



جامعة وهران 2
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علوم التربية
مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في العلوم التربوية
تخصص إرشاد والتوجيه

الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي علي ضوء استراتيجيات
المواجهة لدي تلاميذ التعليم الثانوي مع اقتراح برنامج إرشادي لتخفيف من
الضغوط المدرسية

السنة الجامعية
2019 / 2018

إهداء

إلي كل من علمني حرفا في هذه الدنيا الفانية

وإلي روح أُمي الزكية الطاهر

والي أبي العزيز والي جميع إخوتي الثمانية

وأفراد أسرتي وكل أصدقائي ومن عرفتهم في حياتي

والي كل هؤلاء اهدي لهم هذا العمل المتواضع

ونسأل الله أن يجعله نبراسا لكل طالب علم

أمين يارب العالمين

الشكر

نحمد الله تعالي الذي أعاننا ووفقنا في إنجاز هذا العمل

ونتقدم بشكر و العرفان إلي الأستاذ المؤطر " بوقسارة منصور "

الذي ساهم في توجيهنا ولم يبخل علينا بنصائح القيمة ومساعدته

لنا في إتمام هذا البحث وتخطي الصعاب والي لجنة المناقشة والي كل عينة

الدراسة التي سعدتنا في إنجاز هذا العمل والي كل هؤلاء خالص الشكر و التقدير

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلي الكشف عن مدي وجود فروق في الضغط المدرسي و التحصيل الدراسي واستراتيجيات المواجهة (التجنب / الانفلات / المهمة) حسب التخصص أدبي / علمي و الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي ؟

وعلي هذا الأساس قام الباحث بدراسة ميدانية مطبقا مقياس الضغط المدرسي لـ جيان دونغ سان (jian dong sun, 2011) و الذي قام بترجمته ومراجعتة مداحي العربي بمساعدة مجموعة من الأساتذة ، والذي يحتوي علي 16 سؤال ومقياس استراتيجيات المواجهة لـ أندلر ن س و باركر ج د (Endler n s et Parker j d, 1990) و الذي قام بترجمته ومراجعتة مداحي العربي بمساعدة مجموعة من الأساتذة ، والذي يحتوي علي 21 سؤال وبالاعتماد علي تحصيل نتائج التلاميذ الثلاثي الأول ، و الثاني علي عينة قوامها 143 منهم 56 تلميذ ، و 87 تلميذة ومنهم 59 في التخصص الأدبي ، و 84 في التخصص العلمي ، و بمختلف الأطوار التعليمية بثانوية الفضيل الورثلاني بمدينة عين تموشنت ، وفي خضم هذه الدراسة توصل الباحث إلي ما يلي :

- 1- توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط المدرسي حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي لصالح العلميين
 - 2- لا توجد فروق دالة إحصائيا في التحصيل الدراسي حسب التخصص أدبي/علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي.
 - 3- لا توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات التجنب حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .
 - 4- لا توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات الانفعالات حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .
 - 5- لا توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات المهمة حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .
 - 6- لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط المدرسي حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .
 - 7- لا - توجد فروق دالة إحصائيا في التحصيل الدراسي حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .
 - 8- لا توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات التجنب حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .
 - 9- توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات الانفعالات حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي لصالح الإناث .
 - 10- لا توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات المهمة حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .
- الكلمات المفتاحية : الضغط المدرسي . التحصيل الدراسي . استراتيجيات مواجهة الضغوط .

قائمة المحتويات

أ.....	إهداء
ب.....	كلمة شكر
ج.....	الملخص
د.....	قائمة المحتويات
ز.....	قائمة الجداول
1.....	المقدمة

الفصل الأول مدخل إلي الدراسة

4.....	إشكالية
5.....	فرضيات
6.....	أهمية الدراسة
6.....	أهداف الدراسة
7.....	التعريف الإجرائية

الفصل الثاني : الضغط المدرسي

9.....	تمهيد
9.....	مفهوم الضغوط.....
10.....	مفهوم الضغوط المدرسية.....
11.....	أعراض الضغط المدرسي
11.....	عوامل الضغط المدرسي
21.....	أثار الضغط المدرسي
22.....	النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية المدرسية
26.....	الخلاصة

الفصل الثالث : التحصيل الدراسي

27.....	تمهيد
27.....	تعريف التحصيل الدراسي
28.....	أنواع التحصيل الدراسي
29.....	شروط التحصيل
32.....	أهمية التحصيل الدراسي

32.....	العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي
38.....	مبادئ التحصيل الدراسي
40.....	الخلاصة

الفصل الرابع استراتيجيات مواجهة الضغوط .

42.....	تمهيد
42.....	تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط
43.....	النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية
46.....	تصنيف استراتيجيات المواجهة
50.....	أبعاد استراتيجيات المواجهة
50.....	فعالية استراتيجيات المواجهة
51.....	خصائص استراتيجيات المواجهة الضغط النفسي
52.....	وظائف أساليب المواجهة
52.....	مميزات أساليب المواجهة الضغوط النفسية
53.....	الاستراتيجيات السلبية المعتمدة في مواجهة الضغوط
54.....	الخلاصة

الفصل الخامس الدراسة الميدانية

56.....	تمهيد
56.....	منهج الدراسة
56.....	الدراسة الاستطلاعية
56.....	المجال الجغرافي لدراسة الاستطلاعية
56.....	المجال الزمني لدراسة الاستطلاعية
56.....	حجم عينة الدراسة الاستطلاعية و موصفاتها
56.....	وصف أدوات الدراسة الاستطلاعية
58.....	الدراسة الأساسية
58.....	المجال الجغرافي و أزماني لدراسة الأساسية
58.....	موصفات العينة الدراسة الأساسية
59.....	أساليب الإحصائية المستخدمة
60.....	الخلاصة

الفصل السادس : عرض النتائج وتفسيرها

62.....	تمهيد
62.....	عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى
63.....	عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية
64.....	عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
65.....	عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.....
66.....	عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة.....
68.....	عرض وتفسير نتائج الفرضية السادسة.....
69.....	عرض وتفسير نتائج الفرضية السابعة
70.....	عرض وتفسير نتائج الفرضية الثامنة
71.....	عرض وتفسير نتائج الفرضية التاسعة.....
72.....	عرض وتفسير نتائج الفرضية العاشرة.....
74.....	خلاصة
76.....	اقتراح برنامج إرشادي
85.....	خلاصة.....
87.....	قائمة المراجع
97.....	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	60
2	يمثل توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب التخصص	60
3	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب التخصص أدبي / علمي لمتغير الضغط المدرسي	62
4	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب التخصص أدبي / علمي لمتغير التحصيل الدراسي	63
5	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب التخصص أدبي / علمي لمتغير إستراتيجية التجنب	64
6	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب التخصص أدبي / علمي لمتغير إستراتيجية الانفعال	65
7	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب التخصص أدبي / علمي لمتغير إستراتيجية المهمة.	66
8	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد الجنس لمتغير الضغط المدرسي. العينة حسب	68
9	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد الجنس لمتغير التحصيل الدراسي العينة حسب	69
10	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد الجنس لمتغير إستراتيجية التجنب العينة حسب	70
11	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد الجنس لمتغير إستراتيجية الانفعالات. العينة حسب	71
12	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد الجنس لمتغير إستراتيجية التجنب العينة حسب	72

مقدمة :

تعتبر المدرسة بيئة اجتماعية نفسية ذات أثر كبير علي الحياة الطلاب النفسية و الاجتماعية لأنها تسعى إلي تنمية قدراتهم و تزويدهم بالمعارف و المهارات وتعديل سلوكهم وضبط كل ذلك لمحاولة بناء أفراد لديهم القدرة علي تحقيق أهدافهم وطموحاتهم ، وذا وتهم وسعيا لفهم بيئتهم من أجل التغلب علي الصعوبات و الضغوطات التي قد تواجههم لذلك اجتمعت الجهود من أجل الارتقاء بمستوي العملية التعليمية في المدرسة لتشمل كافة عناصر العملية التعليمية بدأ من المبني المدرسية و المرافق و المناهج الدراسية وتطويرها ، وإعداد المعلم وتحديث الإدارة المدرسية ، و احتل موضوع الضغوط المدرسية لدي التلاميذ أهمية خاصة في علم النفس التربوي و التعليمي ، حيث يعيش التلاميذ عبر مراحل الدراسية المختلفة تغيرات عديدة علي الصعيد النفسي و الجسمي ، خاصة في المرحلة الثانوية نتيجة لارتباط هذه المرحلة بفترة المراهقة ، والتي يعتبرها المختصون مرحلة التغيرات الجسمية ، و المعرفية و الاجتماعية والانفعالية و أكاديمية التي ترافق هذه المرحلة الدراسية ، حيث أن الضغوط النفسية للطلاب في المجال المدرسي تمثل أهم التحديات و المشكلات لدي العاملين في مجال التربوي و النفسي ، لما لها من آثار سلبية تهدد كيان الطلبة حينما تزداد عن المستوي القدرة لتحملها خاصة في مجال انجازاتهم ، الأمر الذي ينجم عنه تأثيرات ضارة علي الذات و المجتمع ، و إن معظم نتائج الدراسات اتفقت بأن المشاكل والضغوط المدرسية لها أثر كبير علي التحصيل الدراسي للتلاميذ فظروف السائدة في الفصل الدراسي ودور البيئة التعلم النفسية والاجتماعية وما ينتج عنها من ضغوط نفسية علي التلاميذ تكون لها أثر علي العملية التحصيل الدراسي لدي التلاميذ وفي جانب آخر اهتمام الباحثين بأساليب التعامل و المواجهة لتلك المواقف و أحداث و المشكلات الحياة الضاغطة التي يواجهها الطلبة ، و هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد لتغلب و السيطرة علي الأحداث و المواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها بهدف المحافظة علي التكيف النفسي و اجتماعي ، وتعد هذه الأساليب من الأمور التي ينبغي التركيز عليها وتتميتها لدي التلاميذ لتلافي انعكاساتها السلبية و لتحقيق و التمتع بالصحة النفسية السليمة ، ولقد أشارت الدراسات إلي أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات استجاباتهم للأحداث الضاغطة ، وهناك عوامل عديدة تؤثر في اختيارهم لها ومنه يتبين أن التعامل مع الضغوط أصبح أمر ضروريا لاسيما في ظل إمكانية تقليصها لتمديد المتطلبات الداخلية و الخارجية التي تفوق قدرة تحمل التلاميذ لها ، وفي هذا الصدد عمل الطالب علي تقديم الموضوع الحالي في الفصول نظرية وميدانية حيث تطرق الباحث في الفصل الأول الذي تم فيه تقديم البحث بعناصره الرئيسية و المتمثلة في تقديم إشكالية ، وفرضياته ، ومن تم التطرق إلي أهداف البحث ، وأهميته ثم الإشارة إلي التعريف الإجرائية لمفاهيم البحث ثم الفصل الثاني هو الفصل الذي اختص بتناول الجانب النظري لمتغير الدراسة الضغط المدرسي حيث تم تقديم مفهومي الضغط والضغط المدرسي وتطرق إلي أعراضه وعوامل المسببة له ثم الآثار المترتبة عليه وتطرقنا أيضا إلي أهم النظريات المفسرة لضغوط المدرسية أما الفصل الثالث فقد اختص هذا الفصل بمتغير الثاني

وهو التحصيل الدراسي ، وذلك بدأ بتعريفه ثم أنواعه وشروطه إضافة إلى أهميته و العوامل المؤثرة فيه ثم التطرق إلى مبادئ التحصيل وفيما يخص الفصل الرابع فقد اهتم هذا الفصل بإستراتيجيات التعامل حيث استهل الفصل بتقديم تعريفاتها ثم نظرياتها وتصنيفها ثم ثلثها أبعاد المواجهة وفعاليتها وخصائصها وتطرقنا إلى مميزاتها ثم استراتيجيات السلبية المعتمدة في المواجهة الضغوط ، ثم الفصل الخامس الذي اندرج في إطار الدراسة الميدانية و اللذي تم فيه عرض منهج الدراسة و الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية و التي تم التطرق من خلال الدراستين إلى عرض المجال الزمني و المكاني إضافة إلى مدة التطبيق و موصفاتها من أدوات قياس و أساليب إحصائية المستخدمة في الدراسة أما الفصل السادس عرض وتفسير نتائج الدراسة ، ثم كان مسك ختام بعرضنا للبرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف من الضغوط المدرسية ثم الخلاصة العامة ، ومن ثم قائمة المراجع ، والمصادر و في الأخير الملاحق .

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

الإشكالية :

شهدت المنظومة الجزائرية في السنوات الأخيرة تغيرات جذرية علي مستوي نضمها التربوي أين سعت وزارت التربية الوطنية في الجزائر إلي تحسين نوعية التعليم ليواكب العصر الحالي ، و الذي يتميز بالتقدم العلمي و ألتكنولوجيا ، حيث أعادت النظر في الأهداف التربوية و المناهج ، و الكتب المدرسية و الإدارة ، و إعداد المعلمين و المدرسين و تدريبهم أي ما يسمي بإصلاح التربوي و يعد مفهوم الإصلاح التربوي من المفاهيم المستعملة بشكل واسع في الأوساط التربوية ، و يقصد بإصلاح التربوي تلك الجهود المخططة التي يبذلها الأفراد المجتمع المدرسي بتطوير الممارسات في مجال العمل المدرسي و الارتقاء بمستوي الأداء إلي مستوي المعايير القومية بهدف تحسين فرص تعليم التلاميذ وهذا وقد برهنت بعض المدرسات علي أن الضغوط النفسية تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفتھا المنظومة التربوية و التي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة و نضام الامتحانات و التقويم التربوي ، و طبيعة علاقات التلاميذ ببعضهم البعض من جهة و معلمهم من جهة أخرى ، و زيادة المسؤوليات الملقاة علي عاتق التلاميذ سواء داخل المدرسة أو خارجها و لقد أصبح موضوع الضغوط المدرسية لدي التلاميذ مجال اهتماما المختصين في علم النفس و علوم التربية ، حيث يعيش التلاميذ عبر مراحل الدراسية ، المختلفة تغيرات عديدة علي الصعيد النفسي و الجسدي خاصة منها مرحلة الثانوية نتيجة لارتباطها بفترة المراهقة التي يعتبرها المختصون مرحلة التغيرات الجسمية ، المعرفية الاجتماعية الانفعالية و أكاديمية التي ترافق مرحلة دراسية لآخري (عبيد سميرة 2016 ص 3) و يشير لطفي عبد الباسط إبراهيم إلي أن الضغط المدرسي عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس الاجتماعية و البيئية التي يتفاعل معها التلميذ و يدرك أنها مصدر التوتر و القلق النفسي وفي هذا الصدد نجد دراسة (هادي بن صالح 2015/2014) حيث هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير الضغوط النفسية علي التوافق الدراسي لدي المراهق الذي يدرس في مرحلة الثانوي بمدينة تلمسان و التي توصلت دراستها إلي وجود علاقة سالبة بين كل من الضغوط و التوافق (مع الأستاذ و الزملاء و المدرسة و المادة الدراسية) (سمية عبد الحميد الفرونية 2018 ص 52) كما جاءت دراسة (البرعاوي 2001) و التي توصلت نتائج دراسته إلي أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية ، و تدرجت من ضغوط الدراسية إلي ضغوط انفعالية ، و ضغوط بيئية و ضغوط شخصية إلي جانب الضغوط الأسرية و كان أشد المواقف تأثيرا علي الطلبة هي المتعلقة بالواقع السياسي و التي تتعلق بالدراسة . (اسماعيل رضوان 2012 ص 232) و علي العموم إن الامتحانات و المواد الدراسية و الخوف و الفشل و كذا الواجبات المنزلية تعتبر مصدرا لضغط الدراسي لتلاميذ وإن هناك العديد من الأحداث و المواقف الضاغطة التي من شأنها أن تعيقه عن الانجاز و الأداء ، تؤدي بيه إلي إحساس بإحباط ، التي تظهر أثاره من خلال تأثيره علي التحصيل الدراسي لتلميذ و الذي عرفه قاسم الصراف بأنه المستوي الأكاديمي الذي يحرزها الطالب في مادة دراسية معينة بعد تطبيق الاختبار عليه (سالم عبد الله الفخري 2018 ص 9) و من الدراسات التي تناولت الضغط المدرسي و التحصيل

الدراسي نجد دراسة (عدي 2011) واستهدفت هذه الدراسة التعرف علي العلاقة بين الضغط المدرسي و العنف و التحصيل الدراسي لدي المراهقين حيث بلغت العينة 374 مراهق من مدينة بجاية من الجزائر وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الضغط و التحصيل ولم تظهر فروق بين الذكور و الإناث في الضغط المدرسي (سلوي فائق عبد 2018 ص 508) ونجد أيضا دراسة (عمر بن شليقة 2010/2011) و الذي تناول موضوع دراسته الضغوط النفسية و تأثيرها علي التحصيل الدراسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و الذي هدفت دراسته للبحث عن نوع العلاقة بين الشدة الضغط النفسي و التحصيل الدراسي وكان ت أهم نتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مستويات الضغط النفسي و التحصيل الدراسي، وفي ضوء تعدد أنماط أحداث الحياة الضاغطة لدي المراهقين في درجة تأثر بالضغوط النفسية لا يشير فقط إلي كيفية التفكير في الأحداث الضاغطة بل يشير أيضا للطرق التي يستجبن بهي لمصادر الضغوط و التوتر وهو ما يدفنا ل طرح مفهوم إستراتيجيات المواجهة كمفهوم محوري في العلاقة بين مواقف الضغط و الآثار الناجمة عنه و فق هذا المنظور يعرف (دولف موس) إستراتيجيات المواجهة بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد بعوي في تعامله مع مصادر الضغوط (مصطفى المنصور 2017 ص 131) وفي هذا الإطار تطرقت العديد من الدراسات لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط و التي من بينها دراسة (الزويد 2010) التي هدفت إلي التعرف علي أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداما من قبل الطلبة في جامعة قطر وتوصلت النتائج إلي أن أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي التفكير لاجيبي واللجوء إلي الله ، و التنفيس الانفعالي و أظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في ' إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدي طلبة تعزي إلي متغير الجنس. و انطلاقا من ماتم ذكره عن الضغوطات ومصادرها و أثارها علي التحصيل الطلبة و علي ضوء إستراتيجيات التعامل معها تطرح الدراسة الحالية الإشكالية العامة علي النحو التالي . هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط المدرسي و التحصيل الدراسي واستراتيجيات المواجهة (التجنب / الانفلات / المهمة) حسب التخصص أدبي / علمي و الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي ؟.

الفرضيات :

- 1 - توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط المدرسي حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .
- 2 - توجد فروق دالة إحصائيا في التحصيل الدراسي حسب التخصص أدبي / علمي لدي طلبة التعليم الثانوي.
- 3 - توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات التجنب حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .
- 4 - توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات الانفلات حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

5- توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات المهمة حسب التخصص أدبي / علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

6- توجد فروق دالة إحصائية في الضغط المدرسي حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

7- توجد فروق دالة إحصائية في التحصيل الدراسي حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

8- توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التجنب حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

9- توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات الانفعالات حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

10- توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات المهمة حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

أهمية الدراسة :

تأتي أهمية الدراسة في كونها من الأبحاث التي تناولت موضوعا من المواضيع الهامة في حياة التلاميذ المدرسية حيث أن العديد من المشاكل التي يعاني منها التلاميذ لا نعرف السبيل إليها خاصة بما يتعلق بالجانب النفسي المدرسي الذي يعتبر عاملا مؤثرا في المسار الدراسي للمراهق لذلك سلطنا الضوء علي مدى وجود الفروق في الضغط المدرسي و التحصيل الدراسي و استراتيجيات المواجهة لدي التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي و ذلك حسب التخصص و الجنس كما تكمل أهمية البحث في كونه يتعامل مع عينة من المراهقي المجتمع الجزائري .

أهداف الدراسة

1 - معرفة مدى وجود الفروق في الضغط المدرسي حسب التخصص أدبي / علمي و الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

2 - معرفة مدى وجود فروق في التحصيل الدراسي حسب التخصص أدبي / علمي و الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

3- معرفة مدى وجود الفروق في استراتيجيات التجنب حسب التخصص أدبي / علمي و الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

4- معرفة مدى وجود الفروق في استراتيجيات الانفعالات حسب التخصص أدبي / علمي و الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

5- معرفة مدى وجود الفروق في استراتيجيات المهمة حسب التخصص أدبي / علمي و الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

التعريف الإجرائية:

الضغط المدرسي هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الضغوط المدرسية لـ جيان دونغ سان (jian dong sun, 2011) و الذي قام بترجمته ومراجعته مداحي العربي بمساعدة مجموعة من الأساتذة.

التحصیل الدراسي: هي مجموعة المعارف العلمية التي تقدر بمعدلات التلاميذ في الفصل الأول ، و الفصل الثاني للعام الدراسي 2018 / 2019 والتي توجد في سجلات ووثائق المدرسة .
استراتيجيات المواجهه : هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس إستراتيجيات التصرف لـ أندلر ن س و باركر ج د (Endler n s et Parker j d, 1990) و الذي قام بترجمته ومراجعتة مداحي العربي بمساعدة مجموعة من الأساتذة.



تمهيد :

تعتبر الضغوط ظاهرة من الظواهر الحياة وجزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية فتلاميذ يواجهون في مراحل دراستهم ضغوطا نفسية مختلفة والتي تترك أثر سلبية علي مستوي أداء المتعلمين وشعورهم بعدم الرضا عن نتائج الدراسية وما ينجم عنها وفي هذا الخصوص سيحاول الباحث تقديم مفهومي الضغط والضغط المدرسي وتطرق إلي أعراضه وعوامل المسببة له ثم الآثار المترتبة عليه وتطرق أيضا إلي أهم النظريات المفسرة لضغوط المدرسية.

1 - مفهوم الضغوط :

إن مفهوم الضغط من أكثر المفاهيم غموضا ، وهناك صعوبة في تحديد مفهومه بشكل دقيق وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم و استخدامه علي نطاق واسع في مجالات مختلفة ، كالطب و الفيزياء ، علم النفس و الصحة النفسية وغيرها من المجالات وهذا ما أدت إلي تعدد الآراء حول تعريفه من جهة ، وعدم إيجاد تعريف جامع للضغط من جهة أخرى.

فمن الناحية اللغوية ، لا يبتعد مفهومه اللغوي عن هذا لمعني ، حيث نجد في لسان العرب لابن منظور أن الضغط و الضغطة يعني عصر الشيء إلي شيء . وضعه يضعه ضغطا : زحمه إلي الحائط أو نحوه ، ومنه ضغطة القبر ، ويقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره . (سلاف مشري 2006 ص4) أما من الناحية اصطلاح فقد عرف هانز سلي : الضغوط بأنها استجابة غير نوعية يقوم بهي الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي من أجل التكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة . (مصطفى المنصور 2017 ص 16)

ويعرفها كفروي : الضغوط بأنها عملية تقييم الأحداث التي يوجهها الفرد كمواقف مهددة و الاستجابة لها عبر التغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن قدرة الفرد علي الموائمة بين ما لديه من إمكانيات بين ما تطلبه البيئة المحيطة من أفعاله (صلاح الدين ابوا ناهية 2016 ص 7)

وقد أشار لا زاروسوفولكمان (2001) :إلي أن الضغط هو عبارة عن حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس ، كحالة الانفعالات أو الدوافع و التي تتغير حسب الحالة و الموقف والظروف الاجتماعية ، وتغيرات التي تحدث في المجتمع .(محمد نايف عياصرة 2013 ص 101)

يعرفها الشقري (2002) :أنها مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته ،وينتج عنها ضعف قدراته علي أحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر علي جوانب الشخصية للفرد. (محمد بلقاسم 2016 ص 177)

وينضر إسماعيل : إلي الضغط بوصفه استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغيرا في توازنه الحالي (علي إسماعيل علي 2011 ص 128)

يتضح لنا من خلال التعارف الضغط أنه حالة يصل إليها الفرد من التوتر النفسي و عدم التوازن والقلق عندما يحس أن الموقف أو حدث الحياة الضاغطة يتجاوز قدرات مواجهته أو تحمله.

2 - مفهوم الضغوط المدرسية :

يعرفها حدة يوسف بلقاسم : بأنها حالة من عدم التوازن تنشأ لدي الطالب عندما يقارن بين المطالب و المواقف البيئية التي يتعرض لها ، و التي تمثل تهديدا أو ضررا لذاته وبين ما لديه من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية و يجد أنها تتجاوز ما لديه من قدرات و إمكانيات ويصاحب تلك الحالة اعراض فيزيولوجية ونفسية وسلوكية سلبية (يوسف حدة بلقاسم 2016 ص 60)

سمير الشبخاني: يعرف الضغط علي انه حالة عدم استجابته للوائح المدرسية أو المعهد أو الكلية ، فهو مطالب بأن يحقق النجاحات الأكاديمية ، لإرضاء طموحه الشخصي من جهة ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسية والمؤسسة التعليمية و جهود المعلمين (احمد نايل الغرير 2009 ص31)

وفي نفس السياق طه عبد العظيم حسين: يري أن الضغط المدرسي هو حالة من عدم التوازن لدي التلميذ ، عندما يقارن بين الموقف البيئية التي يتعرض لها ، وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية ، يصاحب تلك الحالة أعراض فيزيولوجية واجتماعية ونفسية (طه عبد العظيم حسين 2006 ص 182)

ويعرف الباحث لطفي عبد الباسط إبراهيم :الضغط المدرسي أنه عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس الاجتماعية و الظروف البيئية التي يتفاعل معها التلاميذ ويدركونها علي أنها مصدر التوتر و القلق النفسي .

(لطفي عبد الباسط إبراهيم 2005 ص 03)

- عرفه (حسين 2007) : أنه حالة من عدم التوازن تنشأ لدي التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية و اجتماعية ، ويصاحب تلك الحالة أعراض فيسيولوجية نفسية و سلوكية سلبية .

عرفه (ابراهيم 2009) : عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس الاجتماعية و البيئية التي يتفاعل معها التلميذ و يدرك أنها مصدر التوتر و القلق . (سلوي فائق عبد 2018 ص 498)

يرري الباحث من خلال التعارف السابقة أن الضغط المدرسي لدي تلميذ هو حالة من عدم التوازن وتوتر و الضيق تصيب التلميذ نتيجة عدم ملائمة محيطه المدرسي و الاجتماعي الذي يتفاعل معه ويعتبره مصدرا لتوتره و التي تنتج عنها أعراض وخيمة

3- أعراض الضغط المدرسي : ان التعرض لضغوط نفسية متكررة يؤدي إلي ظهور كثير من الأعراض و التأثيرات السلبية علي جوانب متعددة من الشخصية و الصحة الفسيولوجية ، و النفسية ، و من بين الأعراض العامة الناتجة لضغوط نفسية نجمها فيما يلي :

3 - 1 - أعراض فيزيولوجية :

تتمثل الأعراض الفيزيولوجية الناجمة عن الضغط النفسي في التوتر العالي و العرق الزائد الصداع بأنواعه وعدم الانتظام في النوم كما يحس بتعب أو فقدان الطاقة أما بنسبة للجهاز الهضمي فتتغير شهيته وعسر الهضم إضافة إلي الإمساك و الإسهال (علي عسكر 2003 ص 52)

3 - 2 - أعراض السلوكية :

الأعراض التي يمكن ملاحظتها علي الاضطراب السلوكي في المدرسة تتمثل في ضعف الانتباه و القلق الأكاديمي لوم الذات إضافة إلي مشكلات أخلاقية كالسرقة و كذب وتدخين وهروب من الحصص واعتدلت اللفظية و التأخر الدراسي . (احمد جاد الرب أبو زيد 2010 ص 20)

3 - 3 - أعراض النفسية :

تتمثل في الشعور بالقلق و الحزن والرغبة في البكاء و العور باليأس و الإحباط وعدم القدرة علي التكيف و فقدان الصبر وصرعة الانزعاج و العدوانية و الإهمال من الآخرين، وإهمال الصحة وانخفاض تقدير الذات والصعوبة في التفكير و التركيز و اتخاذ القرارات والنسيان ، وعدم القدرة علي الابتكار . (محمد يوسف القاضي 2015 ص 185)

3 - 4 - أعراض الانفعالية :

تتمثل أعراض الضغوط النفسية الانفعالية علي المستوي المعرفي وتظهر هذه الأعراض خاصة علي فقدان التركيز و انخفاض قوة الذاكرة وصعوبة في اتخاذ القرارات ، التشويش و الارتباك و الانحراف عن الوضع السوي ونوبات الهلع . (سمير الشبخاني 2003 ص 19)

ومن خلال ما توضح يتبين أن الضغوط المدرسية يترتب عنها مظاهر وأعراض فيزيولوجية و أن فعالية و سلوكية ونفسية والتي تؤدي إلي تدهور السلبي علي العضوية وصحة العامة إضافة إلي تدهور مستوي التعلمي وفقدان التركيز والتذكر وفقدان الذات والتي بدورها التي تؤدي إلي السلوك والنمو غير السوي لتلميذ .

