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

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

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

- **الملخص:** تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا، 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 التجريبي للمجموعة الواحدة، كما تم اختيار عينة قصدية لحالة واحدة متمثلة في تلميذ مقبل على امتحان شهادة الباكالوريا، وكانت الدراسة بمركز المساعدة النفسية لجامعة المسيلة، وقد تمثلت أدوات هذه الدراسة في المقابلة العيادية نصف الموجهة، برنامج مَعرفي سلوكي، معد من طرف الباحثة، ومقياس إدراك الضغط النفسي لصاحبه "ليفنستاين"، أيضا مقياس قَلَقْ المستَقبل ل "زيْنب شقير" سنة 2005 وذلك لجمعِ 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 الباكالوريا.

- يوجد اختلاف إيجابي واضح لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا، فقد سجل انخفاض ملحوظ في مستويات الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل 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 المستقبل، تلميذ الباكالوريا.

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:

يتَعرض التلميذ المقبل على اجتياز شهادة الباكالوريا في حياته اليومية الى العديد من المواقف والاحداث 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 الباكالوريا، كلما ارتفع درجة القلق أكثر سواء قلق الامتحان أو قلق المستقبل كلما زاد الضغط النفسي لدى تلميذ الباكالوريا.

فعِندما يُفكر تلميذ الثالثة ثانوي في امتحان شهادة البكالوريا وكذا المرحلة الانتقالية لالتحاقه بالجامعة، يشعر بقلق نحو مستقبله، إذ سيخوض تجربة مهمة في حياته وهي العمل والاجتهاد 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 مطالبه ورغباته. إلا أن هذه التطلعات قد تفوق قدراته الشخصية وإمكاناته الأكاديمية وحتى المادية، مما يجعل تفكيره يواجه أفكارًا محبطة في حال لم تتطابق رغباته مع واقع إمكانياته. وقد يؤدي ذلك إلى شعوره بالتوتر والقلق. كما أن التفكير في

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

ويُعرَّف الضغط النفسي على أنه استجابة فسيولوجية تحدث عندما يبذل الجسم مجهودًا للتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية، مما يؤدي إلى استجابات عاطفية مثل السعادة أو الحزن أو الألم (الغامدي، 2016، ص. 2). وعندما تكون التغيرات المؤلمة والسلبية داخل التلميذ، تترتب عنها آثار فسيولوجية سلبية، وتختلف 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 طويل الأمد هو السبب الرئيسي في الاضطرابات النفسية والعقلية والجسدية، حيث سجلت زيادة في تشخيصات الصحة النفسية والعقلية لدى الفئة العمرية من 18 إلى 34 سنة، حيث بلغت نسبة الاضطرابات العقلية لديهم 50% في عام 2023. كما أظهرت دراسة أجرتها 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

ويعد قَلق 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 أن نَتَائِج دراسة الخَزَاعِي وآخَرون سنة 2023، قَدْ أكَّدت ذلك من خلال وجود علاقة واضحة بين قَلَق المُستقبل والأفْكَار اللاعَقْلانية، وهذا يعني أنَّه كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية كلَّما زادَ قلق المسْتَقْبل والتأثير والتأثر بينهما متبادلا، ما يخلقُ عنه ضَغط نَفسي لدَى التِلْميذ المُقْبل على اجْتيَاز شَهادَة البَاكالُوريا.

وحسب 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 الاطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منْشَأ عَصَبِي.

وقد تَم تَوَصل الدراسة إلى مجموعة من النتائج التي بينت وجود فروق واضحة تحمل نَتَائج الإيجابية على المجموعة التجريبية، أثبتت من خلالها وُجود فعالِية لهَذا البَرنَامج على عَيّنَة الدراسة. لذا أصبحَت الحاجة ملحة لإجراء الأبحاث في هذا المجال على نطاق واسِع خاصة الفِئات التَعليمية المقبلة على اجتِياز الشَّهادَة النِهائية في كل طَور تعْليمي ابتِدائي ومُتوسط 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 النَّتائج للتخلُص مِنها والقَضاء عَليها.

وعليه سوف تركز الدراسة الحالية على التحقق 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 الباكالوريا؟
- هل يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسي المدرك بين القياس القبلي والبعدي لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا؟
- هل يوجد اختلاف في مستوى قلق المستقبل بين القياس القبلي والبعدي لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا؟

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 الباكالوريا.

