وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحي – جيجل –

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم : علم اجتماع

مذكرة بعنوان:

الضغوط النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا

دراسة ميدانية على عينة من الطلبة المعيدين بثانوية الكندي-ولاية جيجل-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع

تخصص: تربية

إعداد الطالبتين:

بوطاس هدى

كحلي سجية

إشراف الأستاذ:

د . حديد يوسف

أعضاء لجنة المناقسة:

1- الأستاذ: غراز الطاهر.....رئيسا

2- الأستاذ: حديد يوسف.....مشرفا ومقررا

3- الأستاذة: بوالعشب حكيمة.....عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2016/2015

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
ملخص الدراسة	
مقدمة	أ- ب
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة	
1- إشكالية الدراسة	5
2- فرضيات الدراسة	6
3- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة	7
4- أسباب اختيار الموضوع	10
5- أهداف الدراسة	10
6- أهمية الدراسة	10
7- الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
تمهيد	20
1- مفهوم الضغوط النفسية	21
2- أنواع الضغوط النفسية	22
3- مصادر الضغوط النفسية	23
4- آثار الضغوط النفسية	31
5- قياس الضغوط النفسية	33
6- النماذج المفسرة للضغوط النفسية	35
7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	37
خلاصة الفصل	41
الفصل الثالث: التحصيل الدراسي	
تمهيد	34
1- مفهوم التحصيل الدراسي	44

2- أنواع التحصيل الدراسي	44
3- مبادئ التحصيل الدراسي	45
4- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي	47
5- إختبارات قياس التحصيل الدراسي	52
6- أهداف التحصيل الدراسي	54
7- أهمية التحصيل الدراسي	54
8- النظريات المفسرة لأسباب اختلاف التحصيل الدراسي	55
9- الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي	56
خلاصة الفصل	58
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	60
1- مجالات الدراسة	61
2- مجتمع الدراسة	62
3- منهج الدراسة	66
4- أدوات جمع البيانات	66
5- السجلات والوثائق	68
6- الأساليب الإحصائية	69
خلاصة الفصل	70
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	72
1- تفريغ البيانات وجدولتها والتعليق عليها	73
2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات	85
3- النتائج العامة للدراسة	87
4- الاقتراحات والتوصيات	87
الخاتمة	90
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	

ملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا المعيدين بمدينة جيجل، وقد حددت مشكلة الدراسة في عدة تساؤلات فرعية تتمحور حول البحث عن التأثير الموجود بين متغيرات الدراسة، وقد تم وضع مخطط فرضي للدراسة يعبر عن ثلاث فرضيات جزئية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي واستعملت الاستمارة كوسيلة أساسية للحصول على المعلومات من أفراد مجتمع البحث الذي طبق عليه أسلوب العينة العشوائية الطبقية نظرا لكبر حجم المجتمع وعدم تجانسه.

تكون مجتمع الدراسة من الطلاب المعيدين لامتحان البكالوريا بثانوية الكندي في العام الدراسي (2015-2016) والبالغ عددهم (284) تلميذ وتلميذة وتكونت عينة الدراسة من (85) طالبا، توصلت إلى مجموعة من النتائج متمثلة في:

- تحقق الفرضية الأولى: تؤثر الضغوط الانفعالية سلبا على التحصيل الدراسي لطلاب البكالوريا.
- تحقق الفرضية الثانية: تؤثر ضغوط البيئة الأسرية سلبا على التحصيل الدراسي لطلاب البكالوريا.
- تحقق الفرضية الثالثة: تؤثر ضغوط البيئة المدرسية سلبا على التحصيل الدراسي لطلاب البكالوريا.
- تحقق الفرضية العامة: تؤثر الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لطلاب البكالوريا.

وعلى ضوء هذه النتائج توصل البحث إلى عدد من التوصيات والاقتراحات.

مقدمة:

تتسارع في عصرنا هذا أحداث الحياة حتى أن الإنسان لم يعد في استطاعته أن يساير متطلبات وحاجات الزمن الذي يعيش فيه الأمر الذي جعله يخضع لضغوط الحياة، ويستجيب للعديد من مظاهر الاضطرابات النفسية المختلفة من قلق واكتئاب وخوف.

فمنذ القديم كان الإنسان ومشكلاته هو الهاجس الأكبر للمهتمين بالبحوث والدراسات النفسية ولعل من أبرز هذه المشكلات الضغوط النفسية التي أصبحت سمة من سمات هذا العصر.

والضغوط النفسية تعبر عن حالة من الخطر التي تهدد الإنسان، كما تشير إلى المعوقات التي تعترض سبيله في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، حيث تختلف حدتها وشدتها ومسبباتها من شخص لآخر ولعل من أبرز الضغوط النفسية هي التي يتعرض لها الطالب خاصة خلال فترة الامتحانات، ونظرا لما تلعبه الامتحانات من دور أساسي في حياة الطالب وفي جميع مراحل التعلم فبناءا على نتائجها يتحدد مستقبل الطالب، لذلك من هذه الأهمية للامتحانات فإنه سوف يصاحبها ضغوط نفسية قد تنعكس بالإيجاب أو السلب على تحصيله الدراسي.

ويعتبر التحصيل الدراسي ذو أهمية كبيرة في حياة الطالب وأسرته، فهو ليس فقط تجاوز مراحل دراسية متتالية بنجاح والحصول على الدرجات التي تؤهله لذلك، بل له جوانب هامة جدا في حياته، فعن طريقه سيحقق مكانته الاجتماعية ونظرته لذاته، وشعوره بالنجاح.

ونظرا للأهمية التي تحظى بها الضغوط النفسية في المجال التربوي ارتأينا البحث في هذه الظاهرة مع عينة من طلاب البكالوريا المعيدين بثانوية الكندي حيث كان الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو معرفة تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا ولذلك قمنا بتصميم خطة منهجية تشتمل على بابين يمثل الباب الأول الإطار النظري للدراسة تناولنا فيه ثلاثة فصول، حيث عرضنا في الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة الذي اشتمل على إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة، ثم التطرق فيه إلى تحديد مفاهيم الدراسة، ثم التطرق فيه أيضا لأسباب اختيار الموضوع، وكذلك أهداف وأهمية الدراسة وفي الأخير التطرق إلى بعض الدراسات السابقة فيما يخص موضوع الدراسة.

أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه الضغوط النفسية الذي ثم فيه ذكر تعريف الضغوط النفسية، أنواع الضغوط النفسية، مصادر الضغوط النفسية، آثار الضغوط النفسية، قياس الضغوط النفسية، النماذج المفسرة للضغوط النفسية، وأخيرا استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

في حين تناولنا في الفصل الثالث: التحصيل الدراسي، مبادئ التحصيل الدراسي، العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي، وفي الأخير التطرق إلى النظريات المفسرة لأسباب اختلاف التحصيل الدراسي، وعلاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الدراسي.

أما الباب الثاني فقد شمل الإطار الميداني للدراسة الذي تم من خلاله التطرق إلى فصلين الفصل الرابع خصصناه للإجراءات المنهجية للدراسة حيث تطرقنا فيه، إلى مجالات الدراسة ثم مجتمع الدراسة وكذلك المنهج المستخدم في الدراسة، ثم التطرق إلى أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

أما الفصل الخامس فقد خصصناه لعرض ومناقشة نتائج الدراسة، حيث تم فيه عرض نتائج الدراسة ثم التطرق إلى مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات، ثم النتائج العامة للدراسة، وفي الأخير تقديم بعض الصعوبات التي واجهتها خلال إجراء الدراسة وبعض الاقتراحات والتوصيات وصولا إلى خاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

1-+إشكالية الدراسة

ترتبط الضغوط بط0بيعة الحياة الإنسانية حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لها خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوطات المصاحبة للتغيرات السريعة في مجالات الحياة وتشير "كوبازا" إلى ذلك بقولها:" إن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، حيث أن واقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل أو الإحباط أو الفقد ولا نستطيع أن نتجنب أن نهرب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو."[1]

وإذا كانت الضغوط النفسية هي سمة العصر وإذا كان كل إنسان معرض لها فهي تختلف من مرحلة إلى مرحلة ومن شخص لآخر.

ولما كانت المرحلة الثانوية إحدى المراحل التي تمر على حياة الطلبة فإنهم إحدى فئات المجتمع الأكثر عرضة للضغوطات النفسية حيث أنه في هذا الطور من التعليم يخضع الطلبة في المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي لامتحان مصيري وهو امتحان شهادة البكالوريا، ما يجعل الطلبة يحضرون له أحسن تحضير واستعداد خلال السنة الدراسية هذه الوضعية تجعل الطلبة يتعرضون لمواقف عديدة في البيت والمدرسة وخارجها وهي تشكل لهم ضغطا نفسيا.

بحيث أن هذا الأخير يعبر عن تلك المعوقات والصعوبات التي تعترض سبيلهم في إشباع حاجاتهم، وتختلف شدته من طالب لآخر ومن بيئة لأخرى.

لقد حظي موضوع الضغوط النفسية باهتمام كبير من طرف علماء النفس والعاملين في الحقل التربوي على اعتبار أنه قد يصبح مشكلة أساسية تهدد الحياة التعليمية للطالب وتعيق أداءه الأكاديمي.

ونلاحظ أن الدراسات حول هذا الموضوع كانت تهتم بدراسة مصادر الضغوط النفسية ثم أخذت تهتم بدراسة العلاقة بين هذه الضغوط والمتغيرات الأخرى كالتحصيل الدراسي.

ويعتبر التحصيل الدراسي من أهم القضايا التي شغلت فكر المربين عموما والمختصين في المجال التربوي خصوصا لما له من أهمية في حياة الفرد والأسرة والمجتمع ككل، إذ يعد معيارا لتحديد المستوى التعليمي للطالب، وهو نتاج عما يحدث في المؤسسة التعليمية من عمليات تعلم متنوعة لمهارات ومعارف وعلوم مختلفة. وهذا يعني أن التحصيل الدراسي ظاهرة متعددة المتغيرات يرتبط بها عدد كبير

1- Kobasa. S.c (1982).Commitment and coping stress resistance among , lawyers, journal of personality and social psychology , 42, 1 ,1982, p 707 .

من العوامل بعضها عقلية ومعرفية وأخرى دافعية وانفعالية وبالإضافة إلى ذلك يتأثر بالمتغيرات الإجتماعية والثقافية التي تتعلق بالبيئة المدرسية والأسرية.

يعتبر الإهتمام بهذا الموضوع أمر يوضح تأثير الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لطلبة البكالوريا، فدراسة الضغط النفسي ومسبباته وعلاجه يساهم في تحسين التحصيل الدراسي للطلبة، وخاصة أن معظم الدراسات تؤكد وجود تأثير بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي علما بأن بعضها كشف عن وجود تأثير إيجابي بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي فتأثيرها على التحصيل الدراسي يتوقف على مدى إدراك وشعور الفرد لهذه الضغوط، كما يستند إلى بعض التوتر الناتج عن صعوبة العمل يمثل مصدرا من التحدي لدى الطلبة مما يزيد رغبتهم في الإنجاز ويشعرهم بالتجديد والمتعة والتحدي.

بالمقابل يوجد من يرى أنه يوجد تأثير سلبي للضغوط النفسية على التحصيل الدراسي، حيث يبذل الطلبة جهدا كبيرا في محاولة السيطرة على الضغوط التي يتعرضون لها وزيادة تحصيلهم الدراسي ومحاولة منا لتشخيص جوانب هذا الموضوع والوقوف على تجلياته عن مدى تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى طلبة البكالوريا، اعتمدنا على تساؤل رئيسي مفاده:

- هل للضغوط النفسية التي عاشها تلميذ المرحلة الثانوية تأثيرا على تحصيله الدراسي في امتحان البكالوريا؟

ويندرج تحت هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تؤثر الضغوط الانفعالية (الإحباط، القلق، التوتر) التي عاشها تلميذ المرحلة الثانوية سلبا على تحصيله الدراسي في امتحان البكالوريا؟
- هل تؤثر ضغوط البيئة الأسرية (الخلافات الأسرية، المعاملة الوالدية) التي عاشها تلميذ المرحلة الثانوية سلبا على تحصيله الدراسي في امتحان البكالوريا؟
- هل تؤثر ضغوط البيئة المدرسية (المدرس، المناهج والبرامج الدراسية) التي عاشها تلميذ المرحلة الثانوية سلبا على تحصيله الدراسي في امتحان البكالوريا؟

2-فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية

للضغوط النفسية التي عاشها تلميذ المرحلة الثانوية تأثير على تحصيله الدراسي في امتحان البكالوريا.

الفرضيات الفرعية

- للضغوط الإنفعالية التي عاشها تلميذ المرحلة الثانوية تأثير سلبي على تحصيله الدراسي في إمتحان البكالوريا.
- لضغوط البيئة الأسرية التي عاشها تلميذ المرحلة الثانوية تأثير سلبي على تحصيله الدراسي في امتحان البكالوريا.
- لضغوط البيئة المدرسية التي عاشها تلميذ المرحلة الثانوية تأثير سلبي على تحصيله الدراسي في امتحان البكالوريا.

3-تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة

وردت في بحثنا مفاهيم أساسية تحتاج إلى توضيح وهي:

الضغوط النفسية

يعرف "سيلي" (Selye، 1983) الضغط النفسي بأنه: "الإستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة".

ويعرفه " لازاروس " (lazarus، 1984- 1966): "بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية".[1]

ويشير مفهوم الضغط النفسي "إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة .[2]

المفهوم الإجرائي للضغوط النفسية

هي تلك الأحداث والإستجابات والعوامل الداخلية أو الخارجية التي يواجهها طلبة البكالوريا، تؤثر على توازنهم وتشكل لهم توترا مما يؤدي إلى تغير سلوكهم.

---

[1]- أحمد نايل العزيز وأحمد أبو أسعد: التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، ط1، 2009 ص24.

[2]-عبد الستار ابراهيم ورضوى إبراهيم: علم النفس أسسه ومعالم دراساته، دار العلوم للطباعة والنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط3، 2003، ص493.

التحصيل الدراسي

يعرفه "جابلن" بأنه: "مستوى محدد من الإنجاز، أو براعة في العمل المدرسي يقاس من قبل المعلمين، أو بالإختبارات المقررة".

تعرفه "موسوعة علم النفس والتحليل النفسي" بأنه: بلوغ مستوى من الكفاءة في الدراسة سواء في المدرسة أو الجامعة، وتحديد ذلك باختبارات التحصيل المقننة أو تقديرات المدرسين، أو الإثنين معا .[1]

المفهوم الإجرائي للتحصيل الدراسي هو: الأداء أو الإنجاز الذي يقوم بها طلبة البكالوريا، وهو يعبر كذلك عن مدى استيعابهم للخبرات والمعارف المتعلقة بالمواد الدراسية يتم قياسه عن طريق إمتحان شهادة البكالوريا.

طلاب البكالوريا

هم أفراد للعلم والمعرفة أو دارسون في مؤسسة تعليمية وهم الطلاب الذين أنهوا المرحلة المتوسطة بعد أربع سنوات من الدراسة بعد اجتيازهم امتحان شهادة التعليم المتوسط والتحقوا بالمرحلة الثانوية ودرسوا فيها مدة ثلاثة سنوات ليجتازوا في النهاية امتحان البكالوريا ليلتحقوا بالجامعة وتكون أعمارهم عادة من 17 إلى 21 سنة.

المفهوم الإجرائي لطلاب البكالوريا المعيدين

هم الطلاب الذين اجتازوا امتحان البكالوريا ولم يتفوقوا في الانتقال إلى المرحلة الجامعية، لكنهم لم يغادروا المدرسة بل أعادوا السنة

الضغوط الانفعالية

هي استجابة متكاملة للكائن الحي تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي أو الداخلي، وتشمل تغييرات وجدانية مركبة وتغيرات فسيولوجية، تشمل الأجهزة العضوية والدموية والغددية.

وهي كذلك اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظيفته الحيوية .[2]

المفهوم الإجرائي للضغوط الانفعالية

هي اضطراب وحالة وجدانية داخلية تصيب الفرد، يصاحبها تغيرات فسيولوجية ونفسية معا.

---

[1]- بدوي الحاج، محمد الساسي الشايب: التحصيل الدراسي، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد 18، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، مارس 2015، ص189.

[2]- عبد الله الدنوبي: الإنفعالات النفسية من منظور إسلامي وموضوعات أخرى، دار المأمون للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2010ص15.

الضغوط الأسرية

تعرف بأنها العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على وحدة الأسرة اجتماعيا واقتصاديا وهي تتدرج من المشكلات البسيطة إلى المشكلات الصعبة والتي تؤدي بالأسرة إلى التفكك والإنحلال والطلاق، وتتمثل صور هذا الإضطراب في مشاكل العلاقات الزوجية، المشاكل الإقتصادية وغيرها .[1]

المفهوم الإجرائي للضغوط الأسرية

هي تلك الظروف والمواقف التي تؤدي إلى عدم استقرار الأسرة، وبالتالي تؤثر على الفرد وعلى تحصيله وسلوكه وتفرض عليه نوعا من عدم التوافق.

مرحلة التعليم الثانوي

تعريف فاتن محمد عزازي: هي المرحلة التي مدتها الدراسية ثلاث سنوات وتقبل من الحاصلين على الشهادة الإعدادية، بحيث لا يزيد السن عن 18 سنة للمتقدم وتؤهل هذه المرحلة للدراسات العليا، وقد حدد القانون في هذه المرحلة، سنة عامة ثم يبدأ بها الطالب في التخصص للإلتحاق بالجامعات والكليات .[2]

وتعرفها منظمة اليونسكو: بأنها المرحلة الوسطى من سلم التعليم حيث يسبقه التعليم الإبتدائي ويتلوه التعليم العالي، وتشتمل فترة زمنية تمتد، من الثانية عشر من العمر، وتمتاز هذه المرحلة الزمنية بتغيرات عقلية كمية وكيفية، مما يجعل هذه المرحلة مهمة للغاية .[3]

المفهوم الإجرائي لمرحلة التعليم الثانوي: هي المرحلة التي تبدأ من السنة الأولى ثانوي وتنتهي بالسنة الثالثة ثانوي، وتدوم مدتها ثلاث سنوات تبدأ بالجذوع المشتركة وتنتهي بإمتحان البكالوريا.

إمتحان البكالوريا

إختبارات كتابية في دورة سنوية واحدة محددة التاريخ سلفا من طرف وزير التربية الوطنية، وتكون هذه الإختبارات إلزامية تراعى فيها شروط معينة، تتركز عن البرامج الدراسية الرسمية للمواد التي درست في صفوف السنة الثالثة الثانوي.

---

[1]- نادية حسن أبو سكينة، منال عبد الرحمن خضر: العلاقات والمشكلات الأسرية، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، ط1، 2011 ص ص 176، 177.

[2]- فاتن محمد عزازي: تطوير التعليم الثانوي بين الواقع وتحديات المستقبل، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة، ط1، 2012 ص97.

[3]- بوجاجة فتيحة: التفاعل الصفي بين أستاذ مادة الرياضيات وتلميذ المرحلة الثانوية وعلاقته بالإنضباط، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم الإجتماع تخصص تربية، جامعة جيجل، 2014، ص 26.

كما يعرف إمتحان البكالوريا كما حددته منظمة اليونسكو: المرحلة الوسطى من سلم التعليم العام بحيث يسبق التعليم الأساسي ويتلوه التعليم العالي وذلك في معظم بلدان العالم المتقدمة منها والنامية على حد سواء .[1]

الضغوط المدرسية

يعرف "لطفي عبد الباسط إبراهيم" الضغط المدرسي بأنه: "ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفسية الإجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدركها على أنها مصدرا للتوتر والقلق .[2]

ويعرفه "طه عبد العظيم حسين" بكونه حالة من عدم التوازن تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية ويصاحب تلك الحالة أعراض فيزيولوجية نفسية وسلوكية سلبية .[3]

المفهوم الإجرائي للضغوط المدرسية

الضغوط المدرسية حالة من التوتر والضيق يتعرض لها طالب البكالوريا وذلك لعدم ملائمة مطالب المحيط المدرسي الذي يعيش فيه وقدراته وإمكانياته.

4-أسباب اختيار الموضوع

تتمثل أسباب اختيار الموضوع في:

أ- **أسباب ذاتية:** وتتمثل في:

- علاقة الموضوع بالتخصص علم اجتماع التربية.
- محاولة دراسة الموضوع رغم دراسته من قبل بطريقة جديدة.
- كما يمكن اعتبار التجارب الشخصية دافعا هاما في اختيار هذا الموضوع.
- السبب الرئيسي الذي دفعنا لإختيار هذا الموضوع هو أن الطلبة المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يعيشون تحت ضغوط نفسية حادة.

---

[1]- شريكي ويزة: الغش في امتحان البكالوريا، أسبابه، تقنياته وإجراءات الحد منه، من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2014، ص ص40- 54.

[2]- عبدي سميرة: الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15- 17)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2011، ص27.

[3]- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان، ط1، 2006 ص182.

- أهمية هذه الفئة من الطلبة في المستقبل.

ب- أسباب موضوعية

- افتقار أغلب الطلبة والمسؤولين إلى معرفة كيفية التغلب على الضغوطات النفسية.
- عدم وعي المدرسة بتأثير الضغوطات النفسية على التحصيل الدراسي، ووضع استراتيجيات أو حلول للسيطرة عليها أو التقليل منها.
- محاولة فهم أكثر لجوانب الموضوع.
- الإمكانية الموضوعية لدراسة الظاهرة من الناحية العلمية وتطبيق تقنيات البحث العلمي عليها.

5-أهداف الدراسة

لكل دراسة أهداف يسعى الباحث إلى تحقيقها ولو جزء منها وأهدافنا تتمثل فيما يلي:

- تحديد مدى تأثير الضغوط النفسية على طلاب شهادة البكالوريا وتحصيلهم الدراسي.
- معرفة مستوى الضغوط النفسية لطلاب البكالوريا.
- الوصول إلى تجريب الفرضيات وجعلها حقائق تستخدم لأغراض علمية.
- التعرف على مصادر الضغوط النفسية.
- التعرف على استراتيجيات مواجهة الطلاب للضغوطات النفسية.

6-أهمية الدراسة

- تستمد أهميتها من خلال مجموعة من الإضافات المتوقعة تساعد المدرسة في التعرف على أهم العوامل المؤثرة ومن ثم وضع استراتيجيات للتغلب عليها.
- قد تسهم نتائج البحث في معرفة أكثر للضغوطات النفسية التي يعاني منها طلاب البكالوريا بالإضافة إلى التعرف على الطريقة الأنجع لمواجهة والتقليل من هذه المشكلة.
- إن معرفة مستوى الضغط واستراتيجيات التكيف يساعد على وضع برنامج للإختيار المناسب والفعال للطلاب الذين يتم اختيارهم لدخول الجامعة.

7-الدراسات السابقة

أولا: الدراسات المحلية

1- **دراسة محمد يحيى زكريا (1983):** تمت هذه الدراسة حول موضوع العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي عند المراهق الجزائري، ولقد أجري لهذه الدراسة عينة متكافئة من التلاميذ من حيث السن بين (15- 18) والمستوى الدراسي (السنة الرابعة والتاسعة) والمتكونة من الجنسين.

