الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
كلية العلوم الإجتماعية
Faculté des sciences sociales

قسم : علم النفس والأرطفونيا

تخصص : علم النفس المدرسي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان :

المساندة الأسرية وعلاقتها بالضغوط النفسية المدرسية لدى الطفل المتمدرس

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط

من اعداد الطالبتان: **تحت اشراف : حمري سارة**

بلال فاطمة الزهراء - بالجيلالي مختاريه

اللجنة المناقشة :

الاستادة بلعابد عبدالقادر	**جامعة وهران 02 محمد بن احمد**	**مناقشا**
الاستاد قادري حليمة	**جامعة وهران 02 محمد بن احمد**	**رمناقشا**
الاستادة حمري صارة	**جامعة وهران 02 محمد بن احمد**	**مشرفة**

السنة الجامعية : 2020/2019

كلمة الشكر

أولا نشكر الله تعالى ونحمده على توفيقه لنا في انجاز هذا البحث المتواضع

كما نقدم الشكر الجزيل وخالص التقدير إلى الأستاذة الفاضلة التي أشرفت على هذا العمل ولم تبخل علينا بمجهودها ونصائحها القيمة ونشكر جميع من ساعدنا من قريب أو من بعيد.

ألف شكر.

الاهداء 1

إلى من رسمت صورتها سنين الزمان (أمي الغالية)

إلى من لم يبخل عليا بغالي أو نفيس (أبي الغالي)

إلى أخواي العزيزان وأختاي العزيزتان

إلى صديقاتي اللاتي لم تبخلن عليا بنصائحهن ومساعدتهن

إلى كل أستاذ ساعدني في رحلتي العلمية

لهم مني كل التقدير

بلجيلالي مخطارية

الاهداء 2

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

اهدي هدا العمل الي الوالدين الكريمين اطال الله بعمرهما واللذان كانا سندا لي

من اجل إتمام هذا العمل بفضل ارشادهم لي الى طريق العلم والمعرفة ولا انسى

كل من ساهم معي من اساتذة علم النفس المدرسي خاصة الاستاذة المؤطرة

والى كل صديقاتي ورفيقات دربي في قسم علم النفس المدرسي .

بلال فاطمة الزهراء

ملخص البحث :

هدفت هذه الدراسة تقصي علاقة المساندة الاسرية بضغوط النفسية المدرسية لدى التلميذ المتمدرس، وبحث الفروق في كل من المساندة الأسرية والضغوط النفسية المدرسية وفقا لمتغير الجنس. شملت عينة الدراسة (70) تلميذ وتلميذة من مستوى السنة الخامسة ابتدائي والسنة الأولى والثانية متوسط من ولايتي وهران وغليزان.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وعلى مقياسي المساندة الأسرية من اعداد الباحثتين ومقياس الضغوط النفسية المدرسية من اعداد عمر إسماعيل علي (1999) وذلك لجمع المعلومات والبيانات اللازمة للدراسة.

وبعد المعالجة للبيانات جاءت النتائج على النحو التالي:

1- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين بعد العلاقات الاجتماعية من مقياس الضغوط النفسية المدرسية وبعد مساندة الأم لدى أفراد عينة الدراسة.

2- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين بعد البيئة المدرسية من مقياس الضغوط النفسية المدرسية ودرجات مقياس المساندة الأسرية المقياس الكلي وأبعاده الثلاثة لدى أفراد عينة الدراسة.

3- لا توجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد درجات مقياس الضغوط النفسية المدرسية المقياس الكلي وأبعاده (المناهج الدراسية، الامتحانات والدروس الخصوصية) ودرجات مقياس المساندة الأسرية المقياس الكلي وأبعاده الثلاثة لدى أفراد عينة الدراسة.

4- توجد فروق دالة احصائيا في المساندة الام تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

5- عدم وجود فروق دالة احصائيا في درجات مقياس المساندة الأسرية وبعديه (مساندة الأب والإخوة) تعزى احصائيا في الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير الجنس.لمتغير الجنس. 6- عدم وجود فروق دالة احصائيا .

فهرس المحتويات

الشكر .....أ

الاهداء1.....ب

الاهداء 2.....ج

ملخص البحث .....د

فهرس المحتويات.....ه

قائمة الجداول.....و

مقدمة.....1

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة.....6

الفرضيات.....7

أهداف الدراسة 7

أهمية الدراسة 7

التعاريف الإجرائية 8

دواعي اختيار الموضوع 8

الدراسات السابقة.....9

الفصل الثاني : المساندة الأسرية

تمهيد

مفهوم الأسرة.....12

خصائص الأسرة 12
وظائف الأسرة 13
تعريف المساندة الأسرية 14
أشكال المساندة الأسرية 15
وظائف المساندة الأسرية 15
النظريات المفسرة للمساندة الاسرية 16
شروط تقديم المساندة الاسرية 17
الخلاصة

الفصل الثالث: الضغوط النفسية المدرسية

تمهيد
مفهوم الضغط.....24
تعريف الضغوط النفسية.....24
تعريف الضغوط النفسية المدرسية المدرسية 25
أشكال الضغوط النفسية 26
مصادر الضغوط النفسية 27
أسباب الضغوط النفسية 29
النظريات المفسرة للضغوط النفسية 31
دور الاسرة من التخفيف من الضغوط النفسية 34
خصائص الضغوط النفسية 33