الفرضيات الجزئية:

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

3-أهمية الدراسة:

3-1-الأهمية النظرية: تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال ارتكازها على محورين هما:

- مدى حيوية موضوع الدراسة الذي نتعامل معه، من خلال طبيعة المعلومات المقدمة عن الظاهرة الشائعة "الضغط النفسي" و"قلق المستقبل".

- أهم شريحة بالمدرسة الثانوية التي تجرى عليها الدراسة، ألا وهي تلاميذ الباكالوريا

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 الباكالوريا.

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

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

5-1-فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي:

- **الفَعالية** عرفها بدوي سنة 1982 بأنها القدرة على الوصول إلى تحقيق نتيجة مقصودة وفقا لمعايير محدد مسبقا، 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 محدد لتغيير السلوك لدى الفرد، فالبرنامج يعمل على إعادة تكييف للأفكار والسلوكيات من خلال فنيات وتقنيات محددة وفقا للاضطراب المناسب. (cully and all, 2020, p 6)

- **إجرائيا: فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي:** هي مدى قدرة البروتوكول العلاجي القائِم على القَواعِد العِلميَة المستمدة من المدرسة المعرفية السلوكية يضم مجموعة من التقنيات المعرفية السلوكية (المحاضرة، المناقشة الحرة، تعديل الحِوار الداخِلي، سِجل الأفكار، التدْريب على حل المشكلات، والتعزيز، الحوار السقراطي، 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 الباكالوريا، ويقاس إجرائيا بالفرق بين القياس القبلي والبعدي.

5-2-الضغط النفسي: اصطلاحا يعد استجابة الجسم غير النوعية لأي مطالب دفاعية بطريقة اللاإرادية والتي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي حدث يتعرض له ويعبر عن مشاعر الخَوف أو التهْديد كإجْراء عَملية جراحيَّة (السعيدي محفوظ 2012، ص. 63).

وفي دراستنا نقصد بالضغط النفسي المدرك: هو الدرجة التي يحصل عليها تلميذ السنة ثالثة ثانوي المقبل على اجتياز امتحان الباكالوريا، والمشارك في البروتوكول العلاجي على مقياس الضغط النفسي المدرك.

5-3- قلق المستقبل: عرِّف على أنَّه موقف سلبي اتجاه المستقبل تهيمن فيه العمليات المعْرفية والعاطفية السلبية على العمليات المعرفية الإيجابية، ويسود فيها الخَوف والتشَاؤم والشُعور بعدم الاطمئنان والرَّاحة مما يجْعل التفكير السَّلبي متزايد ويَفقد الفَرد السيطرة على الواقع. (Regnoly and all, 2024, p 2).

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

6-الدراسات السَّابقَة:

تبقى الجهود السابقة للعلماء والباحثين في دراسة الظواهر بأنواعها لها مكانتها العلمية، مهما تبايَنت في أهدافها ومناهجها والنتائج التي توصلت إليها، فهي 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 العِلاجْ المعرفي السُّلوكي في تخفيف حدة الضُغوط النَّفسِية لدى معلمي التَّربية. قامت هذه الدراسة لهدف أساسي وهو مَعْرفة أثَـر هذا النَّوع من البرامِجْ في تخفيف الضغوط النفسية عند كلا الجنسين من معلمي التربية الخاصة.

طبق الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النّفسية لدى معلمي التربية الخاصة على عينة عشْوائية بلغ عددها 130 معلما 71 ذكور، و59 إناث يعملون بمدارس التربية الخاصة التَّابعة لإدارة "بنها التعليمية" في كل من مدارس الصم والمكفوفين والتربية والفِكرية، ثم تمَّ تصحيح المقياس حسب التعليمات، وأسفرت نتَائج التصْحِيح عَن عدَد من المعلمين والمعلمات ممن حصلوا على درجاتٍ مرتفعةٍ على مقياس الضغوط النفسية 29 معلما، 24 معلمة، تم اختيار عشوائي

لعدد 12 معلما، 12 معلمة. وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج على أفراد المجموعتين التجريبيتين، واستخدم "مقياس الضُّغوط النـــفسية لمعلِمي التَربية الخَاصة."

