

فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا

**The Effectiveness of a Cognitive Behavioral Therapeutic Program in Reducing Perceived Psychological Stress and Future Anxiety in a Student Preparing for the Baccalaureate Examination**

\* أسماء لجلط

أستاذ محاضر(ب)، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

**Asma Ladjlat**

Lecturer B, Mohamed Boudiaf University M'sila

[asma.ladjlat@univ-msila.dz](mailto:asma.ladjlat@univ-msila.dz)

تاریخ الاستلام: 2025/07/03      تاریخ القبول: 2025/11/03      تاریخ النشر: 2025/12/07

- الملخص: تهدف الدراسة الحالية إلى التتحقق من فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا، وذلك لتحسين الاستعداد الذهني لدى التلميذ في ظل ما يمثله هذا الامتحان من أهمية مصيرية في مساره الدراسي.

ولتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج شبه التجاري للمجموعة الواحدة، كما تم اختيار عينة قصدية لحالة واحدة متمثلة في تلميذ مقبل على امتحان شهادة البكالوريا، وكانت الدراسة بمركز المساعدة النفسية لجامعة المسيلة، وقد تمثلت أدوات هذه الدراسة في المقابلة العيادية نصف الموجهة، برنامج معرفى سلوكي، معد من طرف الباحثة، ومقاييس إدراك الضغط النفسي لصاحب "ليفنستاين". أيضاً مقاييس قلق المستقبلي لـ "رينب شقير" سنة 2005 وذلك لجمع المعلومات التي تخص الدراسة، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- أن للعلاج المعرفي السلوكي فعالية في خفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا.

- يوجد اختلاف إيجابي واضح لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا، فقد سجل انخفاض ملحوظ في مستويات الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبلي في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ما يدل على التأثير الإيجابي الواضح للتدخل العلاجي، والفعالية الإيجابية للعلاج المعرفي السلوكي.

- الكلمات المفتاحية: فعالية برنامج علاجي، معرفي سلوكي، الضغط النفسي، قلق المستقبلي، تلميذ البكالوريا.

**Abstract:** This study aims to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing perceived psychological stress and future anxiety in a student preparing for the baccalaureate examination. The student exhibited high levels of both future anxiety and perceived stress, as identified through the administration of the Future Anxiety Scale and the Perceived Stress Scale. The results revealed elevated scores on both measures.

\* المؤلف المرسل

Accordingly, the study seeks to determine the extent to which cognitive behavioral techniques can alleviate psychological distress and enhance mental readiness among students facing this critical academic milestone.

To achieve this objective, a single-group quasi-experimental design was employed. A purposive sample consisting of one student preparing for the baccalaureate exam was selected. The study was conducted at the Psychological Support Center at the University of M'sila.

The research instruments included a semi-structured clinical interview, a CBT program developed by the researcher, the Perceived Stress Scale by Levenstein, and the Future Anxiety Scale by Zeinab Shaqir (2005). The results indicated the following:

- CBT proved effective in reducing both perceived stress and future anxiety in the student preparing for the baccalaureate examination.

- A clear positive change was observed, with a noticeable decrease in the levels of perceived stress and future anxiety in the post-test compared to the pre-test, demonstrating the positive impact and therapeutic effectiveness of the intervention.

**Keywords:** Effectiveness, Therapeutic Program, Cognitive Behavioral Therapy, Psychological Stress, Future Anxiety, Baccalaureate Student.

#### - مقدمة / مشكلة الدراسة:

يتعرض التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا في حياته اليومية الى العديد من المواقف والاحاديث الصعبة التي تشكل له ضغوطات نفسية، فتعد بذلك جزء طبيعي من الحياة، ولكن عندما تزداد حدتها، يمكن أن تؤثر سلبا على صحته النفسية وحتى الجسدية. ومع انتقال التلميذ للسنة الثالثة ثانوي يبدأ قلق المستقبل يتفاقم لديه وكلما اقترب موعد اجتياز شهادة البكالوريا، كلما ارتفع درجة القلق أكثر سواء قلق الامتحان أو قلق المستقبل كلما زاد الضغط النفسي لدى تلميذ البكالوريا.

فعندما يُفكِّر تلميذ الثالثة ثانوي في امتحان شهادة البكالوريا وكذا المرحلة الانتقالية للالتحاق بالجامعة، يشعر بقلق نحو مستقبله، إذ سيخوض تجربة مهمة في حياته وهي العمل والاجتياز والمثابرة للالتحاق بمقاعد الدراسة الجامعية. فتعتبر بذلك مرحلة تعلم مختلفة عن باقي السنوات الدراسية، فهي نقطة الانطلاق لاختيار مشروعه المهني المستقبلي لبناء تطلعاته وطموحاته. إن كل هذا التفكير يتطلب من التلميذ بذل جهود مكثفة ومستمرة، بالاعتماد على نفسه وبناء روح التنافس لتحقيق مطالبته ورغباته. إلا أن هذه التطلعات قد تفوق قدراته الشخصية وإمكاناته الأكademية وحتى المادية، مما يجعل تفكيره يواجه أفكاراً محبطة في حال لم تتطابق رغباته مع واقع إمكانياته. وقد يؤدي ذلك إلى شعوره بالتتوتر والقلق. كما أن التفكير في

عدم إتمام الدراسة والتوجه نحو العمل الحر قد يعزز القلق بشأن المستقبل، مما يعوق تكيفه ويخلق شعوراً بالضغط النفسي.

ويُعرّف الضغط النفسي على أنه استجابة فسيولوجية تحدث عندما يبذل الجسم مجهوداً للتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية، مما يؤدي إلى استجابات عاطفية مثل السعادة أو الحزن أو الألم (ال gammadi ، 2016 ، ص. 2). وعندما تكون التغيرات المؤلمة والسلبية داخل التلميذ، تترتب عنها آثار فسيولوجية سلبية، وتحتختلف هذه الآثار من تلميذ لآخر حسب الفروق الفردية وخصائص الشخصية التي تميز كل فرد.

تشير الإحصائيات من جمعية علم النفس الأمريكية لعام 2023 إلى أن الضغط النفسي طول الأمد هو السبب الرئيسي في الأضطرابات النفسية والعقلية والجسدية، حيث سجلت زيادة في تشخيصات الصحة النفسية والعقلية لدى الفئة العمرية من 18 إلى 34 سنة، حيث بلغت نسبة الأضطرابات العقلية لديهم 50% في عام 2023. كما أظهرت دراسة أجراها جمعية الصحة الجامعية الأمريكية في نفس العام أن الضغط النفسي يعم جميع جوانب الحياة الأكاديمية، وقد شمل استطلاع وطني أجرته الجمعية لأكثر من 55,000 طالب جامعي أن حوالي 76% منهم يعانون من ضغوط نفسية تتراوح بين المتوسطة إلى العالية

ويعود قلق المستقبل من المسببات الأساسية للفشل عند التلميذ، فحالة التفكير المرتفع السلبي اللاعقلاني الذي يحمل في طياته الأمور السلبية وغياب الاطمئنان وينتج عنه الضغط النفسي، ونجد أنَّ نتائج دراسة الخزاعي وأخرون سنة 2023، قد أكَّدت ذلك من خلال وجود علاقة واضحة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، وهذا يعني أنَّه كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية كلَّما زاد قلق المستقبل والتأثير والتأثير فيما بينهما متبادلاً، ما يخلقُ عنه ضغطٌ نفسيٌّ لدى التلميذ المُقبل على اجتياز شهادة الباكلوريا.

وبحسب العديد من الدراسات التي أشارت إلى مدى فعالية البرامج السلوكية المعرفية في علاج الضغط النفسي، من بينها دراسة ملعب ليلى وبديعة واكلي آيت مجبر سنة 2021 حول فعالية برنامج علاجي معرفة سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصايبن بإعاقة حرkinية ذات مُثُناً عَصَبيًّا.

