

فعالية البرنامج التدريبي للتخفيف من الضغوط المدرسية لدى طلبة السنة
الثالثة ثانوي (شهادة البكالوريا)

-دراسة تطبيقية على عينة من تلاميذ ثانوية بن عروم حمو مستغانم-

مقدمة ومناقشة علنا من طرف الطالبة:

بلعيدي اشواق

أمام لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د: غبريني مصطفى	أستاذ محاضر ب	رئيسا
د: نزاي الزهراء	أستاذة محاضرة ب	مشرفا ومقررا
د: عليش فلة	أستاذة محاضرة أ	ممتحنا

السنة الجامعية: 2025/2024



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

فعالية البرنامج التدريبي للتخفيف من الضغوط المدرسية لدى طلبة السنة
الثالثة ثانوي (شهادة البكالوريا)
-دراسة تطبيقية على عينة من تلاميذ ثانوية بن عروم حمو مستغانم-

مقدمة ومناقشة علنا من طرف الطالبة:

بلعيدي اشواق

أمام لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د: غبريني مصطفى	أستاذ محاضر ب	رئيسا
د: نزاي الزهراء	أستاذة محاضرة ب	مشرفا ومقررا
د: عيلش فلة	أستاذة محاضرة أ	ممتحنا

تاريخ الإيداع: 2024.. جوان.. 2024. إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

السنة الجامعية: 2025/2024



اهداء

الحمد لله من توكلت عليه كفاه ورفقه وهداه نحمده سبحانه لا يذل من ولاه ولا يعز من عاداه
فبعونه انجزنا هذا العمل.

الى من بلغ الرسالة و ادى الامانة ونصح الامة محمد صلى الله عليه وسلم.

يسرني ان اقدم هذا العمل المتواضع الذي يأتي تنويجا لجهود سنوات من الدراسة.

اهدي ثمرة جهدي الى اعز ما في الوجود الى سندي وملجئي ومشجعي ابي الغالي اطال الله في
عمره

الى اول كلمة نطق بها لساني الى رمز الحب وبلسم الشفاء

الى ذلك القلب الناعم الى ذلك الصدر الحنون الذي لم يبخل علي بعبطائه، اليك يا اعلى ما في هذه
الدنيا امي الحبيبة.

الى الذي لم يبخل عليا بعبطائه سواء من الجانب المادي او المعنوي وكان سندي في متاعب الحياة
ومشاقها اخي الغالي

الى كل اخواتي الاعزاء.

الى استاذتي التي لم تبخل علي بتوجيهاتها استاذتي الغالية نزاي زهراء التي تشرفت بإشرافها على
مذكرتي.

الى الذين حضنوني بصدق المعاني والاخوة اصدقاء الحياة .

«بلعدي أشواق»

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله والصلاة والسلام على المبعوث
رحمة للعالمين نبينا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين

الحمد لله الذي منحنا القوة والصبر حتى رأينا حلمنا يترجم ضمن مذكرتنا فلك كل
الشكر والحمد حتى اخر نفس في حياتنا.

وايضا بفضل توجيهات استاذتي الفاضلة «نزاي زهراء» كرم الله خلقها وعلم همتها
اشكرها لصبرها ودعمها لي

اتمنى لها التوفيق في مشاريعها المستقبلية

واتقدم بالشكر والعرفان الى لجنة المناقشة لقبولهم مناقشة مذكرتي.

واشكر الطاقم التربوي لثانوية بن عروم حمو من اداريين واساتذة وتلاميذ

وكذلك مستشارة التوجيه على دعمهم وتوجيههم لي في فترة تربصي

والى كل من ساهم ولو من بعيد في نجاح هذا العمل المتواضع.

«بلعيدي أشواق»

ملخص :

تناولت هذه الدراسة موضوع فعالية البرنامج التدريبي للتخفيف من الضغوط المدرسية لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي ، والهدف من هذه الدراسة محاولة التخفيف من الضغط التربوي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تم اختيار عينة الدراسة الأساسية من طلبة السنة الثالثة ثانوي من ثانوية بن عروم حمو بولاية مستغانم تم تطبيق استبيان على عينة مكونة من 50 تلميذ و تلميذة لقياس الضغوط المدرسية، واستخدام المنهج الوصفي ،وللتأكد من وجود ضغط تربوي حيث تم ذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعد تطبيقه ، وبحساب الفرق بين المجموعتين استعملنا اختبار (اختبار) الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي تم التوصل إلى وجود فرق دال إحصائيا لصالح القياس البعدي وهذا ما يؤكد أن البرنامج له اثر على العينة وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المتبع للتخفيف من الضغط المدرسي لدى فئة تلاميذ البكالوريا.

الكلمات المفتاحية: الضغط المدرسي، البرنامج التدريبي، تلميذ البكالوريا.

Summary:

This study addressed the effectiveness of a training program designed to reduce school-related stress among third-year secondary students. The aim of this study was to alleviate educational pressure on students preparing for the Baccalaureate exam. The sample for the study was selected from third-year secondary students at Ben Aroum Hamou High School in Mostaganem. A questionnaire was administered to a sample of 50 male and female students to measure school-related stress. The descriptive method was used, and to confirm the presence of educational stress, measurements were taken before and after the training program. The difference between the two groups was analyzed using a (T) test for the pre-test and post-test. The results showed a statistically significant difference in favor of the post-test measurement, which confirms that the program had an impact on the sample. This demonstrates the effectiveness of the training program in reducing school stress among Baccalaureate students.

Keywords: School-related stress, Training program, Baccalaureate student.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الاهداء
ب	الشكر و التقدير
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية و اللغة الاجنبية
هـ	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الاشكال
ط	قائمة الملاحق
12	المقدمة

الفصل الاول : مدخل الى الدراسة

الصفحة	الموضوع	رقم العنوان
15	اشكالية الدراسة	1
16	فرضيات الدراسة	2
17	دواعي اختيار الموضوع	3
17	اهداف الدراسة	4
17	اهمية الدراسة	5
17	التعاريف الاجرائية	6
18	حدود الدراسة	7

الفصل الثاني : الضغط المدرسي

الصفحة	الموضوع	رقم العنوان
20	تمهيد	
21	تعريف الضغط المدرسي	1

22	النظريات المفسرة لضغط المدرسة	2
25	مصادر و مسببات الضغوط لدى الطلاب	3
30	طرق قياس الضغط	4
32	اساليب و فنيات ادارة الضغوط المدرسية	5
35	خلاصة	

الفصل الثالث : التعليم الثانوي و تلاميذ البكالوريا

37	تمهيد	
38	تعريف التعليم الثانوي	1
38	التعليم الثانوي في الجزائر	2
39	اهمية المرحلة الثانوية	3
39	امتحان شهادة البكالوريا	4
42	مميزات امتحان البكالوريا	5
43	خلاصة	

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة

45	تمهيد	
45	الدراسة الاستطلاعية	1
45	اهداف الدراسة الاستطلاعية	2
45	الاطار الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية	3
46	عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها.	4
47	ادوات الدراسة	5
48	الدراسة الاساسية	6
54	المنهج المتبع في الدراسة	1-6
54	حدود الدراسة	2-6
54	عينة الدراسة	3-6
54	ظروف اجراء الدراسة	4-7

57	ادوات الدراسة	5-6
57	مواصفات الدراسة	6-6
60	خلاصة	

الفصل الخامس : عرض و مناقشة نتائج الفرضيات

62	تمهيد	
63	مناقشة الفرضيات	1
66	الاستنتاج العام	2
67	الخاتمة	
68	اقتراحات	
69	قائمة المصادر و المراجع	
72	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
46	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	01
47	ابعاد المقياس	02
48	معامل ارتباطين البعد الاول مع فقراته	03
49	معامل ارتباطين البعد الثاني مع فقراته	04
49	معامل ارتباطين البعد الثالث مع فقراته	05
50	معامل ارتباطين البعد الرابع مع فقراته	06
50	معامل ارتباطين الدرجة الكلية للمقياس و ابعاده	07
51	معامل الارتباط بين درجة كل فقرة و الاختبار ككل	08
52	صدق المقارنة الطرفية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات باستخدام الاختبار "ت"	09
53	نتائج قيم معامل الفايرومباخ لمقياس ادارة الضغوط الاكاديمية	10
54	نتائج حساب معامل الثبات لمقياس اداة الضغوط الاكاديمية عن طريق التجزئة النصفية	11
55	توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب متغير الجنس	12
58	دليل سير حصص الفصل من الحصة الاولى الى الحصة الاخيرة	13
62	التكرارات والنسب المئوية لمستوى الضغوط الاكاديمية لدى تلاميذ مرحلة تعليم الثانوي .	14
64	نتائج اختبار الفروق (ت) بين متوسطات درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تبعا لمتغير الجنس.	15
66	دلالة الفرق بين متوسطي درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في القياسين القبلي والبعدي.	16

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الاشكال	رقم
46	دائرة نسبية تبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.	01
55	دائرة نسبية تبين توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب متغير الجنس.	02
62	دائرة نسبية تمثل مستوى الضغوط الأكاديمية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.	03

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملاحق	رقم
72	صدق المقارنة الطرفية.	01
77	افادة بالتطبيق.	02
78	طلب تسهيل مهمة.	03
79	مطويات المذاكرة.	04
82	تعليلة مقياس ادارة الضغوط الاكاديمية	05

المقدمة :

يعتبر موضوع الضغط المدرسي من الموضوعات التي شغلت الباحثين التربويين وحول مخرجات التعليم و مردوده، و بتطور التربية بطرائقها و مناهجها و اهدافها يتماشى مع درجة تعقد الحياة و انشغالات الافراد و المجتمعات، لان المستوى الفكري للمجتمع وقيمة مردودة التربوي، و كذا انتاجه المعرفي يتوقف على نوعية نظامه التربوي و بالتالي ما تحققه العملية التعليمية التي تستمد فاعليته من مدى وضوح اهدافه و قابلية تحقيقها.

و لما كان المتعلم هو العنصر الفعال و الاساسي في أي عملية تربوية، و في استثمار الطاقة الفكرية للمجتمع فان مختلف البحوث و الدراسات في مجال علم النفس و علوم التربية، انصبحت اهتماماتها حول ايجاد الطرق و الاساليب الناجحة لتوصيل المادة الدراسية لهذا المتعلم، و بالتالي تحقيق الاهداف التربوية اخذت بعين الاعتبار للاستعدادات العقلية و الميول النفسية و المهارات الفردية في وضع برنامج تربوي يسعى الى تحقيق نوعية تربوية جديدة، مراعيًا في ذلك موضوع الضغوط المدرسية التي يعيشها التلاميذ داخل المدرسة التربوية و برغم من ان المدرسة تعد المؤسسة الثانية بعد الاسرة، الا انها في الوقت ذاته يمكن ان تمثل مصدر الضغوط المدرسية، ذلك ان كثرة الضغوطات التي يعيشها التلاميذ يمكن ان تكون سبب في ردود افعال نفسية و سلوكية، تشكل تحديًا للعملية التعليمية خاصة في مرحلة الثانوية لارتباطها بمرحلة المراهقة التي يعتبرها البعض المختصين مرحلة حرجة لعدة اعتبارات. (عبدي سميرة، 2018، ص 88). والتي تصاحب هذه المرحلة امتحان مصيري هو امتحان شهادة البكالوريا الذي يعد من امتحانات الحاسمة مما يجعل التلميذ يحضر له احسن تحضير واحسن استعداد دراسي خلال السنة، فهذا كله يولد لدى التلميذ اضطرابات و انفعالات و ضغط نفسي يعيق ادائه الاكاديمي. (فيصل عبد الله محمد الزراد، ص78-79) عندما يتعرض الانسان لضغوط حياته حادة او مهددة تجعله مشغولًا، فتؤثر في العديد من الوظائف المعرفية فيحدث له نقص في الكفاءة المعرفية و كثرة الوقوع في الازفء و من بين التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط زيادة في معدل الازفء و تدهور الذاكرة القصيرة و طويلة المدى فيتناقص من الذاكرة (عبد المعطي، 2006، ص85).

فطالب الثانوي المقبل على شهادة البكالوريا هو بحاجة لمثل هذه الرعاية و ذلك لما تمثله شهادة البكالوريا من اهمية في حياته النفسية و المستقبلية، و هذا ما جاءت به دراستنا للتكفل بطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا من خلال برنامج تدريبي لتحقيق من الضغوط المدرسية (سامي فكايري، 2018، ص13).

حيث تكونت هذه الدراسة من خمسة فصول وهي:

الفصل الاول : مدخل الى الدراسة و قد تضمن، اشكالية الدراسة ، فرضيات الدراسة و اهداف، اهمية الدراسة، الدراسات السابقة.

الفصل الثاني : تعريف الضغط المدرسي، مصادر و مسببات الضغوط لدى الطلاب، النظريات المفسرة للضغوط، طرق قياس الضغوط المدرسية و تقنيات و اساليب مواجهة الضغوط المدرسية.

الفصل الثالث: تضمن تعريف التعلم الثانوي، التعلم الثانوي بالجزائر اهمية المرحلة الثانوية، مفهوم و تعريف امتحان شهادة البكالوريا.

الفصل الرابع : تمهيد، دراسة استطلاعية، أساسية، منهج الدراسة، ادوات الدراسة ،خلاصة الفصل.

الفصل الخامس: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

الفصل الاول : مدخل الدراسة

- 1- اشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- دواعي اختيار الموضوع
- 4- اهداف الدراسة
- 5- اهمية الدراسة
- 6- التعاريف الاجرائية
- 7- حدود الدراسة

1. الاشكالية :

تعتبر المدرسة مؤسسة تربوية هامة تساهم بدرجة كبيرة في نشأة الطفل، حيث تعد البيئة الصناعية التي خلفها التطور الاجتماعي و التي تعمل على تهيئته كي يصبح بعد ذلك مستعدا للحياة الاجتماعية، ومن هنا يظهر الدور الاساسي الذي تلعبه في التكوين العقلي و الاجتماعي، ومدى مساهمتها في الاحداث التوافق لديه، مما يحقق له المشاركة الفاعلة في الحياة الاجتماعية، غير انها تشكل المصدر الاول للضغوط النفسية في اغلب الاحيان (العريبات، 2005، ص 249).

ومن بين الضغوط الاكثر صعوبة والتي تؤثر سلبا على العملية التعليمية والتعلمية والتي تستهدف خاصة المتعلمين داخل المدرسة الجزائرية وهي الضغوط المدرسية والتي شغلت اهتمام الكثير من المختصين التربويين في علم النفس وعلوم التربية، ذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعاني منها هؤلاء التلاميذ، والمتمثلة في التوتر والضيق نتيجة الابعاء الدراسة المتلاحقة التي تتجاوز قدراتهم وطاقاتهم في بعض الاحيان ككثرة الواجبات المدرسية.

منذ التحاق التلميذ بمقاعد الدراسة وانتقاله عبر مراحل التعليم المختلفة وحتى وصوله مرحلة الجامعة فانه يخضع خلالها لمجموعة من الاختبارات بهدف تقييم مستواه الدراسي، حيث يشكل التلميذ محور الفصل التربوي و يحتل مكانة هامة من اهتمام لدى المشرفين التربويين والمدرسين و المسؤولين، و تزداد اهمية العناية به عندما يصل الى السنة الاخيرة من التعليم الثانوي، كون هذه السنة اخر سنة يقضيها التلميذ في مستواه الدراسي ما قبل الجامعي والتي تختتم بامتحان البكالوريا، التي ينتظر نتيجته هو اولا ثم المحيطين به ثانية و خاصة الوالدان و المدرسون و الزملاء (بن عائشة و محمدي، 2021).

ان اهمية البكالوريا و الدور الذي تلعبه في تقرير مصير التلميذ يفسر اهتمام الدولة و سعيها وسهرها على توفير الظروف المناسبة من اجل سيره الحسن بالإضافة الى سعي الاولياء طوال السنة الى توفير احسن الاجواء لأبنائهم و بذل التلميذ قصارى جهده في المذاكرة و الاجتهاد وهو ما يجعله يعيش نفسيا خاصا يتميز بالضغط النفسي، فقد بينت العديد من الدراسات ان تلاميذ المرحلة الثانوية يتميزون بضغوط نفسية مدرسية متعددة منها قلق المستقبل و قلق الامتحان و البدائل المتاحة (العريبات، 2005، ص 249).

حيث كشفت دراسة سليمة سايمي (2004) الى معرفة فاعلية برنامج ارشادي "مهارات الامتحان في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلميذات اليمية الثالثة ثانوي له فاعلية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي و قد خلصت هذه الدراسة الى فاعلية البرنامج الارشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلميذات و على اهمية اساليبه و محتوياته في اكتساب مهارات الامتحان و تنميتها (سايمي، 2004، ص 163).

و بالنسبة لدراسة "الاميري"(2001) فقد سعت الى التعرف كل مدى فاعلية البرنامج الارشادي لتخفيف مدى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وقد توصلت الى النتائج مفادها ان البرنامج الارشادي الذي طبق على العين باليمن، تين التجريبيتين فعال في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة.

كما نجد دراسة "محمد بلقاسم و حاج شتوان"(2016) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين الضغوط المدرسية و الغياب المدرسي لدى تلاميذ الطور الثاني و التي اكدت نتائجها إلى وجود علاقة دالة احصائيا بين الضغوط النفسية و الغياب المدرسي (بن عباد و عيسو، 2021، ص10).

فما سبق نستنتج ان موضوع الضغط النفسي المدرسي لدى التلاميذ اصبح مجال اهتمام المختصين و حيث يعيش التلاميذ عبر المراحل الدراسية بصفة عامة ضغوط نفسية عديدة تؤثر سلبا على نفسياتهم .

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتبين اهم الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الاقسام النهائية و منه نطرح الاشكالية الاتية :

ما مستوى الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق في متوسطات درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس؟
- ما مستوى الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في القياس البعدي ؟
- هل توجد فروق في متوسطات درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بين القياسين القبلي والبعدي ؟

2.فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

مستوى الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية متوسط

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق في متوسطات درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- مستوى الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في القياس البعدي منخفضة .
- هل توجد فروق في متوسطات درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

3. دواعي اختيار الموضوع:

- انعدام الوعي بأهمية توفير الجو النفسي للمتشرح عن التأطير التربوي و الإداري، اولياء والصحة المدرسية، اطارات مراكز الامتحانات و مسؤولي القطاع.
- معرفة اثر الامتحانات المدرسية و خاصة امتحان شهادة البكالوريا في رفع من مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

4. اهداف الدراسة: تتمثل اهداف هذه الدراسة فيما يلي :

- محاولة التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين غبى شهادة البكالوريا.
- تعرف على مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

5. اهمية الدراسة :

يعد امتحان شهادة البكالوريا امتحانا مصيريا لذا فالتلميذ المقبل على اجتيازه يمر بمواقف حرجة تميزه عن غيره من التلاميذ اذا تنسم هذه المواقف بضغط نفسي لذا حاولنا ومن خلال دراستنا هاته :

- البحث عن اهمية الحالة النفسية لدى تلاميذ الاقسام النهائية، وكيف يؤثر الضغط النفسي عليهم.
- التأكد على الدور السلبي للضغط المدرسي من خلال ضغط البرامج و كذا المعلمين و الادارة المدرسية التي تعود بالسلب على التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا و بالتالي تحطيمه نفسيا .
 - تعديل مستويات التحصيل الدراسي و انتاج فئة ناجحة .
 - تعزيز بناء برامج تربوية بغرض رغم من درجات التحصيل الدراسي.
 - توعية الالباء و الامهات بتشجيع اولادهم و تهيئتهم و ذلك بالتنسيق مع مستشارين التربويين.