الإجراءات الوقائية والعلاجية لتخفيف من الضغوط النفسية المدرسية.....34

الخلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

الدراسة الاستطلاعية 37

هدف وعينة الدراسة الاستطلاعية 37

الحدود المكانية و الزمانية للدراسة الاستطلاعية 37

عينة الدراسة الاستطلاعية 38

وصف أدوات جمع البيانات 38

خصائص الدراسة الاستطلاعية 41

الدراسة الأساسية 45

منهج الدراسة الأساسية 45

الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية 45

عينة الدراسة الأساسية 45

أدوات الدراسة الأساسية 48

الأساليب الإحصائية المستخدمة 48

الفصل الخامس :عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى 50

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية 51

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....53

الخلاصة

الخاتمة

الاقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

.

قائمة الجداول :ئءؤشئئ

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح خصائص أفراد العينة الاستطلاعية وفق لمتغير الجنس	38
02	يوضح خصائص أفراد العينة الاستطلاعية وفق لمتغير المستوى الدراسي	38
03	يوضح أسماء أبعاد مقياس المساندة الأسرية وعدد البنود الخاصة بكل بعد وأرقامه	39
04	يبين أبعاد مقباس الضغوط النفسية مع أرقام عبارات كل بعد	40
05	يوضح الصدق التمييزي لمتغير المساندة الأسرية	42
06	يوضح معامل ثباب طريقة الفا كرونباخ لمقياس المساندة الأسرية	43
07	يوضح الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية	44
08	يوضح معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ لمقياس الضغوط النفسية	44
09	يوضح توزيع العينة الاستطلاعية والأساسية حسب الجنس	45
10	يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب العمر	64
11	يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب مستوى الدراسي	46
12	يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب مهنة الأب	47
13	يوضح توزيع أفراد العينة حسب مهنة الأم	47

14	يوضح توزيع أفراد العي عدد المكررين السنة	47
15	يوضح نسبة معامل الارتباط بارسون بين المساندة الأسرية و الضغوط النفسية لدى الطفل المتمدرس	50
16	يوضح نسبة اختبار ت للفروق في المساندة الأسرية حسب متغير الجنس	52
17	يوضح نسبة اختبار ت للفروق في الضغوط النفسية حسب متغير الجنس	53

المقدمة

تعتبر الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة التي تساير كل التغيرات والتحولات المجتمعات الإنسانية بأبعادها المختلفة الاقتصادية التكنولوجية الاجتماعية المهنية وغيرها، وتعد الضغوط من الموضوعات المهمة والحيوية التي تستقطب فكر العديد من الباحثين في مجلات الطب علم النفس ...وغيرها وتختلف الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة الاجتماعية ، بينما ينبع البعض الأخر من مطالب وظروف الدراسة و البعض الآخر بظروف العمل ..الخ ، وتكاد تكون تلك المرتبطة بالمدرسة من أكثر الضغوط تأثيرا على حياة الطفل المتمدرس نظرا لأثارها السلبية عليه مستقبلا وعلى صحته وعلاقته مع الآخرين وتدني مستوى أدائه حيث يعاني الكثير من التلاميذ داخل المدرسة من ضغوطات نفسية قد تؤدي إلى ضعف تحصيلهم الدراسي أو إلى رسوبهم، نتيجة الكثير من العوامل سواء داخل المدرسة ،فتلميذ قد يجد صعوبة في التأقلم مع المعلم أو مع زملائه أو مع الإطار الكلي للمدرسة فطريقة معاملة المعلم أو تحيزه وعدم معاملة التلميذ كبقية زملائه داخل غرفة الصف أو استعماله للألفاض سيئة كشتم لتلميذ أو عدم السماح للتلميذ في المشاركة في أنشطة القسم يجعل التلميذ يكره المعلم ولا يريد أن يدرس عنده مجددا إلى جانب هذا يوجد لدينا صعوبة المنهاج فهذا الأخير قد يؤدي بتلميذ إلى الملل وكره الدراسة أو صعوبة الامتحانات التي قد تؤدي إلى رسوب التلميذ وبتالي إعادة السنة وبعض التلاميذ يرفضون الدراسة مع أطفال اقل منهم سنا فهذا قد يولد لديهم الإحباط إلى جانب هذا.

المعاملة السيئة للتلميذ من طرف زملائه وعدم رغبتهم في اللعب معه قد تولد لديه الحزن والى عزلة وحب الانطواء ويشعر التلميذ بأنه وحيد في المدرسة ولا يوجد من يؤنسه أو تعرضه للعنف من طرفهم مما يجعله لا يرغب في الذهاب إلى المدرسة خوفا منهم ، كما أن خلو المدرسة من ملعب وساحات اللعب في وقت الاستراحة يمنع الطفل من مزاولة اللعب مع زملائه واخذ قسط من الراحة ، كثرة الكتب المدرسية التي تؤدي بالتلميذ إلى التعب وعدم الرغبة في حمل المحفظة نتيجة ثقلها وألم الظهر الذي تسببه ، كثرة التلميذ في القسم مما يسبب الاكتظاظ داخله قد يؤدي بتلميذ إلى عدم الاستماع الجيد للدرس أو جلوسه في مكان بعيد أو نقص الإضاءة كلها عراقيل قد تعرقل الرؤية الصحيحة للدرس المكتوب في الصبورة ، هذه الأخيرة وغيرها قد تؤدي إلى تأزم نفسية التلميذ مما يجعله يحتاج إلى من يساعده في تجاوزها وهنا قد تلعب الأسرة دورا أساسيا في التخفيف من حدة هذه الاضطرابات ومنع تطورها فالأسرة أول وحدة عرفها الطفل قبل مزاولته الدراسة فقد نشا فيها وترعرع في كنفها فهي المنبع الأساسي له الذي يستمد منه طاقته وتساعده في

