف غامض و أعراض نفسية و جسمية .

تقدير الذات :

يعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد في نفسه و يعمل على الحفاظ عليه ، و يتضمن هذا التقييم إتجاهات الفرد الإيجابية و السلبية نحو ذاته ، و هو مجموعة إتجاهات و معتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، و ذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل و النجاح و القبول و القوة.

(عايدة الديب ، عبد الله محمد ، 2010 ، ص76)

يشير محمد عاطف غيث إلى تقدير الذات على أنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه و بالآخرين المهمين حوله و من وجهة نظره هو ، فالفرد هو يميل إلى الإهتمام برأي الذين يملكون تأثيرا قويا عليه ، و هم الوالدين و المعلمون و الأقران .

(محمد عاطف غيث ، 2006 ، ص 375)

كما يرى جارارد Grard تقدير الذات بأنه نظرة الفرد إلى نفسه ، نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية ، و تتضمن كذلك بكفاءته و جدارته و إستعداده لتقبل الخبرات الجديدة.

(خليل المعايطة ، 2000 ، ص 39)

من خلال التعريفات السابقة نرى أن مفهوم تقدير الذات هو عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته ، و هذا التقييم من قبل الفرد يعكس شعوره بكفاية و جدارة .

2/ البـــــــكالوريا:

2-1 تعريف البكالوريا:

يعود أصل كلمة بكالوريا إلى كلمة يونانية" بكالوريوس" و لقد عرف اللغويين شهادة البكالوريا شهادة تمنح للناجح في إمتحان الدراسة الثانوية ، و هي أول درجة جامعية يتحصل عليها الطالب في نهاية الطور الثانوي . **(حركات صبرينة ، 2012 ، ص 46)**

يعرف معجم علوم التربية البكالوريا:

يعرفها بأنها شهادة تعليمية تتوج نهاية مرحلة الثانوية من التعليم و تسمح للمترشح الناجح مواصلة تعليمه في المرحلة الجامعية .

(الفرابي عبد اللطيف و آخرون 1994و ص 49)

2-2 أهـــــمية البكالوريا :

الأهمية الأكاديمية : تكتسي البكالوريا بإعتبارها شهادة دولية ، أهمية بالغة لدى الممتحنين قبل الفوز بها و بعدها ، و ذلك نظرا لما تتيحه لهم من إمكانية المواصلة في سياق التعليم الجامعي و درجاته العليا ، مما يعطيه الفرص أكثر من غيرهم في الحصول على الوظائف الراقية في المجتمع .

الأهمية السوسيونفسية : و ذلك نظرا للمكانة الإجتماعية التي يحصلها الناجح في البكالوريا بين أهله و ذويه و بين الزملاء و الأساتذة ، و ما يلقاه إزاء ذلك من قيمة نفسية تعزز ثقته بذاته و تجعله يشعر بالقيمة داخل المجتمع.

الأهمية الوظيفية : فالبكالوريا تمنح الطالب المتحصل على شهادتها المزيد من فرص العمل و التوظيف في مناصب مهنية تتناسب مع مستواه العلمي.

(بن رابح نعيمة ، 2012 ، ص 65)

2-4 المعاش النفسي لتلميذ المعيد لشهادة البكالوريا

الجـــانب الـــــذاتـي:

1-4 قلق الإمتحان :

تختلف حالة القلق من حيث شدتها كما أنها تتغير حسب مواقف معينة و تختلف بين الأفراد من حيث تهيئهم لإدراك العالم الخارجي و من حيث إستجابتهم للأشياء فهناك قلقا إيجابيا بناءا يشكل مصدرا و دافعا للنجاح في الإمتحان و هناك قلقا سلبيا ينقص من عزيمة الفرد و يؤثر على توازنهم و يؤدي إلى عدم إستقراره النفسي ممن قد يؤدي إلى رسوبه فالإمتحان و فشله في طرق أبواب الجامعة و تبقى من أهم حالات القلق التي يصادفها (قلق الإمتحان) الذي يعتبر من أهم المشكلات التي تواجه لي فقط التلميذ لكم ايضا الأسرة بأكملها .

(حمام رواية ,2004 ,ص 89.)

فقلق الإمتحان يعتبر شكل خاص من القلق العام الذي يعيشه الطالب في وضعية الإمتحان يمر خلاله بحالة نفسية متميزة يسودها الخوف من الفشل , و هذه الحالة النفسية قد تاثر سلبا على النتائج الدراسية للطالب , فالتلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا

يتعرضون عادة لضغوط نفسية في حياتهم الدراسية و هذه الضغوط تأدي إلى توترات نفسية أو إلى سوء التوافق الدراسي , و كنتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون من قلق الإمتحان و تزداد شدته كلما زادت أهمية الإمتحان بالنسبة للتلميذ و لتقرير مصيره و هذا يتعارض مع التركيز و الإنتباه المطلوب أثناء الإمتحانات مما يأثر سلبا على المهام العقلية و المعرفية و بتالي على النتائج الدراسية .

(مهدي بلعسلة فاتحة ,2004 , ص74)

إذن نجاح التلميذ و فشله في الإمتحان , توقعات الوالدين حالات الفشل المتكررة , و إعتبار المواقف المدرسية مهددة يقابلها التلميذ بإستجابات سلبية كلها عوامل تساهم في رفع من درجة قلق التلميذ و يأدي به إلى فقدان الثقة بالنفس , حيث نجده مترددا عاجزا عن حل مشكلاته و إتخاذ قراراته بمفرده و يفقد القدرة على التركيز و الإنتباه سريع الغضب و الإنفعال لأتفه الاسباب كما تبدو عليه حالة التعب و الإرهاق المستمر.

(مرسي كمال إبراهيم , 1981 , ص 95)

و قد يكون قلق الإمتحان في الكثير من الحالات سببا في تولد الضغوط عند الفرد

4-2 الخوف من الإمتحان :

الرهبة من الإمتحان هو نوع من أنواع الإضطراب النفسي الناتج عن القلق الذي قد يصل إلى درجة الهلع عند قدوم موعد الإمتحان ، و هذا الموعد هو السبب الرئيسي لهذه الحالة .

حول أسباب الخوف من الإمتحان يؤكد الأطباء النفسانيون أن الخوف الذي مسيطر على التلاميذ أثناء الإمتحانات إنما هو الخوف من النتيجة و ليس من الإمتحان في حد ذاته ، فقد يتغير الأمر لو كان التلميذ واثقا من نتيجته .

(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف ، 1990، ص125)

ما يزيد نسبة درجة الخوف من الإمتحان هي المبالغة بإعطاء أهمية كبيرة لإمتحان شهادة البكالوريا و ذلك من قبل المدرسين من طرف الأسرة و المجتمع ، فهذا ما يزيد من شدة إنتشار أفكار السائدة عن الإمتحانات عند التلاميذ على إعتبار أنها تحدد مصيرهم الدراسي ، و كذلك حالة الرهبة و الهلع التي تسيطر على فترة الإمتحانات سواء في البيت أو المدرسة و ذلك كله ما يفسر تراع الإلهام لنسبة النجاح في إمتحان شهادة البكالوريا .

(حداب مصطفى ، 1998 ، ص 6)

و بناءا على ذلك يصبح الخوف و التوتر هما السائدان لدى الأغلبية من التلاميذ ، و اللذان قد يصلان _ أحيانا _ إلى مرحلة المرض النفسي ، و الإكتئاب الذي يسبغ حياة التلاميذ في البيت و المدرسة ، مع الأهل و الإخوة و الأخوات ، مع زملاء الدراسة في القسم ، و مع الأصحاب و الأصدقاء ... حتى يتحول هذا الخوف و ذلك التوتر أحيانا إلى كراهية للناس و الأشياء ، و إلى مظاهر أخرى كالإنسحاب و الإنطواء ، بل و قد يتطور الأمر فيتحول التلمبذ الخائف المتوتر إلى شخص عدواني يفتعل المشكلات مع الأخرين يصبح متأثر دائما لكل حركة أو صوت عالي يسمعه يتخذه حجة لعدم مذاكراته ، أما في

المدرسة و مع الزملاء بل و مع الأساتذة نفسهم فإنهم ينالون نصيبهم من العنف و العصبية و توتر التلميذ .

(آمال شحفوحي ، 2005)

4-3 التحضير للإمتحان :

تعد مرحلة ما قبل الإمتحان مرحلة مهمة جدا كما يعتبر عنصر التحضير و الإستعداد للإمتحان عنصرا ضروريا للنجاح الدراسي فقد اثبتت العديد من الدراسات مدى اهمية هذا الأخير , يرى أصحا الإتجاه الإجتماعي النفسي أن فشل التلميذ في تحقيق نجاحه قد يرجع إلى أسباب وظيفية معاناة التلميذ من مشكلات قد تعيق تنظيم افكاره و تحد من قدراته على التركيز أثناء فترة المراجعة تأدي إلى كثرة غيابه المدرسي و سوء توافقه النفسي .

(ولد خليفة محمد العربي , 1989 , ص 78 89)

كما قد تؤدي عدة عوامل أخرى إلى عدم تفوق التلميذ دراسيا و منها أن التلميذ قد لا يجد لديه الدافعية الكافية و محركة له نحو الدراسة نفسها أو نحو التفوق فيها , و قد لا يجد المناخ البيئي لطبيعة القيام بعملية التحصيل الدراسي , كما قد يكون مفقدا إلى الإمكانيات النفسية التي تعينه على مواصلة الدراسة كالثقة في النفس , الإعتماد على النفس و المثابرة و الأسلوب الامثل في الإستكثار و المراجعة , فكل هذه العوامل قد تعمل على إعاقة التلاميذ في نوع التحصيل و التفوق الدراسي , و فترة التحضير للإمتحان يجب أن يتوفق من خلالها عنصرين هامين هما :

– عامل ذاتي خاص بقدرة التلميذ على السيطرة على قلقه و إنفعالاته حتى تتوفر لديه حالة مزاجية جيدة تساعده على التركيز في الفهم و الإستعاب.