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

- الدراسة التي طبقت من قَبـلْ دُخان والحجَارو(2006) بعنوان: " الضغوطوالنفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسْلامية"، بحيث كان الهدف الرئِيسِي لهذه الدراسة هو التَعرف على درجة الضـَّغط النـَّفسي 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 لقيـَّاس الضغُـوط النَّفسية وكذا مقياس الصلابة النفسية. وجاءت أهم النَّتائج على الشكل التالي :

- وجود فروق في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث لَصالح الإناث.
- وجود فروق في الضغوط النفسية تعْزَى لمتغير التخصص لصالح طلبة الكليات العلمية.
- وجود فروق في الضُّغوط النفسية تبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة) .

- الدراسة التي طبقت سنة (2017) من قبل شَرِيفِي هنَاء وآخَـــرون والتي كانت بعُنوان "فعالية علاج معرفي سلوكي معتمد على تقنية حل المشكل في الضغط النفسي المدرك وقلـــقْ الموت " طبقت على حالة بعمر 23 سنة، لديها حَمـــْل عنقودي، وكان الهدف من هذه الدراسة هو:،ملاحظة وإظهَار التَحسُن للحالة بعد تطبيق هذا البرنامج المخصص لما يتَناسب معها، وتوصلت النتائج إلى أن هذا العلاج إلى التخفيض من حدة الضغط النفسي المدرك وحدة قلق الموت لدى هذه الحالة كما قد تم التوصل الى انخفاض في درجة وحدة قلق الموت ودرجة وحدة الضغط النفسي المدرك في القياس البعدي.

- دراسة اسْماوي فتحي وبن جغيمة علاء الدين (2023- 2024) بعنوان: فعالية بروتوكول علاجِي قائم على بعْضِ الفنيات السلوكية المعرفية في تخفيف الضغْـــط النفـــسي لدى طلبة سنة أولى جامعي، حيث طبقت الدراسة لهدف أساسي وهو التأكد 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 التجريبي على عينة مكونة من 7 طلبة من جامعة المسيلة يدرسون بالسنة أولى ليسانس.

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

2-6- دراسات حول قـــلَق المستقبل:

- دراسة بوتي حورية وواكد، رابح سنة (2020) بعنوان: "قلق المستقبل وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من التلاميذ المتفوقين دراسيا 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 قصدية مكونة من 110 تلميذ متفوق من ثانويات ولاية باتنة، وقد تم تطبيق مقياس قلق المستقبل والدافعية للإنجاز وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه: لا لوجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والدافعية للإنجاز، وأيضا لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس، إلا أنه توجد فروق في التخصص ترجح لصالح العلميين.

- دراسة حطراف نور الدِين (2020) بعنوان: "قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج وعلاقته ببعض المتغيرات" بحيث قامت هذه الدراسَـــة لهَدف تحدِيد مستوى القلَق لدى طلبَة جامِعة وهران المقْبلِين على التخرج سنـة 2015، وعلاقته بكل من متغيري الجنس والتخصص الإقامة طبق الباحث مقياس قلق المستقبل لـ "الخالدي" على عينة متكونة من (200) طالب وطالبة، منتهجا المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج أنه يوجد مستوى مرتفع من القلق لدى عينة الدراسة.

- الدراسة التي طُبِقتْ سنة (2023) من طرف الزهـــــرة 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 تِلميذٍ وتِلمِيذةٍ، تم تقسِيمهم الى 7مجموعة تجريبية و7 مجموعة ضابطة، وقد تم تطبيق البروتوكول العلاجي المعد من طرف البطنيجي سنة 2015، على المجموعة التجريبية ومقياس تايلُور للقلق. وقد خلصت الدراسة الى النتائج التي بينت أن فاعلية البرنامج قد ظهرت من خلال انخفاض مستوى القلق للمجموعة التجريبية، كما قد بينت عدم وجود فرق بين الجنســين من خلال النتائج المتحصل عليها.

3-6- تعقيب عــَنِ الدراساتِ السابقةِ: بعد كل الدراسات التي عرضناها الخاصة بِالــدِراسة الحالية، والتي هي موجهة لتصميم بروتوكول علاجي معرفي وسُلوكي لخفض الضغـوط النَّفسية، وهناك برنامج عِلاجي معرفي سلوكي لخفض القلق النفسي وهوما يمس بعض متغيرات الدراسة.