حل مشاكله وبدخوله عالم الدراسة أصبح للأسرة دورا أخرا لطفل فإلى جاب توفير الرعية والحماية والأكل فتقديم وجبات غذائية متنوعة تساهم في البناء السليم للجسم والمقولة الشهيرة تقول العقل السليم في الجسم السليم وتوفير وسط ملائم يسوده الهدوء بعيدا عن المشاكل الأسرية والخلافات يخلق جو من الراحة لدى التلميذ داخل المنزل ولا شيء يلهيه عن دراسته فشراء المستلزمات المدرسية مما تجل الطفل سعيدا بها كذلك مساعدته في حل واجباته المدرسية وفي فهم بعض الدروس التي تعذر عليه فهمها في الصف، واستماع الوالدين لطفلهم المتمدرس إذا أراد الحديث عن ما يحدث معه داخل المدرسة قد يساعد في حل المشكلة التي يعاني منها فإذا كان يعاني مشكلة مع المعلم كما تحدثنا عنها سابقا فذهاب احد الوالدين والحديث معه أو تغيير القسم أو المؤسسة هذا كله قد يريح التلميذ في مزاولة تعليمه وفي ظروف جيدة تشجيعه على القيام بالأعمال الجيدة لتكون الفرحة إذا تحصل على علامات جيدة او نجاحه في العام الدراسة كل هذا يعتبر حافزا له للمواصلة في التقدم الدراسي.

ومن هنا نحاول خلال دراستنا التعرف على ما إذا كانت المساندة الأسرية تساهم في تخفيف من الضغوط النفسية التي يعانيها التلميذ داخل المدرسة ولأجل ذلك أجرينا دراسة على عينة من التلاميذ من المستويات التعليمية التالية السنة الخامسة ابتدائي الأولى متوسط الثانية متوسط والثالثة متوسط ، ولبلوغ أهداف الدراسة قمنا بتقسيم البحث إلى قسمين جانب نظري وجانب تطبيقي.

بالنسبة للجانب النظري فتكون من ثلاث فصول ، الفصل الأول خصصناه للإطار العام للإشكالية ، الفصل الثاني خصصناه للمساندة الأسرية ، والفصل الثالث خصصناه للضغوط النفسية المدرسية.

وشمل الجانب الميداني الفصل الرابع وتضمن الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية ومنهج البحث وأدوات والأساليب الإحصائية اما فصل الخامس فقد تم عرض نتائج الدراسة ومناقشته وتحليلها , تم قمنا بوضع خاتمة للدراسة مع تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات كما ضبطنا قائمة المراجع والملاحق .

الجانب النظري

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

- **الإشكالية**
- **فرضيات الدراسة**
- **أهداف الدراسة**
- **أهمية الدراسة**
- **التعاريف الإجرائية**
- **دواعي اختيار موضوع الدراسة**
- **الدراسات السابقة**

إشكالية البحث:

تعد الأسرة أهم العوامل في التربية والتنشئة الاجتماعية الأولى للطفل ، إذ تعتبر الخلية الأولى في تشكيل شخصيته ، وتحديد سلوكه وتنمية مبادئه ، وهي تسهم بشكل كبير في النمو الاجتماعي له والثقافة الاجتماعية ، وإشباع رغباته النفسية والبيولوجية والبناء السليم ، فالسنوات الأولى في حياته هي التي تشكل كيانه النفسي ، وتوفقه النفسي السليم .(عمرو بدران 2013 ،ص25).

والأسرة هي التي تقوم بتنفيذ جميع النشاطات الإنسانية منذ الولادة إلى الوفاة ، فهي تشمل كل العادات والتقاليد، والعلاقات الداخلية والخارجية، وما تشمله هذه العلاقات من حقوق وواجبات بالإضافة إلى الوظائف التعليمية من متابعة الطفل أثناء الدراسة ، والوظائف الاقتصادية ، وخاصة الوظيفة النفسية بتوفير مناخ نفسي هادئ يسوده الأمن، والمودة. فالأسرة إذن هي المحتوى الأول الذي تنمو فيه أنماط التنشئة الاجتماعية ، وهي تعتبر الركيزة الأولى التي تعد الطفل للانتقال الى مؤسسات التنشئة الاجتماعية الأخرى، وهي المدرسة والمجتمع، فهي تهتم به، وتساعده على تكوين علاقات اجتماعية متميزة أساسها المودة والتعاون، فهي تحقق له ما يسمى بالمساندة الأسرية .

فالمساندة الأسرية تعتبر مصدر من مصادر الأمن النفسي ، والأمن الغذائي لدى الطفل المدرس ، فهذه الأخيرة لا تقتصر فقط على تلبية حاجيات التلميذ المادية ، كشراء الملابس والمستلزمات المدرسية وإعطائه النقود، بل تقوم على الجانب المعنوي أيضا من خلال مشاركة أطفالهم الأشياء التي تحدث داخل المدرسة .