– عامل موضوعي خاص بالعمل المدرسي و المتمثل في تنظيم المراجعة و إتباع عادات إيجابية في الإستكثار و المراجعة و بذل المجهود الكافي في ذلك , و من خلال هذه الفترة يجب أن يتمتع التلميذ بدرجة من التدعيم من قبل الآخرين و خاصة الإشراف من طرف الوالدين لإثارة دافعيته و تحفيزه على العمل , فهي فترة يجب أن يتمتع فيها التلميذ بالدعم و الهدوء و الراحة النفسية , و في هذا المجال يرى المختصون بأنه يجب العمل على التقليل من قلق الإمتحان و تمكين التلميذ من السيطرة على إنفعالاته , و ذلك من خلال كف إستجابات القلق الذي يثيرها الإمتحان (حسب نظرية المثير و الإستجابة) لأن خفض القلق يحسن الأداء و يجعل التلميذ اكثر تركيزا في المراجعة و التحضير للإمتحان , و لهذا الغرض وضع الباحثون عدة أساليب علاجية منها :

* التدريب على الإسترخاء

* العلاج السلوكي

و كذلك محاولة تعديل الأفكار السلبية الخاطئة لدى التلميذ بإعتبارها سببا لإضطراباته , و ذلك بالبحث عن هذه الأفكار و مناقشتها منطقيا و العمل على إثبات أنها أفكار خاطئة و كذلك التدريب على المهارات الدراسية .

(مهدي لعسلة فتيحة , 2004 , ص 89– 90)

إن التحضير الجيد للإمتحان و توفير الجو المناسب لذلك له واقع كبير على نفسية التلميذ و بالتالي على نوعية مراجعته و على إستجاباته و أن تشجيعه خلال هذه الفترة و إشعاره أنه مهم و إعطاءه بعض التوجيهات أمر ضروري ذدا فعائلات المترشحين للبكالوريا حسب ضروفها الإجتماعية تؤثر بصفة مباشرة أو غير مباشرة على أساليب و طرق التعلم .

(حداب مصطفى , 1998 , ص 6)

ويمكن تقسيم الاستعداد (التحضير للامتحان) إلى ثلاثة أدوار أساسية :

1- دور الأسرة :

يعتمد على تهيئة الأجواء الدراسية المناسبة للأبناء، وتوفير المناخ الملائم خلال فترة الامتحانات، خاصة إذا كان التلميذ في المراحل النهائية، مما يعني انتقاله إلى مستوى دراسي آخر، وبذلك تتخذ الأسرة إجراءات لضمان تحضير مناسب للتلميذ مثل تخصيص مكان للمراجعة تتوفر فيه الأجواء الصحية اللازمة، من الإضاءة الجيدة والبعد عن الضوضاء وأجهزة التسلية، خاصة التلفاز الذي قد يبعد التلميذ عن الدراسة أو يشوش على تركيزه، فمن اللائق عدم القيام بنشاطات قد تزعج التلميذ وتشوش إنتباهه عن التحضير للامتحان، ومن المهم أيضا تجنب التلميذ المشروبات المنبهة وتعويضها بالمشروبات المفيدة من العصائر التي تكثر فيها الفيتامينات، وينصح الأخصائيون الأمهات بتحضير الوجبات الرئيسية الثلاث المعتادة، خاصة أن شهية التلميذ تعرف بعض الاضطرابات، وذلك يشعر

بالامتنان عندما يلاحظ أن الاستعداد للامتحان لا يخصه لوحده، وأن جميع أفراد أسرته يتعاطفون معه ويهيئون له الأجواء المناسبة وينصح الأهل أيضا بتأجيل مناقشة المواضيع الحساسة والمشاكل بين الزوجين وخلق جو من الهدنة داخل البيت، وبقدر ما يكون تشجيع الآباء مهما، يصير عائقا عندما يتحول إلى ضغط خانق أو مساومة عاطفية تحت الشعار المتداول لدى الوالدين " إما أن تتفوق أو أنك فاشل" بل يجب أن يدعمان ثقة التلميذ في قدراته وإمكانياته الذاتية التي تكون وحدها المحدد للنجاح من عدمه، وعليهما أن يتجنبا التهديد والوعيد الذي لا ينفع التلميذ، بل قد يحول دون تحضيره فيكون ذات مفعول عكسي تمام .

2- دور التلميذ :

طبعا الاستعداد أو التحضير للامتحان يكون على طوال السنة، لكن الأيام التي تسبق الامتحان تبقى ذات أهمية خاصة، كما أن تنظيم الوقت وتوزيعه بشكل مضبوط على المواد يمكن من مراجعة جميع المواد، وعلى التلميذ أن يتعرف على نوع الذاكرة النشطة لديه (الذاكرة البصرية، أو السمعية، والحركية) ويحاول استغلالها قدر الإمكان، وأن يحرص الملخصات والملاحظات التي دونها بخط لأنها تساعده على التذكر أكثر ولا يعتمد على ملخصات زملائه، ويؤكد الأخصائيون عموما على ضرورة الاحتفاظ بنفس نظام اليوم المعتاد مخافة إرباك الجهاز العصبي، حيث تختلف الساعة البيولوجية من شخص لآخر، أما السهر المتواصل أو الاستيقاظ مبكرا فقد تكون له نتائج عكسية إذا لم يكون الطالب

متعودا عليها كما أن فترات الاستراحة لها أهمية خاصة لكونها تجنب الطالب الشعور بالإرهاق والقهر

(كريم سناء ,2008 , ص 39)

3- دور المؤسسة :

لا يقل دور المدرسة أهمية عن دور الأسرة في إعداد التلميذ نفسيا ودراسيا من خلال تخصيص حصص للمراجعة بالتركيز على أهم الدروس أو تلك التي تشكل تحديا بالنسبة للتلميذ، ومن خلال خبرته يمكن للأستاذ توجيه انتباه التلميذ للأخطاء التي يقع فيها التلاميذ عادة، ومن المهم جدا توضيح صيغة أسئلة الامتحانات ليكون التلميذ مستعدا لمواجهة أوراق الامتحان،كما يفضل تخصيص حصص للأسئلة والأجوبة وإجراء امتحانات تجريبية للاستئناس، بحيث يخصص لهذا الامتحان نفس الوقت ونفس الأجواء التي سيمر بها التلميذ خلال الامتحان الحقيقي، وينصح الأستاذ بعدم تخويف التلاميذ وتوعدهم بالفشل لأنهم لم يكونوا في المستوى المطلوب خلال السنة الدراسية، أو الاستخفاف بالامتحان الذي قد يشجع التلميذ على التهاون، بل يفضل تشجيع التلاميذ على التعامل مع الامتحان بثقة وشجاعة .

(سيد نوال, 2009,ص94)

نستنتج مما سبق أن التحضير الجيد للامتحان وذلك من توفير الجو المناسب للمراجعة واهتمام الوالدين والأساتذة له دور هام في التأثير على نفسية ونتائج التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا.

الجـــــانب العـلائقي :

4- الضغط:

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

من جهة أخرى، فان الأبناء أثناء فترة الامتحانات يحتاجون إلى الراحة لتجديد الطاقة ولا مانع لو شاهدوا التلفاز لبعض الوقت، لكن بشكل مقنن وأن يكون جهاز التلفاز والانترنيت مقننين من حيث التعامل معهما طول السنة، لكي لا يعتاد الأبناء على شيء وفي لحظة تنتزع منهم بشكل مبالغ فيه .

إن الرقابة التي يجب أن تكون على الأبناء مسألة طبيعية، لكنها تنعكس سلبا في حالة الإفراط فيها، وما الامتحان إلا أداة لمعرفة مدى قدرة التلاميذ على الاستيعاب والتحصيل وفرصة الآباء للتفهم أكثر، والسيطرة على قلقهم بشكل ناضج .

(سيد نوال , 2009, ص97)

5- الخوف من الفشل :

إن قلق الآباء على أبنائهم أثناء فترة الامتحانات، صارت ظاهرة متفشية، وسبب ذلك راجع إلى الخوف الذي ينتاب الآباء من تعثر الأبناء في الدراسة، حيث يعتبر المجتمع الجزائري الفشل نهاية , في الوقت الذي تعتبره الدول الأخرى تجربة، ويتعاملون معها بشكل إيجابي و التوتر الذي يعم البيوت في فترة الامتحانات، ينعكس سلبا على الحالة النفسية للتلميذ، وذلك نتيجة فرض الآباء طريقة المراجعة، وتحديد توقيت ذلك، وهذا راجع إلى الثقافة التربوية المحدودة لدى الكثير منهم، حيث لا يتركون للأبناء هامشا للحرية، فيضيعون عليهم فرصة الإبداع وتحمل المسؤولية، التي من المفروض أن يتعلمها الابن منذ صغره، بعيدا عن المراقبة السلبية، والاهتمام المفرط، وأن الخوف، وإعلان حالة الطوارئ داخل الأسر، مرتبط بطبيعة المجتمع المغربي الذي يعتبر الفشل في مستوى معين نهاية للحياة المستقبلية للشباب و بتالي يعاقبونه , مع أن الفشل ليس عائقا، وقد يكون بداية أو محطة لمرحلة مهمة في حياة الإنسان .

(سيد نوال , 2009 ,ص98)

6- التوازن النفسي :

على مسؤولية الأسرة تحقيق التوازن النفسي لأبنائها في فترة الامتحانات لأن الآباء يعيشون نفس الضغط والقلق الذي يعيشه الأبناء، ويكون الأمر مقبولا في الحدود الطبيعية، إلا أنه ينقلب إلى عكس ذلك إذا تجاوز العادي، ويصبح خطرا لأنه قد يؤثر بشكل سلبي على قابليتهم للمراجعة والتحصيل.

7- الحرص و مبالغة :

قد يشكو التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا 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 الامتحان إلى حراسة ابنها، لكي لا يخرج أو يشاهد التلفاز، وكأن الامتحان شبح مخيف يحول الحياة داخل 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، فان تحذيرات آبائهم المستمرة، تفقدهم الثقة بأنفسهم، في الوقت الذي يحتاج هؤلاء إلى بعض من الحنان والانتباه بشكل ايجابي،وذلك كله قد يؤدي بالتلميذ إلى أن يتظاهر أحيانا بمراجعة الدروس، في حين يكون عقله غائبا تماما عن البيت، حيث يفكر في أصدقائه الذين يلعبون، لنسيان روتين الحفظ، أو كلما بدأت والدته في سرد نصائحها بشكل يستفزه، حيث يكره الدراسة والامتحان معا .