- من حيث الأهداف: هدفت معظم الدِراسات 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 المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا.

- من حيث المنهج المتبع: فهناك من اتَّــبعَت المنْهَج الوَصْفِي ووأخرى المنهج شـبه التجريبي ووالذي يطابق مَنْهَجْ دراستِنا الحالية، لأنه يتوافق مع طبيعة الدِراسـَةِ ووأهدافها القائمة على التقصي ووالتحقق من فَــعَالِية البروتوكول العلاجي المقترح.

- من حيث العيِّنة: فقد طُبقتْ الدراسات على عينة عشْوائِية ووقَصْدية كعيِّنة دِراستنا الحَالية التي تم اختيارها قصديا لأنها تلائم طبيعة البحث.

- من حيث الأدوات: استخدمت الدراسات مقاييس كثيرة منها مقياس الصلابة النفسية ومقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الضغط النفسي. أما في دراستنا نَستخدم مقياس الضغط النفسي المدرك ومقياس قلق المستقبل الموجه للتلميذ المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا. 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 لمدى ملائمته لإجراءات الدراسة التي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

8-حدود الدراسة: تمثلت حدود الدراسة الحالية في مايلي:

8-1- 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: 30/ 2024/05

3-8- 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-أدَواتِ الدِراسةِ تمثلت أدوات الدراسة في الآتي:

10-1- المقابلة العيادية ونصف الموجهةِ: 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 الى التدخلات العلاجية اللازمة. واحتوت المقابلة على عدة محاور:

المحور الأول: حول المحيط المعيشي تسبقه طبعا البيانات الشخصية.

المحور الثاني: تاريخ الحالة 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 (علائقية)

10-2- مقياس إدراك الضغط النفسي من إعداد "ليفنستاين": هدفنا من استخدام هذا المقياس هو تحديد درجة الضغط النفسي المدرك لدى التلميذ المقبل على اجتياز امتحان الباكالوريا، 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 (4إلى 1)، والبنود التالية هي التي يتم عكسها في الترميز: 1، 7، 13، 16، 22، 26، 30.

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

نوع البنود	نادرا جدا	أحيانا	غالبا	دائما
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 مقياس نسبي عبر المعادلة التالية:

مؤشر PSQ = الدرجة الكلية – 30 / 90

- تفسر الدرجات كالآتي:

جدول رقم (02). تفسير الدرجات النسبية لمقياس ليفنستاين

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

- بالنسبة **للخصائص السيكومترية** لأداة الدراسة فقد تم الاعتماد على نفس الخصائص التي توصلت لها الباحثة حكيمة 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 المقبل على اجتياز امتحان الباكالوريا، قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي للتأكد من مدى فعاليته في تخفيف قلق المستقبل.

وقد تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحثة زينب شقير (2005) يهدف المقياس الى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) معترض احيانا(قليلا)، بدرجة متوسطة، عادة(كثيرا) دائما(تماما) وموضوع 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 البند	معترض بشدة	معترض، أحيانا	بدرجة متوسطة	عادة (كثيرا)	دائما (تماما)
ايجابية	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 28فقرة موزعة على خمسة محاور كالاتي:

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

الأبعاد	المفـــردات،
بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	ويشمل ارقام المفردات17-4-20-21-22-24
بعد قلق الصحة وقلق الموت	ويشمل المفردات10-18-19-25-26
بعد القلق الذهني	ويشمل المفردات3-6-11-13-14-23-28
بعد اليأس في المستقبل	ويشمل المفردات7-8-9-12-16
بعد الخوف والقلق من الفشل، في المستقبل	ويشمل المفردات1-2-5-15- 27

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

جدول رقم (05): تقديرات الدرجات لمقياس قلق المستقبل

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

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

10-4- 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 اسفله، في تصميم البرنامج
- اعتمدنا على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس قلق المستقبل الذين طبقا على الحالة.