4 - عوامل الضغط المدرسي :

أن الضغوط في المجال المدرسي التي يعاني منها التلاميذ لا تنشأ من الفراغ ، بل هناك دائما ظروف ومواقف كثيرة تعتبر مصادر ضاغطة تكزن عوامل في حدوثها . و التي تختلف وتختلف من شخصية الفرد إلي بيئته المدرسية و أسرية و حتى المجتمعية حيث أنه يتعذر وضع حدود فاصلة لمصادر الضغوط إلي أن مختلف التصنيفات التي وضعها العلماء و الباحثون لها تعتبر متقاربة

فضغط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ تنقسم إلي قسمين ضغوط داخلية (شخصية) وضغوط خارجية (بيئية) ، وللضغط المدرسي عوامل عديدة نذكر منها :

4 - 1 - العوامل الشخصية :

ترتبط هذه العوامل بخصائص الشخصية الطلاب وطبيعة المرحلة النمائية التي يمرون بهي ، فمرور الطالب بين مرحلة المراهقة و الرشد ، والتي تتميز برفض الطالب بحلول الجاهزة لمشكلاته وسعيه إلي

إعادة النظر في أسلوب الحياة وعلاقته الاجتماعية ، كما أنه يشعر بأنه في حاجة علي أن فصال انفعاليا عن الأسرة بإضافة إلي ذلك هناك عوامل ومتغيرات فردية أخرى تسهم في حدوث الضغوط لدي الطلاب ويتمثل ذلك في انخفاض صورة الذات و التشاؤم ونقص المهارات الاجتماعية و الشعور بعدم الكفاءة و نقص المهارات المعرفية لدسهم مثل نقص التدريب علي حل المشكلات و الصراعات ونقص مهارات الضبط وانخفاض تقدير الذات. (يوسفى حدة بلقاسم 2016 ص 63)

4 - 1 - 1 - مشكلات خاصة بالتلميذ :

وتتمثل في عدم رغبة الاستذكار و النسيان وضعف الدافع للتعلم الذي يكون أحيانا بسبب صعوبة المناهج التعليمية وتكدسها والبحث عن العمل بسبب الفقر لإعانة أنفسهم وعائلاتهم. (محمد رضا الطيار 2018 ص 208)

4 - 1 - 2 - سوء التكيف المدرسي :

أن الطالب إذا التحق بالمدرسة الثانوية واجه عدة مشاكل أو مواقف جديدة عليه تحول بينه عادة وبين تكيف مع المدرسين والزملاء و مواد الدراسية . كل هذه المشاكل تتجمع و تسبب له الحيرة و الارتباك ، إلا إذا لقي التوجيه و المساعدة لمواجهة هذه المشاكل . إن أي توجيه خاطئ يقدم علي إرغام المراهقين علي تقبل آراء لا تناسبهم يؤدي إلي قلقهم واضطرابهم . (مصطفى فهمي 1990 ص 108)

ومن وجهة (بياجي) التكيف يعني ميل المتعلم إلي التأقلم مع بيئته و لا يستطيع الاستمرار في يلك البيئة إذا لم يحصل التكيف المطلوب معها. (عيسى محمود حسين 2013 ص 158)

ويعتبر كل تكيف جيد وكل لا تكيف هو سيء فالإنسان يؤكد علي كرامته بصورة أفضل إذا اعترض علي بعض الضغوطات فالروح القوية تطيع ، وتعرف كيف تكيف نفسها لكل شيء بطريقة مماثلة . (سوالمة عدوية 2009 ص 34)

4 - 1 - 3 - انتشار ظاهرة الشرود الذهني :

هو الإغراق في أحلام اليقظة بين التلاميذ ، و التلميذات بالمدارس حيث يعيق تحصيلهم الدراسي و ينتج عنه سوء طريقة المدرس للمادة وسلبية التلميذ مما يؤدي إلي الملل ويدفع التلميذ إلي الانصراف عن الانتباه والملل . (كلير فهميم 2008 ص 111)

4 - 1 - 4 - التفكير في المستقبل :

حيث إن الطلاب يعانون من عدم وضوح مستقبلهم فالطالب يعيش طول فترة الدراسة قلقا علي مستواه أو معدله التراكمي وما يترتب علي ذلك من قبول ومن الجامعات ما يجعله يعمل علي تغيير التخصص أثناء الدراسة ومن تم يصطدم بعد تخرجه انه ليس علي قدر طيب من التأهيل الذي يمكنه من ممارسة دوره في الحياة العملية بفاعلية واقتدار. (عبد اللطيف حسين فرح 2008 ص 60)

4 - 1 - 5 - قلق الامتحان :

هو الحلة من القلق تعتري الأفراد قبل ، وأثناء أدائهم لاختبار تحصيلي أو مقابلات الانتقاء الوظيفي أو الاختبارات النفسية /، ويصاحب فترة الامتحانات بعض الأعراض القلق وليس ذلك لدي الطلبة فحسب و إنما لدي أسرهم أيضا ، وقلق الامتحان حالة نفسية تتصف بالخوف و التوقع أي أنه حالة انفعالية تعتري بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية في موقف الامتحان ، ويعود سببها إلي أن الطالب يدرك موقف التقييم علي انه موقف تهديد للشخصية . (احمد عبد اللطيف ابوا اسعد 2009 ص 283)

وعلي ضوء ما تم عرضه نستنتج أن المشكلات الشخصية كانت نفسية كالقلق وسوء التكيف أو عقلية كشرود الذهني أو متعلقة بالتلميذ نفسه فإنها تعتبر عامل من عوامل الضغوط التي تصيب التلاميذ في مشوارهم الدراسي.

4 - 2 - العوامل الأسرية :

إن الأسرة في مقدمة المؤسسات الاجتماعية المسؤولة عن تربية الأفراد ، فالطالب يحاول أن يلبي طموحات والديه ولكنه يعجز عن ذلك ، أما لان قدراته واستعداداته غير كافية لتلبية مثل هذه الطموح و أما لأنه لم يشعر بذاته وقيمه وفرديته واستعداداته غير كافية لتلبية مثل هذه الطموح وإما لأنه لم يشعر بذاته وقيمه وفرديته نتيجة ضغط الوالدين عليه وتأثر العلاقات داخل الأسرة في التحصيل الدراسي للطلاب ويقصد بالعلاقات تلك العلاقات القائمة بين الطرفين ، يتأثر كل منهما بالأخر ويؤثر فيه من أجل اكتساب خبرات جديدة ، فتفاعل الابن مع والديه معناه أن يؤثر الابن في سلوك الوالدين كما يؤثران في سلوكه ، وقد يؤدي عدم المساواة بين الأبناء دورا سلبيا في نفسية الفرد فالتميز بين الأبناء يخلق عدم الثقة بالنفس بالنسبة لابن غير المميز ، وهذا من شأنه ان يقلل فرصة نجاحه في المدرسة. (حسن موسي عيسي 2015 ص 44)

4 - 2 - 1 - أسلوب المعاملة الوالدية :

والتي هي كل سلوك يصدر عن الأب أو الأم أو كليهما ويؤثر علي الطفل ونمو شخصيته سواء قصدا بهذا السلوك التوجيه والتربية أم لا وتحدد أساليب المعاملة الوالدية في الإجراءات التي يتبعها الوالدين في تطبيع والتنشئة أبنائهم وتوجيه سلوكهم اجتماعيا. (موسي نجيب موسي 2016 ص 12)

4 - 2 - 2 - أسلوب العقاب :

إن استخدام أسلوب العقاب المستمر في التربية يؤدي إلي زيادة مستوي القلق بحيث تكون أخطاره أشد ضررا في الفشل في التعلم ، وقد يعوق التعلم الأحق ، وتكوين مفهوم سلبي لذات. (الفرحاتي السيد محمد 2009 ص 122)

ومنه يتبين أن الأسلوب العقاب الوالدي المتكرر علي لتلاميذ ينعكس علي مردود هيم الدراسي ويولد لديهم ضغوطا مدرسية تتسبب في كره المواد الدراسية والصف الدراسي وعدم التحصيل وتأخر الدراسي .
4 - 2 - 3 - توتر الصراعات والعلاقات الوالدية :

تعتبر العلاقات الأسرية الجيدة القائمة علي الحوار البناء ، والاتصال الفعال ضروري من أجل بناء حياة أسرية مفعمة بالاستقرار النفسي الاجتماعي لكن إذا حدث وأن ظهر خلافا في العملية الإيصال فإن ذلك يؤدي إلي توتر العلاقات الأسرية ، ومنه ظهور الخلافات و الصراعات ، لاسيما تلك الصراعات المستمرة التي تحدث بين أنماط النسق الأسري . (هيا سليمان أبو العيش 2018 ص 281)
إن تفكك العائلة ضرب من ضروب الضغط الذي يعترى كل فرد من أفراد العائلة بعد حدوثه ، حيث أن تفكك يؤثر علي بنية العائلة من الناحية الاجتماعية ، و يحدث تغييرا في النظام وتركيب العائلة ، إن ضغط الناجم عن الطلاق يعترى جميع أفراد العائلة بمن فيهم الأطفال و المراهقين بشكل كبير جدا. (تامر حسين علي السمران 2014 ص 85)

4 - 2 - 4 - سوء المعاملة الغير السوي :

تعد أساليب المعاملة الوالدية من العوامل المؤثرة في تكوين الهوية النفسية فإذا كانت هذه الأساليب تثير مشاعر الخوف ، وفقدان الشعور بالأمان فإنه من المحتمل أن يؤدي ذلك إلي اضطراب وضغط نفسي واجتماعي لدي الأبناء. (غالب سلمان البدارين 2013 ص 66)
أشارت العديد من الدراسات إلي أن الأساليب الوالدية الغير السوية تأثر سلبا علي البناء وتشكل عليهم ضغوط نفسية زمن بين هذه الدراسات نجد دراسة (أريدون ، الدر ، ايالا ، كامبيل ، باكيور ديور كيسن) التي بينت أن المعاملة الوالدية السالبة كالعقاب والضغط الصارم والتسلط ارتبطت بسوء التكيف و أنماط السلوك غير الصحية .وأشارت دراسة (ولفسون) جراننت إلي أن أسلوب التسلط الوالدي وعدم الثقة في الطفل و الضغوط الوالدية ارتبطت بصعوبات النمو الاجتماعي و المعرفي . (ايمانديدار 2017 ص 21)

يري الباحث أن أسلوب المعاملة من قبل الوالدين الذي يتصف بشدة والقسوة و العقاب يؤثر علي الحالة النفسية لدي التلميذ و ذلك بشعوره و الخوف و القلق و الذي يؤدي إلي الضغوط النفسية لدي التلميذ

4 - 2 - 5 - أسلوب الرفض :

وهو شعور التلميذ من خلال معاملة والديه له أنهما لا يتقبلانه و أنهما كثيرا الافتقار له ولا يبديان مشاعر الود و الحب نحوه وال يحرضان علي مشاعره ولا يقيمان وزنا الرغبة حيث يشعر بأنه غير مرغوب بيه وهو مايو لد لديه ضغوطا وأزمات نفسية . (جاسم محمد جنبدل 2011 ص 166)

نستنتج من خلال ما سبق أن العوامل الأسرية لها أثر مباشر في نفسية التلاميذ من خلال العلاقات وأنساقه الداخلية و من خلال معاملاته ويكون لها أثر سلبي أن كانت هذه الأخيرة قائمة علي الصراعات ونبذ و القسوة وينعكس إيجابا إن كانت علاقات مبنية علي الاحترام والدعم والمحبة بين أفرادها .

4 - 3 - عوامل الاقتصادية

إن الأوضاع الاقتصادية السيئة ، و المتمثلة في الدخل الضعيف والسكن السيئ تعتبر من أهم المشاكل التي تواجه الأسرة ، وتسبب لأطفالها اضطرابات النفسية بحكم أنها تؤثر في تنشئتهم وتربيتهم ، ويترتب علي ذلك عدم توفر الجو الصالح ، و المناسب للمذاكرة فتتأثر نتائج التلميذ الدراسية وتكيفه النفسي ويكون عرضة لضغوط . فمن حيث الظروف الاقتصادية بينت أغلب الدراسات أن الوضع الاقتصادي السيئة ينتج عنها تهاون في العلاج الأمراض ، وعدم الاستجابات لحاجيات الأطفال الحياتية منها المدرسية مما يؤثر علي عملهم وردودهم الدراسي (مصطفى المنصور 2005 ص 56)

يرري الباحث أن انخفاض الدخل العائلي لا يسمح بتلبية حاجيات التلاميذ سواء في الحياة العامة أو في المدرسة مما يجد التلميذ تحت وطأة الضغوط التي تجبره علي جلب المصاريف لسد حاجياته ، وحاجيات أسرته لذلك تعتبر العوامل الاقتصادية ذات أثر ضغوط النفسية والمدرسية لدي التلميذ .

4 - 4 - العوامل الدراسية :

ويقصد بهي مدي إحساس الطالب بالضيق من قلة توافر إمكانيات المادية في بناء المدرسي وزيادة إعداد الطلاب مع ضيق الفصول وضعف التهوية و الإضاءة ، وكثرة الصخب و الضوضاء ، وقلة العمل و الوسائل التعليمية إن المدرسة أكثر تأثيرا علي الطلبة في ثقافتنا فالنجاح أو الفشل معادل أو مساو لنجاح أو الفشل كأشخاص و المدرسة هي وظيفه جميع المراهقين في مجتمعنا وأحيانا شغلهم الشاغل (غالب محمد الحيارى 2011 ص 322)

من خلال التطور الملحوظ ومواكبة العصر أصبحت تظهر حاجات وميول وقدرات مختلفة ليدي المراهقين وجب التعرف عليها حيث ظهرت اتجاهات جديدة تهدف إلي إيجاد تعاون اكبر بين التلميذ ومدرسيه و ذلك من اجل وضع وسيلة لازمة لإشباع هذه الحاجات والتي تمهد لفهم المراهق داخل المدرسة فهما صائبا في سبيل مساعدته علي التكيف أكثر من لو صار كل من المدرس و التلميذ في اتجاهات متعارضة (صالح حسين احمد الدايري 2012 ص 109)

4 - 4 - 1 - طرق التدريس التقليدية :

التي تركز علي المعرفة فيكون المعلم هو الأساس عملية التعلم فنري الطالب سلبيا يعتمد علي التلقي المعلومات من المعلم دون أي جهد أو بحث لأنه يتعلم بأسلوب المحاضرة والإلقاء (أحمد إبراهيم المنصور 2015 ص 10)

حيث أن من أسباب المؤدية إلي ضعف التحصيل الدراسي لدي الطلبة الطريقة التقليدية التي تؤدي بالطلاب إلي التحول إلي آلة حفظ الحقائق والتي نادي إلي سلبه دور المتعلم في العملية التعليمية ، حيث

قامت المديرية العامة للامتحانات والتقويم بوزارة التربية الأردنية بدراسة لمعرفة أسباب تدني نسب النجاح فتوصلت إلي أن من أهم أسباب تدني نسب النجاح هو استخدام المدرسين أساليب تقليدية في التدريس . (شذي مثني علوان 2007 ص 241)

يرري الباحث أن أسلوب العرض من قبل المعلم و التلقي من قبل المتعلم يؤثر سلبا من الناحية المعنوية التي تتسبب في الملل و الضيق التي تدفعهم للانصراف و عدم التركيز والشروود الذهني ، و التي تكون من مخلفاتها تدني مستوي التحصيل الذي يخلف ضغطا لتلاميذ.

4 - 4 - 2 - البيئة المدرسية :

البيئة المدرسية هي البيئة كاملة يعيش فيها التلاميذ طوال اليوم الدراسي ولذلك المدرسة تأثير كبير علي التلاميذ و البيئة المدرسية تشمل علي عوامل طبيعية وبيولوجية واجتماعية العوامل الطبيعية للبيئة المدرسية تشمل علي المبني المدرسي وحجرات الدراسة و الأثاث المدرسي و المرافق الصحية أما العوامل البيولوجية للبيئة المدرسية فتشمل الكائنات الحية ، وتعني العوامل الاجتماعية للبيئة المدرسية العلاقة بين التلاميذ و المدرسين و المعلمين بالمدرسة وكذلك علاقة كل من التلميذ ببقية أقرانه . (فايز عبد المقصور شاكر 2007 ص 41)

تشمل الضغوط التي يشعر بهي الطلاب البيئات المدرسية التي تعزز تدني التحصيل ، وهي تلك البيئات التي لا تقدر التحصيل العالي أو تضع النتائج تحصيل عالية جدا ، وفي كلتا الحالتين قد يبذل جهودا مناسبة ، لكنهم لا يحصلون علي الرضا من تلك الجهود الناجمة . (محمد محمد ابوا جادوا 2012 ص 484)

4 - 4 - 3 - الأسلوب الإداري المتسلط :

إن الدكتاتورية التي تمارس بهي الإدارة المدرسية الموقف التعليمي تجعل التلاميذ في حالة يأس تام من المدرسة و المادة المدروسة ، تحولا من تلك الضغوط من الإدارة المدرسية ، يغيب التلاميذ من الفضل و يهملون دراستهم اعتمادا علي تعاطي الدروس الخصوصية كعلاج لضغوط الإدارة المدرسة . (أحمد كامل الرشيد 2011 ص 108)

وهو ما أشار إليه نثيه في المحاضرة في جامعة بازل الذي اعتبر إن الأسلوب أن الأسلوب البيروقراطي للإدارة أنها بمثابة استهجان للعملية التربوية و التي شبهها بالمناورة انطلاقا من العلاقة التربوية السيئة و التي تعزز فقط المصالح الأتانية لسلطة الشمولية . وتجعل انتحار جماعي انتحار الطلاب و المربين أنفسهم ، ويعتبره بمثابة خداع الذات وتشويه الوعي الشامل وإلغاء الذات النهائي ، وهو ماشنه إعاقه تكوين الطالب . (راضية رابح بوزيان 2015 ص 317)

يتبين لنا أن الأسلوب الإداري الذي يتميز بالبيروقراطية من قبل الإداريين والمعلمين والذي لا يسمح بحرية التحاور ، و التعبير من التلاميذ ويجعلهم يعيشون السيطرة ، و الضيق يسبب الكثير من المشاكل النفسية و الضغوط النفسية للتلاميذ.

4 - 4 - 4 - قلق فترة الامتحان :

أن الطالب الذي يتربق فترة الامتحان ويخاف من الفشل يدرس ويستعد ويبذل جهده حتى ينجح ومن الطبيعي أن يكون قلقا فترة الاستعداد . لكن إذا زاد هذا القلق علي حد معين أصبح ضارا وقد يؤدي إلي ضعف التحصيل وتردي النتائج وهذا القلق سببه واضح ويزول بعد انتهاء فترة الامتحان . (إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي 2012 ص 136)

ونتيجة لاهتمام الباحثين لهذا النوع من القلق أجريت العديد من الدراسات التي حاولت تحديد تأثير درجة القلق في النجاح أو فشل الطالب ففي دراسة (اليحيا) هدفت إلي تحديد العلاقات بين القلق الامتحان لدي الطلبة الإعدادية و التحصيل الدراسي وعلاقة ذلك بالمستوي الاقتصادي ، الاجتماعي ، والجنس وقد توصلت النتائج إلي أن هناك علاقة ارتباط سالبة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي . وفي (دراسة بول) استخدم اختبار الحياة الاستقصاء تأثيرات الضغوط علي اختبار الإنجاز وتوصلت هذه الدراسة إلي أن الأفراد ذوي القلق العالي عندما يقارنون بالأفراد ذوي القلق الوطء فإنهم يؤدون أفضل في المواقف الضاغطة و التي لا تسبب القلق. (بثينة منصور الحلو 2016 ص 129 . 130)

من خلال ما سبق يتبين لنا أن قلق الامتحان هو شيء عادي بنسبة لتلميذ ويعتبر محفز لتحصيل ولكن إن زاد مستوي القلق عن المستوي الطبيعي فإنه يصبح ضغطا دراسيا يتسبب في عدة مشاكل لتلميذ تحول دون تحصيله في المواد الممتحن فيها .

4 - 4 - 5 - الوقت الدراسي و توزيع الحصص الدراسية:

في الأسبوع الدراسي للتلميذ هناك يوم أسود وهو الأحد فالتلميذ يكون أكثر حساسية للتغيرات و الاعتداءات الخارجية . ففي هذا اليوم يزيد إفراز هرمون الضغط و الغدة الكلوية ، في المقبل هناك يوم أبيض وهو الخميس حيث تكون بيولوجية التلميذ أكثر استقرارا ، وهو يفسر هذه النتائج علي أساس أن يوم الأحد هو أول يوم في الأسبوع ، في حين أن الخميس هو آخر يوم فسبب الضغط الانقطاع الذي يحدث للتلميذ ، فبعدها كان جو عائلي ثم فجأة يعود إلي المدرسة ، ويؤكد الباحثين علي تأثير الجداول المدرسية علي التلميذ ، إذ يقر أن كثافة حجم ساعات الدراسة اليومي ، يفقد التلميذ تركيزه داخل الصف . (سلوي فائق عبد 2018 ص 501)

يري الباحث أن تكديس الوقت أين يجد التلميذ مجمل وقته في الدراسة بدون توقف ودون راحة يسبب له ذلك الأرق و ردود أفعال تؤدي بيه إلي التوتر و الضغط النفسي .

4 - 4 - 6 - كثرة الواجبات المدرسية :

تعد الواجبات المدرسية و الوظائف المدرسية ذات أهمية كبرى لنجاح التلميذ ، وأن الشيء الذي يخلق ضغطا وتوترا لدي التلاميذ وهو الإكثار من الواجبات المدرسية وسوء التعامل معها من قبل أولياء الأمور ، فبعض الأولياء يتركون أبناءهم يدرسون لوحدهم ولا يهتمون بواجباتهم ، ما يجعل الواجبات المنزلية في وقتنا الحالي مصدرا رئيسيا للضغوط المدرسية بالنسبة لكل من الإباء والأبناء ذلك لما تتطلبه من جهد

ووقت ، ذلك وجب أن تكون هذه الواجبات المقدمة معقولة وتتماشي مع قدرات التلميذ مع المتابعة الدائمة لأعمالهم من طرف الأولياء وحرصهم علي قيامهم بها . (نفس المرجع السابق سلوي فائق عبد 2018 ص 501

4 - 4 - 7 - المناخ المدرسي غير الأمن :

يذكر روبرت وبينارد : أن المناخ المدرسة هو ما يدور داخله من تفاعلات المعلمين والمتعلمين و المواد الدراسية ومن علاقات تقوم بين هؤلاء جميعا .

حيث تأثر كل من نوعية المدرس وطبيعة علاقته بالطلاب، ومدى توافر التنظيمات المدرسية و الممارسات و الأنشطة اليومية في تحقيق المناخ الملائم للعملية التربوية في المدرسة . وأيضاً أسلوب التعليم وحجرة الدراسة وما يدور فيها . (عيادة عباس أبو غريب. 2011 ص 25)

إن المدرسة التي تتمتع بالمناخ التعليمي الأمن وسلس تسوده الطمأنينة ، يتمتع فيه الطلاب بقسط وافر من الحرية المنظمة وتعمل علي زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم و بمعلميهم و بزملائهم ، كما أنها تعزز فيهم الشعور بالانتماء الي المجتمع الدراسي . (فوزي أحمد صارة 2018 ص 84)

ويتضح من خلال هذا أن المناخ التعليمي العام في المدرسة يلعب دورا في تحقيق الإنتاجية ، و تحقيق الأهداف التعليمية وتحصيل الدراسي وعلي عكس ذلك فلمناخ غير المريح ، فيؤدي الي الإحساس بقلق و الخوف و عدم الاستقرار والتي تكل له ضغوطا لا تسمح له بتحصيل الدراسي الجيد .

4 - 4 - 8 - النظرة السلبية للمدرسة :

ترتبط النظرة السلبية للمدرسة بالخبرات السيئة أو الغير السارة المتمثلة في الخبرات التي يكون التلميذ قد عاشها داخل المدرسة فبعض التلاميذ ينظرون إلي المدرسة نظرة سلبية ، وذلك في حالة ما إذا عاش التلميذ أشياء سيئة داخل المدرسة ، وهناك تلاميذ يكررون لأنهم لا يحبون مدرستهم أو ليس لديهم مكان داخل المدرسة ، ما يخلق لديهم توتر وتعب نفسي يؤثر علي أدائهم وصحتهم النفسية (سلوي فائق عبد 2018 ص 502)

يرري الباحث أن الخبرات و المواقف السلبية التي يعيشها التلميذ و الأفكار السلبية التي كونها عن المدرسة يجعلهم وكأنهم مجبرون علي مزاوله المدرسة الأمر الذي يسبب لهم التوتر و الضيق

4 - 4 - 8 - البرامج وصعوبة المواد :

تعني مدى إحساس الطالب بالمعاناة ، و الضيق في استخدام الكتاب المدرسي ، لضعف عرض مادته أثناء الاستذكار ، والشعور بجمود المناهج وانفصالها عن الواقع وضعف الاستفادة الشخصية منها ، وقلة الأنشطة المصاحبة لها ، والشعور بأنها طويلة ومملة مع فقدان الجدوى منها واعتمادها الكلي علي الحفظ ، ويرري الباحثان (البيلاوي و عبد الحميد) أن عدم مناسبة المناهج الدراسية للقدرات العقلية للطالب ، كصعوبتها سوف يشعره بالنقص و الدونية أمام زملائه ، و بالتدرج يحاول التماس الأعذار للتغيب ، وفي المقابل نجد بعضا من الطلاب من يميل إلي الدراسة ويكون مستواه العقلي أعلي بكثير من الباقي زملائه

فسوف نجدهم يعزفون عن هذا النوع من الدراسة التي لا تقدم الجديد ولا تتحدى قدراتهم فقد يشعرون بمرور الوقت أن تغيبهم لن يؤثر علي تقدمهم الدراسي فيؤثرون عدم الذهاب إلي المدرسة ، ويؤكد الباحث درهم أن طول المنهج الدراسي وكثرة ما يحتويه من المعارف و المعلومات ذات الطابع النظري و التي لا تتماشى مع متطلبات الحياة العصرية لا تعمل علي تحقيق الأهداف السلوكية بل تعمل علي كبت القدرات الابتكارية لدي التلميذ . (عبد الله عادل شراب 2015 ص5)

نستنتج من خلال ذلك أن الدروس المقدمة من قبل المعلم والتي تتصف بالجمود وصعوبة في فهمها تولد لديهم توتر وحكما مسبقا بسلبيتها و التي قد نولد لديهم ضيق وتوتر .

4 - 4 - 9 - جماعة الأقران :

إن ضغط جماعة الأقران من الأسباب المؤدية في الكثير من الأحيان إلي جنوح المراهقين فالمرهق يميل إلي تكوين الصحبة السيئة لأحيانا داخل المدرسة أو مع أبناء الحي الجيران مما يجعلهم يسلكون سلوكيات خاطئة كالهروب من المدرسة ، مما يؤدي إليهم من فشل دراسي وارتكاب الكثير من المخلفات الاجتماعية . (أحمد محمد الزعبي 2010 ص 64)

لقد اتجهت بعض الدراسات في هذا السياق منها: دراسة (جفون 1997 السيد ، سائر والسكسون ، اسياج) وآخرين إلي دراسة تأثير الأقران السالبة علي سلوك المراهق وأشارت النتائج إلي أن المراهق يصعب عليه أحيانا مقاومة ضغط الأقران ، مما يؤدي إلي إتيان المراهق بسلوكيات غير مقبولة قد ينتج عنها انحراف السلوكيات وقام (اورال) بالدراسة عنوان الوالدان ، الإقران و الجنوح حيث كانت الدراسة تهدف إلي التعرف علي تأثير كل من الوالدان ، و الأقران في إحداث السلوك وتوصلت النتائج إلي أن إتيان وقت أطول مع الإقران يؤدي في كثير من الحالات إلي إتيان المراهق لسلوكيات غير مقبولة ويكون ضغط الأقران اكبر . (عبد الله حسين الزعبي 2015 ص 83 84)

يمكن القول أن التفاعلات السلبية مع رفاقاء السوء الذين يملون علي تلميذ أساليب تتنافي مع قيم البيئة المدرسية يجعل التلميذ عرضة إلي العقوبات و المخلفات التي تأثر علي حالته النفسية وتسبب له القلق و التوتر و الضغط .

4 - 4 - 10 - أسلوب التقويم :

يعرف (جرونلند) التقويم بأنه عملية منهجية ، تحدد مدي ما تحقق من الأهداف التربوية من قبل الطلبة ، وانه يتضمن وصفا كميما وكيفيا ، بالإضافة إلي إصدار حكم القيمة .وفي مجال التربية يقترن مفهوم التقويم بالاختبارات التي يركز فيها علي التقويم التحصيل المعرفي للطلبة فقط . (مصطفى دعس 2010 ص 12)

وبعد التقويم ركنا أساسيا من أركان عملية التعليمية وجزأ لا يتجزأ منها فهو الوسيلة التي يمكن خلالها معرفة مدي ما تم تحقيقه من أهداف والي أي مدي تتفق النتائج مع الجهد المبذول من جانب الأفراد علي

اختلاف مستوياتهم ومع الإمكانيات المستخدمة ، ومن خلال التقويم يمكن تحديد الجوانب الايجابية والسلبية في العملية التعليمية (فيحان عبد الله سعود الدوسري 2016 ص 19)
أن التقويم له تأثير مباشر وغير مباشر علي التعلم فهو يؤثر بصورة مباشرة لأنه يوفر التغذية الراجعة الضرورية لتحسين التعلم و يؤثر بصورة غير مباشرة علي التعلم لان التدريس عادة يواجه نحو ما سيتم تقويمه وما يتم تدريسه للطلاب وهو ما يستعمله بالفعل . (أوبكر محمد الهوش 2018 ص 163)
ومن هنا نستنتج إن التقويم له تأثيرات مباشرة علي التعليم لدي الطلاب من خلال ما حصله بمروره بخبرات التحصيلية و بتأثير غير مباشر من خلال التعرف علي مدي تحقق البرامج و المقررات التعليمية فإذا لم يوفق المعلم في تقويم الطالب و استهتر حقه فإن ذلك يولد له ضغطا يحول دون تحصيله الدراسي .

4 - 4 - 11 - العلاقة البداغوجية (معلم-تلميذ) :

العلاقة البيداغوجية هي علاقة الأستاذ بالطلاب مبنية علي مبدأ العقد والتعاقد البيداغوجي فالأستاذ يخطط وينظم الفعل التعليمي ، ثم يطالب الطلبة بالأهداف ، ويشركهم في العمل علي تحقيقها و الكل يعمل علي تنفيذ العقد والعمل علي بلوغ الأهداف المتوقعة ويتالي يمكن القول أن الأستاذ يقتصر علي التوجيه و المساعدة والتشيط ، ولا يتسلط في تسييره . (رائد جميل عكاشة 2012 ص 787)
إلي أن بعض المعلمين يكونون متسلطين حيث يكون رأي المعلم هو الأول والأخير ، ولا يحق لأحد أن يناقشه أو يعترض عليه ، فلا يترك لطلاب فرصة التعبير عن رأيهم أو الادلاء بما يرونه ، ويستخدم العنف والقهر و الاستبداد لكل من تسول له نفسه مخالفة أوامره ،ان مثل هذه العلاقة تفقد الطالب الأمن والطمأنينة ، ويجعل الطالب يعيش في جو القلق و الخوف . (إبراهيم أحمد غنيم 2008 ص 157)
إضافة إلي ذلك إن مزاج المعلم العصبي الذي يثور لأتفه الأسباب ، و الذي يفقد السيطرة علي ما يقول ويفعل ، الذي قد يفقد السيطرة علي ما يقول و علي ما يفعل ، والذي قد يتلفظ بألفاظ نابية ويشتم الطالب شتائم فضيحة تنافي الذوق السليم ، إن مثل هذا المعلم قد يخلق مشكلات عديدة واضطرابات لدي التلاميذ (محمد علي الخولي 2000 ص 119)

4 - 4 - 12 - المنافسة بين التلاميذ :

تعددت الآراء حول مفهوم التنافس بين العلماء و الباحثين ، ولكنها اتفقت حول طبيعة العلاقة التنافسية بين الأفراد و التي تتسم بالسلبية و التمرکز حول الذات ، وقلت الاتصال بين الأفراد وعرقلة الأفراد لبعضهم من أجل الوصول إلي المكافأة قبل الآخرين بالإضافة إلي النقص التمسك وانخفاض معدل الثقة بين الأفراد ومن هنا فالمنافسة أداة غايتها الأساسية الفوز علي الخصم أو الطرف الآخر في إنجاز الأهداف المشتركة و المرغوب فيها . (علي عبد السميع قورة 2014 ص 288)

ويشير (باندورا) إلى نجاح قليل مقارنة بالأثر السلبي للمنافسة وهو الفشل للعدد الأكبر بين الطلاب ، كما أن عدم اهتمام المعلمين بالتقدم الفردي ، يزداد أثرها هذه العوامل مع التعرض للفشل ، كما يزداد بين الطلاب الذين يفقدون الدافعية لمواجهة التحديات الأكاديمية . (الفرحاتي السيد محمود 2009 ص 56)

4 - 4 - 13 - اكتظاظ الأقسام :

يقصد بيه الازدحام و التكدس ، وتجاوز الطاقة الاستيعابية ، و الاكتظاظ في الوسط المدرسي يشير إلى ظاهرة ارتفاع معدل التلاميذ بالقسم بالمؤسسة التربوية .