كلما اقترب الآباء من الأبناء في هذه الفترة بالذات، وكلما تفهموا بعض مشكلاتهم مع التحصيل والفهم، كلما مرت أمور الامتحان بسلام، واستطاع الأبناء التركيز أكثر .

(كريم سناء ,2008, ص48)

إن فشل الأولياء في دورهم إتجاه أبنائهم أثناء فترة الامتحانات راجع إلى سببين هما :

- أولا : عدم التحديد و وضوح الهدف

بمعنى أن الآباء يركزان على الدرجات والتفوق الدراسي بغض النظر على التركيز على العمل والمذاكرة وبذل الجهد.

- ثانيا : الأسلوب الخاطىء في التعامل مع الأبناء

إعتماد الأولياء المقارنات والتركيز على الدرجات العالية، دون التبصر بالفروق الفردية و تنوع القدرات وإختلاف المواهب، ولذلك يجب على الأولياء أن ينتبهوا إلى ثلاثة عوامل مهمة تساهم في رفع معنويات أبنائهم وهي:

1- المقارنات : بدلا من عقد المقارنات بين الابن وغيره، غرس روح التنافس الجميل، لأن الأبناء يأخذونها كإتهام لهم بالتقصير .

2- اللوم : بدلا من اللوم والعتاب، التذكير بقدراتهم ومواهبهم لغرس الثقة بالنفس .

3- الشدة : بدلا من الشدة يجب إظهار الحب والتقدير والتشجيع .

(مغازي جمال ,2004,ص 33-34)

إذن الضغط النفسي الرهيب الذي يتعرض له التلاميذ من قبل الوالدين داخل البيت في فترة الامتحانات سبب هام جدا في التأثير على نفسيتهم، حيث لا يقل أهمية عما ذكرناه من قبل، إذ يتحول البيت إلى معسكر شبيه بمعسكرات الجيش التي تتصف بالشدة والصرامة وعدم التغاضي عن أي خطأ ، والجدية التي ليس معها تهاون فيضل ذلك الضغط النفسي إضافة إلى معاناة المذاكرة والتحصيل مرورا بالخوف والرهبة من الإخفاق في أداء يفعل ذلك فعله في نفسية التلميذ حيث تتجلى في تصرفات عدوانية تتسم بعدم التوازن العصبي بل قد يظهر في صورة مرض من الأمراض العضوية النفسية .

خلاصة:

إن معيدي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يتعرضون لضغوط نفسية في حيا تهم الدراسية وهذه الأخيرة تؤدي إلى توترات نفسية والى سوء التوافق الدراسي وكنتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون من قلق الامتحانات وتزداد شدته كلما ازدادت أهمية الامتحان بالنسبة للتلميذ وتقرير مصيره، مما يسبب له اضطرابا يعيقه عن التحضير الجيد للامتحانات وبالتالي قد تتأثر نتائجه بسبب الخوف من الفشل .

الفصل الرابع :

منهجية الدراسة

1- الدراسة الإستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- الحدود الزمانية و المكانية للدراسة

4- عينة الدراسة

5 - أدوات الدراسة

5-1 المقابلة

5-2 مقياس الخبرة الصدمة

تمهيد:

البحوث العلمية لها منهجية التي تساعد على الدراسة و تشخيص مشكلات البحث العلمي و ذلك لربط الجانب النظري المتعلق بالإشكالية و الفرضيات المتعلقة بالظاهرة المدروسة ، و ذلك من أجل الوصول إلى إيجابيات التساؤلات المطروحة ، معتمدين على مجموعة من الطرق المنهجية التي تسهل جمع البيانات و تفسيرها ، و التوصل إلى حلول و نتائج المراد معرفتها ، والجانب النظري الذي هو تكملة للجانب التطبيقي الميداني الذي يعتبر الجزء الأهم في دراستنا و الذي يعطي تمثيل كمي لهذه الدراسة .

1- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية مرحلة أولية هامة في البحث العلمي تسبق التطبيق الفعلي للمقاييس ، و منها جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث ، و ذلك للتحقق من سلامة التقنيات المستخدمة قصد ضبط متغيرات البحث ، و تأتي ضرورة الدراسة الإستطلاعية إنطلاقا من الأهداف التي يحددها الباحث ، و بعد إستلام الموافقة على إجراء الدراسة الميدانية من قسم إدارة الثانوية إبتداءا من جانفي 2021 إلى غاية أفريل 2021 و تمثلت أهدافها فيما يلي :

- دراسة المقياس و التأكد من مدى صلاحيته .
- معرفة مجتمع البحث و خصائصه .
- معرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على المقياس .
- الوصول إلى أنسب الطرق لتحديد خطة العمل المطلوبة .
- التأكد من مناسبة الفقرات مع مستوى التلميذ .
- التعرف على المواقف التي قد يتعرض لها الباحث من أجل تفاديها عند التطبيق النهائي .

في البداية قمنا بإجراء المقابلات كخطوة أولية تسبق تطبيق المقياس و هي دراسة إستطلاعية في عين المكان ، مع عينة من التلاميذ بلغ عددهم 4 حالات للسنة الثالثة ثانوي من مختلف الشعب ، حيث تمكنا من جمع بعض المعلومات و المعارف أولية حول عينة الدراسة الممكن إختيارها .

2- حـــدود الـــدراسة:

الـحدود المكانية : تم إجراء الدراسة في ولاية المدية في ولاية المدية و قد تم الحصول على حالات من ثانوية عبد الكريم فخار من شعبتي التسيير و الإقتصاد و الآداب و الفلسفة .

الـــحدود الزمانية : بعد قبول الحالات بإجراء الدراسة تم الشروع في هذه الدراسة نهاية شهر ديسمبر .

الحدود البشرية : تضمنت الدراسة مجموعة من تلاميذ الطور النهائي من مرحلة الثانوية ، يدرسون بثانوية عبد الكريم فخارو بن شنب ، وهم معيدي البكالوريا و تتكون عينة الدراسة من 2 تلميذتين (جنس إناث) ، (كانت طريقة إختيارها قصدية).

الحالة	الاسم	العمر	الجنس
الحالة الأولى	(إ)	18	أنثى
الحالة الثانية	(ح)	20	أنثى

جدول (1) : يوضح البيانات الأولية في المبحوثين

3- منهج الدراسة :

يمكن تعريف المنهج على أنه تلك الخطوات المنظمة التي يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها إلى أن يصل إلى نتيجة معينة .

و قد إعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي وهو الأنسب لهذه الدراسة لأنها دراسة عميقة للحالات الفردية .

و يمكن تعريف المنهج العيادي على أنه منهج يقوم بالدراسة المتعلقة للحالات المرضية ، التي تعاني من سوء التوافق و الإضطرابات الإنفعالية النفسية و الإجتماعية في الطفولة المراهقة الرشد و الشيخوخة ، و يهتم أيضا لحالات التوافق المدرسي و مشكلات التعلم و التوافق المهني ، و يستخدم هذا المنهج في عيادات توجيه الأطفال و عيادات نفسية و تربوية و عيادات الإرشاد النفسي . وفي المنهج العيادي طبقنا طريقة " دراسة حالة "

و تعرف دراسة الحالة بأنها طريقة تقليدية في معظم بحوث علم النفس الإكلينيكي و هي أساسا إستطلاعية في منهجها ، منا أنها تركز على الفرد و تهدف إلى التوصل للفروض ، فهي وسيلة لتقديم صورة مجمعة للشخصية ككل و بذلك تشمل دراسة مفصلة للفرد في حاضره و ماضيه .

4- أدوات الدراسة :

من بين الأدوات التي يوفرها المنهج العيادي وفقا لإختيارنا نجد :

1/4 المقابلة : هي عبارة عن لقاء يتم بين الباحث و الفرد موضع البحث ، و الذي يتم من خلال تبادل الحديث بينهما و على الباحث توجيه الحديث و قيادة المقابلة ، بحيث يجعلها تخدم الغرض المراد الوصول إليه من خصائص شخصية المفحوص و إستعداداته و حتى لا يتم الخروج عن إطار الدراسة .

و قد إعتمدنا على المقابلة النصف موجهة بهدف الدراسة ، لأنها تسمح بالتعبير بأكبر قدر من التلقائية عن المشاعر و الإنفعالات ، و للمحافظة على سير المقابلة نحو

الهدف المحدد من قبل الأخصائي النفسي ، تم التركيز على مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى حصر مواضيع معينة تقتضيها ضروريات البحث . و قد صممنا في سياق المقابلات المجراة دليل المقابلة و إعتمدنا فيه على المحاور التالية :

المحور الأول : بيانات شخصية .

المحور الثاني : المعاش النفسي عند إجتياز البكالوريا للمرة الأولى .

المحور الثالث : المعاش النفسي بعد الفشل في البكالوريا .

المحور الرابع : المعاش النفسي عند إعادة البكالوريا .

أدرجنا ضمن كل محور من هذه المحاور أسئلة نهدف من خلالها إلى الحصول على معلومات من شأنها توضيح أسباب المؤدية لصدمة الفشل و مدى تأثيرها على المعاش النفسي .

4-1-1 الخصائص السيكومترية لأداة المقابلة :

- حكمت المقابلة من طرف مجموعة من أساتذة تخصص علم النفس العيادي .
- كانت المقابلة مع الحالات من خلال توضيح لها عن هدف إجراء هذه المقابلة .
- تمت المقابلة في مؤسسة "عبد الكريم فخار و بن شنب " و ذلك على مدى فترة من الزمن ، و كانت بمقابلة 4 حالات على حدى في فترات صباحية و مسائية .
- كانت المقابلة تجمع بيني و بين الحالة في مكتب مستشارة التوجيه و حضورها .
- كما أن مدة المقابلة الواحدة 30 د لكل حالة .