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

كما نشير إلى أن هذا البرنامج بنفس خطوات البرنامج الذي استخدمناه في دراسة تم اشراف الباحثة عليها للطالبين اسماوي وبن جغيمة 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 الباكالوريا، طيلة الخمس سنوات الأخيرة، من خلال تقديم المساعدة والدعم النفسي، بعد الفحص والتشخيص والعلاج لمختلف الاضطرابات النفسية التي كانت لديهم. فبداية العمل معهم كانت كحالات فردية فقط منذ جائحة كورونا سنة 2020 أين تم التكفل بتلميذة باكالوريا 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 فنيات العلاج المعرفي السلوكي لعلاج عدة اضطرابات من بينها الضغط النفسي وقلق الامتحان وقلق المستقبل لدى تلميذ الباكالوريا.

- 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 تلمـــــيذ الباكالوريا
- يحتوي البرنامج على 12 جلسة،
- مدة الجلسات تراوحت من 45 الى 120 دقيقة وكل جلسة حسب الأهداف المسطرة لها
- مكان تطبيق البرنامج العلاجي تم بمركز المساعدة النفسية لجامعة المسيلة.

- الأهداف الإجرائية للبرنامج: تتحدد الأهداف الإجرائية للبرنامج المطبق في أن يتمكن تلميذ الثالثة ثانوي من مراقبة أفكاره السلبية لتحويلها الى إيجابية والابتعاد الفعلي عن الأفكار السلبية وادراكها أنها ليست أفكاره، البحث عن الجوانب الإيجابية وتوظيفها أثناء المواقف السلبية، إعادة السيطرة وتدوير محتوى حديثه السلبي، التخلي عن مقاومة خبراته الداخلية غير المرغوبة وتقبل أفكاره، كذلك تحديد أهم قيمة يحدد وجهتها في الحياة، كما نعمل على أن يتابع التلميذ احتفاظه بالتغييرات الجيدة والمكاسب الحسنة من البرنامج العلاجي.

- التقنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي: يجمع العلاج المعرفي السلوكي طرقا 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.
- تِقَنية تحديد الافكار التلقائية السلبية.
- تقنـــــية سجل للأفكار.
- تقْنية الحوار السقراطي.
- تقنية التَّخيل المـــوجه.
- تقنية لعب الادوار لتساعد التلميذ على ممارسة مهارات اجتماعية جديدة، وتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع المواقف الصعبة.
- تقنية وقف الأفكار.
- تقنية الاسترخاء.
- الواجبات المنزلية التي يقوم بها الحالة بين الجلسات.

11- عرض نتائج الدراسة:

المعلومات الشخصية للحالة:

الجنس: ذكر

العمر: 19

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

تخصص: علمي

عدد الاخوة: 3إخوة 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 وأحيانا 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 بالباكالوريا، وقلقه على مستقبله ومعاناته للضغط النفسي من محيطه المعيشي.

- **تاريخ الحالة:** الحالة (x) مراهق يبلغ من العمر تسعة 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 وخالته منذ بلوغه سن 5 سنوات، نظرا لأن والدته كانت لديها مشاكل كبيرة تلك الفترة مع والده فكانت تبقى لفترات طويلة ببيت أهلها، 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 دائما ناتج عن ذلك القلق

وهي نفس الاعراض التي تطرق لها الباحث بوزيان سنة 2022 والمتواجدة بالدليل التصنيفي والاحصائي الفارق DSM-5

- **تحديد أفكاره:** تحددت الأفكار السلبية عند الحالة في الآتي:

- فكرة عدم النجاح مرة أخرى لأنه لم ينجح بالسنة الماضية
- فكرة ما سيقوله الناس عند عدم نجاحه للمرة ثانية
- فكرة أنه لن يستطيع الالتحاق باكرا يوم الامتحان وسيغلق باب المؤسسة ولن ينجح وهذا يحسسه بضغط نفسي داخلي دائما 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 كالآتي: 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 أحيانا وأحيانا أخرى النوم لفترات طويلة.