6.التعاريف الاجرائية :

تلميذ البكالوريا: تلاميذ الاقسام النهائية هم تلاميذ يزاولون دراستهم، مقبلون على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا في نهاية السنة الدراسية 2024-2025 .

شهادة البكالوريا: او شهادة التعليم الثانوي، هي شهادة ينالها الناجحون في امتحانات الدروس النهائية للطور الثاني، و هي شهادة اجبارية التي يتمكن التلاميذ من الالتحاق بالجامعات او المعاهد. **الضغط المدرسي:** هو عبارة عن حالة التوتر و الضيق يتعرض لها التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية، و ذلك لعدم ملائمة مطالب المحيط الذي يعيش فيه هؤلاء التلاميذ و قدراتهم و امكانياتهم.

البرنامج التدريبي: هو مجموعة من الأنشطة والموارد المصممة لتطوير مهارات او معارف معينة لدى الافراد يشمل عادة ورش عمل محاضرات تمارين عملية تو تقييمات و يسعى الى تحسين الاداء و زيادة الكفاءة في مجالات محددة مثل التعليم .

7.حدود الدراسة :

الحدود المكانية:

اقتصرت هذه الدراسة على ثانوية بن عروم حمو، ولاية مستغانم، بلدية بن عبد المالك رمضان، على عينة من طلبة سنة الثالثة ثانوي.

الحدود الزمانية :

يمتد زمان اجراء الجانب التطبيقي من البحث من(17-12-2024) الى (25-05-2025).

الفصل الثاني : الضغوط النفسية و المدرسية.

● تمهيد

- 1- تعريف الضغط المدرسي
- 2- النظريات المفسرة لضغط المدرسة
- 3- مصادر و مسببات الضغوط لدى الطلاب
- 4- طرق قياس الضغط
- 5- اساليب و فنيات ادارة الضغوط المدرسية

● خلاصة

تمهيد:

اصبح الفرد في العصر الحالي يعاني من تأثيرات الحياة اليومية سواء كانت معنية او طبيعية مما تسببه هذه الحياة من ضغوطات نفسية على الفرد لا يكاد ينجو منها اي انسان و قد ارتأينا ان نتناول في هذا الفصل موضوع الضغط المدرسي الذي اخذ اهتمام الباحثين المختصين، و كذا الكثير من العاملين في مجال التربية، و كذلك الاثار السلبية التي يتركها في مستوى اداء المتعلمين و شعورهم بعدم الرضا عن النتائج الدراسية و ما ينجم عنها، وفي هذا الفصل سوف نحاول التعرض لاهم المعوقات او المشاكل التي تحقق الضغط المدرسي لدى التلاميذ. و لمعرفة اوسع عن هذا المفهوم سنتناوله بشيء من التفصيل في هذا العمل حيث نستطرق اولا الى مفهوم الضغط المدرسي، النظريات المفسرة لهذا الضغط.

1. تحديد مفاهيم الدراسة:

الضغط المدرسي:

1.1. اصطلاحا : و يعرفه "حسين سلامة " بانه "حالة عدم التوازن تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين مواقف البيئة التي يتعرض لها و بين ما يملك من امكانيات و مصادر شخصية و اجتماعية ، يصاحب تلك الحالة اعراض فيزيولوجية نفسية و سلوكية سلبية.

بعبارة اخرى حالة من التوتر الجسمي والنفسي التي يشعر بها الطالب و التي تنتج من ادراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف و الاحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الاسرية و المدرسية والتي تضع مطالب نفسية و جسدية تتجاوز قدراته و امكانياته و مصادره الشخصية و الاجتماعية ، و لذا يتم ادراكها على انها تمثل تهديدا و ضررا لشخصيته (حسين، 2006، ص182).

2.1. اجرائيا : هو عبارة عن حالة التوتر والضيق يتعرض لها التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية و ذلك لعدم ملائمة مطالب المحيط الذي يعيش فيه.

يعرفه الباحث "Pilet" بانه حالة قلق عابرة يمر التلميذ بها سواء في المتوسط او الثانوي وذلك نتيجة لحدث اليم ك وفاة احد التلاميذ او العاملين في المدرسة، او نتيجة لإحدى المشكلات العلائقية بين التلميذ و اقرانه، اين لا تسمح له امكانياته بالمواجهة.

و يدعمه في ذلك الباحث "الغريز (2009)" بقوله "ان الضغط المدرسي هو التفاوت الموجود بين مطالب التلميذ، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحها الشخصي اولاً، ورد الجميل لاسرته و للمدرسة ثانياً، وقدرته في تحقيق ذلك.

و يشير الباحث عبد الباسط (2009) في تعريفه للضغط المدرسي بقوله "عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة لابعاد، تنتج عن مختلف العلاقات النفس الاجتماعية و الظروف السيئة التي يتفاعل معها التلميذ و يدركها على انها مصدر التوتر و القلق النفسي" "مجلة الباحث دور استراتيجيات التعامل امام الضغط المدرسي في التحصيل الدراسي لتلاميذ.

ان الضغط كمفهوم علمي لم يظهر الا في القرن العشرين لكن في الحقيقة وجوده قديم منذ ان وجد الانسان كونه يعد عنصرا مجددا للطاقة الانسانية و بدونه تصبح الحياة بدون معنى (السيد عثمان، 2001، ص63). اكثر من ذلك فإن كونه المرء على كل حد القول سيلبي "Selye"

بدون ضغوط فان هذا يعني الموت (عبد الفتاح محمد ، 1999، ص18).

و الضغط او المشقة او الانعصاب كليها ترجمات ممكنة لمصطلح "Stress" و هو مستعار من الفيزياء ، و يشير الى الاجهاد او قوة تمارس ضغطها على ارض قوة فتفوز بها و تدفع داخلها او تصطدم سيارة بأخرى فيتحطم مقدمة السيارة، و قد استعار علم النفس مصطلح الضغوط من

الفيزياء بالإشارة الى درجة مرتفعة من الضغوط الواقعة على الانسان في حياته اليومية، و التي يمكن ان تضغط عليه و تدفعه او تجذبه (عبد الخالق، 1999 ص 32.33).

الضغوط النفسية المدرسية تعرف بانها شعور الطالب بالفشل و القصور قدراته و إمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية، و استذكارها و شعوره بالنقص امام توقعات الوالد به (ابراهيم، 2012، ص 320).

2. النظريات المفسرة لضغط المدرسة :

1.1. نظرية والتر كانون (Walter canon) :

و تسما ايضا نظرية المواجهة و الهروب (1945-1971) : تعد هذه النظرية من اوائل النظريات المفسرة للضغوط النفسية، و لقد خسر والتر الكيفية التي يستجيب بها كل انسان و حيوان للتهديدات الخارجية، حيث وجد جوانب عديدة من الانشطة المتتابعة التي تستشير الغدد و الاعصاب لتستجبل الجسم لمواجهة الخطر او الهروب منه (ويس، 2001، ص 29).

كما اكد ايضا في بحوثه عن الحيوانات و مصادر الضغط الانفعالي، الالم و الخوف و الغضب الذي يرحع الى تغيرات في افرازات الهرمونات و ابرزها هرمون الأدرينالين Adrenaline (حسن 2002:33) عقد ركز في ابحاثه في تفسير الضغوط من خلال استجابة الفرد للمثيرات البيئية، فاذا كانت استجابة الكائن لتهديد اكبر يتضمن الاثارة الانفعالية من الجهاز العصبي ، فهنا يزداد معدل ضربات القلب و التنفس و يتطلب استجابة تعويضية لخفض مستوى الاثارة الانفعالية للجهاز العصبي، وفي حالة كانت هذه الاستجابة التعويضية غير كافية فهذا يؤدي الى تعويض الكائن الحي الى مشاكل صحية (القحطاني، 2012، ص 29).

نستنتج من ما عرضه والتر في نظريته ان الضغط النفسي هو استجابة للحدث البيئي، اذن هو استجابة الاحداث البيئية (مثيرات) مهددة الاستقرار الفرد و توازنه.

ترتكز هذه النظرية في ردود الافعال الانفعالية و الفيزيولوجية الناتجة عن التعرض لأحداث بيئية مختلفة ، وما يعاب عليها انها تتحدث عن الضغوط بصورة مكثفة و متتابعة، خاصة وان النظرية تزامنت مع فترة الحروب والفقر، و ظهور الحيوانات المفترسة، مما جعل الناس يعيشون مخاطر كبيرة لكن في عمرنا هذا نعيش ضغوطا مختلفة غير انها مستمرة لكنها ليس كثيفة.

2.2. نظرية هانز سيلبي (1979) Hans Selye :

يعد سيلبي من ابرز الباحثين الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي حيث فسّر تفسيراً فيزيولوجياً و ذلك بحكم تخصصه كطبيب، فهو يرى انه متغير مستقل و هو استجابة لعامل

الضاغط في شكل اعراض فيزيولوجية، ولقد ركز على ابحاثه في عدد كبير من الهرمونات و دورها في الاصابة بالعديد من الامراض الخطيرة بما في ذلك نزيف الدماغ و تصلب الشرايين و ارتفاع ضغط الدم و القرحة المعدية وحتى السرطان (Selye, 1981, 13). وقد اكتشف الضغط النفسي بالصدفة من خلال بحوثه حول الهرمونات الجنسية، و من خلال التجربة لاحظ حدوث ردود افعال غير واضحة بعد حقن فئران بأنسجة غدديه غير معقمة، حيث لاحظ تضخما في الغدة الأدرينالينية و ظهور قرحة في الجهاز الهضمي.

3.2. نظرية لازاروس (Lazarus et al (1970 :

و تسمى نظرية التقدير (التقييم) المعرفي Cegmitif Appraisol التي اهتمت بدور الادراك و التقييم المعرفي في استجابات لافراد الضغوط فمصطلح التقدير المعرفي يعد مفهوم اساسي في هذه النظرية لان تقدير الافراد لتهديدات المحيطية بهم تمثل لادراك كل المواقف المحيطية بالضغط من البيئة و العوامل الشخصية و العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية و العوامل المتصلة بالموقف نفسه (عثمان 2001، ص101).

فهذه النظرية ترى ان الفرد و البيئة التي يعيشان معا في علاقة ديناميكية، فهي تركز في دور تفاعل و التداخل بين المؤثر المهدد لكيانه، ومن ثم تحديد الاساليب المقاومة التي بإمكانه استخدامها في المواجهة (القحطاني، 2012، ص33).

و من خلال عرضنا لنظرية "لازاروس و فولكمان" نستنتج انها فسرت الضغط النفسي وفقا لاتجاه التفاعلي الذي يرى ان الضغط هو نتيجة التفاعل بين الفرد وبيئته، وان الضغط يحدث نتيجة تقييم نتيجة تقييم الافراد لهذه المواقف التي تمثل بالنسبة لهم تهديدا حيث يعجزون عن مواجهتها، كما انه يقع نتيجة التناقض الذي يحدث بين متطلبات شخصية الفرد و متطلبات البيئة الخارجية والتي تحدد ردود الافعال.

4.2. نظرية تشارلز "سبيلبرجر" Spielberg :

هي تغد من بين النظريات التي اهتمت بدراسة القلق عند الافراد والتي كانت ممهدة لفهم الضغوط النفسية فقد قام الباحث بتميز القلق بين قلق السمة و قلق حالة. فهو يشير الى ان سمة القلق او ما يسمى بالقلق العصابي هو استعداد طبيعي او اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرة المرضية اما قلق الحالة يعتمد اساسا في الظروف الضاغطة و على هذا ترتبط هذه النظرية بين الضغط وقلق الحالة كما تركز على دور البيئة في انتاج هذه الظروف البيئية المحيطة والتي تشكل تهديدا له (Spielberger . 1972 :226).

ان هذه النظرية في عمومها تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وادراك الفرد لها، حيث يبدأ الضغط من خلال متغير يهدد حياة الفرد و ادراكه لهذه المتغير او التهديد او ردة الفعل النفسي المرتبط بالمتغير. وبذلك يرتبط برد الفعل على شدة المتغير و مدى ادراكه له (الغريير و أبوأسعد , 2009: 65) .

5.2. نظرية سيلجمان (1979) Silgman: و تسمى بنظرية ضغط و عجز المتعلم:

أكد على ان السلوكيات المؤثرة في الشخصية هي العجز المتعلم او المكتسب , حيث يشير الى ان تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده ,بانه لا يستطيع مواجهة و التحكم في الاحداث الضاغطة سوف يجعله يشعر بالعجز , فيبالغ في تقييمه للأحداث التي يعيشها و بالتالي يشعر بعدم القدرة على مواجهتها فيقع في الفشل , مما يجعله يدرك كل ما مر به في الماضي من فشل, سوف يستمر معه في المستقبل وهذا ما ينعكس عليه سلبا في حياته فينخفض لديه تقدير الذات و ضعف الدافعية و الاكتئاب (السميران و المساعي, 2014

- ويرجع الباحث اسباب عجز المتعلم الى نوعين من العوامل هم (ماجدة, 2008, ص132).

- عوامل بيئية ضاغطة سواء الاسرة او العمل او الجانب الاجتماعي.

- و عوامل ذاتية تتعلق بشخصية ذاته.

6.2. نظرية هنري موراي : (1978) Murroy :

يركز موراي في نظريته على مفهومين اساسيين وهما : مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط، و هو يشير الى ان مفهوم الحالة يمثل محددات الهوية سلوك، اما مفهوم الضغط فهو يمثل محددات المؤثرة و الهوية في السلوك في البيئة (عثمان، 2001، ص100).

هذه النظرية تربط بين شعور الفرد بالضغوط و بين مدى اشباعه لحاجاته "حاجة السيطرة و حاجة الانتماء و حاجة الاستقلال" و يمكن معرفة حاجات الفرد من خلال المظاهر التي تظهر في سلوكه جراء استجابته لنوع معين من المثيرات بصاحبه انفعال معين، فبعد ان يشبع الفرد حاجاته يشعر بالراحة وان كان العكس يشعر بالضيق.

3. مصادر و مسببات الضغوط لدى الطلاب:

اما عن مصادر و مسببات الضغوط لدى الطلاب فالأسرة تمثل مصدرا هاما من مصادر الضغوط و كذلك الاقران و المعاملة الغير السوية من المعلم وغيرها من ظروف البيئة المدرسية، وكذلك الظروف المجتمعية التي يعيشها الطلاب، كما ان خصائص شخصية الطالب تعد هي الاخرى مختلفة الجوانب والابعاد، وهذه المصادر تختلف فيما بينها من حيث اهميتها ودرجة الضغط الذي تمثله للطلاب، و بناءا عليه يستجيب الطلاب لمصادر الضغوط بطرق مختلفة، وذلك حسب المرحلة النهائية التي يمرون بها.

ولا شك ان التعرف على مصادر الضغوط في حياة الطلاب من الاطفال والمراهقين يعد امرا هاما و ضروريا، لمعرفة كيفية التعامل معها و يمكن تصنيف اسباب و مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب الى عدة عوامل وهي عوامل اسرية وعوامل مدرسية و عوامل مجتمعية و عوامل تتعلق بشخصية الطلاب.

1.3.1. اولاً: العوامل الاسرية :

لا شك ان الاسرة هي اكثر الوسائط و المؤسسات الاجتماعية تأثر الاحداث التي يمر بها الفرد و المجتمع، فالأحداث الضاغطة السلبية التي تتعرض لها الاسرة تؤدي الى حدوث خلل في وظائفها و فعاليتها و تحدث اثار و عواقب وخيمة في اعضاء الاسرة. فالمشكلات النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية التي تعانيها الاسرة و تسهم بدورها في نشأة الضغوط الحادة و المزمنة لدى الأبناء، و تنشأ الضغوط النفسية لدى الابناء في الاسرة لعدة اسباب تتضح مايلي :

1.1.3.1. اساليب المعاملة الوالدية غير السوية تجاه الابناء :

كثيرا ما تؤدي اساليب المعاملة الوالدية غير السوية التي تصدر عن الاباء نحو الابناء و التي تتصف بالنبذ و القسوة و الحرمان او الاهمال في ظهور مشاعر سلبية لدى الابناء عن الذات و الشعور بالإحباط و العدوان و الانطواء و على اثر ذلك كثيرا ما تكون اتجاهات الابناء نحو انفسهم و نحو المدرسة و المجتمع بوجه عام اتجاهات سلبية، وقد تصل الحالة ببعض المراهقين الى الشعور باليأس، و من ثم ينظرون الى انفسهم في انهم فاشلون و منبوذون و من ثم يسهل انفراطهم في جماعة رفاق السوء (عبد العزيز موسى، 2008، ص390).

فالقسوة و العقاب و الرفض وغيرها من الاساليب الوالدية غير السوية في ظل هذه المعاملة الوالدية السيئة في التعبير عن مشاعرهم و افكارهم، بل انهم يحاولون تجنب التفاعل مع ابناءهم، كما ان مثل هذه الاساليب غير السوية في التعامل مع الابناء تعد نوعا من انواع الاساءة، بينما نجد ان الطرف الاخر ان التفاعل الايجابي و المعاملة السوية من الاباء نحو الابناء و التي

تتضمن التقبل و المناقشة و التشجيع و قضاء بعض الوقت معهم ومشاركتهم للانشطة و الهوايات المختلفة و اتاحة الفرصة امامهم للتعبير عن المشاعر و الافكار و منحهم الدفاء و المرح و الحب و التقدير، تؤثر ايجابا عن مستوى الصحة النفسية و التوافق النفسي لديهم و على مستوى التحصيل الاكاديمي و التعلم لديهم (كلثوم، 2015، ص48).

2.1.3. توتر العلاقات و المراعات الوالدية :

كلما كان الجو النفسي الذي يشيع بين افراد الاسرة متوترا و مشحونا بالخلافات و الخصومات و الشجار بين الوالدين ولا سيما حينما يقع ذلك امام اعين الابناء ، فان ذلك تنعكس اثاره بصورة سلبية عليهم، و بالتالي فإنما يسود الحياة الاسرية من توتر و صراع يقلل من درجة التماسك و الترابط داخل الاسرة و يجعل الابناء يعانون الكثير من الضغوط و يكونون عرضة للتشرد و الانحراف , وهكذا بقدر ما يكون الجو النفسي في الاسرة سويا بقدر ما يكون ذلك عاملا هاما يساهم في تكيف الابناء مع متطلبات البيئة التي يعيشون فيها (كلثوم، 2015، ص50).