وقد تمَّ توصل الدراسة إلى مجموعة من النتائج التي بينت وجود فروق واضحة تحمل نتائج الإيجابية على المجموعة التجريبية، أثبتت من خلالها وجود فعالية لهذا البرنامج على عينة الدراسة. لذا أصبحت الحاجة ملحة لإجراء الأبحاث في هذا المجال على نطاق واسع خاصة الفئات التعليمية المقبلة على اجتياز الشهادة الابتدائية في كل طور تعليمي ابتدائي ومتوسط وثانوي وحتى

الجامعي، وذلك لعلاج كل المسببات التي تؤدي إلى قلق المستقبل، وبالتالي تجنب الضغط النفسي وكل العواقب الوخيمة الناتجة عنه، والمساهمة في الفشل بدل النجاح. ولهذا فإن علاج أي مشكلة أو ظاهرة سلبية يبدأ بمعرفة الأسباب الأولية لها والعوامل المؤدية إليها، وذلك للوصول لأفضل النتائج للتخلص منها والقضاء عليها.

وعليه سوف تركز الدراسة الحالية على التتحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي وقلق المستقبل المدرك لدى التلميذ المقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، لتحسين استعداده النفسي والأكاديمي من خلال استعادة توازنه النفسي، خاصة في ظل الأهمية المصيرية لهذا الامتحان في مساره الدراسي.

وعليه تم تحديد مشكلة الدراسة الحالية في تساؤلات التالية:

- هل للعلاج المعرفي السلوكي فعالية في خفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا؟
- هل يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسي المدرك بين القياس القبلي والبعدي لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا؟
- هل يوجد اختلاف في مستوى قلق المستقبل بين القياس القبلي والبعدي لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا؟

## 2- فرضيات الدراسة:

تمثلت فرضيات الدراسة في:

- الفرضية العامة: للعلاج المعرفي السلوكي فعالية في خفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا.
- الفرضيات الجزئية:

- يوجد اختلاف إيجابي واضح من خلال انخفاض مستوى الضغط النفسي المدرك في القياس البعدي لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا.
- يوجد اختلاف إيجابي واضح من خلال انخفاض مستوى قلق المستقبل في القياس البعدي لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا.

## 3- أهمية الدراسة:

- 3-1- الأهمية النظرية: تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال ارتكازها على محورين هما:
- مدى حيوية موضوع الدراسة الذي تتعامل معه، من خلال طبيعة المعلومات المقدمة عن الظاهرة الشائعة "الضغط النفسي" و"قلق المستقبل".

- أهم شريحة بالمدرسة الثانوية التي تجري علمها الدراسة، ألا وهي تلاميذ البكالوريا

## 2-3- الأهمية التطبيقية:

خفض الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا من خلال برنامج معرفي سلوكي، هذا البرنامج سيساهم في وضع أرضية خصبة لحل المشكل والتغلب على الصعوبات الشخصية والنفسية والاجتماعية التي تواجههم بالسنة الثالثة ثانوي خاصة عند قرب اقبالهم على اجتياز شهادة البكالوريا.

## 4-أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية إلى:

- التحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا.

- التعرف على الاختلاف في مستوى الضغط النفسي المدرك بين القياس القبلي والبعدي لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا.

- التعرف على الاختلاف في مستوى قلق المستقبل بين القياس القبلي والبعدي لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا.

5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة: اشتتملت الدراسة على المصطلحات التالية:

## 5-1-فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي:

- الفعالية عرفها بدوي سنة 1982 بأنها القدرة على الوصول إلى تحقيق نتيجة مقصودة وفقاً لمعايير محدد مسبقاً، وترتفع الفعالية كلما ارتفعت إمكانية تحقيق النتائج كلها.

- البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي: هو البرنامج الذي يجمع بين العلاجات المعرفية والسلوكية، ويرتكز على إعادة الهيكلة المعرفية السليمة للفرد، مع استخدام تقنيات محمد لتغيير السلوك لدى الفرد، فالبرنامج يعمل على إعادة تكيف للأفكار والسلوكيات من خلال فنيات وتقنيات محددة وفقاً للاضطراب المناسب (cully and all, 2020, p 6)

- إجرائيًا: فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي: هي مدى قدرة البروتوكول العلاجي القائم على القواعد العلمية المستمدّة من المدرسة المعرفية السلوكية بضم مجموعة من التقنيات المعرفية السلوكية (المحاضرة، المناقشة الحرة، تعديل الحوار الداخلي، سجل الأفكار، التدريب على حل المشكلات، والتعزيز، الحوار السocraticي، لعب الدور، وقف الأفكار، الواجبات المنزلية، الاسترخاء)، والمطبقة عن طريق برنامج يحتوي على 12 جلسة، تهدف إلى تخفيف الضغط النفسي وقلق المستقبل. لدى التلميذ المقبل على اجتياز امتحان البكالوريا، ويقياس إجرائيًا بالفرق بين القياس القبلي والبعدي.

5- الضغط النفسي: اصطلاحا يعد استجابة الجسم غير النوعية لأي مطالب دفاعية بطريقة الإرادية والتي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي حدث يتعرض له ويعبر عن مشاعر الخوف أو التهديد كإجراء عملية جراحية (السعدي محفوظ 2012، ص. 63).

وفي دراستنا نقصد بالضغط النفسي المدرك: هو الدرجة التي يحصل عليها تلميذ السنة ثلاثة ثانوي الم قبل على اجتياز امتحان البكالوريا، والمشاركة في البروتوكول العلاجي على مقياس الضغط النفسي المدرك.

5-3- قلق المستقبل: عُرِفَ على أنَّه موقف سلبي اتجاه المستقبل تهيمن فيه العمليات المعرفية والعاطفية السلبية على العمليات المعرفية الإيجابية، ويسود فيها الخوف والتَّشاؤم والشعور بعدم الاطمئنان والرَّاحة مما يجعل التفكير السُّلبي متزايد ويُفقد الفرد السيطرة على الواقع. (Regnoly and all, 2024, p 2).

وفي دراستنا نقصد بقلق المستقبل: أنه حالة انفعالية مضطربة، يحدد بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ الثالثة ثانوي على مقياس قلق المستقبل المطبق في الدراسة.

## 6- الدراسات السابقة:

تبقى الجهود السابقة للعلماء والباحثين في دراسة الظواهر بأنواعها لها مكانتها العلمية، مما تبَيَّنت في أهدافها ومناهجها والنتائج التي توصلت إليها، فهـي تمثل للباحث الطريق المنير للدراسات اللاحقة، وقد وجدنا العديد من الدراسات التي تناولت العلاج المعرفي السلوكي والضغط النفسي وقلق المستقبل من بينها:

### 6-1- دراسات حول العلاج المعرفي السلوكي والضغط النفسي:

- الدراسة التي قدمها الخولي (2004) والتي جاءت بعنوان: فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضُّغوط النفسيَّة لدى معلمي الْرَّبِّيَّة. قامت هذه الدراسة لهدف أسامي وهو معرفة أثر هذا النوع من البرامج في تخفيف الضغوط النفسيَّة عند كلا الجنسين من معلمي التربية الخاصة.

طبق الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسيَّة لدى معلمي التربية الخاصة على عينة عشوائية بلغ عددها 130 معلماً 71 ذكور، و59 إناث يعملون بمدارس التربية الخاصة التابعة لإدارة "بها التعليمية" في كل من مدارس الصم والمكفوفين والتربية والفكريَّة، ثم تم تصحيح المقياس حسب التعليمات، وأسفرت نتائج التصحيح عن عدد من المعلمين والمعلمات ممن حصلوا على درجاتٍ مرتفعةٍ على مقياس الضغوط النفسيَّة 29 معلماً، 24 معلمة، تم اختيار عشوائي

لعدد 12 معلماً، 12 معلمة. وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج على أفراد المجموعتين التجريبيتين، واستخدم "مقياس الضغوط النفسية لمعليمي التربية الخاصة".