حيث يصعب تحقيق الحصة بوجود الاكتظاظ وكثيرا ما لا يحظى التلميذ بفرص تكرار التمارين أو تصحيح أخطائه كما أن لاكتظاظ لا يسمح للتلميذ بإبراز قدراته ويجعله يحس بالملل و الإحباط وبالتالي يؤثر علي دافعية التعلم وهو ما يعيق التحصيل الدراسي . (موفق صالح 2019 ص 151 . 162)

ومن خلال ما سبق يتبين أن التلاميذ يتعرضون لضغوط نفسية تكون المدرسة عامل فيها وذلك راجع إلى البيئة المدرسية السيئة والتفاعلات بين المعلمين و التلميذ وبين الأقران مع بعضهم كما أن الأسلوب الإداري البيروقراطي ، والبرامج الدراسية الجامدة وضعف المناهج ، ونضرت التلميذ السلبية نحو المدرسة التي سببها الشعور بالعزلة ، والتي تؤدي إلى رفع مستوى التوتر و الضيق و الضغط و التي تؤثر علي تحصيل الطلبة من جهة وعلي سير العملية التعليمية لدي الإدارة ومعلمين من جهة أخرى .

5 - آثار الضغط المدرسي :

5 - 1 - الآثار الفسيولوجية :

ومن الآثار الفسيولوجية لضغط المدرسي تشتمل علي فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي ، واضطرابات عملية الهضم و الإنهاك الجسدي و الربو والصدع و الحساسية الجلدية وغيرها من الأمراض . (زينب محمد القضاة . 2017 ص 139)

5 - 2 - الآثار النفسية :

يترتب علي الإحساس الفرد بتزايد الضغط عليه في المدرسة حدوث بعض الاستجابات النفسية التي تحدث تأثيرها علي تفكير الفرد و علي علاقته بآخرين . ومن أهم تلك الأعراض النفسية ميالي : الحزن و الكآبة والشعور بقلق النظر إلي المستقبل بتشاؤم ، التصرف بالعصبية شديدة عدم القدرة علي التركيز فقد الثقة بالغير النسيان المتكرر عدم الاتزان الانفعالي ، عدم القدرة علي العودة الي الحالة النفسية الطبيعية صعوبة في التعبير وعدم المبالاة. (محمد الصيفي 2008 ص 121)

5-3 - الآثار الاجتماعية :

وتتمثل لآثار الاجتماعية إنهاء العلاقات و العزلة و الانسحاب و انعدام القدرة علي القبول وتحمل المسؤولية و الفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة (احمد نايل الغرير 2009 ص 52)

5 - 4 - الآثار السلوكية :

حيث تظهر هذه الآثار في اضطراب في الكلام ونقص الميل أو الحماس حيث يتخلي عن أهدافه الحياتية ويتوقف عن ممارسة نشاطاته و انخفاض مستوي الطاقة لديه تزايد الشكوك لديه والقاء الوم علي الاخرين تجاهل المعلومات إضافة إلي حل المشكلات بكل بدائي (حمدي علي الفرماوي 2009 ص 37)

5 - 5 - الآثار المعرفية :

عند التعرض للتلميذ لضغوط فإنها تؤثر علي الوظائف العقلية والبناء المعرفي للفرد ويحدث له نقص في الكفاءة المعرفية ومن الآثار المعرفية الناتجة عن الضغوط التي أوردها الباحثين ما يلي عدم القدرة علي التركيز ، اتخاذ قرارات سريعة وخاطئة ، عدم القدرة علي الإست عاب وتدهور الذاكرة وعدم القدرة علي حل المشكلات . (امنة اشتوي احمد البطي 2018 ص 49)

4 - 6 - الآثار المدرسية :

يترك الضغط المدرسي أثرا عديدة علي مستوي الأداء المدرسي والتي تتمثل في التسرب المدرسي ، سوء التكيف المدرسي ، التأخر الدراسي . (عبدي سميرة 2016 ص 134)

نستنتج من خلال ذلك أن شدة الضغوط المدرسية التي يتعرض إليها التلاميذ عدة تأثيرات سلبية عليه ، والتي تجعله مختلفا عن الآخرين من النواحي الفسيولوجية و المعرفية و الانفعالية و السلوكية والمدرسية.

6 - النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية المدرسية :

6-1 - نظرية هانز سلي :

تعد نظرية هانز سلي احدي النظريات البيولوجية التي اعتمدت علي ردود الأفعال البيولوجية و الفسيولوجية في تفسيرها ويعتبر سلي الرائد الأول الذي قادم مفهوم ضغوط الحياة العملية و وضع نموذجا للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يري أن المرض تعبير عن الأحداث النفسية و الاجتماعية .ويري أن الضغوط دورا مهما في إحداث معدل عالي من الإنهاك و الانفعال الذي يصيب الجسم فحدث أي إصابة جسمية أو انفعالية أو إصابة بالتعب و الألم لها علاقة بتلك الضغوط ، ويتألف الشق الفكري لنظرية سلي في الضغوط بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط ، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغوط وبين التعرض المستمر المتكرر في المواقف الضاغطة وحدد ثلاث مراحل للدفاع:

أ - مرحلة الإنذار :وتبدأ هذه المرحلة بالانتباه ولوجود حدث ضاغط و إثارة الجهاز العصبي الذي يرسل رسائل كيميائية إلي أجهزة الجسم لإعلان حلة الطوارئ فيجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد عن طريق إفراز هرمونات مما يترتب عن ذلك تغيرات فيزيولوجية في الجسم .

ب - مرحلة المقاومة : ويستخدم الفرد فيها مصادره لمواجهة الحدث الضاغط و التكيف معه ، و يحاول أن يحول الذعر والرعب الخاص بالمرحلة الأولى إلي الطاقة تساعد لمواجهة الضغط ، وتتوقف المقاومة علي قدرته علي الاستثمار مصادره و التغلب علي اثار المرحلة الأولى المصاحبة للقلق والتوتر ، إذا

استمر مصادره والتغلب علي أثر المرحلة الأولى المصاحبة للقلق و التوتر ، و إذا استمر الضغط فإنه يعجز في الاستمرار في المقاومة و التكيف ويدخل في المرحلة التالية .

ج - مرحلة الإنهاك: وفيها تكون الطاقة قد استنفدت فيحدث الانهيار ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلي أمراض التكيف ، كالأضطراب السيكوماتية . (ازهار حسين خزرجعل الخرجي 2012 ص 132)

6 - 2 - نظرية لازوراس و فولكمان (نموذج الضغوط كتفاعل بين الفرد و البيئة) :

أن الحدث الضاغط حسب هذه النظرية يتركز علي سبين أساسيين هما عملية التقييم الأولي و التقييم الثانوي ، و التقييم الأولي يشير إلي عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له ، ومن خلاله يتم تفسير الحدث هل هو إيجابي أمسلي و هل الموقف خطير ومهدد لفرد أم لا ، وتتأثر هذه العملية بالعوامل الشخصية للفرد كالأعتقادات و العوامل الموقفية ، أما التقييم الثانوي يقيم إلي تقييم ما يملكه الفرد من مصادر التعامل مع الحدث الضاغط ، و الذي يتأثر بالقدرات و الإمكانيات الجسمية و النفسية و الاجتماعية للفرد ، و أضافه لازوراس عملية الثالثة هي إعادة التقييم التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للمواقف الضاغطة ، فيطور من أساليب مواجهتها أو يغير من هذه الأساليب حسب إدراكه لمدي جدوها . (التاجاني بن الطاهر 201 ص 268 . 269)

6 - 3 - نظرية سيلجمان (العجز المتعلم)

والتي تري أن الضغط النفسي ناتج عن الشعور بالعجز المتعلم ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاث أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة شعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفهمه :

البعد الأول : عزو الفشل لأسباب داخلية حيث يفترض أن مسببات الأمور سوف تبقي هي في كل الأحوال .

البعد الثاني : اتصاف العزو لدي الفرد بالثبات حيث يفترض أن مسببات الأمور سوف تبقي هي في كل الأحوال .

البعد الثالث : مدي انطباق التفسير علي مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدة .

وقد بنت البحوث التي قام سيلجمان أن التفسيرات الداخلية و الثابتة و الشمولية هي التي تقود إلي تراجع الدافعية ، ومعرفة ، و التكيف الانفعالي وتكون نتيجة ذلك الشعور لاكتئاب أكثر تكررا وأشد عمقا وأطول مدة .

إن الفرد إذا عزا النقص في قدراته إلي العوامل ثابتة ، يصعب تغييرها ، فإنه سوف يعتقد أن جهد الشخصي لن يعدل في موقفه ، لذا فإن مصادر الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي ، مما يولد لديه مزيدا من العور الذاتي بالضغط النفسي . (بوعطية سفيان 2018 ص 278)

6 - 4 - النظرية العوامل الاجتماعية :

حيث تري بعض النظريات الاجتماعية أن علاقة الفرد مع بيئته الاجتماعية قد تشعره بالاغتراب وهذا يؤدي إلي شعوره بالخسارة وعدم الوضوح و العزلة وهذه الأمور كلها تشكل جوانب من الضغط النفسي . إن المشكلات الفرد في أغلبها تتبع من عوامل بيئية اجتماعية . تؤثر مباشرة في خبرة الشخص وينتج عن هذا التفاعل بين الفرد و البيئة مشكلات تكون سببا في الضغط النفسي . (بوعطية سفيان 2018 ص 278)

6 - 5 - النظرية هنري موراي (التفسير الفكر) :

ويعرف كذلك باسم الدينامية النفسية ، وينطلق (موراي) في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في صيرورة الزمن قد يصل إلي لحضت التكيف و التوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله و للوصول إلي الحل أو انبثاق اللحظة الكيفية ، يتبع الإنسان مبدأ الترتيب لانتقال من اللحظة الآنية إلي اللحظة المستقبلية ، وهي عبارة عن هدف الذي يسعى إليه الإنسان .والترتيب في رأي(موراي) يدل علي تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بهي الإنسان تصوره للبيئة الخارجية . وأستمد (موراي) تفسيره من نظرية التحليل النفسي ، ولكنه احل الحاجات محل الغرائز و أكد أن السلوك ينبغي أن يتضمن تحليلا للظروف البيئية التي أطلقوا عليها ضغوط . و الضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد علي الوصول إلي غرض معين أو توقعه عنه . وميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما :

أ- ضغطا بيئا : وتشير إلي دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد .

ب- ضغط ألفا : وتشير الي خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع ، وهو الضغط الفعلي .

(بوفتاح محمد 2012 ص 90)

نستنتج من خلال هذا تعدد التوجهات بين المدارس حيث أن كل نظرية حاولت تحديد مفهوم الضغط حسب ميولها واهتماماتها حيث يري هانز سلي أن الضغوط تظهر من خلال استجابة الفرد الفسيولوجية الصادرة عنه لمواجهة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة فيحين اهتمت نظرية لازوراس و فولكمان في تفسير الضغوط على العلاقة التفاعلية المتبادلة بين الفرد وبيئته ، و يرى سيلجمان في نظريته أن الضغوط تظهر من خلال استجابة الفرد المتعلمة التي تصدر عنه نتيجة توقعه وعجزه في التصدي لما يتعرض له من عوامل بيئية ضاغطة أما نظرية موراي ركزت على المثير البيئي حيث يري موراي في نظريته أن الضغوط هي خاصية أو صفة لموضوع بيئي .

الخلاصة :

من خال ما تم عرضه نستنتج أن الضغوط المدرسية جاءت لعدة عوامل التي تثير التوتر و الضغط التلاميذ داخل المدرسة أو خارجها أو محيط الذي يعيش فيه التلميذ سواء كان شخصية نابغة من التلميذ نفسه أو من سوء المعاملة الو الدية أو توترات الحاصلة داخل النسق الأسري أو سوء البيئة المدرسية من علاقات داخل الصف أو عدم ملائمة البرامج إضافة إلي تسلط الإدارة من جهة أخرى كما أن العوامل الاقتصادية لها دور كبير فيما تحدثه من التوترات و الضغوط المدرسية والتي يترتب عن هذه الأخيرة من أثارا وخيمة تضر بسير الأكاديمي.

التحصيل الدراسي

تمهيد:

يعتبرا لتحصيل الدراسي من المضيق التي يهتم بهي المربون وأولياء اهتماما شديدا إلي جانب الطلاب أنفسهم ، ويرجع ذلك إلي الدور الذي يلعبه في حياة الطلاب وفي حياة أسرهم وذلك لأنه من العوامل الرئيسية التي تعتمدها المؤسسات التعليمية من مدارس وجامعات في قبول الطلبة وتوزيعهم علي الكليات المختلفة كما يلعب التحصيل الدراسي دورا في استمرار عملية التعلم في جميع المراحل ، فهو معيار الأهم في انتقال الطالب من صف إلي آخر أو من مرحلة إلي أخرى ، بالإضافة إلي انه العامل الحاسم في تحديد التطلعات المستقبلية التي يطمح إليها الطالب وأسرته ، وفي هذا الخصوص عملنا علي تقديم أهم تعريفات التحصيل ثم أنواعه وشروطه إضافة إلي أهميته ، وأهم العوامل المؤثرة فيه ثم التطرق إلي مبادئ المتعلقة بالتحصيل .

1 - تعريف التحصيل الدراسي :

لغة : يعني حصل الشيء حصولا وحصل كذا أي ثبت ووجب .

قال ابن فارس أصل التحصيل استخراج الذهب من الحجر المعدن وحصل الشيء ومحصوله واحد وحوصلة الطائر بتخفيف الأم وتثقلها .

ويعني التحصيل في اللغة ما ثبت وبقي الحصول عليه

اصطلاحا : التحصيل الدراسي من المفاهيم التي لم تستقر علي معني محدد وواضح بسبب الاختلاف و التداخل فيما بينها (يامنة عبد القادر إسماعيل 2011 ص 59)

وفي (معجم علم النفس و الطب النفسي) : يعرفه جابر عبد الحميد و كافي بأنه : النواتج التعلم التي اكتسبها المتعلم وتمت لديه من الدراسة المحتوي وهو مستوي محدد من الكفاءة في الميدان التعليمي سواء بصفة عامة أو مهارة معينة. (هناء إبراهيم الشهاوي 2017 ص 108)

يعرفه عبد المنعم احمد 2004 : انه المستوي الذي يصل إليه التلميذ في تحصيله للمواد الدراسية كما يقاس بالامتحانات التحصيل التي تجري في نهاية العام ألتحصيلي . (عبد المنعم احمد 2004 ص 222)

(صلاح الدين محمد علام) : يعرفه علي انه الدرجة الاكتساب التي يحققها الفرد أو المستوي النجاح الذي يحرزه أو يصل إليه في مادة دراسية أو مجال تعليمي أو تدريبي معين . فالاختبارات التي يطبقها المعلم علي طلابه علي مدار العام وهدف منها هو قياس مدي استيعاب الطلاب لبعض المعارف أو المفاهيم و المهارات المتعلقة بالمادة الدراسية في الوقت معين أو في نهاية مدة تعليمية معينة . (صلاح الدين محمد علام 2007 ص 205)

(ويعرفه مسعو 2005) : بأنه مجموعة من المعارف ، و المعلومات ، و القدرات ، و المهارات التي يكتسبها الطالب داخل المدرسة.(هبة الله محمد الحسن سالم 2017 ص 433)

وعرف (دفع الله المذكور في برقدار 2009) : بأنه الجهد العلمي الذي يحقق المرء من خلال المسارات التعليمية أو الدراسية أو التدريبية في نطاق مجال تعليمي ، ويقاس ذلك الجهد ويقدر بالاختبارات والامتحانات ، ووسائل القياس المختلفة التي تلجأ إليها المؤسسات التعليمية . (نفس المرجع السابق .هبة الله محمد الحسن سالم 2017 ص 433)

يعرفه (علي عبد الحميد علي أحمد 2010): هو النجاح تعليمي لمادة ويعني بلوغ مستوي معين من تحصيل المعلومات و القيام بالماهرات المطلوبة ويحدد ذلك اختبارات المقننة أو تقارير المعلمين أو الاثنيين معا . (علي عبد الحميد احمد 2010 ص 32)

يعرفه (حسين موسى عيسي 2009) : هو مجمل ما يحصل عليه المتعلم من معارف و مهارات واتجاهات نتيجة مروره بخبرات تعليمية تعلمية منظمة. (حسين موسى عيسي . 2009. ص 26)
عرفه (علام) بأنه : درجة الاكتساب التي يحققها المتعلم أو مستوي النجاح الذي يصل إليه في مادة دراسية أو مادة تعليمية أو تدريس معين . (جوامري علي داود 2013 ص 729)

يعرفه (الكلزة) : بأمه مدي استيعاب التلاميذ لما تعلموه من خبرات معينة في موضوع معين مقاسا بالدرجات التي يحصلون عليها في الاختبار التحصيلي . (محمود محمد عبد الكريم ال كنانة . 2013 . ص 311)

ويستخلص الباحث من كل التعارف المتعددة لمفهوم التحصيل الدراسي بأنه تلك المجهودات ، و المهارات ، و المكتسبات ، و المعلومات أو المستوي النجاح الذي يحرزه أو يصل إليه في مادة دراسية أو مجال تعليمي التي يحصلها التلميذ في العام الدراسي و يحدد ذلك من خلال اختبارات و الامتحانات نهاية الفصول أو نهاية العام الدراسي أو تقارير المعلمين

2 - أنواع التحصيل الدراسي .:

2 - 1 - التحصيل الدراسي الجيد :

التلميذ الذي يختار الطرق المناسبة وينظم المواد المتاحة بفاعلية ولديه القدرة علي إثارة الأسئلة والمثابرة في الإنجاز هو الذي يتميز بتحصيل جيد (جميل محمد عبد السميع شعلة 2000ص118)
وفي هذا الصدد نجد الدراسات التبعية الشهيرة التي قام بيهي(تورمان) ومساعديه والذي بلغت 1450 فرد حيث اخضع (تورمان) عينته لدراسات وفحوص و اختبارات تعلقت بالذكاء وتحصيل الدراسي و بالميول و وبالسمات الشخصية و بالصفات الخلقية والخصائص الجسمية والصحية وبتاريخ الحالة ... فأوضحت هذه الدراسة أن الطفل المتفوق أفضل من الطفل المتوسط من حيث الخصائص الجسمية و الصحية و نفسية والخلقية بالنسبة لتحصيل الدراسي كما كانت غالبيتهم متقدمين في موادهم الدراسية وكان عدم الانتظام الدراسي بينهم نادرا وكان نسب الذكاء مرتفعة عندهم ومتوسط معاملات تحصيلهم في القراءة و الحساب و استخدام اللغة و الإملاء و المعلومات العلمية و الأدبية و التاريخية والفنية ما بين 137 و

152 مما يدل دلالة واضحة علي ارتباط التحصيل الدراسي الجيد وتفوق في المواد المختلفة بالتفوق الذكاء. (فرج عبد القادر طه 1994 ص 208)

2 - 2 - التحصيل الدراسي الضعيف :

يري محمود إسماعيل أن التلميذ ذوي التحصيل الضعيف أو التأخر الدراسي بأنه ذلك التلميذ الذي يتمتع بمستوي ذكاء عادي علي الأقل ، وقد تكون لديه بعض القدرات و المواهب التي تؤهله للتميز في مجال معين من مجالات الحياة ، ورغم ذلك يخفق في الوصول إلي مستوي تحصيل دراسي يتناسب مع قدراته أو قدرات أقرانه ، وقد يرسب عاما في مادة دراسية أو أكثر ، ومن ثم يحتاج إلي مساعدات أو برامج تربوية علاجية خاصة . (محمود إسماعيل 1997 ص 21)

فإذا كان التحصيل المتأخر أو الضعيف في المستوي أقل مما تسمح به استعدادات التلميذ الدراسية فإذا كانت استعدادات الفرد الدراسية كما يكشف عنها القياس استعدادات عالية وكان يحصل علي مستوي متوسط اعتبر ضعيف دراسيا . وإذا كانت نسب ذكائه تقع في حدود المتوسط وتحصيله اقل من المتوسط كان أيضا ضعيفا . (إيهاب عبد العظيم . 2008 ص 22)

ويري الباحث أن التحصيل الدراسي يختلف من تلميذ لأخر حسب اختلاف قدراتهم العقلية والإدراكية وميولاتهم النفسية والاجتماعية و نمر غالبا نوعية من التحصيل لدي التلاميذ حسب استجابتهم لمواد الدراسية

3 - شروط التحصيل :

من الشروط التي تساهم في عملية التعلم و التحصيل الدراسي ما يلي:

3 - 1 النضج :

النضج عملية متتابعة يتناول جميع نواحي الكائن ، وتبدو مظاهره في جميع الكائنات الحية فينمو الفرد منذ الطفولة في الوزن والطول حتى يصل تكوينه الجسمي إلي مستوي معين من القيام بوظائف جسمية معينة ويصاحب هذا النضج الظاهري الذي يسير مصاحب له وهو النضج الجهاز العصبي الذي يبدا أثره في السلوك الفرد ، وقدرته علي التميز الأشياء وإدراكها وتصرف بالنسبة لها خلال مراحل النمو المتتالية ، ويعتبر النضج في كافة النواحي الجسمية وانفعالية واجتماعية من العوامل الهامة في تعلم ، لأنه يحدد إمكانيات سلوك الفرد وبالتالي مدي ما يستطيع أن يقوم به من نشاط تعليمي وما يصيبه من مهارات وخبرة . (عواطف محمد حسانييس 2013 ص 78)

3 - 2 التكرار :

إن استخدام أسلوب التكرار في التحصيل ، و الإعادة ، و التمرين من خلال حل التمارين ، و التطبيقات المختلفة للمساعدة علي ترسيخ المعلومات في الذهن ، فلمعرفة أن تكرر قراءة النص تسهل فهمه و إدراكه و تثبيت المعلومة في الذهن المتعلم ، فالتكرار و استنكار الدروس أمر يؤكد في ذاكرة الطالب ، ليس التكرار المجرد فحسب ، بل التكرار المعتمد في الأسس علي التمارين كحل الأسئلة وإعادة طرحها في

المناقشات بأشكال مبتكرة لتكون مادة لنقاش الجماعي الذي يلعب دورا ملموسا في توضيح المعلومة .
(حازم عوض 2007 ص 10)

3 - 3 - الاهتمام :

إن الاهتمام يقود إلي الاكتشاف والي الإنجاز فإن الطلاب سيتذكرون ويفهمون ما يتعلمونه إذا كان جذابا، أو إذا قاموا بأنفسهم باكتشاف والتعرف إليه . إضافة إلي ذلك كلما زاد الاهتمام بالموضوع قل التوتر والقلق ، وزاد تقبل الطلاب لأخطائهم واستعداد هم لأن يحاولوا مرة أخرى ويصبح خوفهم من طرح الأسئلة أقل. وبسبب تصاعد الاهتمام فإنهم في الغالب سيفهمون المعلومات التي كانت تعد مصدر تحد بنسبة إليهم . (جدي وليس 2015 ص 99)

3 - 4 الدافع :

هي حلة المتعلم الداخلية التي تحرك سلوكه و أدائهوتعمل علي الاستمرار السلوكية نحو تحقيق هدف معين وتحرك أفكاره وبناء المعرفة ووعيه وانتباهه وتلح عليه لمواصلة الأداء و الاستمرار فيه ووصول إلي حياة من الاتزان . (نايف قاطمي 2004 ص 133)

الدوافع تساعدنا في تفسير الفروق الفردية في التحصيل الدراسي عندما تكون هذه الفروق راجعة لعوامل أخرى غير الذكاء و الاستعداد الدراسي فكثيرا ما نجد طلابا منخفضي القدرة ومع ذلك يتميزون بتحصيل دراسي عال ، وطلابا آخرين ذوي ذكاء مرتفع ولكن تحصيلهم الدراسي منخفض، وغالبا ما يكون العامل المسئول في هذه الحالات هو ارتفاع ، أو انخفاض الدافعية لتحصيل .ولهذا تسهم الدافعية في رفع مستوي التحصيل عند المتعلم و بالتالي تمكنه من التقدم و النجاح وهذا يدل علي الدور الذي تلعبه الدافعية كمتغير فاعل ومؤثر في عملية التعلم . (أيوب دخل الله 2015 ص 39)

3 - 5 الطريقة الكلية و الطريقة الجزئية :

تضاربت آراء حول الطريقتين من حيث الأفضل في الحفظ حيث أن لكل منهما محاسنها وعيوبها و المجال الذي يفضل أن تستخدم فيه ويتوقف ذلك علي عدة عوامل منها طول المادة ونوعها وصعوبتها ومن المتعلم وذكائه وخبرته.

وأثبتت التجارب أن الطريقة الكلية أفضل من الطريقة الجزئية عندما تكون المادة طويلة أو صعبة . وحين تكون لها وحدة طبيعية أو تسلسل منطقي فدراسة كتاب بالطريقة الكلية تسمح للمتعلم أن يدرك ما بين أجزائه من علاقاته عامه وان يفهم بعض الأجزاء التي يستطيع فهمها إلا في ملابستها . وتبدوا قيمة الطريقة الكلية بوجه خاص لدي الكبار و الأذكيا و ذلك لما لهم من قدرة علي إدراك العلاقات الهامة بين المعاني واستيعاب المادة كوحدة كما ظهر أنها الأفضل في الحفظ وقد تتناسب مع الطفل لأنه لا يملك الصبر والقدرة علي الانتظار حتى يتم حفظه للموضوع بأسره فحين يجد ذلك في الطريقة الجزئية التي تشعره مدا تقدمه بسرعة ، ومن عيوب الكلية أنها تؤدي إلي تكرار المعلومات السهلة دون الحاجة إلي ذلك . (صالح حسين الداھري 2011 ص 72)

3 - 6 - النشاط الذاتي :

هو الطريقة التي تتحقق بهي التربية بمعنى النمو النفسي و العقلي و الجسمي وعن طريق هذا النشاط يحقق الفرد نفسه ويشعر بذاته ويقرر مصيره بنفسه ، وهو العنصر الأساسي المميز للحياة ، و الذي غرسته الطبيعة في كل فرد ، وهو أن يحقق كل فرد نفسه ويشعر بذاته ويحقق طبيعته الخاصة ويدركها ويدرك العالم الخارجي ويدرك نفسه التي بهي يعرف طبيعته وبهي يصبح جزءا من طبيعته ومن الإنسانية . (ج. ايركسون 2002 ص 262)

النشاط الذاتي وهو الأمثل لاكتساب المهارات و الخبرات و المعلومات و المعارف المختلفة فتعلم الجيد هو الذي يقوم علي النشاط الذاتي للطالب فالمعلومات التي يحصل عليها الفرد ، عن طريق جهده ونشاطه الذاتي يكون أكثر ثبوتا ورسوخا. (يامنة عبد القادر إسماعيل . 2011 ص 75)

3 - 7 - التدريب الموزع:

يقصد بتدريب الموزع الذي يقوم علي فترات متباعدة ، وقد فسر العلماء ذلك أن التدريب الموزع يريح قونا العقلية فيساعدنا علي العمل وتثبيت المعلومات حيث أن التكرار في فترات متباعدة يعود العقل علي تذكر الموضوعات فيزداد تثبتها . وهذا يعني أن نجعل مرات التدريب موزعة علي فترات بعيدة جدا فهذا سوف يأتي بنتيجة عكسية لأننا لن نحفظ شيء بل سننساه ل طول مدة المتروكة ، فيجب أن تكون فترات التدريب الموزع متقاربة ومعقولة حتى تكون نتيجتها إيجابية نافعة وأثرها أطول في بقاء . حيث يمكن لطالب أن يستفيد من التجارب السابقة فيجعل مجهوده دائما في التحصيل موزعا علي فترات متقاربة كي يضمن بقاء المادة في ذاكرته مدة طويلة . (كامل محمد عويضة 1996 ص 95)

3 - 8 - الإرشاد والتوجيه :

أجريت العديد من الدراسات التي أكدت علي أهمية دور الإرشاد و التوجيه في العملية التربوية فيري (مورتن) أن المدرسة بحاجة إلي الإرشاد لأنه يؤدي إلي فهم الطلبة فهما هادفا يساعدهم علي إن يصبحوا أكثر فهم لأنفسهم وحل مشكلاتهم ، وأصبحت الحاجة للإرشاد ملحة ينبغي تطويرها وجعلها تعالج المشكلات اليومية التي تواجه الطلبة .

وأشار كل من (هوسفار وبركسون) الأهمية الإرشاد والتوجيه وبيننا أثره علي التحصيل في كل المراحل الدراسية وفي دراسة مارك هاد حول برنامج الإرشادي الذي يقدم لطلبة المرحلة الجامعية وجد أن الإرشاد تأثير واضحا في زيادة تحصيل الطلبة وتناقص في عدد الطلبة المتسربين الذين أخضعوا لهذا البرنامج (محمد جاسم عبيد 2010 ص 51)

يري الباحث أن التحصيل الدراسي يستدعي الشروط المذكورة سابقا أن تتوفر في كل من المعلم و المتعلم ليأخذ بهي المتعلم لاكتساب المهارات و الخبرات بطريقة فعالة وتمكنه من تحصيل دراسي جيد و تساعد المعلم علي أداء مهامه .

4 - أهمية التحصيل الدراسي :

تكن أهمية التحصيل الدراسي بنسبة لطالب في حصوله علي الشهادة الدراسية التي تمكنه من الحصول علي العمل وتحقيق ذاته وتكيفه النفسي وشعوره بأرضي لتحصيله المرتفع وإشباع حاجياته النفسية واجتماعية ، وتحقيق تحصيل عالي في مادة دراسية في مرحلة من مراحل التعليم أن تستمر معه هذا التحصيل العالي في المرحلة الدراسية المقبلة ، إذا واصل فيها بنفس النشاط ، و الجد فهذا يعني أنه يمكن إن تتبأ بمستوي الطالب في البرنامج الدراسي الذي سيدرسه في المرحلة المقبلة .

وأهميته بالنسبة للمجتمع تعد مظهر من مظاهر التحسين والتدفق ، و الإنتاج للنظام التعليمي في المجتمع و انخفاض في معدلات الإهدار ، والتدبر في هذا النظام وضمان لمردود أكبر من النفقات التعليمية وهو مؤشر هام من مؤشرات كفاءة النظام التعليمي ، وتسيرا لتلبية احتياجات المجتمع من الطاقات البشرية المدربة لتحقيق التوافق بين مخرجات العملية التعليمية وبين الحاجيات الفعلية للمجتمع من الطاقة البشرية . (سالم الفخري 2018 ص 12) .

وتكن أهمية التحصيل الدراسي في العملية التعليمية في كونه يعالج كمييار لقياس مدي الكفاءة العلمية التعليمية ومدي كفاءتها في التنمية مختلفة المواهب و القدرات المتوفرة في المجتمع مما يعهد لاستغلال هذه القدرات . ويعد من الإجراءات الوقائية لعدم الوقوع في المشكلات الأمنية و الغربية التي تعاني منها كثير من المجتمعات نتيجة انحطاط المستوي الدراسي وقلّة التحصيل وتسرب الكثير من التلاميذ ومنه يتضح لنا أهمية التحصيل الدراسي في العملية التربوية وكذلك في العملية الأمنية . (علي عبد الحميد أحمد 2010 ص 94)

ويؤكد (قراقزة) علي أهمية التحصيل الدراسي حيث تبرز بمقدار ما يحققه من أهداف السلوكية ، و الوجدانية ، و السك وحركية ، فكلما كان هذا التحصيل مؤثرا في هذا المردود التنموي الشامل عند الطلبة ، كانت فاعليته إيجابية و أهمية التربية في السلوك التلميذ نحو الأفضل ، ومساعدتهم علي التفاعل مع بيئتهم . (يامنة عبد القادر إسماعيل 2011 ص 73)

ويري الباحث أن أهمية التحصيل لا تتعلق بالمؤسسات التربوية فحسب بل ترتبط بالفرد ارتباطا وثيقا لما لها من دور في تقييمه من الناحية الاجتماعية والعلمية، وهي تؤمن له الارتقاء العلمي والاجتماعي، وتحقق له تقديرا مهماً للذات؛ مما يدفعه للمزيد من المعرفة العلمية التي تعد أساس تقدم الأمم والمجتمعات البشرية.