التحليل الكيفي لمحتوى المقابلة :

بعد الإنتهاء من المقابلات و رصد كل أجواء المقابلة و الملاحظة المباشرة و تحليل للسلوكات و إيماءات غير لفظية ، و تسجيل كل الإجابات عن الأسئلة ، بعدها تطرقنا إلى التحليل الكيفي لكل ما ورد فيها من أجل التحليل السيكولوجي المعمق لكل المعاني و الدلالات الضمنية و المشفرة و الصريحة من أجل الوصول إلى أهداف الدراسة .

2/4 الملاحظة المباشرة :

هي إحدى طرق البحث في جميع فروع العلوم الطبيعية و الإنسانية ، يعتمد عليها المختصون لجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات عن جوانب سلوك الفرد . و لقد إعتمدنا على بحثنا على الملاحظة المباشرة ، من شأن أداة الدراسة هذه اتيحت لنا فرصة ملاحظة مختلف سلوكات المفحوص و ردود أفعاله أثناء المقابلة .

لقد إعتمدنا لهذا الغرض على أسئلة تهدف من خلالها إلى تحديد :

ردود الأفعال الدالة على القلق و التوتر : كثرة التحرك ، كثرة التنهد ، إرتجاف الأطراف ...و غيرها. ردود أفعال دالة على خيبة الأمل : مزاج حزين ، نظرة غير معبرة ، تيهان ، و فترات صمت ...وغيرها.

3/2 المقياس :

2-3-1 وصف المقياس :

طبق في هذه الدراسة لقياس الخبرة الصادمة و الذي يتضمن مجموعة من الأسئلة التي تتعلق بالخبرة الصادمة التي تعرض لها الفرد خلال الفترة الماضية . و يصف كل

سؤال تغيرات التي حدثت على الصحة و المشاعر خلال الفترة السابقة، يتكون المقياس لقياس تأثير الخبرات الصادمة من 17 بند . و يتم تقسيم بنود المقياس إلى 3 مقاييس فرعية و هي:

- إستعادة الخبرة الصادمة و تشمل البنود التالية : 1-2-3-4-5
- تجنب الخبرة الصادمة و تشمل البنود التالية : 5-6-7-8-9-10-11
- الإستثارة و تشمل البنود التالية : 12-13-14-15-16-17

و تنقط هذه العبارات من يسار إلى يمين (دائما = 3 ، أحيانا = 2 ، أبدا = 1).

2-3-2 خصائص السيكومترية للمقياس :

1- لقد تم تحديد مراحل بناء المقياس و تطبيقه :

1-1 تحديد فكرة المقياس و مبررات تصميمه : تعد خطوة تحديد فكرة المقياس و مبرراته من أهم الخطوات ، فالفكرة التي تقف وراء مقياس دراستنا هو تحديد مستوى ما بعد الصدمة ، و الذي كان من مبررات تصميمه معرفة مدى قدرة الصدمة التي تدفع التلميذ إلى معاش نفسي غير سوي.

1-2 تحديد هدف المقياس : قمنا بهذه الخطوة بدور موجه الذي يعيننا في تصميم المقياس، يفي بالغرض المطلوب، و يقصد بتلك الخطوة تحديد الهدف المراد تحقيقه من وراء مقياس دراستنا و المتمثلة في مساعدة التلميذ على مواجهة لآثار الفشل بإعداده نفسيا و فكريا ، وفق وسائل نفسية من أجل إعادة التكييف .

1-3 تحديد طبيعة و خصائص الأفراد : تتعلق هذه الخطوة بضرورة تحديد طبيعة الأفراد الذين سوف يطبق عليهم المقياس ، و نعني بطبيعة الأفراد هي أبرز الخصائص التي تميزهم و التي تطرقنا إليها في دراستنا كالسن الجنس و المستوى التعليمي .

1-4 تحديد المحاور الفرعية المقاسة : قد تنقسم الخاصية المراد قياسها إلى مجموعة من المحاور الفرعية التي تشكل في مجموعها العام درجة كلية للخاصية المقاسة ، كما هو الحال بالنسبة لمقياس ما بعد الصدمة الخاص بدراستنا المتكون من 3 محاور :

1- إستعادة الخبرة الصادمة .

2- تجنب الخبرة الصادمة .

3- الإستثارة.

مما ساعدتنا في وضع بنود وفق لأهمية كل بعد من هذه الأبعاد .

1-5 تحديد الشكل الأمثل للمقياس و طرق التطبيق : بعدما إنتهينا من كل ما سبق قمنا بإختيار الشكل المناسب للمقياس بمعنى أن يحدد ما إذا كان أنسب لمقياسنا ، فقد تم إخيار طريقة تطبيقه بصورة فردية بإستخدام ورقة و قلم .

1-6 صياغة تعليمات المقياس : قمنا بشرح وفير للمقياس الذي سيتم تطبيقه و إجراءات التطبيق بالتفصيل ، و مواقف التي يحتمل مواجهتها أثناء التطبيق (رفض – حالة إنفعالية مفاجئة). و قد تم مراعاة خصائص العينة أثناء صياغة التعليمات و ما إذا كان يستعمل لغة الفصحة و الدارجة .

1-7 التدقيق اللغوي للبنود و التعليمات : قمنا بمراجعة اللغة و التدقيق على الأخطاء اللغوية و ذلك من أجل تفادي الفهم العكسي للموضوع .

1-8 عرض المقياس على المختصين في المجال : قمنا بعرض المقياس على أساتذة مختصين في هذا المجال (علم النفس) و ذلك لتحقيق العديد من الفوائد أهمها :

- مدى مناسبة البنود و قدرتها على قياس السمة طبقا لموضوع الدراسة

1-9 التجربة الإستطلاعية : قمنا بتطبيقه على عينة مبدئية (4حالات)بهدف التأكد من صلاحية معلومات المفحوصين و الإستقرار على الترتيب الأمثل على الفقرات .

1-10 التطبيق على العينة الأساسية : قمنا في هذه الخطوة بتطبيق المقياس على عينة ينبغي أن تكون صادقة التمثيل للفئة (حالتين) التي أعد المقياس من أجلها ، و التي يتم من خلالها الإطمئنان على صلاحية المقياس من كافة الوجوه .

1-11 الصعوبات التي واجهناها في بناء المقياس :

- إستغراق وقت طويل في عملية التحكيم نظرا لقلة التواصل مع المحكمين .
- صعوبة في الإختيارات القصدية .
- عدم وجود مصداقية لبعض الطلبة للإفصاح و أخذ الأمر بإستهزاء .

2- كيفية تطبيق المقياس :

طبق المقياس بطريقة فردية بحيث كان الزمن غير محدد ، و قدم للمفحوص كل الحرية للإجابة بدون حرج و الحرص على الإجابة على الأسئلة الموجودة في المقياس للحصول على مؤشرات الخبرة الصادمة.

التعليمة : عزيز(ي) (تي) التلميذ / التلميذة إليك مجموعة من العبارات التي تصف ما حدث لك من مشاكل و صعوبات بعد عدم نجاحك في شهادة البكالوريا ، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة بل هي إستطاع عما تعايشونه ، و كل معلومة تقدمونها في سرية تامة و تستخدم لغرض البحث العلمي فقط ، فنرجوا منك ملئ البيانات الشخصية ووضع إشارة (×) تحت الخانة المناسبة .

3- طريقة التصحيح :

المحاور	الدرجات			الحكم
محور 1 :	5	←	9	منخفضة
إستعادة الخبرة	10	←	13	متوسطة
الصادمة	14	←	17	مرتفعة
محور 2 :	7	←	12	منخفضة
تجنب الخبرة	13	←	17	متوسطة
الصادمة	18	←	22	مرتفعة
محور 3 :	6	←	10	منخفضة
الإستثارة	11	←	14	متوسطة
	15	←	18	مرتفعة
المقياس الكلي	17	←	28	منخفضة
	29	←	39	متوسطة
	40	←	50	مرتفعة

جدول (02) : جدول يوضح لدرجات المقياس الكلي و محاوره

الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج

1- الحالة الأولى :

1/1 عرض و تحليل نتائج المقابلة

1-2 عرض و تحليل نتائج المقياس

2- الحالة الثانية

1/2 عرض و تحليل نتائج المقابلة

2/2 عرض و تحليل نتائج المقياس

2-3 تحليل العام للحالة :

3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

4- الاستنتاج العام :

خـــــاتمة

1- الحالة الأولى :

1-1 عرض و تحليل نتائج المقابلة :

قمنا بإجراء المقابلة مع(إ) التي أبدت تعاونا كبيرا معنا ، شرحنا لها سبب إجراء هذه المقابلة و الهدف منها . الشئ الملاحظ الذي شد إنتباهنا هو تغلب طابع القلق و النرفزة عليها ، و على الرغم من ذلك كانت تجيبنا على الأسئلة ، كان من واجبنا تهدئتها و جعل الأمور تبدو أكثر بساطة مما هي عليه . في سياق الكلام و من خلال أسئلتنا إتضح لنا أن هناك مشاكل بالعائلة أو بالأحرى هناك من ضياف و يسئ (إ) بالمنزل فهي أشارت بشكل واضح ن لكن صرحت بعبارة إستطعنا أن نستنتج من خلالها أن هناك جو غير مريح بالعائلة و يشكل إزعاجا كبيرا لها ، فقد قالت في إستياء " الضغط عليا بزاف " " مكنتش حاطة ردة الفعل تعهم معايا هكذا أنا قلت يحسو بيا " هذه العبارة أكدت لنا توقعاتنا بوجود مشاكل بالمنزل ، فالعلاقة متوترة و غير مستقرة مع أمها و أبيها كما تقول " أنا بابا و ماما و كامل فاميليا قاريين عايروني و قالولي جبتيلنا العار للفاميليا و لالياتك جابوا لباك و نتيا مزال " إن الأسلوب الذي بعتمده والدي الحالة في التعامل معها أسلوب لا يرقى إلى أسلوب التعامل الذي ينتهجه و يتبعه آباء المتعلمين . و أفصحت بحصرة " هذا العام راني عيانة و زيد دارنا ماتفرغش م الضياف و ولادهم ميخلونيش نقرا براحتي "تبين لنا من خلال هذا الكلام أن الظروف العائلية جد قاسية على (إ) و الأبوين إنتهجا أسلوب متعصب دون التفكير في النتائج الرهيبة على نفسية إناس ن فبدلا من توفير الظروف المناسبة و تهيئة