والطفل داخل المدرسة قد يتعرض إلى خبرات مؤلمة أو تجارب تؤثر على نفسيته وتمنع من مزاولته مساره الدراسي او عرقلته لاسيما داخل غرفة الصف، وهذا ما نسميه بالضغوطات النفسية المدرسية والتي تعتبر إحدى المفاهيم الأساسية لفهم سلوك الطفل وتفسيره. فهذا الأخير يشعر بالمتعة والسرور عندما يصل إلى إشباع حاجاته، ويشعر بالضيق والقلق إذا منع من إشباعها ، فهو يعتبر عامل له صلة بالمشاعر الحزن وعدم السرور وعدم الارتياح ، مما تجعل الطفل يحتاج الى مساندة ودعم من اسرته لتخفيف من حدة هذه الضغوط وبناءا على ما سبق نطرح تساءل التالي :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الأسرية والضغوط النفسية لدى الطفل المتمدرس ؟

فرضيات الدراسة :

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الأسرية وضغوط النفسية المدرسية لدى الطفل المتمدرس.

2- توجد فروق دالة إحصائيا في المساندة الأسرية تعزى لمتغير الجنس.

3- توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير الجنس.

أهداف الدراسة :

تسعى هذه الدراسة في مفهومها إلى مجموعة من النقط:

1-معرفة العلاقة بين المساندة الاسرية والضغوط النفسية لدى الطفل المتمدرس.

2- تقصي دلالة الفروق في المساندة الأسرية وفقا لمتغير الجنس.

3- تقصي دلالة الفروق في المساندة الأسرية وفقا لمتغير الجنس.

4- التحقق من صحة او خطا الفرضيات التي تقوم عليها الدراسة

أهمية الدراسة :

1-ابراز دور المساندة الاسرية في تخفيف الضغوط النفسية للتلميد.

2- إبراز دور الأسرة في مراعاة الحالة النفسية لطفلهم المتمدرس خاصة المقبلين على اجتياز الامتحانات الفصلية ، والنهائية من خلال مساندتهم لهم.

3- تقديم معلومات قد تفيد الأخصائيين النفسيين بهدف وضع برامج إرشادية أسرية وعلاجية تساعد على تنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية المدرسية .

4- فتح المجال لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية التي ستجرى على مثل هذه المشكلة ، ووضع حلول من اجل التعامل مع هذه الضغوط النفسية .

التعاريف الإجرائية :

-المساندة الأسرية :

وهي الدعم والمساعدة التي يتلقاها التلميذ المتمدرس من قبل الوالدين والاخوة، وتحدد إجرائيا في هذه الدراسة من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس المساندة الأسرية.

- الضغوط النفسية المدرسية:

ويعني مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ في حياته المدرسية، وينتج عنها ضعف قدرته على أحداث استجابة مناسبة للموقف، وما يصاحبه ذلك من اضطرابات انفعالية و فيزيولوجية تأثر على جوانبه الشخصية الأخرى وعلى درجة تكيفه مع النظام التعليمي للمدرسة، ومع الأوضاع والتجهيزات داخل المؤسسة، وحتي مع الزملاء والمعلمين، وتحدد إجرائيا في هذه الدراسة من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوط النفسية المدرسية.

– الطفل المتمدرس:

هم الأطفال الذين يتلقون تعليمهم في مدارس الطور الابتدائي وبداية الطور المتوسط.

دواعي اختيار موضوع الدراسة :

1- يرجع دواعي اختيار هذا البحث إلى اعتبار أن الأسرة لقيت اهتمام كبير من قبل الأخصائيين النفسانيين نظرا لأهميتها الفعالة في مساندة الطفل المتمدرس ، فقد تحتل المركز الأول في تخفيف او زيادة الضغط النفسي لدى الطفل المتمدرس وهذا ما دفعنا لاختيار هذا البحث .

2- ارتفاع المستوى الثقافي وزيادة الوعي لدى الأولياء مما جعل الكثير منهم يدركون أن المساندة الأسرية تلعب دور كبيرا في حياة طفلهم المتمدرس ، وقد تساعده في التخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها .

3- إنتشار الضغط النفسي كاضطراب نفسي في وسطنا الاجتماعي وبالخصوص الأطفال المدرسين خاصة المقبلين على اجتياز الامتحانات الفصلية والنهائية .

4- إثراء الرصيد المعرفي للبحوث الجامعية .

الدراسات السابقة

الدراسات التي لها علاقة بالمساندة الأسرية :

- **دراسة إبراهيم عيسى (2005)** بعنوان العلاقة بين المساندة الأسرية ومفهوم الذات والدافع الإنجاز والتحصيل الدراسي لطلبة الصف الحادي عشر

- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الأسرية ، ومفهوم الذات والدافع للانجاز والتحصيل الدراسي .

- قامت هذه الدراسة على عينة قوامها 360 طالب وطالبة (181 ذكور-179 اناث) .

- أدوات الدراسة استخدام مقياس المساندة الأسرية من إعداد الباحث ، ومقياس مفهوم الذات ومقياس الدافعية للانجاز من إعداد فاروق موسى .