لقد اعتمد في دراسته على نتائج الإمتحانات التحصيلية في فترة إجراء إختبار القلق وفرز نتائج النجاح والرسوب استنادا إلى مقياس النجاح والرسوب المعتمد في أغلب الإمتحانات الأكاديمية وهي الحصول على المعدل، بينت النتائج أن الأفراد الذين يكون مستوى قلقهم متوسطا يكون تحصيلهم الأكاديمي أحسن من الأفراد الآخرين .[1]

2-دراسة محمد بوفاتح (2005)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي ومعرفة الفروق بين التلاميذ في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي. أقيمت هذه الدراسة بثانويات ولاية الأغواط بمناطقها الريفية والحضرية، وعلى عينة قوامها 400 تلميذ وتلميذة، معتمدا على المنهج الوصفي توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنه هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح، وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح لصالح الإناث، وجود فروق دالة إحصائيا بين تخصص العلوم الطبيعية وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الطموح لصالح تلاميذ تخصص العلوم .[2]

3-دراسة بن شليقة أعمر (2011)

هدفت الدراسة إلى البحث عن نوع العلاقة بين مستويات شدة الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، طبقت الدراسة على تلاميذ ثانويتي لونسي مسعود وثانوية طيبي قاسم بالبويرة والبالغ عددهم 371 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي الإرتباطي.

---

[1]- بن شليقة أعمر: دراسة مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماستر في علم النفسالعيادي ، قسم علم النفس، المركز الجامعي آكلي، محند أو لحاج، 2010، ص24.

[2]- محمد بوفاتح: الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى كل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس كلية علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة، 2005، ص ص100- 110.

وقد توصلت نتائجها إلى تحقيق الفرضية الأولى التي تنص على أنه يوجد مستويات في شدة الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وعدم تحقق الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي شدة الضغط النفسي ما بين الذكور والإناث، تحققت الفرضية الثالثة الدالة على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مستويات الضغط النفسي والتحصيل الدراسي، وتوصل إلى نتيجة عامة مفادها أنه هناك علاقة إرتباطية موجبة بين مستويات شدة الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.الضغط النفسي المعتدل له دور كبير في زيادة التحصيل الدراسي .[1]

ثانيا: الدراسات العربية:

1- **دراسة داود (1995):** دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس إلى العاشر أساسي وعلاقة هذه الضغوطات بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف، وقد طبقت على عينة الدراسة المكونة من 320 طالب وطالبة.

أظهرت النتائج أن أهم الضغوط بالنسبة للطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والإنفعالات والمشاعر والمخاوف، وأقلها أهمية هي المتعلقة بالأمور المالية وبالعلاقة مع الأبوين، بينما اعتبرت الضغوطات المتعلقة بالمستقبل وبالعلاقة مع الزملاء ومع المدرسين متوسطة الأهمية. هذا وقد أظهر تحليل التباين متعدد المتغيرات وجود أثر لمتغيرات الجنس والصف والتفاعل بينهما على المتغير التابع وهو مجالات الضغوط، كما وجد ارتباط ذو دلالة وسالب بين درجة الطالب على قائمة الضغوط ومعدله الدراسي، وقد فسرت مصادر الضغوط المتعلقة بالمدرسة 42%من التباين في معدل علامات الطالب[2].

2- **دراسة فاطمة الحازمي (1999) بعنوان:** مشكلات طالبات الصف الثالث ثانوي ذوات التحصيل المنخفض بمدينة جدة

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أهم المشكلات الدراسية ، الأسرية ، الصحية ، النفسية الاجتماعية الاقتصادية التي تعاني منها طالبات الصف الثالث ثانوي ذوات التحصيل المنخفض ، تكونت عينة الدراسة من (96) طالبة بالمدارس الثانوية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية ، والتي تمثل

[1]-بن شليقة أعمر: مرجع سابق، ص49.

[2]- عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في علم النفس الإرشادي، قسم علم النفس، جامعة البحرين، 2003، ص49.

30% من عدد المدارسوقد استخدمت الباحثة تطبيق استبانة عن المشكلات التي تواجه طالبات المرحلة الثانوية

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مشكلات دراسية، وأسرية وصحية ونفسية،واجتماعية، واقتصادية تعاني منها طالبات الصف الثالث ثانوي، كما كشفت النتائج عن أهم المشكلات التي تعاني منها الطالبات ذوات التحصيل المنخفض وهي على الترتيب التالي: المشكلات الدراسية، المشكلات النفسية، المشكلات الاجتماعية، المشكلات الصحية، المشكلات الأسرية، المشكلات الاقتصادية

كما توصلت أيضا الى أنه لاتوجد فروق دالة بين طالبات الصف الثالث ثانوي، ذوات التحصيل المنخفض (علمي،أدبي) في مجالات المشكلات. [1]

3-دراسة عريبات والخرابشة (2007)

دراسة سعت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون واستراتيجية التعامل معها، تكون مجتمع الدراسة من 1056 طالب وطالبة متفوقون دراسيا في المؤسسات التعليمية التي أنشأتها وزارة التربية والتعليم في الأردن للتعامل مع الطلبة المتفوقون، وتكونت عينة الدراسة من 256 طالبا، استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية من إعدادهما والمكون من (38) فقرة. أظهرت النتائج أن الفقرة الأكثر تأثيرا في حصول الضغط النفسي كانت "التوقعات الوالدية العالية" وأقلها كانت "شعور الطالب بعدم محبة زملائه واحترامهم له" وكانت أكثر استراتيجية استخداما في مواجهة الضغوط من "استخدام المهدئات" وأقلها كانت "الإستفادة من الخبرة السابقة".

كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01) في تعرض الطلبة المتفوقين إلى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، وإلى عدم وجود فروق تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية، وإلى عدم وجود تفاعل بين متغيري الجنس والمرحلة الدراسة، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

4-دراسة جار الله بن مبارك السنيدي (2008)

بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، دراسة أجريت على طلاب كلية الملك فيصل الجوبة وقد هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة، التعرف على

[1] - نبيلة أحمد أبو حبيب : الضغوط لنفسية واستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة رسالة ماجستير في التربية ، تخصص علم النفس ، جامعة الازهر ، غزة ، 2010، ص 75

العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، فقد تناولت أهم الضغوطات التي يتعرض لها الطلاب العسكريين. وقد وجد الباحث أن الضغوط الأكاديمية تمثل أعلى مستويات الضغوط لدى الطلاب ثم تأتي بعدها الضغوط الأسرية، ثم تليها الضغوط الإجتماعية بينما حصلت الضغوط الشخصية أقل درجة في التأثير على حياة الطالب.

أوضحت نتائج الدراسة وجود ارتباط سلبي عكسي بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي كما توصلت أيضا إلى أن الطلاب في مجتمع البحث يستخدمون أولا أساليب البحث عن حل المشكلة لمواجهة الضغوط ويأتي بعدها أسلوب التدعيم الإجتماعي وأخيرا أسلوب التجنب.

5-دراسة حسن (2010)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الصلابة النفسية والشعور بالأمل، ومستوى الضغوط النفسية والجنس.

تكونت عينة الدراسة من 205 طالب وطالبة من طلاب جامعة السلطان قابوس –عمان–قام كل واحد منهم بإكمال مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الشعور بالأمل، ومقياس الضغوط النفسية التي أعدت من قبل الباحث، واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: (معامل الإرتباط وتحليل الإنحدار المتدرج، وتحليل المسار).

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والمعدل التراكمي، وعلاقة سالبة ودالة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي وتعتبر الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية أهم متغيرات الدراسة التي تفسر أكبر قدر من التباين في التحصيل الدراسي.
- هناك تأثير مباشر وغير مباشر لكل من الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية والجنس والتخصص على المعدل التراكمي.[1]

[1]- عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني: ص ص54- 57.

ثالثا: الدراسات الأجنبية

1-دراسة شانسيوسلدو (shaunessy et suldo 2010)

سعت هذه الدراسة إلى التعرف على الإستراتيجيات المستخدمة من قبل الطلبة المتفوقين للتعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها، تكونت عينة الدراسة من (89 طالبا عاديا) و(52 من الطلبة) المتفوقين في المرحلة النهائية من الثانوية العامة والملتحقين بالبرنامج التحضيري للإلتحاق بالجامعة، والذي يتصف بظروف وأحداث تختلف عما تعودوا عليه وهم في المرحلة الثانوية، كما تم مقابلة مجموعة من المتفوقين ومرتفعي التحصيل والذين تم إدراجهم في مناهج أكاديمية مكثفة. اعتمدا على مقياس الضغوط بالإضافة إلى مقياس أساليب المواجهة للضغوط (colnen,kamarck et mermelstein 1983).

أظهرت النتائج أن الطلبة المتفوقين أظهروا مستويات من الشعور بالضغط مشابهة للطلبة العاديين غير المتفوقين الملتحقين بنفس البرنامج، بالإضافة أن الطلبة المتفوقين كانوا مشابهين لزملائهم غير المتفوقين في الطريقة التي يتعاملون بها مع الضغوط الأكاديمية حيث أنهم يستخدمون أساليب إعادة التشكيل الإيجابي والتجنب والبحث عن الدعم الإجتماعي العاطفي، ومن جهة أخرى أظهر الطلبة المتفوقين اختلافا عن زملائهم العاديين في قدرتهم في التعامل مع الغضب والمرح وأسلوب حل المشكلات.

2-دراسة إلياس وينغ وعبد الله (Eliasp.ing et Abdullah ،2011)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الطبيعة الإرتباطية بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين الذين يدرسون في بوتر المحلية في ماليزيا، ومقارنة مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة حسب السنة الدراسية تم اختيار العينات باستخدام أسلوب اختيار العينة العنقودية والتي تكونت من (376) طالبا، تم حساب التحصيل الأكاديمي للطلبة من خلال المعدل التراكمي (GPA) للفصل الدراسي السابق. ثم قياس مستوى الضغوط النفسية باستخدام مقياس الضغوط النفسية الأكاديمية (the collège undergrduate stress scole).

أظهرت نتائج الدراسة أن عينة الطلبة الجامعين يعانون من مستويات معتدلة من الضغوط النفسية الأكاديمية كانت لدى طلبة تخصص الطب، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة أولى كانت منخفضا مقارنة بباقي العينة، كما تبين من النتائج أن معظم مصادر الضغوط النفسية لدى

الطلبة كانت من الجوانب الأكاديمية. وتبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية لكنها ضعيفة بين الضغوطات النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعين .[1]

التعقيب على الدراسات السابقة

بعد استعراضنا للدراسات السابقة نستخلص أن أغلب الدراسات تناولت الضغط النفسي وبعض المتغيرات المتعلقة بها والتحصيل الدراسي، وقد أجمعت كلها تقريبا على أهمية الضغوط النفسية وكم لها من تأثير على الطالب وعلى تحصيله الدراسي، وأن للضغوط النفسية مستويات مختلفة حسب الجنس والعمر والبيئة. وعلى هذا الأساس جاء البحث الحالي ليؤكد أو ينفي بعض الجوانب التي تم التطرق إليها في الدراسات السابقة والتي ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما اتبعه الدارسون من طرق ومناهج وما تواصلوا في ذلك من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات وصياغة الفروض.

يتضح من خلال تحليل هذه الدراسات أنها ركزت بشكل أساسي على دراسة مستويات ومصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة منها دراسة داوود 1995 التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي، ودراسة حسن (2010) التي هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الضغوط النفسية أو دراسة إلياس وينغ وعبد الله (2011) التي هدفت هي الأخرى إلى التعرف على طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي، ودراسة سلدو (2009) ودراسة عربيات والخرابشة (2007).

وفيما يخص التحصيل فإنه يتأثر بمستويات القلق فهذا ما أكدته دراسة محمد يحيى زكريا (1983) أن مستويات القلق لها تأثيرات سلبية على مستوى النجاح والرسوب.

كما وجدنا أيضا أن هناك دراسات أكدت وبشكل قاطع على أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي على أن هذه العلاقة ترجع الى متغيرات نفسية منها انفعالية والى عدة عوامل أخرى منها الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية والاقتصادية وهذا حسب دراسة السنيدي (2008)، في حين أن هناك دراسة بن شليقة (2011) التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات شدة الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

---

[1]- المرجع السابق، ص ص58-60.

وكذلك دراسة فاطمة الحازمي التي توصلت إلى أهم المشكلات الدراسية التي تعاني منها الطالبات ذوات التحصيل المنخفض وهي على الترتيب، المشكلات الدراسية، المشكلات النفسية، المشكلات الاجتماعية، ثم المشكلات الصحية والأسرية لتأتي المشكلات الاقتصادية في المرتبة الأخيرة.

إذن ومن خلال هذا وجدنا أن هناك إجماع على أهمية الضغوط النفسية وكم لها من تأثير على كل من القلق والتحصيل الدراسي وأن هناك ضغط نفسي عند الشريحة التي قصد الدراسة، وأن له مستويات مختلفة حسب الجنس والعمر والبيئة.

ونستنتج أن هذه الدراسة الحالية اتفقت مع الدراسات السابقة في الأهداف أو المنهج أو متغيرات البحث، واختلفت معها في الأدوات المعتمد عليها في حجم العينة ومكان إجراء البحث، وهم تلاميذ امتحان البكالوريا المعيدين بثانوية الكندي مدينة جيجل.

الفصل الثاني:
الضغـــوط النفسـية

تمهيد

1- مفهوم الضغوط النفسية

2- أنواع الضغوط النفسية

3- مصادر الضغوط النفسية

4- آثار الضغوط النفسية

5- قياس الضغوط النفسية

6- النماذج المفسرة للضغوط النفسية

7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من المفاهيم التي لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض فقد أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، حيث يطلق عليها البعض القاتلالصامت، وأصبحت العديد من المؤسسات في الوقت الراهن على اختلاف أنشطتها تعاني من ازدياد الضغوط النفسية وانتشارها بشكل واسع خاصة بين الطلبة، ونظرا لأهمية هذا فقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية، أنواعها مصادرها، آثارها، وقياسها والنماذج المفسرة لها، وفي الأخير استراتيجيات مواجهتها.

1- الضغوط النفسية

1-1- الضغط لغة

تعود كلمة ضغوط (stress) لغويا إلى الكلمة اللاتينية (stringer) وتعني يسحب بشدة، وقد استخدمت كلمة الضغوط في القرنالثامن عشر لتعني إكراه، وقسر، وجهد قوي، وإجهاد وتوتر لدى الفرد.[1]

وجاء مفهوم الضغوط في المعجم الوسيط (ضاغطة) بمعنى زاحمة وضغطه ضغطا بمعنى غمره إلى شيء ما، كالحائط أو غيره، (الضغطة) الضيق والقهر، والاضطرار والضغطة الزحمة، الشدة، وفي المستعرض للمعاني اللغوية السابقة لكلمة الضغط يلاحظ أن هذه المعاني تلتقي كلها عند معاني الضيق والإكراه والشدة والقهر والاضطرار.[2]

كما تعرف الضغوط بأنها حالة ذاتية تحدث اضطرابا نفسيا أو جسميا بسبب جملة من المتغيرات والمؤثرات التي تؤثر في سلوك الفرد وفي أداءه.[3]

كما تعرف الضغوط أيضا بأنها حالة قلق وصراع وعاطفة متأججة واحباط، مشخصة من أعراض سيكولوجية وفيسيولوجية.[4]

ويشير مفهوم الضغط النفسي إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على توازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح حاد أو خطر شديد.[5]

1-2- الضغط اصطلاحا:

عرفها "عبد الباقي" بأنها عبارة عن ردود أفعال الفرد إزاء المؤثرات المادية والمؤثرات النفسية وتكون ردود الفعل هذه متمثلة بالخوف والارتجاف وزيادة ضغط الدم والارتباك وغياب الذاكرة وغيرها.[6]

---

[1]- حسين حريم: السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، ب ط، 2003 ص 283.

[2]-حمدات محمد حسن محمد: السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسة التربوية، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، ط1 2008، ص 159.

[3]-قاسمي ناصر: دليل مصطلحات علم الاجتماع التنظيم والعمل، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2011، ص 85.

[4] -Michael takla gvirguis ,ramzi kamel hannllah : dictionary of the terms of education, english-arabic, librairie du liban publishers beirut, 2004, p 329.

[5]- فرج عبد القادر طه: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2003، ص 476.

[6]- معن محمود عياصرة، مروان محمد بني أحمد: إدارة الصراع والأزمات وضغوط العمل، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، ب ط 2007، ص 107.

كما عرفه "علي اسماعيل علي" الضغطهو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغيرات في توازنه وهو نوعان الضغط الإيجابي والضغط السلبي[1]

الضغط النفسي: هو حالة من التوتر النفسي والعضوي ناتجة عن التهديد الذي يتعرض له الفرد من البيئة المحيطة به.[2]

كما يعبر الضغط النفسي عن حالة من الخطر والمعوقات التي تهدد سلامة الفرد، فقد يكون ذو منشأ داخلي أو خارجي، أو يعبر عن علاقة تفاعلية بين ما هو داخلي وخارجي.

عرفه ريتشارد لازاروس على أنه: علاقة خاصة بين الشخص والبيئة يقدرها الشخص بأنها مرهقة له، أو أنها تفوق امكانياته وتهدد سلامته.[3]

والضغط النفسي: هو نتيجة لعملية تقييمية، يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها وملاءمتها لتلبية متطلبات البيئة.[4]

2- أنواع الضغوط النفسية:

يمكن القول بوجه عام أن الضغوط النفسية ليست بالضرورة شيء سلبي بل تكون في بعض الأحيان دافعا للانجاز والأداء وعليه يمكن تصنيف الضغوط إلى نوعين وهما:

- الضغوط النفسية الإيجابية
- الضغوط النفسية السلبية

2-1- الضغوط النفسية الإيجابية: وهذا الضغط يعد دافعا أو حافزا يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل ويساعده على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس[5]وهي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره، وهي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه.[6]

---

[1]- علي إسماعيل علي: استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، (التدخل في مواقف الضغوطات والأزمات)، دار المعرفة الجامعيةالقاهرة، ط1، 1999، ص 75.

[2]- عبد المنعم عبد القادر الميلادي: مشاكل نفسية تواجه الطفل، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، ب ط، 2006، ص 128.

[3]- بن صالح هداية: الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 11، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، جوان 2015، ص ص 87، 88.

[4]- هشام عطية القواسمة، صباح خليل الحوامدة: دليل المرشد التربوي في مجال التوجيه الجمعي في الصفوف، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، ب ط، 2010، ص 149.

[5]- فيله عبده فاروق، عبد المجيد: السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2005 ص 167.

[6]- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: الاعاقة العقلية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط2، 2005، ص 25.

2-2- الضغوط النفسية السلبية: وهو ما يطلق عليه الضيق distress وهو صورة مدمرة للضغوط ويؤدي إلى اختلال وظيفي في تكيف الكائن، وكذلك إخلال في الاستجابة المعرفية السلوكية النفسية الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الأداء،[1] وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنما تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداعات والاضطرابات الهضمية الاضطرابات الجلدية والأرق والقروح ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم، كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، واضطرابات التنفس.[2]

3- مصادر الضغوط النفسية

تتمثل مصادر الضغوط النفسية في:

3-1- المصادر الانفعالية

- **الاحباط:** هو حالة عدم إشباع الحاجات الناشئة لدى الفرد وشعوره بالفشل وخيبة الأمل عندما يواجه عقبات أو حواجز تحول بينه وبين تحقيق هدف ما. يواجه الفرد نوعين من الإحباط، النوع الأول قد يكون محتملا أي أن الفرد قادر على تحمله ومواجهته، والثاني قد يكون حادا فيه تهديد للذات وكلا الحالتين تجعلان الطالب في حالة انفعالية اضطرابية وعدائية.[3]

هو عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق يعوق إشباع حاجاته أو توقع حدوث هذا العائق في المستقبل مع تعرض الفرد من جراء دلكإلى نوع من أنواع التهديد. وهو استجابة طبيعية للضغوط، وهو يحصل عندما يكون هناك عائق يحول دون الوصول إلى هدف منشود. [4]

- **القلق:** هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطربا ويفقد الثقة بنفسه والقدرة على التركيز.[5]

---

[1]- فيله عبده فاروق عبد المجيد: مرجع سابق، ص 167.

[2]- سمير شيخاني: الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، ط3، 2003، ص 14.

[3]- شوقي ناجي جواد: السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، دار حامد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2009، ص26.

[4]-هشام عطية القواسمة، صباح خليل الحوامدة: مرجع سابق، ص76.

[5]-عبد الرحمن عدس: المدخل إلى علم النفس، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، ط7، 2009، ص394.

هو شعور عام بالخشية أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديدا غير معلوم المصدر مع شعور عام بالتوتر والشدة أو خوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغ فيها لمواقف لا تمثل خطرا حقيقيا.[1]

وقلق الامتحان يعتبر أكثر شيء يتعرض له الطالب بحيث يفقد السيطرة على أسئلة الامتحان وعددها وصعوبتها، وكذا اختيار محتوى الامتحان وزمن الامتحان. كل هذه الأمور تشكل مصادر غير ممكن ضبطها من قبل الطالب، ولذلك تنتابه مشاعر القلق، فيوجد القلق في حياته بدرجات تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية، وانشغال البال، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفزع.[2]

- **التوتر:** يمثل التوتر النفسي حالة من الاضطراب والشعور بعدم الارتياح، والخوف من حوادث المستقبل، والشعور بالضيق والهم والتفكير التشاؤمي في أمور الحياة المختلفة وتوقع الشر من مشكلة أو موقف معين والإحجام عن الإبداع خوفا من الوقوع في مشكلة والمتوترون نفسيا عادة ما يكونون أقل إبداعا ومرونة وشعبية من غيرهم وأكثر قابلية للإيحاء وللتأثير بالآخرين ومشاكلهم وأكثر ترددا كما أن مفهوم الذات لديهم عادة ما يكون متدنيا وغالبا ما يكونون معتمدين على الآخرين.[3]

وللتوتر النفسي جانبان جانب إيجابي يتمثل في مقاومة الفرد للتوتر والسيطرة عليه والآخر سلبي يتمثل في فشل الفرد في مواجهته.[4]

- **الاكتئاب:** يعرف الاكتئاب بأنه حالة من الألم النفسي التي تؤدي إلى الاحساس بالذنب، وانخفاض ملحوظ في تقدير الذات، والتحسر على الماضي والتفكير فيه والبحث في العلل والأسباب وراء المجهول، أو هو أحد المظاهر العامة للاضطراب الانفعالي الذي يتدرج في الشدة من مجرد أزمات هموم الحياة اليومية إلى حالة عقلية تتسم باليأس التام.[5] والاكتئاب اضطراب نفسي يتطور بفعل

---

[1]-هشام عطية القواسمة، صباح خليل الحوامدة: مرجع سابق، ص76.

[2]-محمد حسن غانم: الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، (الوبائيات، التعريف، محاكاة التشخيص، الأسباب، العلاج)، المآل والمسار، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، ب ط، 2014، ص25.

[4]-يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس: علم النفس العام، دار الفكر، عمان، ط2، 2005، ص406

[3]- شيفر شارز، ميلمان هوادر: مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة نسيمة داوود، نزيه حمدي، الجامعة الإسلامية، عمان، ط2، 2001، ص 104.

[4]- ديراني محمد: مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في مديريتي التربية والتعليم الأولى والثانية في محافظة عمان، مجلة الدراسات، المجلد 19، العدد2، الجامعة الأردنية، عمان، 1992، ص 32.