المناخ الملائم ، و بدلا من إتخاذ إجراءات لتحضير جو ملائم للحالة مارسوا عليها ضغوط رهيبة جعلتها تأخذ نظرة سيئة عن نفسها ، و هذا ما صرحت به " وليت كي نشوف في روحي نكره " فبدلا من أن يوفر الوالدين نوعا من الراحة النفسية و البدنية للحالة قاما بعكس ذلك ، مما أدى هذا إلى إنشاء توتر و إنزعاج و حزن و أكثر ما شد إنتباهنا هو قطع الوالدين الدروس الخصوصية عليها و هذا ما زاد من شدة توترها و خوفها الذي يأثر على تحضيرها للباكالوريا للمرة الثانية ، و من خلال طرحنا لسؤال إن كان لازال الفشل الأول يعيق مسيرتها الدراسية لهذه السنة ، صرحت قائلة " مزال لذوك مأثر عليا خايفة منجيبوش يقتلوني دارنا راني مقلقة بزاف مرانيش قادرة نركز في قرايتي الخوف راه داير فيا حالة " هنا نستنتج أن صدمة الفشل لها تأثير مباشر على المعاش النفسي للحالة ، و هذا دليل على أن الصدمة قامت بإحتلال نفسية العميلة و هذا ما ولد هشاشة نفسية و أدى إلى ظهور معاش نفسي غير متزن . فمن المفروض المستوى العالي لوالديها يلعب دور فعال في إعادتها و يكون سبب نجاحها لكن في حالتنا هذه أخذ يلعب بمفعول عكسي، عند سؤال لها عن النتيجة المتوقعة لهذه السنة قالت " راني عاودت كيما قالو والديا و إن شاء الله نقدر ننجح و نفرح والديا على الرغم م الضغط لي ضغطوه عليا بصح معليش يبقاو والديا و يحبولي الخير " و في الأخير تشكرتني على هذه المقابلة و أبدت إرتياحها الكبير لأنها و كما قالت ريحت كي فرغت قلبي ، و أنا بصفتي أخصائية نفسية شجعتها و أقنعتها أنها تستطيع النجاح في البكالوريا .

1-2 عرض و تحليل نتائج المقياس :

وصف الحالة	تصنيف الحالة
- بعد تصحيح المقياس وجدنا أن الحالة لديها 4 أعراض من إستعادة الخبرة الصادمة 4 أعراض من تجنب الخبرة الصادمة 3 أعراض من الإستثارة و بالتالي فإن الحالة تعاني من الخبرة الصدمة .	- تحصلت الحالة على 44 درجة و بعد التشخيص تبين أنها تعاني من الخبرة الصادمة ذو درجة مرتفعة .
- بعد تحليل مقابلة و عبارات دليل المقابلة وجدنا أن الحالة لديها معاش نفسي غير سوى .	- بعد التشخيص تبين أن الحالة تعاني من معاش نفسي غير سوى ذو درجة مرتفعة .

جدول (03) : يوضح تشخيص الحالة الأولى

تحليل العام للحالة :

ما يمكن إستخلاصه من خلال تطبيقنا لمقياس ما بعد الصدمة و إجراءنا لمقابلة النصف موجهة أن الصدمة مرتفعة ، و هذا راجع للإحباط و الصراع الذي تعيشه المفحوصة نتيجة العلاقة السيئة و المضطربة مع والديها ، و الأسلوب الذي إنتهجوه معها فيجب غرس روح التنافس و تعزيز الثقة بالنفس و إظهار التعاطف و التفهم بأساليب

حضارية بدلا من إستخدام المقارنة و اللوم و العتاب و هذا ما تطرقنا إليه في الجانب النظري ، حيث يجب أن يتوفر جو مناسب للدراسة فهو له وقع كبير على معاش النفسي للتلميذ .

2- الحالة الثانية :

2-1 عرض و تحليل نتائج مقابلة :

كان لقائي مع (ح) فيه الكثير من التعاون و التفاهم فقد شرحت لنا في بداية الأمر سبب مقابلتي معها و وافقت بكل سهولة رغم أنها منطوية و لا تتمتع بحسن الفكاهة إلا أنها بدات بالحديث معي و الإجابة أسئلتي، حيث لا حظت أنها مترددة في بعض الأحيان في الإجابة و هذا من خلال " راني غير معاك هكذا لخاطرش حساتك صح psychologue مع الناس منهدرش هكذا " بعد تصريحها هذا حاولت تعزيز ثقة معها أكثر لموافاتي بأهم المعلومات . كانت المقابلة موفقة نوعا ما من خلال سؤالي لها عن حالتها أثناء الامتحان في بكالوريا لمرة الأولى ، حيث أدلت قائلة " لقيت صعوبة كبيرة باش نجمع المعلومات malgre كنت حافظة لخاطرش الأسئلة تبان ساهلة نهار لحقت باش نجاوب مقدرتش " . المفحوصة تكلمت تلقائيا حول ردة فعلها الشخصي لحظة ظهور نتيجة فشلها حيث أجابت : " بكيت حتى قلبي خرج و مقدرتش نأمن لي مجبتوش كنت واجدة مليح تحديت كامل ظروفي وجدت روحي مليح ، كيفاش مجبتوش و الله معلابالي " مما أدى هذا التصريح إلى إنفعال الزائد خلال المقابلة فالحالة بدأت بالبكاء و ظهرت عليها بعض الإماءات و الكلمات

المتقطعة الغير مفهومة وواضحة . و أيضا إلتمسنا أن هناك الكثير من التفاهم و التعاون من قبل من قبل والديها حيث أقرت و على وجهها إبتسامة عريضة بأنها مدللة من طرف والديها ، و هنا بالضبط و فجأة تغيرت ملامح المفحوصة من البكاء إلى إبتسامة و هذا راجع للكف الذي تقمصته العميلة من أجل الهروب من الموضوع . حيث أقرت أن "والديا مسمحوش فيا " و هذا ما فسرت العبارة " نعم حاولا تحمل المسؤولية ..... بصح و (سكتت) " أحسستها في لحظة من لحظات أنها غير راضية عن هذه المعاملة التي فيها الكثير من الاهتمام الزائد فسألتها هل هناك ما يزعجك أجابت بعد صمت لدقائق " صح جبيت الجو لي وفروهولي دارنا بصح من جهة وحدوخرا يأنبني ضميري كي مقدرتش نفرحهم ، نتقلق و يزيد التوتر و نحس روحي فاشلة و ثقتي في نفسي راحتلي " ، و تبين لنا من سياق كلامنا أنها لديها حجم كبير من التوتر و الإنزعاج الذي تعيشه " قريت بزاف و عييت بزاف و بلا نتيجة علابلك واش معنتها تتعبي و مكاش نتيجة (تنهدت) " و من هنا نستنتج أن رغم كل هذا التكفل من قبل الأهل إلا أن الفشل لا زال يجتاح معاش النفسي لمفحوصة من خلال طرحنا للسؤال حسب رأيك هل تعتبر فشلك الأول عائق في مسيرتك الدراسية لهذه السنة أجابت :"نعم في الأول كان عائق بصح دوك راني بديت نتخلص منو " و هذا دليل على أن صدمة الفشل لها تأثير مباشر و علاقة مع المعاش النفسي للمفحوصة .

و من هنا نستخلص أن الصدمة تخللت الجهاز النفسي للمفحوصة بسبب معاشها الهش غير سوى .

2-2 عرض و تحليل نتائج المقياس :

وصف الحالة	تصنيف الحالة
بعد تصحيح المقياس وجدنا أن الحالة لديها 4 أعراض من إستعادة الخبرة الصادمة و 3 أعراض من تجنب الصدمة و 4 أعراض من الإستثارة و بالتالي الحالة تعاني من الخبرة الصدمة .	تحصلت الحالة على 44 درجة و بعد التشخيص تبين أنها تعاني من الخبرة الصادمة ذو درجة مرتفعة .
– بعد تحليل المقابلة و عبارات دليل المقابلة وجدنا أن الحالة لديها معاش نفسي غير متزن .	– بعد تشخيص الحالة تبين أنها تعاني من معاش نفسي غير متزن ذو درجة متوسطة .

جدول (04) : يوضح تشخيص الحالة الثانية

2-3 تحليل العام للحالة :

بعد إجراء المقابلة و تطبيق مقياس ما بعد الصدمة تبين لنا أن الحالة تعاني من إضطراب ما بعد الصدمة مرتفعة خلال حياتها اليومية ،و هذا ما تشير درجة الصدمة المتحصل عليها و المقدرة ب 44 درجة ، وهو يرجع إلى شعور مفحوصة بمسؤولية النجاح أمام العائلة و هذا ما ساهم في ظهور الصدمة كبيرة لها . و كما هو معروف أن الفشل في بكالوريا تحول حياة بعض البيوت إلى جحيم لاسيما إذا تعلق الأمر بالفشل في البكالوريا .