- الأساليب الإحصائية معامل الارتباط بيرسون ، واختبارات للفروق ، المتوسطات الحسابية ، الانحراف المعياري .

- توصلت هذه الدراسة إلى نتائج أهمها وجود علاقة إرتباطية بين المساندة الأسرية ومفهوم الذات ، أيضا وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المساندة الأسرية ودافع الانجاز أيضا عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في المساندة الأسرية ، أما الدافع هنالك فروق بين الذكور والإناث .

- **دراسة سامية موسى (2017)** : بعنوان المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرض القصر الكلوي .

- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الأسرية والصحة النفسية لمرضى الكلوي .

- قامت هذه الدراسة على اختبار 20 فرد وقد تم اختبارهم بطريقة عشوائية مصابين بالقصور الكلوي .

- أدوات الدراسة تمثلت في مقياس المساندة الأسرية لدكتورة فيفيان خميس ، ومقياس الصحة النفسية دكتورة بشرى احمد عكاشة ، وأساليب إحصائية معامل الارتباط بيرسون ، اختبار الفروق .

- توصلت هذه الدراسة الى نتائج الى عدم وجود علاقة إرتباطية بين المساندة الأسرية والصحة النفسية لدى مرضى القصور الكلوي .

-دراسة بوعمامة سماعين وسعد سامية (2020) :بعنوان المساندة الوالدية وعلاقتها بتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي لدى التلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا .

هدفت الى معرفة العلاقة الارتباطية بين المساندة الوالدية وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي لدى تلاميد الراسبين في شهادة البكالوريا .

قامت هده الدراسة على عينة مكونة من 100 طالب راسب في شهادة البكالوريا وبعد جمع المعطيات واجراء المعالجة الإحصائية توصلت النتائج الى :

-وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الاسرة وابعاد التوافق النفسي لدى تلاميد الراسبين في شهادة البكالوريا .ووجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الاسرة وابعاد التوافق النفسي ,الشخصي , الانفعالي والاجتماعي لدى تلاميد الراسبين في شهادة البكالوريا .

الدراسات التي لها علاقة بالضغوط النفسية :

-- دراسة إيهاب سيد محمود شحاتة (2010)والتي توصلت نتائجها الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والانات للضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب الثانوية .

- دراسة احمد سعيدان (2013) التي توصلت نتائجها الى وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والانات في الدرجة الكلية للضغوط النفسية.

- دراسة ناجية دابلي(2013)بعنوان الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في ميدان التعليم وعلاقتها بالقلق.

- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المرأة المتزوجة العاملة في ميدان التعليم وعلاقتها بالقلق .

- أدوات الدراسة المعتمدة تمثلت في المقبلة ومقياس القلق لتايلور ومقياس الضغط النفسي" بدرية كمال احمد".

- قامت هذه الدراسة على تطبيقها على عينة قوامها 260فرد ، 20فرد تم من خلالهم القيام بالدراسة النهائية .

- توصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية بين المرأة المتزوجة العاملة في مجال التعليم والقلق .

ودراسة احمد سعيدان هدف الى معرفة العلاقة الموجودة بين نوعية الاحداث بضغوط النفسية وتوصلت الى وجود فروق دالة احصائيا بين الدكورو الاناث في الدرجة الكلية للضغوط النفسية .

- دراسة عويني عيسى وعلي (2017) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة الإرتباطية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

- قامت هذه الدراسة على عينة متكونة من 60 تلميذ وتلميذة من مستوى الرابعة متوسط .

- أدوات الدراسة المعتمدة متمثلة في مقياس الضغوط النفسية ، ومقياس تقدير الذات لروزنبرغ .

وتوصلت هذه الدراسة الى وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

ودراسة احمد سعيدان هدف الى معرفة العلاقة الموجودة بين نوعية الاحداث بضغوط النفسية وتوصلت الى وجود فروق دالة احصائيا بين الدكورو الاناث في الدرجة الكلية للضغوط النفسية .

--دراسة بن ويس فتيحة (2018) : بعنوان الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا .

هدفت هده الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس ومتغير الإقامة داخلى وخارجي ومتغير التخصص علمي , ادبي .

- تكونت العينة من 120 تلميذ وتلميذة واعتمدت على مقياس الضغوط النفسية المدرسية من اعداد احمد بدر الانصاري كاداة للقياس , وتمت معالجة النتائج باستعمال الحزمة الإحصائية واسفرت النتائج الى :

- لا توجد فروق دات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير الجنس ذكور- اناث .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير التخصص العلمي – ادبي .

دراسة بكير مليكة (2019):بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى تلاميذ المترشحين للامتحان البكالوريا .

هدفت هده الدراسة الى التعرف الى مدى وجود علاقة بين كل من المرونة النفسية والضغوط المدرسية لدى تلاميد المترشحين لامتحان البكالوريا .

-تكونت عينة الدراسة من 150تلميد وتلميدة واعتمدت على مقياس الضغط المدرسي المعدل من طرف الباحثة عبدي سميرة 2011 ومقياس المرونة النفسية المعدل من طرف الباحثة .

-توصلت الدراسة الي في وجود علاقة ارتباطية سالبة ومنخفضة بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية .

-وتوصلت الى لاتوجد فروق بين التلاميد الذكو والانات في المرونة النفسية والضغوط المدرسية .