وقد أسفرت الدراسة على النتيجة التي مفادها أن للبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي دور كبير في التخفيف من الضغوط النفسية عند معلمين ومعلمات التربية الخاصة، وذلك بعد تطبيق البرنامج العلاجي مباشرةً، واستمرار نجاحه وفعاليته إلى ما بعد انتهاء فترة المتابعة.

- الدراسة التي طبقت من قبل دُخان والحجارو (2006) بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية"، بحيث كان الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو التعرف على درجة الضغط النفسي وأسبابه، والتعرف على مستوى الصلابة لدى عينة الدراسة المكونة من 541 طالب وطالبة منهم (183) ذكور و(358) إناث، وقد استخدم الباحثان في جمع البيانات اللازمة لدراستهما، واستبيان لقياس الضغوط النفسية وكذا مقياس الصلابة النفسية. وجاءت أهم النتائج على الشكل التالي :

- وجود فروق في الضغوط النفسية بين الذكور والإإناث لصالح الإناث.

- وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة الكليات العلمية.

- وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة .

- الدراسة التي طبقت سنة (2017) من قبل شريفى هناء وأخرون والتي كانت بعنوان "فعالية علاج معرفي سلوكي معتمد على تقنية حل المشكل في تخفيف الضغط النفسي المدرك وقلق الموت " طبقت على حالة بعمر 23 سنة، لديها حمل عنقودي، وكان الهدف من هذه الدراسة هو: ملاحظة وإظهار التحسن للحالة بعد تطبيق هذا البرنامج المخصص لما يتنااسب معها، وتوصلت النتائج إلى أن هذا العلاج إلى التخفيف من حدة الضغط النفسي المدرك وحدة قلق الموت لدى هذه الحالة كما قد تم التوصل إلى انخفاض في درجة وحدة قلق الموت ودرجة وحدة الضغط النفسي المدرك في القياس البعدى.

- دراسة اسماوي فتحى وبن جعفية علاء الدين (2023-2024) بعنوان: فعالية بروتوكول علاجي قائم على بعض الفنون السلوكية المعرفية في تخفيف الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي، حيث طبقت الدراسة لهدف أساسى وهو التأكيد من مدى فعالية البروتوكول العلاجي، الذي تم فيه استخدام تقنيات سلوكية معرفية لأجل خفض كل أنواع الضغوط الدراسية والاقتصادية والاجتماعية والاسرية والانفعالية لدى عينة الدراسة. وقد تم استخدام المنهج شبه التجاربي على عينة مكونة من 7 طلبة من جامعة المسيلة يدرسون بالسنة أولى ليسانس.

وبعد تطبيق البروتوكول مع استبيان الضغوط النفسية خلصت النتائج الى أن للبرنامج أو البروتوكول العلاجي القائم على التقنيات المعرفية السلوكية فاعلية كبيرة جداً في خفض كل أنواع الضغوط النفسية الذكورة سابقاً على العينة.

## 6- دراسات حول قلق المستقبل:

- دراسة بوتي حورية وواكد، رابع سنة (2020) بعنوان: "قلق المستقبل وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من التلاميذ المتفوقين دراسياً في المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم". قامت هذه الدراسة لأجل الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى قلق المستقبل ومستوى الدافعية للإنجاز، ومعرفة الفروق بين الجنسين والتخصصات العلمية، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الفارقي على عينة قصديرية مكونة من 110 تلميذ متفوق من ثانويات ولاية باتنة، وقد تم تطبيق مقاييس قلق المستقبل والدافعية للإنجاز وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه: لا وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والدافعية للإنجاز، وأيضاً لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس، إلا أنه توجد فروق في التخصص ترجح لصالح العلميين.

- دراسة حطراف نور الدين (2020) بعنوان: "قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج وعلاقته ببعض المتغيرات" بحيث قامت هذه الدراسة لهدف تحديد مستوى القلق لدى طلبة جامعة وهران المقبلين على التخرج سنة 2015، وعلاقته بكل من متغيري الجنس والتخصص بالإضافة طبق الباحث مقاييس قلق المستقبل لـ "الحالدي" على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة، متهاجماً المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج أنه يوجد مستوى مرتفع من القلق لدى عينة الدراسة.

- الدراسة التي طبِّقتْ سنة (2023) من طرف الزهرة الأسود وعبد المنعم بوشريط، والتي جاءت بعنوان أثر برنامج مستمد من العلاج المعرفي السلوكي على خفض مستوى القلق النفسي لدى عينة من تلاميذ الرابعة متوسط. وقد تم البحث في الهدف القائم على قياس أثر البرنامج في خفض القلق النفسي على عينة الدراسة العشوائية المكونة من 14 تلميذ وتلميذة، تم تقسيمهم إلى 7 مجموعة تجريبية و 7 مجموعة ضابطة، وقد تم تطبيق البروتوكول العلاجي المعد من طرف البطبيجي سنة 2015، على المجموعة التجريبية ومقاييس تايلور للقلق. وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التي بينت أن فاعلية البرنامج قد ظهرت من خلال انخفاض مستوى القلق للمجموعة التجريبية، كما قد بينت عدم وجود فرق بين الجنسين من خلال النتائج المتحصل عليها.

- 6- تعقيب عن الدراسات السابقة: بعد كل الدراسات التي عرضناها الخاصة بالدراسة الحالية، والتي هي موجهة لتصميم بروتوكول علاجي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية، وهناك برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض القلق النفسي وهو ما يمس بعض متغيرات الدراسة.
- من حيث الأهداف: هدفت معظم الدراسات إلى التعرف على مدى فعالية البرامج العلاجية والارشادية المعتمدة على العلاجات السلوكية المعرفية وكذا التعرف على تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي، والتعرف على أثره في التخفيف من حدة الضغوط النفسية، وأيضا العلاقة بين الضغط النفسي وبعض المتغيرات. أما دراستنا تهدف إلى التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي المعتمد على تقنية حل المشكل لخفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى التلميذ الم قبل على امتحان شهادة البكالوريا.
- من حيث المنهج المتبعة: هناك من أثبتت المنهج الوصفي وأخرى المنهج شبه التجاري والذي يطابق منهج دراستنا الحالية، لأنه يتواافق مع طبيعة الدراسة وأهدافها القائمة على التقصي ووالتحقق من فعالية البروتوكول العلاجي المقترن.
- من حيث العينة: فقد طبقت الدراسات على عينة عشوائية ووقدامية كعينة دراستنا الحالية التي تم اختيارها قصديا لأهمها تلائم طبيعة البحث.
- من حيث الأدوات: استخدمت الدراسات مقاييس كثيرة منها مقاييس الصلابة النفسية ومقاييس الأفكار اللاعقلانية ومقاييس أحداث الحياة الضاغطة ومقاييس الضغط النفسي. أما في دراستنا تستخدم مقاييس الضغط النفسي المدرك ومقاييس قلق المستقبل الموجه للتلميذ الم قبل على امتحان شهادة البكالوريا. ولقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات السابقة في: بناء برنامج قائم على العلاج المعرفي السلوكي. وأيضا ضرورة تقديم خدمات إرشادية لهذه الفئة.

#### 7- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الشبه تجريبي للفرد الواحد -التلميذ- في دراستنا لدى ملائمه لإجراءات الدراسة التي هدفت إلى التتحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى التلاميذ الم قبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

#### 8- حدود الدراسة: تمثل حدود الدراسة الحالية في ما يلي:

1-8- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية بمركز المساعدة النفسية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

8-2- الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي خلال الفترة الممتدة بين: 2024/02/01 إلى: 2024/05/30

8-3- الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي على تلميذ السنة الثالثة ثانوي.

9- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الحالية من تلميذ واحد بالسنة الثالثة بالمرحلة الثانوية، تم الحصول عليه بطريقة قصدية- لا احتمالية- عن طريق تقدم والدته إلى طلب حصص تكفل به من خلال مركز المساعدة النفسية-جامعة المسيلة.

10- أدوات الدراسة تمثلت أدوات الدراسة في الآتي:

10-1- المقابلة العيادية ونصف الموجة: اعتمدت الباحثة على دليل المقابلة التي تم تصميمه وتم تحديد الأسئلة وصياغتها وتوجيهها. وقد كان الغرض منها جمع المعلومات والمعطيات الكافية عند التلميذ قصد الوصول إلى التشخيص المرضي ومنه إلى التدخلات العلاجية اللازمة. واحتوت المقابلة على عدة محاور:

المحور الأول: حول المحيط المعيشي تسبقه طبعاً البيانات الشخصية.

المحور الثاني: تاريخ الحال للمساعدة في تحديد أعراض الاضطراب والأحداث المرتبطة به.

المحور الثالث: التفكير الآني والاستجابات الانفعالية: التي سجلنا من خلالها أعراض الحالية للحالة (الضغط النفسي- قلق المستقبل).

المحور الرابع: الانعكاسات الاجتماعية (عائنية)

10-2- مقياس إدراك الضغط النفسي من إعداد "ليفنستاين": هدفنا من استخدام هذا المقياس هو تحديد درجة الضغط النفسي المدرك لدى التلميذ الم قبل على اجتياز امتحان البكالوريا، قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي، وذلك للتأكد من مدى فعاليته في تخفيف الضغط النفسي لدى التلميذ.

وقد تكون مقياس "Levenstein Perceived Stress Questionnaire (PSQ)" في صورته من (30)، يعود مقياس الى صاحبه ليفنستاين وزملائه سنة (1993)، وقد تم تكييفه على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة حكيمة آيت حمودة سنة (2009)، وأثناء تطبيقه تعطى فيه تعليمات للمجيب أن يحدد اجابته بهذه الحالة خلال الشهر الماضي، مع اختيار إجابة واحدة لكل بند.

- طريقة تصحيح المقياس:

► كل البنود ترمز (من 1 إلى 4) حسب الجدول.

► تشير البنود العكسية الى قلة الضغط فترمز من (4 إلى 1)، والبنود التالية هي التي يتم عكسها في الترميز: 1، 7، 13، 16، 22، 26، 30.

جدول رقم (01). تصحيح بنود مقاييس إدراك الضغط النفسي.

نوع البنود	نادرًا جدًا	أحياناً	غالباً	دائماً
إيجابية	01	02	03	04
سلبية/عكسية	04	03	02	01

➤ بعد الترميز العكسي يتم جمع درجات البنود 30

➤ تتراوح الدرجة الكلية ما بين 30 - 120

➤ تحويل الدرجة الكلية إلى مقاييس نسبي عبر المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر PSQ} = \frac{\text{الدرجة الكلية}}{30} - 90$$

➤ تفسير الدرجات كالتالي:

جدول رقم (02). تفسير الدرجات النسبية لمقياس ليفنسنستاين

الدرجة النسبية	تقديرات مستوى إدراك الضغط النفسي
أقل من 0.33	منخفض.
0.66-0.33	متوسط.
أكثر من 0.66	مرتفع.

- بالنسبة للخصائص السيكوتوريية لأداة الدراسة فقد تم الاعتماد على نفس الخصائص التي توصلت لها الباحثة حكيمية آيت حمودة سنة 2009.

10-3-مقياس قلق المستقبل من اعداد زينب شقير (2005): هدفنا من استخدام هذا المقياس هو تحديد درجة قلق المستقبل لدى التلميذ الم قبل على اجتياز امتحان البكالوريا، قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي للتتأكد من مدى فعاليته في تخفيف قلق المستقبل.

وقد تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحثة زينب شقير (2005) بهدف المقياس الى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معرض بشدة (لا) معرض أحيانا(قليلًا)، بدرجة متوسطة، عادة(كثيرا) دائمًا(تماما) وموضع أمام هذه الفقرات خمس درجات هي 4-3-2-1- صفر على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (صفر-1-2-3-4) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي

جدول رقم (03). تصحيح فقرات، مقياس قلق المستقبل.

نوع البنود	معرض بشدة	معرض	معدّلة، متوسطة	عادة، دائمًا	دائماً (تماماً)
إيجابية	04	03	02	01	00
العكسية	00	01	02	03	04

وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس الى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد يتكون المقياس من 28 فقرة موزعة على خمسة محاور كالتالي:

جدول، رقم (04). يوضح، كل بعد من أبعاد مقياس، قلق المستقبل بالدرجة الكلية لمقياس.

الأبعاد	المفردات،
بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	ويشمل ارقام المفردات 17-4-20-21-22-24
بعد قلق الصحة وقلق الموت	ويشمل المفردات 10-18-19-25-26
بعد القلق الذهني	ويشمل المفردات 3-6-11-13-14-23-28
بعد اليأس في المستقبل	ويشمل المفردات 7-8-9-12-16
بعد الخوف والقلق من الفشل، في المستقبل	ويشمل المفردات 1-2-5-15-17

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية لمقياس ما بين (0-112) ويتم تحديد تقديرات المستويات طبقاً للاتي:

جدول رقم (05): تقديرات الدرجات لمقياس قلق المستقبل

الدرجة الكلية	تقديرات مستوى قلق المستقبل
(21-0)	منخفض جداً
(22-44)	بسيط
(59-45)	متوسط
(90-60)	مرتفع
(112-91)	مرتفع جداً

- حساب صدق وثبات مقياس قلق المستقبل: تم اعتمادنا في هذه الدراسة على نفس الخصائص السيكومترية التي توصلت لها الباحثة زينب شقير (2005).

**4-10. البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي:** اعتمدنا في بناء البرنامج العلاجي على الإجراءات التالية:

- الدراسات السابقة والنظرية المعرفية السلوكية في بناء البرنامج العلاجي.
- اعتمدنا على عدة تقنيات مذكورة أعلاه، في تصميم البرنامج
- اعتمدنا على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس قلق المستقبل الذين طبقاً على الحال.

- الخطوات الإجرائية للبرنامج: البرنامج معد من طرف الباحثة حيث قامت بإعداد البرنامج المقترن من خلال عدة مصادر، منها النظرية كالكتب والدراسات السيكولوجية والمقالات العلمية الحديثة، والتكتونيات العلمية المتخصصة، والمصادر الميدانية.

كما نشير إلى أن هذا البرنامج بنفس خطوات البرنامج الذي استخدمناه في دراسة تم اشراف الباحثة عليها للطلابين اسماوي وبن جعيمة سنة 2023-2024 وقد تم حساب خصائصه السيكومترية.

كما قد استفادت الباحثة من خبرتها المهنية كممارسة عيادية في مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة، في التعامل مع تلاميذ البكالوريا، طيلة الخمس سنوات الأخيرة، من خلال تقديم المساعدة والدعم النفسي، بعد الفحص والتخيص والعلاج لمختلف الاضطرابات النفسية التي كانت لديهم. فبداية العمل معهم كانت كحالات فردية فقط منذ جائحة كورونا سنة 2020 أين تم التكفل بتلميذه بالبكالوريا من ولاية بومرداس عن بعد ببرنامج التدخل المناسب لحالتها، ثم أصبح العمل في السنوات اللاحقة وإلى يومنا هذا يعتمد على العلاج الفردي أو الجماعي حسب اختيار التلميذ، مما مكننا من تطبيق عدة تقنيات وأساليب منها فنون العلاج المعرفي السلوكي لعلاج عدة اضطرابات من بينها الضغط النفسي وقلق الامتحان وقلق المستقبل لدى تلميذ البكالوريا.