[5]- بشرى صاموبل تامر: الاكتئاب والعلاج بالواقع، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط1، 2007، ص 13.

تركيب غير سوي في الشخصية إلى أمراض نفسية جسمية، وهو رد فعل من النفس إزاء حالة شدة أو حرمان[1] فالاكتئاب يشكل على الطالب ضغطا نفسيا يفقده التركيز وحب الدراسة.

- **الخوف:** الخوف هو عاطفة قوية غير محببة سببها إدراك خطر ما.[2]كما يعرف الخوف بأنه انفعال وقتي إزاء خطر نوعي حقيقي أو غير حقيقي يظهر كرد فعل مؤقت نتيجة تقدير الفرد لقوته تقدير أقل مما تحتاجه مقاومة الخطر وعدم استطاعة التصدي له.[3]

ويعرفه الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع المعدل للأمراض النفسية (DSM-IV) باسم المخاوف الخاصة والتي تعني الخوف الواضح المتواصل والمفرط غير المعقول من مواقف وموضوعات اجتماعية معينة لدى الفرد.[4]

فالطالب خلال مرحلة الامتحانات وخاصة مرحلة البكالوريا تنتابه مخاوف شديدة من الامتحانات، الخوف من عدم النجاح والفشل، الخوف من أسئلة الامتحانات، التخوف من طرق التقييم، الخوف من سلم التنقيط.

3-2- الضغوط الأسرية:

تمثل الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى المسؤولة عن التنشئة الاجتماعية حيث تؤدي دورا أساسيا في سلوك الأفراد.[5] لكن كثيرا ما تتعرض الأسرة إلى مشاكل عديدة تعيقها عن أداء وظائفها بصورة جيدة فالأحداث الضاغطة التي تتعرض لها الأسرة تؤدي إلى خلل في وظائفها وفعاليتها، فالمشكلات التي تعانيها الأسرة تساهم بشكل كبير في نشأة الضغوط لدى الأبناء خاصة المتمدرسين ونذكر منها:

- **توتر العلاقات والصراعات داخل الأسرة:**

تعتبر العلاقات والتفاعلات الأسرية أساس استقرار المناخ الأسري، فكلما كان الجو الذي يعيش فيه أفراد الأسرة متوترا ومشحونا بالخلافات والخصومات من شجار بين الوالدين أو عدم تفهمهم يكون له آثار

---

[1]- عبد الرحمن الوافي: مدخل إلى علم النفس، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط4، 2009، ص 254.

[2]- سعيد حسني العزة: صعوبات التعلم، (المفهوم، التشخيص، الأسباب، أساليب التدريس واستراتيجيات العلاج)، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2006، ص 80.

[3]- الشربيني زكريا: المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، السعودية، ط1، 1994، ص 114.

[4]- العطية أسماء عبد الله، اضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، مركز التطوير التربوي للنشر والتوزيعالإسكندرية، ط1، 2008، ص 84.

[5]- صالح محمد علي أبو جادو: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، بيروت، ط1، 1998، ص 218.

سلبية على الطالب ويشكل له ضغطا.[1] لا يمكنه من التركيز على دراسته وعلى تحصيله أيضا فالخلافات الأسرية وصراع الأدوار الأسرية يلعب دورا في إحداث الضغط النفسي، ويشير إميري (EMERY, 1983) إلى أن الخلافات الأسرية تلعب دورا هاما في إحداث الضغط النفسي، ويصبح الأمر أكثر خطورة إذا أدى الصراع الأسري إلى انفصال الوالدين وطلاقهما، ويرى جرامزي(GORMESY) أن ذلك يعود إلى شعور الطفل بالتهديد لاسيما فيما يتعلق بفقدان الحب كما يكون لدى الفرد شعورا بالخسارة أو توقع الخسارة مستقبلا.[2]

- **أساليب المعاملة الوالدية:**

يقصدبالمعاملة الوالدية كل سلوك مادي أو لفظي يصدر من أحد الوالدين أو كليهما اتجاه أبنائهما في مختلف المواقف التي تحدث خلال الحياة، قصد إكسابهم مجموعة من أنماط السلوك أو القيم أو المعايير، أو إحداث تعديل فيها أو تغيير وهذا السلوك الصادر من الوالدين له انعكاس على الأبناء بالسلب أو الإيجاب[3] ومن الأساليب التي قد تؤثر على الطفل المتمدرس وتشكل عليه ضغطا نفسيا ما يلي:

- **أسلوب الرفض:** يرفض الكثير من الأولياء أطفالهم الأمر الذي يخلق إحساسا بعدم التقبل، ويجعلهم يشعرون بالتوتر

ويعبر الأولياء الذين ينبذون أبناءهم عن كراهيتهم لهم بصور متعددة كالإهمال والتهديد، فينمون وهم محمولون بالهم والكآبة، وإدراك الطفل للنبذ، فيشعر بعدم الأمن وعدم القدرة على المواجهة.[4]

- **أسلوب العقاب:** إن القسوة والتربية الصارمة تؤدي إلى توليد الكراهية، وتجعل الطفل يقف موقفا عدائيا، وتميت في نفسه الثقة بالنفس وتجعله يشعر دائما بالضيق والتوتر.[5]

فالأساليب الخاطئة التي يتبعها الوالدان في تطبيع وتنشئة أولادهم عاملا من عوامل الضغط، والمتمثلة في التسلط، الحماية الزائدة، الإهمال، التدليل، إثارة الألم النفسي، القسوة، التذبذب في المعاملة، التفرقة بين الأبناء وغيرها من المعاملات غير السوية.[6]

---

[1]– طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: مرجع سابق، ص 81

[2]– جار الله بن مبارك السنيدي: الضغوط النفسية وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، تخصص الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة السعودية، 2008، ص 25.

[3]– حنان بنت أسعد محمد خوج: الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، قسم علم النفس، المملكة السعودية، 2002، ص 26.

[4]– آسيا بنت علي راجح بركات: العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكتئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف، رسالة ماجستير في علم النفس النمو، جامعة أم القرى، المملكة السعودية، 2000، ص 19.

[5]– كلير فهيم: الأسرة والمدرسة والمعلم وتحقيق النجاح للأبناء، مكتبة الثقافة الدينية، مصر، ط1، 2014، ص 71.

[6]– هدى محمد قناوى: الطفل تنشئته وحاجاته، مكتبة الأنجلوالمصرية، مصر، ب ط، 1988، ص 32.

نمط التربية البيتية القائم على العقاب، وافتقار العلاقة الأبوية للتقدير والاحترام يؤدي إلى تدني اعتبارات الذات عند الفرد ويتولد لديه شعور بأنه لا يستحق الاحترام من قبل الآخرين وبالتالي لا يحترم نفسه وأكثر الأوضاع سوءا عند الفرد، عندما يكون الأب سلطويا وذو متطلبات تفوق قدرات الفرد.[1] مما يولد لديه ضغطا نفسيا

وبما أن النجاح هو هدف الوالدين وغايتهم، ولتحقيق هذا الهدف فقد يصل بهم الأمر إلى العقاب البدني أو النفسي إذا لم يتحصل ابنهم على درجات عالية في الامتحانات، وتزداد املاءاتهم وأوامرهمونواهيهم على ضرورة العمل والاجتهاد من أجل النجاح وتحقيق التخصص الدراسي الذي يرغبون أن يلتحق به ابنهم مستقبلا، فينعكس ذلك سلبا على أداء التلميذ في دراسته.[2]

الكمال الزائد: والمقصود به الانجاز المتفوق، إن الكثير من الآباء يطلبون من أولادهم انجازا أعلى من قدراتهم وبالتالي يصابون بالإحباط، ومن ثم يشعرون بأنهم غير مناسبين وغير قادرين على تلبية توقعات والديهم وبالتالي يستسلمون ويؤجلون أعمالهم أولا يحاولون الانجاز لأنهم يقارنون أنفسهم على نحو سلبي وذلك بسبب وجود الفارق الكبير بين قدراتهم وبين ما هو مطلوب منهم.

النقد وعدم الاستحسان: إن النمط الأبوي الناقد للطفل يؤدي إلى تكوين مفهوم سلبي عن ذاته بأنه طفل فاشل، وغالبا ما يتصرف بناءا على هذا المفهوم وهو أحيانا يبرهن لأبيه بأن التسمية السيئة كانت في مكانها.[3]

- **الأوضاع الاقتصادية:**

وتمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للأسرة والتي تسبب للطفل التهديد والتوتر، مثل ضغوط الفقر والبطالة، انخفاض الانتاج والدخل، التفاوت الطبقي، فقدان الثروة ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها كما أنه الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية،[4] فانخفاض الدخل مثلا يؤدي إلى عدم القدرة على تلبية حاجات الأبناء ما يولد ذلك ضغطا نفسيا على الطفل لعدم توفير متطلباته واحتياجاته.

---

[1]– سعيد حسني العزة: مرجع سابق، ص 144.

[2]– عدلي سليمان:الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر العربي ،القاهرة ،ب ط ، 1999، ص 37.

[3]– سعيد حسين العزة:مرجع سابق، ص 144.

[4]– أمال محمود عبد المنعم: الإرشاد النفسي الأسري، مواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المختلين عقليا، جمهورية مصر العربية ط1، 2006، ص 62.

- **الضغوط الاجتماعية:**

تتمثل في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد مثل التفاوت الحضاري والثقافي كثرة أبناء الجيران الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد في الرفاهية الاجتماعية والوسائل التكنولوجية وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة، فقد أو موت شخص عزيز، كما أن بعض الحوادث يمكن أن تكون مصدرا للضغوط حيث تؤدي إلى تغير الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغط.[1]

3-3- الضغوط المدرسية:

- **البيئة المدرسية:**

تعتبر المدرسة البيئة الثانية بعد الأسرة التي يلتحق بها الطفل، وتتكفل برعايته وفق ضوابط ومعايير المجتمع، فتعمل على تلقينه المعارف وإكسابه المهارات وتدريبه على أنواع مختلفة من السلوك، وتنشئ فيه اتجاهات وقيم جديدة، وتؤهله للتكيف مع البيئة الاجتماعية. وازداد دور وأهمية المدرسة في عصرنا الحالي لما لها من دور حيوي في تكوين الشخصية في حياته المدرسية وفي حياته العامة.[2]

فالإعداد للحياة يتضمن تنشئة الطفل تنشئة سليمة بما يتوافق مع قدراته ورغباته وحاجياته المعرفية والدراسية، والمهنية والاجتماعية والشخصية، وبما يضمن له المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية، ولا يأتي ذلك إلا من خلال تفاعل التلميذ مع زملائه ومدرسيه وإدارة المدرسة والأشياء الأخرى

يعيش تلميذ السنة الثالثة ثانوي في بيئة مدرسية تعج بكثير من الخصوصيات التي لا نجدها فيالسنوات السابقة، فهو مقبل على امتحان مصيري في نهاية السنة الدراسية، وهذا الحدث ينعكس على حياة التلميذ في المدرسة والبيت، إن هذه الوضعية تجعل التلميذ يعيش جوا مشحونا بضغط نفسي، ويزداد الأمر خطورة إذا علمنا أن التربية الحالية وطرق التدريس تقليدية تعتمد على التلقين، مع ضبط التلميذ بقوانين مدرسية تقيده،[3] فهناك عدة أسباب تسهم في ظهور الضغط النفسي عند التلاميذ ككبت مشاعرهم بسبب الرقابة المفروضة عليهم من المدرس، والإدارة وطول اليوم الدراسي، والعقوبات التي تسلط عليهم بسبب ارتكابهم لمخالفات النظام الداخلي للمدرسة، ومحدودية فترات الراحة وأوقات الفراغ، وما ينعكس

---

[1]- المرجع السابق، ص 62.

[2]- فادية عمر الجولاني: تشخيص وعلاج المشكلات الاجتماعية والنفسية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، القاهرة، ب ط، 1999، ص 47.

[3]- عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط4، 1952، ص 203.

ذلك على صحتهم الجسمية والنفسية، وتذمرهم الشديد من الضبط والنظام الذي يمارس عليهم أثناء دخولهم وخروجهم من المدرسة وما يجبرون عليه من إتباع القوانين المدرسية والالتزام بها.[1]كما تفرض المدرسة على التلاميذ ممارسة أنشطة معينة، لا تتفق مع ميولهم ورغباتهم وحاجياتهم ولا تترك لهم مجال للاختيار في الدراسة أو في الأنشطة الثقافية والرياضية والترفيهية.[2] وقد تحد البيئة المدرسية من تطلعات وطموحات التلاميذ، بما تفرضه عليهم من اختيار تخصص دراسي واحد وفق ما تحصلوا عليه من درجات ويسفر عن هذا صراع بين ما يتوقعون من مطامح وبين ما يجدونه في الواقع.[3]

فالبيئة المدرسية التي تتسم بالضبط الشديد تزداد فيها الضغوط النفسية والتي تترك أثرا على تحصيل التلاميذ في الامتحانات، وخاصة الامتحان النهائي.[4]

- **المدرس:**

يتفاعل المدرس مع تلامذته يوميا، فيؤثر فيهم بما يملك من صفات شخصية ومعرفية وسلوكية وقيادية، فإذا كان يتصف بالسماحة والإنسانية والمحبة والعلم والكفاءة والحرية والديموقراطية والعدل والاحترام، فنجد الجو الذي يسود حجرة الدراسة يتسم بجو من الألفة والتعاون والانتماء، أما إذا كان المدرس يستعمل أسلوب القسوة والحزم والتشدد والتسلط في آراءه وأفكاره ويثبط آمال وتطلعات وهمم التلاميذ، فإنه يؤدي إلى شعور التلميذ بضغط انفعالي قوي إزاء حضور دروس هذا المدرس بالذات[5] وقد يبالغ المدرس في تسلطه على التلاميذ، فيهمل مواهبهم، ويضغط على حريتهم، ويعاقبهم ويكثر من أوامره ونواهيه واملاءاته، ومن الحكمة أن لا تقيد إرادة المتعلم، بكثرة النواهيفيشعر التلاميذ بضغط نفسي.[6]

- **المناهج والبرامج الدراسية:**

إن المناهج الدراسية تكتسي أهمية كبرى، فهي نظريا عبارة عن مخططات دقيقة وكاملة لمسارات دراسية محددة ومن ثم فهي الإطار النظري الذي يعتمد عليه المعلم لقولبة المتعلم وإن تأثر النشئ بنوعية هذا المنهاج أمر حتمي إما سلبا أو إيجابا، فطبيعة المنهج الدراسي يسهم بمساهمة فعالة في تكوين شخصية المتعلم من جميع الزوايا الحسية، الحركية، المعرفية، الانفعالية، ويرى كل من أبو هرجة مكارم

---

[1]– سعد الأمارة: الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد 54، المملكة السعودية، 2001، ص 04.

[2]– لطفي بركات أحمد: تحديات القرن 21 في التربية، العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 1999، ص 56.

[3]– هارون توفيق الرشيدي: الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، زهراء الشرق، القاهرة، ب ط، 1999، ص 65.

[4]– إبراهيم وجيه محمود: مدخل الى علم النفس، دار المعارف،القاهرة، ب ط،1980،ص 40.

[5]– عدلي سليمان: مرجع سابق، ص 36.

[6]– محمد عطية الابراشي: روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، القاهرة، ب ط، 1993، ض 349.

حلمي وسعد زغلول محمد أن المناهج الدراسية تعد الوسيلة التي يمكن بواسطتها تحقيق ما يرجوه النظام التعليمي في أي مرحلة من مراحله من أهدافه سواء كانت تعليميةوتربوية[1] كثير من الطلبة يعانون من مشكلة كثافة البرنامج والدروس مما يثير في نفوسهم الخوف والتوتر خلال فترة الامتحانات الشيء الذي ينعكس سلبا على أدائهم الدراسي، ورغم الإصلاحات التي قامت بها الدولة في مجال التربية والتعليم، فهي لم تغير من واقع كثافة المقررات الدراسية.

من أهم المشاكل التي ترتبط بالمناهج والبرامج نذكر ما يلي:

- كثافة المقررات الدراسية وعدم مسايرتها للفترة الزمنية المقررة
- طغيان الجانب النظري وإهمال الجانب التطبيقي
- عدم توفر الوسائل التعليمية الحديثة
- عدم ارتباط المنهاج الدراسي بالبيئة المحيطة بالتلميذ خاصة إذا أخدنا بعين الاعتبار بأن من أهم المبادئ التي تقوم عليها طريقة التدريس بالكفاءات، وضع المتعلم على اتصال مباشر بالواقع الذي يعيشه ويتعامل معه، ولذلك فإن الدورات التدريبية والزيارات الميدانية للمؤسسات والورشات والمصانع والمزارع كل ذلك يعتبر من الوسائل الضرورية ولكنه مع الأسف يكاد يكون معدوما في واقعنا التعليمي.[2]

- الاستذكار (المراجعة)

المعروف أن عملية الاستذكار عملية معقدة وليست بسيطة، حيث تتداخل فيها مجموعة كبيرة من العوامل النفسية والعقلية والاجتماعية والتربوية والأسرية والجسمية وما إلى ذلك.[3]

فالاستذكار يعتبر الوسيلة الأساسية عند طلاب البكالوريا من خلالها يقيس مدى استعدادهم ويشرعون في المذاكرة من بداية السنة وبداية أول درس حتى نهايتها، وإزاء ذلك يشعرون بالملل والضيق منها ويقعون عرضة للضغط النفسي، فبعض التلاميذ يجهدون نفسهم بدنيا ونفسيا في الاستذكار ولا يأخذون قسطا من الراحة فيصابون بالتعب والتوتر والصداع...

---

[1]– بوكبيشة جمعية: تحديث المناهج التعليمية ضمن عملية الإصلاح التربوي، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد 10 جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، 2013، ص 22.

[2]– لخضر عواريب، محمد الساسي الشايب: تطور الإصلاحات التربوية في المدرسة الجزائرية ومعاناة المدرسين، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص، الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، جامعة ورقلة، الجزائر، ب س ،ص ص 445، 446.

[3]– عبد الرحمن العيسوي: سيكولوجية التعلم والتعليم، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، ب ط، 2011، ص 243.

ومن العادات السيئة في الاستذكار، والتي تلعب دورا بارزا في ظهور الضغط النفسي عند التلاميذ تخصيص نهاية العطلة الأسبوعية للاستذكار أو تخصيص العطل، ومع كثرة الدروس وتراكمها وأهميتها يشعر التلميذ بالارتباك نتيجة عدم كفاية الوقت المخصص لمراجعة كل المواد وبمرور الوقت يكتشف أن وقت الاستذكار غير كاف لمراجعة ما ينتظره حتى لو سهر الليل وذاكر طوال النهار وتكون النتيجة أنه ليس لديه الوقت لتثبيت ما يقرأه في ذاكرته وبذلك يرتبك حين يشعر بأنه لم يذاكر كما يجب[1]

- **الامتحانات:**

تعتبر الامتحانات خاصة في الطور الأخير من التعليم الثانوي من الهموم الثقيلة التي تشغل بال كثير من أفراد المجتمع خاصة الطلاب أنفسهم وأولياءهم في نهاية كل عام، خوفا من الرسوب أولا ثم خوفا من عدم الحصول على الدرجات التي يرغبون فيها، أو خوفا من ازدراء الأقارب والجيران والأصدقاء، والخوف الأكبر من ضياع الجهد، الذي بذل خلال سنة دراسية كاملة والذي قد يجعله يفصل ويطرد من المدرسة أما من الناحية النفسية فالأمر يتعلق بضغط عابر للقدرة على التركيز والقلق الناتج عن الخوف من الفشل وضعف التماسك ونقص الرزانة وقلة الثقة في النفس.[2]

4- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

4-1- الآثار الانفعالية: تتمثل في الأعراض التالية:

- سرعة الاستثارة والخوف والغضب
- القلق والإحباط واليأس
- الشعور بالعجز –فقدان الاستقرار النفسي
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك
- انخفاض تقدير الذات (السلبية في مفهوم الذات)
- توهم المرض والإحساس بالألم
- فقدان الثقة بالنفس
- النظرة المتشائمة (السوداوية) للحياة[3]
- الرغبة في الانعزال، العصبية الشديدة، الشعور بالضيق، الشعور بالحزن

---

[1]- سناء محمد سليمان: عادات الاستذكار ومهاراته السليمة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ب ط، 1989، ص 60.

[2]- عبد القادرميسوم: دليل النجاح في الامتحانات، منشورات بغدادي، الجزائر، 2003، ص 04.

[3]- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: مرجع سابق، ص 45.

- صعوبة في النوم
- الشعور بأن الشخص قد أصبح عاجزا عن تلقي أو بذل الود تجاه الآخرين أو حتى اتجاه نفسه[1]

4-2- الآثار الفيزيولوجية:

إن أحداث الضغط الذي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل فيما يلي:

- اضطراب الغدد: من أمثلتها زيادة إفراز الغدد الدرقية، مرض السكر، التعرق المفرط
- اضطرابات التنفس
- الاضطرابات القلبية
- الاضطرابات المعدية المعوية[2]: القرحة المعدية، التهاب القولون، الغثيان، القيء، الإمساك، الإسهال
- ارتفاع ضغط الدم

4-3- الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط النفسية على البناء المعرفي للفرد وبالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف
- عدم القدرة على اتخاذ قرارات ونسيان الأشياء
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات
- التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين
- اضطراب التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الإبتكاري

4-4- الآثار السلوكية

- انخفاضالأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوب فيها
- انخفاض إنتاجية الفرد
- اضطرابات النوم وإهمال المظهر والصحة

---

[1]- محمد حسن غانم: كيف تواجه الضغوط النفسية، آداب حلوان، قسم علم النفس، القاهرة، ب س، ص 71.

[2]- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط3، 2010، ص 65.

- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم[1]

4-5- الآثار المدرسية:

يترك الضغط المدرسي آثارا عديدة على مستوى الأداء المدرسي نذكره فيما يلي:

- سوء التكيف المدرسي
- التسرب المدرسي: هو انقطاع المتعلم عن الدراسة دون عودة إليها مسببا خسارة على نفسه وعلى أسرته
- الغياب المتكرر والتأخر عن المدرسة
- الغش في الاختبارات والذي يتمثل في حصول التلميذ على الإجابة من قرين أو مصدر آخر.[2]

5- قياس الضغوط النفسية

5-1- قياس الضغط في المختبر (المقاييس الفيزيولوجية)

وهي من الطرق المعاصرة الشائعة في دراسة الضغط القيام بتعريض مجموعة من الأفراد في المختبر لأحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة، ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفيزيولوجية ونشاط الغدد الصماء واستجاباتهم السيكولوجية، كل هذا يرتبط بظهور المؤثرات على مستوى النشاط السمبثاوي: كزيادة ضربات القلب، لزوجة الدم، ارتفاع ضغط الدم، شدة الافرازات العصبية، مما يقدم دليلا على زيادة نشاط أجهزة الهيبوثلاموس والغدة النخامية المنشطة لقشرة الأدرنالين (HPA) كزيادة إفراز الكورتيزول[3]

5-2- المقاييس والاختبارات النفسية

يقاس الضغط النفسي بعدة وسائل وأدوات منها القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في القياس النفسي أو الإكلينيكي وتكون الأداة مكتوبة عن طريق استبيان مجاب فيها على بعض الأسئلة ثم تقاس الاجابات سيكومتريا لإيجاد نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس الضغط النفسي بواسطة أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ومن بين أدوات القياس الشائعة الاستخدام هناك مقياس هولمز وراهي holmes et rahi ويعتبر هولمز وراهي من الرواد في ميدان

[1]- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: مرجع سابق، ص ص 44، 45.