3.1.3. التباين بين توقعات الاباء و قدرات الابناء :

قد يكون لدى الاباء طموحات و توقعات زائدة نحو الابناء، و لذلك يرغبون ابنائهم في تخصصات دراسية معينة لا تتفق مع ما لديهم من قدرات و استعدادات و امكانيات ، فالكثير من الاباء لا يعطون ابنائهم الحرية في الاختيار بل يفرضون عليهم نوعا معين من التعليم او التخصص في الدراسة او كلية معينة، وفي هذا الصدد نشير الى ان الصراع بين المراهقين والاباء بخصوص الدرجات و الواجبات المنزلية و الفروق في التوقعات فيما يتعلق بالتحصيل الاكاديمي و توقعات المستقبل تمثل مصدرا هاما من مصادر الضغوط لدى الطلاب و اباءهم كما ان الاباء يصنعون ايضا معايير معينة من السلوك و يتوقعون من الابناء القيام بها، و اتباعها و قد ترتبط الضغوط بمشكلات اسرية اعمق من ذلك و تتمثل في وجود مشكلات مادية و انخفاض الدخل في الاسرة و ضيق المسكن، الطلاق و العيش في اسرة ذات عائل واحد، و تعاطي الاباء المخدرات و اساءة معاملة الابناء (عبد العظيم حسين , 2006، ص184).

4.1.3. ضيق المسكن و انخفاض الدخل :

كلما كانت مطالب الاسرة و الابناء مشبعة توفر الاستقرار و التوافق الاسري و العكس، فان حالات الضيق المادي الاسري، تؤدي الى نشوب التوتر بين اعضائها و الشعور بالضغط، فلا شك ان انخفاض الدخل في الاسرة و الظروف السكنية الغير ملائمة يؤثر على ديناميات العلاقات داخل الاسرة و ذلك نتيجة لعدم اتباع حاجات افرادها و بترتب في ذلك ظهور مشكلات اخرى مثل نقص التغذية و المرض مما يجعل بعض الاسر تضطر الى عمالة الاطفال و الأبناء لديها للعمل في سن مبكرة و يترتب عن ذلك حرمانهم من التعليم و الانحرافات و الجرائم .

كما ان انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة قد يدفع بعض الاباء الى الادمان للهروب من مسؤولياتهم، و قد يدفع بهم ايضا الى البحث عن فرص العمل بعد الظهر في اي مجال من مجالات العمل، و ذلك لتحسين مستوى معيشة الاسرة , و بذلك يعود الاباء الى اسرهم محصلين بالكثير من الضغوط و الهموم ، و من تغييب الرقابة الوالدية على هؤلاء الابناء حيث لا يكون لدى الاباء وقت للمشاركة و الجلوس مع ابناءهم بسبب انشغالهم بمطالب الحياة و تنعكس اثار ذلك سلبا على الابناء (حسين،2006،ص 185 نفس المرجع السابق).

2.3.2. ثانيا: العوامل المدرسية: لا تقتصر رسالة المدرسة اليوم على حشو عقول الطلاب بالمعلومات ، بل اصبحت مسؤولة عن نمو الطلاب و رعايتهم نفسيا و اجتماعيا و يقدر ما تسعى المدرسة الى تحقيق ذلك، بقدر ما تزداد قدرة الطلاب في التوافق معها . ولكن قد تشكل الظروف المدرسية جزءا رئيسيا في الاحساس بالضغوط لدى الطلاب ذلك عندما لا يستطيعون التغلب على التحديات و الصعوبات الاكاديمية و الاجتماعية التي تواجههم فيها، و تحدد الضواغط المرتبطة بالمدرسة التي تسهم في زيادة الضغوط لدى الطلاب في انخفاض التحصيل الاكاديمي و صعوبة المناهج والمواد الدراسية و نظام الامتحانات و تقويم الاداء، و تؤثر العلاقات الاجتماعية مع الاقران و المدرسين و الأقران والادارة و عدم المشاركة في الأنشطة داخل الفصل الدراسي، و من العوامل المدرسية التي تتسبب في حدوث الضغوط لدى الطلاب ما يلي :

1.2.3. البيئة المادية الفيزيائية المدرسية :

لا شك ان البيئة المادية الفيزيائية للمدرسة حجرة الصف بما تشمله من مكونات مختلفة مثل المساحة و المرافق من ملاعب و دورات مياه و كذلك الاضاءة و التهوية و المقاعد و التجهيزات من الاجهزة والوسائل التعليمية تؤثر في عملية التعلم وعلى سلوك الطلاب و مشاعرهم.

2.2.3. الوقت و الجداول الجامدة :

يمثل عنصر الوقت (عدد الساعات التي يقضيها الطالب في المدرسة) مصدرا رئيسيا لضغوط لدى الطلاب حيث ان طول اليوم الدراسي في المدرسة اذا لم يتم ادارته واستثماره و توظيفه جيدا في عملية التعلم و ممارسة الانشطة فان ذلك يجعل الطلاب يشعرون بالضيق و الملل من المدرسة (مشري،2006،ص11).

3.2.3. صعوبة المواد الدراسية :

قد ينفّر بعض الكلاب من مواد دراسية معينة بسبب وجود اتجاهات سلبية نحو معلم هذه المواد و طريقتة في تناولها و شرحها، و تعتبر الرياضيات و العلوم من المواد البارزة والتي

يمكن ان تحدث الضغوط لعدد كبير من الطلاب، و ذلك مقارنة بغيرها من المواد الدراسية الاخرى.

4.2.3. كثرة الواجبات المنزلية :

اصبحت كثرة الواجبات المنزلية تشكل ضغطا كبيرا على الاباء و الطلاب معا، و ذلك لما تتطلبه من جهد ووقت مما جعل الكثير من الطلاب يعتمدون على الاباء في اداء هذه الواجبات و لا سيما في المراحل الاولى من التعليم.

5.2.3. صعوبة المناهج الدراسية و طرق التدريس التقليدية :

عندما يجد الطالب صعوبة في فهم المنهج الدراسي و عندما لا تراعي المناهج الدراسية مبدا الفروق الفردية بين الطلاب في قدراتهم و استعداداتهم و مستوياتهم العقلية فان اثار ذلك تنعكس على عملية التعلم لديهم و على سلوكهم و من ثم يتكون لديهم مفهوم سلبي عن الذات و ذلك لعدم قدرتهم على فهم المواد الدراسية، و قد يدفع ذلك بعضهم الى القيام بممارسة بعض السلوكيات المستهجنة و المرفوضة داخل الفصل الدراسي و خارجه مثل سلوك العدوان و المشاغبة ويمكن ملاحظة الاثار السلبية لذلك على الطلاب ايضا في قلة اهتماماتهم و الغياب المتكرر عن المدرسة و تدني مستوى تحصيلهم (العايب، 2015، ص59).

6.2.3. اسلوب التقويم و نظام الامتحانات :

ولا شك اسلوب التقويم و نظام الامتحانات وما يحيط بها من ظروف نفسية و اجتماعية تؤثر على اداء الطلاب و سلوكهم يعد من اهم مصادر الشعور بالضغوط لديهم، فلقد اصبحت الامتحانات تمثل المعيار الوحيد الذي يتم به تقويم اداء الطلاب . ولهذا اصبحت الامتحانات تمثل غاية في ذاتها بدلا من ان تكون وسيلة لقياس القدرات الفعلية لدى الطلاب كما اصبحت تتم في منتصف العام او في نهايته، وتستخدم الان كسلاح للتحكم في حياة الطلاب (الحريري، 2007، ص255) .

7.2.3. التنافس الشديد بين الطلاب :

التنافس الشديد بين الطلاب بسبب الرغبة في التفوق او الحقد و الغيرة قد يجعلهم يشعرون بالإحباط والقلق و الضغط وهذا يعني ان الضغوط قد تأتي من المبالاة في التنافس بين الطلاب ، فعندما يدرك الطالب انه في منافسة مع رفاقه الاخرين وانه غير مستعد ليستجيب لمطالب هذه المنافسة فانه يرى ان ذلك يمثل تهديدا لشخصيته ، و بالتالي فان الطالب في ظل

هذه الظروف يعاني من انخفاض في تقدير ذاته ويشعر بالقلق، ومن ثم يؤدي ذلك الى الشعور بالضغط (توفيق الرشيدى،،1999،ص63-64) .

8.2.3. الفشل الدراسي للطلاب :

لا شك ان نوع الخبرات التي يتعرض لها الطلاب في المدرسة يكون لها تركيز في نمو شخصياتهم وفي تحديد سلوكهم، بالفشل في المدرسة يجعل الطالب يشعر بالدونية وانخفاض تقدير الذات، ويؤدي هذا بهم الى ممارسة السلوكيات الغير المرغوبة كالعدوان و المشاغبة. وهذا يفسر الفشل الدراسي لأسباب في الاحساس بالضغط لدى الطلاب.

3.3. ثالثا : العوامل المجتمعية :

وفي ضوء ما تقدم لا نستطيع ان نزع ان جميع مسببات الضغوط لدى الطلاب تنشأ من البيئة الاسرية و المدرسية فقط، بل قد تنتج الضغوط لديهم من عوامل مجتمعية، و يتمثل ذلك في سلوك العنف و الجريمة السائدة في المجتمع و الذي يظهر بين افراده او على شاشات التلفزيون او عبر وسائل الاعلام الاخرى الذي يمكن ان يعلم الابناء ان العنف وسيلة مقبولة لحل المشكلات، و لهذا فان بعض الطلاب المراهقين اما ان يكونوا ضحايا للعنف او يقومون هم بممارسة السلوك العنيف، ويعاني الافراد الذين يكونون ضحايا لعنف المجتمع او يشاهدون احداث عنيفة تقع في المجتمع مثل اغتصاب وانتحار والقتل اعراض نفسية عدة مثل الخوف،القلق،الاكتئاب والوحدة وانخفاض تقدير الذات وهذه الاعراض تؤثر على حياتهم وتسهم بدورها في ظهور اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لديهم و هذه الاعراض تجعلهم يتحاشون القيام بأي شيء يذكرهم بالحدث الصادم والعنيف ويعانون كثيرا من الحزن والانزعاج، ومن ثم يسهل عليهم استئثارهم ويميلون الى استعادة الخبرات الصدمية و الافكار المزعجة و يميلون الى الاستغراق في احلام اليقظة ويعانون الكوابيس كما يشعرون بالوحدة النفسية حتى في وجود الاخرين حولهم. وهذه الاعراض قد ترجع الى حدث مؤلم وقع في المدرسة او في المجتمع.

ومن العوامل المجتمعية التي تساهم في انتشار الضغوط بين الطلاب التغيرات الاجتماعية والعلمية و التكنولوجية ، فنحن نعيش اليوم في عالم سريع التغير في جميع مجالات الحياة حيث اصبح التغير سمة مميزة له، ويتمثل ذلك في اتساع الهو بين الطبقات داخل المجتمع، الى جانب البطالة و المستقبل المظلم للطلاب بعد التخرج كما اصبحت وسائل التكنولوجيا و الاتصالات تمثل هي الاخرى مصدرا للضغوط فلقد اصبح العالم اشبه بقرية صغيرة (حسين، 2006،ص99).

4.3. رابعا : العوامل الشخصية :

ولا يفوتنا ان نشير الى ان هناك عوامل اخرى تؤدي الى ظهور الضغوط لدى الطلاب وهذه العوامل ترتبط بخصائص شخصية الطلاب وطبيعة مرحلة النهائية التي يمرون بها، فالضغوط التي يتعرض لها الطلاب تتباين في شدتها تبعا لتباين نمط و مكونات شخصياتهم ، فالطلاب ذو الحساسية المرتفعة يختلفون عن اقرانهم المتبليدين حسيا في الاستجابة للمثيرات في بيئتهم الطبيعية و الاجتماعية، هذا من ناحية ومن ناحية اخرى لا شك ان فترة المراهقة تمثل فترة عواصف وتوترات بالنسبة للطلاب و المراهقين حيث تحدث خلالها تغيرات جسمية وانفعالية و جنسية ومعرفية فالبلوغ مثلا بوصفه احد التغيرات الجسمية يمثل تدفقا هائل من الطاقة الجنسية، ومن ثم فهو يمثل حدثا ضاعطا للمراهق قد يخل بتوازنه مما يتعين على المراهق التكيف معه، وهذا قد يستهلك جزءا كبيرا من الطاقة النفسية التي توجد لديه ويتبقى جزء ضئيل منها تحت تصرف المراهق لمواجهة متطلبات و المواقف البيئية، و ذلك لمفهوم الاقتصاديات النفسية ومن ثم يشعر المراهق بالقلق و التوتر.

وعلاوة على ذلك هناك عوامل ومتغيرات فردية اخرى تسهم في حدوث الضغوط لدى الطلاب، و يتمثل ذلك في انخفاض صورة الذات و التشاؤم و نقص المهارات الاجتماعية و لشعور بعدم الكفاءة ونقص المهارات المعرفية لديهم مثل نقص التدريب على حل المشكلات و الصراعات ونقص مهارات الضبط، الطلاب ذو تغيير الذات منخفض يتعرضون بسهولة للضغط، حيث انهم يرون انفسهم عاجزين وفاشلين كما انهم يرون الناس الاخرين من حولهم يشكلون مصدر الخوف و القلق لديهم (حسين، حسين، 2006، ص101-102).

4. طرق قياس الضغط : (مقاييس استراتيجية المواجهة):

تم انشاء و تطوير العديد من المقاييس و السلالم في هذا المجال ترصد مختلف استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الافراد ومن هذه المقاييس :

مقياس "لازاروس" و "فولكمان" : (The Way Of Coping Check (1984)

يتكون مقياس لازاروس و فولكمان 1984 (W.C.C) قائمة طرق المواجهة من 67 بند والذي تم تطبيقه على 100 راشد (52) امراة و(48) رجل تتراوح اعمارهم ما بين (40-60 سنة) و الذين اجابوا على المقياس لمدة سنة من التطبيق، و ذلك يسردهم لحدث ضاغط و الطريقة التي تصرفوا بها ازاء هذا الحدث، وجمع اجابات ونتائج التحليل العاملي ثم الحصول على 8 ابعاد فرعية موزعة بين استراتيجيتين رئيسيتين (المواجهة المركزة في المشكل و المواجهة المركزة في الانفصال) و السلالم الفرعية موزعة كالآتي :

- استراتيجيات المواجهة المركزة في المشكل.

- استراتيجية حل المشكل (و تضم البحث عن المعرفة ، المعلومة، واتباع مخطط العمل).
- الروح القتالية و تقبل المواجهة.
- استراتيجيات المواجهة المركزة في الانفعال.
- اتخاذ مسافة او التقليل من قيمة التهديد.
- اعادة التقييم الايجابي.
- اتهام الذات.
- الهروب-التجنب.
- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- التحكم في الذات.

*ولقد تم تعديل المقياس فيما بعد ليصبح 50 بند (نسخة The Way Of)(عبيدي، 2001،ص339).

مقياس "فيتاليونو" المعدل 1985 - vityliyno :

يشير (Pyerthan et al 1994 : 224) الى ان اول تكيف لمقياس (لازاروس) و (فولكمان) (W.C.C) كان من طرف "فيتاليانو" vityliyno و "روسو Russo" و "Carr" و مورو "Myuro" و "فيكر Vecker" سنة (1985) و عن طريق التحليل العاملي Rotation Varimax ثم استخراج 5 خمسة عوامل موزعة على 42 بند وهي حل المشكل، تقويم الذات، التقسيم الايجابي، التجنب، البحث عن الدعم الاجتماعي. و قد تم تطبيق المقياس ايضا الى المجتمع الفرنسي من طرف الباحثة (بولهان) و زملائها سنة 1994 (نيسي) و (كوسون) و (بورجو) (Ier, Quintard, Couson, Bourgeais, 1994) في عينة مكونة من 501 راشد (172 رجل و 329 امرأة) تتراوح اعمارهم ما بين 20-30 سنة.

و بالتحليل العاملي (للمكونات الاساسية تم استخراج عاملين اساسيين هما : (استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل و استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال) موزعين على بند و التي تقيس 5 ابعاد فرعية هي :

- استراتيجيات المركزة على المشكل.
- حل مشكل (8 بنود).
- البحث عن الدعم الاجتماعي (5 بنود).
- استراتيجيات المركزة على الانفعال.

- اعادة التقييم الايجابي (5بنود).
- تجنب الافكار الايجابية (7بنود). (عبد الاسلام ومصباح، ص 2020).
- لوم الذات (4 بنود).

سوزان مارتينغ **1993 Hymmer et Merting** : المتكون من 60 عبارة موزعة في همس مصادر للمواجهة منها المعرفية، الروحية، الاجتماعية، الجسمية، الانفعالية وضم الى ذلك قائمة مصادر مواجهة الضغوط.

"Coping resaures inventory far stress" من اعداد "ماثني Matheny" و اخرون سنة 1987.

ناهيك عن وجود مقاييس اخرى حاولت الكشف عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها المراهقين عند تعرضهم للمواقف الضاغطة مثل مقياس "بترسون Paterson" و "ماكبين Moccubin" الذي اعد سنة 1983 يحتوي على 54 بند موزع على ثمانية محاور هي كالآتي : النشاطات المدرسية، المشاعر السلبية، المزاج، الاستهلاك، الشبكة الاجتماعية السلبية، العائلة، الالتزام، ومقياس "سيفج كرينك" "Seifje" Krehke الذي اعد سنة 1989 اذ سلط من خلاله الضوء على اساليب المواجهة التي سيتضمنها المراهقين في مواجهة ضغوط النمو، موزعة على ثلاث محاور الاستراتيجيات النشطة، التراجع والانسحاب، الرفض (والي و داد، 2015، ص100).

5. اساليب و فنيات ادارة الضغوط المدرسية:

لقد أوضحنا فيما سبق أن هناك عدة عوامل داخل الأسرة والمدرسة تساهم في الإحساس بالضغوط لدى التلاميذ وهي سوء الجو الأسري و المعاملة الوالدية وتدني الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية إضافة إلى سوء البيئة المدرسية والتفاعلات السلبية بين المعلم والتلميذ من جهة وبين التلاميذ من جهة أخرى وأساليب التقويم والامتحانات وصعوبة المواد والبرامج، وفي ظل هذا المناخ النفسي السلبي السائد، يشعر التلميذ بالاحباط، ويرتفع مستوى القلق و الضغط لديه فتنعكس اثار ذلك سلبا على عملية التعليم والتعلم وعليه يستجوب ان تكون البيئة المحيطة بالتلميذ خالية من هذه المثيرات المتسببة في شعور التلاميذ بالضغط ومما لا شك ان البيئة الاسرية الايجابية و التدعيمية تساعد الابناء في النمو النفسي السوي وبناء اساليب سلوكية وعلاقة اجتماعية ايجابية ومنه الوقاية من الضغوط (مجلة اتحاد الجامعات العربية، 2014، ص182).

- و تتمثل النشاطات الدراسية فيما يلي :
- النشاط الرياضي : هذا النشاط يمارس في شكل العاب و مسابقات جماعية.

- النشاط الفني: كالرسم، والزخرفة، و التمثيل و الموسيقى الخ).
- النشاط الثقافي : كحفظ الشعر، والقائه و تأليفه القصص و المسرحيات و المناسبات.
- النشاط الاجتماعي : الرحلات الترفيهية ، و الزيارات الميدانية، للمتاحف و الاماكن الاثرية... الخ.