#### - بروتوكول البرنامج العلاجي:

- + يحتوي البرنامج العلاجي للدراسة الحالية على:
  - + الخلفية النظرية القائمة على النظرية المعرفية السلوكية
  - + طبيعة تطبيق البرنامج فردي لحالة واحدة
  - + الهدف العام هو تخفيض قلق المستقبل والضغط النفسي لدى تلميذ البكالوريا
  - + يحتوي البرنامج على 12 جلسة،
  - + مدة الجلسات تراوحت من 45 إلى 120 دقيقة وكل جلسة حسب الأهداف المسطرة لها
  - + مكان تطبيق البرنامج العلاجي تم بمراكز المساعدة النفسية لجامعة المسيلة.
- الأهداف الإجرائية للبرنامج: تتحدد الأهداف الإجرائية للبرنامج المطبق في أن يتمكن تلميذ الثالثة ثانوي من مراقبة أفكاره السلبية لتحويلها إلى إيجابية والابتعاد الفعلي عن الأفكار السلبية وادراكها أنها ليست أفكاره، البحث عن الجوانب الإيجابية وتوظيفها أثناء المواقف السلبية، إعادة السيطرة وتدوير محتوى حديثه السلي، التخلص من مقاومة خبراته الداخلية غير المرغوبة وتقبل أفكاره، كذلك تحديد أهم قيمة يحدد وجهتها في الحياة، كما نعمل على أن يتبع التلميذ احتفاظه بالتغييرات الجيدة والمكافئات الحسنة من البرنامج العلاجي.
- التقنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي: يجمع العلاج المعرفي السلوكي طرقاً معرفية وسلوكية في حزمة علاجية في هذا البرنامج، بحيث تهدف إلى مساعدة التلميذ في فحص وفهم محتوى تفكيره، ثم بعد ذلك يتم تشجيعه على إبعاد نفسه عن الفكرة السلبية عن طريق رؤيتها كفرض يمكن

اختبار صحته، ونذكر في هذا المقام التقنيات المعرفية السلوكية المستخدمة في هذا البرنامج العلاجي :

- المخططات المعرفية والبنية المعرفية.
- تقنية المحاضرة.
- تقنية المناقشة الحرة.
- تقنية حل المشكلات بعد تحديدها.
- تقنية تعديل الحوار الداخلي.
- تقنية تحديد الأفكار التلقائية السلبية.
- تقنية سجل للأفكار.
- تقنية الحوار السocraticي.
- تقنية التَّخييل الموجِّه.
- تقنية لعب الأدوار لتساعد التلميذ على ممارسة مهارات اجتماعية جديدة، وتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع المواقف الصعبة.
- تقنية وقف الأفكار.
- تقنية الاسترخاء.
- الواجبات المنزلية التي يقوم بها الطالب بين الجلسات.

11- عرض نتائج الدراسة:

المعلومات الشخصية للحالة:

الجنس: ذكر

العمر: 19

المستوى الدراسي الأكاديمي: السنة الثالثة ثانوي (معيد للسنة).

تخصص: علمي

عدد الأخوة: 3 إخوة 2 بنات وهو الذكر

الرتبة: هو الثاني

### السلوك العام للحالة:

- الهيئة العامة: يتميز الحالة بقامة طويلة وقوام هزيل.
- مزاج الحالة: الحالة ذو مزاج قلق يتخلله حركات عضلية للأرجل، لديه فترات كثيرة من الصمت وأحياناً ابتسامة، كما أنه قليل الكلام.
- الاتصال: اتصال سهل مع الحالة منذ البداية وذلك بسبب قبوله للعلاج رغبة من والدته، مع التزامه الصمت وخجله، إلا أنه سرعان ما وثق بالأخصائية ووافق على مواصلة جلساته العلاجية.
- النشاط الحركي: يتميز الحالة بحركته السريعة، سرعة النشاط والحيوية.
- النشاط العقلي: لاحظت الباحثة أن الحالة يتمتع بقدرات ذهنية جيدة ولديه تركيز قوي مع أفكار سلبية وتشوهات معرفية حول عدم نجاحه بالبكالوريا، وقلقه على مستقبله ومعاناته للضغط النفسي من محیطه المعيشي.
- تاريخ الحالة: الحالة (x) مراهق يبلغ من العمر تسعه عشرة (19) سنة ولد في أسرة تتكون من أم وأب وستة (3) إخوة ترتيبه الثاني (2) بين أخوته، لديه أختان وهو الذكر الوحيد، عاش طيلة فترة حياته في بيت الجدة -أم والدته-، وتم تربيته من طرف جدته وخالتة منذ بلوغه سن 5 سنوات، نظراً لأن والدته كانت لديها مشاكل كبيرة تلك الفترة مع والده فكانت تبقى لفترات طويلة ببيت أهلهما، ما جعل الحالة يتعود على المكان ولا يريد مغادرته. حيث كان مندمج مع أبناء خالته المطلقة في منزل الجدة وحصل على كل الحب والاهتمام والأخلاق العالية، كان يقوم بزيارات متعددة لأسرته في الأسبوع، تميزت طفولته بالهدوء والطاعة والسلوكيات الجيدة ومستواه الدراسي في سنوات الابتدائي والمتوسط ممتاز، على عكس ما هو عليه الآن بالسنوات الثلاث الأخيرة أصبح حركي، متوتر، التفكير الزائد والمتعب، شجار دائم مع من حوله، يتصرف بعنف وعدوانية، نتج عنه القطيعة مع جل علاقاته.
- تحديد أعراض قلق المستقبل: حسب ما ظهر عند الحالة من أعراض منذ أكثر من سنة، فقد تحددت الأعراض عند الحالة في الآتي:
  - التوتر عند التفكير
  - قلق دائم عند التفكير المستمر بمستقبله
  - صعوبة التوقف عن التفكير في المستقبل
  - عجز في التخفيف من حدة القلق

- ضغط نفسي يعايشه دائمًا ناتج عن ذلك القلق وهي نفس الأعراض التي تطرق لها الباحث بوزيان سنة 2022 والمتواجدة بالدليل التصنيفي والاحصائي الفارقي DSM-5
- تحديد أفكاره: تحددت الأفكار السلبية عند الحالة في الآتي:
  - فكرة عدم النجاح مرة أخرى لأنها لم ينجح بالسنة الماضية
  - فكرة ما سيقوله الناس عند عدم نجاحه للمرة الثانية
  - فكرة أنه لن يستطيع الالتحاق باكرا يوم الامتحان وسيغلق باب المؤسسة ولن ينجح وهذا يحسسه بضغط نفسي داخلي دائمًا بمجرد التفكير في الأمر.
  - فكرة أنه ليس كباقي زملائه وهو ضعيف وأنه لا يجب أن يثق بقدراته.
  - التفكير في الخروج إلى الحياة المهنية عند عدم النجاح.
  - التفكير في المهنة التي سيزاولها في ظل نقص الفرص المهنية
- تحديد أعراض الضغط النفسي: تم تحديد أعراض الضغط النفسي للحالة في الآتي:
  - أعراض سلوكية متمثلة في: آلام في العضلات، صداع، آلام في المعدة، وضيق في التنفس
  - أعراض نفسية وهي كالتالي: قلق وخوف شديد، توتر، تشتت التفكير، تقلب المزاج، انسحاب من الأنشطة الاجتماعية، تدني احترام الذات.
  - أعراض سلوكية: التصرف بعنف وعدوانية أثناء المواقف الحياتية، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم أحياناً وأحياناً أخرى النوم لفترات طويلة.