الفصل الثاني : المساندة الاسرية

تمهيد

- **تعريف الأسرة**
- **خصائص الأسرة**
- **وظائف الأسرة**
- **تعريف المساندة الأسرية**
- **اشكال المساندة الأسرية**
- **وظائف المساندة الأسرية**
- **نظريات المساندة الأسرية**

الخلاصة

تمهيد:

كانت الأسرة ولا تزال محل الكثير من المتخصصين في مختلف التخصصات خاصة العلوم الاجتماعية فهي لهاأهمية بالغة في حياة الافراد ,ودالك باعتبارها التنشئة الاجتماعية الأولى التي يترعرع فيها الطفل فهي أولى خطوات التي يتشكل وينمي فيها قدرات الطفل والاسرة هي التي تحيل الفرد من مجرد كائن بيولوجي الى كائن اجتماعي انساني ,فهي تزرع فيه الصفات الخلقية والنفسية والروحية وحتى الاجتماعية وهدا ما سنتعرف به في هدا الفصل المعنون بالمساندة الاسرية بما فيه الاسرة ووظائفها واشكالها مرورا بالنظريات المفسرة للمساندة الاسرية .

تعريف الاسرة :

-الأسرة لغة : مشتقة من الأسر تعني القيد ،يقال أسر وأسرا: قيده وأسره ، أخذه أسيرا ، والأسر أنواع : يكون الأسر مصطنعا أو صناعيا كالأسر في الحروب .

فالأسرة بمعناها اللغوي : تعني الأسر القيد، فأصل الأسرة هو التقيد برباط أو دون رباط ، وقد يكون القيد أمرا قصرا لا مجال للخلاص منه ، وقد يكون اختياريا ينشده الإنسان ويسعى إليه،ولعلى معنى الأسرة اشتق من المعنى الاختياري ، إذن فمعنى الأسرة في اللغة لا يخرج عن معنى الأسر والقيد.(عبد المجيد سيد المنصور 2000،ص13).

الأسرة اصطلاحا : تعرف انها وحذة اجتماعية اقتصادية بيولوجية ,تتكون من مجموعة من الافراد الذين تربطهم علاقات من الزواج والدم والتبني ,يوجد في اطار من التفاعل عبر سلسلة من المراكز والادوار تقوم بتأدية مجموعة من الوظائف التربوية والاجتماعية والاقتصادية ، (علي اسعد 73,1993,).

كما يعرفها جورج مردوك إنها جماعة اجتماعية يقيم أفرادها جميعا في مسكن مشترك ، ويتعاونون اقتصاديا (غريب سيد احمد 2009،ص18).

وقد وضع ووليم ستيفنس تعريفا للأسرة مستندا على بعض المفاهيم المساعدة ، فالأسرة من وجهة نظره تقوم على ترتيبات اجتماعية قائمة على الزواج ، ومتضمنة معرفة بحقوق و واجبات الأبوة ، مع إقامة مشتركة للزوجين وأولادهما ، و المستلزمات الاقتصادية متبادلة من الزوجين .

ويعرف جورج الين الأسرة بأنها وحدة مستقلة بذاتها يربطهم رباط الدم ، ويعيشون في ذات المنزل ويقومون بأعمال منزلية مشتركة .

وفقا للتعاريف السابقة ، نلخص إلا أن الأسرة عبارة عن بنيان اجتماعي يقوم على علاقات القرابة (النسب والزواج) وتتمثل في مجموعة من العلاقات الاجتماعية التي تحددها الثقافة ، والتي توجد بين الأقارب الذين يعيشون سويا او يتفاعلون بدرجة تسمح بذلك باعتبارهم وحدة واحدة .

2-خصائص ومقومات الاسرة :

- تتحدد اهم خصائص الاسرة من خلال وضعها في الاطار البيولوجي والتقافي فهي

1-تتميز بوجود جنسين مختلفين من رابطة زواج .

2-تتعترف ببعض صلات الدم التي تبني عليها مصطلحات القرابة .

3-تشير الى شكل من اشكال الإقامة.

4- تقوم على مجموعة وظائف شخصية ، ومجتمعية تمارسها الأسرة (وتختلف الأسرة بنائيا أو وظيفيا من مجتمع لآخر أو داخل المجتمع نفسه ، فهناك أسرة (ريفية أو حضرية أو بدوية) إلا أن هذا الاختلاف والتنوع لا يمنع وجود خصائص وسمات مشتركة بين كل الأسر في مختلف مجتمعات العالم.

5- تعتبر الأسرة وحدة اقتصادية واجتماعية ونفسية ، حيث تقوم بكل مظاهر النشاط الاقتصادي والاجتماعي في العصور القديمة وتقوم بتوفير وإشباع كل متطلبات ومستلزمات الفرد الحياتية اليومية .

6- تقوم الأسرة على مصطلحات وأوضاع يفردها المجتمع ، فهي ليست عملا فرديا أو إراديا ، ولكنها عن عمل المجتمع فهي ثمرة من ثمرات الحياة الاجتماعية .(محمد صفوح 3,1990).

وظائف الأسرة :

تعددت الوظائف التي تقوم بها الأسرة بأدائها للفرد والمجتمع ويمكن تلخيصها في أربعة وظائف :

1- **الوظيفة الجسدية :** تتمثل في إشباع في الإشباع الجنسي ، لكل من الزوج والزوجة في إطار علاقة الزواج ، التي يقرها الدين و القانون والمجتمع ، وفي ذلك حماية للفرد والمجتمع ومنع حدوث انحرافات سلوكية وعلاقات غير مشروعة للغريزة الجنسية .