و بهذا الشكل تصبح النشاطات الدراسية عنصرا هاما من شأنه ان يساهم في التخفيف من شدة الضغط لدى التلاميذ بل و تعد دافعا الى زيادة معدلات التحصيل الدراسي، ما يعود بالمنفعة في العملية التربوية كلها.

و مجمل القول ان استراتيجيات المواجهة عبارة عن اساليب يستخدمها التلاميذ في التعامل مع الضغوط، وتتضمن سلوكيات، فعالة تساعد التلميذ في البحث عن معلومات و التفكير في الحلول للمشكلة و طلب المساندة الاجتماعية من الاسرة و الاصدقاء .

ومن بين استراتيجيات التي يستعملها التلاميذ لمواجهة الضغوط المدرسية نجد :

1.5. العلاج السلوكي:

الاسترخاء: هو احد الاساليب الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط نظرا لأهميته الكبرى في خفض التوتر الناجم عن المواقف الضاغطة، فهي تعمل بمسلمات مفادها : ان الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للضغط ، الاسترخاء يعمل على منع ظهور التوتر العضلي ويقلل من سرعة العضلات (كلثوم، 2020، ص38-39).

التغذية الرجعية: تعتبر وسيلة هامة تساعد الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطي الفرد عقب ادائه لتوضيح صحة استجابته او خطئها، قد يستمر الفرد او يعدل سلوكه او يتوقف لأنه حقق هدفه.

لتدريب على ادارة الوقت : يهدف الى تدريب الى زيادة كفاءة الفرد في استخدام وقته و التخفيف من الضغوط و كيفية التعامل معها (بوبر و و براحو ، 2017).

2.5. العلاج المعرفي :

الحدث الضاغط لا بسبب القلق و التوتر وانما الافكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن المواقف و يمثل تهديدا وضررا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي، فالتقسيم المعرفي هو خطوة اساسية لمواجهة المواقف الضاغطة و الافكار الغير منطقية و السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف الضاغط و نذكر منها ما يلي:

يقاف الافكار السلبية : هي اعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على ان تحل محل الافكار عقلانية و تساعد على التعرف بالطريقة الصحيحة .

احاديث الذات : هذه الفنية تقوم على فرضية ان الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة و المشاكل و الصعوبات التي تواجهه في الحياة اذا استطاع التخلص من احاديث الذاتية السلبية و الانهزامية التي يقولها لنفسه، عن نفسه ازاء تعرضه لمواقف الضاغطة و المؤلمة، فهذه الأحاديث السلبية يكون لها اثر قوي على الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط حيث انها تشجع الفرد على الاستسلام و عدم مواجهة المواقف الضاغطة وبالتالي فلابد للفرد من التعرف عليها و تحديدها و استبدالها باحاديث ذاتية موجبة تكون مفيدة في بناء الثقة بالنهب و مواجهة الضواغط فعلى سبيل المثال : يستطيع الفرد ان يقول لنفسه انا استطيع مواجهة هذا الموقف الضاغط بنجاح بدلا من ان يقول لنفسه انا فاشل ولن استطيع مواجهة ذلك الموقف، و يطلق بعضهم على هذه الفنية تسمية حوار او الديالوج الداخلي مع الذات (عبد العظيم ،2006، ص164-165).

حل المشكلة :

و يشير هذا المفهوم الى قدرة الفرد على ادراك و فهم عناصر الموقف او المشكلة وصولا الى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددھا الجدير بالذكر ان بعض الافراد قد يجدون صعوبة في حل ما يواجههم من مشاكل و مواقف صعوبة نتيجة لنقص مهارات التدريب على حل المشكلات لديهم، و بالتالي يقفون امام مشكلاتهم عاجزين عن ايجاد الحلول المناسبة لها و لذلك يضيع عليهم كثيرا من الوقت والفرص التي هم في حاجة اليها و تنعكس اثار ذلك على تقديرهم لنواتهم وتتراكم المشكلات التي تمنعهم من تحقيق اهدافهم مما يجعلهم عرضة للإحساس بالضغط . وفي ضوء ذلك يعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والاحداث الضاغطة، وتهدف هذه الفنية الى تنمية مهارات حل المشكلة لدى الافراد حتى يمكن التعامل مع المشكلات التي تعترض حياتهم و ايجاد الحلول الملائمة لها(نفس المرجع السابق ص166-167).

خلاصة الفصل:

نستنتج من كل ما سبق ان الضغوط المدرسية ظاهرة نفسية تربوية معقدة ولها تأثير على مختلف الجوانب الشخصية و النفسية لذا يجب تفادي الاسباب المؤدية اليه، لانه يؤدي الى امراض و ضغوط حسب ما تطرقنا اليه من اثار و اسباب و نظريات تبين مدى خطورة الضغط على الفرد فيحدث تغيرات منها جسدية و نفسية و عاطفية و انفعالية.

و في الاخير اتضح بان الحياة مليئة بالضغوطات و على الفرد التفكير في كيفية مواجهتها فالضغوطات النفسية لا تكون سلبية في كل الحالات قد تكون ايجابية لتحفيز الفرد على السير قدما الى الامام.

فصل الثالث: التعليم الثانوي و تلاميذ البكالوريا.

● تمهيد

- 1- تعريف التعليم الثانوي
- 2- التعليم الثانوي في الجزائر
- 3- اهمية المرحلة الثانوية
- 4- امتحان شهادة البكالوريا
- 5- مميزات امتحان البكالوريا

● خلاصة

تمهيد :

يعتبر التعليم الثانوي في عصرنا هذا من ركائز النظام التعليمي و التربوي في العالم , ليس فقط بسبب موقعه كهمزة وصل بين مرحلتي التعليم الأساسي و التعليم الجامعي من جهة و التشغيل و التكوين المهني من جهة اخرى , وانما بصفة خاصة، لأنه يمثل مرحلة منتهية و موصلة في نفس الوقت و هذا يكون بامتحان شهادة البكالوريا الذي يعتبر كتصريح لمزاولة الدراسات العليا في الجامعة يتحدد فيما بعد مصيره و مستقبله الدراسي و المهني, لذا تعتبر المرحلة الثانوية حلقة هامة في سلسلة المراحل التعليمية ، لأنها تتحمل على اعداد الطلاب و الطالبات لمواصلة تعليمهم الجامعي.

ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق الى تعريف التعليم الثانوي، نظرة عن التعليم الثانوي بالجزائر، اهمية المرحلة الثانوية تطرقنا كذلك الى مفهوم الامتحانات بما في ذلك امتحان شهادة البكالوريا, تعريفه اهميته، وكذا مميزات هذا الامتحان.

1. تعريف التعليم الثانوي :

يطلق اصطلاحا التعليم الثانوي في المرحلة الثانية من التعليم حيث تبدأ من مرحلة التعليم الاساسي، حتى يحصل على شهادة المدرسة الثانوية و التي تعرف بشهادة البكالوريا.

● **تعريف حسب هيئة اليونسكو :** تحدد هيئة اليونسكو التعليم الثانوي بانه المرحلة الوسطى من التعليم بحيث يسبقه التعليم الابتدائي و المتوسط و يليه التعليم العالي و يشغل فترة زمنية تمتد من الثانية عشر حتى الثامنة عشر من العمر و بذلك يتضمن التعليم الثانوي المرحلتين المتوسطة و الثانوية (سامي و فكايري، 2018، ص48).

● **تعريف فولكي P.Foulquie :** يعرف التعليم الثانوي في قاموسه الخاص باللغة التربوية، على انه مجموعة سنوات الدراسة التي تتبع سنوات الابتدائي، و تقضى او تنتهي الى شهادة البكالوريا و التي تفتح الابواب للتعليم العالي (ياسمين و زروقي , مايسة، 2020، ص48).

● **اما "فود"(1993)"Good" :** ويعرف التعليم الثانوي بانه " تلك المرحلة من التعليم الخاص بالتلاميذ الذين تتراوح اعمارهم ما بين 12 و 17 سنة و يتم فيها التركيز على الاسس الرئيسية في التربية و الاهتمام بالمراهق من كل النواحي (الجسمية، العقلية و الاجتماعية) و تهيؤ المرافق للفترة التي تليها " (ياسمين مروان، مايسة، 2020، ص30

● **اما الميثاق الوطني سنة 1986 :** فيعرف التعليم الثانوي انه نظام يأتي امتداد للمدرسة الاساسية للتعليم العالي من جهة او نحو الشغل من جهة اخرى، و ينبغي ان يكون منسجما و متبلورا في مجموعة متناسقة تحدد فيه الفروع وفقا لطبيعة الشروط الاقتصادية و احتياجات المجتمع و يعتبر معبرا حقيقيا مفتوحا على دنيا العمل. (مهدي، بلعسله فتيحة، 2004، ص14).

2. التعليم الثانوي بالجزائر :

يعود تاريخ التعليم الثانوي في الجزائر الى قبل (1830) وكان ذو طابع ديني وكانت تقدمه مدارس خاصة، اما التعليم الثانوي العام الحديث فمدته ثلاث سنوات يأتي بعد مرحلة التعليم الاساسي (المتوسط) و تشمل ثلاث انواع تتمثل في التعليم العام و المتخصص و التقني دراسة التعليم الثانوي بشهادة البكالوريا(حمزاوي اكرام، 2020 ، ص 48).

اما التعليم الثانوي في الجزائر بعد الاصلاح التربوي الاخير (2005.2007) يأتي بعد مرحلتي التعليم الابتدائي الذي مدته (05) سنوات و التعليم المتوسط مدته (04) سنوات , التعليم الثانوي مدته (03) سنوات و الذي شرع في التطبيق في (2008) تشمل السنة الاولى جذوعا مشتركة في الشعب الادبية و العلمية تنفرع عنها في السنة الثانية عدة شعب تخصصية و تتوج هذه المرحلة في السنة الثالثة بامتحان شهادة البكالوريا، و يعتبر الحصول على هذه الشهادة غاية

التي ينشدها كل تلميذ لما تمثله من اعتبارات للحياة المستقبلية.(وزارة التربية الوطنية،2003،ص146).

3.اهمية المرحلة الثانوية :

تعد المرحلة الثانوية من اهم المراحل في حياة الطلاب , فهي المرحلة الانتقالية بين المرحلة الاساسية الاولى، وبين المرحلة الجامعية، لها لطلابها من سمات ، و خصائص تؤثر على شخصياتهم و سلوكهم في حياتهم العلمية العملية في المستقبل.

وهذه المرحلة بمثابة العمود الفقري في العملية التعليمية فهي تمثل مكانة وسطى تصل ما بين التعليم الاساسي من جهة، و التعليم العالي من جهة اخرى.

اما من حيث اهميتها، فتقع عليها تبعات اساسية، و حيوية فهي تزود الفرد بمعلومات و مهارات و عادات وظيفية واقتصادية وقيم و اتجاهات ايجابية. وتكمن اهميتها في انها المرحلة التي تشهد نهايتها نضج ميول التلاميذ، و تمايز قدراتهم، كما تتبلور فيها المستقبل المهني او الوظيفي تبعا لإدراك التلميذ لحقيقة ما لديه من ميول و قدرات و استعدادات و تتمثل اهمية المرحلة الثانوية بمايلي :

- انها تتعامل مع الطالب في ادق مراحل نموه وهي مرحلة المراهقة.

- انها تعد الطالب لمواصلة الدراسة الجامعية او العمل .

- انها داعمة لتنمية و تحقيق المواطنة.

- يمكن وصف المرحلة الثانوية بانها القاعدة التي تعد الطالب لمزاولة الاعمال و الوظائف الصغيرة و في الوقت نفسه تعد الطالب لمتابعة السلم التعليمي في المعاهد و الكليات و الجامعات (بن محمد الشيخ، 2009،ص28)

- ضرورة العمل على نمو السلوك لدى طالب المرحلة الثانوية، و دعم ذلك بالاستقامة و اصلاح النفس و الصدق و معايشرة الاخيار و الكلام الحسن و الاعتدال و العفو و الاحسان و كلها قيم اخلاقية فاضلة مستنبطة من تعاليم الدين الاسلامي.(نائل ابراهيم، 2008،ص111).

4.امتحان شهادة البكالوريا:

1.4.تعريف البكالوريا : يعود اصل كلمة بكالوريا الى الكلمة اليونانية "بكالوريوس" و لقد عرف اللغويين شهادة البكالوريا على انها شهادة تمنح للنجاح في امتحان الدراسة الثانوية ، وهي اول درجة جامعية يتحصل عليها الطالب في نهاية الطور الثاني (1978, P55),

Dictionnaire .(Larousse

و يعرف معجم علوم التربية البكالوريا بانها شهادة تعليمية تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم و تسمح للمتخرج الناجح مواصلة تعليمه في مرحلة الجامعة.(الغارابي عبد اللطيف و اخرون، 1994.ص49).

ولقد تم احداث شهادة البكالوريا في 18 مارس (1801) بموجب قرار امبراطوري يخص الجامعة بفرنسا، وهذا من طرف نابليون بونابرت (مهدي بلعسلة فتيحة 2004،ص40)وكانت نتيجة هذا القرار ان اصبحت هناك ثلاث شهادات تتوج الدراسات الجامعية : البكالوريا، الليسانس، الدكتوراه.

و بموجب نفس القرار تقرر منح هذه الشهادات للطالب من طرف الجامعة وعن طريق اجراء امتحانات ، ويتضح من هذا ان شهادة البكالوريا كانت اول عهدا تعبر جامعية مثلها مثل الليسانس و الدكتوراه، اما شهادة البكالوريا بمفهومها الحالي كشهادة تتوج المرحلة الثانوية ظهرت في (1808) ومرة اخرى بقرار نابليون (le grand,1995,p11).

2.4. اهمية امتحان البكالوريا: ان التلميذ في امتحان البكالوريا هدفه الوحيد هو النجاح في هذا الامتحان للانتقال الى التعليم العالي او الالتحاق بالميدان العلمي، وبالتالي يحقق طموحاته، ومن هذا المنطلق نجد كل من طلبة الاسرة و المجتمع و الاساتذة يولون اهمية كبرى لامتحان البكالوريا.

3.4.اهمية امتحان البكالوريا عند التلميذ :

يعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة التلميذ في المستوى النهائي فهو ينمي بها شخصيته من جهة و يسمح له في حالة النجاح بالالتحاق بالجامعة و مواصلة دراسته العليا من جهة اخرى، ليضمن مستقبله وينال الاحترام من طرف المحيطين به من طرف الاسرة، الاصدقاء و حتى الاقارب، فمستقبل اي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا.

4.4.اهمية امتحان البكالوريا عند الاسرة :

ان اهمية البكالوريا لا نجدها تنحصر في نظر التلميذ فقط بل تتصدها الى الاسرة اذ نجد افراد الاسرة خاصة الوالدين يولون اهمية كبيرة لامتحان البكالوريا و يقدرونه و يضحّمونه، ويعطونه مكانة عليا، ونجد جميع الاولياء يتباهون بشهادات ابناءهم امام الاصدقاء و الجيران، فكلما كانت الشهادة الدراسية عالية كلما زاد اهتمام وتقدير الغير و احترامهم لصاحب الشهادة، فشهادة البكالوريا بالنسبة للأسرة الفنية تتضمن لها الحفاظ على المركز الاجتماعي و المكانة

المرموقة في المجتمع، بينما الاسرة الفقيرة البكالوريا بالنسبة لها رمز لتفوق بها يستطيع التلميذ الفقير ان يحصل على عمل و يخرج من دائرة الفقر وبها يفرض وجوده في المجتمع ويضمن مكانة محترمة وسط الاهل و الاصدقاء (ولد خليفة محمد العربي، 1989، ص84).

5.4. اهمية البكالوريا عند الاستاذ :

تتعرض اهمية البكالوريا في نظر الاستاذ من خلال اداء واجبه و تبليغ رسالاته التعليمية على اكمل وجه، ويزيد في هذه الشهادة من عزيمة الاستاذ وارادته في تكوين جيل صالح في حين يكون العكس في حالة الرسوب في هذه الشهادة فتتعاكس سلبيات على شخصية المعلم و سمعته، فيلقا اللوم و التأييب من طرف المدرسة و الادارة وكذا المجتمع مما يؤثر سلبيات عليه (محمد العربي، 1989، ص84).

6.4. اهمية البكالوريا بالنسبة للمجتمع و الدولة :

تظهر اهمية شهادة البكالوريا في المكانة الاجتماعية التي تحتلها في المجتمع ووظيفتها في اعادة انتاج النخب فخذ الشهادة من شأنها ان تجعل تلميذ السنة الثالثة ثانوي يحقق قفزة كبيرة للأمام ، فقط تغير حياته و تجعله ينتمي الى النخب في المجتمع. ففي الجزائر وعلى مر السنين بقيت هذه الشهادة تحتفظ بقيمة اجتماعية كبيرة ، بل وقد ازدادت اهميتها اكثر فاكثر، باعتبار ان الكثير من الوظائف و المهن لصبحت تتطلب المستوى التعليمي للبكالوريا، في حين انها كانت دون هذا المستوى فيما سبق . و اكثر ما يدل على القيمة الكبيرة لهذه الشهادة هو الاهتمام الكبير الذي توليه الدولة و الاولياء و التلاميذ في كل سنة لتحضير محكم الامتحان الخاص بهذه الشهادة و يظهر ذلك من خلال الميزانية الضخمة التي تخصصها الدولة للتكفل بهذا الامتحان الامتحان، و الاهتمام الذي يلقاه هذا الاخير في الاوساط الاجتماعية ومع مطلع و نهاية كل سنة دراسية تطالعنا حصص و مقالات صحفية و تقارير المرشدين النفسانيين و توجيهاتهم، و دراسات جامعية واولياء يتهافتون لمعرفة كل ما يخص هذا الامتحان من قريب او بعيد ، فمن البحث عن مراجع جديدة الى البحث عن مدرسين خصوصيين و الكتب التي تحمل تمارين محلولة و مجلا حوليات البكالوريا، و تعدى ذلك الى دفع الاسرة مصاريف لدعم التلاميذ بالدروس الخصوصية في المواد التي قد تضمن و بنسبة كبيرة نجاح ابنهم في الامتحان الى غيرها من امور تسلط الضوء على هذا الامتحان و تعكس الصدى الكبير الذي يحدثه كل عام في مجموع المرشحين للبكالوريا و اولياءهم و حتى الاقرباء و الاصدقاء. و اكثر ما يعكس و يبرز القيمة الاجتماعية في الجزائر هو اصرار التلاميذ في تلبية رغبات اولياءهم للحصول على هذه الشهادة و يظهر ذلك من خلال الاعادة.

و هذا نراه كذلك في الاعتماد الكبير الذي قد يصل الى حد الضغط , و الذي تمارسه الاسرة و خاصة الوالدين على ابناءهم المترشحين للباكوريا(حداب مصطفى,1988,ص5-6-9).