[2]- عبد العزيز المعايطة، محمد عبد الله الجغيمان: مشكلات تربوية معاصرة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2009، ص ص 53-63.

[3]- شيلي تايلور: علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر طعيمة، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1 2008، ص 375.

بحوث الضغط، حيث قاما بتطوير قائمة بعنوان مقياس تقدير إعادة التكيف الاجتماعي (srrs) حيث كلما بتحديد الأحداث التي تدفع للأفراد لإجراء أهم تغيرات في حياتهم، ويتضمن هذا القياس الفقرات التالية:

1- وفاة القرين

2- الطلاق

3- الانفصال عن الزوج أو الزوجة

4- حبس أو سجن أو ما شابه

5- موت شخص عزيز كان أحد أفراد الأسرة أو صديق

6- فصل عن عمل

7- تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة

8- تغير مفاجئ في الوضع المادي

9- الخلافات الزوجية في محيط الأسرة

10- سفر أحد أفرادالأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل

11- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة

12- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة

13- تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدله المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية، كما أن المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد.[1]

وتوجد مقاييس نفسية أخرى تستعمل في قياس الضغط النفسي منها ما هو معملي أو شفوي أو كتابي، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي، العقلي، أو قوة الانفعالات وشدتها.[2]

[1]- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين:مرجع سابق، ص 47.

[2]- سعد الأمارة: مرجع سابق، ص 65.

6- النماذج المفسرة للضغوط النفسية

6-1- نموذج هانز سيلي

قدم هانز سيلي مفهوم زملة التكيف العام وقد بدأ عمله مهتما بالكشف عن تأثيرات الهرمونات الجنسية على الأداء الفيسيولوجي، ثم أصبح مهتما بالتأثير الضاغط للتدخلات التي استخدمها في تجاربه والتي عرض فيها الفئران لضواغط شتى ومستمرة، مثل التعب أو البرد الشديد ولاحظ استجابات الفئران الفيسيولوجية، ومن اللافت للنظر أن كل الضغوط – بغض النظر عن نوعها – أدت إلى تمدد القشرة الأدرنياليينية، وتقلص أو انكماش الغدة الصعترية أو الغدد اللمفاوية وتقرح المعدة والاثنا عشر، من هنا يمكن القول أن تجارب سيلي قد كشفت تماما عن استجابات القشرة الأدرنياليينية للضغوط.

وتتكون زملة التكيف العام كما كشف عنها سيلي من ثلاث مراحل: يصبح الكائن في المرحلة الأولى– وهي مرحلة الإنذارalarme–مستعدا ومتحفزا لمواجهة التهديد، وفي المرحلة الثانية – المقاومة résistance– يبذل الكائن جهودا للتعامل مع التهديد، من خلال المواجهة على سبيل المثال، أما المرحلة الثالثة وهي مرحلة الإنهاك والاستنزاف فتحدث عندما يفشل الكائن في التغلب على التهديد ويستنفد مصادره الفيسيولوجية في محاولة التكيف.[1]

6-2- نموذج كانون

ومن الأسماء البارزة في بحوث الضغوط في القرن العشرين وولتر كانون walter cannon وهو الذي وصف ما أسماه استجابة "الكر أو الفر" « fight or flight » وقد افترض كانون أنه عندما يدرك الكائن أن هناك تهديدا، فإن الجسم يستثار بسرعة وتسري الدافعية في الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء للتعامل مع هذا التهديد، وتعمل هذه الاستجابة الفيسيولوجية على حمل الكائن لمواجهة مصدر التهديد أو الهروب، ومن ثم أطلق عليها استجابة الكر والفر، وقد اعتبر كانون أن استجابة الكر والفر هذه استجابة تكيفية أو توافقية، واستدل على ذلك بأنها تمكن الكائن من الاستجابة السريعة للتهديد، ومن ناحية أخرى خلص كانون إلى أن الضغوط يمكن أن تكون ضارة بالكائن إذا ما أدت إلى الإخلال بأدائه الانفعالي والفيسيولوجي وسببت مشكلات صحية مع مرور الوقت، وبخاصة إذا لم يكن الكائن قادرا على مواجهة التهديد أو الهروب منه واستمر في التعرض لضغوط مستمرة.[2]

---

[1]– جمعة سيد يوسف: إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، القاهرة، 2007، ص ص 20، 21.

[2]– المرجع السابق، ص 21.

6-3- نموذج الديناميكية النفسية

وقد عمل هذا النموذج عام 1986 من قبل horowitz ويركز هذا النموذج على العمليات العقلية المصاحبة للضغط النفسي وذلك بهدف الوقوف على كيفية عمل العقل عند تعرض الفرد للضغط وتحديد مستوى فهمه للمعلومات المعروضة عليه أو التي يجب عليه التعامل معها في هذا الظرف، إن الكيفية التي يتعامل بها العقل مع المعلومات تشكل إحدى الركائز التي يقوم عليها هذا النموذج وهو أنه نتيجة عدم قدرة الفرد على الاندماج والتفاعل بشكل جيد وناجح مع الموقف أو الظرف الذي يمر به، فإن حالة الضغط التي يتعرض لها الفرد ما هي إلا تعبير وانعكاس اعتيادي يعبر الفرد من خلالها عن الموقف الغامض الذي يتعرض له، إن المصائب والظروف القاسية تحتاج تغير كبير وجهد في الأسكيما العقلية من أجل أن يتم اندماج كامل مع الموقف، إلا أن مثل هذا التغير المؤدي إلى التكيف مع الموقف قد لا يتحقق نظرا لأن العمليات العقلية تحتاج وقتا طويلا كي تعمل بصورة فعالة نظرا لما يحدثه الموقف من شكل واضطراب في هذه العمليات.[1]

6-4- نموذج معالجة المعلومات عقليا

وضع هذا النموذج من قبل lang عام 1979م، والفكرة التي يقوم عليها هذا النموذج تتمثل في أن الخوف يشكل أساسا رئيسيا في الكيفية التي يتصرف بها الفرد ويشعر حيال المثيرات التي يتعرض لها، والصورة التي يعمل بها الخوف هي بمثابة كونه عنصرا يتجنب الفرد من خلاله الأخطار التي قد يتعرض لها، فالفرد يخزن في ذاكرته معلومات حول المثيرات المخيفة بالإضافة إلى معلومات عن أساليب الاستجابة لهذه المثيرات المخيفة والتي قد تكون على صورة استجابات لفظية واستجابات سلوكية، وكذا استجابات فسيولوجية، وما من شك في أن هذا الجزء من الذاكرة والذي يتضمن هذه المعلومات حول المثيرات المخيفة وأساليب تجنبها وتفاديها يختلف عن غيره من أجزاء الذاكرة الأخرى.

6-5- النموذج السلوكي

طور هذا النموذج من قبل مجموعة من الباحثين keane, caddell, zimering والفكرة الأساسية التي يرتكز عليها هذا النموذج تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق يتم من خلاله معالجة المعلومات، ووفق هذا النموذج يتعرض الفرد للمواقف الخطرة والمثيرة للضغط وفي هذه الحالة قد تكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو المشكلة ولاتضاح الصورة يمكن القول أن

[1]- عبد الرحمن بن سليمان الطريري: الضغط النفسي، (مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته)، الرياض، ط1، 1994، ص 73.

الأصوات والروائح الصادرة من بعض المصادر قد ترتبط بصورة أو بأخرى بمصادر مضرة وهذا الارتباط ما هو إلا ارتباط عقلي حدث بفعل خبرة سابقة أو معلومة اكتسبها الفرد ومن ثم فإنه في حالة التعرض لمثل هذه المثيرات أيا كان نوعها فإنه سيصنفها على أنها مخيفة ومقلقة ويرى أصحاب هذا النموذج أنه من المناسب تعريض الفرد لمواقف خطرة ومخيفة كي يعتاد عليها ومن ثم يتشكل سلوكه وفق مبدأ الشرطية وبالصورة الإيجابية[1]

6-6- نموذج ريتشارد لازاروس:

انصب اهتمام لازاروس على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، واتفق مع والتر كانون على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة، وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه، وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر، وكما حرص على التأكيد في كتاباته وتقييمه للدراسات ذات العلاقة على أن الضغوط الناتجة من الجوانب النفسية لا يمكن قياسها بصورة مباشرة وإنما يستدل عليه من ردود الفعل أو من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد، وقد اتفق معه العديد من الباحثين فيما يتعلق بالتأثيرات النفسية أو عوامل مرتبطة بشخصية الفرد في نوعية رد الفعل للمواقف الحياتية.[2]

7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تعتمد هذه الاستراتيجيات مجموعة من الإجراءات ذات العلاقة بالفرد وهي:

7-1- زيادة مهارة الفرد العلمية

ويقصد بزيادة مهارات الفرد العملية الرفع من كفاءة الفرد في أداء العمل وتنفيذه ذلك أن القصور أيا كان في أداء العمل أو جزء من العمل قد يكون سببا في إثارة الضغط عند الفرد، إن الوقوف على جوانب القصور عند الفرد ومحاولة تلافيها من خلال اكسابه المهارات اللازمة سيقلل من الضغط فمثلا يمكن تدريب الفرد على استخدام الحاسب الآلي الاستخدام الفعال والجيد لمن تتطلب وظيفته العمل على الحاسب الآلي كمطلب أساسي.

---

[1]- المرجع السابق، ص ص 74، 75.

[2]- علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، دار الكتاب الحديث، القاهرة ط3، 2003، ص 37.

ومن المهارات الممكن اكسابها الفرد من أجل التقليل من مستوى الضغط عنده مهارة التخطيط المسبق لإنجاز العمل فمن خلال هذه المهارة يمكن تقسيم العمل إلى مراحل كما يمكن توزيع العمل حسب التخصصات وحسب الأفراد دوي العلاقة، إلا أن التخطيط قد يكون عملية يقوم بها الفرد لوحده، ويتم من خلالها تجزئة المهمات الموكلة له ورسم خطة واضحة ومحددة تتضح فيها الخطوات والإجراءات اللازم القيام بها من أجل إنجاز المهمة والعمل.

تحديد الأهداف والأولويات تعتبر أحد المهارات ذات العلاقة بالضغط والتي قد يكون لاكتساب الفرد لها أثر في التقليل من الضغط الذي يعاني منه، إن عملية تحديد الأهداف ترسم للفرد طريقا واضحا يسير عليه ويسعى من خلاله لتحقيق الغايات المرسومة، لكن بغياب الأهداف والغايات سيكون البديل التخبط والسير من غير هدى ومن ثم المعاناة والتعرض للضغط.[1]

7-2- زيادة مهارات التفاعل الوجداني

الواقع الوجداني للفرد من الممكن أن يشكل منطلقا لاستراتيجية يتم من خلالها مواجهة الضغط واحتوائه ويمكن أن تكون ركائز هذه الاستراتيجية التغذية الراجعة التي ترفع من معنويات الفرد وتزيد من صلابته النفسية في مواجهة الظروف والتحديات أو مثيرات الضغط كما أن من الركائز التدريب على الاسترخاء والطمأنينة في مواجهة الظروف الضاغطة مفهوم الذات من الممكن أن يكون أحد العناصر الواجب استهدافها للتغيير عند زيادة مهارات التفاعل الوجداني عند الفرد، ذلك أن الصورة التي يحملها الفرد حول ذاته تؤثر في الكيفية التي يتفاعل من خلالها مع الظروف بالإضافة إلى أنها تسهم في تحديد نوعية ردود الفعل الصادرة من الفرد نحو هذه المثيرات، إن تصور الفرد أنه قادر على التحكم فيما حوله من المتغيرات والمثيرات يسهم في تخفيض مستوى الضغط، كما أن تصور الفرد عدم قدرته وعجزه يسهم في رفع مستوى الضغط بالإضافة إلى جعل الحالة العقلية في وضع غير مستقر وغير طبيعي، إن تغيير اتجاهات الفرد لتكون إيجابية بدلا من السلبية سيمكن الفرد من التحمل.

عنصر آخر من عناصر المجال الوجداني ألا وهو توظيف المعتقدات لدى الفرد وكذلك تقويتها من أجل زيادة التحمل والصبر، فالفرد الذي يعمل ويخدم قضية ويؤمن بها سيكون أقوى من ذلك الذي يفتقد الإيمان، إن الاعتقاد بأمر من الأمور ستكون نتيجته التحمل لما في ذلك من احتساب وأجر يتطلع إليه الفرد، وهذا هو أحد المبادئ التي تؤكد عليها الشريعة الإسلامية في مواجهة المحن والشدائد، إن نموذج

[1]- عبد الرحمن بن سليمان الطريري: مرجع سابق، ص ص104، 105.

التفاعل الوجداني يقتضي من الفرد الاندماج مع الموقف ومع عناصره وعدم النفور منه أو الانعزال جنبا كما أن الاندماج يقتضي أن يقف الإنسان مع نفسه في حالة مراجعة ومحاسبة ويكون من شأنها الوقوف على نقاط الضعف ونقاط القوة، لذا نجد الإسلام يؤكد حتى في أحلك الظروف وأصعبها على ضرورة الصبر والتحمل.[1]

7-3- زيادة الدعم الاجتماعي:

لا شك أن وجود الفرد في مهب الريح لوحده سيفقده الثقة بنفسه ومن ثم سيشعر بالضعف وستكون النتيجة في نهاية المطاف ارتفاع مستوى الضغط عنده، و للحيلولة دون ارتفاع مستوى الضغط أو لتخفيضه عند حدوثه فلابد من استثمار العلاقات الاجتماعية كمصدر من مصادر القوة الذاتية ويمكن أن يتم ذلك من خلال زيادة وقوة علاقات الفرد بزملاء العمل والانفتاح عليهم وأخذ مشورتهم والإسرار لمن يطمئن إليه منهم بما يجيش في نفس الفرد من مشاعر وأحاسيس وذلك من أجل الحصول على مساندتهم ومشاركتهم العاطفية ففي ذلك من التسلية الكثير، وقد تنبه المهتمون بالضغط النفسي لهذا الأمر وأخدوا ينطلقون منه في رسم الاستراتيجيات لمواجهة الضغط وذلك من خلال زيادة وتقوية الدعم الاجتماعي بين الموظفين، زيادة مشاركة وفاعلية الفرد في إدارة المنظمة التي يعمل بها وإعطاءه فرصة المشاركة في اتخاد القرار

إن دعم الزملاء المعنوي يترك أثره في نفس الشخص ويمكنه من مواجهة الظروف الصعبة، بل من تجاوزها وتخطيها إذا أحسن استغلاله والترتيب له.

الدعم الاجتماعي لا يمكن حصره في دائرة العمل وزملاء العمل، بل لابد من استشارة مصادر أخرى خارج بيئة العمل مثل الأسرة والأصدقاء والجيران، ولقد تبين من دراسات عدة أن الدعم الأسري يلعب دورا بالغا في تخفيض مستوى الضغط وذلك لما يقدمه أفراد الأسرة من مساندة.

7-4- تعديل السلوك

الفرد الذي يتعرض للضغط يمكن أن يتعامل ويواجه الضغط من خلال تعديل سلوكه ليتناسب مع ظروف الموقف الذي يمر به من أجل تلافي ما يثير الضغط لديه في الموقف، ذلك أن تعديل سلوك الفرد وتكييفه ليناسب الظرف قد يكون أسهل أو أيسر من اكتساب المهارات في بعض الأحيان، كما أنه قد يكون أسهل من التحكم في ظروف العمل، إن معرفة الفرد للفرق بين سلوكه الواقعي والسلوك الواجب

[1]- المرجع السابق، ص ص 106،107.

القيام به سيجعله في موقف أفضل يمكنه في النهاية من إسراع الخطى واللحاق بالمستوى المطلوب وذلك لا يأتي إلا من خلال التعديل في السلوك وتحويره ليتناسب مع الظروف القائمة وكذا المستجدة أن التغييرات التي تطرأ على بيئة العمل تحتاج إلى مرونة من قبل الفرد وقبول بها حتى وإن كانت لا تتوافق مع أهوائه أو رغباته وإلا تحولت هذه التغيرات إلى مثيرات للضغط إن هو تصلب في موقفه ووقف منها موقف الرافض والمعاند.[1]

[1]– المرجع السابق، ص 109.

خلاصة الفصل:

إن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد تختلف وتتنوع مصادرها وبالتالي يصعب على الإنسان تجنبها لكونها محصلة لتفاعل عدة مثيرات ومنبهات، فالضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد ليست دائما ذات آثار سلبية، فهناك الضغوط الإيجابية التي تزيد من حماس ودافعية الفرد نحو العمل على عكس الضغوط السلبية التي تؤدي إلى نتائج سلبية على الفرد.

فمن غير الممكن القضاء نهائيا على الضغوط النفسية، ولكن يمكن التحكم فيها، وتقليلها من خلال وضع استراتيجيات مواجهتها.

الفصل الثالث:

التحصيل الدراسي

تمهيد

1- مفهوم التحصيل الدراسي

2- أنواع التحصيل الدراسي

3- مبادئ التحصيل الدراسي

4- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي

5- اختبارات قياس التحصيل الدراسي

6- أهداف التحصيل الدراسي

7- أهمية التحصيل الدراسي

8- النظريات المفسرة لأسباب اختلاف التحصيل الدراسي

9- الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي

خلاصة الفصل.

تمهيد

يلعب التحصيل الدراسي دورا كبيرا في تشكيل عملية التعلم وتحديدها، فقد أولى التربويون والمدرسون اهتماما كبيرا بدراسة ظاهرة التحصيل الدراسي الذي بموجبه يتم قياس المستوى الذي آل إليه الطالب ومدى اكتسابه للمعلومات والمعارف كما أنه عملية معقدة تدخل في حدوثه مجموعة من العوامل.

وهذا ما سنحاول التعرف عليه من خلال هذا الفصل، حيث يتضمن: تعريف التحصيل الدراسي، أنواعه، مبادئه، واختبارات قياسه، والعوامل المؤثرة فيه، بالإضافة إلى أهدافه وأهميته ونظرياته وأخيرا علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الدراسي.

1-تعريف التحصيل الدراسي

1-1-لغة

جاء في معجم الرائد: حصل يحصل ومحصولا: بمعنى حدث ووقع وثبت وبقي وذهب ما سواه ووجب ونال، حصل يحصل حصلا، ناله، حصل تحصيلا، الشيء أو العلم حصل عليه وناله. [1]

كما يعرف التحصيل الدراسي بأنه: "كل ما يكتسبه التلاميذ من معارف ومهارات واتجاهات وميول وقيم وأساليب تفكير وقدرات على حل المشكلات نتيجة لدراسة ما هو مقرر عليهم في الكتب المدرسية ويمكن قياسه بالإختبارات التي يعدها المعلمون" .[2]

ويعرف كذلك بأنه: "مجموع المعلومات والمعطيات الدراسية والمهارات والكفايات التي يكتسبها التلميذ من خلال عملية التعلم وما يحصله من مكتسبات علمية عن طريق التجارب والخبرات ضمن إطار المنهج التربوي المعمول به.[3]

1-2-اصطلاحا

يعرفه "هاوز" بأنه الأداء الناجح أو المتميز في مواضيع أو ميادين أو دراسات خاصة، والناتج عادة عن المهارة والعمل الجاد المصحوبين بالإهتمام .[4]

ويعرفه "أديب الخالدي" بأنه: "نشاط عقلي معرفي للتلميذ يستدل عليه من مجموع الدرجات التي يحصل عليها في أدائه لمتطلبات الدراسة" .[5]

2- أنواع التحصيل الدراسي

يمكن تقسيم التحصيل الدراسي إلى ثلاثة أنواع هي:

2-1- التحصيل الدراسي الجيد: يكون فيه أداء التلميذ مرتفع عن معدل زملائه في نفس المستوى وفي نفس القسم، ويتم باستخدام جميع القدرات والإمكانيات التي تكفل للتلميذ الحصول على مستوى أعلى للأداء التحصيلي المرتقب منه.

---

[1]- مسعود جبران: معجم الرائد، دار العلم للملايين، بيروت، ط7، 1992، ص198.

[2]-حسن شحاته، زينب النجار: معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط1، 2003، ص89.

[3]- جرس ميشال جرس: معجم مصطلحات التربية والتعليم، دار النهضة العربية، لبنان، ط1، 2005، ص149.

[4]-مايسة أحمد النيال: التنشئة الإجتماعية في علم النفس الإجتماعي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ب ط، 2002، ص104.

[5]-لمعان مصطفى الجلالي: التحصيل الدراسي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011، ص25.

2-2- التحصيل الدراسي المتوسط: وفي هذا النوع من التحصيل تكون الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ تمثل نصف الإمكانيات التي يمتلكها، ويكون أداءه متوسط ودرجة احتفاظه واستفادته من المعلومات متوسطة.

2-3- التحصيل المنخفض: يكون فيه أداء التلميذ أقل من المستوى العادي بالمقارنة مع بقية زملائه فنسبة استغلاله واستفادته مما تقدم من المقرر الدراسي ضعيفة إلى درجة الإنعدام.[1]

3- مبادئ التحصيل الدراسي

يقوم التحصيل الدراسي على مجموعة من المبادئ والتي من شأنها أن تساعد الطالب على الفهم والإستيعاب، ومن بين هذه المبادئ ما يلي:

3-1-مبدأ الدافعية

تعرف بأنها حالة تحدث عند الكائن البشري بفعل عوامل داخلية أو خارجية تثير لديه سلوكا معينا وتوجهه نحو تحقيق هدف معين.[2]

وتتمثل أهمية الدافعية من الوجهة التربوية من حيث كونها هدفا تربويا في ذاتها، فاستثارة دافعية الطلاب وتوجيهها وتوليد اهتمامات معينة لديهم، تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية وعاطفية وحركية خارج نطاق العمل المدرسي وفي حياتهم المستقبلية، وتعتبر كذلك أحد العوامل المحددة لقدرة الطالب على التحصيل والإنجاز، لأن الدافعية على علاقة بميول الطالب فتوجه انتباهه إلى بعض النشاطات دون أخرى، وهي على علاقة بحاجاته فتجعل من بعض المثيرات معززات تؤثر في سلوكه وتحثه على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال.[3]

الدوافع إذن تنشط الكائن الحي وتستثير سلوكه وتوجهه وتحدث تكاملا في هذا النشاط الهادف .[4]

3-2-مبدأ الفروق الفردية

إن أهم ما يلفت انتباه المعلمين في قدرات الطلبة غالبا ما يكون الذكاء، وهذه القدرة تشكل لدى بعض المعلمين محورا أساسيا لفهم الفروق الفردية بين الطلبة .[5]

---

[1]- بدوي الحاج، محمد الساسي شايب: مرجع سابق، ص189.

[2]- عماد عبد الرحيم الزغول: مبادىء علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1، 2009، ص162.

[3]- عبد المجيد نشواتي: علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع عمان، ط4، 2003، ص ص 206، 207.

[4]- جابر عبد الحميد جابر وآخرون: مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، ب ط، 1978، ص38.

[5]- محمد بكر نوفل، فريال محمد أبو عواد: علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1، 2011، ص225.