#### المحتوى التفصيلي لجلسات البرنامج مع الحالة:

#### الجدول رقم (05). يوضح البرنامج العلاجي المطبق مع التلميذ

أهداف الجلسة	الجلسة والفنين المستخدمة	رقم الجلسة وزمنها
<ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض فكرة البروتوكول وشرح أهدافه وأهميته والأسلوب العلاجي المستخدم ودوره في تخفيف قلق المستقبل الذي ينتجه عنه من ضغط نفسي داخلي.</li> <li>- تحقيق الألفة وكسب ثقة التلميذ.</li> <li>- تزويد التلميذ بكيفية سير العمل في الجلسات.</li> <li>- تحديد عدد الجلسات ومدة كل جلسة والتأكيد على ضرورة الالتزام بالموعيد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بناء العلاقة العلاجية.</li> <li><u>الفنين:</u> المحاضرة، المناقشة، التعزيز.</li> </ul>	الجلسة الأولى الزمن 60 دقيقة

<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدعيم وتوثيق العلاقة.</li> <li>- التكلم عن الضغوط النفسية وقلق المستقبل وقياسهم، وتوضيح طريقة الإجابة على المقياس وشرحه بشكل مبسط، ثم الإجابة عليه.</li> <li>- تحديد توقعات التلميذ حول المشاركة في البروتوكول العلاجي.</li> </ul>	<p><b>التقىيم القبلي.</b></p> <p><b>الفنيات:</b> المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.</p>	<p>الجلسة الثانية</p> <p>الزمن: 60 دقيقة</p>
<p>ما هي توقعاتك تجاه البروتوكول؟</p>	<p>الواجب المنزلي</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على الضغط النفسي وأثره المختلفة.</li> <li>- التعرف عن قلق المستقبل وأثاره المختلفة.</li> <li>- التعبير عن مختلف المشاعر السلبية الناتجة عن الضغط النفسي وقلق المستقبل عن طريق التفريغ الانفعالي.</li> <li>- رصد المشكلات وحلها من خلال تقنية حل المشكلات.</li> <li>- التمهيد للجلسة المعاوية بإعطاء فكرة عنها.</li> </ul>	<p><b>ماهية الضغوط النفسية وكذا قلق المستقبل.</b></p> <p><b>الفنيات:</b> المحاضرة، المناقشة، الحرجة، التفريغ الانفعالي، الحوار السocraticي، حل المشكلات، الواجب المنزلي.</p>	<p>الجلسة الثالثة</p> <p>الزمن: 120 دقيقة</p>
<p>رصد كافة المشكلات والمواقف الضاغطة والتعبير عن نسبة الضغط في كل موقف، مع رصد الأفكار الناتجة عن قلق المستقبل</p>	<p>الواجب المنزلي</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعلم عملية التنفس البطني الإرادي.</li> <li>- التعريف بالجهاز التنفسي.</li> <li>- التأكيد على أهمية عملية التنفس الإرادي والتمهيد للحصة القادمة.</li> </ul>	<p><b>الجهاز التنفسي وأهمية التنفس البطني.</b></p> <p><b>الفنيات:</b> المحاضرة، المناقشة، الواجب المنزلي.</p>	<p>الجلسة الرابعة</p> <p>الزمن: 90 دقيقة</p>
<p>التدريب على تمارين التنفس الإرادي في المنزل</p>	<p>الواجب المنزلي</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضيح مفهوم الاسترخاء وأنواعه وأهميته ودوره في خفض الضغوط وقلق المستقبل والتخلص من التوتر الناتج عهـما.</li> <li>-ربط عملية التنفس البطني بعملية الاسترخاء.</li> <li>- تدريب أعضاء المجموعة على الاسترخاء الذاتي.</li> </ul>	<p><b>شرح تقنية الاسترخاء.</b></p> <p><b>الفنيات:</b> المحاضرة، المناقشة، الحرجة، الواجب المنزلي.</p>	<p>الجلسة الخامسة</p> <p>الزمن: 120 دقيقة</p>
<p>التدريب على فنية الاسترخاء مع ملء استماراة التقىيم الذاتي</p>	<p>الواجب المنزلي</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعريف بفنية إعادة البناء المعرفي.</li> <li>- طريقة تحديد الأفكار السلبية والأالية وعلاقتها بالانفعالات السلبية والقلق لدى التلميذ.</li> <li>- مساعدة التلميذ على تعويض الأفكار الخاطئة والأوتوماتيكية بأفكار أخرى أكثر تكيفاً</li> </ul>	<p>- شرح فنية إعادة البناء المعرفي</p> <p><u>الفنون: المحاضرة، إعادة البناء المعرفي، المناقشة الحرة، الواجب المنزلي.</u></p>	<p>الجلسة السادسة</p> <p>الزمن: 90 دقيقة</p>
<p>محاولة رصد الأفكار اللاعقلانية والأالية التي ترد إلى الذهن وتحديد نوع الانفعالات التي تصاحبها</p>	<p>الواجب المنزلي</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف الأحاديث الذاتية وتحديد أنواعها.</li> <li>- توضيح دور الأحاديث الذاتية السلبية في الشعور بالضغط، والذي يعد أحد نواتجهما.</li> <li>- كيفية تغيير هذه الأحاديث بأخرى إيجابية</li> <li>- التذكير بأهمية الاسترخاء.</li> </ul>	<p>- مناقشة الحوار الداخلي (أحاديث الذات السلبية).</p> <p><u>الفنون: المحاضرة، مناقشة أحاديث الذاتية السلبية وعلاقتها بالضغط والقلق، الواجب المنزلي.</u></p>	<p>الجلسة السابعة</p> <p>الزمن: 90 دقيقة</p>
<p>تسجيل الأفكار السلبية العالقة في الذهن أو تسجيل الأفكار المرتبطة بموقف ضاغط حديث</p>	<p>الواجب المنزلي</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضيح فنية التخيل البصري وأهميتها في خفض الضغوط النفسية</li> <li>- توضيح تقنية الاسترخاء التخييلي.</li> <li>- التدريب على ممارسة التخيل البصري.</li> <li>- تطبيق تقنية الاسترخاء التخييلي مع على مع التلميذ.</li> </ul>	<p>- الاسترخاء التخييلي.</p> <p><u>الفنون: المحاضرة، الاسترخاء، المناقشة الحرة، الواجب المنزلي.</u></p>	<p>الجلسة الثامنة</p> <p>الزمن: 90 دقيقة</p>
<p>تطبيق الاسترخاء التخييلي في المنزل عن طريق تسجيل صوتي تحتوي نسخة مصغرة للاسترخاء المطبق في الحصة</p>	<p>الواجب المنزلي</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح ماهية إدارة الوقت مع توضيح مختلف الاستراتيجيات المعرفية لإدارته.</li> <li>- اسقاط المفاهيم السابقة على الحياة اليومية.</li> <li>- تعلم طريقة كتابة أهداف طويلة المدى وقريبة المدى والعمل عليها وفق إدارة الوقت للتخفيف من قلق المستقبل.</li> </ul>	<p>- الاستراتيجيات المعرفية لإدارة الوقت.</p> <p><u>الفنون: المحاضرة، المناقشة الحرة، التعزيز، الواجب المنزلي.</u></p>	<p>الجلسة التاسعة</p> <p>الزمن: 90 دقيقة</p>
<p>إعداد برنامج أسبوعي لإدارة الوقت الحالي للتحضير لامتحان البكالوريا</p>	<p>الواجب المنزلي</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعلم استراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط اليومية وقلق المستقبل.</li> <li>- الربط بين ادارة الوقت واستراتيجية حل المشكلات ثم تقديم امثلة واقعية لمواجهة مشكل الضغط النفسي وقلق المستقبل.</li> <li>- تعلم التعامل مع القرارات الخاطئة</li> <li>- التدريب على الاسترخاء عن طريق التنفس العميق.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إستراتيجيات حل المشكلات.</li> </ul> <p><u>الفنين:</u> المحاضرة، المناقشة، التخيل الموجه، الحوار السocraticي، لعب الأدوار، الواجب المنزلي.</p>	<p>الجلسة العاشرة الزمن: 120 دقيقة</p>
<p>كيف تقيم مشكلة الضغط النفسي وأثرها على حياتك؟</p>	<p>الواجب المنزلي</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطبيق مقياس الضغط النفسي المدرك ومقياس قلق الامتحان.</li> <li>- تقييم المحوثين للبروتوكول العلاجي بملء استمارنة الخاصة بذلك.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التقييم البعدي.</li> </ul> <p><u>الفنين:</u> المناقشة الحرة وال الحوار.</p>	<p>الجلسة الحادية عشر الزمن: 60 دقيقة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التقييم التبعي.</li> <li>- اختتام البروتوكول.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التقييم التبعي.</li> </ul> <p><u>الفنين:</u> المناقشة الحرة، وال الحوار.</p>	<p>الجلسة الثانية عشر الزمن 45 دقيقة</p>