5. مميزات امتحان البكالوريا :

تتميز البكالوريا بكونها امتحان وطني خاص باقسام المرحلة الثانوية ويكون لهذه الشهادة دروس ثانوية واحدة يحدد تاريخها وزير التربية ، وهي شهادة تؤهل الطالب بالالتحاق بالدراسات الجامعية وتعتبر البكالوريا، كرتبة جامعية تمنع بعد الامتحانات الاجبارية التي تنهي الدراسات الثانوية، اي هي شهادة الدراسة الجامعية وهي امتحان رسمي اثباتي ، ويعتبر هذا الامتحان اي شهادة البكالوريا امتحان خارجي وطني يخضع لبرنامج محدد و سلسلة من الاختبارات و المعاملات الوطنية، كما تخضع مواضيع الامتحان لرقابة وزارة التربية لهذا فان امتحان شهادة البكالوريا له صيغة رسمية وقيمة وطنية حيث تكتسي اجراءات التصحيح صيغة السرية المطلقة، ولا يقبل اي طعن في ما يخص مراجعة اي تصحيح و يمتحن طالب شهادة البكالوريا في المواد التي يدرسها من المقرر السنوي و غالبا ما تتميز فترة امتحان شهادة البكالوريا بالاهتمام من طرف الطلبة واولياءهم ، و كذا المؤسسات التعليمية بالإضافة الى وسائل الاعلام والاتصال، على هذا لكون هذه الشهادة حدث اجتماعي مهم يعيشه الطلبة بالدرجة الاولى في جو من القلق و الخوف و الاضطراب عند البعض و الحماس عند البعض الاخر لأهمية هذا الامتحان الذي يحدد مصير الطالب ويوجهه سواء لإكمال الدراسة العليا او الى عالم الشغل و مؤسسة التكوين المهني . (ولد خليفة محمد العربي، 1989,ص84).

خلاصة الفصل :

التعليم الثانوي مرحلة منتهية و موصلة في نفس الوقت وهذا يكون بامتحان شهادة البكالوريا الذي يعتبر كتصريح لمزاولة الدراسات العليا في الجامعة فيما بعد ليحدد مصيره و مستقبله الدراسي و المهني ، في الجزائر وعلى مر السنين بقيت شهادة البكالوريا تحتفظ بقيمة كبيرة بل وقد ازدادت اكثر فاكثر باعتبار ان الكثير من الوظائف و المهن اصبحت تتطلب المستوى التعليمي البكالوريا ومن هذا المنطلق نجد كل الطلبة يولون اهمية كبرى لهذا الامتحان المصيري قصد الوصول لتحقيق هدفهم المنشود و المتمثل في النجاح في التعليم العالي و الالتحاق بالميدان العلمي.

الفصل الرابع : (الاجراءات المنهجية).

• تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- اهدف الدراسة الاستطلاعية
- 3- الاطار الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية
- 4- عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها.
- 5- ادوات الدراسة
- 6- الدراسة الاساسية
- 7-1 المنهج المتبع في الدراسة
- 7-2 حدود الدراسة
- 7-3 عينة الدراسة
- 7-4 ادوات الدراسة
- 7-5 ظروف اجراء الدراسة
- 7-6 مواصفات الدراسة

• خلاصة

تمهيد:

بعد أن قمنا بعرض الجانب النظري للدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي والذي سنتناول فيه الإجراءات المنهجية وأدوات الدراسة التي قمنا بالاعتماد عليها.

أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية ، خطوة أساسية ينبغي على الباحث القيام بها قبل إجرائه للدراسة النهائية(الأساسية)، فعلى أساس الدراسة الاستطلاعية يستطيع الباحث أن يحدد الصيغة النهائية للعديد من المتغيرات البحث قبل إجراء الدراسة ومجالها، تحديد مكان إجراء الدراسة ومجالها، تحديد طبيعة عينة الدراسة، ومن خلال الدراسة الاستطلاعية أيضا يستطيع الباحث تفسير وتوضيح العديد من الجوانب الغامضة في بحثه قبل إجراء الدراسة النهائية.

2. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد مكان الدراسة.
- تحديد عينة الدراسة.
- تعرف على ما مدى تجاوب عينة الدراسة مع ما اعتمدها في بحثنا من خلال الممارسة والتطبيق الاولي للبرنامج.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجه الدراسة التي نود ان نواجهها من اجل ضبطها والبحث عن كيفية التعامل الميداني معها .

3. الاطار الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية:

الايطار الزماني : امتدت الدراسة من تاريخ 17 (دسمبر 2024 الى 20 فيفري

2025.

وهي فترة توزيع وجمع البيانات حول الدراسة.

الايطار المكاني

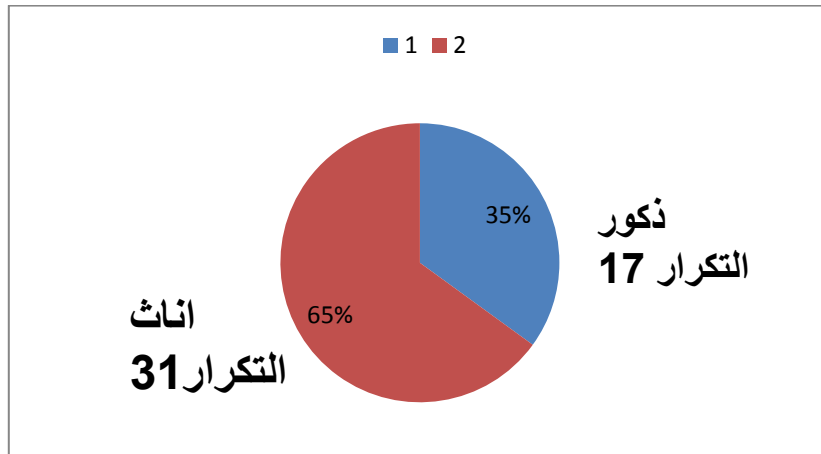
تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في ثانوية بن عروم حمو بلدية بن عبد المالك رمضان ولاية مستغانم، .

4. عينة الدراسة الاستطلاعية وموصفتها:

اعتمدت الباحثة على عينة قوامها 50 تخصص بطريقة عشوائية، هذا بعد تطبيق مقياس الضغوط المدرسية على عينة استطلاعية مقبلين على شهادة البكالوريا تخصص (تسيير واقتصاد، علوم تجريبية)

جدول رقم(01): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
ذكر	17	35%
أنثى	31	65%
مجموع	48	100%



الشكل رقم (01): دائرة نسبية تبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) :ان النتائج المستخلصة تشير الى ان نسبة الاناث في عينات الدراسة الاستطلاعية تفوق نسبة الذكور بشكل ملحوظ حيث تمثل الاناث 65 من العينة، بينما يمثل الذكور 35 فقط. ومنه نستنتج ان التفاوت في التمثيل الجنسي يؤثر على نتائج الدراسة المتعلقة بالضغوط المدرسية حيث استجابات الاناث قد تكون ممثلة اكثر لنتائج الفرضية.

5. أدوات الدراسة :

1. **المقياس:** هدف المقياس الى تحديد مجموعة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين يعانون من ضغوطات اكادمية مرتفعة التي قامن ببنائه الدكتورة زينب عبد العليم بدوى، بناء مقياس الضغوط الاكاديمية لدى الدارسين باعتبار ان المرحلة الثانوية احد المحطات الهامة في حياة الطلاب والتي لا تخلو من الضغوط والاحداث والمواقف والازمات اليومية الضاغطة، حيث تكون المقياس من (64)عبارة مقسمة الى اربعة ابعاد تتضمن:

البعد الاول : الجو الاسري وتكون من 30 مفردة.

البعد الثاني : التركيز على العمل الاكاديمي ويتضمن 15 مفردة.

البعد الثالث : متطلبات الحياة الأكاديمية واشتمل على 13 مفردة .

البعد الرابع : الاهداف المستقبلية وتكون من 06 مفردات

الجدول رقم (02): يمثل أبعاد المقياس.

البعاد	عدد الفقرات
01 الجو الاسري	وتكون من "30 مفردة" هي : 1,5,6,10,11,15,16,20,21,22,26,27,31,32,36 ,37,41,4 2,46,47,51,52,53,57,58,61,62,65,68,71
02 التركيز في العمل الأكاديمي	و تتضمن "15 مفردة" هي : 2,7,12,17,23,28,59,33,38,43,48,54,63,66,69
03 متطلبات الحياة الأكاديمية	و اشتمل على "13 مفردة" هي : 3,8,13,18,24,29,34,39,44,56,60,67,70
04 الأهداف المستقبلية	وتكون من 06 مفردات هي : 9,25,35,40,45,50

مفتاح التصحيح:

تحدد خطوات تطبيق المقياس و تصحيحه وفق الخطوات التالية :

1. لقاء تعليمات على المفحوصين و تبين ان الهدف من المقياس , هو التعرف على الضغوط الاكاديمية التي يتعرضون لها في مسيرتهم التعليمية.

2. توزع ورقة الاستبيان على المفحوصين، و يطلب منهم كتابة البيانات الشخصية مثل الاسم، التخصص الدراسي وغيرهما .

3. يطلب من المفحوصين قراءة تعليمات المقياس، وهي توضح انه سيعرض عليهم مجموعة من العبارات تعبر عن المواقف التي يتعرضون لها في مسيرتهم التعليمية داخل الاسرة او المدرسة. و يوجد امام كل عبارة ثلاثة بدائل للإجابة (تنطبق دائما ، تنطبق احيانا ، لا تنطبق) وعليه ان يختار اجابة لكل عبارة علامة (✓) تحت الاجابة في الخانة المخصصة امام العبارة .

4. يعطى المفحوص الذي يختار الاجابة (تنطبق دائما) ثلاثة درجات، ومن يختار (تنطبق احيانا) يعطى درجتين، وتعطى اجابة (لا تنطبق) درجة واحدة , وتدل الدرجة المرتفعة فالمقياس على درجة عالية من الضغوط بينما تشير الدرجة المنخفضة الى تدني مستوى الضغوط .

6. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

1. الصدق: تم حساب معامل الصدق بطريقتين:

أ . صدق الاتساق الداخلي: من أجل تأكد صدق الأداء اعتمدت الباحثة على حساب معامل الارتباط بيرسون لمقياس ادارة الضغوط المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين البعد والدرج الكلية، حيث استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية spss 26 وهذا ما توضحه الجداول التالية:

جدول رقم(03) : معامل الارتباط بين بعد البعد الأول (الجو الاسري) مع الفقرات.

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**0.67	41	**0.57	1
**0.57	42	**0.49	5
*0.29	46	*0.30	6
0.10	47	**0.40	11
0.17	51	**0.57	15
*0.31	52	0.27	16
**0.49	53	**0.51	20
**0.52	57	*0.31	21
**0.49	58	**0.43	22
**0.47	61	0.127	26
**0.40	62	0.197	27
		**0.40	31

		**0.37	32
		**0.58	36
		*0.30	37

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الارتباط بين فقرات البعد الأول (الجو الاسري) كان دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و(0.05) ويدل ذلك على تمتع الفقرات بفاعلية عالية، فقد بلغت معاملات الارتباط ما بين (0.31 و 0.67)، أما الفقرة رقم (16 و 26 و 27 و 47 و 51) فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) فقد يتم حذفها، وبالتالي هذا ما يعبر على وجود اتساق داخلي بين معظم درجات الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (04): يوضح معامل الارتباط بين البعد الثاني (التركيز في العمل الأكاديمي) مع الفقرات.

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**0.64	38	**0.58	2
**0.69	43	**0.46	7
**0.40	48	**0.41	12
**0.61	54	**0.65	17
**0.52	63	**0.61	23
		**0.51	28
		**0.42	59
		**0.72	33

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن معامل الارتباط بين فقرات البعد (0.40 و 0.72) جميعها كانت دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01)، وبالتالي هذا ما يعبر على وجود اتساق داخلي كبير بين درجات الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (05): يوضح معامل الارتباط بين البعد الثالث (متطلبات الحياة الأكاديمية) مع الفقرات.

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	
**0.58	39	**0.40	3
**0.57	44	**0.60	8
**0.57	56	0.20	13

**0.47	60	**0.60	18
		**0.62	24
		**0.63	29
		**0.63	34

لاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن معامل الارتباط بين الفقرات والبعد (متطلبات الحياة الأكاديمية) معظمها دالة عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.40 و 0.63)، أما الفقرة (13) فهي غير دالة قد يتم حذفها وبالتالي هذا ما يعبر على وجود اتساق داخلي كبير بين معظم درجات الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (06): يوضح معامل الارتباط بين البعد الرابع (الأهداف المستقبلية) مع الفقرات.

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
09	0.74**	0.01
25	0.71**	0.01
35	0.58**	0.01
40	0.51**	0.01
45	0.64**	0.01
50	0.45**	0.01

من خلال الجدول رقم (06) تبين أن معامل الارتباط بين فقرات والبعد جميعها كان دالة عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.45 و 0.74) وبالتالي هذا ما يعبر على وجود اتساق داخلي بين معظم درجات الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (07): يوضح معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وابعاده .

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1الجو الاسري.	0.94**	0.01
2التركيز في العمل الاكاديمي.	0.84**	0.01
3متطلبات الحياة الاكاديمية.	0.84**	0.01
4الأهداف المستقبلية.	0.72**	0.01

من خلال الجدول رقم(07): تبين أن معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والمقياس ككل دال عند مستوى الدلالة 0,01 حيث تراوح معامل الارتباط 0.72 و 0.94 إذن هناك اتساق داخلي كبير ومرتفع بين مختلف درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس حيث تم قبول كل الأبعاد.

ب . صدق الاتساق الداخلي: من أجل تأكيد صدق الأداء اعتمدت الباحثة على حساب معامل الارتباط بيرسون لمقياس الضغوط الاكاديمية بين درجة كل فقرة والاختبار ككل ، حيث استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية spss 26 وهذا ما توضحه الجداول التالية:

جدول رقم(08): معامل الارتباط بين بين درجة كل فقرة والاختبار ككل.

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0.53**	33	0.50**	1
0.51**	34	0.61**	2
0.45**	35	0.16	3
0.62**	36	0.34*	4
0.23	37	0.47**	5
0.51**	38	0.32*	6
0.58**	39	0.49**	7
0.19	40	0.42**	8
0.62**	41	0.61**	9
0.49**	42	0.49**	10
0.53**	43	0.41**	11
0.34*	44	0.43**	12
0.49**	45	0.24	13
0.22	46	0.45**	14
0.077	47	0.57**	15
0.29*	48	0.26	16
0.41**	49	0.62**	17
0.36*	50	0.58**	18
0.081	51	0.43**	19
0.28*	52	0.56**	20
0.45**	53	0.35*	21
0.57**	54	0.46**	22
0.39**	55	0.45**	23
0.45**	56	0.58**	24
0.56**	57	0.57**	25
0.35*	58	0.12	26

0.47**	59	0.092	27
0.40**	60	0.42**	28
0.36*	61	0.57**	29
0.43**	62	0.17	30
0.50**	63	0.44**	31
0.34*	64	0.27	32

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن معامل الارتباط بين فقرات كان دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهي الفقرات التالية :

1.2.4.5.6.7.8.9.10.11.12.14.15.17.18.19.20.22.23.24.25.28.29.31.33.34.35
(36.38..39.41.42.43.44.48.52.53.54.55.56.58.60.63)

هناك فقرات دالة عند 0.05 وهي الفقرات التالية (4.6.21.44.48.50.52.58.61.64) وهناك فقرات غير دالة إحصائياً عددها 12 فقرة وهي الفقرات رقم (3.13.16.26.27.30.32.37.40.46.47.51) مما اضطررت الباحثة الى حذفها لعدم دلالتها الإحصائية. ومنه ومن خلال النتائج المتوصل إليها فان الفقرات لها فاعلية عالية، فقد بلغت معاملات الارتباط ما بين (0.705 - 0.354).

وبالتالي هذا ما يعبر على وجود اتساق داخلي بين معظم درجات الفقرات والاختبار ككل.

إذن هناك اتساق داخلي كبير ومرتفع بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.

2. صدق المقارنة الطرفية (التمييزي):

قامت الباحثة بحساب صدق استبيان ادارة الضغوط الاكاديمية عن طريق صدق المقارنة الطرفية من خلال ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى إلى أدنى، ثم تم الأخذ من هذا الترتيب (27%) من الدرجات العليا وكذلك نسبة (27%) من الدرجات الدنيا وبعد ذلك تم إجراء المقارنة باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

_ الجدول رقم (09): يوضح صدق المقارنة الطرفية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات باستخدام اختبار (ت).

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة sig	الدلالة
المجموعة	140,7222	14,83559	9,479	0,000	دالة

					العليا
			10,32985	100,3333	المجموعة الدنيا

دالة عند مستوى الدلالة (0,01).

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة الاحتمالية (sig) والتي تساوي (0,000) أصغر من مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على أن استبيان ادارة الضغوط الاكاديمية صادق ويفرق بين درجات المرتفعين ودرجات المنخفضين.

الثبات:

طريقة معامل الثبات عن طريق معادلة ألفا لكرونباخ:

بعد تطبيق المقياس اعتمدت الباحثة في حساب الثبات على طريقة معامل الارتباط ألفا لكرونباخ.

ثبات بطريقة ألفا لكرونباخ تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها 30 تلميذ ومن ثم حساب ألفا لكرونباخ لمقياس الثبات.

وهنا تم حساب معامل الثبات عن طريق معادلة ألفا لكرونباخ كمايلي:

جدول رقم (10) : يبين نتائج قيم معامل الفا لكرونباخ لمقياس ادارة الضغوط الاكاديمية.

معامل الفا لكرونباخ	الفقرات
0,935	64

من خلال قيمة معامل ألفا لكرونباخ المبينة في الجدول رقم (10): يتضح لنا أن مقياس ادارة الضغوط الاكاديمية يتسم بقدر من الإستقرار في ، مما يشير إلى أن المقياس توفر له درجة عالية من الثبات أي أنه يقيس ما وضع لقياسه فيمكن تطبيقه كأداة قياس في دراسات لاحقة .

طريقة التجزئة النصفية :

حيث قسم إستبيان ادارة الضغوط الاكاديمية نصفين : النصف الأول خاص (من 1 الى 32) ، والنصف الثاني يضم الفقرات (من 33 الى 64) ،

وبعد ذلك تم حساب معامل إرتباط بيرسون لنصفي الإستبيان وتصحيحه بمعادلة سبيرمان براون ، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (11) : يبين نتائج حساب معامل ثبات مقياس ادارة الضغوط الاكاديمية عن طريق التجزئة النصفية .

الثبات	معامل الارتباط	تصحيح معامل الارتباط
الم قياس ككل	,8670	0,929

يتضح من خلال الجدول رقم(11) أن معامل الثبات لنصفي الإستبيان يساوي(0.867)وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي(0.929)، مما يدل على ثبات إستبيان ادارة الضغوط الاكاديمية.

6.ثانيا: الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية

1.6. منهج الدراسة:

قد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ، والذي يرتبط بطبيعة وخصوصيات الموضوع، ومنه إن المنهج الوصفي يعرف على أنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة من فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية يتم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة

2.6. مكان الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في ثانوية بن عروم حمو بلدية بن عبد المالك رمضان ، بولاية مستغانم واشتملت على50 تلميذ، وتم اختيار هذه العينة وفق المعاينة العشوائية .