3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

بعد إجراء المقابلة مع الحالتين و بعد تحليل النتائج ، نستطيع أن نربط بين فرضية الدراسة و النتائج المتحصل عليها و قبل ذلك يجدر التذكير بالفرضية التي مفادها أن صدمة الفشل تؤثر على المعاش النفسي لدى معيدي البكالوريا و تطرقت الفرضيتين الجزئيتين على وجود علاقة بين صدمة الفشل و المعاش النفسي ، وأن مستوى صدمة الفشل مرتفع لدى معيدي البكالوريا ،و من خلال النتائج العمل التطبيقي تبين لنا أن الحالتين التى أجريت معها المقابلة نصف موجهة و طبق عليها مقياس ما بعد الصدمة تعرضت لصدمة فشل و هذا الأخير كان له تأثير مباشر على المعاش النفسي ، و بتالي هذا يأكد تحقق فرضيتنا المطروحة فالنتائج التي توصلنا إليها في الميدان بفضل أدوات الدراسة ساعدتنا كثيرا لملاحظة نوعية الإستجابة الصادرة من طرف هؤلاء التلاميذ ، و على إبراز مدى حساسيتهم في العبارات التي تعبر عن مشاعر الضيق و الإنزعاج و التوتر التي أبدتها ملامح وجوههم ، و في هذا السياق أكدت الدراسة **(مبدر جاسم ، سامي لموزة ،ص 25)** كلما زادت درجات إضطراب ما بعد الضغوط الصدمية كلما قل معدل التحصيل الدراسي ، و أن الإصابة بالإضطراب له تأثير محتمل على إدراك التلميذ و شخصيته و إحساسه و تقدير الذات ، كما أن التغيرات الإدراكية و التغيرات في الإهتمامات تأثر على التحصيل الدراسي كالذاكرة و التعليم . بحيث تختلف هذه الضغوط من تلميذ لآخر و ذلك حسب مدى إمكانية تصدى لها و توفر جو نفسي مستقر وكذا ظروف ملائمة و إحساس التلميذ

بالإستقرار و المساندة و التشجيع ، كل هذا يدفعه للإجتهاد أكثر للمراجعة و التحضير و بالتالي تحقيق فرص أكبر للنجاح في إمتحان البكالوريا و هذا على ضوء ما جاءت به دراسة **(مهدي بالعسلة فتيحة ، 2004 ، ص 351).**

4- الاستنتاج العام :

نستخلص من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا هذه أن الحالتين التي تناولناها تعاني من صدمة فشل و هذا جراء ما يتسبب فيه الفشل الدراسي في إمتحان البكالوريا من ضرر نفسي متمثل في الخبرات الصادمة ، و الألم النفسي للتلميذ الراسب و من إضطراب داخل الأسرة و الإحراج البالغ مع من يقابلهم من أصدقاء و أقارب ، و أن هذه العوامل النفسية تزيد حدة درجة الصدمة الفشل . فهذا الأخير هو إنهيار الشعور بالذات و عدم القدرة على المقاومة و التفكير بهدف الدفاع عن النفس ، فهو يأتي من غير تهيء و يكون مسبق بشعور الثقة في النفس ، فيأتي الحدث الصادم و هو الفشل في الدراسة ليزعزع هذه الثقة و يحطمها في الذات و في المحيط الخارجي ، فالتلميذ بعد تعرضه لصدمة الفشل يعتبر أثر ناتج عن إثارة عنيفة تظهر في ظرف لا تكون فيه نفسية الفرد في المستوى القدرة على خفض مستوى التوتر ، و ذلك إما لرد فعل إنفعالي ناتج او عدم القدرة الفرد على القيام بإرصان عقلي كافي . فكل حادث يتعرض له دون أن يكون هناك عمل نفسي يمهد له يخضع مباشرة حياته النفسية للوقوع في الخطر .

اقتراحات :

بعد الوصول إلى نتائج و تحليلها و تفسيرها و مناقشتها نطرح التوصيات التالية :

– يجب الاهتمام بالصحة النفسية للتلميذ و بالأخص معيدي بكالوريا عن طريق إستراتيجية وقائية نذكر منها :

* تقوية الجانب الديني ، ليس من مهام المرشد المدرسي أو النفسي أن يكون واعضا أو إماما و لكن مهمته تتلخص في تعزيز الجانب الروحي في المتعلم لأن أقوى المرجعيات النفسية باعثة من الإستقرار و التفائل .

* الإسترخاء النفسي و العقلي و العضلي بمختلف التقنيات المعروفة لهذا الباب .

* إستعمال عملية التقليل التدريجي لحساسية للمتعلم بتدريبه على مهارات التواصل الإجتماعي و الإحتكاك الإيجابي بالأقران و تفهم من حوله من الناس .

* العمل على تقوية الإستبصار بالذات من أجل الوصول إلى المخاوف و الأفكار السلبية التي يتعرض لها المتعلم و التي يتبناها و يقوم يتحليلها حتى يستطيع بذلك مقاومتها و إبطال مفعولها .

* تعزيز سلوك عدم الخوف أو القلق من الإمتحان بحيث تأتي هذه المرحلة بعد أن يكون المتعلم قد شكل لديه بنية معرفية جديدة عن طبيعة مخاوفه و الأمور التي تثير قلقه تربطها بسلوكات تعكس معناها الجديد و يسلك بناءا على معرفته الجديدة بها و يكرر سلوكات حتى تستقر عنده كعادة .

الخـاتمة

الخـاتمة :

تكمن أهمية الدراسة في الإهتمام بالصحة النفسية لتلاميذ معيدي البكالوريا و الذين تعرضوا إلى صدمة فشل ، و التي هي كباقي الأحداث الصادمة التي تتفاوت في شدتها و أثرها ، كتعرضه لإساءة جسدية أو نفسية أو فقدان عمل . و بناءا على على سبق ذكره يمكننا القول أنه يجب على الفرد أن ينظر إلى متطلبات الحياة و إرهاقاتها على أنها تحديات و ليس تهديدات و تقود إلى دوافع التصرف و دوافع التحدي . فالتعرض إلى أحداث الحياة الشاقة يعد أمرا ضروريا بل إنه حتمي لا بد منه لإرتقاء الفرد و نضجه الإنفعالي و الإجتماعي و النفسي . فالنظر لإعادة شهادة البكالوريا على أنها تحدي ذو معنى إيجابي و أنها فرصة للتطور ، بدلا من الشعور بالعجز و الإتكالية و قلة التواصل و الميل على إلقاء اللوم على الخارج و على الآخرين . فشعور الحالات بالمسؤولية و الإلتزام لبلوغ هدفهم المنشود راجع لرغبتهم في التحدي و التغيير و الخروج من القلق و الخوف و التوتر ، و المحاولة في التحكم في زمام الأحداث و المشكلات ، كل هذه العوامل تساعدهم في تعزيز معاشهم النفسي . و في الإخير يمكن القول أن السبيل الناجح في مواجهة و علاج الصدمة الفشل و ما ينتج عنها من إضطرابات ما بعد الصدمة و إتخاذ الإستراتيجية الوقائية التي تستدعي تجنيد كل الأخصائيين النفسانيين القائمين على الصحة المدرسية .

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المراجع :

أ- مراجع باللغة العربية :

- أحمد عكاشة (2005) : الطب النفسي معاصر ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة .
- أحمد محمد الزيادي و آخرون (1991) : تعليم الطفل ، الأردن ، دار الأهلية للنشر و التوزيع .
- أسامة فاروق مصطفى (2011) : مدخل إلى الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية و الأسباب و التشخيص ، الطبعة الاولى ، دار الميسرة ، عمان .
- أسعد ميخائيل (1994) : علم الإضطرابات السلوكية ، دار الجيل ، بيروت .
- الديوان الأميري (2001) : مكتب النماء الإجتماعي ، الكويت .
- السلسلة تشخيص الإضطرابات النفسية ، إضطراب الضغوط التالية للصدمة ، إصدار خاص ، الطبعة الاولى ، مكتبة الكويت الوطنية ، الكويت .
- ألفت حقي (1996) : سيكولوجية الطفل وعلم النفس الطفل ، الإسكندرية .
- الفرابي و الآخرون (2004) : معجم علوم التربية ، الطبعة الأولى ، دار الخطابي للطباعة و النشر ، الرباط .
- تيسير إلياس شاوش (2015) : دليل الأخصائيين و المرشدين النفسانيين ، الأردن .
- حامد زهران عبد السلام (1987) : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة .
- حسن عبد الرحيم (1980) : سيكولوجية التأخر الدراسي ، دار الثقافة لطباعة .
- خليل معايطة (2000) : علم النفس الإجتماعي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشو و التوزيع ن عمان .
- دريج محمد (1998) : دعم التربوي و ظاهرة الفشل الدراسي ، سلسلة دفاتر في التربية ، الرباط .

– رافع النصير الزغول ، عماد عبد الرحيم الزغول (2007) : علم النفس المعرفي ، الطبعة الأولى ، عمان ، دار الشروق .

– رشا صالح منهوري (2006) : التنشأة الإجتماعية و التأخرفي الدراسة ، دراسة في علم النفس التربوي ، دار المعرفة الجامعية .

– سعد جلال (1991) : علم النفس ، الطبعة الأولى ، الجامعة الليبية .

– سميح عاطف الدين (1991) : علم النفس المجتمع بيان الحديث ، الطبعة الأولى، القاهرة.

– طه عبد العظيم (2005) : إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن .

– عايدة ديب عبد الله (2010) : الإنتماء و تقدير الذات ، الطبعة الأولى ، دار الفكر الناشرون و الموزعون ، عمان .

– عبد الرحمان سي موسى ، رضوان رقار (2002): الصدمة و الحداد عند الطفل و لمراهق ، الطبعة الأولى ، الجزائر .

– عبد العقار عبد السلام (2007) : مقدمة في الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار العربية القاهرة .

– غسان يعقوب (1999) : سيكولوجية الحروب و الكوارث و دور العلاج النفسي ، دار الفرابي ، بيروت .

– فرابي عبد اللطيف و آخرون (2004) : معجم علوم التربية ، الطبعة الأولى ، دار الخطابي للطباعة و النشر ، الرباط .

– محمد إبراهيم فيومي (1985) : القلق الإنساني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

– محمد جاسم عبيدي (2009) : علم النفس العام ، الطبعة الأولى ، دار الثقافة ، عمان.

– محمد عاطف غيث (2006) : قاموس علم الإجتماع الآزرطة ، دار المعرفة الجامعية .

– مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990) : الصحة النفسية و التفوق الدراسي ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت .

– نادر فهمي الزنود (1981) : علم النفس المدرسي ، الأردن ، الشرق الوسط للطباعة .

– نايفة قطامي (1992) : أساسيات علم النفس المدرسي ، دار الشروق ، عمان .

– نصر الدين جابر (2005) : دروس في علم النفس الفيزيولوجي، منشور مخبر الدراسات النفسية و الإجتماعية ، الطبعة الاولى ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .

– ولد خليفة محمد العربي (1989) : المهارات الحضارية للمدرسة و جامعة الجزائرية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .

– يعقوب غسان (1999) : إضطراب الضغوط ما بعد الصدمة ، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان ، ترجمة أحمد عكاشة ، منظمة الصحة العالمية ، مكتب الشرق الأوسط . CIM10–

دليل رمضان سلمان (2015) : الإضطرابات الناجمة عن الصدمة النفسية و الإضطراب المجهد بعد الصدمة النفسية (الأسباب ، التداعيات ، المساعدات) ، (دليل إرشادي) .

–طلال حرب (1994) : الفشل و أسبابه – نتائجه – من زاوية التحليل النفسي ، دار الأفاق الجديد ، بيروت .

ب – مراجع باللغة الاجنبية :

J.BERGERET.1982.PSYCHOLOGIE.PATHOLOGIQUE.THEORIQUE ET CLINIQUE « EDITION MASSON PARIS »

ج – حوليات :

– أمطانيوس (2003) : (مجلة جامعة دمشق) دراسة لمقياس القلق بوصفة حالة و سمة لدى عينات من الطلبة الجامعات السورية ، المجلد 19، العدد2 .

– حداب مصطفى (2008) : (المجلة الجزائرية في الأنثروبولوجيا و العلوم الاجتماعية)، مكانة البكالوريا في عملية الحراك الإجتماعي في الانسانيات ، العدد 6.

- حمام رواية (2004) :(مجلة العربي) آليات تعامل مع قلق الإمتحانات ، العدد 17، الكويت .

- رضوان زقار ، عواطف زقور (2019) : الصدمة النفسية في الدليل التشخيصي و الاحصائي الخامس ، المركز الجامعي تامنغست ، مجلد 11، العدد3 .

- سامية عدائكة (2017) : المعاش النفسي لدى مسن المصاب بداء الثصور الكلوي ، جامعة الوادي ، الجزائر .

- شاكر مبدر جاسم ، أشواق سامي لموزة : (مجلة البحوث التربوية و النفسية) ، الضغوط الصدمية و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف 5 إبتدائي ، جامعة بغداد ، العدد9.

- شحفوني آمال (2005) : (مجلة أم القرى) الامتحانات و الضغط النفسي ، العدد 3 ، المملكة العربية السعودية .

- صالح قاسم حسين (2002) :(مجلة الثقافة النفسية) ، إضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، المجلد 03، العدد 49.

- كريم سناء (2008) : (مجلة التجديد) ، الامتحان ذلك المجهول المرعب ، العدد 4 ، المملكة العربية السعودية .

- مرسي كمال الإبراهيم (1981) : علاقة سمات القلق في المراهقة و الرشد و بإدراك الخبرات المؤلمة في الطفولة ، العدد8.

- مغازي جمال (1994) : (مجلة رسالة الإسلام التربوية) ، القلق و توتر الإمتحان ، العدد13، العربية السعودية .

- نعيمة آيت قني سعيد (2014) : (مجلة دراسات النفسية و التربوية) ، نموذج المعالجة المتكيفة للمعلومات (التيار الادماجي للصدمة النفسية و إضطراب ما بعد الصدمة) ، جامعة لونيسي علي ، البليدة .

د- الرسائل :

- بن رابح نعيمة (2012) : فاعليات برامج دورة تدريبية في التقليل من القلق إمتحان الباكالوريا ، مذكرة لنيل شهادة ماجستير لعلم النفس ، جامعة أبي بكر بالقايد ، تلمسان .

- حركات صبرينة (2012) : الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج .

- خديجة زردوم (2006) : المعاش النفسي عند الأمهات العازبات ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، فرع علم النفس الاجتماعي ، جامعة قسنطينة .

- سليمة زراري (2015) : المعاش النفسي عند المراهق الأصم ، مذكرة ماستر في فحص علم النفس ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .

- سيد نوال (2009) : الضغط النفسي و علاقته بدافية الإنجاز لدى تلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ، رسالة ماجستير ، تخصص علوم التربية ، جامعة الجزائر .

- هدي بلعسلة فتيحة (2004): المعاش النفسي لتلميذ السنة الثالثة ثانوي و علاقته بنتائج الإمتحان شهادة البكالوريا ، جامعة الجزائر .

الملاحق

ملحق 01: دليل المقابلة

تقديم الحالة الأولى :

بيانات شخصية :

السن : 19 سنة

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

الثانوية : فخار عبد الكريم

القسم : عادي ☐ خاص ☐

الشعبة : تسيير و إقتصاد

- عدد مرات إجتيازك إمتحان البكالوريا ؟

جوزتو مرة وحدة .

-هل أنت منطوي أو منبسط مع الآخرين ؟

منبسطة مع الآخرين فالحقيقة نحب ندير علاقات مع الناس بصح ملي مجبتش الباك جبدت روحي .

- كيف كانت حالتك أثناء الإمتحان؟

متوترة بزاف

- عند قراءتك لأسئلة الإمتحان هل تذكرت بسهولة ؟

لا واجهتني صعوبات في التذكر باصيييييت .

- أثناء إجراء الإمتحان هل كنت تعاني من ظروف خاصة (مرض / وفاة) ؟

لا الحمد لله .

- كيف كانت أسئلة الإمتحان ؟

سهلة و صعبة في نفس الوقت .

- كيف كانت ردة فعلك الشخصي إزاء نتيجة فشلك في البكالوريا ؟

إحباط إندهاش و فشل في نفس الوقت ، ثقتي بنفسي راحت هذيك الدقيقة حسيت روحي فاشلة ما نصلح لوالو .

- هل ألقيت اللوم على نفسك بعد فشلك ؟

إيه أنا بابا و ماما و الفاميليا كامل قاريين يعايروني جبتي العار لفاميليتنا .لالياتك جابوا لباك و نتيمزال .

- هل ألقيت اللوم على عائلتك ؟

نعم

- هل حاول أبواك تفهمك و مساعدتك على التكيف مع الوضع ؟

لالا متفهموش مسياوش يقفو معايا هذيك الدقيقة ، فالوقت لي صح كنت محتاجتهم فيه مخموش فيا خمو غير الناس واش تقول .

- هل قام بتوبيخك أو بمعاقبتك جسديا ؟

مخلاوليش ، عايروني واش نقولك ، كي نتفكر هاذي العفسة نولي مرانيش مليحة .

-كيف قابلاك والديك عند نشرعدم نجاحك؟

بغضب ،ضغطو عليا بزاف و مكنتش حاطة هذيك ردة الفعل تعهم معايا .

- كيف تسير حياتك اليومية بشكل تلقائي أو عن طريق التخطيط للمستقبل ؟

عن طريق التخطيط للمستقبل ، بصح مرانيش مرتاحة .

- كيف كانت نظرتك لنفسك بعد فشلك في البكالوريا ؟

نضرت غضب كي نشوف في روحي نكره .

- هل تنتابك أحلام مزعجة عن تلك اللحظة (ظهور النتيجة) ؟

إيه منذاك فليل نفطن كي المهبولة .

- هل فكرت في التوقف عن الدراسة عندما فشلت في الدراسة السنة الماضية ؟

لالا بالعكس حبيت نعاودو باش نرد إعتباري قدام والديا و فاميلتي .

- ما هي خطتك في مواجهة الظروف الطارئة (إعادتك للبكالوريا) ؟

نعاود الباك و ننجح بإذن الله .

-هل أنت إنسان إتكالي في حياتك يعتمد على الصدفة و الحظ أم أنك إنسان مجتهد ؟

أنا إنسانة إتكالية نعتمد على الصدفة و الحظ.

-هل تعتقد أن إعادتك للبكالوريا سببها عدم حماسك و نقص روح التحدي لديك ؟

عادي.

- ربما هناك عوامل أخرى وراء إخفاقك في الحصول على البكالوريا ؟

نعم . (لم تذكر العوامل).

- عندما قررت أن تعيد السنة من شجعك على ذلك ؟

العائلة parceque بابا les collégues اتاوعو ولادهم جابوا لباك و أنا لازم نعاودو باش نجيبو بلا ما يشجعوني لازم لازم .

- ما هو شعورك هذه السنة بمقارنة بالسنة الماضية ؟

عدم المثابرة نقص العزيمة .

- هل تجد صعوبة في فهم و إستيعاب الدروس ؟

إيه خوفي و القلق تاعي هما لي ميخلونيش نقدر نستوعب .

- هل يحسن الأساتذة معاملتك ؟

نعم .

- كيف يتعامل الطاقم الإداري معك كونك معيد البكالوريا ؟

معاملة عادية .

- خلال هذه السنة كيف هي علاقتك مع زملاءك الجدد؟

علاقة جيدة .

-هل تتشارك مع زملاءك الجدد مشاعرك و خبرتك في الفشل ؟

إيه باش ميعيشوش واش عشت أنا .

- حسب رأيك هل تعتبر فشلك الأول عائق في مسيرتك الدراسية لهذه السنة ؟

إيه بزاف مزال لدوك مأثر عليا . راني خايفةمنجيبوش و يقتلوني دارنا راني مقلقة بزافمرانيش قادرة نركز في قرايتي الخوف راه داير فيا حالة .

- هل ترى نفسك مستعد نفسيا لإجتياز البكالوريا مرة أخرى ؟

لازم نستعد بالسيف هذا العام malgré رانيعيااااااانة .و زيد دارنا متفرغش الضياف و زيد ولادهم كل وقت منقدرش نقرا براحتي .

- ترغب بالنجاح في البكالوريا بهدف ماذا ؟

باش نفرح والديا على الرغم من الضغط لي ضغطوه عليا بصح معليشيبقاو والديا و يحبولياالخير .

- هل تعتبر أن عائلتك تهتم بنجاحك لهذه السنة ؟

و الله ما علابالياليمنذاك نحسهم مهتمين بصح كي حبسولي les étudesاو يعاملوني هكذاك نحسهم مراهمش مهتمين .

- هل تظن بأنه بإمكانك الإستغناء عن شهادة البكالوريا ؟

لالا أبدا بربي نجيبو هذا العام باش نبدل حياتي لخاطرش راني عايشة في جحيم .

- كيف تتوقع نتيجتك لهذه السنة ؟

حسنة بربي .