#### 1-11 عرض ومناقشة الفرضية العامة:

نصلت الفرضية العامة على أن: للعلاج المعرفي السلوكي المعتمد على تقنية حل المشكل فعالية في خفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى التلميذ الم قبل على امتحان شهادة البكالوريا. ولاختبار الفرضية العامة تم القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج العلاجي ثم القياس البعدي، وتم التوصل إلى النتيجة التي توضح أن:

هناك فرق بين درجات القياس القبلي (قبل البرنامج العلاجي)، ودرجات القياس البعدي في نهاية العلاج أي بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس أثناء المتابعة الأولية أي قبل وبعد 3 أشهر من فترة بداية تطبيق البرنامج حتى نهايته. حيث أسفرت نتائج مقياس الضغط النفسي المدرك ومقياس قلق المستقبل على النتائج التالية:

جدول رقم (06): نتائج مقياس الضغط النفسي المدرك ومقياس قلق المستقبل على التلميذ

المقياس	درجة القياس القبلي	درجة القياس البعدي	درجة القياس القبلي
الضغط النفسي المدرك	0.70	0.31	
قلق المستقبل	105	31	

حيث كلما كانت هناك استمرارية في تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي، كلما انخفضت درجة الضغط النفسي من الدرجة 0.70 إلى 0.31 في القياس البعدي ومنه انخفاض الأعراض المصاحبة للضغط النفسي كالأعراض السلوكية التي كانت متمثلة لدى التلميذ في آلام في العضلات، صداع، آلام في المعدة، وضيق في التنفس، أيضاً الأعراض النفسية كالقلق والخوف الشديد، التوتر، تشتت التفكير، تقلب المزاج، انسحاب من الأنشطة الاجتماعية، تدني احترام الذات. بالإضافة إلى أعراض سلوكية التي تمثلت في التصرف بعنف وعدوانية أثناء المواقف الحياتية، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم أحياناً وأحياناً أخرى النوم لفترات طويلة. أي أن هناك تناسباً عكسيًا بين العلاج المطبق ودرجات الضغط النفسي لدى التلميذ.

كذلك انخفض قلق المستقبل الذي انخفض من الدرجة 105 إلى 31 وكذلك انخفاض الأعراض المصاحبة لقلق المستقبل التي تجسدت في التوتر عند التفكير، قلق دائم عند التفكير المستمر بمستقبله، صعوبة التوقف عن التفكير في المستقبل، عجز في التخفيف من حدة القلق، أي أن هناك تناسباً عكسيًا بين العلاج المطبق ودرجات قلق المستقبل لدى التلميذ.

فالفرق بين القياسات وأشار لانخفاض كلاً من الضغط النفسي المدرك وكذلك قلق المستقبل لدى التلميذ وما يصاحبه من أعراض قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي المطبق، وذلك بشكل ملحوظ عبر المقياسين والمقابلة، مما يؤكد أن أعراض الضغط النفسي والأعراض المصاحبة له قد تعدلت وانخفضت.

وعليه نستنتج أن: البرنامج العلاجي أثبت فعاليته في خفض الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى التلميذ الم قبل على امتحان شهادة البكالوريا. وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة سالفه الذكر خاصة دراسة الخولي سنة (2004) ودراسة شريفى هناء وأخرون سنة (2017) التي مفادهما أن للبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي فاعلية في خفض بعض المتغيرات الخاصة بالدراسيتين، ومنه يمكن تفسير هذه النتيجة حسب الحاله قيد الدراسة الحاله وهي التلميذ الم قبل على اجتياز شهادة البكالوريا أن معظم التلاميذ يحدث هذا معهم لأهرا مرحلة انتقالية ومرحلة تحديد المصير، بالإضافة إلى ثقافة المجتمع المتداولة التي تؤثر على تفكير التلاميذ الثالثة ثانوي.

#### 11-2-عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

- نصت الفرضية الجزئية الأولى على أن: يوجد اختلاف إيجابي واضح من خلال انخفاض مستوى الضغط النفسي المدرك في القياس البعدي لدى التلميذ الم قبل على امتحان شهادة البكالوريا.

ولاختبار الفرضية الجزئية الأولى تم القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج العلاجي ثم القياس البعدي، وتم التوصل إلى النتيجة التي توضح أن:

هناك فرق بين درجات القياس القبلي لمقياس الضغط النفسي المدرك (قبل البرنامج العلاجي)، ودرجات القياس البعدي في نهاية العلاج أي بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس أثناء المتابعة الأولية أي قبل وبعد 3 أشهر من فترة بداية تطبيق البرنامج وحتى نهايته. حيث أسفرت نتائج مقياس الضغط النفسي المدرك على النتائج التالية:

جدول رقم (07): نتائج مقياس الضغط النفسي المدرك على التلميذ

المقياس،	الضغط النفسي المدرك	درجة القياس البعدي	درجة القياس القبلي
0.31	0.70		

من خلال الجدول نلاحظ أن درجة الضغط النفسي قد تم انخفاضها بعد تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي من مرتفع جدا عند الدرجة 0.70 حسب مفتاح التصحيح الخاص بمقياس الضغط النفسي المدرك إلى الدرجة 0.31، وهي درجة تشير وتدل على انخفاض مستوى الضغط النفسية لدى التلميذ الم قبل على اجتياز شهادة البكالوريا، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة دراسة اسماوي وبن جعيمة (2023-2024) وكذلك مع دراسة الخولي (2004)، وفسر هذه النتيجة الإيجابية في انخفاض الضغط النفسي للتلמיד أنها تعود إلى فعالية الفنون المطبقة بالبرنامج العلاجي كالمحاضرة، المناقشة الحرة، تعديل الحوار الداخلي، سجل الأفكار، التدريب على حل المشكلات، التعزيز، الحوار السocraticي، لعب الدور، وقف الأفكار، الواجبات المنزلية، الاسترخاء.

كما نفسر انخفاض درجة الضغط النفسي يدل أن تلميذ السنة الثالثة ثانوي الم قبل على اجتياز شهادة البكالوريا قد اكتسب مهارات وأدوات جديدة للتعامل مع الأفكار والسلوكيات السلبية والآلية المرتبطة بالضغط وتسويتها بطريقة تزيد من الراحة النفسية بدل التوتر. فتعلم آليات التأقلم الجديدة التي تعمل على تغيير الأفكار والسلوكيات هو الآخر عمل على تعديل الاستجابة الانفعالية وبناء الثقة بالنفس وتحسين جودة الحياة.