3.6. مدة الدراسة الأساسية:

دامت مدة الدراسة الأساسية 2025/01/26 الى 2025/05/07 بحيث نظمت هذه الفترة بتوزيع الاستبيانات على عينة الدراسة المقصودة وتطبيق البرنامج عليهم .

4.6. ظروف إجراء الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية وفق الخطوات التالية :

1- الاتصال برئيس شعبة علم النفس بطلب تسهيل مهمة في إطار تحضير لمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي ولقد حصلت الباحثة على طلب تسهيل المهمة 2025/01/26.

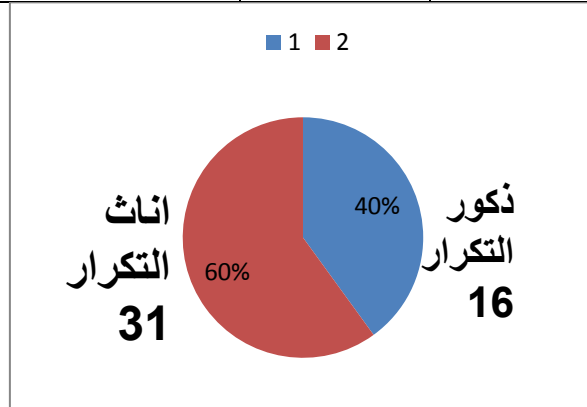
2- تقربت الباحثة من مديرية التربية لولاية مستغانم من أجل الحصول على رخصة كي تتم الدخول إلى المؤسسات بطريقة قانونية.

3- توزيع الاستبيانات على التلاميذ بالتعاون مع بعض الأساتذة ومستشار التوجيه.

5.6. مواصفات عينة الدراسة الأساسية:

جدول رقم (12): يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	16	40%
أنثى	24	60%
مجموع	40	100%



الشكل رقم (02): دائرة نسبية تبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة الذكور أكبر من الإناث حيث قدرت نسبة الذكور ب (87%) بعدد (87) و قدرت نسبة الإناث ب (13%) وبعدد (13).

6.6. الأساليب الإحصائية للدراسة:

من أجل معالجة البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (spss) للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. الأسلوب الإحصائي المتمثل في النسبة المئوية وذلك لتمثيل العينة وعرض خصائصها.

2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

3. معامل الارتباط برسون لدراسة العلاقة بين المتغيرين.

4. اختبار (ت) ، (T- Test) لمجموعتين مستقلتين.

1.6. البرنامج التدريبي المقترح للتخفيف من الضغط المدرسي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا :

نعرض فيمايلي اهم الخطوات و المراحل المتبعة في البرنامج الارشادي :

1. اهداف البرنامج (العامة, الفرعية).
2. محتوى البرنامج.
3. جلسات البرنامج و تشمل (10) جلسات ارشادية بحيث تشمل كل جلسة على (عنوان الجلسة، أهداف الجلسة، المدة الزمنية للجلسة , الخطوات الاجرائية للجلسة، تقييم الجلسة).
4. التقويم في نهاية كل جلسة لتقويم الجلسة و توضيح نقاط القوة لإثرائها و نقاط الضعف لتعديلها.

1.6.6. البرنامج (الاهداف):

- الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج التدريبي الى خفض الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا .
- الاهداف الاجرائية للبرنامج (الاهداف الخاصة للبرنامج) يمكن حصرها فيمايلي :
 - تقديم تعريف واضح و شامل بالبرنامج و اهدافه و اهميته.
 - مساعدة الطلبة على تخفيف مستوى الضغط النفسي لديهم.
 - اكتساب الطلاب بعض العادات الدراسية الجيدة و تزويدهم بالطرق و الاساليب الصحيحة لكيفية المراجعة و المذاكرة للاستعداد للامتحانات .
 - تدريب الطلاب على اسلوب الاسترخاء النفسي من اجل خفض الضغط و التوتر لديهم عن الامتحانات.
 - اعداد و تهيئة الطلاب نفسيا و انفعاليا و معرفيا لتخطي مختلف الضغوطات المتعلقة بالامتحانات بكفاءة عالية و احساسه الشعور بالثقة في النفس و الامن النفسي.
 - تدريب الطلاب على الاستقلال الامثل للوقت و الاستفادة الفعالة من الوقت.
- الفئة المستهدفة : عينة قصدية من طلبة الثالثة ثانوي الذين يعانون ضغوط نفسية عالية .
- عدد الجلسات: تبلغ عدد جلسات البرنامج التدريبي من (10) جلسات.
- المدة الزمنية للجلسة: تتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة ما بين (45-60) دقيقة.

مكان انعقاد الجلسات : المدرج الخاص بالمؤسسة و الاقسام.

2.6.6.2. محتوى البرنامج:

الاستراتيجية : سوف تستخدم فنيات المناقشة، الحوار، ومن ثم تدريب اعضاء المجموعة على بعض اساليب و تقنيات الارشادية في جلسات تدريب متنوعة.

التصور النظري للبرنامج : سوف تستخدم برنامج تدريبي باستخدام اسلوب للإرشاد الفردي مع الطلاب الذين يعانون من ضغوطات نفسية مرتفعة في الامتحانات.

ومن هذا المنطلق فإننا نريد تحقيق امرين من هذا البرنامج هما :

- تعديل الافكار و المعتقدات الخاطئة التي تتعلق اذهان الطلاب عن الامتحانات.
- تعديل السلوكيات الخاطئة التي تلازم الطلاب الذين يعانون ضغوطات نفسية في فترة الامتحانات.

3.6.6.3. الفنيات المستخدمة في البرنامج :

- الالقاء النظري حول مفهوم الضغوط النفسية و كيفية التخفيف منها (محاضرات مبسطة).
- المناقشة و الحوار مع الطلاب المجموعة التدريبية.
- تقديم نموذج فيديو محور حول التدريب على تطبيق الامتحان كمهارة المراجعة.
- فنيات تعديل السلوك و تتمثل فيمايلي :
 - التفكير الايجابي
 - التفريغ الانفعالي
 - فيديو توضيحي يوضح ويشرح كيف تتم تقنية الاسترخاء.

4.6.6.4. الادوات و الوسائل المستخدمة :

- صورة + افلام

- اشرطة و جهاز فيديو و جهاز عرض " بور بونت " Powerpoint .

الافكار و المفاهيم و العمليات الفعلية : سوف يتم معالجة موضوع الضغط المدرسي اثناء الامتحانات من كافة الجوانب، و كذلك التعرف و التدريب على اهم الاساليب و التقنيات الارشادية التي تساعد في التخفيف من الضغوط المدرسية.

التصميمات التجريبية :

سوف يتم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة من الطلاب (ذكور و اناث) الذين يعانون من ضغوط مرتفعة، حيث نقوم بإجراء قياسين هما :

• **القياس الاول (قياس قبلي) :** حيث نقوم بقياس قبلي للطلاب و اخذ اكثر الطلاب ضغطا من الامتحانات.

• **القياس الثاني (قياس بعدي):** حيث نقوم بقياس بعدي للطلاب الذين تم تطبيق عليهم البرنامج التدريبي، ثم نقوم بمقارنة بين القياسين القبلي و البعدي لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في التخفيف من الضغوط النفسية المدرسية لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا.

الخدمات التي يقدمها البرنامج:

خدمات ارشادية (نفسية) : ان يكتسب الطالب اسلوب حل المشكلات و تعميم هذه الخبرة في مواقف اخرى متشابهة في الحياة .

خدمات تربوية: تحسين التحصيل الدراسي لأفراد المجموعة التدريبية.

طرق اختيار العينة التدريبية : يتم تطبيق مقياس الضغوط المدرسية، و اختيار الافراد الذين تحصلوا على درجات عالية على المقياس إدارة الضغوط الأكاديمية .

- و تم توزيع الحصص وفق الجدول التالي :

جدول رقم (13): يمثل دليل يبين جلسات العمل من الحصة الاولى الى الحصة الاخيرة .

الجلسة	الهدف من الحصة	الموضوع	التاريخ	المدة
01	2024/12/17	تأسيس علاقة علاجية تدريبية.	2024/12/17	1 ساعة
02	تعرف الطلاب على ماهية الضغوط التي يواجهونها اثناء فترة التحضير للبكالوريا .	التعرف على الضغوط الاكاديمية اسبابها و تاثيرها على التحصيل الدراسي.	2025/01/06	1 ساعة
03	تعلم كيفية ادارة الوقت بشكل فعال.	ادارة الوقت.	2025/01/26	1 ساعة
04	تعلم تقنية الاسترخاء لتخفيف من الضغوط.	تقنية الاسترخاء.	2025/02/05	1 ساعة
05	تعزيز التفكير الايجابي.	التفكير الايجابي.	2025/02/25	1 ساعة
06	تنمية مهارات حل المشكلات.	مهارة حل المشكلات.	2025/03/12	1 ساعة
07	التعرف على تاثير النوم	التغذية والنوم.	2025/04/06	1 ساعة

			والغذاء على الاداء الاكاديمي.	
1ساعة	2025/04/13	الدعم الاجتماعي.	فهم اهمية الدعم الاجتماعي في ادارة الضغوط.	08
1ساعة	2025/04/21	التحضير لامتحان.	التعرف على استراتيجيات التحضير الفعالة	09
1ساعة	2025/04/24	تقسيم البرنامج.	تقسيم فعالية البرنامج و التخطيط للمستقبل.	10

تقييم الجلسات: تمثلت درجة الاستفادة من البرنامج حسب تصريحات التلميذ في:

- تغيير بعض الافعال السلبية لدى التلاميذ و تحفيزهم على مناقشة افكارهم.
- عدم رغبة بعض التلاميذ في التعاون.
- تناقص عدد بعض الاساتذة و عدم حضورهم لظروف رمضان.
- عدم رغبة بعض الاساتذة في اعطاء حصصهم وتصريحهم بعدم وجود الوقت لاكمال البرنامج الدراسي.

خلاصة الفصل :

تم التطرق في هذا الفصل الى عرض كلما يتعلق بإجراءات الدراسة ابتداء من المنهج المستخدم وكيفية اختيار عينة الدراسة والبرنامج المستخدم، وسيتم التطرق في الفصل الموالي الى عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل الخامس : عرض وتفسير و مناقشة نتائج فرضيات الدراسة.

● تمهيد

1- مناقشة الفرضيات

2- الاستنتاج العام

الخاتمة

اقتراحات

قائمة المصادر و المراجع

قائمة الملاحق

عرض النتائج ومناقشة الفرضيات:

تمهيد:

بعد التطبيق الميداني قامت الباحثة بفرز المعطيات، وتجميعها في جداول إحصائية لتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة، وذلك بغرض التحقق من صدق فرضيات الدراسة، إذ تمثلت النتائج فيما يلي:

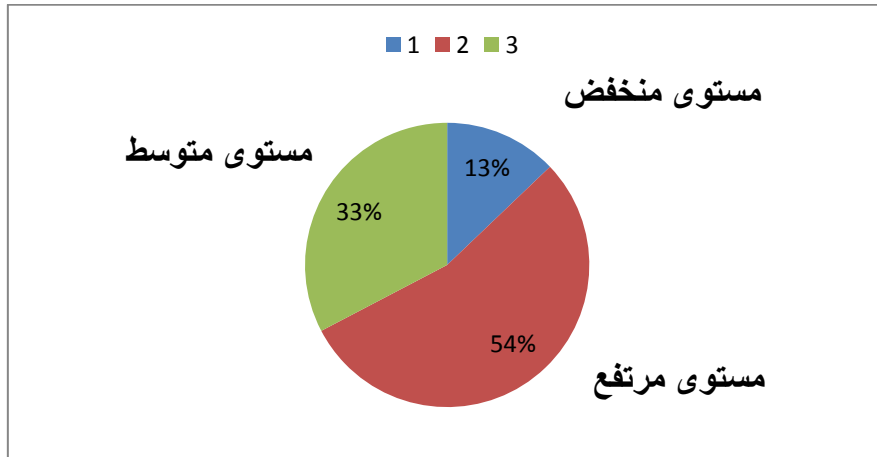
1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية على: " مستوى الضغوط الاكاديمية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي متوسط.

لاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة التكرار والنسب المئوية:

الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية لمستوى الضغوط الاكاديمية لدى تلاميذ مرحلة تعليم الثانوي .

المستويات	التكرار	النسبة المئوية
مستوى منخفض	5	13%
مستوى متوسط	22	55%
مستوى مرتفع	13	33%
المجموع	40	100%



الشكل رقم (03): دائرة نسبية تمثل مستوى الضغوط الأكاديمية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

يتضح من الجدول أعلاه أن معظم تلاميذ المرحلة الثانوية مستوى ضغوطهم النفسية متوسطة، حيث بلغت تكرارها 22 أي نسبتهم حوالي 55% في حين أن أقليتهم مستواهم منخفض قدرت ب 13%.

وعليه نقبل فرض البحث القائل بأن مستوى الضغوط الأكاديمية لدى تلاميذ مرحلة تعليم الثانوي متوسط .

تفسيرات محتملة لهذه النتيجة تشمل:

- نظرا لتطبيق الاستبيان غي الفصل الاول من العام الدراسي وهذه الفترة مستمرة وطويلة ودروسه اقل لذلك لم يكن هناك ضغط مرتفع.

- الاحتكاك المستمر بالتلاميذ وتوجيههم المناسب قد ساهم في تعزيز معارفهم جعلهم يتعلمون كيفية التعامل مع الضغوط الأكاديمية بشكل أفضل، مما ساهم في بقاء مستويات الضغوط ضمن المعدل المتوسط.

- استخدام تقنيات تنظيم الوقت والدراسة الفعالة قد ساعد التلاميذ في إدارة ضغوطهم بشكل أفضل.

- القلق بشأن المستقبل قد يكون موجودًا، لكنه ليس بالشدة التي تؤدي إلى مستويات مرتفعة من الضغط.

الدراسات السابقة:

دراسة سليمة سايمي (2004) : هدفت هذه الدراسة الى معرفة فاعلية برنامج ارشادي " مهارات الامتحان" في التقليل من مستوى القلق لامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثالثة ثانوي و له فاعلية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي، حيث تكونت عينة الدراسة من 28 تلميذة في الصف الثاني ثانوي من بعض مدارس ثانوية ورقلة، اختاروا من بين 109 تلميذة تتراوح اعمارهم ما بين (16-18 سنة) تحصلت على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان و البرنامج الارشادي وبعض الادوات لضبط متغيرات غير تجريبية و تضم استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي و اختبار الذكاء "جون رفت" Jhone Rafft و قد خلصت هذه الدراسة الى فاعلية البرنامج الارشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلميذات وعلى اهمية اساليبه و محتوياته في اكتساب مهارات لامتحان و تنميتها (سايمي، 2004، ص 163).

دراسة لأميري(2001) : مدى فاعلية البرنامج الارشادي لتخفيف من الضغوط النفسية لدى طالب المرحلة الثانوية باليمن، هدفت هذه الدراسة الى التحقق من مدى فاعلية برنامج ارشادي جماعي لتخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها طالب المرحلة الثانوية اذ تضمن البرنامج استراتيجية التحصين ضد الضغوط و استراتيجية حل المشكلات و قد تألفت عينة الدراسة من 244 طالب قسموا الى ثلاثة مجموعات مجموعتين تجريبيتين و مجموعة ضابطة و قد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، توصلت الى النتائج مفادها ان البرنامج الارشادي الذي طبق على العينتين التجريبيتين فعال في خفض الضغوط النفسية لدى الطالب.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى :

- تنص الفرضية على أنه: " توجد فروق في متوسطات درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور " .

لاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار الفروق (ت) لقياس الفروق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الجنس، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (15): يبين نتائج اختبار الفروق (ت) بين متوسطات درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة sig	الدالة
الذكور	112.18	12.20	-0.59	0.028	دالة 0.05
الإناث	115.70	21.50			

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة sig التي تساوي (0.028) أكبر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث لأن متوسط الحسابي مرتفع لدى الإناث مقارنة مع الذكور

وعليه نقبل الفرض الصفري ونرفض فرض البحث القائل بوجود فروق في متوسطات درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

علماً أن حيث أن متوسط الذكور (112.18) ومتوسط الإناث (115.70) .

ويرجع السبب إلى أن الطالبات في المدارس يتعرضن لضغوط نفسية أكبر من الذكور نتيجة لتداخل عدة عوامل اجتماعية ونفسية وأكاديمية نذكر منها مايلي :

التوقعات الاجتماعية : تُفرض على الطالبات توقعات أعلى من المجتمع، حيث يُنظر إليهن غالباً على أنهن يجب أن يحققن نجاحاً أكاديمياً واجتماعياً متميزاً . هذه التوقعات قد تؤدي إلى شعورهن بالضغط المستمر لتحقيق الكمال.

الضغط الأكاديمي : تواجه الطالبات مهاماً دراسية متعددة ومتنوعة،

التعرض للإساءة والتنمر : تشير الدراسات إلى أن الطالبات قد يتعرضن لمستويات أعلى من التنمر والإساءة في البيئة المدرسية، سواء من زملائهن أو من المعلمين . هذا التنمر يمكن أن يؤثر سلباً على صحتهن النفسية ويزيد من شعورهن بالعزلة.

أعباء المسؤوليات : غالباً ما تتحمل الطالبات مسؤوليات إضافية في المنزل، مثل رعاية الأشقاء أو القيام بالأعمال المنزلية، مما يزيد من الضغوط النفسية التي يواجهنها . هذه الأعباء قد تؤثر على وقتهن المخصص للدراسة والراحة.

عدم التوازن بين الحياة الدراسية والشخصية : قد تجد الطالبات صعوبة في تحقيق التوازن بين الدراسة والأنشطة الاجتماعية، مما يؤدي إلى شعورهن بالإرهاق وعدم القدرة على الاستمتاع بحياتهن.

الضغط من الأسرة : تتوقع بعض الأسر من الطالبات تحقيق نتائج متميزة في دراستهن، مما يزيد من الضغوط النفسية عليهن. هذه التوقعات قد تؤدي إلى شعورهن بالفشل .

وهذا ما أكدته دراسة دراسة "روبينز" و" تانيك" "Robbins et Tynek"(1979) : وكذلك برادلي 1980 Bradly من خلال دراسة أجروها للكشف عن الفروق الفردية بين الذكور والإناث حيث أن الإناث أكثر تعرضاً للضغط النفسي من الذكور وقد فسّر ذلك بكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطريقة أكثر يسراً من الطرق التي يتعامل بها مع الإناث (سيد يوسف، 2000، ص331).

كما أظهرت دراسة روبينز وتانيك 1979 في دراسة أجراها علا الطلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية لضغوط الأكاديمية، التي تبين أن الإناث أكثر تعرضاً للضغط النفسي من الذكور، فقد أدرك الإناث اثنا عشر حدثاً علا أنها أكثر إثارة للضغط النفسي مثل المرض، الوفاة، المشكلات العائلية.... الخ لأن تلك المشكلات تتعلق بالأمور العائلية والمنزلية بالإضافة أن المجتمع يتعامل مع الذكور بطرق تختلف عن طرق تعامله مع الإناث وهي أكثر يسراً (كوثر نقايس، 2015، ص5).