- حسب رأيك ما السبب الذي يجعل التلميذ ينجح في شهادة البكالوريا؟

هو الفرحة و الباك راه مرحلة إنتقالية لعالم وحداخر .

.....علابالك كي هدرت معاك هكذا ريحت حسيت قلبي فرغ

ملحق 02: مقياس الخبرة الصادمة لحالة الاولى

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
01	– هل تتخيل صورة ، و ذكريات ، و أفكار عن فشلك في بكالوريا ؟	X		
02	– هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بفشلك بكالوريا ؟	X		
03	– هل تشعر بمشاعر فجائية أو خبرات ما حدث لك سيحدث مرة أخرى؟	X		
04	– هل تتضايق من أشياء التي تذكرك بما تعرضت له من فشل في بكالوريا ؟	X		
05	هل الأشياء و الأشخاص الذين يذكرونك بفشلك يجعلك تعاني من نوبة ضيق تنفس ، الرعشة ، العرق الغزير ، سرعة في ضربات قلبك ؟		X	
06	– هل تتجنب الأفكار و المشاعر التي تذكرك بفشلك في بكالوريا ؟	X		
07	– هل تتجنب المواقف و الأشياء التي تذكرك بالفشلك في بكالوريا ؟	X		
08	– هل تعاني من فقدان الذاكرة لأحداث فشلك في بكالوريا التي تعرضت لها؟		X	
09	–هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك و نشاطاتك اليومية التي تعودت عليها؟	X		
10	– هل تشعر بالعزلة و بأنك بعيد و لا تشعر بالحب اتجاه الآخرين أو الإنبساط ؟	X		
11	– هل فقدت الشعور بالحزن و الحب (إنك متبلد الإحساس)؟	X		
12	– هل تجد صعوبة في تخيل بقاءك مستمر في الحياة لفترة طويلة لتحقق أهدافك ؟			X
13	– هل لديك صعوبة في النوم أو بقاءك نائما ؟	X		
14	– هل تعاني من صعوبات في التركيز ؟	X		
15	– هل تنتابك نوبات من التوتر و الغضب ؟	X		
16	– هل تشعر بأنك على حافة الانهيار ؟			X
17	– هل تستثار لأتفه الأسباب و تشعر دائما أنك متحفز وتتوقع الأسوأ ؟	X		

الملحق 03 : دليل المقابلة

تقديم الحالة الثانية :

السن : 19 سنة

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

الثانوية : بن شنب

القسم : عادي ☐ خاص ☐

الشعبة : آداب و فلسفة

- عدد مرات إجتيازك إمتحان البكالوريا ؟

مرتين .

-هل أنت منطوي أو منبسط مع الآخرين ؟

منطوية و لا أتمتع بحس الفكاهة ، أنا غير معاك راني هكذا لخاطرش حسيتك صح مع الناس منهدرش هكذا . psychologue

- كيف كانت حالتك أثناءالإمتحان؟

توتر ، إحباط ، فقدان الثقة بالنفس .

- عند قراءتك لأسئلة الإمتحان هل تذكرت بسهولة ؟

لا لقيت صعوبة كبير باش لميت المعلومات .لخاطرش الأسئلة كانت تبان ساهلة نهار لحقت باش نجاوب مقدرتش .

- أثناء إجراء الإمتحان هل كنت تعاني من ظروف خاصة (مرض / وفاة) ؟

إيه كنت مريضة و درت عملية في الفصل الأخير .

- كيف كانت أسئلة الإمتحان ؟

مباشرة و مفخخة نوعا ما .

- كيف كانت ردة فعلك الشخصي إزاء نتيجة فشلك في البكالوريا ؟

بكاء هستيري و رفض تقبل النتيجة متأمنيش شحال بكيت حتى قلبي خرج مقدرتش نأمن لي مجبتوش كنت واجدة مليح تحديت كامل ظروفي و وجدت روحي كيفاشمجبتوش والله معلابالي.

- هل ألقيت اللوم على نفسك بعد فشلك ؟

لا أبدا درت كامل لي عليا .

- هل ألقيت اللوم على عائلتك ؟

لا طبعا والديا وقفو معايا و مسمحوشفيا .

- هل حاول أبواك تفهمك و مساعدتك على التكيف مع الوضع ؟

نعم حاولا أن يتحملا كل المسؤولية صح حبيت الجو لي وفروهولي دارنا بصح من جهة وحدخرا أنبني ضميري كي مقدرتشنفرحهم .

- هل قام بتوبيخك أو بمعاقبتك جسديا ؟

لالاااااااا أبدا وقفو معايا .

كيف قابلاك والديك عند نشرعدم نجاحك؟-

حاولا أن يعززا الوازع الديني فيا و رفع معنوياتي بقولهم قدر الله ما شاء فعل .

- كيف تسير حياتك اليومية بشكل تلقائي أو عن طريق التخطيط للسمتقبل ؟

بتلقائية .

- كيف كانت نظرتك لنفسك بعد فشلك في البكالوريا ؟

نظرة حادة راجعة لبناء ثقة مرة وحدخرا .

- هل تنتابك أحلام مزعجة عن تلك اللحظة (ظهور النتيجة) ؟

إيه بزاااااااااااااااااااف يجيوني منامات على لحظة لي خرجت فيها الريزيلطا و مجبتوش .

- هل فكرت في التوقف عن الدراسة عندما فشلت في الدراسة السنة الماضية ؟

إيه فكرت مرارا و تكرارا .

- ما هي خطتك في مواجهة الظروف الطارئة (إعادتك للبكالوريا) ؟

عدم الإستسلامأبدا .

-هل أنت إنسان إتكالي في حياتك يعتمد على الصدفة و الحظ أم أنك إنسان مجتهد ؟

أنا إنسانة مجتهدة بصح منذاك نعتمد على الحظ.

-هل تعتقد أن إعادتك للبكالوريا سببها عدم حماسك و نقص روح التحدي لديك ؟

بلاك الحماس الزائد قريت بزاف و عييت بزافعلابالك واش معنتها تتعبي و مكانشنتيجة .

- ربما هناك عوامل أخرى وراء إخفاقك في الحصول على البكالوريا ؟

نعم هناك عوامل وحدخرا هو المرض لي جاني فالوسط .

- عندما قررت أن تعيد السنة من شجعك على ذلك ؟

والديا .

- ما هو شعورك هذه السنة بمقارنة بالسنة الماضية ؟

نفس الشعور نفس الحماس نفس الثقة فهي لعبة حظ.

- هل تجد صعوبة في فهم و إستيعاب الدروس ؟

نعم أجد صعوبة .

- هل يحسن الأساتذة معاملتك ؟

دائما .

- كيف يتعامل الطاقم الإداري معك كونك معيد البكالوريا ؟

معاملة مليحة .

- خلال هذه السنة كيف هي علاقتك مع زملاءك الجدد؟

أنا منحبش ندير علاقة مع الآخرين .

-هل تتشارك مع زملاءك الجدد مشاعرك و خبرتك في الفشل ؟

أحيانا .

- حسب رأيك هل تعتبر فشلك الأول عائق في مسيرتك الدراسية لهذه السنة ؟

إيه فالبداية كان عائق واش نقولك بصحرانب بديت نتخلص منو .

- هل ترى نفسك مستعد نفسيا لإجتياز البكالوريا مرة أخرى ؟

نعم نظن .

- ترغب بالنجاح في البكالوريا بهدف ماذا ؟

بهدف حياة جديد مستوى جديد تحدي جديد و نجيبو و يفرحو والديا .

- هل تعتبر أن عائلتك تهتم بنجاحك لهذه السنة ؟

نعم بزاافمرانيشحابة نكسر بخاطر والديا و نحشمهم راني نذير كامل واش نقدر عليه باش ننجح هذه المرة و نفرحهم .

- هل تظن بأنه بإمكانك الإستغناء عن شهادة البكالوريا ؟

لالا البكالوريا هي البوابة لي تفتحلك لآفاق و حدوخرا .

- كيف تتوقع نتيجتك لهذه السنة ؟

ناجحة بربي إن شاء الله .

- حسب رأيك ما السبب الذي يجعل التلميذ ينجح في شهادة البكالوريا؟

فهناك عقبات .%لازم الواحد ميتحمسشبزاف و ميتوقعش النجاح 100

ملحق 04 : مقياس الخبرة الصادمة للحالة الثانية

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
01	– هل تتخيل صورة ، و ذكريات ، و أفكار عن فشلك في بكالوريا ؟	X		
02	– هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بفشلك بكالوريا ؟	X		
03	– هل تشعر بمشاعر فجائية أو خبرات ما حدث لك سيحدث مرة أخرى ؟	X		
04	– هل تتضايق من أشياء التي تذكرك بما تعرضت له من فشل في بكالوريا ؟	X		
05	هل الأشياء و الأشخاص الذين يذكرونك بفشلك يجعلك تعاني من نوبة ضيق تنفس ، الرعشة ، العرق الغزير ، سرعة في ضربات قلبك ؟			X
06	– هل تتجنب الأفكار و المشاعر التي تذكرك بفشلك في بكالوريا ؟		X	
07	– هل تتجنب المواقف و الأشياء التي تذكرك بالفشلك في بكالوريا ؟	X		
08	– هل تعاني من فقدان الذاكرة لأحداث فشلك في بكالوريا التي تعرضت لها؟		X	
09	–هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك و نشاطاتك اليومية التي تعودت عليها؟		X	
10	– هل تشعر بالعزلة و بأنك بعيد و لا تشعر بالحب اتجاه الآخرين أو الانبساط ؟	X		
11	– هل فقدت الشعور بالحزن و الحب (إنك متبلد الإحساس)؟	X		
12	– هل تجد صعوبة في تخيل بقاءك مستمر في الحياة لفترة طويلة لتحقق أهدافك ؟		X	
13	– هل لديك صعوبة في النوم أو بقاءك نائما ؟	X		
14	– هل تعاني من صعوبات في التركيز ؟	X		
5	– هل تنتابك نوبات من التوتر و الغضب ؟	X		
16	– هل تشعر بأنك على حافة الإنهيار ؟		X	
17	– هل تستثار لأتفه الأسباب و تشعر دائما أنك متحفز وتتوقع الأسوأ ؟	X		