5 - العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي :

5-1 - 1 العوامل العقلية :

5-1-2 - الذكاء:

إن الفرد الذكي هو القادر علي التكيف الفرد وتوافقته مع بيئته التي يعيش فيها وقدرته علي الاكتساب المعارف و الخبرات و الاستفادة منها واستخدامها في الحياة . (إسماعيل محمد الفقي . 2014 ص 177)

وير ابن الجماعة أن الذكاء من أقوى عوامل التأثير في التعلم ، ودلل علي ذلك بأن الطالب الذكي تكفيه من معلمه الإشارة دون عبارة ، فالذكي إن لمح معلمه نشئ في شرحه للدرس عرف ذلك بالإشارة فلا حاجة إلي صريح العبارة . (سعيد إسماعيل علي 2011 ص 272)

الطالب الذكي لديه حدة في الفهم مما يساعده علي التحصيل المعرفة العلمية وفهم المواد المقررة عليه وهضمها واستيعابها ،ومن حيث قدرته علي الإدراك العلاقات ألمجردة و الرموز ، مما يساعد الطالب أيضا علي فهم الدروس من حيث القدرة علي استعادة المعلومات التي حصل عليها وتطبيقها بشكل يؤدي إلي النجاح في حل المعلومات ، ومن حيث قدرته علي التصرف واصطناع الحيلة الأمر الذي يؤدي بيه إلي حل المشاكل و مسائل و اختبارات جديدة عليه ومن حتى قدرته علي الابتكار حيث ينجح في تقديم بحوث علمية أصيلة وإنتاج علمي أو فني .. (فرج عبد القادر طه 1994 ص 209)

5-1-3 - القدرات الخاصة :

وتتضمن هذه القدرة اكتساب المعرفة و المهارات و الأداء في واحدة أو أكثر من النشاطات المتخصصة كالطاقة اللغوية و القدرات الرياضية وإستراتيجية حل المشكلات في مجل متخصص وتقاس باستخدام اختبار الذكاء واختبار التحصيل العام واختبارات القدرة الخاصة . (ايمان الخفاف 2016 ص 347)

5-1-4 - التفكير :

يلعب التفكير دورا بارزا ومؤثرا في توسيع المجال المعرفي للمتعلم حيث يتيح للمتعلمين رؤية الأشياء بشكل أو ضح و أوسع وتطوير نظرة أكثر إبداعا إلي أفكار جديدة بشكل أو ضح وأوسع ، مع إتاحة الفرصة للمتعلمين لكي يفكروا تفكيرا إيجابيا وهو الذي يوصل إلي أفكار جديدة ومساعدة المتعلمين في انتقال من مرحلة الإكساب المعرفة إلي مرحلة توظيفها في استقصاء ومعالجة المشكلات الحقيقية في العالم الواقع ، كما يعد التفكير عملية ضرورية في الحياة اليومية ويعكس الطريقة في التخطيط لتأخذ القرارات (رعد مهدي رزوقي 2019 ص 6) .

5-1-5 - الانتباه وإدراك :

من المتوقع أن يدرك الفرد جميع العناصر البيئية المحيطة بيه ، لذلك فإن دور الميكانيزمات تعطي اهتماما كبيرا لخبرة يريد معرفتها وتعلوا درجة تركيزه . لذلك يلجأ الفرد في عملية الانتباه إلي الاختيار و الانتقاء ، فالذي يحقق حاجة الفرد أو يحل مشكلته أو يقدم له الإثارة ينتبه له ، وبذلك أمكن التدليل علي عملية الإدراك التي تتضمن الانتباه وكلا الإدراك والفهم لهما أهمية في الفهم و التعلم و زيادة مخزن الفرد المعرفي . (منير صالح 208 ص 81)

يتضح أن العوامل العقلية المؤثرة في التحصيل الدراسي عديدة فهي تتعلق بالذات التلميذ وطاقاته وسماته الشخصية فهي نساذه في التركيز و استيعاب وتخزين واستدعاء المعلومات و المهارات المكتسبة وحل مشكلاته و تحكم في انفلاته مما يؤدي إلي التحصيل الدراسي السليم.

5- 1- 6 - العوامل الجسمية :

البنية الجسمية العامة :

إن قوة و الصحة البنية الجسمية بصفة عامة تساعد التلميذ علي الانتباه والتركيز و المتابعة وهذا يؤثر إيجابا علي التحصيل .(فرج عبد القادر 1999 ص 45)

5- 1- 6 - الحواس :

إن سالمة الحواس وخاصة حاستي السمع والبصر تساعد التلميذ علي الإدراك ومتابعة الدرس وهذا مما يساعد علي تنمية معلوماته وخبراته .

5- 1- 7 - الخلو من العاهات الجسمية :

إن الخلو من العاهات الجسمية أيا كان نوعها كصعوبات النطق وعيوب الكلام أو اختلال النظر أو السمع وغيرها يساعده علي التحصيل الدراسي الجيد و العكس .(برو محمد 2010 ص 224) ويرري الباحث أن التلميذ الذي يتمتع بصحة جيدة و لا يعاني من أي مرض خاصة المزمنة منها بإمكانه مزاولة الدراسة ومتبعتها دون انقطاع مما يؤدي إلي التحصيل والتفوق علي العموم فإن العوامل الجسمية المؤثرة علي التحصيل الدراسي.

5- 2 - العوامل الشخصية المتعلقة بالتلميذ :

5- 2- 1 القوة الدافعية لتعلم والتحصيل :

وتتضمن الدافعية الفرد للإنجاز أو التحصيل و المثابرة وتحمل الضغوط والإحباط وهي سبيل أنجاز الأعمال ، و التفاؤل والتحدي و المخاطرة المحسوبة و العمل المتواصل دون ملل أو إجهاد ، والتزامه بالوعد و التعهدات مع الآخرين ، وتركيزه في عمله حتى في الظروف الضاغطة .

ويذكر (ماير و كلاروشي 2001) إلي أن الدافعية تسهم في ترسيخ المرونة لدي المتعلم لمواجهة العقبات التي تعترض سبيله ، ويتمتع بالتفاؤل و النشاط و التعاون ويمتلكون الرغبة في حب الاستطلاع.

(.قيس محمد علي 2014 ص 130)

5- 2- 2 الميل نح المادة الدراسية :

إن نجاح الفرد في دراسته لا يعود فقط إلي دراسته وقدراته العقلية والجسمية ، بل يعود كذلك إلي الميول الذي يدخل كعامل أساسي في تحقيق النجاح ، حيث لحوض أن أكثر التلاميذ ميلا وتوجها للدراسة هم أكثرهم تحمسا لها وهذا ما نلاحظه أيضا من أن بعض الطلبة يبرز في مادة دراسية دون الأخرى مما يعكس مدي ميل التلميذ إلي هذه المادة عن غيرها ، في هذا الصدد يري (سترونج) أن الأشخاص الذين ينجحون أن الأشخاص الذين ينجحون في دراسة معينة أو في مهنة معينة تتشابه ميولهم ، وبين (ثروندايك) أن الميول دليل هام للتنبؤ علي كفاءة التلميذ (سيراج الجيالي 2018 ص 195)

5 - 2 - 3 - تكوين مفهوم الذات إيجابي:

إن اتجاهات الطالب الإيجابية نحو ذاته تجعله أكثر ميلا إلى العزو النتائج الإيجابية في عمله إليه مما يرفع من مستوي تحصيله ، ويؤثر في سلوكه وهذا ما أشارت إليه نظرية التوازن ل (هيدر) إذ رأي أن تكون المتعلم اتجاها إيجابيا مسبقا نحو ذاته بجعله أكثر ميلا إلى عزو النتائج الإيجابية إليه وعدم عزو السلبية منها . أم عكس ذلك النضرة السلبية فتجعل الفرد أقل قدرة علي العمل المثمر (دعد الشيخ 200 ص83)

5 - 2 - 4 - الثقة بالنفس :

تبدوا من خلال شعور المتعلم بقدرته علي اتخاذ القرارات الناجحة في الأمور التي تواجهه و الاعتماد علي نفسه ، فتقة بالنفس تدل علي شخصية قوية إيجابية تعرف إمكاناتها وتعمل في حدود ما تستطيع أن تفعله بما تملك من قدرات حقيقية تعرف حدودها ، وتدلل علي الشخصية المتزنة إيجابية كما أنها تمثل طاقة دافع لتحقيق الأهداف وهي بهذا تعين الفرد علي التعامل وبنفس الكفاءة مع المشكلات الصعبة وإن زرع الثقة في نفوس المتعلمين يساعدهم ذلك علي التعلم بالإيجاب و الاستفادة من إمكانياتهم وقدراتهم ، كما ثقة المتعلمين بأنفسهم مميزات تعود علي المتعلمين من أهمها التحصيل الجيد . (فاطمة مسعود 2018 ص 49)

5 - 2 - 5 - الاهتمام بأداء الواجبات المدرسية :

إن الطالب حين يعتاد في إنجاز واجباته المدرسية سيجد نفسه يتسلق علي سلالم التفوق الدراسي بكل سهولة وذلك لاعتبار الإنجاز للواجب المدرسي يعطي الطالب القوة المعرفية فعالية المناهج الدراسي تبني علي النحو التراكمي فالطالب الذي أتقن تعلم فصل ما ، يسهل عليه تعلم الفصل الذي يليه وينطبق التكامل علي المواد ، كما يمنحه القدرة علي تنظيم وقته ، ويعطي الطالب الشعور بالرضي عن الذات ، مما يدفعه نحو الإنجاز الأكاديمي بشكل ستمر . (صلاح محمد عبد الحميد 2008 ص 105)

5 - 2 - 6 - المثابرة :

المثابرة كما يرها كارول أنها الوقت الناشط الذي يرغب الدارس في قضائه للتعلم وترتبط بالاتجاه نحو التعلم و الاهتمام بيه . (أحمد عيسي داود 2014 ص 228)

فالمثابرة هي عملية إدراكية إجرائية أو سلوكية تحرك السلوك عبر مدي زمني ومعرفي أو حركي من نقطة أو موضوع أو خطوة حتى نهاية المهمة أو التحصيل الذي يصدهه الفرد . فهي قدرة الطالب علي الاستمرار في التركيز علي موضوع التعلم وانتقاله من محطة إلي أخرى خلال التعلم و التحصيل . (محمد زياد أحمد 2015 ص 110)

يري الباحث أن العوامل الشخصية لها دور محوري في تحصيل الطالب فان كانت له الإرادة في الدراسة والدافعية في ذلك وحبه للمواد الدراسية واهتمامه بهي ويكون ثقته بنفسه وبذاته و يثابر فيها وان لم تكن لديه هذه الخصائص في شخصه فإنه يكون لديه العكس وبتالي وتدني التحصيل .

5 - 3 - العوامل المدرسية :

5 - 3 - 1 الجو الاجتماعي المدرسي :

هو شعور الطالب بأن مدرسيه يحبونه ويستمتع بزماله أقرانه ، ويجد أن العمل المدرسي يتفق مع مستوي نضجه وميوله ، وهذه العلاقات الطيبة تتضمن شعور الطالب بأهميته وقيمه في المدرسة التي ينتمي إليها .وتكيفة المدرسي هو نجاحه في مؤسسته التعليمية ونموه السوي معرفيا و اجتماعيا ، وكذلك التحصيل المناسب. (ايمان عباس الخفاف 2013 ص 343)

و الجو الاجتماعي السليم في المدرسة لا يكون إلا إذا بذلت الجهود مقصورة من الداخل المدرسة وخارجها ، ويتمثل الجو الاجتماعي في المدرسة في العلاقات المختلفة القائمة بين مجموع الأفراد المجتمع المدرسي من أدرين ومدرسين ، وطلاب ومن يتصل بهؤلاء جميعا من أولياء أمور الطلاب. (علي عبد القادر القرالة 2011 ص 29)

5 - 3 - 2 - استقرار النظام التربوي

يتمثل في التوزيع السليم للأساتذة علي الأقسام والمستويات التعليمية وضرورة الاستقرار فيها وعدم التنقل وعدم التنقل من قسم أي آخر أو من مؤسسة إلي أخرى بالإضافة إلي ضبط البرنامج التعليمي المقرر والتوزيع علي مدار السنة وغيرها لأن كل هذه الأمور لها أثرها الهامة علي التركيز والتحصيل الجيد . (أحمد حسين اللقائي 1995 ص 12)

5 - 3 - 3 - أسلوب الأساتذة اتجاه التلاميذ :

إن الأسلوب الديمقراطي القائم علي الثقة المتبادلة والعطف المتبادل والمحبة المصحوبة باحترام التلميذ لأستاذه والتعاون المشترك و المساواة بين أفراد التلاميذ وغيرها لها أثر كبير علي التحصيل .(نفس المرجع السابق أحمد حسين اللقائي 1995 ص 12)

يري الباحث أن البيئة المدرسية من مختلف الفاعلين فيها من الإدارة و الهياكل المختلفة تأثر علي تكيف التلميذ داخلها نفسيا واجتماعيا من خلال علاقات داخلها بيه وبالتالي الجو الاجتماعي داخل المدرسة له دور في ارتفاع أو تدني تحصيل التلاميذ فيه .

5 - 4 - العوامل الأسرية

5 - 4 - 1 - الجو الأسري العم :

يري بعض الباحثين أن الجو الأسري بما يحويه من استقرار وانسجام يبعث الإرادة وطمأنينة ويدفع إلي الدراسة .وهذا ما أكد عليها الدكتور محمد خالد أن الأسرة الآمنة المستقرة التي تمنح الحنان والحب تبعث في نفسها الطمأنينة و الأمان و بالتالي الاستقرار و الثبات الانفعالي الذي يعد شرطا لتحصيل الجيد ، و الأسرة التي تحترم قيمة التعليم وتشجع عليه تجعل الأبناء تقبل علي التعليم بدافعية عالية . (لولة مطلق الجاسر 2015 ص 101)

وتناولت دراسة كارل سميث العلاقة المتغيرات الأسرية و التحصيل الدراسي للأبناء . فتوصلت إلي وجود علاقة إيجابية بين العلاقات الأسرية العميقة ، القائمة علي أساس التفاهم المشترك بين الإباء و الأبناء و التحصيل الدراسي للأبناء . (حكمت العربي 1995 ص 141)

5 - 4 - 2 - حجم الأسرة :

يعتبر حجم الأسرة من أهم العوامل المؤثرة علي التحصيل الدراسي حيث أو ضحت دراسات كل من(بوزار و بول) أن حجم الأسرة يؤثر علي تدريب الأطفال علي الإنجاز ، حيث انه كلما زاد حجم الأسرة قل الدعم العاطفي الذي يتلقاه من ولديه حيث أن حجم الأسرة يرتبط بكثي من العناصر المؤثرة كالتنظيم الأسرة و الضبط الذي يمارسه الوالدين علي الأبناء و التدريب علي الإنجاز و درجة الدعم العاطفي. (سامية مصطفى الخشاب 2008 ص 141)

توصلت دراسة (أصفان 1995) في دراسة بعنوان أثر الخلفية الأسرية في التحصيل الدراسي و التسرب المدرسي . حيث هدفت لمعرفة العوامل الأسرية المؤثرة في الإنجاز، أن حجم الأسرة له دور في ارتفاع الإنجاز أو تدنيه. (إيلي محمد حسين أبو علا 2013 ص 204)

5 - 4 - 3 - المستوي الاقتصادي للأسرة

تشير الدراسات التي قام بهي(المعهد العالي في هينو) ، في فرنسا من أجل تحديد مستوي الذكاء وفقا لمستوي داخل أسر التلاميذ فقد بينت الدراسات أن التلاميذ الذين يتعرضون لرسوب هم في الأغلب من أبناء آفات الفقيرة ، حيث يذهب الكثير من الباحثين اليوم أن الأسرة الميسورة تستطيع أن تمول دراسة و تحصيل أبنائها من أجل تحقيق مزيد من النجاح و التفوق ويؤكد علي أهمية هذه الفكرة المفكر (الفرنسي بودون) حيث يقول أن العامل الاقتصادي للأسرة يلعب دورا محدد علي المستوي نجاح أبنائها ، وفي هذا السياق يري جاك هلاك أن الأسرة وتضف بعضا من دخلها في العملية التربوية و التعلم وذلك من شأنه أن يعطي للأطفال الذين ينحدرون من أسر غنية فرص أفضل في متابعة تحصيلهم المدرسي . (علياء محمد فكري حسين 2015 ص 25)

5 - 4 - 4 - المستوي الثقافي للأسرة :

يلعب العامل الثقافي للوالدين دورهما في بناء شخصية أبنائهم و المحافظة علي نموهم اللغوي والجسمي و تحصيل الدراسي ، حيث توصل الباحث الفرنسي بول كريك في دراسة دور الأسرة في مستوي النجاح الدراسي حيث توصل إلي أن نجاح الأطفال يتباين بمستوي تباين التحصيل لأبائهم وتشير بعض الدراسات الأخرى إلي أهمية العلاقة بين مستوي الثقافي للأب وحاصل الذكاء عند الطفل ونمط شخصيتهم ومدى تكيفهم وتدل هذه الدراسات إلي مدى ارتباط القوي بين الطموح الأطفال العلمي و المهني ، والمستوي التعليمي لرب الأسرة ، ويعود تأثير العامل الثقافي إلي جملة من العوامل كمستوي التوجيه العلمي للأبوين ، وأنماط اللغة المستخدمة ومستوي التشجيع الذي يقوم بيه الإباء نحو أبنائهم . (منال البارودي 2015 ص 28)

يري الباحث أن الجو الأسري الذي يتميز باستقرار وانسجام ولديه مستواه الثقافي و لاقتصادي لآباس بيه يدفع الأبناء إلى الدراسة وتحقيق التحصيل الدراسي الجيد.

6 - مبادئ التحصيل الدراسي :

من بين المبادئ التي تتعلق بالتحصيل الدراسي :

6 - 1 - الجزء :

النجاح في التحصيل الدراسي نوع من الثواب الطبيعي ، وليس رشوة صناعية ، وعلي هذا فارق أساسي بين التلميذ يحصل بقصد التحصيل و الإفادة ، وآخر يحصل من أجل أراضاء معلمه . وقد دلت التجارب علي أن الثواب الأجل أجدي من الثواب الأجل . (مایسة أحمد نایل 2009 ص20)

وبتجلي أثر الثواب في التعلم الفعال في تشجيع الطالب علي التكرار ويزيد من الثقة لطالب بنفسه ورفع معنوياته ، واستثارة المتعلم وحثه علي بدل الجهود أكثر وزيادة تحصيله و إنجازه و تعزيز ثقته بنفسه ، والثواب من التغذية الراجعة تتمثل في إعطاء معلومات مشجعة عن نجاح الاستجابات (فتحي ذياب سيبيتان 2014 ص 136)

6 - 2 - الحدأة والتجديد :

الارتقاء بالمستوي التعليمي وتشجيع روح الاكتشاف و الابتكار يصل المتعلم إلى مستويات جديدة من التعلم القائم علي الفكر التحليلي و الإبداعي في حل المشكلات وتنمية القدرات العقلية لتكوين عقول متطورة تفكر وتقف ضد التطرف وإن تطبيق طرق التعلم الحديثة تعمل علي تكوين عقول منهجية مفتوحة ، وبناء شخصية إنسانية متوازنة . (عمرو شريف 2018 ص 257)

6 - 3 - الاستعدادات والميول :

الاستعداد هو القدرة الكامنة في الفرد علي أن يتعلم في سرعة وسهولة إذا ما أعطي التدريب المناسب علي أن يصل إلى مستوي عال من المهارة في المجال المعين أي أن الاستعدادات هنا القدرة الكامنة لدي الفرد تتموا بالتدريب فيكتسب الفرد نوعا من المهارة و المعرفة . (أحمد علي الحاج محمد 2013 ص 173) .

الميل الطالب هو تنظيم نفسي معين يكسب نتيجة لما يمر بيه من خبرات ويدفعه إلى مباشرة أنواع معينة من النشاط . وهو الذي يحدد رغبة الطالب في ممارسة لأي نشاط يحبه هذا وتختلف الميول عن بعضها . فمنها العلمية والفنية و المكانية ... وميول الطالب تساعده في التوجيه نحو التعلم الذي يرغب في

دراسته (محمد جاسم عبيد 2010 ص87)

6 - 4 - المشاركة :

إن الطلاب الذين يشاركون في النشاط المدرسي لديهم قدرة أكبر من غيرهم علي الإنجاز الأكاديمي ، ويتمتعون بالنسبية ذكاء مرتفعة ومتفوقون في دراستهم كما أنهم إيجابيون بالنسبة لزملائهم ومعلميهم ، كما يتمتعون بروح القيادة و الثبات الانفعالي وتفاعل الاجتماعي ، ولديهم القدرة علي الإنجاز القرار و المثابرة

عند القيام بأعمالهم وأكثر ميلا إلى الخلق و الإبداع و المشاركة في الأنشطة البيئية المحلية ، وأكثر ثقة بأنفسهم و بالناس و المدرسة . (وفاء السيد خظر 2018 ص 134)
6 - 5 - الدافعية :

الأفراد يختلفون من حيث قوة رغباتهم في وضع أهداف مستقبلية لأنفسهم و في الجهود التي يكرسونها لتحقيقها ، وينسب هذا الاختلاف إلي تباينهم في مستويات الدافعية التي يمتلكونها انطلاقا من البحوث التي قام بهي (موراى) حيث بحث في طبيعة الدافعية و أنواعها و بعض الطرق قياسها تجريبيا و أقر بوجودها و عرفها بمجموعة القوي و الجهود التي يبذلها الفرد من أجل التغلب علي العقبات و إنجاز المهام الصعبة بالسرعة الممكنة . (ابراهيم التايحي 2014 ص 48)
6 - 6 - الواقعية :

إن كافة الواقعية هي التي تبدع مباشرة صور ذهنية لدي الطالب لأن عقولنا تستحضر أشياء واقعية فهي خليط من المعلومات النظرية و العلمية تجذب اهتمام الطالب و تزيد من تذكرة للمعلومات، ويري كارتر أن المثال الواقعي يعادل مئات الكلمات التي تتضمن المزيد من التعريف و الشرح و وجدت الأبحاث أن المعلومات النظرية ، و العلمية يجذب اهتمام الطلاب ، و يزيد من تذكره للمعلومات و يساهم في إنجازها الأكاديمي . (غاردي موريسن 2012 ص 341)
6 - 7 - مبدأ الحفظ و الاسترجاع :

هو سلسلة من النشاطات و المعالجات التي يقوم بهي المتعلم لاستدعاء معلوماته و خبراته المتعلمة السابقة ، ويتم ذلك بعملية الترميز التي يجريها المتعلم لكل خبرة و ترتبط عملية الاستذكار بعملية التعلم إذا إن التعلم يعني احتفاظ المتعلم بالخبرات التي اكتسبها في عملية التعلم و تعد من الإستراتيجيات التي تسهل التذكر و تحسين التحصيل . (نادية حسين العفون 2013 ص 11)
يتضح من خلال ذلك أنه يجب علي المعلم أن يكون مهتما و ملما بكل جوانب العملية التعليمية، وأن يوفر الجو المناسب لسير العملية التعليمية، لكي يساعد التلاميذ علي التحصيل الدراسي الجيد .

الخلاصة:

توصلنا في هذا الفصل إلى أن التحصيل الدراسي يعني مقدار المعلومات التي يكتسبها التلميذ في العملية التربوية ، وهي النتائج التي يحصلها التلميذ في تعلمه داخل الصف الدراسي ، كما أن الفرد يعتمد علي تحصيله لتخطيط للحياة المستقبلية فهو يهدف لمعرفة قدراته ومكتسباته ، كما أن هناك عوامل ااثر علي التحصيل الدراسي لذلك لابد للوالدين و المعلمين أن يعملوا علي تقوية العلاقة بين المعلمين والأولياء و المدرسة والمعلم وعمل علي الرفع من مستوي ألتحصيلي لتلميذ وتشجيعه علي المواظبة والاجتهاد و المثابرة.

استراتيجيات المواجهة الضغوط

تمهيد :

نضرا لأدور المطلوب من المتعلم لتحقيقها ورفع التحديات و التطلعات المنوطة عليه من قبل بيئته التي يعيش فيها ، والذي يجد نفسه تحت وطأة الضغوط النفسية التي تحول عن إمكانية تحقيق ميوله ورغباته وإشباع حاجاته فيما هي مرتبطة بيه في تعلمه ، ومن أجل تعديل والسير الحسن لمساره في تحقيق تطلعاته التعليمية نجده يجتهد ويحاول مواجهة ظروفه و أحداثا مرهقة و التي يحاول التعامل معها بطريقة معينة للخروج مما يضيق عليه مساره ويدير نشاطاته وفق ما لا يخل توازنه وعلي هذا الأساس عملنا علي تحديد تعريفات إستراتيجيات المواجهة ثم نظرياتها وتصنيفها ثم تلتها أبعاد المواجهة وفعاليتها وخصائصها وتطرفنا إلي مميزاتا ثم استراتيجيات السلبية المعتمدة في المواجهة الضغوط.

1 - تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط:

أصل كلمة استراتيجيات التعامل : اشتق من فعل (to coop) بالغة الانجليزية و الذي يعني استراتيجيات ، أو أساليب المواجهة وفي الأدب الانجليزي (coping strategy) ، ومن بين المصطلحات المرادفة لاستراتيجيات التعامل هي : إستراتيجية التصرف ، إدارة الضغوط ، إستراتيجية التكيف ، إستراتيجية المواجهة (coping) إستراتيجية التعامل حتى لو اختلفت المصطلحات إلا انه يبقى المعني واحد . (خديجة حسين سلمان 2018 ص 5)

يعرفها (رودلف موس) : الذي يري أن إستراتيجيات التعامل هي الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في ألتعامله مع مصادر الضغط . (مصطفى منصورى 2017 ص 131) يعرفها (لازوس و فولكمان) : بأنها تغير معرفي متواصل ، وجهود سلوكية لإدارة الحجات الداخلية و الخارجية ، و بشكل خاص تلك الحجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة و شديدة الضرر . (أمل الأحمد 2009 ص 23)

ويعرفها (كرون) : الإستراتيجيات بالجهود السلوكية والمعرفية التي تهدف إلي السيطرة علي المطالب الداخلية ، و الخارجية التي يخلقها الموقف الضاغط و التخفيف تلك المطالب وتحملها كما . (تامر علي حسين السمران 2014 ص 294)

ويعرفها (تيتوس) : بأنها مجموعة من المعلومات و السلوكيات الوجدانية و المعرفية و الاجتماعية المكتسبة و التي يستخدمها الأفراد عن التعرض للضغوط وهذه المهارات يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة ، وهي تتضمن قدرة الفرد علي إدراك الحدث وتقييمه وإعادة تقييم ما لديه من إمكانيات وقدرات للتوافق مع الحدث . (برزا ون حسيبة 2016 ص 105)

ويعرف (فرنهام وترلينر 1999) : بأنها مجموعة من الأساليب السلوكية ، و المعرفية للتعامل مع المواقف و الأحداث التي يتعرض لها الفرد و التي تكون إما أساليب إيجابية مثل ، التركيز علي المشكلة وحلها ، أو أساليب سلبية مثل ، التجنب والهروب ونكران المشكلة . (هيا سليمان أبو العيش 2016 ص 89)

ويعرفها (كومباس 2001) التعامل الفعال بأنها الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية ، و الأهداف المرجوة لتحقيق بعض الدرجات السيطرة الشخصية علي الضغوط محددة و الظروف الناتجة عن الضغوط ، وتشمل جميع إستراتيجيات المواجهة التي تتركز علي حل المشكلات .(علي عبد الحسين برسم 2014 ص 58)

يعرفها (الضريبي 2010) : هي الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها ، أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف ، و الأحداث الحياة الضاغطة للتخلص منها ، أو الحد من أثارها ، أو التكيف معها . (الطاف ياسين الراوي 2015 ص 1078)

يعرفها (حسين محمود 1999) : هي مجموعة من لأساليب والطرق و النشاطات الدينامكية ، و السلوكية و المعرفية ، التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة لحل المشكلة ، أو التخفيف التوتر الانفعالي المترتب .(عبد الغاني براخلية 2016 ص 114)

ويعرفها (عبد الباسط 1994) : بأنها مجموعة من النشاطات والإستراتيجيات الدينامكية ، سلوكية أو معرفية ، التي يسعى الفرد للتخفيف أو التقليل من لأثار أحداث الحياة الضاغطة علي الصحة النفسية و الجسم (صلاح الدين أبو ناهية 2016 ص 9)

عرفها (أبو نجيلة) : أنها الجهود التي يبذلها الفرد من أجل التغلب و السيطرة علي الأحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها أو تقليلها سواء كانت تلك الجهود نفسية أو سلوكية أو انفعالية وسواء إيجابية إقداميه أو إجابيه . (أسيل صبار محمد 2018 ص 44)

وتعرف استراتيجيات المواجهة حسب (شداني عمر و لحسن بو عبد الله 2017) : علي أنها الموازنة و التعديل الدائم في مواجهة التغيرات المنتهية لمحيطنا الفيزيائي و الاجتماعي ، ومتطلبات التي تعرضها الحياة في كل الأيام . وإن المكنيزات المستعملة اللاشعورية و إلية ، تسمح بالحفاظ علي التوازن الداخلي للفرد بدون جهد . (شداني عمر 2017 ص 132)

نستج من التعريف السابقة أن استراتيجيات التعامل مع الضغوط هي عبارة عن جهود يقوم بهي الفرد سواء سلوكية أو عقلية معرفية أو جسمية ، وذلك على اختلاف الأشكال التي ذكرها الباحثين تهدف إلى خفض مستوي التوتر و القلق في مواجهة الضغوط .