فالفروق الفردية هي التي تجعل المعلم يسعى للتعرف على قدرات تلاميذه ومستوى نشاطهم ليضع الواجبات المدرسية التي تناسب كل مستوى، وتزداد مهمة المعلم في مراعاة الفروق الفردية تعقيدا كلما زاد عدد الطلبة في الصف الواحد .[1]

3-3-مبدأ الحفظ والإسترجاع

إن ترابط الأحداث يساعد في عملية استرجاع المعلومات بشكل واضح وسليم، وكثيرا ما تلاحظ هذه الظاهرة عندما لا يستطيع الطالب تذكر بعض المواد التي درسها، فإن عملية الترابط تساعده بشكل فعال في استرجاع جميع تفاصيل المادة، وهناك عوامل تؤثر في عملية الحفظ والاسترجاع منها: الإرهاق والنعاس والخوف والقلق، فالمعلم الذي يرهق الطلاب بمعلومات كثيرة لا يحقق هدفه في أن يتم تخزين واسترجاع هذه المعلومات .[2]

3-4-مبدأ الواقعية والبيئة

من الواجب أن تكون المادة الرئيسية المقررة للتلميذ مرتبطة بحياته الإجتماعية والبيئية ليسهل عليه تعلمها، أي أن الواقعية تجعل تلك المعلومات أكثر علمية كما أنه يجب أن تدور عملية التحصيل في بيئة طبيعية واجتماعية معدة خصيصا لذلك فالبيئة الدراسية والأسرية تلعب دورا هاما ومهما في تقوية أو إضعاف التحصيل الدراسي .[3]

3-5-مبدأ المشاركة

تعمل المشاركة على تنمية الذكاء والتفكير لدى الطالب، وتختلف روح المنافسة بين الطلاب التي تمكنهم من اكتشاف أخطائهم وتصحيحها، وتنمية رصيدهم العلمي، وتحسين تحصيلهم الدراسي في آخر المطاف، وبالتالي يكون التلميذ قد اكتسب خبرات ومهارات دراسية جديدة تساعده على التوافق النفسي والمدرسي بدرجة ملائمة له .[4]

---

[1]- عماد عبد الرحيم الزغول وشاكر عقلة المحاميد: سيكولوجية التدريس الصفي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط22006 ص137.

[2]- أحمد يعقوب النور: علم النفس التربوي، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، ب ط، 2008، ص253.

[3]- علي راشد: مفاهيم ومبادئ تربوية، دار الفكر العربي: القاهرة، ط1، 1993، ص82.

[4]- يامنة عبد القادر اسماعيلي: أنماط التفكير ومستويات التحصيل الدراسي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، ب ط، 2011 ص62.

3-6-مبدأ الحداثة والتجديد

إن اتباع نفس الروتين يولد لدى الطلاب النزعة إلى الضجر والملل وعدم الإنتباه، لذلك ينبغي على المعلم العمل على تبديد مشاعر الملل والضجر لدى المتعلمين[1]، فالعملية التعليمية ليست عملية ميكانيكية متكررة بل لابد فيها من التجديد ومواجهة المواقف والمشكلات وحلها .[2]

3-7-مبدأ الإستعدادات والميول

إن العوامل والإستعدادات النفسية والجسمية والعقلية والوجدانية والإجتماعية، هي عوامل مرتبطة ارتباطا وثيقا ببعضها البعض، وتعتبر عاملا حاسما في عملية التحصيل فكلما زاد ميل الطالب إلى نوع من أنواع الدراسات أو التخصصات واستعداداته له كلما زاد تحصيله فيها والعكس صحيح .[3]

4- عوامل التحصيل الدراسي

تتمثل في:

4-1- العوامل الذاتية: ويمكن إيجازها في العوامل التالية:

* **العوامل العقلية:** وتتمثل في القدرات العقلية، ويعد الذكاء من أكثر المتغيرات ارتباطا بالتحصيل الدراسي، وقد نال قسطا كبيرا من اهتمام الباحثين في مجال التربية وعلم النفس من حيث علاقته بالتحصيل والنجاح. [4]

ويعتبر التلميذ هو العامل الأول للنجاح حيث يتأثر بالدرجة الأولى بنمو الذكاء والقدرات العقلية الأخرى كالذاكرة والتخيل والتفكير، وهي قدرات تلعب دورا في تفعيل الأداء الدراسي للتلميذ .[5]

* **العوامل النفسية والإنفعالية:** تعتبر من أهم العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي لأن هذا الأخير يتأثر تأثيرا كبيرا بالكيان النفسي للتلميذ، فإذا كان التلميذ يعاني من أزمات نفسية وانفعالية وإحباطات فهذا ينعكس سلبيا على نشاطه المدرسي إذ سرعان ما ينحرف في انتباهه إلى أمور لا علاقة لها بالدرس.

---

[1]- عماد عبد الرحيم الزغول، شاكر عقلة المحاميد: مرجع سابق، ص27.

[2]-عامر رضا: أساليب التعليم النشط ودورها في إدارة الصف، مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، العدد2، جامعة الوادي، 2013 ص19.

[3]- يامنة عبد القادر اسماعيلي: مرجع سابق، ص63.

[4]-ابتسام سالم المزوغي: الفروق في الذكاء وقلق الإمتحان بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد3، جامعة الجبل الغربي، ليبيا، 2011، ص82.

[5]-زقاوة أحمد: محددات النجاح الدراسي مقاربة سوسيو- سيكولوجية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد 12، المركز الجامعي غليزان، جوان 2014، ص46.

فالعوامل الإنفعالية كالقلق والخوف وضعف الثقة بالنفس تؤدي إلى توتر شديد لدى التلاميذ وهذا يؤدي إلى ضعف التركيز وقلة المشاركة في القسم.

وهناك عوامل نفسية أخرى تؤثر على نفسية التلميذ منها حاجة التلميذ لإثبات ذاته والإفراط في الحماية وسوء التكيف الذاتي والتكيف الإجتماعي .[1]

4-2-العوامل الموضوعية

❖ **عوامل أسرية:** تعتبر العوامل الأسرية من أكثر العوامل تأثيرا على الطفل وهي تلازمه فترة طويلة من حياته فتؤثر في شخصيته الإنسانية، فالطفل ينشأ في أسرة ويعيش في كنفها ويتعلم عاداتها ولغتها وتقاليدها وقيمها .[2]

فالأسرة لها أهميتها في التحصيل العلمي للأبناء، ولا تقل بأية صورة من الصور عن المهام التربوية التي تضطلع بها المدارس والمؤسسات التعليمية الأخرى لهذا تتحمل المسؤولية المباشرة عن نجاح أو إخفاق أبنائها في الدراسة. [3]

ومن بين أهم العوامل الأسرية التي تؤثر على التحصيل الدراسي للتلميذ ما يلي:

✓ المكانة الإجتماعية

من الإعتقادات التي تحظى بالقبول لدى عدد غير قليل من العلماء ذلك الإعتقاد الذي يذهب فيه أصحابه إلى أن إنجاز الأطفال المنحدرين من أسر فقيرة غالبا ما يكون أقل مستوى من إنجاز أقرانهم المنتمين إلى أسر ذات خلفية اجتماعية واقتصادية راقية .[4]

وتعتبر الحالة الإقتصادية كذلك عاملا مساعدا يستطيع أن يؤثر على عملية التحصيل الدراسي للمتعلم، فالأسرة التي تنتمي إلى وسط اقتصادي فقير ودخلها ضعيف وتعاني من عدة مشاكل كضيق السكن هذا يؤدي إلى إهمال الوالدين لأبنائهم، ومن بين العلماء والباحثين الذين يؤكدون هذا الرأي نجد "بيار بورديو"

---

[1]- ساعد وردية: علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة الجزائر 2003، ص ص 50، 51.

[2]- توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع لبنان، ط2، 2003، ص125.

[3]- إحسان محمد الحسن: علم الإجتماع التربوي، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2005، ص ص147، 148.

[4]-مولاي بودخيلي محمد: نطق التحفيز المختلفة وعلاقتها بالتحصيل المدرسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب ط، 2004 ص368.

و"بودلي" و"طونكي" حيث يؤكد هؤلاء أن أبناء الطبقات الفقيرة لا يحصلون على نتائج دراسية حسنة كما أن البعض منهم يرى أن أكثر التلاميذ تخلفا هم أبناء الأسر المحرومة أو ذوات الحجم الكبير .[1]

✓ المستوى التعليمي والثقافي للوالدين

يقصد بالمستوى الثقافي للأسرة المستوى التعليمي للوالدين ذلك لما له من تأثير كبير على تحصيل التلميذ من حيث مساعدته على مراجعة الدروس ومراقبة مختلف نشاطاته المدرسية وهو بذلك يتلقى العناية الكافية للدراسة[2]، فانتماء التلميذ إلى أسرة يكون فيها المستوى التعليمي للوالدين متوسطا أو عاليا يساعده على التحصيل الدراسي الجيد، وهذا راجع لاهتمام الوالدين المثقفين بأبنائهم ويهتمون بدراستهم وهذا من خلال إتاحة فرصة الحوار ومناقشة الأسباب المؤدية للفشل وتوفير الوسائل التي تساعد على تثقيف الأبناء كالكتب المجلات، الحاسوب ليزرعوا فيهم حب الإطلاع والمعرفة وهذا يساعد التلميذ على التحصيل .[3]

✓ الجو الأسري

للجو الأسري السائد داخل الأسرة تأثيربالغ على تحصيل التلميذ فإن عدم التوافق الأسري والاضطراب المنزلي ينتج عنه العديد من المشكلات حيث تدخل الإنطوائية إلى شخصية الطفل مما يتسبب في عجزه عن التحصيل الدراسي .[4]

كما أن لعلاقة الوالدين ببعضهما البعض سوف تنعكس سلبا أو إيجابا على تحصيل التلميذ ونفسيته فكلما كانت العلاقة بينهما متينة وقوية، يسودها الإحترام والثقة انعكست هدوءا وأمنا وطمأنينة عليه، وكلما كانت منازعات ونقاشات حادة انعكست قلقا، وخوفا وعدم الاطمئنان.[5]

✓ المعاملة الوالدية

يعبر اتجاه الحماية الزائدة في المعاملة الوالدية عن غلو الأب أو الأم في حب الطفل والمحافظة عليه وحمايته من كل شيء، حتى من أبسط المؤديات، ويظهر ذلك في سلوك إحدى الأبوين كالقلق الشديد من غيابه عن البيت أو الخروج من المنزل لوحده، أو ذهابه إلى المدرسة لوحده، وتقديم كل ما يحتاجه من طلبات، وفي مقابل هذا يوجد من الآباء من يهملون أطفالهم في الأسرة ولا يعيرونهم أي اهتمام ويظهر ذلك

---

[1]- مصطفى القاضي وآخرون: الإرشاد والتوجيه التربوي، دار المريخ، السعودية، ط1981،1، ص61.

[2]- محمد حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، ب ط، 1981، ص270.

[3]- مولاي بودخيلي محمد: مرجع سابق، ص368.

[4]- ابراهيم عبد الحميد محمد الترتير: أسباب التأخر الدراسي لدى طلبة الصفوف الأساسية الدنيا في محافظات شمال الضفة الغربية من وجهة نظر المعلمين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، فلسطين، 2003، ص29.

[5]- توما جورج خوري: مرجع سابق، ص125.

بجلاء في سلوكهم داخل الأسرة، كعدم السؤال عن الأطفال وحاجاتهم الإجتماعية، أو عدم الاهتمام بهم في المدرسة وتحصيلهم الدراسي والفرح بنجاحهم وتشجيعهم على ذلك فيشعر الطفل بالإحباط والفراغ العاطفي واهتزاز الثقة بالنفس مما يؤدي إلى قلة دافعيتهللإنجازوالعمل . ومن خلال هدا يجب أن يشعر الطفل أن وراءه قوة دافعة متمثلة في والديه هذه القوة تحبه وتمده بالثقة والأمان وتشبع حاجاته النفسية والإجتماعية وتدربه على المهارات الإجتماعية والخبرات الفنية بما يساعده على التكيف الإجتماعي المرن وتنمي فيه الدافعية للإنجاز والتحصيل .[1]

* **العوامل المدرسية والتربوية**

تعمل المدرسة على توفير البيئة الإجتماعية التي يواجه فيها الأفراد ويمارسون خبرات التكيف الإجتماعي، فهي تقوم بتزويد التلاميذ بالمهارات الضرورية التي تساعد على التكيف السوي .[2]

فالمحيط المدرسي هو المحيط الذي تنصهر فيه تفاعلات التلاميذ ونزعاتهم الشخصية وخصائصهم الفردية ودوافعهم النفسية من خلال هذا التفاعل والإنصهار يتم تعديل سلوك التلميذ وضبطه والإرتقاء بمستوى التكيف والتوافق الإجتماعي والتحصيل المدرسي .[3]

- ✓ **المعلم:** هو العنصر الأساسي في الموقف التعليمي، وهو المعين على مناخ القسم والمحرك لدوافع التلاميذ والمشكل لاتجاهاتهم، عن طريق أساليب التدريس المتنوعة، وعليه يجب على المعلم أن يراعي طبيعة المادة الدراسية وطبيعة المتعلم .[4]

وقد يكون المعلم أكاديميا أو وظيفيا غير مؤهل تماما وخبراته قليلة مما يضفي على أسلوبه التعليمي الروتين في استجابته لحاجات تلاميذه الإدراكية وقدراتهم التحصيلية .[5]

فمن بين العوامل المتعلقة بالمعلم والمؤثرة على التحصيل الدراسي للتلميذ نجد:

- عدم توفر في المعلم الكفاءة والمهارة والخبرة لممارسة مهنة التعليم.
- عدم إلمامه بطرق التعليم مع الأنماط الشخصية للتلاميذ ومستواهم المعرفي والعلمي.

---

[1]- مصباح عامر: التنشئة الإجتماعية والسلوك الإنحرافي لتلميذ المرحلة الثانوية، دار الأمة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، 2003 ص ص98- 113.

[2]- فايز مراد دندش: علم الإجتماع التربوي بين التأليف والتدريس، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ب ط، 2002، ص87.

[3]-مصباح عامر: مرجع سابق، ص100.

[4]-عزيزي عبد السلام: مفاهيم تربوية بمنظور سيكولوجي حديث، دار الريحانة للنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، 2003، ص ص 50، 51.

[5]-محمد حسن عمايرة: المشكلات الصفية السلوكية التعليمية، (الأكاديمية، مظاهرها، أسبابها، علاجها)، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1، 2002، ص184.

- عدم اتباع المعلم لأسلوب الحوار والمناقشة والتفاعل الإجتماعي داخل الصف، والإعتماد على أسلوب الإلقاء والتلقين.
- عدم إلمامه بطرق التقويم المناسبة .[1]

كل هذه العوامل من شأنها أن تؤثر على التحصيل الدراسي للتلميذ.

✓ **الكتاب المدرسي:** هو أحد الأدوات الأساسية داخل مؤسسات التربية على الخصوص، لتداول المعرفة من خلاله يتم نقل المعارف والمهارات[2]، حيث يعتبر الكتاب المدرسي المصدر الأساسي للتلاميذ في متابعة الموضوعات المقررة، كما أنه ينمي قدرة الطالب على التفكير ويعزز دافعية التعلم والتحصيل الجيد .[3]

كما أن للمكتبة المدرسية دور مهم في العملية التربوية التي لم تعد تعتمد على الكتب المدرسية وحدها بل أصبحت تهتم بالمراجع الإضافية والوسائل المتنوعة التي توفرها لتعزيز المنهج الدراسي وتبسيطه وتيسير محتواه وتشجيع الطلبة والطلاب على البحث، وتعتبر جزء مهم من المدرسة لا غنى عنها وأداة فاعلة تساعد على التحصيل الجيد للطلاب .[4]

كما أن الكتاب يكسب المتعلم خصائص منهجية في البحث والتفكير .[5]

✓ **المنهج المدرسي**

المنهج يؤثر بشكل كبير من ناحية محتواه وأساليب عرضه على تحصيل التلميذ، وكي يؤدي هذا المنهج دوره لابد وأن يكون صالحا فنيا، ونفسيا، وأن يتوافق مع ما يمتلكه المتعلمون من معرفة سابقة وفي الوقت نفسه يربي لديهم سلوكا ومعرفة جديدة بما يتناسب واحتياجاتهم. حيث ترتكز معظم الجهود في مجال إعداد المناهج على التفكير بموضوعات التعليم أكثر من جوانب التعلم وحاجات المتعلم.

فقد يكون المنهج سببا في انخفاض مستوى تحصيل التلميذ لعدة أسباب من بينها عدم ملاءمته للفروق الفردية، وكذا عدم تلبية رغبات التلاميذ وإشباع ميولهم، وحتى تخدم المناهج الدور البناء المقرر لها، يجب أن تتوفر فيها عدة شروط أهمها:

---

[1]-مولاي بودخيلي محمد: مرجع سابق، ص396.

[2]-أبو الفتوح رضوان وآخرون: الكتاب المدرسي فلسفته، تاريخه، أسس تقويمه، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ب ط، ب س، ص ص 37، 38.

[3]-هشام عليان وآخرون: تخطيط المناهج وتطويره، دار الفكر، الأردن، ط3، 1999، ص ص 249، 250.

[4]- همشري عمر أحمد: أثر المكتبة المدرسية في تثقيف النشيء والشباب، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس، 1995، ص21.

[5]- محمد محمود الخوالدة: أسس بناء المناهج التربوية وتصميم الكتاب التعليمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1 2004، ص52.

- أن يكون صالحا فنيا ونفسيا وتربويا، مقبولا في صناعته ، متوافقا من حيث نوع ومستوى الذكاء واللغة، صحيحا في المحتوى، غير مزيف ، مناسبا في طوله الدراسي للوقت العام المتوفر إداريا متكاملا في بنيته التربوية من حيث الأهداف والمعارف وأنشطة التعلم ، ولكي يكون المنهج أكثر فاعلية يجب أن يقوم على مبادئ سليمة تشمل القيام على أساس التربية الحديثة، وأن يتسم بالشمولية، وأن يتضمن مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب بحيث يأخذ في اعتباره رعاية الموهوبين ومن هم أقل من المتوسط في تحصيلهم[1] فصعوبة المناهج بالنسبة لقدرات الطالب ينعكس أثرها على العملية التحصيلية له.

5- اختبارات قياس التحصيل الدراسي

تعتبر الإختبارات التحصيلية الأكثر شيوعا كأداة في التقويم التربوي وهي الوسيلة الوحيدة التي تستخدم في توجيه التلاميذ وانتقائهم، وتستخدم على مدار العام الدراسي لغايات مختلفة من أجل قياس المعرفة والفهم والمهارة في مادة دراسية أو تدريبية معينة، أو مجموعة من المواد. قياس مدى استيعاب الطلاب لبعض المعارف والمفاهيم والمهارات المتعلقة بالمادة الدراسية في وقت معين أو في نهاية مدة تعليمية معينة، كما يستخدم أيضا في التنبؤ بالأداء المستقبلي في ضوء الأداء الحالي[2] ومن بين هذه الإختبارات ما يلي:

5-1- الإختبارات التحصيلية على أساس تتابعي مع التعلم والتعليم

يمكن تصنيف الإختبارات التحصيلية على أساس تتابعي مع التعلم والتعليم إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي: الإختبار القبلي، والإختبار البنائي والإختبار الختامي وهذه الأنواع الثلاثة من الإختبارات التحصيلية.

5-2- الإختبارات التحصيلية بحسب التصحيح ووضع العلامات

يمكن تصنيف الإختبارات التحصيلية تبعا لطريقة التصحيح وحسب درجة تأثر العلامة بذاتية المصحح إلى قسمين هما:

* **الإختبارات الموضوعية:** وتعتبر أكثر الإختبارات الخاصة بالتحصيل الدراسي شيوعا واستخداما لدى المعلمين باعتبارها إحدى وسائل التقويم المتبعة. وسميت بهذا الإسم من طريقة تصحيحها وما تتمتع به من مزايا قل أن تجد مثلها في أنواع أخرى.[3]

---

[1]- ونجن سميرة: التحصيل الدراسي بين التأثيرات الصفية ومتغيرات الوسط الإجتماعي، مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، العدد4 جامعة الوادي، 2014، ص ص 65، 66.

[2]- محمد أحمد عمر، حصة عبد الرحمن فخرور: القياس النفسي والتربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ب ط، 2010، ص96.

[3]- سامي محمد ملحم: سيكولوجية التعلم والتعليم، (الأسس النظرية والتطبيقية)، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1، 2001 ص433.

* **الإختبارات المقالية:** وتعتبر من الوسائل التقليدية في عملية التقويم، وكانت المقياس الوحيد الذي يتم به تقدير مدى تحصيل التلاميذ من معلومات وقدرة التلاميذ على التفكير، وهي عبارة عن مجموعة من ردود الأفعال السلوكية التي يسلكها التلميذ من خلال المواقف التي يتعرض لها وذلك عن طريق كتابة المقال لمعرفة قدرته على فهم السؤال وتفسير المواقف وحل الأشكال.[1]

5-3- الاختبارات التحصيلية حسب درجة التقنين والتعبير

* **الإختبارات المقننة:** يهتم هذا الإختبار بقياس التحصيل في مجالات متخصصة والتي يتضمنها المنهج الدراسي وليس المهارات التعليمية، فهي تهدف إلى قياس أداء التلميذ فيما يخص مجموعة من الأهداف التربوية وذلك لتحديد المستوى الذي توصلوا إليه، وهناك أشكال عديدة للاختبارات المقننة أهمها:إختبار القراءة، إختبار التهيؤ، اختبار المسح، اختبار التشخيص، اختبار الحساب الاختبارات المهنية.[2]
* **الإختبارات غير المقننة:** وهذا النوع من الاختبارات التحصيلية يعده المعلمون وهو يشكل الغالبية العظمى للإختبارات المعمول بها، فقل إن تجد معلما في مدرسة لا يقوم ببناء مثل هذه الاختبارات حيث تمتاز هذه الاختبارات بأنها سهلة الإعداد، وقليلة الجهد والتكاليف.[3]

5-4- الإختبارات التحصيلية على أساس الأداء في عملية الإختبار

تنال الإختبارات الكتابية القدر الأكبر من الإهتمامات في تقويم تحصيل التلاميذ. على الرغم من تكرار التأكيد من قبل الباحثين على أهمية الجانب العلمي التطبيقي في تعليمهم وتعلمهم، وتنقسم هذه الإختبارات إلى:

- ✓ الإختبارات الأدائية التي تعتمد على الورقة والقلم: ويؤكد هذا النوع من الإختبارات التحصيلية الأدائية على تطبيق المعرفة أو أداء المهارات كتابيا.
- ✓ اختبارات التعرف: يتضمن هذا النوع من الإختبارات التحصيلية الأدائية مجالا واسعا في المواقف الإختبارية الأدائية.
- ✓ إختبارات الأداء الظاهري: يركز هذا النوع من الإختبارات التحصيلية الأدائية على الإجراء الصحيح وتأدية الحركات المطلوبة كما يوضحها الأداء الفعلي للمهمة.

---

[1]- نبيل محمد زايد: الدافعية والتعلم، مكتبة النهضة، القاهرة، ط1، 2003، ص45.

[2]- عبد الحفيظ مقدم: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 2003، ص218.

[3]- سامي محمد ملحم :مرجع سابق ، ص ص 211،212.