2-الوظيفة الاجتماعية : الأسرة هي العامل الأول في صبغ سلوك الطفل بصبغة اجتماعية ، وتزويده بمختلف الخبرات أثناء سنوات تكوينه .

3-الوظيفة الاقتصادية : وتتمثل في الأدوار الإنتاجية التي تمارسها الأسرة وكذلك أشكال التعاون ، والمشاركة الاقتصادية بين الزوجين وبين أفراد الأسرة كلها للوفاء بالمتطلبات اللازمة لبناء الحياة والحماية والدعم الاقتصادي لأفراد الأسرة خاصة الأبناء ، وهذا ما جاءت به دراسة محمود عبد الحليم منسي وهنية محمود الكاشف (1982) ، بعنوان الدراسة للمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة وعلاقته بالاتجاهات الوالدية ، والتحصيل الدراسي للأبناء، حيث أشارت النتائج الدراسة إلى أن الارتباطات الجوهرية بين

المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة ومن بين الاتجاهات الوالدية للأبناء والتحصيل الدراسي لهم ، أي انه كلما ارتفع المستوى الاقتصادي للأسرة تحسنت الاتجاهات الوالدية كما يراها الأبناء .

4-**الوظيفة التربوية** : وتتمثل فيما يسمى بعملية التنشئة الاجتماعية ، وهي العملية التي يتم عن طريقها إكساب الفرد أنماط معينة من السلوك الاجتماعي الملائم أثناء تفاعله مع الآخرين ، وهي المستوى الأول من إكساب الأبناء العادات والدوافع والسمات الشخصية .(عمرو محمد غرب 2016،ص32).

تعريف المساندة الاسرية :

المساندة الأسرية مفهوم حديث إلا انه موجود على مدى العصر حيث لا يمكن للإنسان أن يقوي على تحقيق أهدافه ويتغلب على المشاكل دون تأييد ودعم أسرتة ، ويقصد بالمساندة الأسرية مساندة الأسرة لأفرادها وتوفير الأمن والمودة والحب واستمرار مشاعر الصداقة في مواقف السراء والضراء ، ففي السراء تشارك الأسرة الفرد أفراحه ونجاحه ، وفي الضراء تشاركه أحزانه ويواسونه ويخففون عنه ، فيزداد صبرا وتحملا مما يجعل المساندة وظيفة أساسية في تنمية الصحة النفسية وفي الوقاية من الانحرافات .(كمال إبراهيم مرسي 2018،ص60).

ويعرف قدور(2014،ص13) المساندة الأسرية بأنها شبكة من العلاقات ، تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته ، وهي إما موجودة أثناء حدوث الضغوطات أوان يكون لدى الفرد وإدراك بأنها ستنشط في حالة وجود الضغوط .

-ويعرف جبران كمال (1991 ،ص84) المساندة الأسرية بأنها ما توفره الأسرة للأطفال والأفراد من أدوات وخدمات وأساليب ووسائل لها علاقة بتربية الطفل .

- وتعرفها سميرة سند (2001، ص268) بأنها إدراك الفرد لوجود أشخاص ذي أهمية في حياته يمكنه الاعتماد عليهم والثقة فيهم واللجوء إليهم عند الأزمات .

أشكال المساندة الأسرية :

تأخذ المساندة الأسرية عدة أشكال وقد تطرأ (سامية صوشي 2016 ، ص30) إلى المساندة الوجدانية والمعنوية :

- **المساندة الوجدانية** : وهي المساندة النفسية يجدها الفرد في وقوع الناس معه ومشاركته أفراده وأقرانه ، والتعاطف معه وإتجاههم نحوه واهتمامهم بأمره ، مما يجعله يشعر بالثقة في نفسه و في النفس ويزداد فرحا في السراء وصبرا وتحملا في الضراء .

- **المساندة المعنوية** : وهي مساندة نفسية أيضا يجدها الشخص في الكلمات ، مثل التهاني والثناء عليه في المواقف المفرحة ، وعبارات المواساة في الضراء ، فيجد في التهنئة الناس له للاستحسان والتقدير والحب المتبادل ، ويجد في مواساتهم له التخفيف من مشاعر التوتر والقلق ، والتشجيع على التفكير فيما أصابه ، بطريقة تفاؤولية وفيها رضا بقضاء الله وقدره .

- أما (كمال إبراهيم مرسي 2000، ص62) فأشار إلى المساندة المادية (العملية) والمساندة التبصيرية :

- **المساندة المادية (العملية)** : هي مساندة عينية تقوم بها الأسرة لأفرادها ، فتساعدهم بالمال والجهد والوقت في مواقف السراء والضراء ، ومن المساندة المادية الشائعة في مجتمعنا الإسلامي ، مساندة الأسرة لأبنائها في الزواج ، فيدفع الأب المهر لابنه ، وقد يشتري له الشقة ، وقد تقدم الأم بعض مجوهراتها لابنتها في زواجها ، وكذلك من بين هذه المساندات أيضا دفع الابن نفقات الحج لوالده ، وإنفاق الأخ لأخته المطلقة فهذه المساندة لا تقدم إلا في الأسرة .