2 - النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية :

2 - 1 - نظرية النموذج الفسيولوجي :

تري هذه النظرية أن الحياة تضع نظاما دفاعي في حالة الطوارئ وذلك بسبب اختلاف الجوهرى عن شروط العيش الطبيعية لأسلافنا ، وهكذا يمكن الإقرار بأن التنشيط المتواصل للجهاز العضوي لابد و أن يؤدي إلي نتائج مضره ، بالفعل يستطيع الفرد في المرحلة الأولية مواجهة مواقف مولدة للضغط بكل ملائم لكن أما استمرارية الثار المولدة لضغط تظهر لديه أضرار فسيولوجية ، وعادة ما ينظر إلي تنوع الأساليب مواجهة الضغط لدي الفرد في إطار الشروط الخارجية التي تمارس علي هذا الأخير تهديدا أو ضغطا

بحيث تصبح المواجهة هنا بمثابة استجابة إكراهية غالبا ما تؤدي إلى انهيار فسيولوجي وبالتالي إلى اختلالات توافق الوظيفي و توازن الذاتي . وبما أن الجهاز العضوي يميل لتفادي الألم ويبحث عن إشباع فإنه ينشط موارده للتخفيف من أثار التعرض للضغط أو يحاول إيقافها ويتحدد إدراك النتيجة باعتبارها إيجابية أو سلبية انطلاقا من طبيعة المواجهة . (عبد الكريم عطا كريم 2014 ص 63)

2 - 2 - نظرية النموذج السيكونامي :

لقد تناول فريد مفهوم ميكانيزمات الدفاع و العمليات لاشعورية يستعملها الفرد في مواجهة التهديدات و القلق ورأي فريد أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستعملها الفرد ليحمي بهي نفسه من الصراعات و التوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة ، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغط و التوترات وتعلم علي مستوي اللاشعور كما أنها تحرف و تشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق و ضغط ، وان الفرد لا يلجأ إلي استعمال حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه من الضغط و القلق ، بل قد يستعمل ، أكثر من أسلوب دفاعي واحد ، وفي ضوء ذلك يري فريد أن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات و القلق و الصراعات الداخلية ، وتعد آليات الدفاع من المنظور التحليل النفسي من أهم استراتيجيات التعامل و المقاومة للضغوط . (عدنان مراد جابر 2013 ص 445)

2-2-1- الكبت :وهو استبعاد المادة المثيرة للقلق كالدوافع و لانفعالات و الأفكار الشعورية المؤلمة المخيفة و المخزية وطردها إلي حيز اللاشعور

2-2-2- الإسقاط :هو أن ينسب الشخص إلي غيره من الناس أو الأشياء دفاعاته الغير المقبولة ويعزو إليهم رغباته الكريهة و غير واقعية ويهدف الإسقاط إلي التخلص من الأفكار و المشاعر التي تسبب القلق وتوتر .

2-2-3- التكوين العكسي : هو تقبل الاتجاهات و أنواع السلوك المخالفة للأفكار الشخص ومشاعره ، و العملية التي يقوم بهي أنه يخفي المشاعر السلبية ، ويضع قناعا عليها من مشاعر إيجابية.

2-2-4- التثبيت : هو تركيز الفرد علي مرحلة من مراحل النمو مدة طويلة بعد الفترة التي كان يجب أن ينتقل فيها و التثبيت بما هو مألوف ، نظرا لمخاوف من الفشل ، أو من عدم التمكن من مواجهة مطالب المواقف الجديدة .

2-2-5- النكوص : وهو العودة إلي السلوك الذي كان مناسباً للمرحلة مبكرة من النمو ، والهدف منه هو أن يحصل الفرد عي المساعدة في مواجهة الصدمات والضغوط وينتج عنه خلاصا مؤقتا من القلق .

2-2-6- الإزاحة والتي هي عملية نفسية لاشعورية تنحصر في زحزة دافع معين أو انفعال ما من موضوعه الأصيل إلي الموضوع البديل وتقوم الإزاحة في دور مهم في كل من الوسواس القهر يو الخوف و التحكم في القلق و التوتر و الضغوط .

2- 2 - 7 - التبرير : وهو انتحال أسباب تبدو معقولة لما يصدر عن فرد سلوك خاطئ ، أو تقديم أذكار يهيئ للآخرين أنها مقنعة و الهدف من التبرير هو حل ما كل خلقية التي تثير قلق والتوتر لدي الفرد . (احمد محمد عبد الخالق 2016 ص 331)

2 - 3 - نظرية النموذج المعرفية :

يذهب أصحاب هذا الاتجاه وعلي رأسهم كل من لازوس وفولكمان إلي أن مواجهة الأفراد للمواقف الضاغطة يعتمد بكل أساسي علي العمليات المعرفية سواء في تفسير الفرد للمواقف أو في تقييمه ، وقد ظهر هذا الاتجاه كرد فعل للمدخل السيكونامي الذي استمر في دراسة المواجهة في السياق المرض النفسي ، و يؤكد هذا الاتجاه علي أن المواجهة عملية صحيحة وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشكلاته ، وأن عملية التقييم الأولي و الثانوي تؤثر بشكل فعال في تحديد طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة ، ويبرر بعض الباحثين إلي أن قدرة الفرد علي التحكم في الموقف الضاغطة ترجع إلي التقييم الإيجابي لقدراته وإمكانياته ، وان الأفراد الذين يفشلون في المواجهة يكون لديهم إعادة تقييم معرفي لقدراتهم و إمكانياتهم و يدركون أنفسهم علي أنهم عاجزون وليس لديهم القدرة علي التحكم في الموقف ولذلك المنحني المعرفي عموما يري أن المواجهة تعتمد أساسا علي الإدراك وتقييم الأفراد للمواقف علي أنها مهددة ، وليس علي الخصائص الموقف كما هي في الواقع . (يوسف 2016 ص 93)

وفي هذا الخصوص يشير كل من لازوس و فولكمان أن مفهوم المواجهة وفقا لنظرية المعرفية لخفض الأعباء الداخلية والخارجية الناتجة عن التفاعل مع الضغوط ، وذلك فإن للمواجهة وظيفتين وهي ، وظيفية تنظيم المشاعر الناتجة عن الضغوط ووظيفة إدارة المكلة الناتجة عن الضغوط حيث تبدو كلا الوظائف خلال مواجهة الفرد لضغوط التي يتعرض لها ، وان كانت سيادة وظيفية علي أخرى تعود إلي كيفية تقييم الفرد للضرر وف الضاغطة و إمكانية التحكم بهي (محمد كاضم التيمي 2016 ص 102)

2 - 4 - نظرية النموذج التفاعلي :

حيث ظهرت هذه النظرية كنتيجة للقصور و نقائص في النموذج المعرفي ، حيث أفرزت بحوث (لازوس وفولكمان) إلي ظهور نموذج جديد يركز علي التقارب بين العوامل الشخصية و السياق الموقفي ، كما جاء هذا المدخل جديد يركز علي التقارب بين العوامل الشخصية و السياق الموقفي ، كما جاء هذا النموذج ليؤكد من خلال البحوث التي قام بهي كل من (اوبراين ودلونجس) وغيرهم علي كل من العوامل الموقفية و العوامل الخصية في تفسير قدر كبير من التباين في السلوك المواجهة بين الأفراد . فهذا النموذج يتعرف بأهمية كل من عوامل الخصية و المحددات الموقفية في عملية المواجهة .

ويري (لازوراس) إن الفرد يقيم الموقف الذي يكون فيه من خلال 3 أنواع وهي

- التقييم الأولي : يقيم الفرد الموقف إذا كان يشكل تهديدا له .

- تقييم الثانوي : الذي يري فيه الفرد الخيارات المتاحة لديه للتعامل مع الموقف الضاغط الذي يواجهه .

إعادة التقييم : في هذه المرحلة يعيد الفرد تقييم للموقف مرة أخرى وذلك نتيجة ظهور معلومات جديدة قد تفيده في إدراكه للموقف (نفس المرجع السابق . حدة يوسف 2016 ص 93)
كتلخيص لما سبق نجد أن النموذج الفسيولوجي الذي اقتصر علي أن الأعضاء الفسيولوجية تنشط لتخفيف ألام متوالدة عن المواقف الضاغطة بينما ركزت النظرية السيكودينامية في تفسير عملية مواجهة الضغوط على الميكانيزمات الدفاعية اللاشعورية تؤدي إلى راحة آنية ، و لكنها لا تحل الموقف بشكل حاسم ، بينما اتجهت نظرية النموذج المعرفي إلي أن تقييم الضغوط الذي قد ينطلق من عملية تقييم معرفي أولى يستكشف طبيعة الموقف من حيث تهديده له ، ثم ليها عملية التقييم الثانوي التي ، قد يتم فيها دراسة مصادر وخيارات المواجهة بينما اهتمت النظرية التفاعلية بالعلاقة الدينامية بين الفرد و محيطه .

3 - تصنيف استراتيجيات المواجهة :

- 3-1 - تصنيف (مارتين) فقد أشار إلي أسلوبين من أساليب المواجهة الضغوط النفسية ، وهما :
- 3-1-1 - الاستراتيجيات الموجهة في المواجهة وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة ، مثل الغضب و التوتر و الانزعاج و القلق و اليأس .
- 3-1-2 - الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة : وتتمثل في استخدام النشاط العقلي في إعادة تفسير و تقويم الموقف و تحليله منطقيا .
- 3-2 - تصنيف (بلينجس وموس) حيث صنفا إستراتيجية مواجهة الضغوط إلي استراتيجيات إقدامية واستراتيجيات اجحامية :
- 3-2-1 - الاستراتيجيات الإقدامية : ويتم فيها توظيف أساليب التصدي للمواقف الضاغطة و تجاوز أثاره السلبية وتشمل أربعة أساليب :
- أ - أسلوب التحليل المنطقي : وفيها يتبع الفرد أسلوب التحليل المنطقي للمواقف الضاغطة بغية فهمه و التهيؤ الذهني له لمرتيباته.
- ب - أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف : يحاول الفرد معرفيا استجلاء غموض الموقف الضاغط وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة استمرار تقبل الواقع كما هو .
- ج - أسلوب البحث عن المعلومات والمساعدة : حيث يحاول الفرد البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط و طلب المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطه بالموقف الضاغط .
- د - أسلوب حل المشكلة : من خلال التصدي المباشر للمشكلة ولتداعياتها .
- 3-2-2 - الاستراتيجيات الاجحامية : وتشمل الأساليب التي يوظفها الفرد لتجنب الضغط ، و الإجحام عن التفكير فيه . وذلك من خلال استخدام أربعة أساليب هي :

أ - أسلوب الأحجام المعرفي : يلجأ إليه الفرد لتجنب التفكير الواقعي و الممكن مع الموقف الضاغط أو فيه .

ب - أسلوب التقبل الاستسلامي : ويلجأ إليه الفرد لترويض نفسه علي التقبل الموقف الضاغط .
ج - أسلوب البحث عن الإثبات أو المكفآت البديلة : وذلك عن طريق الاشتراك في الأنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها ، بهدف توليد مصادر جديدة لإشباع و التكيف بعيدا عن مواجهة الموقف الضاغط .

3 - 3 - تصنيف (فولكمان ولازوراس) حيث يروا أن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي عملية التغير المستمرة للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما لضبط الضرر و الداخلية و الخارجية التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر وبناء علي ذلك تم تصنيف أساليب التعامل مع الضغوط إلي فئتين رئيسيين :

أ - التعامل المركز علي المشكلة : وتتركز هذه الفئة من أساليب اتخاذ موقف عملية و إجراء فعلية لمواجهة المواقف الضاغطة و ضبطها ، فهي التعامل البناء أو الفعال مع عوامل الضغوط النفسية .
ب - التعامل المركز علي لانفعال : و التي تتركز علي ضبط المشاعر و الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط أو تعديلها ، وتشمل بعض السلوكيات التي تعكس عجز الفرد عن مواجهة الموقف الضاغط ، و التمس مساعدة الآخرين ، وعزل النفس عن الآخرين أو التنفيس الانفعالي ، وقد تشمل أيضا بعض العمليات المعرفية مثل قبول الاستسلام له ومحاولة التعايش معه ، والانسحاب من الموقف تجنب التفكير فيه ، ولجوء إلي الخيال و الأمنيات و الشكوى و الدعاء (سلاف المشري 2016 ص 12) . (14)

3 - 4 - تصنيف جرشا (1983) : يصنف أساليب التعامل مع الضغوط إلي نوعين هما:
أ - أساليب موجهة لاشعورية : ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية و التي تستعمل في خفض القلق و الصراعات النفسية لدي الفرد .
ب - أساليب موجهة شعورية : يستعملها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية لتغلب علي الضغوط .

3 - 5 - تصنيف سيشر : حدد سيشر وآخرون أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط وهي :
أ - الإنكار : ويشير ذلك إلي رفض الفرد الاعتقاد بحدوث موقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كليا من جانب الفرد
ب - التعامل الموجه نحو المشكلة : وهو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وأن يقوم باستجابة سريعة للسيطرة علي الحدث أو موقف الضاغط .
ج - لوم الذات : حيث يري الفرد أنه هو المسئول عن تعرضه للموقف الضاغط .

د - التقبل والاستسلام : ويشير ذلك إلى التقبل الفردي للموقف ، وذلك ، وذلك نظراً لعجزه و انعدام الحيلة لديه او نتيجة لرفض القيام بأي شيء تجاه الموقف

د - إعادة التفسير الإيجابي للموقف : كأن يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس .

هـ - الهروب من خلال التخيل : ويبدو ذلك في الركون إلى أحلام اليقظة .

خ - المساندة الاجتماعية : وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون و التضحية و المعلومات و الحصول على المساعدة منه

3 - 5 - تصنيف إفرلي (1989) : أساليب التعامل مع الضغوط الي نوعين :

أ - أساليب تؤدي إلى تحقيق التوافق وخفض الضغط مثل الاسترخاء و التمارين الجسمية .

ب - أساليب تؤدي إلى سوء التوافق ، ولكنها تؤدي إلى خفض لانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل تعاطي العقاقير . (عدنان مراد جبر 2013 ص 10.11)

3- 6 - تصنيف (كوتن) حيث يحدد إستراتيجيات المواجهة للضغوط في عدة أنواع :

أ - استراتيجيات فسيولوجية : تتركز على المشكلة وغالباً ما تستخدم هذه الإستراتيجيات عندما يكون مصدر الضبط الفسيولوجيان الذي يتضمن الاستراتيجيات التي حول المشكلة تعديل أسلوب الحياة .

ب - استراتيجيات معرفية : تتركز حول المشكلة وتستخدم تعديل إدراك الفرد للمواقف الضاغطة وكذلك في عملية التقييم المعرفي ومن فنيات المواجهة التي تندرج تحت هذه الاستراتيجيات إيقاف التفكير الخاطئ وغير المنطقي و اختيار الفرضيات وحل المشكلات.

ج - استراتيجيات سلوكية : وتتركز حول المشكلة و هي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغطة وتتضمن عدة فنيات مثل توكيد الذات و إدارة الوقت و اكتساب مهارات جديدة .

3- 7 - تصنيف (حسين مصطفى) وقد حدد سبعة أساليب لمواجهة الضغوط وهي علي النحو التالي :

أ - العمل من خلال الحدث ويتضمن كيفية استعادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن يساعد للتعامل معه أحداث غيره .

ب - الالتفاف إلى اتجاهات و أنشطة أخرى ويشمل مدى قدرة الفرد علي إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الإحداث الصادمة و التفكير في الأشياء الجديدة في حياته .

ج - التجنب والإنكار ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي وإنكار المعاني و النتائج المترتبة علي الحادثة وتبليد الإحساس و الشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بهي و الكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بهي.

د - طلب المساعدة الاجتماعية : وتتضمن محاولات الفرد للبحث عما يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث و إيجاد المساواة و المساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية .

هـ - الإلحاح و الاقتحام القهري ويشمل هذا الأسلوب مدي تدخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث .

خ - العلاقات الاجتماعية و تتضمن محاولة الفرد لإيجاد متنفس عن الأحداث التي يمر بهي في علاقاته مع الآخرين بالتواجد معهم و الاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق و الأصدقاء ألقدمي و الجدد و الأهل كي ينسي الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة .

ن - تنمية الكفاءة الذاتية ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل و الإنجاز لمشروعات وخطط جديده ترضي طموحاته و تطرد أفكاره المرتبطة بالحدث مما يشعره بالكفاءة و الرضا عن الذات . (أمينة اشتيوي أحمد البطي 2018 ص 75)

3 - 8 تصنيف (لطي عبد الباسط) وتشمل هذه الاستراتيجيات علي عدة أساليب منها :

أ - المبادأة وتتمثل بقيام الفرد بأفعال لموجه المشكلة مع محاولة مستمرة من جانبه لزيادة الجهد أو تعديله و الابتعاد عن الأفعال التي قد تصرفه عن التهديد الذي يواجهه .

ب - التريث ويتمثل في محاولة الفرد عدم التسرع و إجبار الذات علي انتظار الوقت المناسب وقد يقضي ذلك استرجاع الفرد لخبراته السابقة في المواقف الضاغطة .

ج - السلبية ويبدوا ذلك في نقص جهد الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة و الإفراط في ممارسة أنشطة أخرى .

د - عزل الذات وتتضح هذه الإستراتيجية في محاولة الفرد إخفاء ما يحدث وما يشعر بيه و الابتعاد عما يذكره بالمشكلة .

هـ - عزل الذات وتتضح هذه الإستراتيجية في محاولة الفرد إخفاء ما يحدث وما يشعر بيه و الابتعاد عما يذكره بالمكلة .

خ - الإنكار وهو نشاط يشعر من خلاله الفرد بتجاهل خطورة الموقف بل و رفض الاعتراف بما حدث وربما تتيح هذه العملية فرصة الحصول علي معلومات إضافية حول الضاغطة

ن- الانسحاب المعرفي العقلي وتبدوا هذه العملية في محاولة الفرد الاستغراق في أحلام اليقظة و التفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة .

ر- التحويل إلي الدين و تبدو هذه العملية في محاولة الفرد الاستغراق في أحلام اليقظة و التفكير في أشياء و موضوعات بعيدة عن المشكلة . (نفس المرجع السابق أمينة اشتيوي أحمد البطي 2018 ص 76)

3- 9 تصنيف (تشارلز كافر) الذي أدرج أساليب المواجهة إلي ثلاث استراتيجيات :

أ - استراتيجيات المواجهة : وتضم أربعة أساليب التعامل مع الضغوط (التعامل النط أي اتخاذ أجرات حاسمة لحل مشكلة ، التخطيط لحل مشكلة ، استبعاد التفكير في المشاكل الأخرى ، التمهّل والتريث أي انتظار اللحظة المناسبة للحل .

ب - إستراتيجية التماس العون : وتشمل التماس العون الإلهي ، التماس المشاركة العملية أي الدعم الاجتماعي ، التماس الدعم العاطفي أي ماركة الوجدانية التماس التفرّغ العاطفي .

ج - إستراتيجية السلبية : وتشمل (الإنكار و الرفض و الهروب من الموقف الضاغط التحرر الذهني أي صرف الذهن عن التفكير في المشكلة و التحرر السلوكي و التقبل و المعاشة و الاستسلام . (نفس المرجع السابق أمينة اشتيوي أحمد البطي 2018 ص. 78)

نستنتج من خلال ما سبق أنه لا يوجد اتفاق واضح حول عدد معين لأبعاد المواجهة ، حيث تختلف النماذج الحالية في عدد الاستراتيجيات التي تضمها فهناك من يحددها ببعدين وهناك من يحددها إلى سبعة أبعاد وآخر إلى ثمانية أبعاد... وهذا الاختلاف مراجع أساسا إلى تعدد الاستراتيجيات المتبعة من طرف الأفراد ولدى الفرد الواحد باختلاف المواقف الضاغطة طبيعتها وشدتها.

4 - أبعاد استراتيجيات المواجهة :

وتتلخص في العناصر السبعة التالية :

4 - 1 - الدرجة التي يتم تبعها لها التعرف علي الضغط وعلي أنه يفرض نفسه علي الفرد .

4 - 2 - نوع وحجم التكيف الذي تطلبه الشروط البيئية .

4 - 3 - أن تصنف الضغوط حسب قطبيها، أي قيمتها الموجهة أو السالبة لدي الفرد .

4 - 4 - درجة القابلية للتحكم بمجال المولد لضغط ويتعلق الأمر بادراك الفرد لقدراته علي ضبط الموقف المثير و علي موارده الشخصية التي نمكن من مواجهة ، وإذا ضل حدث المولد للضغط غير قابلة للضبط فانه يتولد عنه نوع من الإنكار للعنصر الضاغط

4 - 5 - إمكانية التنبؤ بالعنصر المولد للضغط

4 - 6 - ضرورة وأهمية العنصر المولد للضغط .

4 - 7 - تختلف مواجهة الفرد للضغط تبعاً لاختلاف السبب الذي يعزي له مصدر هذا الضغط (عبد

الكريم عطا كريم 2014 ص 70)

يري الباحث أن تفاعل الأشخاص في المواقف الصعبة يكون بناء على تجاربهم باستعمال عن وعي أو غير وعي إستراتيجيات مكتسبة تتعلق بمواجهة الضغط وتتعلق أيضا بدرجة الضغط وطبيعته وتكيف و تقبله من قبل الفرد

5- فعالية استراتيجيات المواجهة :

لقد اختلف كل من مارك وكسوتا كإشارة للفعالية ، تواتر استعمال الاستراتيجيات و الفعالية المدركة و علاقتها بالنتائج المتحصل عليها عن طريق الاستراتيجيات المستعملة . ودراسة في حديثه حول المواجهة

المستعملة من طرف أخاص يعانون من اضطرابات التكيف و الحصر ، استعملت كإشارة للفعالية تواتر استعمال لاستراتيجيات .

وفي السياق نفسه يري (مارك هوتيك بيرلوجي جرازياي) و آخرون أنه من الصعب الحكم علي القيمة استراتيجيات المواجهة بدون أخذ بعين الاعتبار السياق الذي يحدث فيه ، علي سبيل المثال بعض الاستراتيجيات يمكن إن تكون فعالة علي ألمدي القصير و لكن يمكن أن تصيح خطيرة علي ألمدي الطويل لأنه ينبغي أن تستعمل أكثر للحصول علي نفس النتائج ويمكن إن تخفض من الشعور بفاعلية الذات ، وكذلك فيما يتعلق بفاعلية المواجهة علي ألمدي القصير و ألمدي الطويل ، ويرري كل من (فليتشرو سولز) بان فعالية التجنب تكون علي المستوي ألمدي القصير ، إما لإستراتيجية الأنشطة تكون علي مستوي ألمدي الطويل ، وتتمثل المواجهة في القدرة علي التحكم في الوضعية ، مثلما يري (ماركس وشولتز) بأن استراتيجيات مواجهة المشكلة تكون فعالة عندما يمكن التحكم في الوضعية الضاغطة لأنه في هذه الحالة يمكن أن يخفض من شدة الحصر ، أما في حالة عدم التحكم في الوضعية الضاغطة فانه يزيد من شدة الحصر ويشير (لازوراس و فولكمان) إلي أن استراتيجيات المواجهة الناجحة تعتمد بشكل كبير علي المطابقة تناغم إستراتيجية المواجهة مع خصائص الموقف الضاغطة و أن استراتيجيات المواجهة التي تتركز علي المشكلة غالبا ما تكون ملموسة و قابلة للملاحظة في حين أن استراتيجيات المواجهة التي تتركز علي الانفعال تتضمن استخدام العمليات المعرفية ، وهي عمليات لا يمكن ملاحظتها ، كما أو ضحت بعض الدراسات أن استخدام استراتيجيات المواجهة التي تتركز علي المشكلة ترتبط بظهور مستوي منخفض من المشقة النفسية لدي الأطفال و المراهقين و الراشدين ، بينما استخدام استراتيجيات المواجهة التي تتركز علي الانفعال ترتبط بانخفاض التوافق النفسي لدي الأفراد عبر المواقف الضاغطة. (برزان حسيبة 2016 ص 109)

يري الباحث أن فاعلية المواجهة و خفض التوتر يمكن أن تكون علي ألمدي البعيد أو علي ألمدي القصير وذلك راجع إلي طبيعة الموقف الضاغط و خلفياته و علي نوعية المواجهة من قبل الفرد .

6 - خصائص استراتيجيات المواجهة الضغط النفسي

حسب (دراسة أحمد الشويخ) تتمثل خصائص المواجهة فيما يلي :

- 6-1 - يتبنها الفرد ذاته أي لا يملها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر بيه
- 6-2 - قابلة للتغير و التعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمان و المكان .
- 6-3 - قد تكون ظاهرة كالابتعاد عن المشكل أو تكون غامضة في التفكير الإيجابي في المشكلة .
- 6-4 - متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي سلوكي أو انفعالي .
- 6-5 - التمركز حول حل المشكلة أو التحكم في الانفعال
- 6-6 - سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط . (شويخ أحمد 2010 ص 269)

نستنتج أن لاستراتيجيات خصائص عديدة يمكن أن تكون نابعة من الفرد وتتميز بالتعديل و التغيير و التنوع و الغموض و الوضوح وكل ذلك حسب طبيعة الموقف الضاغط و طريقة مواجهتها من قبل الفرد

7- وظائف أساليب المواجهة :

تتمثل المواجهة حسب (لازوروي و فولكمان) في تحقيق وظيفتين أساسيتين :

أ - تعمل علي معالجة المشكل ، فيتم توجيهه المواد الفردية نحو حل المشكل المولد لضغط

ب - تعمل علي تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو محنة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي .

وعليه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ علي توافقهم النفسي و الاجتماعي خلال فترات الضغط.

وأشار (Shafer et plealin) بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلي فلمظاهر التالية :

أ - تغيير وإزالة الضرر و التي تثير المشاكل .

ب - ضبط معني التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة .

ج - ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه .

نستنتج أن الباحثين أبرزوا وظائف استراتيجيات المواجهة كل حسب انتماء نضر يته وتصوره لمفهوم استراتيجيات المواجهة فهي تحافظ علي التوافق النفسي و الاجتماعي من جهة تغيير وضبط المواقف و الأحداث الضاغطة .

8 - مميزات أساليب المواجهة الضغوط النفسية :

8- 1 - تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركزة علي الانفعال وهي ذات منحنى تحايلي أو تلطفي لأنها تضمن جهودا لضبط أو للسيطرة علي الانفعالات المترتبة علي المشكله مثل القلق و الاكتئاب و التقليل أثارها النفسية و الفسيولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة ويميز لازوراس بين مجموعتين من الأساليب

أ- أسلوب مواجهة الأعراض الفسيولوجية : وتشمل علي لجوء الأفراد إلي بعض المهدئات و المسكنات و أساليب الاسترخاء .

ب - أساليب نفسية داخلية : مثل الحيل الدفاعية العقلية .

8 - 2 - السيطرة علي المشكله التي تسبب الكرب ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن طريق حل المشكله .

وتضيف (أسيل صباح محمد) مجموعة من المميزات التي تميز أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أ - إن أساليب المواجهة تتنوع ما بين نوع يركز علي المشكله ونوع علي الانفعال .

ب - إن أساليب المواجهة عملية معقدة ودرجة تعقيدها ترتبط بدرجة الحدث الضاغط .

ج - نوع اختيار الفرد لأسلوب المناسب يعتمد علي رأس مال شخصي ونوع ودرجة الحدث الضاغط .

د - تعد أساليب المواجهة كأنها آليات حماية الفرد من الضغوطات إضافية إلى وسيلة لجعله أكثر تكيفاً أي تأخذ الدور الوقائي و التكيفي في نفس الوقت . (أسيل صباح محمد 2018 ص 47 . 48)
نستنتج أن لاستراتيجيات المواجهة مميزات عديدة و ترتبط بتقدير و تقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف إن فائدة أي نوع من الأساليب المواجهة ترتبط بنوع من الموقف الضاغط و نمط الشخصية المعرضة للضغط ، الصحة الجسدية... .

9 - الاستراتيجيات السلبية المعتمدة في مواجهة الضغوط

9 - 1 - التجنب والهروب : وهو تجاهل المشكلة أو ادعاء عدم وجودها أصلاً مع الإصرار علي أن الأمور تسير علي ما يرام رغم أنها تبدو للجميع عكس ذلك .
9 - 2 - القلق : وهو لتفكير الدائم في المشاكل و انتظار عواقبه بسلبية دون اتخاذ أي تدابير لتغييرها .
9 - 3 - التردد : الانتقال وبعصبية من قرار إلي آخر هرباً من الالتزام بمسار معين .
9 - 4 - المماطلة : تأخير المهمات الرئيسية و القيام بأمرٍ أُخري غير ضرورية .
9 - 5 - البحث عن التسلية : القيام بأعمال سطحية بحثاً عن التسلية وهرباً من شعور الاكتئاب . (كينان 1999 ص 12)

9 - 6 - السلبية : تبدو هذه العملية في النقص جهد الفرد في التعامل مع الضغط و الإفراط في ممارسة أنشطة أُخري كالنوم ومشاهدة التلفاز و التنزه والانشغال بأمرٍ أُخري بعيدة عن المشكلة بغرض التخفيف أو إزالة الآثار الانفعالية المترتبة عليها .
9 - 7 - الانسحاب : وهو الابتعاد عن المواجهة و التفكير في الموضوعات بعيدة عن المشكلة وقد تؤدي إلي إعاقة التحمل المتوافق في حالات أُخري .
9 - 8 - الإنكار : وهو تجاهل الفرد للموقف الضاغط ، بل رفضه الاعتراف بما حدث ، مما يزيد من صعوبة تحمله .

9 - 9 - الخيال و التمني : يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة إلي الهروب من الأحداث المحيطة بهم و المثيرة للقلق و التوتر ، متوهمين الحل ، أي الانسحاب من الحياة الواقعية إلي الأحلام اليقظة حتى يبتعدوا عن الموقف الضاغط . (عبد عبد الرحمان خليل 2013 ص 55)
يري الباحث أن الفرض الذي يعاني من الضغوط يستخدم عادة استراتيجيات تهدف إلي تخفيف من ضغوطه إلي أنه تكون في بعض الأحيان سلبية أكثر من أنها إيجابية وتكون لهذه الأخيرة نتائج سلبية أكثر منها إيجابية .

الخلاصة :

إن التعرض لضغط المدرسي المتكرر أثار سلبية علي لتلميذ تشمل جوانب عدة وهو ما يتطلب استراتيجيات مواجهة علي المستوي الشخصي و التي هي عبارة عن جهود معرفية و سلوكية التي يستخدمها لمواجهة هذه الضغوط ، ولا يمكن تحقيق فاعلية أي تدخل أو استراتيجيات لتخفيف من الضغوط المدرسية ما لم تكن مستندا علي الكشف الدقيق لأهم تصنيفاتها ولنظريات المفسرة لها و وظائفها و مميزاتها و خصائصها ، والتي من خلالها يتسنى لنا القول أن الفرد يسعى دائما اللجوء لهذه الاستراتيجيات لتجاوز الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية .

الدراسة الميدانية

تمهيد:

إن القيام ببحث ميداني يتطلب إتباع خطوات و أجرات منظمة قصد الوصول إلي حل المشكلة أو تفسير ظاهرة أو إيجاد علاقة بين متغيرات ، وعندما تطرقنا إلي الجانب النظري لموضوع البحث سينم في هذا الفصل عرض منهج الدراسة ، والدراسة الاستطلاعية ثم التطرق إلي عينة الدراسة ووصف أدوات جمع البيانات .

1 - منهج الدراسة :

عند القيام بأي بحث أو دراسة علي الباحث تحديد المنهج الذي يتبعه ويتفق مع موضوع لدراسته واستخدامنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لها الذي يبحث عن العلاقة بين الضغط الدراسي ، و تحصيل الدراسي ، وإستراتيجية التصرف ، والذي أعتمد فيه علي وصف و التحليل الدراسة بدقة و موضوعية.

2 - الدراسة الاستطلاعية :

إن الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية كبيرة بحيث تهدف في هذه الدراسة إلي معرفة العينة الأساسية و خصائصها و الكشف عن الصعوبات التي تواجهنا في تطبيق و محاولة تفسيرها في الدراسة الأساسية كما تهدف التعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للتحقيق العلمي كما تسمح لنا الدراسة الاستطلاعية معرفة مدى صلاحية أدوات البحث من حيث خصائصها السيكمترية أي ثباتها وصدقها .

2 - 2 - المجال الجغرافي لدراسة الاستطلاعية :

تمت الدراسة الاستطلاعية ثانوية الفضيل الورثاني بعين تموشنت وهذا راجع للتسهيلات التي صادفتها في الثانوية ولأنها قريبة من إقامة الباحثة ، إضافة إلى الدعم المعنوي من الطاقم التربوي الموجود هناك .