#### 11-11 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- نصت الفرضية الجزئية الثانية على أنه: "يوجد اختلاف إيجابي واضح من خلال انخفاض مستوى قلق المستقبل في القياس البعدي لدى التلميذ الم قبل على امتحان شهادة البكالوريا". ولاختبار الفرضية الجزئية الثانية تم القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج العلاجي ثم القياس البعدي، وتم التوصل إلى النتيجة التي توضح أن:

هناك فرق بين درجات القياس القبلي لمقياس قلق المستقبل (قبل البرنامج العلاجي)، ودرجات القياس البعدي في نهاية العلاج أي بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس أثناء المتابعة الأولية أي قبل وبعد 3 أشهر من فترة بداية تطبيق البرنامج حتى نهايته. حيث أسفرت نتائج مقياس قلق المستقبل حسب أبعاده الخمسة على النتائج التالية:

جدول رقم (08): نتائج، أبعاد مقياس قلق الامتحان على التلميذ

الأبعاد	درجات الأبعاد في القياس القبلي	درجات الأبعاد في القياس البعدي
بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	24	06
بعد قلق الصحة وقلق الموت	22	05
بعد القلق الذهني	23	05
بعد اليأس في المستقبل	20	07
بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	16	08

من خلال الجدول نلاحظ أن درجات الأبعاد المتعلقة بمقياس قلق المستقبل كانت مرتفعة جدا فقد تحصل الحالة على درجة 105 وهي درجة مرتفعة جدا حسب مفتاح التصحيح الخاص بالقياس. وفي القياس القبلي تحصل التلميذ على درجة 24 في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية وقد حقق به أعلى درجة، و22 درجة في بعد قلق الصحة وقلق الموت، درجة 23 على بعد القلق الذهني أيضا هو درجة عالية، 20 درجة في اليأس من المستقبل، و16 درجة في بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل.

ويعود ارتفاع هذه الدرجات إلى ذلك إلى التشتت الذي يعيشه التلميذ بين أسرتين والمشكلات التي يعايشها، بالإضافة إلى الأفكار الآلية التي كانت تتعبه كثيرا، كفكرة عدم النجاح مرة أخرى لأنها لم ينجح بالسنة الماضية والتي كانت مسيطرة على تفكيره بقوة والتي ساهمت في ضعف ثقته بنفسه، التفكير في الخروج إلى الحياة المهنية عند عدم النجاح مع عدم توفر فرص العمل كلها ساهمت في ارتفاع درجات الأبعاد الخاصة بالقياس وهو ما سبب له ضغط نفسي عالي. أما في القياس البعدي فقد تحصل التلميذ على درجة 31 موزعة بين 06 في بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، و05 درجة في بعد قلق الصحة وقلق الموت، 05 في بعد القلق الذهني، ودرجة 07 في اليأس من المستقبل، و08 درجة في بعد الخوف والقلق من الفشل في المستقبل. كما تعتبر هذه النتيجة في القياس القبلي منطقية حيث أنها اتفقت مع نتيجة دراسة بوتي حورية وواكد، رابح (2020) وتفسر النتيجة على أن التلميذ بالشخص العلمي لديه قلق المستقبل عالي

بالمقارنة مع أقرانهم الأدبيين، كما قد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة القياس البعدى لدراسة الزهرة الأسود وعبد المنعم بوشريط (2023).

ويتم التوضيح والتفسير لذلك بأن البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي كانت فعاليته واضحة من خلال تغيير وتعديل أفكار التلميذ من سلبية إلى إيجابية، أي تحسينها بما يضمن له إجتياز شهادة البكالوريا في صحة نفسية جيدة دون قلق مستقبل دون ضغط نفسي.

12- استنتاج عام: من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد فعالية كبيرة للبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل عند التلميذ الم قبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.
- يوجد اختلاف إيجابي واضح لدى التلميذ الم قبل على امتحان شهادة البكالوريا، فقد سجل انخفاض ملحوظ في مستويات الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل في القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلي، ما يدل على التأثير الإيجابي الواضح للتدخل العلاجي.
- 13- توصيات ومقترنات: بناء على نتائج الدراسة توصي الباحثة وتقترح ما يلى:
  - ضرورة الاهتمام أكثر بهذه المرحلة التعليمية النشطة "مرحلة الثانوي" ومعالجة كل مشكلاتها لضمان السلامة النفسية أثناء مراحلها التعليمية الجامعية اللاحقة.
  - الاهتمام بالدوافع الكامنة والظاهرة التي تؤدي إلى الضغط النفسي، من قبل الأسرة والمرشددين والأخصائيين النفسيين لما لهم من دور مهم في معالجة هذه الظاهرة ومعالجة تلك الدوافع وتعديلها والحد من آثارها السلبية والوصول للصحة النفسية.
  - ضرورة تطبيق برامج علاجية معرفية سلوكية جماعية من طرف الأخصائيين، تخدم قلق الامتحان وقلق المستقبل والضغط النفسي بالمؤسسات التعليمية بأنواعها.

## قائمة المراجع:

- الأسود، الزهرة. بوشريط، عبد المنعم. (2023). أثر برنامج مستند إلى العلاج المعرفي السلوكي على خفض مستوى القلق النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد 9، العدد 2. الوادي- الجزائر.
- اسماوي، فتحي. بن جفieme، علاء الدين. (2023-2024). فعالية بروتوكول علاجي قائم على بعض الفنون السلوكية المعرفية في تخفيف الضغط النفسي لدى طلبة السنة أولى جامعي. رسالة ماستر. قسم علم النفس. جامعة المسيلة.
- الخولي، هشام عبد الرحمن. (2004). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، بحث منشور. التربية الخاصة. جامعة بها.
- ترجمة بوزيان، فرحات. (2022). المؤلف مايكيل ب. فرست. دليل DSM-5 للتشخيص الفارقي. أسهل وسيلة للحصول إلى التشخيص الدقيق لجميع الاضطرابات الموجودة في DSM-5. ولاد فايت-الجزائر العاصمة. دار أجيال الرقمي
- حطراف، نور الدين. (2020). قلق المستقبل لدى الطلبة المقلبين على التخرج وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة سلوك. المجلد 6. العدد 1. ص 103-122.
- الحجار، بشير ابراهيم، دخان، نبيل كامل محمد. (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاوة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية. غزة. مج 14. العدد 2. ص ص 369-398.
- الخزاعي، وأخرون. (2023). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة موتة، مجلة علوم الإنسان والمجتمع. المجلد 12. العدد 02. ص ص 215-232.
- السعدي، محفوظ، بالحسن، يونس. (2012). مصادر الضغوط النفسية لدى استاذة التربية البدنية والرياضية. رسالة ليسانس غير منشورة. ورقلة. جامعة قاصدي مرياح.
- بدوي، احمد زكي. (1982)، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. بيروت-لبنان. مكتبة لبنان.
- معلب، ليلى. مجر، بديعة واكري أيت. (2021). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصاين بإعاقة حرkinia ذات منشأ عصبي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد 13. العدد 5. ورقلة. جامعة قاصدي مرياح. ص ص 87-87.

.100

- الغامدي، غرم الله بن عبد الرزاق. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة أوريون الولايات المتحدة الأمريكية. قسم علم النفس. كلية التربية. مجلد 4. العدد 7. جامعة شقراء.
- cully, J. A, Dowson, D. B, Hamer, J and Tharp, A. L. (2020). A provider's Guide to brief cognitive Behavioral Therapy. Department of veteran's affairs south central MIRECC. Houston. TX.
- Regnoly. G, M. Tiano. G. De Rosa. B. (2024). Serial mediation models of future anxiety and Italian young adult's psychological distress: the role of uncertainty and non-pathological Worry. European journal of investigation in health, psychology and education. Basel. Switzerland.