كما توافقت أيضاً مع دراسة أحمد عبد الله وعمر (1989) التي تطرقت إلى معرفة الفروق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي حيث استخدمت مقياس الضغوط النفسية ومقياس قلق الحالة ، حيث توصلت نتائج البحث إلى أن درجات شدة الضغط النفسي لصالح الإناث أكبر من عند الذكور (بن شليقة، 2011، ص17).

وهذا ما تعارض مع دراسة دافيدوف Davidove(2005) الذي أشار أن الذكور يعيشون مشاكل دراسية أكثر من إناث.

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

__ يوجد فرق دال إحصائياً في درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بين القياسين القبلي والبعدي ، بانخفاض درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في القياس البعدي.

لمعالجة هذه الفرضية تم استخدام الأدوات التالية : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومربع الفرق بينهما كما هو موضح في الجدول رقم 16 ونلخص هذه النتائج في الجدول التالي :

الدلالة الإحصائية	Sig	قيمة اختبار "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري لمتوسط الفروق	متوسط الفروق	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	القياسين
دالة إحصائية عند 0,05	0.039	2.14	38	0,32	4.29	114.33	39	القبلي
						105.15	39	البعدي

الجدول رقم (16): يمثل دلالة الفرق بين متوسطي درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في القياسين القبلي والبعدي.

يتبين من الجدول رقم (16) بأن متوسط درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قد انخفضت من 114.33 في القياس القبلي إلى 105.15 في القياس البعدي لدى التلاميذ الذين تلقوا برنامج تخفيف الضغوط التربوية ، حيث أن قيمة "sig" والتي تساوي 0.039 وهو فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 ،

لذا فإننا نقبل بفرض البحث الذي يقول بوجود فرق دال إحصائياً في متوسطات درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بين القياسين القبلي والبعدي ، بانخفاض درجات الضغوط التربوية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في القياس البعدي وهذا ما يثبت فعالية البرنامج المقترح من طرف الباحثة .

خاتمة

لقد هدفت الدراسة الحالية لموضوع تخفيف الضغوط المدرسية عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا حيث ان ظاهرة الضغط هي من الظواهر التي لا تزال ترافق الطالب في مساره الدراسي بمراحله المختلفة ، و الذي يعبر عن الحالة النفسية التي يمر بها التلميذ في فترة الامتحانات، حيث ينعدم لديه الشعور بالراحة النفسية ، و التوتر و الضغط اتجاه موقف الامتحان، و قد تزداد حدة هذه الحالة كلما كان الامتحان مصيريا كما هو الحال بالنسبة للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا و الذي يعتبر موقف ضاغط بالنسبة لفئة كبيرة من التلاميذ، في حين انه ينعكس سلبا على بعض الطلبة من خلال النتائج الغير مرضية، و لهذا جاءت الدراسة الحالية كمحاولة لاقتراح برنامج تدريبي يسعى الى التخفيف من الضغط النفسي المدرسي عند تلاميذ البكالوريا و قد يشمل مجموعة من التقنيات التي تعمل على تغيير و تعديل تلك الافكار اللاعقلانية التي تلازم فئة من التلاميذ و تساعدهم على التعامل مع مواقف الامتحان و تخفف من شعورهم بالخوف و الضغط، حيث ان النتائج كانت ذات جودة و فعالية للبرنامج المقترح من طرف الطالبة لدى عينة الدراسة، و قد تبين ذلك في الدرجة التي سجلت القبلي و البعدي لتلاميذ البكالوريا.

اقتراحات :

- 1- تقديم الدعم النفسي لهذه الفئة لانهم بحاجة ماسة الى من يدعمهم في هذه المرحلة الحساسة لمصيرهم الدراسي.
- 2- توفير مساندة اجتماعية و نفسية بالبيت و المؤسسة.
- 3- المتابعة النفسية عند مستشار التوجيه قبل و اثناء الامتحان.
- 4- التكفل المستمر بالتلاميذ الذين يعانون من ضغط الامتحانات المرتفع.
- 5- ضرورة وجود اخصائي نفسي مدرسي في المؤسسات التربوية مما يساعد في التحقيق من الضغط المدرسي النفسي عند تلاميذ البكالوريا.
- 6- تصحيح برامج تدريبية وارشادية تساعد على التخفيف من الضغوطات عند تلاميذ البكالوريا.

المراجع

الكتب :

1. الساميران، تامر، والمساعد، عبد الكريم (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. دار حامد للنشر والتوزيع.
2. الراشدي، توفيق هارون (1999). الضغوط النفسية ونظرياتها. مكتبة أنجلو المصرية للنشر، مصر.
3. الزراد، فيصل محمد خير الله (1984). الأمراض العصبية والذهانية. الطبعة الثانية، دار القلم، مصر.
4. الحريري، راغدة (2007). التخطيط الاستراتيجي في المنظومة المدرسية. دار الفكر، جامعة البحرين، الطبعة الأولى.
5. حسن مصطفى، عبد المعطي (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مكتبة زهراء، القاهرة، مصر.
6. رشاد عبد العزيز، موسى (1994). علم النفس الدافعي. دار النهضة الهرمية، القاهرة.
7. رشاد علي عبد العزيز، موسى (2009). سيكولوجية العنف ضد الأطفال. علم المكتبات، دار الكتاب، القاهرة.
8. عبد العظيم حسين، طه (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان - الأردن.
9. ولد خليفة، محمد العربي (1989). المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
10. يخلف، عثمان (2001). علم نفس الصحة: الأسس النفسية والسلوكية للصحة. دار الثقافة للطباعة والنشر، الدوحة، قطر.

المجلات:

11. بن عباد فتحي، عيسو عقيلة (2021) مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا زمن جائحة كورونا 19 جامعة لونسي علي مجلد 14(02)الجزائر.

12. جداب مصطفى (1998) مكانة البكالوريا في الحراك الاجتماعي في الانسانيات المحلية الجزائرية في لانتروبولوجيا والعلوم الاجتماعية العدد6.

13. عين عباد فتحي: الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مجلة الباحث العلوم الانسانية و الاجتماعية . جامعة، بونسي علي مجلد (13)،(02)2021 بالجزائر.

المذكرات:

14. ابراهيم ابو عزب نايل (2008) فعالية البرنامج الارشادي المقترح لخفض قلق لاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة (رسالة ماجستير) الجامعة الاسلامية، غزة فلسطين.

15. العايب كلثوم(2014-2015)الضغط النفسي و المدرك و علاقته بدافعة الانجاح لدى اساتذة التعليم الثانوي، دراسة ميدانية على عينة من ثانويات الجزائر (شهادة دكتورا)جامعة الجزائر - 02.

16. عبدي سميرة (2018) الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف ودافعية النجاح لدى المراهق المتمدرس، لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المدرسي، غير منشورة جامعة الجزائر.

17. عيساني اسامة، بوسيسي اسلام (2020)، الضغط المدرسي وعلاقته بدافعية الانجاح، لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية الرياضية. بوداود – ولاية بومرداس(2012).

18. القحطاني, عبد الهادي بن محمد بن عبد الله (2012).الضغوط النفسية و علاقتها بالتفاعل و التناؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنطقة الشرقية المملكة السعودية (رسالة ماجستير غير منشورة) في علم النفس الارشادي جامعة البحرين.

19. بن عائشة امنة و محمدي اسماء ,فعالية البرنامج الارشادي في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (2021) مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر جامعة عين تموشنت.

20. بن شليقة أعر (2011) دراسة مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي (شهادة ماجستير) جامعة بويرة.
21. بن محمد الشيخ صلاح (2009) الاتجاهات الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة (رسالة ماجستير) جامعة ام القرى مكة المكرمة.
22. حركات صبرينة، ميلودي حسينة، الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. مذكرة نيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي.
23. حمزاوي اكرام (2020) مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الاقسام النهائية (مذكرة ماستر) جامعة العربي بن مهدي، ام البواقي.
24. ساعي صليحة فاطمة فكاييري (2018) فعالية البرنامج الارشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا (شهادة ماستر) جامعة جيل في بونعامة، خميس مليانة.
25. مسعودة يفديل، عبد القادر البعلي (2023) الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة البكالوريا (دراسة ميدانية على عينة من طلبة ثانوية بن حمادي حمو-اوقروت).
26. مهدي بلعسله فتيحة (2004) المعاش النفسي لتلميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقته بنتائج امتحان شهادة البكالوريا (رسالة ماجستير) جامعة الجزائر.
27. مهدي بالعسله فتيحة (2004) المعاش النفسي للتلميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقته بنتائج امتحان شهادة البكالوريا (رسالة ماجستير) جامعة الجزائر.
28. نقايس، كوثر (2018) مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثانوي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية شيخ احمد المدني بورقلة (مكملة لشهادة ماستر اكايمي) تخصص ارشاد وتوجيه، جامعة ورقلة
29. وزارة التربية الوطنية (2003) مشروع اصلاح المنظومة التربوية.
30. والي و داد 2015- مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي استراتيجيات مواضيعه الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور واناث.

31. ياسمين مروان, مایسة (2020) لاحتیاجات الارشادية كما يراها التلاميذ المقبلين على البكالوريا (مذكرة ليسانس) جامعة محمد بوضياف مسيلة.

الملاحق:

ملحق رقم (01) : صدق المقارنة الطرفية .

Group Statistics					
	الدرجات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المستوى	الاعلى	18	140,7222	14,83559	3,49678
	الادنى	18	100,3333	10,32985	2,43477

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means						
							95% Confidence Interval of the Difference		
			t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
المس	Equal variances assumed	F	9,479	34	,000	40,38889	4,26094	31,72962	49,04816
	Equal variances not assumed	Sig.	9,479	30,347	,000	40,38889	4,26094	31,69106	49,08672

صدق الاتساق الداخلي

البعد الاول مع الفقرات

Correlations

مجموع	1 البعد
-------	---------

Spearman's rho	مجموع	Correlation Coefficient	1,000	,943**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	48	48
	البعد1	Correlation Coefficient	,943**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	48	49

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

البعد 2 مع الفقرات

Correlations

		مجموع	البعد2
Spearman's rho	مجموع	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	48
	البعد2	Correlation Coefficient	,845**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

البعد3

Correlations

		مجموع	البعد3
Spearman's rho	مجموع	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	48
	البعد3	Correlation Coefficient	,846**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

البعد4

Correlations

		مجموع	البعد4
Spearman's rho	مجموع	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	. ,000
		N	48
	البعد4	Correlation Coefficient	,729**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الابعاد مع الاختبار ككل

Correlations

		مجموع	البعد1	البعد2	البعد3	البعد4	
Spearman's rho	مجموع	Correlation Coefficient	1,000	,943**	,845**	,846**	,729**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000
		N	48	48	48	48	48
	البعد1	Correlation Coefficient	,943**	1,000	,793**	,714**	,594**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,000
		N	48	49	48	49	49
	البعد2	Correlation Coefficient	,845**	,793**	1,000	,639**	,566**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000
		N	48	48	49	49	49
	البعد3	Correlation Coefficient	,846**	,714**	,639**	1,000	,629**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000
		N	48	49	49	50	50
	البعد4	Correlation Coefficient	,729**	,594**	,566**	,629**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.
		N	48	49	49	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الفقرات

في البرنامج

الثبات الفا كرومباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,935	64

التجزئة النصفية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,881
		N of Items	32 ^a
	Part 2	Value	,876
		N of Items	32 ^b
	Total N of Items		64
Correlation Between Forms			,867
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,929
	Unequal Length		,929
Guttman Split-Half Coefficient			,929

a. The items are: الفقرة 1، الفقرة 2، الفقرة 3، الفقرة 4، الفقرة 5، الفقرة 6، الفقرة 7، الفقرة 8، الفقرة 9، الفقرة 10، الفقرة 11، الفقرة 12، الفقرة 13، الفقرة 14، الفقرة 15، الفقرة 16، الفقرة 17، الفقرة 18، الفقرة 19، الفقرة 20، الفقرة 21، الفقرة 22، الفقرة 23، الفقرة 24، الفقرة 25، الفقرة 26، الفقرة 27، الفقرة 28، الفقرة 29، الفقرة 30، الفقرة 31، الفقرة 32.

b. The items are: الفقرة 33، الفقرة 34، الفقرة 35، الفقرة 36، الفقرة 37، الفقرة 38، الفقرة 39، الفقرة 40، الفقرة 41، الفقرة 42، الفقرة 43، الفقرة 44، الفقرة 45، الفقرة 46، الفقرة 47، الفقرة 48، الفقرة 49، الفقرة 50، الفقرة 51، الفقرة 52، الفقرة 53، الفقرة 54، الفقرة 55، الفقرة 56، الفقرة 57، الفقرة 58، الفقرة 59، الفقرة 60، الفقرة 61، الفقرة 62، الفقرة 63، الفقرة 64.

الفقرات

في البرنامج

الثبات الفا كرومباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,935	64

التجزئة النصفية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,881
		N of Items	32 ^a
	Part 2	Value	,876
		N of Items	32 ^b
	Total N of Items		64
Correlation Between Forms			,867
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,929
	Unequal Length		,929
Guttman Split-Half Coefficient			,929

a. The items are: الفقرة 1، الفقرة 2، الفقرة 3، الفقرة 4، الفقرة 5، الفقرة 6، الفقرة 7، الفقرة 8، الفقرة 9، الفقرة 10، الفقرة 11، الفقرة 12، الفقرة 13، الفقرة 14، الفقرة 15، الفقرة 16، الفقرة 17، الفقرة 18، الفقرة 19، الفقرة 20، الفقرة 21، الفقرة 22، الفقرة 23، الفقرة 24، الفقرة 25، الفقرة 26، الفقرة 27، الفقرة 28، الفقرة 29، الفقرة 30، الفقرة 31، الفقرة 32.

b. The items are: الفقرة 33، الفقرة 34، الفقرة 35، الفقرة 36، الفقرة 37، الفقرة 38، الفقرة 39، الفقرة 40، الفقرة 41، الفقرة 42، الفقرة 43، الفقرة 44، الفقرة 45، الفقرة 46، الفقرة 47، الفقرة 48، الفقرة 49، الفقرة 50، الفقرة 51، الفقرة 52، الفقرة 53، الفقرة 54، الفقرة 55، الفقرة 56، الفقرة 57، الفقرة 58، الفقرة 59، الفقرة 60، الفقرة 61، الفقرة 62، الفقرة 63، الفقرة 64.

ملحق رقم (02): افادة بالتطبيق.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية مستغانم

جامعة عبد الحميد ابن باديس

كلية العلوم الاجتماعية

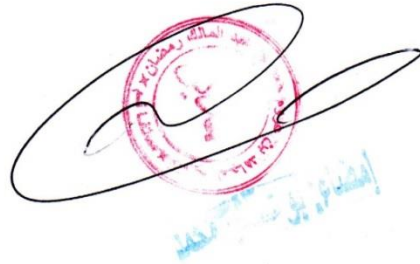
افادة

لولاية مستغانم ان السيدة
بلعدي اشواق طالبة دراسة ماستر بجامعة عبد الحميد ابن باديس
قد طبقت اداة دراستها لإنجاز موضوع الماستر في تخصص علم
النفس المدرسي في العام الدراسي 2025/2024 لعينة من التلاميذ
السنة الثالثة ثانوي لثانوية بن عروم حمو .

مع تمنياتنا لها بالتوفيق .

ختم

امضاء السيد المدير



ملحق رقم (03): طلب تسهيل مهمة.

ثانوية المجاهد بن عروم حمو
بن عبد المالك رمضان

كيف أحضر الامتحان؟

bac 2025

أروع شرح
وأكثر الفهم

إعداد مستشار التوجيه:
فيبري 2025

- كيفية الإجابة :

أقوم بعمل مخطط للإجابة
عبر خطة للأفكار الأساسية.

أبدأ الإجابة عن الأسئلة
السهلة لأنها تريحني ثقة.

أهتم بخطي في كتابة الاجوبة على ورقة
الامتحان . وأتم بمظهر الإجابة من
حيث الترتيب، التطبيق والتسلسل.

أعمل على
مسودة أولا.

- قبل تسليم ورقة الإجابة للأستاذ الحارس :

- أتأكد من أنني أجبت عن كل الأسئلة.

- أتأكد من صحة الإجابة وأنها ليست خارجة عن
الموضوع.

- أصحح ما وقع من أخطاء.

- أتأكد من أنني ملأت المعلومات المطلوبة في
الجزء الطوي لورقة الإجابة مع الإضاء.

- بعد استلام موضوع الاختبار :

أقرأ الموضوع بتركيز.

أعتمد على أوراق المسودة لأسجل
محاولات الإجابة.

أنتقل الإجابة النهائية على ورقة
الإجابة بخط واضح ويلون واحد.

- عند البدء في الإمتحان :

03
استنتج بقية ما هو
مطلوب مني مع
تحديد الكلمات
الأساسية.

يجب
مراعاة
معايير

01
لقد أن الله مني أقرب:
بسم الله الرحمن الرحيم
ولا حول ولا قوة إلا
بالله عسى الظهور
توكلت على الله اللهم
لا سهل إلا ما جعلته
سهلا.

04
أوزع الوقت المحدد
للإمتحان على عدد
الأسئلة وأعطى
السؤال الطوي أو
التفصيل الأكثر وقت
الطول.

أقرأ التعليمات
والأسئلة عدة
مرات ويتضمن.

ملحق رقم (04): مطويات المذاكرة.