2 - 3 - المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لمدة أسبوعين من 14 إلي 21 أبريل وشملت الدراسة شعبة أدب و فلسفة وشعبة علوم تجريبية لمختلف المستويات من الأولى ثانوي حتى الثالثة ثانوي.

أقيمت الدراسة على عينة عرضية تم فيها توزيع الاستنابات الخاصة بالضغط المدرسي و الثاني خاص باستراتيجيات المواجهة .

2 - 4 - حجم العينة الدراسة الاستطلاعية وموصفاتها :

يتكون مجتمع الدراسة الاستطلاعية من تلميذ و تلميذة منهم 13 ذكور و 17 إناث حيث بلغ متوسط العمر لديهم 17.95 بانحراف معيار قدر ب 1.87 .

2 - 5 - وصف أدوات الدراسة الاستطلاعية :

2 - 5 - 1 - مقياس الضغط المدرسي

مقياس الضغط المدرسي لـ جيان دونغ سان (jian dong sun, 2011) و الذي قام بترجمته ومراجعتة مداحي العربي بمساعدة مجموعة من الأساتذة ، ويتكون الاستبيان من 16 بنداً أما بنسبة لتعليمات الاستبيان فتطرق الباحث إلي توضيح الهدف ، وكيفية الإجابة المتمثلة في وضع علامة (X) أمام احدي بدائل الأجوبة التالية (غير موافق بالشدة ، غير موافق متردد ، موافق ، موافق بالشدة) وذلك بعد حثهم علي القراءة كل الفقرات بجدية ، وتم أيضاً طمأنة المبحوثين أن إجاباتهم ستحظي بسرية التامة ، وتستخدم لغرض بحث علمي فقط .

أما بنسبة لطريقة التصحيح فهي كآتي :

أ - في حالة الإجابة بغير موافق بشدة : تعطي الدرجة 1

ب - في حالة الإجابة غير موافق تعطي الدرجة 2

ج - في حالة الإجابة بمتعدد : تعطي الدرجة 3

د - في حالة الإجابة موافق تعطي درجة 4

هـ - في حالة الإجابة موافق بشدة تعطي الدرجة 5

2 - 5 - 2 - صدق المقياس :

تم حساب صدق المقياس عن طريق معامل ارتباط بار سون حيث تراوح ارتباط ما بين البنود و الدرجة الكلية أي المقياس 0.29 إلي 0.58 وهي كلها دالة عند مستوي الدلالة 0.01 وهذه النتيجة تؤكد أن المقياس علي درجة عالية من الصدق .

2 - 5 - 3 - ثبات المقياس :

تم حساب ثبات القياس بمعامل ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل بنسبة لمقياس الضغط المدرسي 0.72 وهو معامل عالي جداً ، بمعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، أي يمكن تطبيقه علي البيئة الحالية لدراسة .

2 - 5 - 4 - مقياس استراتيجيات المواجهة من لـ أندلر ن س و باركر ج د (Endler n s et)

و الذي قام بترجمته ومراجعتة مداحي العربي بمساعدة مجموعة من الأساتذة ، و يتكون من 21 بنداً أما بنسبة لتعليمات الاستبيان تطرق الطالب إلي توضيح الهدف و كيفية الإجابة المتمثلة في وضع علامة (X) أمام احدي بدائل الأجوبة التالية (كثيراً جداً ، كثيراً ، أحياناً ، نادراً ، لا علي الإطلاق) وذلك بعد حثهم علي القراءة كل الفقرات بجدية و تم التطرق إلي طمأنة المبحوث حول سرية أجوبتهم وسوف تستخدم لغرض علمي فقط وبأخذ المقياس أدني درجة من 3 إلي 7 و أعلي درجة من 7 إلي 35 درجة .

أما بنسبة لطريقة التصحيح فهي كآتي :

- أ- في حالة الإجابة علي كثيرا جدا تعطي الدرجة 1
 ب - في حالة الإجابة علي كثيرا تعطي الدرجة 2
 ج - في حالة الإجابة علي أحيانا تعطي الدرجة 3
 د - في حالة الإجابة علي نادرا تعطي الدرجة 4
 هـ - في حالة الإجابة علي لا علي الإطلاق تعطي الدرجة 5
 2 - 5 - 5 - صدق المقياس

تم حساب صدق المقياس باستخدام معامل ارتباط بار سون حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين البنود والدرجات الكلية لاستراتيجيات التجنب ما بين 0.36 إلي 0.68 وبلغت بنسبة لاستراتيجيات انفعال 0.61 إلي 0.60 وبنسبة لاستراتيجيات المهمة من 0.53 إلي 73.0 وهذه النتائج تؤكد أن المقياس علي درجة عالية من الصدق .

2 - 5 - 6 - ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفاكرونباخ حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ بنسبة لاستراتيجيات التجنب 0.60 وبنسبة لاستراتيجيات انفعال 0.70 وبنسبة لاستراتيجيات المهمة 0.71 وهي كلها معاملات جيدة بمعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، أي يمكن تطبيقه علي البيئة الحالية لدراسة .

3 - الدراسة الأساسية :

بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية، وبعد التعرف على مجتمع العينة والتعامل معها، واصلت الباحثة دراستها الأساسية بثانوية الفضيل الورثلاني وهذا بتطبيق أداة القياس المتمثلة الضغط المدرسي ومقياس استراتيجيات المواجهة

3 - 1 - المجال الجغرافي و الزماني للدراسة الأساسية :

قام الباحث بدراسة الأساسية بالثانوية الفضيل الورثلاني بعين تموشنت من مختلف الأطوار أي السنة الأولى، والثانية، وكذا الثالثة ثانوي من شعبي أدب وفلسفة و علوم تجريبه وتمت الدراسة لمدة شهر كامل من 01 / 05 / 2019 إلي 30 / 05 / 2019 في ثاوية المذكورة أعلاه .

3 - 2 - مواصفات العينة الدراسة الأساسية :

اعتمدنا في بحثنا علي فئة من المراهقين المتمرسين في التعليم الثانوي حيث أجريت الدراسة علي عينة متكونة من 143 تلميذا و تلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، من ثانوية الفضيل الورثلاني بعين تموشنت منهم 56 تلميذ و 87 تلميذة ومنهم 59 في التخصص الأدبي ، و 84 في التخصص العلمي وقد استخدم الباحث في هاده الدراسة الأدوات التالية .

مقياس الضغط المدرسي لـ جيان دونغ سان (jian dong sun, 2011) ، و الذي قام بترجمته ومراجعته مداحي العربي بمساعدة مجموعة من الأساتذة .

مقياس استراتيجيات المواجهة أندلر ن س و باركر ج د (Endler n s et Parker j d,) (1990) ، و الذي راجعه و ترجمه الباحث بمساعدة مجموعة من الأساتذة .
 1 - جدول رقم 1 يمثل توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

المعطيات	عدد الأفراد	النسبة
ذكور	56	39.16%
إناث	87	60.84%
المجموع	143	100%

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية أفراد العينة إناث يعني أن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور وذلك بما يتوافق مع توزيع الجنس وفق المجتمع الجزائري حيث بلغت نسبة الإناث ب 60.84% ، تليها نسبة الذكور ب 39.16% مما يجعل النسب متقاربة وتكون المقارنة بينهم في الدراسة ممكنة
 2 - الجدول رقم 2 يمثل توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب التخصص

المعطيات	عدد الأفراد	النسبة
علمي	84	58.74%
أدبي	59	41.26%
المجموع	143	100%

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة التخصص علمي هي أكبر نسبة من حيث عدد الأفراد بنسبة 58.74% تليها نسبة التخصص الأدبي بنسبة 41.26% حيث أن النسب بين التخصصين متقاربة ويمكن مقارنة بينهم في الدراسة.
 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- 1 - المتوسط الحسابي .
- 2 - الانحراف المعياري .
- 3- اختبار (ت) (t. tst) .

الخلاصة :

اشتمل هذا الفصل علي أهم خطوة في الدراسة وهي تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، من حيث منهج المعتمد لوصف و تحليل الظاهرة وتفسير العلاقة الموجودة بين المكونات ، وبعدها تطرقنا إلي الدراسة الاستطلاعية التي مهدت لنا طريق العمل ، ومكنتنا من التعرف علي مجتمع الدراسة و عينتها وتحديد أدوات الدراسة و اختبار مدي صدقها و ثباتها في القياس ، ثم انتقلنا الي تحديد مجتمع الدراسة و العينة ، وأدوات جمع البيانات ، إضافة إلي توضيح الأساليب الإحصائية المستعملة ، وفي الفصل التالي سيتم عرض. النتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات .

عرض و تفسير



تمهيد :

بعدما تعرضنا في الفصل السابق أجرت الدراسة الميدانية من خلال تحديد المنهج و الدراسة الاستطلاعية والأدوات المستخدم فيها و عينة الدراسة الأساسية ، سنتناول في هذا الفصل تحديد النتائج الدراسة الميدانية و ذلك من خلال عرض استجابات أفراد العينة و معالجتها إحصائيا باستخدام الإحصاء الوصفي و الاستدلالي ، وصولا إلي النتائج و تحليلها وتفسيرها علي ضوء الأطر النظرية للدراسة و المتعلقة بالضغط المدرسي ، و التحصيل الدراسي و استراتيجيات المواجهة لدي تلاميذ في التعليم الثانوي .

عرض وتفسير نتائج الدراسة الأساسية :

1 - عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

الجدول رقم (3) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب التخصص أدبي / علمي لمتغير الضغط المدرسي

المتغير	التخصص	عدد الأفراد	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
الضغط المدرسي	أدبي	59	51.97	7.65	2.39	غير دالة
	علمي	84	55.42	9.02		

1 - 1 - عرض نتيجة الفرضية الأولى :

الفرضية توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط المدرسي حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

تشير النتائج الموضحة من خلال الجدول رقم (3) أن القيمة التائية تساوي 2.39 وهي قيمة دالة عند مستوي الدلالة 0.005 أي أن الفرضية محققة وبالتالي توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط المدرسي حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي ، ولقد جاءت الفروق لصالح العلميين حيث بلغ المتوسط الحسابي للعلميين 55.42 بانحراف معياري 9.02 مقارنة بمتوسط الأدبيين الذي بلغ متوسط حسابهم 51.97 بانحراف معياري 7.65 مما يجعلنا نقبل فرضية البحث .

1 - 2 - تفسير النتائج الفرضية الأولى :

وتتشابه نتائج دراستنا مع نتائج درست (دخان وحجار 2006) التي هدفت هذه الدراسة لتعرف علي مستوي الضغوط النفسية ومصادرها لدي طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوي الصلابة النفسية إضافة إلي تأثير بعض متغيرات في الضغوط النفسية لدي طلبة جامعة ن وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي ، وبلغت العينة الدراسة (541) طالبا وطالبة ، واستخدم الباحثان استبيانين الأول : لقياس الضغوط النفسية لدي الطلبة ، والثاني لقياس مدي الصلابة النفسية لديهم . وتوصلت الدراسة إلي

عدة نتائج وكان أهمها : وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الضغوط الجامعية - تعزي إلي متغير الجنس لصالح الذكور ، وبينت فروق دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية - عدا الأسرية و المالية - تعزي إلي متغير التخصص ولصالح طلبة العلمي كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا المالية و الدرجة الكلية ، فهي تعزي إلي متغير الدخل الشهري ، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية . (خولة عزة القدومي 2011 ص 652) وتختلف نتائج دراستنا مع نتيجة دراسة (إيهاب سيد محمود شحاته 2010) بعنوان العلاقة بين إدارة الذات و الضغوط الدراسية لدي طلاب المرحلة الثانوية تهدف إلي الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدارة الذات و الضغوط الدراسية لدي الطلاب وتكونت العينة الدراسة من (123) طالب وطالبة المرحلة الثانوية منهم (49) ذكور و (84) إناث و طبق عليهم مقياس الضغوط المدرسية ، ومقياس إدارة الذات ، وتوصلت الدراسة إلي عدم وجود فروق دالة بين الذكور و الإناث و الضغوط النفسية ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة تبعاً للتخصص . (عواطف إبراهيم شوكت 2017 ص 512) وقد ترجع نتيجة هذه الدراسة بناء علي أن كل تخصص منهجيته و مقرراته بإضافة إلي اختلاف الأساتذة و طريقة التدريس و التوقيت المخصص لدراسة ويرجع تعرض العلميين لضغوط مرتفعة لسعي إلي مستوى و الطموح أكبر وبذل الجهود لتحقيق معدلات أكبر تتناسب مع رغباتهم بإضافة إلي صعوبة التخصص فتلاميذ الأقسام العلمية يحتاجون إلي المواظبة و المثابرة و ذلك انطلاقاً من فكرة أن المواد العلمية كرياضيات و الفيزياء و كيمياء تحتاج إلي قدرات تفكير عالية ويجب أن يكون استعداد كبير لها .

2 - عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

لجدول رقم (4) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب التخصص أدبي / علمي لمتغير التحصيل الدراسي

المتغير	التخصص	عدد الأفراد	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
التحصيل الدراسي	أدبي	59	18.08	4.26	1.10	غير دالة
	علمي	84	10.93	2.56		

2 - 1 - عرض نتيجة الفرضية الثانية :

الفرضية : توجد فروق دالة إحصائية في التحصيل الدراسي حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (4) أن القيمة (ت) تساوي 1.10 وهي قيمة غير دالة عند مستوى دلالة 0.005 وبالتالي الفرضية لم تتحقق أي انه لا توجد فروق دالة إحصائية في التحصيل الدراسي حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

2 - 2 - تفسير نتائج الفرضية الثانية :

تتشابه نتائج دراستنا مع نتائج درست دراسة (العامري 2013) بعنوان الضغط المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي ولتي كان من أبرز نتائج دراسته ، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة عكسية دالة إحصائية بين درجات الضغوط النفسية و الإنجاز الأكاديمي ، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضغوط النفسية المدرسية و الإنجاز الأكاديمي بين أفراد العينة الدراسة في المستوى و التخصص، وأظهرت الدراسة كذلك إلي أن الضغوط بسبب الاختبارات و المناهج الدراسية كانت مسيطرة علي الطلاب . (عبد الله الشراب 2015 ص 5) وما يفسر هذه النتيجة التي توصل إليها هو تشابه العينتين من حيث أنهم مراهقين و يدرسون في نفس الثانوية ولهم نفس الأساتذة والمناهج ويتمتعون بنفس الطموح و التلاميذ باختلاف التخصصات يسعون إلي تحقيق الانجاز الأكاديمي الجيد و إبراز إمكانياتهم وقدراتهم علي تجاوز المشكلات و إحداث التوازن بين الرغبات ومواجهة مختلف المواقف من أجل تحقيق الأهداف و الغايات المرغوبة التعليمية كنجاح في المسار الدراسي وتحقيق التحصيل الدراسي الجيد وإرضاء عائلاتهم من جهة ومعلميهم و أنفسهم من جهة أخرى.

3 - عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

الجدول رقم (5) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب التخصص أدبي / علمي لمتغير إستراتيجية التجنب.

المتغير	التخصص	عدد الأفراد	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
استراتيجية التجنب	أدبي	59	21.85	5.13	1.75	غير دالة
	علمي	84	20.33	5.05		

3 - 1 - عرض نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية علي أنه توجد فروق دالة إحصائية إستراتيجية التجنب حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (5) أن القيمة التائية تساوي 1.75 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.005 وبالتالي يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التجنب حسب التخصص أدبي علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

3 - 2 - تفسير نتائج الفرضية الثالثة :

وتتشابه نتائج دراستنا (مع دراسة العويضة 2003) تناولت مصادر الضغوط و أساليب التدبير لدى طلبة الجامعات و علاقتها بمتغيرات الجنس و الجنسية و المستوي الدراسي علي عينة بلغت (184) طالبا و طالبة الجامعات وعلاقتها بمتغير الجنس و الجنسية و المستوي الدراسي علي عينة بلغت (184) طالبا و طالبة ، وجدت هذه الدراسة أن أكثر و سائل التعامل مع الضغوط شيوعا هو التدبير النشط ، والتخطيط ، ولجوء إلي الدين ، وإعادة التشكيل الايجابي ، ولوم الذات و الدعم الاجتماعي ، كما لا يوجد فروق دالة إحصائية في أساليب التعامل تعزي إلي متغير الجنس ، وتمويل الدراسة ، و الجنسية ، و التخصص ، و المستوي الدراسي . (هيا سليمان أبو العيش 2016 ص 94) كما تختلف نتائج دراستنا مع دراسة (الأحمد ومريم 2009) أجريت الدراسة في سوريا ، وهدفت إلي تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدي الشباب الجامعي ، وتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزي إلي المتغيرات (الجنس و التخصص) تكونت العينة من (212) طالبا وطالبة باستخدام وسائل إحصائية المناسبة و أظهرت النتائج : وجود فروق دالة بين الذكور و الإناث في استخدام أسلوب حل المشكلات و أسلوب البحث المكافأة ، وجود فروق دالة بين الطلبة كلية التربية و طلبة كلية العلوم في استخدام الأساليب التالية التقويم الإيجابي ، والبحث عن التوجيه و المساعدة ، ولصالح كلية التربية - وجود فروق دالة بين الإناث كلية التربية وإناث كلية العلوم في استخدام أسلوب التقويم الإيجابي لصالح إناث التربية ، وفي استخدام أسلوب النقل و الاستسلام لصالح إناث كلية العلوم (عباس نوح سليمان محمد الموسوي 2015 ص 2008) ، واختلفت هذه الأخيرة أيضا في نوعية الاستراتيجيات المستخدمة ، ويمكن تحليل تفسر ذلك أن التلاميذ في التعليم الثانوي باختلاف تخصصاتهم يجدون أنفسهم يبحثون عن الطرق الفعالة و الملائمة لمواجهة المواقف التي تسبب لهم التوتر وذلك لتجنب وإنكار المواقف التي تسبب لهم الضيق وقلق و ابتعاد عن المشاكل و البحث عن المواقف أكثر ملائمة لتحقيق التوافق نظرا لحساسية هذه المرحلة الدراسية و العمرية التي يشتركون فيها حيث يميل المراهق إلي التحرر الذهني ويسعي إلي تحقيق أفضل وضعية نفسية مريحة تتلاءم مع مساره الدراسي وتحقيق التوافق النفسي و الدراسي في بيئته المدرسية و الأسرية والاجتماعية .

4 - عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

الجدول رقم (6) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب التخصص أدبي / علمي لمتغير إستراتيجية الانفعال.

المتغير	التخصص	عدد الأفراد	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
إستراتيجية الانفعال	أدبي	59	23.61	6.59	0.28	غير دالة
	علمي	84	23.90	5.7		

4 - 1 - عرض النتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية علي انه توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات الانفعالات حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (6) أن القيمة التائية تساوي 0.28 ، وهي قيمة غير دالة عند مستوي الدلالة 0.005 وبالتالي يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التجنب إستراتيجية الانفعال حسب التخصص أدبي علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي .

4 - 2 - تفسير النتائج الفرضية الرابعة :

ونتشابه نتائج دراستنا مع دراسة (النيال وآخرون 1997) وتهدف إلي الكشف عن أساليب مواجهة ضغوط الحياة و علاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدي طلبة الجامعة في قطر ، تكونت العينة من (244) طالبا و طالبة و قد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية بين أسلوب التوجيه الانفعالي و التوجيه نحو التجنب ، و الاضطرابات الانفعالية ، ولم تسفر الدراسة عن وجود فروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة باختلاف الجنس و التخصص ، الحالة الاجتماعية و العمر . (رجاء مريم 2007 ص 13) . كما تختلف نتائج دراستنا مع دراسة (جودة 2004) التي هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية و الصحة النفسية لدي جامعة الأقصى ، ومعرفة مدي تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس و التخصص و مكان السكن بلغت العينة (100 طالب و 100 طالبة) ، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين ، أحدهما لقياس مواجهة الضغوط النفسية و الآخر لقياس الصحة النفسية . و أسفرت النتائج الدراسة عن أن الطلاب جامعة الأقصى يستخدمون أسلوب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة بين أساليب العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزي لمتغير الجنس ، ووجود فروق دالة في بعض أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزي لكل من متغير التخصص و مكان السكن (هيا سليمان أبو العيش 2016ص 94) وما يفسر هذه النتيجة ذلك انه التلاميذ في التعليم الثانوي سواء العلمين أو الأدبيين يبذلون جهودا لتقليص الانفعالات السلبية التي تسبب لهم ضغط و بتالي تأثر علي مختلف نشاطاتهم حيث يسعون إلي ضبط النفس و السيطرة و تحمل وثبات كما أن التلاميذ لهم نفس الانفعالات و الخصائص و الدوافع و نفس الحاجات لنجاح في المسار الدراسي.

5 - عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة :

الجدول رقم (7) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب التخصص أدبي / علمي لمتغير إستراتيجية المهمة.

المتغير	التخصص	عدد الأفراد	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
إستراتيجية المهمة	أدبي	59	26.83	5.05	1.40	غير دالة
	علمي	84	25.75	4.12		

5 - 1 - عرض النتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية علي انه توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجية المهمة حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (7) أن القيمة التائية تساوي 1.40 ،وهي قيمة غير دالة عند مستوي الدلالة 0.005 وبالتالي يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجية المهمة حسب التخصص أدبي علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي . حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

5 - 2 - تفسير النتائج الفرضية الخامسة:

تتشابه نتائج دراستنا مع دراسة (الزويد 2010) التي هدفت إلي التعرف علي أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداما من قبل الطلبة في جامعة قطر ، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار : الجنس، و المستوي الدراسي ، ومعدل التراكمي ، والتخصص و الجنسية ، و تأثر هذه المتغيرات علي استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية .واستخدم الباحث مقياس عمليات التحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة علي عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالبا و طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية . وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية الأزمة باستخدام المتوسطات الحسابية و النسب المئوية واختبار (ت) وتحليل التباين وتوصلت الدراسة الي النتائج التالية : إن أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي و اللجوء إلي الله ، والتنفس الانفعالي، و أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدي الطلبة تعزي إلي متغير الجنس ، وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط في متغير الجنسية ، والتخصص ، ومعدل التراكمي و مستوي الدراسي (انتصار الصمادي 2015 ص 835) . و تختلف نتائج دراستنا مع دراسة (ماركوس 2004) هدفت هذه الدراسة لتعرف إلي طريق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في الجامعة اليونانية في ضوء متغيرات الجنس و التخصص الأكاديمي و السنة الدراسية واشتملت الدراسة علي (241) طالبا وطالبة ، استخدمت إستبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المطورة من قبل الباحث ، وقد أشارت النتائج إلي وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص الدراسي ، ولصالح طلبة الكلية العلمية ، وتبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة ، ولعدم وجود فروق ي استراتيجيات التعامل مع الضغوط)

عبد الرؤوف اليمني (2013 ص 224). وما يفسر ذلك راجع إلي طبيعة الطالب في التعليم ثانوي سواء كان تخصصه علمي أو أدبي يسعى إلي استخدام المهمات كإستراتيجيات لمواجهة المواقف الضاغطة حيث يقوم بتنشيط عقله وتنمية قدراته و القيام بنشاطات و مهمات التي تمكنه من إيجاد الحلول المناسبة لتغيير المواقف التي تسبب له الضيق و التوتر فالتلميذ في هذه المرحلة يبحث عن المهمات و المواقف التي تمكنه من الانسجام مع حياته اليومية والدراسية .

6 - عرض وتفسير نتائج الفرضية السادسة

الجدول رقم (8) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب الجنس لمتغير الضغط المدرسي.

المتغير	الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
الضغط المدرسي	إناث	87	54.92	8.81	1.60	غير دالة
	ذكور	56	52.55	8.20		

6 - 1 - عرض نتائج الفرضية السادسة :

تنص الفرضية علي أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط المدرسي حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (8) أن القيمة التائية تساوي 1.60، وهي قيمة غير دالة عند مستوي الدلالة 0.005 وبالتالي يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط المدرسي حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

6 - 2 - تفسير نتائج الفرضية السادسة :

تشابه نتائج دراستنا مع دراسة (هناء صالح 2012 / 2013) وكان موضوع دراستها : علاقة الضغط النفسي بمستوي الطموح لدي طلبة الجامعة المقيمين بجامع ورقلة ، وهدفت الدراسة إلي معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوي الطموح لدي الطالب الجامعي المقيم بجامع ورقلة ، وذلك تبعا لمتغير الجنس و مستوي الدراسي وتكونت العينة من (200) طالب من كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية وعلوم الطبيعية و الحياة ، وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية ، وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية الذي أعده (أبو مولد عبد الفتاح) ، وأداة مستوي الطموح معد من طرف الطلبة ، ويتكون الاستبيان من 30 بند مقسم الي 3 أبعاد .ولقد توصلت النتائج إلي أنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ، ومستوي الطموح لدي الطالب الجامعي كما تبين أنه كلما ارتفع الضغط النفسي ارتفع مستوي الطموح لدي طالب الجامعي ، كما تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي لدي الطالب الجامعي المقيم سواء لعامل الجنس (ذكور وإناث) أو عامل (السنة الأولى - سنة الثانية) ، كما أسفرت الدراسة إلي عدم وجود فرق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدي الطالب

الجامعي المقيم باختلاف الكليات (سامية عبد الفتاح الفوترية 2018 ص 52) . وتختلف مع دراسة (عمر بن شليقة 2010 / 2011) وكان موضوع دراسة : العلاقة بين شدة الضغط النفسي و التحصيل الدراسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، وهدفت الدراسة للبحث عن نوع العلاقة بين مستويات شدة الضغط النفسي ، والتحصيل الدراسي لدي طلاب السنة الثالثة ثانوي المقبلين علي امتحان شهادة البكالوريا وتكونت عينة الدراسة من (122) ذكور و (249) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ، واستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس (الضغط النفسي) الذي أعده (فنيستين) سنة 1993 ويشمل المقياس علي 30 عبارة . ولقد توصلت الدراسة إلي أنه توجد مستويات شدة الضغط النفسي لدي طلاب السنة الثالثة ثانوي . وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي شدة الضغط النفسي ما بين الذكور والإناث ، كما توصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مستويات الضغط النفسي ، والتحصيل الدراسي لطلاب السنة الثالثة الثانوي . (نفس المرجع السابق سامية عبد الحميد الفوترية 2018 ص 52) . وما يفسر ذلك أن التلاميذ في التعليم ثانوي ذكور وإناث لهم نفس الخصائص و أعمارهم متقاربة خاصة وأنهم يعيشون مرحلة مراهقة والتي تتميز بتغيرات تؤثر عليهم من الناحية النفسية و الجسمية و الصحية و اجتماعية إضافة إلي انتمائهم لنفس البيئة المدرسية و إلي نفس المجتمع ويكون لهم آمال يسعون إلي تحقيقها و ألام يسعون إلي التخلص منها ويرجع ذلك لقدراتهم وإمكاناتهم و أن الضغوط التي يتعرضون لها تكون واحدة مادام أنهم يتعرضون إلي نفس الظروف و المناخ التعليمي إضافة إلي التغيرات الحاصلة في المعايير الاجتماعية أين أصبح أكثر تفتحا علي العالم و التي منحت التساوي بين الجنسين في الحياة الاجتماعية والمدرسية .

7 - عرض وتفسير نتائج الفرضية السابعة

الجدول رقم (9) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب الجنس لمتغير التحصيل الدراسي

المتغير	الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
التحصيل الدراسي	إناث	87	11.49	2.07	0.93	غير دالة =
	ذكور	56	17.58	60.95		

7 - 1 - عرض نتائج الفرضية السابعة :

تنص الفرضية علي أنه توجد فروق دالة إحصائية في التحصيل الدراسي حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (9) أن القيمة التائية تساوي 1.60، وهي قيمة غير دالة عند مستوي الدلالة 0.005 وبالتالي يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية في التحصيل الدراسي حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

7 - 2 - تفسير نتائج الفرضية السابعة :

تتشابه نتائج دراستنا مع دراسة (Alkhateeb 2001) دراسة لاكتشاف الفروق في تحصيل الطلبة المدارس العليا في أمريكا في الرياضيات وفقا لمتغير الجنس ، وقد اقتصرنا الدراسة علي الصف النهائي في مدارس دولة الإمارات العربية ، ولهذه الغاية تم تحليل نتائج عينة مكونة من (200) طالبا و طالبة ، وتم الحصول عليها من سجلات وزارة التربية و التعليم ، وقد أظهرت نتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التحصيل العام خلال عشر سنوات الماضية (عادل عطية ريان 2010 ص 155). و تتفق أيضا مع دراسة (kianiani 1993) التي هدفت الي فحص الفروق الجنسية في التحصيل الرياضي ، ولهذه الغاية قام الباحث بتحليل نتائج الطلبة الذين قام بتدريسهم خلال 1998 - 1990 وبلغ عددهم (489) طالبا و طالبة ، أصهت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في الجنسين في التحصيل (نفس المرجع السابق .عادل عطية ريان 2010 ص 155) .وما يفسر ذلك هو تساوي مستوي الطموح الأكاديمي بين الذكور و إناث في المسار الدراسي و تقارب الإطار المرجعي الثقافي الدراسي بين الجنسين خاصة في الوسط المدرسي مع مراعاة الفروق الفردية و الجنسية في توزيع الأنشطة العلمية مع توفير جو تعليمي يسوده الحب و الأمان و الحرية و المساواة بين الجنسية.

8 - عرض وتفسير نتائج الفرضية الثامنة :

الجدول رقم (10) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب الجنس لمتغير إستراتيجية التجنب

المتغير	الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
إستراتيجية التجنب	إناث	87	20.67	5.52	0.84	غير دالة
	ذكور	56	21.41	4.45		

8 - 1 - عرض نتائج الفرضية الثامنة :

تنص الفرضية علي أنه توجد فروق دالة إحصائية في إستراتيجيات التجنب حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (10) أن القيمة التائية تساوي 0.84 ، وهي قيمة غير دالة عند مستوي الدلالة 0.005 وبالتالي يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية في إستراتيجيات التجنب حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

8 - 2 - تفسير نتائج الفرضية الثامنة :

تتشابه نتائج دراستنا مع دراسة (المطري 2007) دراسة حاولت التعرف علي استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعات الكويتية و اشتملت العينة علي (484) طالبة ، دلت النتائج إلي وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي واعتماد الطلبة علي استخدام استراتيجيات المواجهة بشكل واضح ، وعدم وجود فروق في استخدام طلبة لاستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس الطالب و المعدل الكمي ، في حين ظهرت فروق في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية في ضوء المستوى الأكاديمي للطالب و لصالح الطلبة في السنوات الجامعية التقدمية . (جلال كايد ضمرة 2011 ص 36) وتختلف نتائج دراستنا مع دراسة (تقاحة وحسب 2002) التي اهتمت بدراسة الاتزان الشخصي و استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدي (233) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بالعريش ، وانتهت نتائجها إلي وجود ارتباط موجب دال بين استراتيجيات المواجهة وجميع أبعاد الاتزان الشخصي لدي أفراد العينة ، والتي وجود فروق بين المتفوقين و العاديين دراسيا في إستراتيجية المواجهة في اتجاه المتفوقين دراسيا ، ووجود فروق دالة في إستراتيجية المواجهة لصالح الذكور . (هيا سليما ابو العيش 2016 ص 93) وما يفسر ذلك أن الجنسين من نفس العينة ولهم نفس الخصائص العمرية حيث ونفس المستوى الدراسي حيث يملون إلي تجنب المشاكل في حياتهم اليومية و الدراسية التي تسبب لهم التوتر و الضيق وذلك بقيام أما بنشاطات أو ترك الأماكن التي تحدث فيها هذه المشاكل و المواقف الضاغطة لأن المراهق سواء كان ذكر أو أنثي يبحث في هذه المرحلة عن حياة أفضل بعيدة المضيقات والمشاكل و التوترات .