المحتوى التفصيلي لجلسات البرنامج مع الحالة:

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

رقم الجلسة وزمنها	الجلسة والفنيات المستخدمة	أهداف الجلسة
الجلسة الأولى الزمن 60 دقيقة	- بناء العلاقة العلاجية. الفنيات: المحاضرة، المناقشة، التعزيز.	- عرض فكرة البروتوكول وشرح أهدافه وأهميته والأسلوب العلاجي المستخدم ودوره في تخفيف قلق المستقبل الذي ينتج عنه من ضغط نفسي داخلي. - تحقيق الألفة وكسب ثقة التلميذ. - تزويد التلميذ بكيفية سير العمل في الجلسات. - تحديد عدد الجلسات ومدة كل جلسة والتأكيد على ضرورة الالتزام بالمواعيد.

الجلسة الثانية الزمن: 60 دقيقة	التقييم القبلي.- الفنيات: المحاضرة، المناقشة، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.	- تدعيم وتوثيق العلاقة. - التكلم عن الضغوط النفسية وقلق المستقبل وقياسهم، وتوضيح طريقة الإجابة على المقياس وشرحه بشكل مبسط، ثم الإجابة عليه. - تحديد توقعات التلميذ حول المشاركة في البروتوكول العلاجي.
الواجب المنزلي	ما هي توقعاتك تجاه البروتوكول؟	
الجلسة الثالثة الزمن: 120 دقيقة	- ماهية الضغوط النفسية وكذلك قلق المستقبل. الفنيات: المحاضرة، المناقشة الحرة، التفريغ الانفعالي، الحوار السقراطي، حل المشكلات، الواجب المنزلي.	- التعرف على الضغط النفسي وآثاره المختلفة. -التعرف عن قلق المستقبل وآثاره المختلفة. - التعبير عن مختلف المشاعر السلبية الناتجة عن الضغط النفسي وقلق المستقبل عن طريق التفريغ الانفعالي. - رصد المشكلات وحلها من خلال تقنية حل المشكلات - التمهيد للجلسة الموالية بإعطاء فكرة عنها.
الواجب المنزلي	رصد كافة المشكلات والمواقف الضاغطة والتعبير عن نسبة الضغط في كل موقف، مع رصد الأفكار الناتجة عن قلق المستقبل	
الجلسة الرابعة الزمن: 90 دقيقة	- الجهاز التَنفسي وأهمية التنفس البطني. الفنيات: المحاضرة، المناقشة، الواجب المنزلي.	- تعلم عملية التنفس البطني الارادي. - التعريف بالجهاز التنفسي. - التأكيد على أهمية عملية التنفس الارادي والتمهيد للحصة القادمة.
الواجب المنزلي	التدريب على تمارين التنفس الارادي في المنزل	
الجلسة الخامسة الزمن: 120 دقيقة	- شرح تقنية الاسترخاء. الفنيات: المحاضرة، المناقشة الحرة، الواجب المنزلي.	- توضيح مفهوم الاسترخاء وأنواعه وأهميته ودوره في خفض الضغوط وقلق المستقبل والتخلص من التوتر الناتج عنهما. - ربط عملية التنفس البطني بعملية الاسترخاء. - تدريب أعضاء المجموعة على الاسترخاء الذَّاتي.
الواجب المنزلي	التدرب على فنية الاسترخاء مع ملء استمارة التقييم الذاتي	