- ✓ اختبارات عينة العمل أو المثال العلمي: ويعتبر هذا النوع من الإختبارات التحصيلية الأدائية أكثرها واقعية، حيث يطلب إلى التلاميذ أداء مهمات عملية على أنها مثال للأداء المطلوب تقويمه حتى يثبت بالدليل القاطع أن الطالب قادر على الأداء بكفاءة وإنجاز جيدين.[1]

6- أهداف التحصيل الدراسي

تتمثل أهداف التحصيل الدراسي في:

- يعطي التحصيل الدراسي للمدرسين إمكانية معرفة النواحي التي يجب تأكيدها في تدريب البرامج خلافا عن المعلومات والمهارات والاتجاهات النفسية.
- معرفة قدرة التلميذ والكشف عن مواهبه وميوله من أجل تشجيعه على العمل في ظل مواهبه، وكذلك تشجيع القدرات المختلفة للتلميذ.[2]

7- أهمية التحصيل الدراسي

للتحصيل الدراسي أهمية تتمثل فيما يلي:

- يساعد التحصيل الدراسي على التكيف الإجتماعي من خلال القدرة على تحقيق المشاريع الشخصية في الحياة كونه عبارة عن الزاد الذي يواجه به الحياة بمتطلباتها ومشكلاتها.[3]
- يسمح التحصيل الدراسي للمتعلمين بالقيام بدور إيجابي في المجتمع وذلك من خلال توجيه سلوكياتهم نحو الأفضل والقدرة على مواجهة مشاكل الحياة.
- تكمن أهميته كذلك على أنه يمكن المدرسين من معرفة النواحي التي يجب تأكيدها في تدريس البرامج.
- معرفة قدرة التلاميذ والكشف عن مواهبهم وميولاتهم من أجل تشجيعهم على العمل أو تنمية مواهبهم ومهاراتهم.
- اكساب التلاميذ القدرة على تحقيق مشاريعهم الشخصية في الحياة.
- إمكانية تقييم التلاميذ وتقسيمهم إلى فصول دراسية وشعب المواد المختلفة والكشف أيضا عن حالة الأسلوب الدراسي الذي يتماشى مع قدراتهم.[4]

---

[1]- المرجع السابق، ص ص439، 440.

[2]- سحر فتحي مبروك: الخدمة الإجتماعية في المجال المدرسي، المكتبة الجامعية، مصر، ب ط، 2000، ص253.

[3]- قاسم علي الصراف: القياس والتقويم في التربية والتعليم، دار الكتاب الحديث، الكويت، ب ط، 2002، ص ص 211، 212.

[4]- صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، ط1،2007، ص150.

8- النظريات المفسرة لأسباب اختلاف التحصيل الدراسي

8-1- الإتجاه الوظيفي

يرى أنصار النظرية الوظيفية أن مؤسسات التعليم هي من أهم المؤسسات الإجتماعية في بناء المجتمع الحديث، فعن طريقها يتم نقل القيم والأخلاق وثقافة المجتمع، كمايتم فيها تغيير الأفراد من حب الذات والأنانية إلى تغليب مصلحة المجتمع والعمل من أجله وهذا ما أكده "دوركايم".

تؤكد النظرية الوظيفية أن المجتمع يقوم على مبدأ التوازن، وتحكمه العلاقة الوظيفية بين مؤسساته ونظمه والمدرسة هي إحدى مؤسسات المجتمع هي أداة وضع المناسب منهم في المكان المناسب ويعتبر "دوركايم" من أوائل من أسهموا في توضيح المنظور الوظيفي لعلاقة التعليم بالمجتمع، وتتركز نظريته في أن المدرسة يجب أن تقوم بالوظيفة ونقل القيم والأخلاق عن طريق عملية التطبيع الإجتماعي ويرى أتباع هذه النظرية أن مصدر عدم المساواة في التحصيل الدراسي يعود إلى اختلاف قدرات الطلاب وطموحاتهم، لذلك فالأبحاث التي يعتمد عليها أصحاب هذه النظرية تركز على أهمية عامل الذكاء، وأهمية تطلعات الطالب ووالديه لتحصيل دراسي متفوق في اختلاف القدرات وكذلك نوعية المدارس وأهميتها في تشكيل تحصيل الطالب دراسيا، ذلك أن عائلات الطبقات الغنية يربون أبناءهم على قيم وسمات شخصية تِؤدي إلى تفوق هذه القيم والسمات غير متوفرة عند عائلات الطبقات الفقيرة.

8-2-الاتجاه الصراعي

تركز نظرية الصراع، والتي تمثل النظرية الماركسية الجديدة ونظرية التجديد الثقافي، والإتجاهات الفوضوية عند (أليش، وفريدي) على الطبيعة الأسرية في المجتمع، ونشر التغيير الإجتماعي، وترى أن الصراع القوي والديناميكية الرئيسية هي التي تمثل الحياة الإجتماعية، وذلك لأن المجتمعات تتماسك فيما بينها عن طريق الجماعات ذات النفوذوالتي تجبر الجماعات الأقل نفوذا بضرورة التعاون و الإلتزام، وترى هذه النظرية أن النظام الإجتماعي ينقسم إلى قسمين هما:

- قسم مسيطر يتمثل في الجماعات المسيطرة.
- قسم تابع يتمثل في الجماعات الخاضعة.

والعلاقة بين الجماعتين علاقة استغلال هذا ما رآه كل من: (بارولزوجنتر) في كتابهما "التعليم في أمريكا الرأسمالية" حيث رأوا أن دور المدرسة الرأسمالية تكمن في:

- إعداد القوى العامة في خدمة الرأسمالية.
- تعليم أفراد المجتمع الانضباط والإلتزام المادي بالمعتقدات الرأسمالية.

هذا بالإضافة إلى قيام النظام التعليمي، بتبرير شرعية عدم المساواة في العمل بتأكيده على أن الحصول على العمل يعتمد على الصراع والجدارة في التحصيل الدراسي.[1]

9- الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي

مع حتمية التعرض للضغوط النفسية خاصة في عصرنا الحالي، وتعدد مصادرها البيئية، والذاتية بالإضافة لتأثيرها في السلوك الإنساني فقد اهتم الباحثون بدراسة هذه الضغوط، وتأثيراتها المختلفة وفي هذا الصدد أشار (كوهين 1980) إلى تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي حيث أوضح أن الضغوط النفسية تخلق حالات من المعلومات الزائدة والتي كثيرا ما تدفع الأفراد بقوة ليبذلوا انتباها غير عاديا، وهذه النواحي المتصلة باستنزاف الطاقة، والإجهاد المعرفي ضرورية للأداء التحصيلي.

ويوضح (فؤاد أبو حطب وآخرون 1980) أن الضغوط النفسية تؤدي إلى العديد من الانفعالات التي تجعل نظرة الإنسان للحياة تشاؤمية هذا أفضل عما يشعر به الفرد من قلق وتوتر، ورفض لنظم وقواعد البيئة التي يعيش فيها، وانخفاض مستوى تحصيله، وقد تؤدي الضغوط النفسية إلى التفوق في التحصيل كما في حالة الأبوين كثيري المطالب من أبنائهم.

ويضيف (كابلن 1981) أن التعرض للضغوط النفسية يؤثر على العمليات العقلية المعرفية مثل الإدراك والذاكرة، وينعكس ذلك على التحصيل الدراسي كما يؤثر أيضا على مفهوم الفرد لذاته وتقييمه لها.
ويوضح (عبد السلام عبد الغفار) الآثار المترتبة على الضغوط النفسية بأنها تبدد طاقات التلاميذ، وتجعلهم أقل قدرة على مواصلة الانتباه، والتركيز وبذل الجهد اللازم لمتابعة الشرح وكذلك الاستذكار الجيد الفعال مما قد ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي.[2]

هذا ويمكن القول أن من أبرز الأسباب التي تؤثر على المسار الدراسي لدى الطالب تعزى إلى متغير الضغوط النفسية، فقد يؤدي هذا الأخير إلى عدم قدرة الفرد على التركيز والانتباهواتخاذ القرار واضطرابات في التفكير وتدهور الذاكرة، فقد تؤدي الضغوط النفسية إلى عدم قدرة المراهق المتمدرس مع البيئة المدرسية التي تعتبر سر نجاحه في مساره الدراسي إذ يعتبر التوافق المدرسي عن علاقة تفاعلية بناءة بين التلميذ والبيئة المدرسية.[3]

---

[1]- إبراهيم طيبي: خطة التوجيه المدرسي المعتمدة في الجزائر، (دراسة نفسية تربوية بمرحلة التعليم الثانوي)، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، ط،2013، ص 245.

[2]- نبيلة أحمد أبو حبيب: مرجع سابق، ص ص54، 55.

[3]- بن صالح هداية: مرجع سابق، ص88.

كما أشار دوسيك وهيل Dusek et Hill (1980) إلى الآثار السلبية المترتبة على قلق الامتحان كضعف الدافعية وضعف التحصيل والعجز عن مواجهة مواقف التقييم بمختلف صورها وبمختلف المراحل الدراسية وغيرها من الدراسات الأخرى التي أشارت إلى وجود أثر سلبي للقلق المرتفع على الأداء الأكاديمي أو التحصيل الدراسي كدراسة (ألبرت وهابر) Albert et Haber (1960) سبيلبرجر وكتزمير Spielberger et Kutzmyr (1959) وهانسليHunsley (1985) وغيرها من الدراسات الكثيرة التي تمت في هذا المجال[1]وهذا يعني بأن الضغوط النفسية بكل أنواعها تؤثر على الفرد في مواقف الامتحانات ويتمثل ذلك في شعوره بالقلق والتوتر والخوف والارتباك أثناء الاستجابة لمهام أداء الامتحان.

خلصت البحوث العديدة التي أجريت حول الضغوط النفسية والتعلم والتحصيل إلى أن الضغوط تسهم في تشكيل مستوى التحصيل الذي يحرزه الطالب لكن الباحثين اختلفوا في تفسير نتائج بحوثهم، فقد ذهب بعضهم إلى أن العلاقة بين الضغط النفسي والتحصيل مستقيمة وموجبة بمعنى أن الضغط هنا يعتبر دافعا يؤدي إلى مزيد من التحصيل، ولكن بحوث أخرى انتهت إلى أن الضغط المتوسط أو المنخفض كحالة أو كسمة يسهل التحصيل لأن الضغط المرتفع عامل تفكك وتصدع في شخصية الطلاب يشتت طاقاتهم الجسمية والنفسية والمعرفية خاصة في مواقف الاختبارات.[2]

[1]– سليمة سايحي: قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 07، جامعة محمد خيضر، بسكرة، جانفي، 2012، ص76.

[2]– محمد جبر: قلق الامتحان والتحصيل نقلا عن:

www.mawdoo3.com consulté le 16/032016 , 17h :30

خلاصة الفصل:

نستخلص مما سبق أن التحصيل الدراسي يعتبر معيارا يمكن من خلاله معرفة مدى نجاعة سير العملية التعليمية التربوية وذلك من خلال الأهداف المسطرة التي تسعى لتحقيقها، كما يمكن من خلاله تحديد المستوى التعليمي للطالب، فهو يعتمد على قدراته وما يمتلكه من معارف وخبرة ومهارة، إلا أن هناك عدة عوامل تؤثر على القدرة التحصيلية للطالب، فمنها العوامل الشخصية المتعلقة بالطالب نفسه، ومنها العوامل الأسرية وكذلك العوامل المدرسية والتربوية وغيرها، ولكي ننمي قدرة الطالب التحصيلية فإنه لابد من تقوية العلاقة بين الأسرة والمدرسة وبين الطالب ومعلمه، إضافة إلى هذا يجب تشجيع الطالب وحثه على العمل والتركيز.

تمهيد

بعد أن تم التعرف على الجانب النظري لهذه الدراسة في الفصول السابقة التي تعد كأرضية أساسية لبناء عمل منهجي ميداني وذلك للكشف عن التأثير الذي تحدثه الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي فمن خلال هذا الفصل نحاول إبراز أهم الإجراءات المنهجية التي اعتمدت في هذه الدراسة انطلاقا من تحديد مجالات الدراسة، المكاني والبشري والزمني، وكذلك تحديدمجتمع الدراسة بالإضافة إلى تحديد نوع المنهج المعتمد عليه إضافة إلى تحديد الأدوات التي أستعين بها في جمع البيانات والوثائق والسجلات، وكذلك أسلوبي التحليل الكيفي والكمي.

1-مجالات الدراسة

1-1-المجال المكاني

لقد أجريت الدراسة الميدانية بثانوية الكندي ولاية جيجل.

التعريف بميدان الدراسة

إسم المؤسسة: ثانوية الكندي.

العنوان: حي الإخوة شريقن ولاية جيجل-بلدية جيجل-

فتحت المؤسسة في سبتمبر 1997، قرار الفتح الذي جاء في مرسوم التأسيس نوفمبر 1972.

الهياكل

المساحة المبنية: 56850 م².

عدد الحجرات العادية: 30.

عدد الورشات: 01.

عدد المخابر: 08.

مخابر التكنولوجيا: 01.

مخابر الإعلام الآلي: 02.

عدد المكاتب الإدارية:

المكتبة: 01.

المطعم: 01 قدرة استيعابه 320.

المراقد: 08.

العيادة.

دورة المياه.

قاعة الرياضة: قاعتان.

الملاعب: 01.

الساحات: 02 علوية وسفلية.

1-2-المجال البشري

يتمثل المجال البشري في عدد طلاب البكالوريا المعيدين الموجودين بثانوية الكندي خلال السنة الدراسية 2016/2015.

1-3-المجال الزمني

أجريت هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 2016/02/23 إلى 2016/04/07، مع الإشارة إلى أن دراستنا الميدانية قسمت إلى فترات وهي:

- **الفترة الأولى كانت يوم 23 فيفري 2016:** وفيها قمنا بإجراء جولة استطلاعية للثانوية بغرض الحصول على الموافقة من طرف المدير.
- **الفترة الثانية كانت في 10 مارس 2016:** وفيها تم الحصول على بعض السجلات والوثائق التي تخص المؤسسة، كما اطلعنا على العدد الإجمالي للطلاب وعدد الطلاب المعيدين من أجل اختيار عينة الدراسة.
- **الفترة الثالثة من 04 إلى 06 أفريل** 2016: وفيها قمنا بتوزيع الاستمارة على طلاب البكالوريا المعيدين، وتم جمعها 7 أفريل 2016.

2- مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ البكالوريا المعيدين للسنة الدراسية 2016/2015 البالغ عددهم 284

عينة الدراسة

اعتمدنا في دراستنا على طريقة العينة نظرا لعدم إمكانية إجراء الدراسة على جميع أفراد المجتمع الأصلي، وتماشيا مع المدة الزمنية ونظرا لعدم تجانس وحدات المجتمع الأصلي فقد تم اعتماد العينة العشوائية الطبقية، حيث قمنا بتقسيم مجتمع البحث إلى أقسام حسب الشعب المتوفرة في الثانوية وتم اختيار أفراد من كل طبقة.

وقد حددنا حجم العينة في دراستنا هذه ب 85 من أصل 284 طالب أي بنسبة 30% ويتضح ذلك فيما يلي:

100 ← 284

30 X←

$\frac{30 \times 284}{100}$ = 85 طالب.

ثم سحبنا بطريقة عشوائية من كل طبقة ثم توزيعها كالآتي:

علوم تجريبية: $\frac{\mathbf{100 \times 105}}{\mathbf{284}}$ = 36.97 ≅ 37%.

عدد طلبة العلوم التجريبية: $\frac{\mathbf{37 \times 85}}{\mathbf{100}}$ = 32 طالب.

الجدول رقم (01): يمثل توزيع الطلاب المعيدين بثانوية الكندي

العينة	عدد الطلاب	العينة المختارة	النسبة المئوية
علوم تجريبية	105	32	%37
آداب وفلسفة	53	16	%19
تسيير وإقتصاد	51	15	%18
آداب ولغات	34	10	%12
رياضيات	16	05	%6
هندسة ميكانيكية	13	04	%4
هندسة مدنية	12	03	%4
المجموع	284	85	%100

خصائص العينة

الجدول رقم (02): يمثل توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	24	%31
أنثى	54	%69
المجموع	78	%100

يتبين من خلال الشواهد الإحصائية الخاصة بالجدول رقم (02) لمتغير الجنس، أن أعلى نسبة من المبحوثين هي نسبة الإناث والتي تقدر ب69% من المجموع الكلي للمبحوثين مقارنة مع نسبة المبحوثين ذكور التي تقدر ب 31%، ويرجع هذا التفاوت في نسبة الإناث على نسبة الذكور إلى كون الإناث أكثر حساسية من الناحية الانفعالية وأكثر تأثرا بالمواقف الصعبة كموقف الامتحان، أو ربما يكون ذلك راجع إلى أن الإناث أكثر تشاؤما من الذكور، فهناك بعض الأحداث يتقبلها الذكور حين لا تتقبلها الإناث، كما أن هناك اختلاف في أسلوب مواجهة الأحداث الضاغطة بين الجنسين.

الجدول رقم (03): يمثل توزيع المبحوثين حسب متغير السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 18 سنة	3	%4
من 18 إلى أقل من 20 سنة	52	%67
من 20 سنة فما فوق	23	%29
المجموع	78	%100

تبين الشواهد الإحصائية الخاصة بالجدول رقم (03) لمتغير السن أن أغلب المبحوثين يتوزعون على الفئة العمرية من 18 سنة إلى أقل من 20 سنة وذلك بنسبة 67% من المجموع الكلي للمبحوثين ثم تليها الفئة العمرية من 26 سنة فما فوق وتقدر نسبتها ب 29% في حين أن الفئة العمرية أقل من 18 سنة قدرت نسبتها ب 4% وانطلاقا من هذه النتائج نصل إلى أن الفئة العمرية الغالبة للمبحوثين هي فئة التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم من 18 إلى أقل من 20 سنة وهذا باعتبار هذه المرحلة مرحلة التغيرات الكبرى في حياة الفرد في مختلف جوانب نموه.

الجدول رقم (04): يمثل توزيع المبحوثين حسب متغير الشعبة

الشعبة	التكرار	النسبة المئوية
علوم تجريبية	32	%41
آداب وفلسفة	12	%15
آداب ولغات أجنبية	10	%13
رياضيات	5	%7
هندسة ميكانيكية	4	%5
هندسة الطرائق	3	%4
تسيير واقتصاد	12	%15
المجموع	78	%100

يتضح من خلال الجدول أعلاه والذي يمثل توزيع المبحوثين حسب الشعب، بحيث نجد أعلى نسبة سجلت هي نسبة شعبة العلوم التجريبية التي تقدر ب 41%، بعدها شعبة آداب وفلسفة بنسبة تقدر ب 15% تليها شعبة آداب ولغات أجنبية بنسبة 13%، بينما تمثل نسبة 7% شعبة الرياضيات تليها نسبة 5% شعبة هندسة ميكانيكية بينما تمثل نسبة 4%المبحوثين الدارسين لشعبة هندسة الطرائق وبهذا الأساس نستنتج أن شعبة العلوم التجريبية هي الغالبة على مجتمع الدراسة بثانوية الكندي ببلدية جيجل، وهذا راجع لصعوبة المواد العلمية.

الجدول رقم (05): يمثل توزيع المبحوثين حسب عدد مرات اجتياز امتحان البكالوريا

عدد مرات اجتياز الامتحان	**التكرار**	**النسبة المئوية**
مرة واحدة	58	%74
مرتان	18	%23
ثلاث مرات	2	%3
المجموع	78	%100

من خلال المعطيات الكمية المتحصل عليها في الجدول رقم (05) المتعلقة بمتغير عدد مرات اجتياز امتحان البكالوريا يتضح أن أغلب المبحوثين أعادوا السنة مرة واحدة وذلك بنسبة 74% من المجموع الكلي

للمبحوثين، تليها نسبة 23% والتي تمثل المبحوثين الذين أخفقوا في اجتياز امتحان البكالوريا مرتان، في حين نجد المبحوثين الذين أخفقوا في اجتياز الامتحان ثلاث مرات والتي تقدر نسبتهم 3%، أما نسبة التلاميذ الذين أعادوا السنة يمكن إرجاع هذا إلى وجود خلافات أسرية ومصاحبة رفقاء السوء في المدرسة والشارع تؤثر عليهم بشكل كبير وهذا ما يؤدي بهم إلى النفور من الدراسة والملل منها ومن ثم إعادة السنة وعدم تحقيق النجاح.

3- منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي بهدف محاولة معرفة ووصف الظاهرة وتحليلها وتحديد خصائصها وأبعادها، ومعرفة التأثير بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي بغية الوصول إلى وصف علمي متكامل لها.

4- أدوات جمع البيانات:

4-1-الاستمارة:

في دراستنا هذه تم الاعتماد على الاستمارة كأداة رئيسية لجمع البيانات وذلك من أجل أن نتمكن من اختبار صحة الفرضيات المقدمة في الدراسة وأسئلة الاستمارة ومحاولة للحصول على معلومات من المبحوثين.

وقد قمنا بتقسيم عملية إعداد الاستمارة إلى مجموعة من المراحل حيث قمنا بتحديد نوعية المعلومات المطلوبة لتصميم الاستمارة وقد تضمنت مرحلة الصياغة الأولية 30 سؤالا.

- **مرحلة العرض على المحكمين:** حيث تم فيها إدخال بعض التعديلات على الاستمارة النموذجية. حيث قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة المحكمين وفي ضوء ملاحظاتهم حول عبارات الاستمارة قمنا بإجراء التعديلات المطلوبة، قمنا بصياغة الاستمارة النهائية وقد تضمنت 29 سؤالا مقسم على عدة محاور وذلك بناءا على فرضيات الدراسة كما يلي:

❖ **المحور الأول:** المتمثل في البيانات الشخصية وتضمن 04 أسئلة.

❖ **المحور الثاني:** الخاص بالفرضية الأولى وكان بعنوان الضغوط الانفعالية والتحصيل الدراسي وشمل 09 أسئلة.

❖ **المحور الثالث:** الخاص بالفرضية الثانية بعنوان ضغوط البيئة الأسرية والتحصيل الدراسي وشمل 08 أسئلة.

❖ **المحور الرابع:** الخاص بالفرضية الثالثة بعنوان ضغوط البيئة المدرسية والتحصيل الدراسي وشمل 08 أسئلة.

وحتى تكون النتائج المحصل عليها بواسطة أي أداة من أدوات جمع البيانات في الدراسة الاجتماعية ذات فائدة، ينبغي التأكد من سلامة وصحة شروطها السيكوميترية (الصدق والثبات) وعليه قمنا بعرض الاستمارة على 06 محكمين من الأساتذة وذلك لنتحقق من مدى صدق عبارات الاستمارة والملحق رقم (02) يبين أسماء الأساتذة المحكمين ودرجتهم العلمية، وكانت معظم ملاحظاتهم لصالح الاستمارة ما عدا بعض العبارات المركبة أو المتشابهة، وبعد التحكيم تم حساب صدق الاستمارة بتطبيق معادلة لوشي لصدق المحتوى.

صدق المحتوى:

صدق البند: معادلة لوشي: $\frac{N1-N2}{N}$

N1: عدد المحكمين الذين وافقوا على العبارة (تقيس).

N2: عدد المحكمين الذين وافقوا على العبارة (لا تقيس).

N: العدد الكلي للبنود.

صدق الاستمارة: $\frac{\text{مجموع صدق البنود}}{\text{عدد البنود}} = \frac{19.32}{25} = 0.77$.

ومنه 0.77 > 0.60 الاختبار صادق.

- **حساب الصدق والثبات باستخدام برنامج spss:**

الثبات: لحساب الثبات قمنا بتطبيق معامل ألفا كرونباخ باستخدام برنامج spss.

N: عدد بنود الإستمارة.