9 - عرض وتفسير نتائج الفرضية التاسعة :

الجدول رقم (11) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب الجنس لمتغير إستراتيجية الانفعالات.

المتغير	الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
إستراتيجية الانفعالات	إناث	87	24.84	6.22	2.62	دالة عند 0.05
	ذكور	56	22.14	5.60		

9 - 1 - عرض نتائج الفرضية التاسعة :

تنص الفرضية علي أنه توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجية الانفعالات حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (11) أن القيمة التائية تساوي 2.62 ، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.005 وبالتالي يمكن القول أن الفرضية تحققت وبالتالي توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات

النفعلات حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي. و لقد جاءت الفروق لصالح الإناث حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث 24.84 بنحراف معياري بلغ 6.22 مقارنة بمتوسط الذكور الذي بلغ 22.14 بانحراف معياري 5.60 مما يجعلنا نقبل فرضية البحث.

2 - تفسير نتائج الفرضية التاسعة :

تتشابه نتائج دراستنا مع دراسة (مارزي أميني 2005) التي هدفت إلي التعرف علي الضغوط و الاستجابة لضغوط لدي الطلاب المتفوقون مقارنة بطلاب الغير المتفوقون بالمدارس الثانوية ، وذلك علي عينة قوامها (340) طالبا وطالبة ، (156 متفوقا و 184 غير متفوق) من أربعة مدارس من منطقة شيراز ، مدرستين للمتفوقين و أخريين لغير المتفوقين (وقد أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المتفوقون و الطلاب غير المتفوقون في الضغوط ، بينما يظهر الطلاب المتفوقون مستوي مرتفع في الاستجابة المعرفية لضغوط ، وأن الاستجابة الانفعالية لدي الذكور أقل منها لدي الإناث ن و أن الطلاب المتفوقين أكثر تقديرا للذات من الطلاب غير المتفوقين . (ولاء رجب عبد الرحمان 2016 ص 36) وتتفق دراستنا أيضا مع دراسة (اوتتر و هروباي 1994) التي هدفت إلي التعرف إلي أكثر الاستراتيجيات استخداما من قبل الطلبة الجامعيين في أمريكا ، وتكونت العينة من (215 طالبا وطالبة و أو ضحت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداما تتضمن الأساليب الانفعالية و الجسمية ، وتمارين الاسترخاء ، وأوضحت أيضا أن الطالبات يستخدمن الاستراتيجيات الانفعالية أكثر من الذكور . (رجاء مريم 2007 ص 12) ويمكن تفسير ذلك هو ميل الإناث إلي استراتيجيات الانفعالات أكثر من الذكور راجع إلي طبيعتهن الجنسية بوصفهن إناث فهن يملن إلي التعبير عن مشاعرهم بالبكاء و الصراخ ومخفف الانفعالات وقد يعود ذلك في جزء كبير منه إلي تقبل المجتمع لتعبير الإناث عن مشاعرهم أكثر تقبل ذلك من الذكور الذين يكتبون مشاعرهم وعدم إظهارها للاعتقاد السائد في المجتمع أن ذلك يتنافي مع متطلبات الرجولة .

10 - عرض وتفسير نتائج الفرضية العاشرة :

الجدول رقم (12) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، والقيمة التائية (ت) لأفراد العينة حسب الجنس لمتغير إستراتيجية التجنب

المتغير	الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
إستراتيجية المهمة	إناث	87	26.53	4.26	1.09	غير دالة
	ذكور	56	25.68	4.95		

10 - 1 - عرض نتائج الفرضية العاشرة :

تنص الفرضية علي أنه توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المهمة حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (11) أن القيمة التائية تساوي 1.09 ، وهي قيمة غير دالة عند مستوي الدلالة 0.005 وبالتالي يمكن القول أن الفرضية لم تتحقق وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المهمة حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

10 - 2 - تفسير نتائج الفرضية العاشرة :

تتشابه نتائج دراستنا مع دراسة (الزعبي و اليماني 2011) التي هدفت إلي دراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدي عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الأردن تبعا لمتغير الجنس ، والمعدل التراكمي ، و المستوي الدراسي ، وتكونت العينة الدراسة من (484) طالبا و طالبة ، أظهرت النتائج الدراسة بوجود تنوع في استخدام استراتيجيات التكيف و عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس و المعدل التراكمي ، كما أظهرت (النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير المستوي الدراسي لصالح طلبة السنة الرابعة (هيا سليمان أبوا العيش 2016 ص 96) وتختلف نتائج دراستنا مع دراسة (شعلة 2009) دراسة هدفت للتعرف إلي درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي الطلبة جامعة القدس المفتوح في المحافظة ، والي الفروق فيها تبعا لمتغير الجنس ومكان والسكن و التفاعل بينهما ، ولتحقيق ذلك أجريت دراسة علي عينة مكونة من (40) طالبا وطالبة وطبق عليه مقياس مكون من (30) فقرة لقياس استراتيجيات مواجهة الحياة الضاغطة ، ويشمل المقياس علي ثلاث أبعاد هي : البعد التفاعل الايجابي وبعد التفاعل السلبي وبعد البرنامج السلوكي ، ثم إدخال بيانات و معالجتها إحصائيا حيث استخدمت المتوسطات الحسابية و التحليل التباين الثنائي ، و المقرنات للإجابة عن أسئلة الدراسة و فرضياتها ، أظهرت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداما إستراتيجية التفاعل الإيجابي سلبيا إستراتيجية التصرف السلوكية ، وأخيرا إستراتيجية التفاعل السلبي إضافة إلي ذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزي لمتغير الجنس و المكان السكن و التفاعل بينهما ، حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الإيجابي بينما الفروق دالة لصالح الإناث في التفاعل السلبي و التصرفات السلوكية . (انتصار الصمادي 2015 ص 835) وتختلف هذه الدراسة أيضا في استراتيجيات حيث استخدم فيها الباحث التفاعل الإيجابي تليها إستراتيجية التصرف السلوكية ، وأخيرا إستراتيجية التفاعل السلبي وما يفسر ذلك أن كل من الذكور و الإناث من نفس العينة ولهم نفس الخصائص في المهمات و النشاطات التي يقيمون بهي من أجل الخروج من المواقف التي تسبب الضيق و التوتر وهو ما يتميز بيه المرهق بحيث يبحث عن الحلول ويضاعف مجهوده و منشطاته للخروج من الأزمات والمواقف التي تسبب له الضيق و التوتر و الضغوط وكشف عن ما هو أهم في حياته .

الخلاصة:

من خلا إشكالية الدراسة وفرضيتها و التي تهدف إلى معرفة الفروق في الضغط المدرسي و التحصيل الدراسي و المواجهة (إستراتيجية التجنب و الانفعالات و المهمة) حسب التخصص أدبي / علمي و الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي وفي ضوء النتائج المتوصل إليها ، أصهرت النتائج الفرضية الأولى، ال وجود فروق في الضغط المدرسي حسب التخصص أدبي/ علمي لدي تلاميذ التعليم الثانوي لصالح العلميين ، أما بنسبة لفرضية الثانية و الثالثة و الرابعة و الخامسة فقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق في التحصيل الدراسي ، و استراتيجيات التجنب و ، وانفعال و المهمة حسب التخصص أدبي / علمي لدي التعليم الثانوي ، كما أشارت نتائج الفرضية السادسة والسابعة و الثامنة والعاشرة أنه لا توجد فروق في الضغط المدرسي و التحصيل الدراسي و استراتيجيات التجنب و المهمة حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي بينما أظهرت نتائج الفرضية التاسعة علي أنه توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجية الانفعالات حسب الجنس لدي تلاميذ التعليم الثانوي لصالح الإناث



اقتراح برنامج إرشادي لتخفيف من الضغوط المدرسية

1- البرنامج الإرشادي :

يعرفه (الجنابي 1992) بأنه برنامج مخطط علي أسس علمية يحتوي علي مجموعة من الخدمات محل مشكلات اقتصادية و الاجتماعية و النفسية والدراسية وبما يوافق أهداف الإرشاد في التعليم . الأمر الذي يؤدي إلي نجاحهم الدراسي و تكيفهم مع بيئتهم (. عبد الواحد حميد الكبيي 2012 ص 203)

2- **التعريف الإجرائي :** هو مجموعة من الجلسات الإرشادية يهدف لمساعدة أفراد العينة لخفض توتر الضغوط المدرسية و تمتع بصحة النفسية الجيدة .

3 - الفئة المستهدفة من البرنامج الإرشادي :

تشمل الفئة المستهدفة من البرنامج في عينة من التلاميذ المراهقين من التعليم الثانوي حيث يقوم الباحث باختيار عينة قصديه من اللذين يعانون من الضغوط المدرسية ويتم تشخيص ذلك من خلال التقارير الذاتية لهؤلاء المسترشدين وسرد معاناتهم التي تعبر عن أعراض الضغط المدرسي و كذلك تقارير الأساتذة ، واللذين هم بحاجة إلي المساعدة ولديهم أرغبة في التغير، وتطبق عليهم استبيان الضغوط المدرسية لمعرفة مدي تأثرهم بضغط المدرسي .

3 - الأسس المعتمدة عند التخطيط للبرنامج :

- مراعت الفروق الفردية بين المسترشدين من حيث القدرات و الاستعدادات .
- توفير خدمات إرشادية لجميع المسترشدين بغض النظر عن خلفياتهم .

4 - أهداف البرنامج الإرشادي :

4 - 1 - الهدف العام :

يهدف البرنامج الإرشادي الحالي إلي التخفيف من درجة الضغط المدرسي لدي المراهقين المتم درسين في التعليم الثانوي باستخدام الفنيات الإرشاد السلوكي المعرفي بحيث سوف يتم إكسابهم مهارات التعامل مع الضغوط . والمهارات المذاكرة و الاستعداد الذهني مما يتيح لهم فرصة أكبر لنجاح و منه تحقيق الذات و الصحة النفسية .

4 - 2 - الأهداف الإجرائية : وتتمثل في

أ- خفض المعانات النفسية

ب - إكساب التلاميذ الثقة في النفس و الشعور بالراحة النفسية و الاطمئنان و التوازن النفسي

ج - جعل الجلسات الإرشادية فضاء لتنفيس الانفعالي للمسترشدين من خلال التعبير عن خبراتهم و معاشهم النفسي .

د - مناقشة الأفكار الأعلانية و المشاعر السلبية التي تسبب التوتر و الخوف و تصحيحها و استبدالها بأخري عقلانية .

هـ - مساعدة التلاميذ علي الاستبصار و تدريبهم علي حل المشكلات .

خ - تعليمهم مهارات التعامل مع الضغوط

5 - محتويات البرنامج :

يحتوي البرنامج علي 8 جلسات تتراوح مدتها بين 45 إلي 65 دقيقة ، بمواضيع مختلفة تخدم الأفراد في التخفيف من مشكلاتهم و تشمل كل الجوانب التي تأثر بالمشكلة .

6 - الفنيات المستخدمة :

تم استخدام فنيات سلوكية معرفية وفنيات عقلانية انفعالية وتتمثل هذه الفنية في :

6-1 - فنية التنفيس الانفعالي :

وهي أن يفرغ التلميذ أفكاره و طاقاته السلبية و المعرفية وخبراته الصادمة ، ومعرفة المرشد عواطف المسترشدين الحالية و رسم أهدافه المستقبلية لكي يتمكن من إدراكها و الوعي بهي .

6-2 - فنية النمذجة :

تهدف هذه الفنية إلي أقناع التلميذ بما يريد تعلمه من خلال الملاحظة للآخرين ومحاكاتهم ثم يقوم بمراقبة النموذج ويقوم بتقليده .

6-3 - الفنية الذاتية :

وهي توعية التلاميذ أن عملية الإرشادية من أجل حل مشكلاته ليصل إلي حالة من الوعي و البصيرة . الأمر الذي يساعده علي التعبير عن مشاعره وخبراته بالحرية دون خوف أو خجل ، وهذا يؤدي إلي اكتشاف نفسه بصورتها الحقيقية .

6-4 - فنية الاسترخاء :

وهي مساعدة التلميذ للوصول إلي حالة من الهدوء و الراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي وتكامل فعالية الاسترخاء في التخلص المسترشد من الإحباطات و المضيقات اليومية وأعراض الفيزيولوجية المصاحبة لضغوط

6-5 - فنية الواجب المنزلي :

تعتبر هذه الفنية بمثابة التغذية الراجعة للاستفادة من التغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها في الجلسة الإرشادية وتسعي هذه الفنية نحو توجيه المسترشدين إلي نشاط معين من أجل التخلص من بعض الأفكار و السلوكيات الخاطئة.

6-6 - فنية حل المشكلات :

ويعتمد هذا الأسلوب علي مجموعة من المهارات و الجهود السلوكية و المعرفية التي تؤدي بالتلميذ إلي التفكير المعمق بالمشكلة ليضع خطة محكمة لحلها و التي في بعض الأحيان تصعب علي بعض الأفراد مما يتطلب تدريبهم عليها .

6 - 7 - فنية التدريب علي إدارة الوقت :

تساعد هذه الفنية المسترشد لإدارة الناجحة للوقت الذي يعتبر عاملا رئيسيا لتعامل م الضغوطات النفسية إذا لم يكن لدي المسترشدين الوقت الكافي لإنهاء أعماله اليومية فإن المزيد من التدريب علي إدارة الوقت تساعد علي التحكم في يومه و تخفيف من الضغوط .

6 - 8 - فنية التدريب علي السلوك التوكيدي :

يعتبر السلوك التوكيدي إحدى الفنيات الرئيسية في إدارة الضغوط وهو يعتمد علي القول المسترشد لا وذلك لرفض الطلبات المعقولة التي تطلب منه وقدرته علي التعبير عن الغضب أو الضيق و التعبير عن المشاعر التي تختلجها من حب و الدفاء و انتقال و التعبير الملائم الذي ينقل مشاعره بطريقة أكثر إيجابية

6 - 9 - فنية المحاضرة :

و التي يتم من خلالها تقديم معلومات وبعبارات مفهومة تتناسب مع المسترشدين وتوضيح أعراض الضغوط ومفهومها و ذلك بما يسمى التوثيق النفسي ، وفتح باب المناقشة و ارتقاء الأسئلة و تبادل الآراء حول المشاكل التي يتعرض لها المسترشدين ومشكلاتهم الخاصة

6 - 10 - فنية تعديل السلوك :

تقوم هذه الفنية أن الأفكار الغير العقلانية تعتبر مصدرا مهما في اضطرابات النفسية والتي تهدف إلي إدراك العلاقة بين الأفراد الغير العقلانية و الاستجابة غير السلوكية لها وبالتالي يهدف المسترشد من هلال هذه الفنية البحث عن الأفكار الخاطئة و العمل علي تغييرها بأفكار عقلانية

7 - الوسائل المستخدمة في البرنامج :

أجهزة عرض، صور، فيديوهات، أفلام، أوراق، صبورة، مطبوعات إعلامية، أجهزة كومبيوتر...

8 - تقييم البرنامج و المتابعة :

يتم تقييم البرنامج من خال ما تحقق وذلك من التقارير المسترشدين و أساتذة و أولياء وحتى المسترشدين أنفسهم وذلك بمعرفة مدي التغيير في السلوك لديهم و التغييرات التي أحدثها البرنامج ووقوف علي الماهرات التي اكتسبها و استمروا فيها و تعزيز السلوكيات الإيجابية وتصحيح السلوكيات السلبية وتستمر المتابع والي غاية زوال العامل المسبب لضغط المدرسي .

9 - الجلسات الإرشادية

9 - 1 - الجلسة الأولى :

9 - 1 - 1 - موضوع الجلسة: بناء علاقة إرشادية بين المرشد و المسترشدين

9 - 1 - 2 - أهداف الجلسة :

أ - إقامة علاقة بين المرشدين و المسترشدين

ب - التعريف بالبرنامج الإرشادي من حيث أهدافه و محتواه وأهم النقاط التي سوف يتضمنها

ج - تعاقد المرشد مع المسترشدين .

د - إعطاء الفرصة لكل مسترشد في التعبير عن حالتهم النفسية

9 - 1 - 3 - الفنيات المستخدمة:

التعبير الانفعالي، الحوار و المناقشة ، الإصغاء ، الواجب المنزلي .

9 - 1 - 4 - مدة الجلسة 45: د

9 - 1 - 5 - سير الجلسة

في بداية الجلسة يتم الترحيب بالمسترشدين من قبل المرشد حيث يقدم ون أنفسهم ويقدم هو نفسه لهم ويتعارف معهم ويتعارفون فيما بينهم ، ويعبر لهم عن سعادته بالعمل معهم ثم يعرفهم المرشد بالبرنامج من حيث أهدافه التي سوف يحققونها ومحتوياته و أهم النقاط التي سوف يتطرقون لها و بعدها يتعاقد المرشد مع المسترشدين بأن الجلسات و أفكارهم التي يدلون بها أنها سوف تكون سوف تحضي بالسرية إضافة إلي الالتزام بالمواعيد و احترام و مشاركة في النشاطات وبعدها يعطي المرشد الحرية للمسترشدين كل الحرية في التعبير عن مشاكل و الصعوبات التي تواجههم في حياتهم و التي تسبب لهم التوتر و الضغط النفسي و خاصة المدرسي إضافة إلي فتح باب المناقشة و الحوار بينهم وطرح الأسئلة ويقوم المرشد بإدارة هذا الحوار و إصغاء لهم وبعدها يكلفهم بواجب منزلي المتمثل في رصد السلبية لضغط المدرسي لمناقشتها في الجلسة القادمة .

9 - 2 - الجلسات الإرشادية الثانية :

9 - 2 - 1 - موضوع الجلسة : مفهوم الضغط المدرسي

9 - 2 - 2 - أهداف الجلسة :

أ - مناقشة الواجب المنزلي

ب - إعطاء الفرصة لكل مسترشد للتعبير

ج - تقديم محاضرة حول مفهوم الضغط المدرسي

د - الوصول بالمسترشد إلي اقتناع بضرورة التخلص من الحالة النفسية التي تؤدي الي التوتر والضغط

9 - 2 - 3 الفنيات المستخدمة:

المحاضرة ، المناقشة والحوار ، النمذجة ، الإصغاء التنفيس الانفعالي .

9 - 2 - 4 مدة الجلسة: 60 د

9 - 2 - 5 - سير الجلسة :

بعد الترحيب يقوم المرشد بطلب من المسترشدين بعرض المواقف الضاغطة والمسببة للتوتر لهم في حياتهم اليومية سواء في المدرسة أو في المنزل وذلك من خلال الواجب المنزلي ثم مناقشتها والتي يتخللها الاستماع و الإصغاء وطرح الأسئلة وذلك باحترام و اهتمام بما يصرح بيه المرشد من مشاعر و أفكار التي يعتبرها مشكلة وسمح للمسترشد بتنفيس الانفعالي .

وبعدما يقدم المرشد محاضرة حول الضغط المدرسي وذلك بتقديم مفهومه و أسبابه و أعراض التي يسببها إضافة إلى أثار الناجمة عنه سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو مدرسية وذلك بهدف تعريفهم بكل ما يتعلق بمشكلاتهم لمنحهم الإصرار لتغلب علي هذه المشاكل وذلك باستخدام الصبورة وجهاز الكمبيوتر واستخدام جهاز data chaw وتتبع هذه المحاضرة بالمناقشة و طرح الأسئلة ليصل المرشد في النهاية إلى إقناع المسترشدين بقيام برصد أهم الاستراتيجيات التي يستخدمونها في تعاملهم مع الضغوط التي تواجههم .

9 - 3 - الجلسة الإرشادية الثالثة :

9 - 3 - 1 - الموضوع: أساليب مواجهة الضغط النفسي

9 - 3 - 2 - أهداف الجلسة :

- أ - مناقشة ما قدم في الحصة الماضية .
- ب - مناقشة المسترشدين حول أساليبهم الخاصة في تعاملهم الضغوط .
- ج - اكتشاف ومناقشة بعض الأفكار الأعلانية.
- د - تعليمهم مهارة الاسترخاء تبصيرهم بأهمية ممارسة الرياضة وفوائدها في تنشيط الجسم و ذهن .
- ت - خلق جو من الفكاهة و درشة والمرح .

9 - 3 - 3 الفنيات المستخدمة :

الواجب المنزلي ، المحاضرة ، التنفيس الانفعالي ، الإصغاء ، المناقشة ، ولحوار ، دحض الأفكار الأعلانية ، الاسترخاء ، الفكاهة و دعاية .

9 - 3 - 4 - مدة الجلسة

9 - 3 - 5 - سير الجلسة :

بعد الترحيب يطلب المرشد من المسترشدين لتحدث عن الأساليب تلتني يستخدمونها في تعاملهم مع الضغوط التي يواجهونها في حياتهم اليومية وعند تكلم كل مسترشد علي المرشد الإصغاء وذلك بهدف رصد الطرق و السلوكيات الخاطئة في التعامل مع الضغوط و الأفكار الأعلانية التي يواجهونها و التي تأثر علي إدراكهم للمواقف الضاغطة وذلك عن طريق مناقشتها ويقنع المرشد المسترشد بطريقة التي يجب أن يقتن بهي بأن هذه الأفكار خاطئة وإنما السبب استمرار الضغط عليه ويهدف من خلال ذلك بالوصول إلي أفكار أكثر عقلانية و منطقية ، وبعد ذلك يقوم المرشد بتعليمهم فنية الاسترخاء وكيفية القيام بهي وفوائدها لتخفيف من التوتر الضغط المدرسي عن طريق المحاضرة وبحضور مختصين ثم يقوم المرشد بتدريبهم علي فنية الاسترخاء أثناء الجلسة الإرشادية ثم يطلب المرشد تطبيقها في البيت إضافة إلي تذكيرهم بأهمية القيام بالتمارين الرياضية وذلك لأهميتها في تنشيط الجسم و الذهن معا ثم يقوم المرشد بتشجيع المسترشدين علي روح الدعابة والمرح و الفكاهة أثناء الجلسات وخارجها و ذلك لكسر الروتين و

الترويج عن النفس وفي الأخير الجلسة يطلب المرشد من المسترشدين تحديد أفكار التلقائية التي تراودهم أثناء المواقف لمناقشتها في الجلسة المقبلة كواجب منزلي .

9 - 4 - الجلسة الإرشادية الرابعة :

9 - 4 - 1 - موضوع الجلسة استخدام السلوك التوكيدي .

9 - 4 - 2 - أهداف الجلسة :

أ- مراجعة ما قدم في الحصة الماضية .

ب - تعريف بمفهوم توكيد الذات .

ج - مناقشة الجانب العلائقي لمسترشدين .

د - تعزيز الثقة في النفس .

ت - التعرف على السلوكيات الخاطئة تجاه آخرين .

9 - 4 - 3 الفنيات المستخدمة :

المناقشة والحوار ، التنفيس الانفعالي ، تصحيح الأفكار الخاطئة الواجب المنزلي و الفنية الذاتية .

9 - 4 - 4 - مدة الجلسة 60 د

9 - 4 - 5 - سير الجلسة :

بعد الترحيب بالمجموعة وشكرهم علي التزامهم لحضور الجلسات يقوم المرشد مع المسترشدين بالمراجعة مآتم تعلمه من الجلسة السابقة ومناقشة فنية الاسترخاء والي أي مدي تم تطبيقها وتعلمها من قبل المسترشدين وتمارين الرياضية الممارسة و الشعور الناتج بعد تطبيق هاتين الفينيتين ، بعدها يقوم المرشد بتعريفهم بموضوع الجلسة المتمثل في توكيد الذات و ذلك بتقديم تعريفه وما يترتب عنه من مشاعر اتجاه الآخرين من أساتذة و زملاء و أسرة و أقارب ثم يقوم المرشد بمنح الفرصة لكل مسترشد في التعبير بكل حرية عن طريقة توكيد ذاته و انعكاس ذل علي حياته وعلاقته مع المحاطين بيه وبتبع ذلك بمناقشة نقاط مختلفة بتأكيد الذات و التي يتخللها تدريب المسترشدين علي التعبير عن الانفعالات و المشاعر السلبية و الموجبة و التعبير عن الرفض و القبول اتجاه مختلف المواضيع دون خوف أو تردد ومراقبة السلوكيات في المواقف السلبية لضغط وملاحظة النتائج المترتبة علي السلوك ، وتصحيح السلوكيات الخاطئة وفي الأخير يكلف المرشد المسترشد بإعداد مخطط أسبوعي يتضمن طريقتهم في إدارة الوقت لمناقشتها في الجلسة المقبلة كواجب منزلي .

9 - 5 - الجلسة الإرشادية الخامسة:

9 - 5 - 1 - موضوع الجلسة إدارة الوقت .

9 - 5 - 2 - أهداف الجلسة :

أ - مراجعة ما تم تناوله في الجلسة السابقة .

ب - مناقشة الواجب المنزلي المتمثل في طريقة إدارة الوقت وتحديد أهداف ووضع الأولويات .

ج - تبصير المسترشدين بأهمية إدارة الوقت و التزام بيه .

9 - 5 - 3 - الفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار ، الواجب المنزلي ، مهارة إدارة الوقت ، النمذجة ، التدعيم الايجابي ، تصحيح الأفكار الخاطئة .

9 - 5 - 4 - مدة الجلسة: 60 د .

9 - 5 - 5 - سير الجلسة :

بعد الترحيب يشكر المرشد المسترشدين علي التزامهم و انضباطهم و يدعمهم علي المزاولة و استمرار في النشاطات التي تعلمونها من الجلسات السابقة وبع د ذلك يقوم المرشد بمناقشة الواجب المنزلي المتمثل في المخطط الأسبوعي لدي المسترشدين في إدارة الوقت و ذلك بحصر الأساليب الخاطئة .ومناقشة مدي تأثيرها علي الفرد وفعاليتها أو عدمها وتحديد أهمية الوقت و وضع أهداف وأولويات لاثم يصل المرشد مع المسترشدين من خلال المناقشة إلي رسم الأساليب الصحيحة في إدارة الوقت في شكل مخطط أسبوعي حيث يوفق بين وقت المراجعة و وقت الراحة و الدراسة و وقت النوم خلال اليوم و أسبوع مراعي في ذلك الفروق الفردية في إدارة الوقت ، ثم يحث المرشد بعد ذلك المسترشدين بضرورة الالتزام بحن إدارة الوقت و الصرامة في تطبيق المخطط الأسبوعي المتفق عليه .

9 - 6 - 6 - الجلسة الإرشادية السادسة:

9 - 6 - 1 - موضوع الجلسة: طريقة المراجعة

9 - 6 - 2 - أهداف المراجعة

أ - إعطاء الكلمة للمسترشد بين لتحدث عن طريق مراجعتهم

ب - تدريب المسترشدين علي أساليب المراجعة.

ج - طرق الاستذكار و الاحتفاظ بالمعلومات مدة أطول

د - مناقشة مشاكل النسيان و تشتت الانتباه و الأساليب الخاطئة التي تؤدي إلي حدوثهما .

9 - 6 - 3 - الفنيات المستخدمة

الواجب المنزلي النمذجة المناقشة والحوار .

9 - 6 - 4 - مدة الجلسة 60 د

9 - 6 - 5 - سير الجلسة

بعد الترحيب يشكر المرشد المسترشدين علي حسن انضباطهم و التزامهم ثم يقوم بمراجعة ما قدمه في الجلسة السابقة و بعدها يطلب من المسترشدين الحديث عن كيفية مراجعتها وما هي الطرق التي يستخدمونها وعلي المرشد الإصغاء و تركيز علي الطرق التي يستخدمونها وعلي المرشد الإصغاء و التركيز علي الأخطاء التي يرتكبونها أثناء مراجعتهم للمواد الدراسية سواء كانت صعبة أو سهلة و بمناقشة وفتح الباب الحوار يصل المسترشدين إلي إيجاد طرق صحيحة و استبدالها بطرق التي كانوا يعتمدونها

مع إعطاء الأهمية لكل مواد مهما كانت درجة صعوبتها و تسطير الأهداف علي ألمدي القريب و البعيد ثم مناقشة مشكلة النسيان و طرق التغلب عليها كتكرار و نوم المبكر و عدم التفكير في أمور خارجية عن موضوع الدراسة ، و اقتراح أيضا مراجعة المستمرة ، والمراجعة الجماعية

9 - 7 - الجلسة الإرشادية السابعة:

9 - 7 - 1 - موضوع الجلسة: أهمية النوم والغذاء

9 - 7 - 2 - أهداف الجلسة :

أ - توعية المسترشد بتأثير الغذاء و النوم علي الجانب الذهني و النفسي و الفكري

ب - مناقشة السلوكيات الغير الصحيحة في تناول الوجبات وفي التقصير في ساعات النوم .

ج - إكسابهم العادات الغذائية الصحية.

9 - 7 - 3 - الفنيات المستخدمة:

تصحيح الأفكار الخاطئة المناقشة والحوار .

9 - 7 - 4 - مدة الجلسة 60 د

9 - 7 - 5 - سير الجلسة :

بعد الترحيب يطرح المرشد إشكالية الجلسة المتمثلة في الاهتمام بالجانب البدني و الفيزيولوجي وأثره علي الجانب العقلي و النفسي ويفتح المرشد باب المناقشة وذلك بإعطاء الكلمة للمسترشد للحديث عن يومياتهم في تناول الغذاء و إفراط في النوم علي حساب قضاء وجباتهم اليومية و المدرسية و تبصيرهم بالعادات السلبية المترتبة عن هذه السلوكيات الخاطئة كشعور بأرق و إرهاق و النسيان إضافة إلي أمراض قد تصيبهم وتحسسيهم بمدي أثر ذلك علي تحصيلهم الدراسي و يكون ذلك بإقناعهم بالدليل العلمي و ذلك بهدف تشجيعهم علي تعديل سلوكهم الغذائي و تنظيم أوقات راحتهم في النوم و يستخدم المرشد الصور و الفيديوهات حول السلوكيات العداية الصحيحة مع تقديم قصاصات إعلامية علمية وطبية تحمل قائمة من الأغذية و السلوكيات التي تأثر سلبا علي الجسم و أغذية التي تأثر إيجابا ، وانعكاساتها النفسية و الذهنية .

9 - 8 - الجلسة الإرشادية الثامنة:

9 - 8 - 1 - موضوع الجلسة تقييم وإنهاء البرنامج:

9 - 8 - 2 - أهداف الجلسة :

أ - قياس مدي فاعلية البرنامج الإرشادي لتخفيف من الضغط المدرسي لدي المسترشدين.

ب - معرفة مدي تحقق الأهداف المسطرة من البرنامج و التغير الذي أحدثته في السلوك المسترشدين.