1- قبل الامتحان:

- 1- حدد لكل مادة وقتاً لمراجعتها حسب جدول الامتحان
 - 2- اختر المكان الهادئ للمذاكرة
 - 3- لا تهمل المواد المكتملة لأنها قد تكون السبب الأساسي لنجاحك
 - 4- راجع الملخصات التي أنجزتها أثناء المراجعة
 - 5- تدارك نقاط ضعفك بالمراجعة الجماعية
 - 6- لا تكثر من الكتب والمراجع في أيام الامتحان لأنها تزيد متوترتك
 - 8- لا تنس نصيبك من الراحة والنوم والغذاء لأنه يساعدك في استعادة نشاطك للمراجعة وأثناء الامتحان
 - 9- اصنع من شعورك بالضعف قوة تجعلك تتغلب على الصعاب
 - 10- تفاعل خيراً وثق في نفسك وقدراتك
 - 11- ضع هدفك الوحيد النجاح في الشهادة
 - 12- لا تجعل من مشاكلك الأسرية والاجتماعية حجة تبرر بها فشلك واجعل منها قوة توصلك للنجاح
 - 13- تأكد من جدول الامتحان قبل مواعده بوقت في كل يوم من أيام الامتحان
- حضر وثائقك (الاستدعاء، الأدوات)



2 مشاكل تعترضني

أثناء المذاكرة:



- **المسرحان:** لعلاجها أبدأ بالمواد التي تشغلك و استخدم الصوت العالمي
- **الملل:** غير مكان المراجعة أو غير المادة أو رفة عن نفسك مدة قصيرة
- **عدم الرغبة في المراجعة:** كالإحباطات الايجابية أو تذكير نفسك بيوم إعلان النتائج أو يوم الامتحان واسأل هلا أنا مستعد فعلاً؟
- **صعوبة الفهم:** الاستعانة بالملخصات وتبسيط الجزء الصعب إلى أجزاء صغيرة
- **القلق والخوف من الامتحان:** سببه: * نقص في المراجعة * الرغبة في النجاح والخوف من الفشل
- **وعلاجه يكون** بالاسترخاء واخذ وضعية الممتحن ومراجعة كل الجزئيات في المادة
- **النسيان:** سببه عدم المراجعة المتقنة أو عدم النوم الجيد ويكون علاجه يكون ب: تلخيص وتبسيط الأفكار واستخدام الصوت



3- أثناء الامتحان

- الدخول إلى قاعة الامتحان قبل بدء الامتحان ب 5 دقائق
- التوكل على الله بقراءة المعوذات وأية الكرسي
- ردد عبارات ايجابية (سوف يكون الامتحان سهلاً, أستطيع أن أجيب)
- تركيز الفكر في شيء ثابت للاستذكار
- قراءة الأسئلة كلها عدد من المرات
- قراءة تعليمات الواردة في ورقة الاختبار: عدم وضع إشارة او استخدام لون غير مسموح به
- اجب عن الأسئلة السهلة ثم أقل سهولة
- اجب على المسودة أولاً
- اكتب بخط واضح وقدم ورقتك بصورة منظمة تريح المصحح
- حاول في كل سؤال مهما كان صعباً راجع ورقتك قبل تسليمها
- تأكد من أنك نقلت كل ما كتبتة في المسودة على ورقة الإجابة
- تأكد من أنك أجبت على كل الأسئلة المطروحة
- لا تستعجل الخروج عند رؤية زملائك يغادرون مكان الامتحان



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم

نا جة عدوم حصو



مهارات التغلب

على القلق قبل الامتحانات

- 6- تعود على التفكير الإيجابي كأن تقول لقد أدبت ما في استطاعتي وذاكرت بشكل جيد و سيكون أدائي جيدا في الامتحان... هذا ليس أول امتحان ولا آخره ، دائما هناك فرصة للتعويض .
- 7- حين تشعر قبل الامتحان بأيام قليلة أن رأسك خالية تماما من المعلومات التي ذاكرتها ، لا تنزع عجز فهذا شعور غير حقيقي و هو يدل على أن درجة القلق لديك عالية ، و كل ما تحتاجه هو أن تهدئي نفسك و سوف يفتح باب الذاكرة في الوقت المناسب .
- 8- قبل الذهاب للسرير في الليلة السابقة للامتحان قم بجمع الأدوات التي سوف تحتاجها .
- 9- تأكد من وقت الامتحان ومكانه .
- 10- اضبط المنبه ثم استلق في السرير و اترك نفسك للنوم و لا تشغل نفسك بموعد دخولك في النوم بل دعه يأتي تلقائيا .
- 12- لا تذهب إلى الامتحان وأنت جائع ، حاول تناول الإفطار .
- 13- اذهب إلى الامتحان في وقت مناسب لا يكون مبكرا جدا و لا متأخرا جدا .
- 14- لا تتحدث مع أصدقائك عن موضوعات الامتحان بل الأفضل قضاء لحظات قبل الامتحان في أحاديث ودية مرحة .
- 15- حين يتم توزيع ورقة الأسئلة حاول تهدئة نفسك بأخذ نفس هادئ و عميق مع قراءة بعض الأدعية الدينية .
- 16- حين تتسلم ورقة الأسئلة أفر التعليمات جيدا و اقرأ الأسئلة باعتماد وركز في الامتحان فقط .
- 17- ربما تشعر بان عجزك ممسوح تماما لا تغلق احتفظ بهدوءك و سوف يعود نشاطك العقلي بعد قليل .
- 18- إذا شعرت بالتوتر أثناء الامتحان خذ راحة ليضع دقائق خذ أنفاس عميقة و هادئة وردد عبارات إيجابية ك أنا بخير .
- 19- إذا وجدت أن الامتحان أصعب مما توقعت ، حاول فقط أن تركز وان تبذل ما في وسعك .
- 20- حين تنتهي من الامتحان تماما عالج آثار القلق الذي أصابك أثناءه بان تخرج في نزهة ...
- 21- تعتبر مهارات الإسترخاء شيئا أساسيا للتعامل مع ضغوط الذاكرة و الإمتحانات ، بالاسترخاء تتخلص من التوتر .
- 22- إذا لم تغلق كل المحاولات فاستشر طبيب نفسي .

حفظه في الذاكرة فعلا

كيف تعدل اتجاهاتك نحو العقليّة ؟

- 1- حين تشعر بالقلق أو زيادة الضغوط حاول أن تمارس ما يلي :
 - 1- إنه من المتوقع أن أشعر بالقلق في هذه الظروف ، لذلك فانا لا أشعر بالفزع تجاه قلقي الحادث الآن .
 - 2- أريد أن أمر بهذه الخبرة وأواجه أعراض القلق لكي أتطم كيف أتعامل مع هذه الأعراض ، وليس هناك حاجة للخوف من كل ذلك .
 - 3- إن تعاملي مع الموقف الحالي هو مجرد تجربة لتتعاملي مع مواقف أخرى ، و نجاحي في هذه التجربة يعطيني ثقة في نفسي و في مستقبلي ، و عدم نجاحي يحفزني لمحاولات أخرى أكثر فاعلية .
 - 4- إنه من المهم أن أحاول و أن أبذل جهدا ، و سوف استمر ببعون الله في المحاولة و التعلم منها و من أخطائي .
 - 5- أنا أستطيع التحكم في بذل الجهد و لا أستطيع في كل الأحوال التحكم في النتائج .

كيف تتغلب على قلق الامتحانات

- 1- اهتم بإعداد نفسك جيدا للامتحان من أول السنة الدراسية .
- 2- تعامل مع الامتحان بثقة و انظر إليه على أنه فرصة لإظهار جهدك و تحيك طوال العلم .
- 3- مارس عملية الاختبار الذاتي من خلال الإجابة على الأسئلة .
- 4- خذ قسطا كافيًا من النوم ، و تناول غذاء متكاملا و مارس الرياضة البدنية ، و مارس بعض الهوايات الشخصية المحببة .
- 5- تعود على ممارسة وقت التفكير السليبي خاصة حين تجد أفكارا التهزمية تقترح عكسك مثل : الامتحانات ستكون صعبة جدا هذا العلم أنا فهمي بطيء و قدرتي على التفكير ليست مثل بقية زملائي ، أبي سوف يلومني على أدائي ..

و بعضهم ينظر إلى ورقة الأسئلة و كأنها مكتوبة بلغة لا يفهمها أو كأنها بيضاء تماما أو سوداء تماما، و تحدث حالة من فقد الذاكرة عالية من القلق و هي شعور كالب فقد الذاكرة و فقد القدرة على التفكير ، و يكفي الشخص أن يجلس لبعض الوقت و يحاول استعادة هويته و سوف يجد أن باب الذاكرة يفتح بالتدرج و أنه أصبح قادرا على قراءة بعض الأسئلة ، و أصبح قادرا على استرجاع المعلومات الخاصة بها شيئا فشيئا ، فالأسئلة نفسها تعتبر مفاتيح للذاكرة المختزنة .

و أحد أسباب هذه الظاهرة أيضا هو أن التلميذ يحاول قبل الامتحان بأيام أن يتذكر المادة أو المواد التي درسها دفعة واحدة فيعجز العقل عن ذلك (و مثال لذلك إذا حاول شخص يجلس أمام الكمبيوتر أن يفتح كل النوافذ و كل البرامج دفعة واحدة ، فالعقل لا يستطيع أن يعمل ، و لكنه قادر على التعامل مع مفاتيح معينة بشكل مبسط و محدد ، و لذلك فطلّاب الذي كان يشعر بفقد كل المعلومات قبل الامتحان بأيام قليلة يصبح قادرا على التذكر حين يجلس في لجنة الامتحان و يتناول ورقة الأسئلة ، حيث تعتبر الأسئلة هنا مفاتيح نوعية لأبواب الذاكرة المختزنة .

و المسبب الأخير هو أن بعض الطلاب حين يقرؤون درسا يعتقدون أنهم قد فهموا المقصود من هذا الدرس ، و لكن هذا الفهم وحده غير كاف لتذكر الموضوع و كتأنيده في الامتحان لذلك لابد من محاولة الاسترجاع بصوت مرتفع أو بالتحفيظ بمساعدة شخص آخر أثناء المراجعة و ذلك بإغلاق الكتاب و محاولة استعادة النقاط الأساسية في الموضوع و استعادة التفاصيل المتضمنة في هذه النقاط ، و بذلك نتأكد أن الموضوع قد تم

2- أعراض جسمية : مثل الشعور بالتعب و الإرهاق ، الصداع ، شد في العضلات ، اضطرابات في البطن ، غثيان ، هي ، الرغبة في التبول و التبرز مراراً متوالية ، سرعة التنفس ، الإحساس بالاختناق ، سرعة ضربات القلب ، رعشة و برودة في الأطراف ، زيادة إفراز العرق ، الإحساس بالسخونة أو البرودة الزائدة .

3- أعراض التقادي و سلوك التعويض : مثل عدم الذهاب للمدرسة ، الاعتذار عن مواعيد الدروس الخصوصية أو التهرب منها ، الخوف من المواجهة ، الخوف من دخول الامتحانات و الرغبة في تجنبها ، كثرة النوم ليلا و نهرا محاولة الانشغال بشيء آخر (مشاهدة التلفزيون ، قراءة القصص و المجلات ، الخروج مع الأصدقاء) .

كيف يؤثر القلق على العمليات العقلية ؟

الذاكرة : تنقسم إلى ثلاث عمليات 1- التأثير على رئيسية هي الاستقبال و التخزين و الاسترجاع ، و القلق هنا يؤثر على كفاءة العمليات الثلاث ، لذلك حين تكون قلقين تشعر باننا لا نستطيع التركيز و لا نستطيع الاحتفاظ بالمعلومات الواردة للمخ ، و لا نستطيع استعادة المعلومات المختزنة .

2- التأثير على التفكير : بما أن التفكير عملية معقدة تحتاج لقدرة عقلية متعددة فإن القلق يؤثر كثيرا في القدرة على التفكير السليم ، لذلك يمكن أن تحدث حالة تسارع للتفكير دون سيطرة ، أو تحدث حالة blocage انغلاق و توقف .

3- ظاهرة فراغ العقل : بعض التلاميذ يبذلون جهدا كافيًا في المراجعة ، و لكنهم في بعض الأوقات وخاصة قبل الامتحان بأيام قليلة أو أثناء الامتحان يشعرون وكأن عقولهم أصبحت فارغا تماما من المعلومات ، و هذا يؤدي إلى حالة من الارتعاج و أحيانا تصل إلى درجة الهلع ،

إن قلق الامتحانات ظاهرة عامة تصيب كل الأفراد تقريبا بدرجات مختلفة ، و ربما يصير القلق بدرجة العقول حافزا للدراسة و تحسين المستوى ، فنجد بعض التلاميذ المتميزين يضاف أدائهم إلا أنه في بعض الأحيان يتجاوز هذه الحدود المفيدة و المحفزة و يصبح عائقا أمام عملية التعلم و يؤثر تأثيرا شديدا على الأداء في الامتحانات بسبب القلق رغم أنهم قد بذلوا جهودا هائلة في المراجعة طوال العام . و القلق ليس قاصرا على التلاميذ فقط بل يشمل أيضا الآباء و الأمهات و ربما يكون والدين هم أحد مصادر القلق الهامة لدى أبنائهم دون أن يدركوا .

كيف تواجه قلق الامتحانات ؟

ليس هدفا إزالة قلق الامتحانات ، فقد ثبت أنه مفيد في درجاته المعقولة ، و لكن الهدف هو تخفيض حدته و تعلم مهارات السيطرة عليه حين يتجاوز حدوده المقبولة .

قد يكون أحد اثنين :

- 1- إيجابي و يكون عبارة عن إشارات تحذيرية فتقوم بفعل أشياء يتوجب علينا فعلها أو حل مشاكل تستدعي المواجهة .
- 2- سلبي و هو عبارة عن تشويش للعقل و تعطيل لمملكته .

ما هي أعراض قلق الامتحانات ؟

- 1- أعراض نفسية : مثل التوتر ، الإزعاج لأسباب بسيطة ، أفكار سلبية حول الذات (الشعور بالدونية و عدم القدرة على تحقيق النتائج) ، توقعات سيئة للمستقبل ، الشعور بعدم عدم الارتياح ، الشعور بالخوف و الترقب ، الشعور بزيادة الضغوط و تراكم المسؤوليات و عدم القدرة على الاحتمال ، سرعة الاستئثار ، العصبيّة ، الرغبة في الصراخ ، الشعور بان العقل في حالة تسارع متزايد أو في حالة تجمد و انحصار .

الملحق رقم (05): تعلیمة مقياس ادارة الضغوط الاكاديمية.

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب... عزيزتي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على الضغوط التي يتعرض لها الدارسون في مسيرتهم التعليمية، وهو يتكون من 64 عبارة، تعبر عن مواقف يمكن أن تتعرض لها داخل الأسرة أو المدرسة أو الجامعة. ويوجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل للإجابة هي: (تنطبق دائما)، (تنطبق أحيانا)، و(لا تنطبق)، والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة كي تحدد الإجابة التي تتناسب مع حالتك، وتضع علامة (√) أمام كل عبارة تحت الخانة المخصصة لهذه الإجابة. ولا يوجد في هذا المقياس إجابة صائبة وأخرى خاطئة لأن الإجابة تعبر عن مدى تعرضك للمواقف بالفعل.

شكرا لحسن تعاونك

الباحث

وقبل البدء في الإجابة على بنود المقياس، أرجو كتابة البيانات الشخصية التالية:

غير معيد:

معيد:

العمر:

الجنس:

القسم:

رقم العبارة	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	يؤثر إلحاح والدي الدائم لوصولي إلى مستوى تحصيل مرتفع على أدائي الدراسي سلبيا.			
2	أعاني من نقص التركيز في المنزل عند الاستذكار.			
3	أعاني من كثرة الامتحانات.			
4	خوف الوالدين علي من الفشل يعزز لدي الشعور بالعجز.			
5	أعاني من كثرة العقاب والتحقير بالألفاظ والنبذ كلما رسبت في امتحان ما.			
6	أعاني من اضطرابات في النوم.			
7	أعاني من عدم مراعاة النظم المدرسية (اللوائح الجامعية).			
8	أعاني من قلق بشأن عملي في المستقبل.			
9	أشعر بضعف قدرتي عندما يذكرني والدي بزملائي الأفضل مني في الدراسة.			
10	إلحاح أسرتي بالمذاكرة باستمرار يؤدي إلى عدم قدرتي على الاستذكار.			
11	يصيبني قلق وتوتر زائد مما يعيقني عن الاستذكار.			
12	ضوضاء التلاميذ داخل حجرة الدراسة يسبب التشتت.			
13	إهمال الوالدين لي يؤدي إلى خفض تحصيلي الدراسي.			
14	مشاكل أسرتي تمنعني من مراجعة دروسي.			
15	أعاني من صعوبة في فهم دروسي.			
16	نعاني من افتقاد بعض التجهيزات والمواد الخام العملية.			
17	لا أستطيع التركيز في مذاكرتي بسبب التفكير في أشياء أخرى.			
18	أشعر بالعجز لأن والدي يميزان أشقائي عني.			
19	أعاني من عدم القدرة على استذكار دروسي لأن جو الأسرة غير ملائم.			
20	أعاني من نقص التركيز داخل حجرة الدراسة.			
21	نفتقد المعلم الموصل الجيد للمعلومات.			
22	أشعر بالضيق وعدم أهمية التعلم عندما أجد اكتفاء وظيفيا في مجالات العمل.			
23	قلق وتوتر والدي يؤثران علي سلبيا في أدائي للامتحانات.			
24	عدم التعاون بين المنزل والمدرسة في متابعة دروسي يؤثر على تحصيلي.			
25	صعوبة تدوين تلخيصات من الكتب.			
26	أعاني من طول اليوم الدراسي وازدحامه بالمواد الدراسية.			
27	يذكرني والدي أن الولد أحق من البنات بالتعليم.			
28	أشعر بعدم وجود كيان لي بين أفراد أسرتي.			
29	دافعية المشاركة داخل حجرة الدراسة قليلة.			
30	أعاني من كثرة مطالب المعلمين الخارجية.			
31	أشعر بالظلم وعدم الثقة عندما أجد بعض خريجي الجامعات يعملون في وظائف بوسائط خاصة.			
32	أشعر بأنني منبوذ من أفراد أسرتي.			
33	عدم فهم الأسرة للمشاكل التي تواجهني في المدرسة تؤثر سلبيا على أدائي.			
34	أعاني من نقص في الدافعية الذاتية للعمل الأكاديمي.			
35	أشعر بعجز لتكرار حصول أصدقائي على درجات عالية في الاختبارات.			
36	أشعر باحتقار شائي وشأن الجامعة عندما أجد بعض خريجي الجامعات يعملون بوظائف غير لائقة.			
37	يؤثر الشجار المستمر بين الوالدين سلبيا على تحصيلي.			

38	أشعر بعجزني عندما يميز أبي أحد إخوتي ويوفر له سبل الراحة من أجل الاستذكار.
39	أعاني من صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات.
40	أعاني من كثرة الواجبات المنزلية كل مساء.
41	ينتابني الخوف من عدم تمكني من العمل بما يتناسب ومؤهلي.
42	أشعر بعجزني عندما يذكرني والدي بأن أداء إحدى إخوتي أفضل مني.
43	افتقادي لحب وحنان والدي يعيق أدائي في المدرسة.
44	أعاني من كثرة المواد الدراسية.
45	أشعر بأن ما سوف أتقاضاه من راتب بعد التحاقني بالعمل لا يتناسب مع ما بذلته من جهد في الدراسة.
46	تغيب والدي عن المنزل بسبب ظروف العمل يؤثر سلبيا على تحصيلنا.
47	قسوة والدي ونبذه لي يؤثر سلبيا على تحصيلي.
48	أتعامل برهبة مع ذوي المراكز العليا.
49	يصيبني مرض مفاجئ يؤثر على أدائي في الامتحان.
50	أفتقد الحصول على بعض المراجع المهمة.
51	لا أستطيع أن أتعامل بلطف مع زملائي.
52	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري أمام من هم أكبر مني سنا ومركزا.
53	لا أستطيع استيعاب دروسي في وجود الضوضاء العالية.
54	أفتقد العلاقة الطيبة بيني وبين بعض أساتذتي.
55	الإفراط في مشاهدة التلفزيون يؤثر سلبيا على أداء الواجبات المنزلية.
56	أعاني من رتابة الروتين اليومي.
57	أشعر بالخمول ويغلب علي النعاس عند استذكار دروسي.
58	أعاني من كثرة توجيهات والدي.
59	ينتابني التردد والخوف من الفشل.
60	أعاني من الموضوعات المكثفة بكل مادة دراسية.
61	أعاني من اختلاف وجهات نظر والدي في معالجة مشاكلنا الدراسية.
62	يصيبني القلق بصورة مزعجة قبل الامتحانات.
63	أعاني من غموض أسئلة الامتحانات.
64	أعاني من تدخل والدي في تحديد مستقبلي. أي نوع الدراسة والمهنة.