الجلسة السادسة الزمن: 90 دقيقة	- شرح فنية إعادة البناء المعرفي الفنيات: المحاضرة، إعادة البناء المعرفي، المناقشة الحرة، الواجب المنزلي.	- التعريف بفنية إعادة البناء المعرفي. - طريقة تحديد الأفكار السلبية والآلية وعلاقتها بالانفعالات السلبية والقلق لدى التلميذ. - مساعدة التلميذ على تعويض الأفكار الخاطئة والأوتوماتيكية بأفكار أخرى أكثر تكيفا
الواجب المنزلي	محاولة رصد الأفكار اللاعقلانية والآلية التي ترد إلى الذهن وتحديد نوع الانفعالات التي تصاحبها	
الجلسة السابعة الزمن: 90 دقيقة	- مناقشة الحوار الداخلي (أحاديث الذات السلبية). الفنيات: المحاضرة، مناقشة أحاديث الذاتية السلبية وعلاقتها بالضغوط والقلق، الواجب المنزلي.	- تعريف الأحاديث الذاتية وتحديد أنواعها. - توضيح دور الأحاديث الذاتية السلبية في الشعور بالضغط، والذي يعد أحد نواتجها. - كيفية تغيير هذه الأحاديث بأخرى إيجابية - التذكير بأهمية الاسترخاء.
الواجب المنزلي	تسجيل الأفكار السلبية العالقة في الذهن أو تسجيل الأفكار المرتبطة بموقف ضاغط حديث	
الجلسة الثامنة الزمن: 90 دقيقة	- الاسترخاء التخيلي. الفنيات: المحاضرة، الاسترخاء، المناقشة الحرة، الواجب المنزلي.	- توضيح فنية التخيل البصري وأهميتها في خفض الضغوط النفسية - توضيح تقنية الاسترخاء التخيلي. - التدريب على ممارسة التخيل البصري. - تطبيق تقنية الاسترخاء التخيلي مع على مع التلميذ.
الواجب المنزلي	تطبيق الاسترخاء التخيلي في المنزل عن طريق تسجيل صوتي تحتوي نسخة مصغرة للاسترخاء المطبق في الحصة	
الجلسة التاسعة الزمن: 90 دقيقة	- الاستراتيجيات المعرفية لإدارة الوقت. الفنيات: المحاضرة، المناقشة الحرة، التعزيز، الواجب المنزلي.	- شرح ماهية إدارة الوقت مع توضيح مختلف الاستراتيجيات المعرفية لإدارته. - اسقاط المفاهيم السابقة على الحياة اليومية. - تعلم طريقة كتابة أهداف طويلة المدى وقريبة المدى والعمل عليها وفق إدارة الوقت للتخفيف من قلق المستقبل.
الواجب المنزلي	اعداد برنامج اسبوعي لإدارة الوقت الحالي للتحضير لامتحان الباكالوريا	

الجلسة العاشرة الزمن: 120 دقيقة	- إستراتيجيات حل المشكلات. الفنيات: المحاضرة، المناقشة، التخيل الموجه، الحوار السقراطي، لعب الأدوار، الواجب المنزلي.	- تعلم استراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط اليومية وقلق المستقبل. - الربط بين ادارة الوقت واستراتيجية حل المشكلات ثم تقديم امثلة واقعية لمواجهة مشكل الضغط النفسي وقلق المستقبل. - تعلم التعامل مع القرارات الخاطئة - التدريب على الاسترخاء عن طريق التنفس العميق.
الواجب المنزلي	كيف تقيم مشكلة الضغط النفسي وأثرها على حياتك؟	
الجلسة الحادية عشر الزمن: 60 دقيقة	- التقييم البعدي. الفنيات: المناقشة الحرة والحوار.	- تطبيق مقياس الضغط النفسي المدرك ومقياس قلق الامتحان. - تقييم المبحوثين للبروتوكول العلاجي بملء استمارة الخاصة بذلك.
الجلسة الثانية عشر الزمن 45 دقيقة	- التقييم التتبعي. الفنيات: المناقشة الحرة، والحوار.	- التقييم التتبعي للبروتوكول. - اختتام البروتوكول.

11-1-عرض ومناقشة الفرضية العامة:

-نصت الفرضية العامة على أن: للعلاج المعرفي السلوكي المعتمد على تقنية حل المشكل فعالية في خفض الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا. 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 وحتى 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
الضَغطُ النَفْسِي المُدرَك	0.70	0.31
قلقُ المستَقبل	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، أيضا الأعراض النفسية كالقلق والخوف الشديد، التوتر، تشتت التفكير، تقلب المزاج، انسحاب من الأنشطة الاجتماعية، تدني احترام الذات. بالإضافة الى أعراض سلوكية التي تمثلت في التصرف بعنف وعدوانية أثناء المواقف الحياتية، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم أحيانا وأحيانا أخرى النوم لفترات طويلة. أي أن هناك تناسبا عكسيا بين العلاج المطبق ودرجات الضغط النفسي لدى التلميذ.

كذلك انخفاض 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 تناسبا عكسيا بين العلاج المطبق ودرجات قلق المستقبل لدى التلميذ.

فالفرق بين القياسات أشار لانخفاض كلا 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 المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا. وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة سالفة الذكر خاصة دراسة الخولي سنة (2004) ودراسة شريفي هناء وآخرون سنة (2017) التي مفادهما أن للبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي فاعلية في خفض بعض المتغيرات الخاصة بالدراستين، ومنه يمكن تفسير هذه النتيجة حسب الحالة قيد الدراسة الحالية وهي التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا أن معظم التلاميذ يحدث هذا معهم لأنها 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 المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا.