S² itens: تباين البند.

$$\frac{1-\in S^2itens}{S^2total}\alpha = \frac{N}{N-1}$$

عدد البنود	كرونباخ
25	0.65

قيمة ثبات الاختبار تساوي 0.65 وهي أكبر قيمة من 0.60 وعليه يمكن القول أنالاستمارة ثابتة.

- **الصدق:** لحساب صدق استمارة هذه الدراسة تم الاعتماد على المعادلة التالية:

الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

وبتطبيق هذه المعادلة تم الحصول على قيمة صدق الاستمارة كالتالي:

$$\sqrt{0.65} = 0.80$$

وبمقارنة هذه القيمة بالعبارة التالية:

- القيمة أكبر من 0.60 ← الإختبار صادق.
- القيمة أصغر من 0.60 ← الإختبار صادق.

يمكن القول أن الاستمارة صادقة.

جدول رقم (06): يوضح الاستمارات الموزعة في ثانوية الكندي

عدد الطلبة	الاستمارات الموزعة		الاستمارات المسترجعة		الاستمارات غير المسترجعة	
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
85	85	%100	78	%91.76	7	%11.11

5- السجلات والوثائق:

تعتبر الوثائق والسجلات من المصادر المهمة التي يحتاج إليها الباحث في جمع بياناته المتعلقة بالدراسة باعتبارها توفر له الكثير من الوقت والجهد ومن خلال زيارتنا المتعددة التي قمنا بها في المؤسسة حصلنا على بعض الوثائق والسجلات التي تحتوي على بعض البيانات الضرورية للبحث مثل:

- نبذة تاريخية عن المؤسسة.
- بيانات عن موقع المؤسسة.
- الهيكل التنظيمي للمؤسسة.
- عدد أفراد المؤسسة.

6- الأساليب الإحصائية:

6-1-الأسلوب الكيفي:

هو الأسلوب الذي يتم من خلاله تحليل البيانات وتفسير المعلومات مع ربطها بالإطار النظري، وذلك بغرض اختبار صحة الفرضيات المطروحة.

6-2-الأسلوب الكمي:

هو أسلوب يعبر عن الأرقام والإحصائيات يعتمد على النسب المئوية وتمثيلها في جداول من خلال ما تحصلنا عليه من استجابات المبحوثين قد تم الاعتماد على الأسلوب الإحصائي *spss*لحساب: النسب المئوية، التكرارات، معامل ألفا كرونباخ(a)لمعرفة ثبات وصدق فقرات الاستمارة.

خلاصة الفصل

لقد تم تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وذلك من خلال تحديد مجالات الدراسة ثم عينة الدراسة ثم المنهج المستخدم لما يتضمنه من وصف وتحليل وتفسير للمشكلة المدروسة، ولقد تم الاستعانة بالاستمارة كأداة لجمع البيانات.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- تفريغ البيانات وجدولتها والتعليق عليها

2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

3- النتائج العامة للدراسة

4- الاقتراحات والتوصيات

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

تمهيد:

هذا الفصل خصصناه لتحليل البيانات الميدانية التي جمعناها عن طريق الاستمارة، وبعد حصولنا على إجابات أفراد عينة الدراسة، قمنا بتفريغ الاستمارة في جداول إحصائية وتم تحليل البيانات من صدق الفرضيات، وبالتالي قمنا بعرض نتائج الفرضيات الجزئية والفرضية العامة، وفي الأخير وضعنا بعض الاقتراحات والتوصيات التي قد تقلل من الظاهرة المدروسة.

1- تفريغ البيانات وجدولتها والتعليق عليها

الجدول رقم (07): يوضح الأثر النفسي الذي خلفه إخفاق التلميذ في امتحان البكالوريا

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
تأثرت إلى حد الانهيار	19	% 24
تأثرت كثيرا	33	% 42
تأثرت قليلا	17	% 22
لم أتأثر إطلاقا	9	% 12
المجموع	78	% 100

من خلال المعطيات المتحصل عليها في الجدول رقم (07) يتضح بأن أغلب المبحوثين تأثروا كثيرا عند إخفاقهم في امتحان البكالوريا، وذلك بنسبة تقدر ب 42 % من المجموع الكلي للمبحوثين، في حين نجد 24 % من هؤلاء المبحوثين تأثروا إلى حد الانهيار، تليها نسبة 22 % من التلاميذ الذين تأثروا قليل في المقابل نجد 12 % من المبحوثين لم يتأثروا إطلاقا عند إخفاقهم في امتحان البكالوريا ويرجع هذا التأثير إلى الأهمية التي تعطى لامتحان البكالوريا باعتباره امتحان مصيري في حياة التلميذ.

الجدول رقم (08): يوضح مقدار تحمس التلميذ للنجاح في البكالوريا هذه السنة

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
متحمس جدا	57	% 73
متحمس نوعا ما	17	% 22
لست متحمسا	14	% 05
المجموع	78	% 100

من خلال المعطيات الكمية المتحصل عليها في الجدول رقم (08) يتضح أن أغلب المبحوثين متحمسون للنجاح في البكالوريا لهذه السنة بنسبة 73 %، في حين نجد أن نسبة 22 % من المبحوثين متحمسون نوعا ما، بينما 05 % من المبحوثين غير متحمسون، ومن خلال النتائج السابقة نستنتج أن أغلبية المبحوثين متحمسون لامتحان البكالوريا لهذه السنة، وهذا راجع إلى دافعتيهم والتي تعتبر أحد العوامل المحددة لقدرة التلميذ على التحصيل والإنجاز، بالإضافة إلى أنها تنشط التلميذ وتستثير سلوكه وتوجهه.

الجدول رقم (09): يوضح مقدار تخوف التلميذ من الامتحان

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	50	% 64
لا	28	% 36
المجموع	78	% 100

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن أغلب أفراد العينة متخوفون من الامتحان ويقدر عددهم ب 50 تلميذ وقد بلغت نسبتهم 64 % في حين يقدر عدد التلاميذ الغير متخوفون من الامتحان ب 28 تلميذ أي بنسبة 36 %، وما يمكن أن نستنتجه من هذا الجدول أن الشعور بالخوف من الامتحان ناتج عن الخوف من عدم النجاح مرة أخرى أو ربما الخوف من النسيان ومن أسئلة الامتحان، هذا حسب إجابات بعض المبحوثين.

الجدول رقم (10): يوضح شعور التلميذ بالقلق عند التفكير بالامتحان

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	61	% 78
لا	17	% 22
المجموع	78	% 100

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن أغلب أفراد العينة يشعرون بالقلق بمجرد التفكير في الامتحان ويقدر عددهم ب 61 تلميذ وقد بلغت نسبتهم 78 %، أما عدد الأفراد الين لا يشعرون بالقلق فيقدر عددهم ب 17 تلميذ أي بنسبة 22 %، وما يمكن استنتاجه من خلال الجدول أن التلاميذ الذين يشعرون بالقلق يصبحون منشغلين بقلقهم بدل انشغالهم بالامتحان، وهذا ما يتداخل مع قدرة التلميذ باسترجاع المعلومات واستخدامها بطريقة جيدة، وقد يرجع ذلك إلى أن القلق من الامتحان يجعل التلميذ يفقد ثقته بنفسه، وقد يجعله متوترا غير قادر على التركيز.

الجدول رقم (11): يوضح شعور التلميذ بالإحباط بمجرد التفكير بعدم النجاح

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	67	% 86
لا	11	% 14
المجموع	78	% 100

من خلال المعطيات الكمية المتحصل عليها في الجدول رقم (11) يتضح أن أغلب المبحوثين يشعرون بالإحباط بمجرد التفكير بعدم النجاح وذلك حسب 86 % من المجموع الكلي للمبحوثين، بينما نجد 14 % من المبحوثين لا يشعرون بالإحباط بمجرد التفكير بعدم النجاح، ومن خلال النتائج السابقة نستنتج أن أغلب المبحوثين يشعرون بالإحباط، ويرجع هذا إلى شعور التلاميذ بالفشل وخيبة الأمل وخوفهم من عدم النجاح.

الجدول رقم (12): يوضح شعور التلميذ بالحزن عند التفكير بامتحان البكالوريا

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	46	% 59
لا	32	% 41
المجموع	78	% 100

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن أغلب المبحوثين يشعرون بالحزن عند تفكيرهم بامتحان البكالوريا وذلك حسب 59 % من المجموع الكلي للمبحوثين، وفي المقابل نجد أن 41 % من المبحوثين لا يشعرون بالحزن عند تفكيرهم بامتحان البكالوريا، ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلب المبحوثين يشعرون بالحزن عند التفكير بامتحان البكالوريا، ويرجع هذا إلى فقدان التلاميذ الثقة بأنفسهم، وشعورهم بعدم السعادة بسبب عدم حصولهم على التشجيع الكافي أو عدم تمكنهم من شرح وجهة نظرهم.

الجدول رقم (13): يوضح شعور التلميذ بالارتباك عند اقتراب موعد الامتحان

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	51	% 65
لا	27	% 35
المجموع	78	% 100

من خلال المعطيات الكمية المتحصل عليها في الجدول رقم (13) يتضح أن أغلب المبحوثين يشعرون بالارتباك عند اقتراب موعد الامتحان وذلك حسب 65 % من المجموع الكلي للمبحوثين، في المقابل نجد أن 35 % من المجموع الكلي للمبحوثين لا يشعرون بالارتباك عند اقتراب موعد الامتحان، ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن شعور التلاميذ بالارتباك يعود إلى التفكير السلبي بأنهم غير قادرين على اجتياز الامتحان وأن الامتحان موقف صعب يفوق إمكانياتهم وقدراتهم المعرفية.

الجدول رقم (14): يوضح مدى توتر التلميذ أثناء فترة امتحان البكالوريا

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	46	% 59
لا	32	% 41
المجموع	78	% 100

من خلال معطيات الجدول رقم (14) نلاحظ أن أكبر نسبة من المبحوثين يتوترون أثناء فترة امتحان البكالوريا حيث تقدر نسبتهم ب 59 % في حين تقدر نسبة المبحوثين الذين لا يشعرون بالتوتر أثناء فترة الامتحان ب 41 %، وهذا ربما يعود إلى عدم ارتياح التلاميذ وخوفهم من الامتحان، وشعورهم بالضيق وكذلك يمكن إرجاعه إلى تفكيرهم التشاؤمي وتوقعهم الشر، فيكون مفهوم الذات لديهم عادة متدنيا، فالتوتر راجع إلى انخفاض القدرة على الإنجاز، ومستوى الطموح والمثابرة والحماس.

الجدول رقم (15): يوضح مدى رضا التلميذ عن نفسه وما يقدمه في دراسته

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	49	% 63
لا	29	% 37
المجموع	78	% 100

تبين الشواهد الإحصائية الواردة في الجدول رقم (15) أن نسبة 63 % من مجموع أفراد العينة راضين عن أنفسهم وما يقدموه في دراستهم، في حين أن نسبة 37 % من مجموع أفراد العينة غير راضين عن أنفسهم وعما يقدموه في دراستهم، ومنه نجد أن أغلبية المبحوثين راضين عن أنفسهم وما يقدموه في دراستهم، وهذا راجع إلى بدل كل ما في وسعهم، ويمكن إرجاعه كذلك إلى الثقة الزائدة.

الجدول رقم (16): يوضح إيجاد التلميذ صعوبة في مراجعة الدروس لوجود مشاكل عائلية

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	58	% 74
لا	20	% 26
المجموع	78	% 100

تبين الشواهد الكمية الواردة في الجدول رقم (16) أن 74% من المبحوثين يجدون صعوبة في مراجعة الدروس لوجود مشاكل عائلية، وفي حين نجد 26 % من المبحوثين لا يجدون صعوبة في مراجعة الدروس لوجود مشاكل عائلية، ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن للجو الأسري تأثير بالغ على تحصيل التلميذ، فكلما كان الجو الذي يعيش فيه التلميذ متوترا ومشحونا بالخلافات والخصومات كلما قل تركيزه على دراسته وعلى تحصيله أيضا، فوجود وكثرة الخلافات الأسرية يؤدي إلى ضعف التحصيل وانعدام الاستقرار.

الجدول رقم (17): يوضح شعور التلميذ بالراحة عند الدخول للمنزل

الاحتمالات / العينة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	60	% 77
لا	15	% 23
المجموع	78	% 100

توضح بيانات الجدول رقم (17) أن 77 % من المبحوثين يشعرون بالراحة عند دخولهم للمنزل، في حين نجد 23 % من المبحوثين لا يشعرون بالراحة عند دخولهم للمنزل، وما يمكن استنتاجه من خلال الجدول أن التلاميذ الذين يشعرون بالراحة عند الدخول إلى المنزل راجع إلى الجو السائد داخل الأسرة والذي يسوده الاحترام والثقة فينعكس عليه بالهدوء والأمن والطمأنينة.

الجدول رقم (18): يوضح انزعاج التلميذ بعدم اهتمام الأهل بنتيجة الامتحان

الاحتمالات / العينة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	46	% 59
لا	32	% 41
المجموع	78	% 100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 59 % من المبحوثين ينزعجون من عدم اهتمام الأهل بنتيجة الامتحان، في حين نجد 41 % من المبحوثين لا ينزعجون من عدم اهتمام الأهل بنتيجة الامتحان، من خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلب المبحوثين يشعرون بالانزعاج بسبب عدم اهتمام الأهل بنتيجة الامتحان، فعدم سؤال الأهل عن أبنائهم وعن حاجاتهم الاجتماعية، وعدم الاهتمام بهم وبتحصيلهم الدراسي وتشجيعهم يشعرهم بالإحباط واهتزاز الثقة بالنفس مما يؤدي إلى قلة دافعيتهم للإنجاز والعمل، ومن خلال هذا يجب أن يشعر التلاميذ بان وراءهم قوة دافعة متمثلة في الأهل.

الجدول رقم (19): يوضح اهتمام الأهل الزائد بالدراسة يجعل التلميذ مرتبكا أثناء التحضير للامتحان

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	42	% 54
لا	36	%46
المجموع	78	% 100

تبين معطيات الجدول الإحصائي رقم (19) أن اغلب المبحوثين يشعرون بالارتباك بسبب اهتمام الأهل الزائد بالدراسة وذلك بنسبة تقدر ب 54 % من المجموع الكلي للمبحوثين، في حين نجد 46% من هؤلاء المبحوثين لا يشعرون بالارتباك بسبب اهتمام الأهل الزائد بالدراسة، ومن خلال هذه النتائج نستنتج آن اغلب المبحوثين يشعرون بالارتباك ويرجع هذا الارتباك إلى مطالبة الأهل من أولادهم انجازا أعلى من قدراتهم وبالتالي يصابون بالارتباك

الجدول رقم (20): يوضح شعور التلميذ بالضيق للإلحاح المستمر من طرف الوالدين على المذاكرة

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	40	% 51
لا	38	%49
المجموع	78	% 100

تبين الشواهد الكمية الواردة في الجدول رقم (20) أن نسبة 51 % من مجموع أفراد العينة يشعرون بالضيق للإلحاح المستمر من طرف الوالدين على المذاكرة، في حين أن نسبة 49% من مجموع أفراد العينة لا يشعرون بالضيق للإلحاح المستمر من طرف الوالدين على المذاكرة، ومنه نجد أن أغلبية المبحوثين يشعرون بالضيق للإلحاح المستمر من طرف الوالدين على المذاكرة، ويرجع هذا إلى عدم ترك الوالدين الحرية للأبناء في المذاكرة ما يؤدي إلى شعورهم بالضيق وبالتالي يتشتت تركيزهم ويشعرون بعدم القدرة على المذاكرة.

الجدول رقم (21): يوضح التوقعات العالية من قبل الأهل تجعل التلميذ أكثر توترا

الاحتمالات / العينة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	50	% 64
لا	28	%36
المجموع	78	% 100

تبين معطيات الجدول الإحصائي رقم(21) أن أغلب المبحوثين أجابوا بأن التوقعات العالية من قبل الأهل تجعلهم أكثر توترا وذلك بنسبة تقدر ب 64 % من المجموع الكلي للمبحوثين ، في حين نجد 36% من هؤلاء المبحوثين أجابوا بأن التوقعات العالية من قبل الأهل لا تجعلهم يشعرون بالتوتر ، ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن اغلب المبحوثين يشعرون بالتوتر بسبب التوقعات العالية من قبل الأهل ، ويمكن إرجاع هذا إلى شعورهم بأنهم غير مناسبين وغير قادرين على تلبية توقعات الأهل وذلك بسبب وجود الفارق الكبير بين قدراتهم وبين ما هو مطلوب منهم مما يشكل لهم ضغطا نفسيا .

الجدول رقم (22): يوضح عمل التلميذ لتوفير حاجياته الخاصة والمدرسية

الاحتمالات / العينة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	21	% 27
لا	57	% 73
المجموع	78	% 100

تبين الشواهد الكمية الواردة في الجدول رقم (22) أن نسبة 73 % من مجموع أفراد العينة لا يعملون لتوفير حاجياتهم الخاصة والمدرسية، في حين أن نسبة 27 % من مجموع أفراد العينة يعملون لتوفير حاجياتهم الخاصة والمدرسية، ومنه نجد أن أغلبية المبحوثين لا يعملون لتوفير حاجياتهم الخاصة والمدرسية ويمكن إرجاع هذا إلى توفير الأسرة لحاجياتهم الأمر الذي لا يدفعهم إلى العمل.

الجدول رقم (23): يوضح عدم تلبية الأسرة للحاجات المادية يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي للتلميذ

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	64	% 82
لا	14	% 18
المجموع	78	% 100

يتضح من خلال الجدول رقم (23) أن اغلب أفراد العينة يرون أن عدم تلبية الأسرة للحاجات المادية يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي للتلميذ ويقدر عددهم 64 تلميذ وقد بلغت نسبتهم 82 % ، في حين نجد 18 % من أفراد العينة لا يرون أن عدم تلبية الأسرة للحاجات المادية يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي للتلميذ أي 14 تلميذ ، وما يمكن استنتاجه من خلال الجدول أن التلاميذ الذين يرون بان عدم تلبية الأسرة للحاجات المادية يؤثر سلبا على التحصيل وهذا راجع إلى مستوى الدخل الأسري الذي لا يستطيع من خلاله الوالدين تلبية الحاجات ،مما يجعل هؤلاء الأبناء يفتقدون للتشجيع من قبل أسرهم و تنعدم عندهم المساندة.

الجدول رقم (24): يوضح اكتظاظ القسم يسبب الانزعاج للتلميذ

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	57	% 73
لا	21	% 27
المجموع	78	% 100

تبين معطيات الجدول الإحصائي رقم (24) أن غالبية المبحوثين يسبب لهم اكتظاظ القسم الانزعاج وقد قدرت نسبتهم ب 73 % وهي نسبة مرتفعة وتليها نسبة 27 % من المبحوثين الذين لا يسبب لهم اكتظاظ القسم الانزعاج، وما يمكن استنتاجه من خلال الجدول أن اكتظاظ القسم يسبب الانزعاج للتلميذ، فمشكل اكتظاظ القسم يشكل للتلميذ ضغط نفسي وبالتالي يؤثر سلبا على تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (25): يوضح التمييز بين التلاميذ من طرف الأستاذ يترك أثر سلبي على مستواهم الدراسي

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	64	% 82
لا	14	%18
المجموع	78	% 100

تبين الشواهد الكمية الواردة في الجدول رقم (25) بأن 82 % من أفراد العينة اقروا بان التمييز بين التلاميذ من طرف الأستاذ يترك أثر سلبي على مستواهم الدراسي ، في حين نجد 18% من أفراد العينة أقروا بأن التمييز بين التلاميذ من طرف الأستاذ لا يترك أثر سلبي على مستواهم الدراسي ، و ما يمكن استنتاجه من خلال الجدول أن غالبية أفراد العينة يقرون بأن التمييز بين التلاميذ من طرف الأستاذ يترك أثر سلبي على مستواهم الدراسي ، فالمدرس أو الأستاذ يؤثر في التلاميذ بما يملك من صفات شخصية ومعرفية وسلوكية وقيادية ، فاستعماله لأسلوب التمييز بين التلاميذ داخل حجرة الصف يشعرهم بالحقد والكراهية اتجاهه وحتى اتجاه الزملاء ، فالتمييز يخلف ضررا على نفسية التلاميذ .

الجدول رقم (26): يوضح أسلوب التشدد من قبل الأستاذ يفقد ثقة التلميذ بقدراته

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	44	%56
لا	34	%44
المجموع	78	% 100

من خلال المعطيات الكمية المتحصل عليها في الجدول رقم (26) يتضح أن اغلب المبحوثين يرون ان استعمال أسلوب التشدد من قبل الأستاذ يفقد ثقة التلميذ بقدراته و ذلك حسب 56% من المجموع الكلي للمبحوثين ، بينما نجد 44% من المبحوثين يرون أن استعمال أسلوب التشدد من قبل الأستاذ لا يفقد ثقة التلميذ بقدراته ، ومن خلال النتائج السابقة نستنتج أن اغلب المبحوثين يرون بان استعمال الأستاذ لأسلوب التشدد يفقد ثقة التلميذ بقدراته ويمكن إرجاع هذا إلى مبالغة الأستاذ في تشدده وتسلطه على التلاميذ ، فيهمل مواهبهم ويضغط على حريتهم ، ويعاقبهم ويكثر من أوامره ونواهيه وإملاءاته ، ومن الحكمة أن لا تقيد إرادة المتعلم .

الجدول رقم (27): يوضح المقررات الدراسية فوق مستوى فهم التلميذ

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	53	%68
لا	25	%32
المجموع	78	% 100

من خلال المعطيات الكمية المتحصل عليها في الجدول رقم (27) يتضح أن اغلب المبحوثين يقرون بان المقررات الدراسية فوق مستوي فهم التلميذ بنسبة 68% ، في حين نجد أن 32% من المبحوثين يقرون بأن المقررات الدراسية ليست فوق مستوى فهم التلميذ ، و من خلال النتائج السابقة نستنتج أن أغلبية المبحوثين يقرون بأن المقررات الدراسية فوق مستوى فهم التلميذ ويمكن إرجاع هذا إلى عدم ارتباط المقررات الدراسية بالبيئة المحيطة بالتلميذ.

الجدول رقم (28): يوضح طول المناهج يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	62	%80
لا	16	%20
المجموع	78	% 100

تبين الشواهد الكمية الواردة في الجدول رقم (28) بأن 80% من أفراد العينة أقروا بأن طول المناهج يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي، في حين نجد 20% من أفراد العينة أقروا بأن طول المناهج لا يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي، وما يمكن استنتاجه أن غالبية أفراد العينة يقرون بأن طول المناهج يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي، فالمنهج يؤثر بشكل كبير من ناحية محتواه وأساليب عرضه، فقد يكون سببا في انخفاض مستوى التحصيل وهذا بسبب عدم ملائمته للفروق الفردية وكذا عم تلبية رغبات التلميذ وإشباع ميوله.

الجدول رقم (29): يوضح شعور التلميذ بالتوتر من بعض المقررات عند استذكارها

الاحتمالات / العينة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	62	%80
لا	16	%20
المجموع	78	% 100

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 80% من المبحوثين يشعرون بالتوتر من بعض المقررات الدراسية عند استذكارها، في حين نجد 20% من المبحوثين لا يشعرون بالتوتر من بعض المقررات الدراسية عند استذكارها، ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن اغلب المبحوثين يشعرون بالتوتر من بعض المقررات الدراسية، ويمكن إرجاع هذا إلى كثافة الدروس والمقررات وعدم مسايرتها للفترة الزمنية المقررة مما يثير في نفوس التلاميذ الخوف والتوتر خلال فترة الامتحانات الشيء الذي ينعكس سلبا على أدائهم الدراسي.