9 - 8 - 3 - أدوات التقييم:

مقياس الضغط المدرسي، الملاحظة، التقرير الذاتي للمسترشدين

9 - 8 - 4 - المدة 45 د

9 - 8 - 5 - سير الجلسة :

بعد الترحيب يشكر المرشد المسترشدين علي تعاونهم في أنجاح البرنامج ، وفي انضباطهم واحترامهم لسير الجلسات ثم يقوم بتطبيق المقياس البعدي لمعرفة مدي نجاح البرنامج و فاعليته طرح الأسئلة الشفوية علي المسترشدين حول ما إذا كانوا قد استفادوا من البرنامج ثم يحيهم علي الوفاء طيلة البرنامج ثم ينهي البرنامج

الخلاصة :

تتمحور هذه الدراسة ضمن الدراسات النفسية والاجتماعية ، والتربوية ، بحيث عالجت موضوع الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي علي ضوء استراتيجيات المواجهة لدي تلاميذ طور الثانوي كعينة لدراسة ذلك ، وأن هذا الموضوع يعتبر من المواضيع الهامة للمنظومة التربوية بصفة عامة باعتباره يركز ، ويمس أحد أهم العناصر وهو التلميذ المراهق في التعليم الثانوي ، حيث تعتبر الحيات السليمة من العمليات التوافق المستمر فالمراهق يحاول قدر الإمكان أن تكون له استجابات ، و سلوكيات متوازنة ، و متكيفة يرضي بهي ذاته و يرضي بهي الآخرين ، ويسعي لتحقيق النجاح وحصوله علي الصحة النفسية الجيدة التي تدل علي استقراره في شتي المحاولات الأسرية ، و المدرسية ، والمهنية ، لذلك وجب البحث في مصادر ، وأسباب الضغوط المدرسية داخل وخارج المحيط المدرسي و في هذا الخصوص يؤكد الباحثين أن التعرض لضغوط المتكرر أثار سلبية علي التلميذ تشمل جوانب متعددة ، كالإداء المعرفي ، والتحصيل الدراسي ، والقلق ، التوتر العلاقات وغيرها من هذه الجوانب ، مما يتطلب إستراتيجيات مواجهتها علي مستوي الشخصي، وفي نفس الوقت تكفل النفسي التربوي يتيح حسن توظيف الإستراتيجيات الملائمة حسب الموقف وشدته ومدى تكراره ، إلا أن الجدير بالقول أنه لا يمكن بأي حال من الأحوال تحقيق فاعلية أي تدخلات لتخفيف من الضغوط المدرسية ما لم تكن مستندة للكشف دقيق لأهم مصادره و بالتالي يمكن توجيه هذه الجهود بشكل ناجح وفقا لها .

ومن هنا أصبحت الحاجة ماسة إلي خدمات متخصصة في المدرسة ، بحيث تتوفر لتلميذ وتساعد علي التوافق مع مختلف التحديات و الاستجابة لمختلف المطالب التي تواجهه ، بحيث تتضافر فيها جميع الجهود ، مع التركيز علي الدور المحوري لتلميذ ، يكون الهدف منها مرافقة التلميذ و تحقيق تنمية شاملة لجميع جوانب شخصيته ، وذلك أن فاعلية المواجهة تختلف بتعدد إستراتيجيات المواجهة المستعملة ، وذلك حسب الخصائص الشخصية لتلميذ من حيث قدرته علي التحكم في الوضعية الضاغطة التي هي الأخرى تختلف من حيث الشدة و المدة .

كما تكون إستراتيجيات المواجهة فعالة من خلال تقدير و التقييم المعرفي الدقيق للموقف الضاغط و اختيار الإستراتيجيات الملائمة له .



:

1. أحمد محمد الزعبي (2010) سيكولوجية المراهق دار زهران لنشر و التوزيع
2. أحمد محمد عبد الخالق (2016) علم النفس الشخصية . مكتبة الانجلو المصرية لنشر و التوزيع . مصر
3. أحمد الشويخ (2007) أساليب التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية . إيتراك لنشر و التوزيع . مصر .
4. أمينة أستوي . أحمد البطي (2018) الضغوط النفسية للمطلقات و أساليب مواجهتها . مركز الكتاب الأكاديمي لنشر و التوزيع .
5. أبويكر محمد الهويش (2018) إدارة الجودة الشاملة في المجالين التعليمي و أخدماتي . دار حميثرا لنشر و التوزيع . ليبيا .
6. اسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي (2012) القلق و اكتئاب . دار الثقافة لنشر و التوزيع .
7. أحمد نايل الغرير . أحمد عبد الطيف أبو أسعد (2009) التعامل مع الضغوط النفسية . دار الشروق لنشر و التوزيع .
8. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009) الإرشاد المدرسي . دار المسيرة لنشر و التوزيع . عمان .
9. أحمد محمد جاد الرب أبو زيد . هبة عبد الحميد (2010) اضطراب السلوك الفوضوي . مكتبة أنجلو المصرية لنشر و التوزيع .
10. أحمد كامل الرشيد . حامد عمار . المشكلات المدرسية المعاصرة (2011) المكتبة الأكاديمية لنشر . مصر
11. إسماعيل محمود (1997) التأخر الدراسي . دار السفير لنشر و التوزيع . القاهرة.
12. إيمان عبد العظيم (2008) صعوبات تعلم الرياضيات تشخيصها و علاجها بالتعزيز . درا النشر للجامعات . القاهرة .
13. أيوب داخل الله (2015) التعلم نظرياته . دار الكتب العلمية لنشر و التوزيع . لبنان .
14. أحمد عيسي داود (2014) أصول التدريس . دار يفا العلمية .
15. إيمان عباس الحفاف (2013) ذكاء الانفعالي . دار المناهج .
16. إبراهيم التايحي (2014) الصحة المدرسية و أثرها علي التحصيل الدراسي . مكتبة الرياض الشاملة .
17. أحمد حسين اللقائي . فارقة حسين محمد (1995) التدريب الفعال . عالم الكتب لنشر و التوزيع . القاهرة .
18. إبراهيم أحمد غنيم . الصافي يوسف شحاته الجهمي (2008) الكفاءة التدريسية . مكتبة الأنجلو المصرية.

19. أسيل صبار محمد (2018) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلبة جامعة العائدون وأقرانهم غير العائدون من النزوح . مجلة الأستاذ . العدد الخاص بالمؤتمر العالمي الخامس .
20. انتصار الصمادي (2015) مصادر الضغوط النفسية . لدي طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية و استراتيجيات التعامل معها . مجلة العلوم التربوية . المجلد 42 العدد 3 .
21. التجاني بن طاهر (2010) مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيون و علاقتها بقلق المستقبل . دراسة مقارنة علي عينة من طلبة جامعة الأغواط . مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية العدد الاول .
22. إسماعيل رضوان . عبد الكريم رضوان (2012) أساليب المواجهة الضغوط النفسية لدي الطلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية . مجلة جامعة فلسطين للأبحاث و الدراسات العدد 2
23. الطاف ياسين الراوي (2015) أساليب مواجهة ضغوط الحياة لمعلمات الرياض و علاقتها ببعض المتغيرات . مجلة كلية التربية للبنات المجلد 26 . العدد 4 .
24. برو محمد (2010) أثر التوجيه المدرسي علي التحصيل الدراسي في مرحلة الثانوي . دار الامل.
25. باكسون ترجمة فريد دحمان (2002) موسوعة مشاهير العالم . دار الصداقة العربية . لبنان .
26. بثينة المنصور الحلو (2016) التكامل المعرفي . المعهد العالمي للفكر الإسلامي لنشر .
27. برزان حسبية (2016) فاعلية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي . مجلة العلوم الانسانية و اجتماعية العدد 24.
28. بوعطية سفيان . هادف رانية (2018) الضغوط النفسية في البيئة المدرسية مصادرها و مظاهرها و تأثيرها علي التحصيل الدراسي مجلة العلوم الاجتماعية العدد 3.
29. بو فتاح محمد (2012) مقياس الضغوط النفسي المدرسي مجلة الدراسات لجامعة الأغواط . عدد 21 .
30. تامر حسين علي السمران . عبد الكريم عبد الله المساعيد(2014) سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها . دار ا مكتبة حامد لنشر وتوزيع عمان .
31. جميل محمد عبد السميع شعلة (2000) التقويم التربوي المنظومة التعليمية اتجاهات و تطلعات دار الفكر العربي . القاهرة .
32. جودي و ليسس ترجمة حنين غبيش (2015) ذكاء التعلم لدي الطلاب. العبيكان لنشر و التوزيع . السعودية .
33. جلال كايد الضميري . وفاء الاشقر(2011) إستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسي لدي طلبة جامعة ابدر الأهلية . مجلة التنمية الموارد البشرية العدد 7.

34. حازم العوض (2008) المنار في فن الاستنكار . و كآلة الصحافة العربية لنشر و التوزيع . مصر .
35. حمدي علي الفرماوي . رضا عبد الله (2009) الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة . دار صفاء لنشر و التوزيع . عمان .
36. حسين موسي عيسي (2015) التربية الأسرية و أثرها في زيادة التحصيل الدراسي في المرحلة الأساسية . دار زمزم لنشر و التوزيع
37. حدة يوسف (2016) الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية و تنمية الصحة النفسية . دار أسامة لنشر و التوزيع . عمان .
38. حكمت العربي (1995) علاقة التحصيل الدراسي لطلبة الجامعة السعودية ببعض المتغيرات الأسرية دراسة ميدانية . مجلة جامعة الملك سعود المجلد 1 . العدد 1.
39. حوامري علي داود (2013) أثر نموذج كاين في تحصيل مفاهيم مادة الديمقراطية عند طلبة كلية التربية . مجلة الأستاذ العدد 203 .
40. خولة عزت القدومي . ياسر فارس الخليل (2011) إدراكات الطلبة جامعة ابرد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات مجلة الجامعة الإسلامية لدارسات الإنسانية . المجلد 9 العدد 1.
41. راضية بوزيان (2015) التربية و المواطنة الواقعة والمشكلات . المركز الأكاديمي لنشر .
42. رعد مهدي رزوني . نبيل . رفيق محمد . ضمياء سالم داود (2019) التفكير و أنماطه . دار الكتب العلمية . بيروت .
43. رجاء مريم (2007) لإستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة لتعامل مع الضغوط النفسية دراسة ميدانية علي عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق . مجلة إتحاد الجامعات العربية لتربية و علم النفس . المجلد 5 . العدد 1 .
44. زهران حسين . خزعل الخسرجي (2012) الضغوط النفسية لدي طلبة الأيتام . في مرحلة متوسط مجلة كلية التربية . العدد 2 .
45. زينب محمد القضاة (2017) فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مستوي الصلابة النفسية . دار زهران لنشر و التوزيع . الأردن .
46. سمير الشبخاني (2003) الضغط النفسي طبيعته أسبابه المساعدة الذاتية . دار الفكر العربي . بيروت .
47. سولمة عدوية (2009) أثر فقد الأب في مفهوم الذات و التوافق المدرسي و التحصيل الدراسي لدي الطلبة الفلسطينيين . دار الشجرة لنشر و التوزيع .
48. سالم الفخري (2018) التحصيل الدراسي . مكتب الأكاديمي . ليبيا .

49. سعيد إسماعيل علي (2011) أعلام الفكر التربوي الإسلامي . شركة السفير لنشر و التوزيع مصر .
50. سامية مصطفى الخشاب (1998) النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة . دار الدولية للاستثمار الثقافية . القاهرة.
51. سيراج الجيلالي (2018) الميول المهنية و علاقتها بالتحصيل الدراسي دراسة ميدانية علي عينة من تلاميذ الثانوي . مجلة دراسات النفسية و تربوية . المجلد 11 العدد 1.
52. سالف المشري (2016) الضغط النفسي في المجال المدرسي المفهوم و المصادر . مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانية العدد 29 .
53. سمير عبدي (2016) الضغط المدرسي و علاقته بسلوكيات العنف و التحصيل الدراسي لدي المراهق المت مدرس دراسة ميدانية علي عينة من تلاميذ السنة الاولى ثانوي بولاية بجاية . مجلة مخبر التحليل المعطيات الكمية و الكيفية لسلوكيات النفسية و اج العدد 3.
54. ساوي فائق عبد (2018) الضغط المدرسي و علاقته بالتمرد النفسي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية مجلة الادب العدد 128 .
55. سامية عبد الحميد الفتوية . غزالة مصطفى لطيف (2018) أساليب المعاملة الو الدية . وعلاقتها بالظغوط النفسية كما يدركها طلبة المرحلة الشهادة الثانوية في مدينة مصراته المركز . مجلة التربية العدد 4 .
56. شداني عمر . لحسن بوعبد الله (2017) علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدي معلمي المرحلة ابتدائية مجلة و حدة البحث في تنمية و إدارة الموارد البشرية المجلد 08 العدد 02
57. شذي محمد علونه (2007) الطريقة التدريس و علاقتها بأركان العملية التعليمية مجلة الفتح العدد السادس و العشرون .
58. صالح حسين أحمد الداھري (2012) سيكولوجية المراهق ومشكلاتها دار الوراق لنشر و التوزيع .
59. صالح حسين الضاهري (2011) علم النفس التربوي ونظريات التعلم الطبعة . دار حامد لنشر . التوزيع . عمان.
60. صلاح محمد عبد الحميد (2008) أسرار النجاح . دار العلوم انشر و التوزيع .
61. صلاح الدين محمد علام (2010) القياس و التقويم التربوي و النفسي . دار الفكر العربي . القاهرة .

62. صلاح الدين أبوناھية (2016) الضغوط النفسية لدي طلاب جامعة الأزھر بغزة . و أساليب مواجهتها و علاقتها بتقديرات الذات و موضوع الضبط الداخلي . مجلة العلوم التربوية العدد 1 مجلد 1 .
63. طه عبد العظيم حسين . سلامة عبد العظيم حسين (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية . عمان الأردن .
64. عيادة عباس أبوا غريب وآخرون (2011) التدبير المدرسية للوقاية من المشكلات السلوكية المكتب الجامعي الحديث .
65. عبد الله حسين الزعبي (2015) السلوك العدواني . دار الخليج لنشر و التوزيع . عمان .
66. عبد اللطيف حسين فرح (2008) التعليم الثانوي رؤية جديدة . دار حامد لنشر و التوزيع
67. عبد الكريم عطا كريم (2014) الضغوط النفسية لدي المراهق و مفهوم ذاته . دار مكتبة حامد لنشر و التوزيع عمان .
68. عباس نوح سليمان . محمد السوسي (2015) ظواهر النفسية التربوية لدي طالبات الجامعة دار رضوان لنشر و التوزيع . عمان .
69. علي عبد السميع قورة . وجيه المرسي أبولين (2014) استراتيجيات تعليم اللغة . رابطة التربويين العرب لنشر و التوزيع .
70. علي إسماعيل علي (2011) الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف من الضغوط النفسية و تنمية الصحة النفسية . دار أسامة لنشر و التوزيع .
71. علي عسكر (2003) ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها دار الكتب الحديثة . الكويت .
72. عيسى محمد حسين (2013) الصحافة المدرسية . دار زهران لنشر والتوزيع . الأردن .
73. عبد الواحد حميد الكبيسي . صبري بردانا لحياني (2012) الإرشاد و التوجيه التربوي . مركز دبيونوا التعليم التفكير .
74. عواطف محمد . محمد حسانيين (2012) سيكولوجية التعلم . المكتبة الأكاديمية . القاهرة .
75. علي عبد القادر القرالة (2011) مواجهة ظاهرة العنف في المدرسة و الجامعات . دار عالم الثقافة العربية لنشر و التوزيع .
76. علياء محمد فكري حسين . خالد محمد الحجازي (2015) القائد الصغير و مهارات تخطيط الوقت و إدارة الذات . المجموعة العربية لتدريب و النشر .
77. عبد المجيد السيد المنصور . محمد بن عبد المحسن التويجري إسماعيل محمد الفيفي (2014) علم النفس التربوي . مكتب العبيكان لنشر و التوزيع .
78. عمار شريف . غيضان السيد علي . هيشام زغلول (2018) تجديد العقل الديني . در الروابط لنشر و التوزيع .

79. عبد المنعم أحمد (2004) دراسات معاصرة في علم النفس التربوي . عالم الكتب لنشر و التوزيع .
80. علي عبد الحميد أحمد (2010) التحصيل الدراسي و علاقته بالقيم التربوية الإسلامية . مكتبة حسين العصرية . بيروت .
81. عبد الله عادل الشراب . أكرم سعدي وادي (2015) مصادر الضغوط المدرسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدي طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات مجلة كلية التربية جامعة أزهـر مصر .
82. علي حسين برسم (2014) الكفاية في التعامل مع الضغوط لدي المراهقين العراقيين و الجزائريين مجلة البحوث التربوية و النفسية العدد 41 .
83. عبد الغاني برخلية (2016) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدي عينة من تلاميذ التعليم الثانوي . مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية العدد 2 .
84. عواطف ابراهيم شوكت . هيام صابر شاهين (2017) الضغوط النفسية و علاقتها بالجودة الحياة دي طالبات الجامعة . مجلة البحث العلمي في التربية . العدد 17 .
85. عدنان مراد جبر (2015) التفكير الايجابي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدي المعلمين . مجلة الابحث . المجلد 8 العدد 1 .
86. عبد الرؤوف اليمني . نزار محمد الزعبي (2013) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدي عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في جامعة الأردنية الرسمية . مجلة جامعة القدس المفتوحة لأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية . المجلد 1 العدد 2.
87. عبيد عبد الرحمان خليل . عائشة الحميراء محمد (2013) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي مرضي الفشل الكلوي بمركز غسيل الكلوي بالفاشر و نيالا . مجلة دراسات الاسرة العدد 13 .
88. عبد الله شيخ (2000) مفهوم الذات بين الطفولة المتأخرة و المراهقة المبكرة . مجلة الفيصل . العدد 283 .
89. عادل عطية ريان (2010) دلالة الفروق في التحصيل الطلبة الصف السادس في الاختبار الوطني لمقرر الرياضيات وفقا لبعض المتغيرات. مجلة جامعة الأقصى. المجلد 24 . العدد 1 .
90. غوزي أحمد سمارة (2018) أساسيات في الإدارة التربوية الحديثة دار الخليج لنشر و التوزيع . عمان .
91. غالب محمد الحباري (2012) خصائص الاضطرابات السلوكية أو الانفعالية للأطفال و الموهوبين . دالر الفكر عمان .
92. غاري رمو ريسون . تصميم التعليم الفعال (2012) مكتبة العبيكان . السعودية .

93. غالب سليمان البداريل . سعاد منصور غيث (2013) الأساليب الو الودية و أساليب الهوية و التكيف الأكاديمي كالممتنبتات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدي طلبة الجامعة الهاشمية . المجلة الأردنية في العلوم التربوية . مجلد 9 . العدد 1 .
94. فايذة عبد القادر شاكر (2007) الصحة المدرسية . عالم الكتب لنشر و التوزيع .
95. فيجان عبد الله سعود (2016) لتقويم باستخدام ملف أعمال الطالب وتحصيله: دراسة حالة مادة الرياضيات للصف السادس الابتدائي . دار خلال الحباني لنشر و التوزيع . الرياض .
96. فرخاني السيد المحمود . العجز المتعلم (2009) مكتبة الانجلو المصرية لنشر و التوزيع .
97. فرج عبد القادر طه (1994) قرأت في علم النفس الصناعي و إداري في الوطن العربي . مكتبة الأنجلو المصرية . مصر .
98. فاطمة مسعود (2018) الطموح الأكاديمي وثقة في النفس . مركز الكتاب الأكاديمي .
99. فرج عبد القادر طه (1999) علم النفس و قضايا العصر . دار المعارف . القاهرة .
100. فتحي دياب (2014) التدريس الفعال و المعلم الناجح الذي نريد . دار الجنادرية لنشر .
101. فاطمة خايف الهويش (2016) الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدي المنشغلات بالعمل التطوعي و الغير المنشغلات به . مجلة رسالة الخليج العربي . العدد 140 .
102. كيب كنان (1999) السيطرة علي الضغوط النفسية . دار العربية للعلوم .
103. كامل محمد . محمد عويظة (1996) سلوك الإنساني . دار الكتب . لبنان .
104. لولة مطلق جاسر (2015) العنف الأسري و أثره علي التحصيل . دار سعاد صباح لنشر .
105. لطفي عبد الباسط إبراهيم (2009) مقياس ضغوط الدراسية . مكتبة الأنجلو المصرية لنشر و التوزيع . مصر .
106. ليلي أبوا العلاء (2013) الإدارة و القيادة التربوية بين الأصالة و الحداثة . دار يافا العلمية لنشر و التوزيع . الاردن .
107. محمد علي و أيد سالم حموك (2014) الدافعية التعليمية . مركز دبيونو لتعليم التفكير . الأردن .
108. محمد كاضم محمود التميمي (2016) إرشاد الأزمات . دار المنهجية لنشر
109. محمد علي الخلوي (2000) أساليب التدريس العامة . دار الفلاح لنشر و التوزيع
110. مصطفى دعس (2010) استراتيجيات التقويم التربوية الحدية دار غيداء بنشر و التوزيع .
111. مصطفى فهمي (1990) الصحة النفسية . مكتبة الخانبي لنشر و التوزيع .
112. مصطفى المنصوري (2005) التأخر الدراسي و طرق علاجه دار الغرب لنشر و التوزيع
113. محمد نايف عياصرة . برهان محمود حمادنة (2013) مفاهيم ودارسات في علم النفس التربوي . دار زهران لنشر و التوزيع . الأردن .

114. مصطفى المنصور (2017) الضغوط النفسية و المدرسية و إستراتيجيات مواجهتها دار أسامة لنشر و التوزيع . الاردن
115. محمد المريضي (2008) الضغط والقلق الإداري . مؤسستا لحورس لنشر والتوزيع . الإسكندرية .
116. محمد رضا الطيار (2018) أثر قيام الثورات العربية علي تحرير الأنظمة السياسية في العالم العربي . المكتب العربي للمعارف لنشر و التوزيع .
117. محمد جاسم عبيدي . ألاء باسم العبيدي (2010) الإرشاد و التوجيه النفسي . دار دبيونو لنشر والتوزيع . الأردن .
118. محمد زيان حمدان (2015) إدارة التعلم و التحصيل في الأسرة و المدرسة . دار التربية الحديثة . سوريا .
119. منير الفخري صالح . لبنى أسعد عبد الرزاق (2008) أسس تصميم لطلبة الصف الأول . دار البازور العلمية . بغداد .
120. مایسة احمد نايل . مدحت عبد الحميد أبو زيد (2009) علم النفس التربوي . قرأت و دراسات دار المعرفة الجامعية .
121. موفق صالح . بن سايح سمير . العيداني فؤد (2019) تأثير الإكتضاض بأقسام علي سير الحصه التربيه البدنيه و الرياضيه و التحصيل الدراسي لتلاميذ دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية سوق هراس مجلة التميز و العلوم الرياضيه . جامعة محمد خيضر بسكرة العدد 04 .
122. محمد بلقاسم . الحاج ستوان (2016) الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي . مجلة علوم النفسية و التربويه . المجلد 3 . العدد 1 .
123. محمود محمد عبد الكريم الكنانة (2013) أثر استخدام المناقشة الثنائية المتبادلة في تحصيل الطلاب الصف السادس الإعدادي لدراسات الإسلامية في مادة الحديث النبوي الشريف . مجلة التربية . المجلد 20 . العدد 1 .
124. نايف قاطمي (2004) مهارات التدريس الفعال . دار الفكر . عمان .
125. نادية حسين العفون . وسن ماهر جليل (2013) التعلم ألمعاري و استراتيجيات معالجة المعلومات . دار المناهج لنشر .
126. هناء البارودي (2015) فن التعامل مع الشخصية القائد الصغير . المجموعة العربية لنشر والتوزيع .
127. هناء إبراهيم الشهاوي (2017) اضطرابات قصور الانتباه . المصحوب بالنشاط الحركي الزائد . مكتبة الأنجلوا المصرية . مصر .

128. هيا سليمان أبو العيش (2016) إستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية علي عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل . المجلة العربية لضمان جودة التعليم . المجلد 9 العدد 26 .
129. هبة الله محمد حسين سالم (2017) موضوع الضبط و علاقته بدافعية انجاز و التحصيل الدراسي لدي طلبة كلية التربية بجامعة حائل السعودية . مجلة العلوم التربوية . المجلد 1 العدد 4
130. هيا سليمان أبو العيش (2018) الصراع النفسي و الاجتماعي و علاقتها بأساليب التنشئة الأسرية لدي المراهق من طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس منطقة حائل الحكومية في ضوء متغير النوع و المستوي الدراسي اقتصادي. مجلة البحوث التربوية و النفسية . العدد 28.
131. و لاء رجب عبد الرحمان (2016) الضغوط النفسية للمتفوقين و كيفية مواجهتها دار العلوم لنشر و التوزيع
132. وفاء السيد خضر (2018) الإعلام التربوي . دار الفجر لنشر و التوزيع .
133. يوسف حدة بالقاسم (2016) الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية و تنمية الصحة النفسية دار أسامة لنشر و التوزيع . عمان .
134. يوسف محمد القاضي (2015) السلوك التنظيمي . الأكاديميون لنشر و التوزيع .
135. يامنة عبد القادر إسماعيل (2011) أنماط التفكير ومستويات التحصيل . دار البازوري لنشر و التوزيع . عمان .



استمارة رقم 1

من فضلك إليك مجموعة من العبارات التي تصف آراءك وسلوكياتك، اقرأها جيدا ثم ضع العلامة (x) في خانة الجواب الذي يناسبك في جدول الإجابة الخاص بذلك، بحيث تختار الإجابة التي تعبر عن رأيك بصدق، وشكرا على تعاونك معنا.

- 1- أنا غير راض عن علاماتي الدراسية- نتائجي الدراسية.
- 2- أشعر أنه يوجد الكثير من الواجبات المدرسية.
- 3- أشعر أنه يوجد الكثير من الواجبات المنزلية.
- 4- مستقبلي الدراسي والعمل يجلبان لي الكثير من التوتر-الضغط الدراسي.
- 5- والداي يعيران اهتماما كبيرا لعلاماتي الدراسية، الأمر الذي يجلب لي الكثير من الضغط - التوتر.
- 6- أشعر بضغط كبير في دراستي اليومية.
- 7- أشعر أنه توجد اختبارات و فروض كثيرة في الدراسة.
- 8- الدراسة مهمة جدا بالنسبة لمستقبلي حتى أنها يمكن أن تحدد كامل حياتي.
- 9- أشعر أنني خيبت والداي عندما تكون نتائجي الدراسية ضعيفة-في الاختبارات-الامتحانات.
- 10- أشعر أنني خيبت أستاذي عندما تكون نتائجي الدراسية غير مثالية.
- 11- توجد منافسة قوية بين الزملاء الأمر الذي يجلب لي الكثير من الضغط- التوتر.
- 12- أنا دائما أفقد الثقة في النفس على تحقيق نتائج دراسية جيدة.
- 13- صعب جدا علي التركيز خلال الدروس.
- 14- أشعر بالتوتر- الضغط عندما لا أحقق النتائج التي أري بها.
- 15- عندما أخفق في تحقيق توقعاتي أشعر بأنني لست جيدا بما فيه الكفاية.
- 16- عادة لا أقدر على النوم وأقلق عندما لا أحقق الأهداف الدراسية التي سطرتها لنفسي.

استمارة رقم 2

من فضلك إليك مجموعة من الطرق التي يواجه بها التلاميذ المواقف الصعبة-الضاغطة-الموترة-المزعجة،
اقرأها جيدا ثم ضع العلامة (x) في خانة الجواب الذي يلائمك في جدول الإجابة الخاص بذلك، بحيث أنه ليست هناك
إجابة صحيحة أو خاطئة، وإنما تعبر عن الطريقة التي تلائمك بصدق. وشكرا على تعاونك معنا.

- 1- أركز على المشكل وأنظر كيف أحله.
- 2- ألتزم نفسي على الوقوع في هذا المشكل.
- 3- أتعامل مع المشكل بتناول وجبتي المفضلة.
- 4- أشعر بالقلق لعدم قدرتي على مواجهة المشكل.
- 5- أذكر كيف تمكنت من حل مشاكل مشابهة.
- 6- ألتزم نفسي لأنني انفعالي جدا حيال الموقف.
- 7- أخرج من أجل تناول الغداء.
- 8- أصبح مستاء جدا.
- 9- أشتري لنفسي شيئا يعجبني .
- 10- أضع خطة عمل وأتبعها لحل المشكل.
- 11- ألتزم نفسي لأنني لم أعرف ماذا أفعل.
- 12- أعمل لفهم الموقف.
- 13- أتخذ مباشرة إجراءات تصحيحية.
- 14- أفكر في حل المشكل وأتعلم من الأخطاء.
- 15- أتمنى لو أستطيع تغيير ما حدث لي .
- 16- أذهب لزيارة أحد الأصدقاء.
- 17- أمضي وقتا مع شخص مميز.
- 18- أشعر بالعجز التام أتجاه المشكل.
- 19- أحل المشكل قبل أن أقوم بأي فعل.
- 20- أهااتف صديقا.
- 21- آخذ بعض الوقت وأبتعد عن المشكل

القسم:

تاريخ الميلاد:

الجنس:

اللقب والاسم:

جدول الإجابة على الاستمارة رقم 2				
لا على الإطلاق	نادرا	أحيانا	كثيرا	كثيرا جدا
				1 إجابة
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19
				20
				21

جدول الإجابة على الاستمارة رقم 1				
موافق بشدة	موافق	متردد	غير موافق	غير موافق بشدة
				1 إجابة
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16



قسم علوم التربية
ميدان العلوم الإنسانية والاجتماعية - ماستر
تخصص: الإرشاد والتوجيه

08 أفريل 2019

إلى السيد (ة):
.....

تحية طيبة:

في إطار تحضير مذكرة التخرج إنهاء الدراسة في ماستر إرشاد وتوجيه، فإن الطلبة
مطالبون بتربصات ميدانية تتناسب مع موضوع مذكراتهم.

لهذا نرجوا منك السماح بقبول الطالب (ة):
في مصلحتكم وذلك لتأدية تربص مدته: (س.)

تحت إشراف الأستاذ (ة):
.....

تقبلوا سيدي فائق التحية والاحترام.

رئيس قسم علوم التربية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

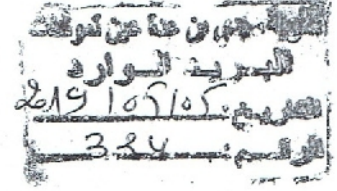
وزارة التربية الوطنية

عين تموشنت في: 2019/04/29

مديرية التربية لولاية عين تموشنت
مصلحة التكوين والتفتيش

مديرة التربية
إلى

السيدة (ة) : مدير ثانوية : الفضيل الورتلاني - سيدي بن عدة.



الموضوع : تربص ميداني .

المرجع : مراسلة رئيس قسم علوم التربية - جامعة وهران .

في إطار تنظيم التربصات الميدانية في المؤسسات التربوية ، وبناء على المراسلة المذكورة في المرجع أعلاه يشرفني أن أطلب منكم السماح للطلاب الآتية أسماءهم :

- سبع محمد.

بإجراء التربص البيداغوجي بمؤسستكم تحت إشراف أستاذ المادة - في الفترة الممتدة من 2019/05/01

إلى غاية 2019/05/30 .

- ملاحظة :

- على المعني بالأمر تقديم بطاقة الطالب عند زيارة المؤسسة.

مديرة التربية



عن مديرة التربية ويتكويض منها
رئيس مصلحة التكوين و التفتيش
لخضاري بلقاسم