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	درجة القياس القبلي	درجة القياس البعدي
الضغط النفسي المدرك	0.70	0.31

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 المقبل على اجتياز شهادة الباكالوريا، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة دراسة اسماوي وبن جغيمة (2023-2024) وكذلك مع دراسة الخولي (2004)، ونفسر هذه النتيجة الإيجابية في انخفاض الضغط النفسي للتلميذ أنها تعود إلى فعالية الفنيات المطبقة بالبرنامج العلاجي كالمحاضرة، المناقشة الحرة، تعديل الحوار الداخلي، سجل الأفكار، التدريب على حل المشكلات، التعزيز، الحوار السقراطي، لعب الدور، وقف الأفكار، الواجبات المنزلية، الاسترخاء.

كما نفسر انخفاض درجة الضغط النفسي يدل أن تلميذ السنة الثالثة ثانوي المقبل على اجتياز شهادة الباكالوريا قد اكتسب مهارات وأدوات جديدة للتعامل مع الأفكار والسلوكيات السلبية والآلية المرتبطة بالضغوط وتسييرها بطريقة تزيده 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.

1-11 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئيةالثانية:

- نصت الفرضية الجزئية الثانية على أنه: "يوجد اختلاف ايجابي واضح من خلال انخفاض مستوى قلق المستقبل في القياس البعدي لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا".

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 وحتى 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 بالمقياس. ففي 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 لأنه 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 بالمقياس وهوما 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 بالتخصص العلمي لديه قلق المستقبل عالي

بالمقارنة مع أقرانهم الأدبيين، كما قد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة القياس البعدي 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 الى إيجابية، أي تحسينها بما يضمن له إجتياز شهادة الباكالوريا في صحة نفسية جيدة دون قلق مستقبل ودون 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 المقبل على اجتياز امتحان شهادة الباكالوريا.
- يوجد اختلاف إيجابي واضح لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة الباكالوريا، فقد سجل انخفاض ملحوظ في مستويات الضغط النفسي المدرك وقلق المستقبل في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ما يدل على التأثير الإيجابي الواضح للتدخل العلاجي.

13- توصيات ومقترحات: بناء على نتائج الدراسة توصي الباحثة وتقترح ما يلي:

- 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 والمرشدين والأخصائيين النفسانيين 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 علـى خفض مستوى القلق النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد 9، العدد 2. الوادي- الجزائر.

- اسماوي، فتحي. بن جغيمة، علاء الدين. (2023- 2024). فعالية بروتوكول علاجي قائم على بعض الفنيات السلوكية المعرفية في تخفيف الضَّغط النفسِي لدى طلبة السنة أولى جَامعي. رسالة ماستر. قسم علم النفس. جامعة المسيلة.

- الخولي، هشام عبد الرحمان. (2004). فعالية العـلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حـدة الضغُوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، بحث منشور. التربية الخاصة. جامعة بنها.

- ترجمة بوزيان، فرحات. (2022). المؤلف مايكل 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 الطَّلبةِ المقبِلينَ 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 طلبت الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الاسلامية للبحوث الانسانية. غزة. مج14. العدد2. ص ص. 369-398.

- الخزاعي، وآخرون. (2023). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة موتة، مجلة علوم الانسان والمجتمع. المجلد 12. العدد 02. ص ص 215 -232

- السعيدي، محفوظ، بالحسن، يونس. (2012). مصادر الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية. رسالة ليسانس غير منشورة. ورقلة. جامعة قاصدي مرباح.

- بدوي، احمد زكي. (1982)، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. بيروت-لبنان. مكتبة لبنان.

- معلب، ليلى. مجبر، بديعة واكلي أيت. (2021). فعاليةُ برنامجْ علاجِي معْرفي سلوكِي في خِفْضِ الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بإعاقة حركية ذات منشأ عصبي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد 13. العدد 5. ورقلة. جامعة قاصدي ي مرباح. ص ص 87-100.

- الغامدي، غرم الله بن عبد الرزاق. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة اوريقون بالولايات 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.