الجدول رقم (30): يوضح عدم رغبة التلميذ في دراسة بعض المقررات الدراسية

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	67	%86
لا	11	%14
المجموع	78	% 100

من خلال الجدول رقم (30) يتبين لنا أن 86% من التلاميذ لا يرغبون في دراسة بعض المقررات الدراسية في حين نجد أن 14% من التلاميذ يرغبون في دراسة المقررات الدراسية، من خلال هذه النتائج نستنتج أن اغلب التلاميذ لا يرغبون في دراسة بعض المقررات الدراسية، ويمكن إرجاع هذا إلى عدم توافق بعض المقررات الدراسية مع ما يمتلكه المتعلم من معرفة سابقة من حيث نوع ومستوى الذكاء واللغة، وأيضا طغيان الجانب النظري وإهمال الجانب التطبيقي.

الجدول رقم (31): يوضح الالتزام بقوانين المدرسة يقيد التلميذ

العينة / الاحتمالات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	47	%60
لا	31	%40
المجموع	78	% 100

تبين الشواهد الكمية الواردة في الجدول رقم (31) ان 60% من مجموع أفراد العينة يقرون بان الالتزام بقوانين المدرسة يقيد التلميذ، في حين أن نسبة 40% من مجموع أفراد العينة يقرون بان الالتزام بقوانين المدرسة لا يقيد التلميذ، ومنه نستنتج أن أغلبية المبحوثين يقرون بان الالتزام بقوانين المدرسة يقيد التلميذ ويرجع هذا إلى أن البيئة المدرسية والتي تتسم بالضبط الشديد والالتزام بالقوانين تزداد فيها الضغوط النفسية والتي تترك أثر على تحصيل التلميذ في الامتحانات وخاصة الامتحان النهائي.

2-مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

2-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى

والتي مفادها للضغوط الانفعالية تأثير سلبي على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا.

من خلال النتائج السابقة يتبين أن 64%من التلاميذ متخوفون من امتحان البكالوريا، 78% من التلاميذ يشعرون بالقلق عند التفكير في امتحان البكالوريا 86% من التلاميذ يشعرون بالإحباط بمجرد التفكير في امتحان البكالوريا، 59% من التلاميذ يشعرون بالحزن أثناء التفكير بامتحان البكالوريا، 65% يشعرون بالارتباك عند اقتراب موعد امتحان البكالوريا، 59% من التلاميذ يتوترون أثناء فترة الامتحان.

من خلال هذا الطرح وعلى ضوء ما تقدم في البيانات نجد أن الفرضية الفرعية الأولى تحققت بنسبة كبيرة، وهذا راجع إلى ارتفاع النسب كما هو ملحوظ، حيث أنه يمكن القول أن للضغوط الانفعالية تأثير سلبي على التحصيل الدراسي لطلاب البكالوريا.

فالخوف من الامتحان شعور ينتاب كل التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا كما أن التوتر والقلق والارتباك والإحباط صفات سائدة لدى الأغلبية من التلاميذ والتي قد تصل إلى أمراض نفسية واكتئاب حياتهم في البيت والمدرسة.

2-2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية

والتي مفادها لضغوط البيئة الأسرية تأثير سلبي على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا.

من خلال النتائج السابقة يتبين ما يلي:

74% من التلاميذ يجدون مشكلة في مراجعة الدروس بوجود مشاكل عائلية، 54% من التلاميذ يرتبكون من الاهتمام الزائد من طرف الأهل أثناء التحضير لامتحان البكالوريا، 51% من التلاميذ يشعرون بالضيق الشديد للإلحاح المستمر من طرف الوالدين على المذاكرة 64% من التلاميذ يرون أن التوقعات العالية من قبل الأهل تجعلهم أكثر توترا، 82% من التلاميذ يرون أن عدم تلبية الأسرة للحاجات المادية يؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي، إذا ومن خلال هذه النتائج يتبين أن الفرضية الفرعية الثانية تحققت جزئيا وذلك لوجود تفاوت بين النسب.

فكلما كان الجو الأسري الذي يعيش فيه الطالب يتسم بوجود مشاكل وخلافات يكون له سلبي على الطالب ويشكل له ضغطا لا يمكنه من التركيز في دراسته وعلى تحصيله أيضا، كما أن للمعاملة الوالدية تأثير على التحصيل الدراسي.

2-3-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي مفادها لضغوط البيئة المدرسية تأثير سلبي على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا.

اكتظاظ القسم الانزعاج 82% من التلاميذ يرون أن التميز بين التلاميذ من طرف الأستاذ يترك أثر سلبي على مستواهم الدراسي، 56% من التلاميذ يرون أن استعمال أسلوب التشدد من قبل الأستاذ يفقد ثقة التلاميذ بقدراته، 68% من التلاميذ يرون أن المقررات الدراسية فوق مستوى فهمهم 80% من التلاميذ يرون أن كثرة البرامج الدراسية وطول المناهج تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي، 62% من التلاميذ يشعرون بأن بعض المقررات الدراسية تشعرهم بالتوتر، 86% من التلاميذ يشعرون بعدم الرغبة في دراسة بعض المقررات الدراسية 60% من التلاميذ يشعرون بأن الالتزام بقوانين المدرسة بقيدهم.

من خلال هذا الطرح وعلى ضوء ما تقدم نجد أن الفرضية الفرعية الثالثة تحققت بنسبة كبيرة، وذلك الارتفاع الملحوظ في النسب، فضغوط البيئة المدرسية تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا، فكثرة البرامج وطول المنهاج الدراسي، والطريقة الخاطئة في معاملة التلاميذ وقوانين المدرسة الصارمة كلها عوامل تؤدي إلى إحداث ضغط على نفسية الطالب هذا ما يؤثر على تحصيله الدراسي.

3-النتائج العامة للدراسة

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الميدانية والتي أجريت حول موضوع الضغوط النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا، توصلنا إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة حيث تشير نتائج الفرضية الجزئية الأولى إلى وجود تأثير سلبي للضغوطات الانفعالية على التحصيل الدراسي.

أما نتائج الفرضية الثالثة فتشير إلى وجود تأثير سلبي لضغوط البيئة المدرسية على التحصيل الدراسي.

وباعتبار التحقق من صدق الفرضية العامة مستوحى من صدق الفرضيات الفرعية ومن خلال تحققنا من الفرضيات الجزئية الثلاث يتضح لنا صدق الفرضية العامة التي انطلقنا منها في بحثنا حيث تبين أن للضغوط النفسية التي يعيشها الطالب المقبل على امتحان البكالوريا تأثير سلبي على تحصيله الدراسي، وبذلك يعتبر الضغط المرتفع عامل تفكك وتصدع في شخصية الطالب يشتت طاقتهم الجسمية والمعرفية والنفسية ومنه يؤثر على نتائجهم الدراسية ويقودهم ذلك إلى الفشل والرسوب.

أظهرت النتائج أن أهم الضغوط بالنسبة للطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والمدرس والانفعالات والمشاعر والمخاوف، وتليها أهمية هي المتعلقة بالأمور المالية وبالعلاقة مع الأبوين.

وهذا يعني أن الضغط النفسي الذي يتعرض له الطالب من طرف الوالدين داخل البيت، وذلك من حيث الحرص الشديد على الدراسة والقسوة والرهبة والضبط وعدم التغاضي عن أي تقصير أو خطأ إضافة إلى معاناة المذاكرة والتحصيل، والخوف من الامتحان وطرق معاملة الأستاذ وقوانين الإدارة كل ذلك يؤدي به إلى التوتر والقلق والإحباط

4-الاقتراحات والتوصيات

- نرجو أن يحظى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي باهتمام خاص من طرف مستشاري التربية والتوجيه.
- ضرورة الاهتمام بالحالة النفسية للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا.
- على الأولياء أن يعرفوا متى وكيف يضغطون على أبنائهم المقبلين على امتحان البكالوريا.
- ضرورة حسن معاملة المعلمين للطلاب بحيث تكون دافعة لهم على مواصلة الدراسة وبالتالي ارتفاع تحصيلهم الدراسي.
- استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوطات النفسية.

- علاج الضغوطات النفسية لا يتم بالتخلص منها وإنما بالتعايش الإيجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية.
- العمل على التخفيف من الضغط النفسي وتصريفه عن التلاميذ وذلك ببرامج ترفيهية وهذا لضمان نجاح أكبر عدد من التلاميذ في البكالوريا.
- التقليل من ضخامة البرامج والحصص الدراسية التي ترهق التلميذ ولا تترك له وقتا للمراجعة.
- ضرورة التعاون بين المدرسة والأسرة لتوفير الظروف التربوية والأسرية المناسبة للمذاكرة والاستعداد للامتحان.
- على الأسرة توفير الظروف المريحة للمذاكرة، والوسائل الضرورية المساعدة على التحضير لامتحان البكالوريا.
- على التلميذ التحضير لامتحان البكالوريا مند بداية العام الدراسي لاستيعاب وإنهاء البرنامج المقرر

الخاتمة

بعد هذا العرض نصل إلى خاتمة البحث، فبعد أن تمكنا من التعرف على أن الضغوط النفسية هي مجموعة المؤثرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها تلميذ السنة الثالثة ثانوي المقبل على امتحان البكالوريا، والتي قد يستجيب لها بالتوتر والخوف والقلق وعدم الاتزان، وذلك راجع إلى عدم قدرته على الموازنة بين ما يتمتع به من إمكانات وبين ضغوط البيئة المحيطة به، من ضغوط أسرية، وضغوط مدرسية حيث تشكل له تهديدا وعبئا ثقيلا على عاتقه، وهذا ما يتطلب منه التكيف والتوافق من أجل تحقيق النجاح وهو الحصول على شهادة البكالوريا كما يتبين أيضا أنه قد يحتاج إلى قليل من الضغط الذي يولد لديه روح المثابرة والإدراك.

ومن خلال دراستنا التي قمنا بها بثانوية الكندي توصلنا إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على التحصيل الدراسي لطلاب البكالوريا، فكلما زادت الضغوط النفسية لدى طلاب البكالوريا كلما انخفض معدل تحصيلهم الدراسي، والعكس كلما قلت الضغوط النفسية ارتفع معدل التحصيل، الا أن هذه الضغوط كانت حافزا ودافعا للنجاح عند البعض.

أولا : قائمة المراجع باللغة العربية

1 الكتب

1- إبراهيم طيبي: خطة التوجيه المدرسي المعتمدة في الجزائر، (دراسة نفسية تربوية بمرحلة التعليم الثانوي) ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ، ب ط،2013.

2- إبراهيم وجيه محمود: مدخل الى علم النفس، دار المعارف ، القاهرة ، ب ط ، 1980.

3- أبو الفتوح رضوان وآخرون: الكتاب المدرسي، (فلسفته، تاريخه، أسس تقويمه)، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ب ط، ب س.

4- إحسان محمد الحسن: علم الإجتماع التربوي، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2005.

5- أحمد نايل العزيز وأحمد أبو أسعد: التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن ط1، 2009.

6- أحمد يعقوب النور: علم النفس التربوي، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، ب ط، 2008.

7- أمال محمود عبد المنعم: الإرشاد النفسي الأسري، (مواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المختلين عقليا) جمهورية مصر العربية، ط1، 2006.

8- بشرى صامويل تامر: الاكتئاب والعلاج بالواقع، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط1، 2007.

9- توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع لبنان، ط2، 2003.

10- جابر عبد الحميد جابر وآخرون: مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، ب ط، 1978.

11- جمعة سيد يوسف: إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، القاهرة، 2007.

12- حسين حريم:السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، ب ط، 2003.

13- حمدات محمد حسن محمد: السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسة التربوية، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2008.

14- سامي محمد ملحم: سيكولوجية التعلم والتعليم، (الأسس النظرية والتطبيقية)، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1، 2001.

15- سحر فتحي مبروك: الخدمة الإجتماعية في المجال المدرسي، المكتبة الجامعية، مصر، ب ط، 2000.

16- سعيد حسني العزة: صعوبات التعلم، (المفهوم، التشخيص، الأسباب، أساليب التدريس واستراتيجيات العلاج)، دار الثقافة للنشر والتوزيع الأردن، ط1، 2006.

17- سمير شيخاني: الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، ط3، 2003.

18- سناء محمد سليمان: عادات الاستذكار ومهاراته السليمة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ب ط 1989.

19- الشربيني زكريا: المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، السعودية، ط1، 1994.

20- شوقي ناجي جواد :السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال ،دار حامد للنشر والتوزيع ،الأردن ، ط1 2009.

21- شيفر شارز، ميلمان هوادر: مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة نسيمة داوود نزيه حمدي، الجامعة الإسلامية، عمان، ط2، 2001.

22- شيلي تايلور: علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر طعيمة، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2008.

23- صالح محمد علي أبو جادو: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة بيروت، ط1، 1998.

24- صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن،ط1 2007.

25- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان، ط1 2006.

26- عبد الحفيظ مقدم: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2 2003.

27- عبد الرحمن العيسوي: سيكولوجية التعلم والتعليم، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، ب ط، 2011.

28- عبد الرحمن الوافي: مدخل إلى علم النفس، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط4، 2009.

29- عبد الرحمن بن سليمان الطريري: الضغط النفسي، (مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته)، الرياض ط1، 1994.

30- عبد الرحمن عدس: المدخل إلى علم النفس، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، ط7، 2009.

31- عبد الستار ابراهيم ورضوى إبراهيم: علم النفس أسسه ومعالم دراساته، دار العلوم للطباعة والنشر الرياض، المملكة العربية السعودية، ط3، 2003.

32- عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط4، 1952.

33- عبد العزيز المعايطة، محمد عبد الله الجغيمان: مشكلات تربوية معاصرة، دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان، ط1، 2009.

34- عبد الله الدنوبي: الإنفعالات النفسية من منظور إسلامي وموضوعات أخرى، دار المأمون للنشر والتوزيع عمان، ط1، 2010.

35- عبد المجيد نشواتي: علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع عمان، ط4، 2003.
36- عبد المنعم عبد القادر الميلادي: مشاكل نفسية تواجه الطفل، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، ب ط 2006.
37- عبدالقادر ميسوم: دليل النجاح في الامتحانات، منشورات بغدادي، الجزائر، 2003.
38- عدلي سليمان:الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر العربي ،القاهرة ، ب ط ، 1999.
39- عزيزي عبد السلام: مفاهيم تربوية بمنظور سيكولوجي حديث، دار الريحانة للنشر والتوزيع، الجزائر، ط1 2003.
40- العطية أسماء عبد الله، اضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، مركز التطوير التربوي للنشر والتوزيع الإسكندرية، ط1، 2008.
41- علي إسماعيل علي: استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، (التدخل في مواقف الضغوطات والأزمات)، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، ط1، 1999.
42- علي راشد: مفاهيم ومبادئ تربوية، دار الفكر العربي: القاهرة، ط1، 1993.
43- علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط3، 2003.
44- عماد عبد الرحيم الزغول وشاكر عقلة المحاميد: سيكولوجية التدريس الصفي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط2، 2006.
45- عماد عبد الرحيم الزغول: مبادىء علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1 2009.
46- فاتن محمد عزازي: تطوير التعليم الثانوي بين الواقع وتحديات المستقبل، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة، ط1، 2012.
47- فادية عمر الجولاني: تشخيص وعلاج المشكلات الاجتماعية والنفسية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية القاهرة، ب ط، 1999.
48- فايز مراد دندش: علم الإجتماع التربوي بين التأليف والتدريس، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، ب ط، 2002.
49- فرج عبد القادر طه: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة 2003.
50- فيله عبده فاروق، عبد المجيد: السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2005.
51- قاسم علي الصراف: القياس والتقويم في التربية والتعليم، دار الكتاب الحديث، الكويت، ب ط، 2002.

52- قاسمي ناصر: دليل مصطلحات علم الاجتماع التنظيم والعمل، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2011.
53- كلير فهيم: الأسرة والمدرسة والمعلم وتحقيق النجاح للأبناء، مكتبة الثقافة الدينية، مصر، ط1، 2014.
54- لطفي بركات أحمد: تحديات القرن 21 في التربية، العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 1999.
55- لمعان مصطفى الجلالي: التحصيل الدراسي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011.
56- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: الاعاقة العقلية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط2، 2005.
57- مايسة أحمد النيال: التنشئة الإجتماعية في علم النفس الإجتماعي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ب ط، 2002.
58- محمد أحمد عمر، حصة عبد الرحمن فخرور:القياس النفسي والتربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان، ب ط، 2010.
59- محمد بكر نوفل، فريال محمد أبو عواد: علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ط1، 2011.
60- محمد حسن عمايرة: المشكلات الصفية السلوكية التعليمية،(الأكاديمية، مظاهرها، أسبابها، علاجها)، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1، 2002.
61- محمد حسن غانم: الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ، (الوبائيات، التعريف، محاكاة التشخيص الأسباب، العلاج، المآل والمسار)، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، ب ط، 2014.
62- محمد حسن غانم: كيف تواجه الضغوط النفسية، آداب حلوان، قسم علم النفس، القاهرة، ب س.
63- محمد حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، ب ط، 1981.
64- محمد عطية الابراشي: روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، القاهرة، ب ط، 1993.
65- محمد محمود الخوالدة: أسس بناء المناهج التربوية وتصميم الكتاب التعليمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1، 2004.
66- مصباح عامر: التنشئة الإجتماعية والسلوك الإنحرافي لتلميذ المرحلة الثانوية، دار الأمة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، 2003.
67- مصطفى القاضي وآخرون: الإرشاد والتوجيه التربوي، دار المريخ، السعودية، ط1981،1.
68- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط3، 2010.
69- معن محمود عياصرة، مروان محمد بني أحمد: إدارة الصراع والأزمات وضغوط العمل، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، ب ط، 2007.
70- مولاي بودخيلي محمد: نطق التحفيز المختلفة وعلاقتها بالتحصيل المدرسي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، ب ط، 2004.

71- نادية حسن أبو سكينة، منال عبد الرحمن خضر: العلاقات والمشكلات الأسرية، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، ط1 2011،.

72- نبيل محمد زايد: الدافعية والتعلم، مكتبة النهضة، القاهرة، ط1، 2003.

73- هارون توفيق الرشيدي: الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، زهراء الشرق، القاهرة، ب ط، 1999.

74- هدى محمد قناوى: الطفل تنشئته وحاجاته، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، ب ط، 1988.

75- هشام عطية القواسمة، صباح خليل الحوامدة: دليل المرشد التربوي في مجال التوجيه الجمعي في الصفوف، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، ب ط، 2010.

76- هشام عليان وآخرون: تخطيط المناهج وتطويره، دار الفكر، الأردن، ط3، 1999، ص ص 249 .250

77- همشري عمر أحمد: أثر المكتبة المدرسية في تثقيف النشئ والشباب، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس، 1995.

78- يامنة عبد القادر اسماعيلي: أنماط التفكير ومستويات التحصيل الدراسي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، ب ط، 2011.

79- يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس: علم النفس العام، دار الفكر، عمان، ط2، 2005 .

2 القواميس و المعاجم

80- جرس ميشال جرس: معجم مصطلحات التربية والتعليم، دار النهضة العربية، لبنان، ط1، 2005.

81- حسن شحاته، زينب النجار: معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط1 2003.

82- مسعود جبران: معجم الرائد، دار العلم للملايين، بيروت، ط7، 1992.

3 الرسائل الجامعية

83- ابراهيم عبد الحميد محمد الترتير: أسباب التأخر الدراسي لدى طلبة الصفوف الأساسية الدنيا في محافظات شمال الضفة الغربية من وجهة نظر المعلمين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، فلسطين، 2003.

84- آسيا بنت علي راجح بركات: العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكتئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف، رسالة ماجستير في علم النفس النمو، جامعة أم القرى ، المملكة السعودية، 2000.

85- بن شليقة أعمر: دراسة مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماستر في علم النفس العيادي ، قسم علم النفس، المركز الجامعي آكلي، محند أولحاج، 2010.

86- بوجاجة فتيحة: التفاعل الصفي بين أستاذ مادة الرياضيات وتلميذ المرحلة الثانوية وعلاقته بالانضباط مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم الاجتماع تخصص تربية، جامعة جيجل، 2014.

87- جار الله بن مبارك السنيدي: الضغوط النفسية وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، تخصص الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة السعودية 2008.

88- حنان بنت أسعد محمد خوج: الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، قسم علم النفس المملكة السعودية، 2002.

89- ساعد وردية: علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة الجزائر، 2003.

90- شريكي ويزة: الغش في امتحان البكالوريا، أسبابه، تقنياته وإجراءات الحد منه، من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو 2014.

91- عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في علم النفس الإرشادي، قسم علم النفس، جامعة البحرين، 2003.

92- عبدي سميرة: الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15- 17)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2011.

93- محمد بوفاتح: الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى كل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي رسالة ماجستير في علم النفس، كلية علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة، 2005.

94- نبيلة أحمد أبو حبيب : الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة ، رسالة ماجستير في التربية ، تخصص علم النفس ، جامعة الأزهر غزة 2010.

4 المجلات العلمية :

95- ابتسام سالم المزوغي: الفروق في الذكاء وقلق الإمتحان بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد3، جامعة الجبل الغربي، ليبيا، 2011.

96- بدوي الحاج، محمد الساسي الشايب: التحصيل الدراسي، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد 18 جامعة قاصدي مرباحورقلة، مارس 2015.

97- بن صالح هداية: الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 11،جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، جوان 2015.

98- بوكبيشة جمعية: تحديث المناهج التعليمية ضمن عملية الإصلاح التربوي، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد 10 جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، 2013.

99- ديراني محمد: مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في مديريتي التربية والتعليم الأولى والثانية في محافظة عمان، مجلة الدراسات، المجلد 19، العدد2، الجامعة الأردنية، عمان1992.

100- زقاوة أحمد: محددات النجاح الدراسي مقاربة سوسيو- سيكولوجية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد 12، المركز الجامعي غليزان، جوان 2014.

101- سعد الأمارة: الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد 54، المملكة السعودية، 2001.

102- سليمة سايحي : قلق الإمتحان و بعض العوامل المساعدة لظهوره لدى بعض التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 07، جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، جانفي 2012 .

103- عامر رضا: أساليب التعليم النشط ودورها في إدارة الصف، مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، العدد2 جامعة الوادي، 2013.

104- لخضر عواريب، محمد الساسي الشايب: تطور الإصلاحات التربوية في المدرسة الجزائرية ومعاناة المدرسين، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص، الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل جامعة ورقلة، الجزائر، ب س.

105- ونجن سميرة: التحصيل الدراسي بين التأثيرات الصفية ومتغيرات الوسط الاجتماعي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد4، جامعة الوادي، 2014.

ثانيا: باللغة الأجنبية

106- Kobasa. S.c :Commitment and coping stress resistance among , lawyers, journal of personality and social psychology , 42, 1 ,1982.
107- Michaeltaklagvirguis ,ramzikamelhannllah : dictionary of the terms of education, english-arabic, librairie du liban publishers beirut, 2004 .

الموقع الإلكتروني :

108- www.mawdoo3.com