- **المساندة التبصيرية :** هي مساندة تقوم على تقديم النصيحة والإرشاد ، وتقديم المعلومات التي تساعد الفرد على فهم الموقف بموضوعية وواقعية ، وتجعله على بصيرة بعوامل الفشل أو النجاح ، فيزداد قدرة على مواجهة المشاكل ، ومواصلة النجاح لأن نصيحة الأهل صادقة ولا تنقص من قدره شيئا .

وظائف المساندة الاسرية :

أشار شوماكر وويل إلى وجود وظيفتين للمساندة الأسرية وهما : وظائف الحفاظ على الصحة الجسمية ، والنفسية والعملية ، ووظائف تخفيف أو الوقاية من الأثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة .

1- **إشباع حاجات الانتماء** : فالمساندة يمكن أن تشبع حاجات الأفراد لاتصال بالآخرين ، والاندماج معهم مما يخفف من التأثيرات الضارة للعزلة والوحدة ، ومن خلالها يستطيع الأفراد الحصول على مشاعر الانتماء التي تشبع التأثر حاجات الانتماء لديهم ، والموارد المرتبطة بهذه الوظيفة يمكن أن تشمل (التعبيرات الرعاية ، الحب ، الفهم ، الاهتمام والمودة).

2- المحافظة على الهوية الذاتية وتقويتها : الذات تتكون من مجموعة هوايات متباينة ، ومن خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين تنمو شخصية الفرد مكتبا بذلك وعيه بذاته الإجتماعيه كما أن الأفراد يقيمون ويوضحون نظم معتقداتها بمقارنة أرائهم وإتجهاتهم ومعتقداتهم بالآخرين ، ويكون كذلك عن طريق التغذية الراجعة المرتبطة بمظاهر الذات ، ونماذج السلوك الملائم في المواقف المختلفة للوصول إلى اتفاق في الأراء ، ووجهات النظر مع الآخرين (عبير أمين عباس 2015، ص36)

3- **الوظيفة النفسية** : من المعروف أن الأطفال في الأسرة يتأثرون بالمناخ النفسي القائم في الأسرة وبالعلاقات القائمة بين الأب والأم ويكتسبون اتجاهاتهم النفسية بتقليد للآباء والأهل وتكرار الخبرات العائلية الأولى وتعميمه الذي يسيطر على الجو الذي يحيا في إطاره الطفل .

4- **الوظيفة الاقتصادية** : لقد كان معروفا في الأزمنة السابقة أن رب الأسرة هو العقل الاقتصادي لجميع مطالب الأسرة ، أي انه العائل الأول المسؤول عن كل المواد الاقتصادية ، حيث انه ينشأ كل طفل منهم .(احمد عبد اللطيف وآخرون 2011،ص41).تنطلق أهمية المساندة الأسرية من أن الإنسان إجتماعي بطبعه متفاعل مع من حوله في حالات الضعف والقوة والصحة ، والكرب وبالتالي فهو بحاجة إلى المساندة في جميع الحالات التي يعيشها ، ولا يستطيع العيش بعزلة عن الآخرين ، لأنه مفطور على الاجتماع مع الغير والاتصال عند الحاجة ، وعلى تبادل المنفعة و___ يشبع بذلك حاجاته ويسهم في إشباع حاجات الآخرين ، وهو من خلال هذا الاجتماع يتبادل القيم والأفكار ، والمشاعر ويقدر الآخرين ويتلقى منهم التقدير ، ويشاركهم مشاعرهم ، ويستقبل منهم مشاركتهم مشاعرهم ، وقد تكون العلاقات اجتماعية ضعيفة ، أو قوية تبدو قوية في ظاهرها وعندما تدعو الحاجة إليها ، يظهر ضعفها وقد تبدو العلاقات ضعيفة ، ولكن عند الحاجة إليها تظهر قوتها .(أمين عباس 2016ص28) .

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية المساندة الأسرية من خلال تأثيرها بطريقة مباشرة في مساعدة الفرد، وتستبعد عواقب الصدمة النفسية على الصحة النفسية وتبرز الصفات القيادية لديه وتساعد الفرد على تحمل المسؤولية النفسي والاجتماعي , وتزيد من الشعور الفرض بالرضا عن داته وتساعد في تخفيف من اعراض القلق والاكتئاب (امين عباس 2016ص30)

نظريات المساندة الأسرية :

أولا -نظرية التبادل الاجتماعي : تمثل هذه النظرية النمط الثاني من الدراسات في علم النفس الاجتماعي والتي ربما تكون لها تصنيفات مهمة للمساندة الأسرية ، وترتكز نظريات التبادل الاجتماعي على مفهوم التبادل التجاذب بين الأشخاص في ضوء مبادئ الدعم الاجتماعي ، وبناء على هذه النظرية التبادلية نوضح أن المساندة الأسرية لها علاقة تتميز بوجود قدر من الاعتماد المتبادل يتم بشكل تفاعلي اجتماعي بين الأفراد ، وفي ظل تلك العلاقة يحصل الأفراد على فوائد متنوعة تشمل المساندة والتشجيع ، ودعم الثقة بالنفس والتقويم الايجابي للذات .

ثانيا- نظرية المحنة الوجدانية : يعتقد حوله سميت وإلا شكي ان الفرد عرضه الألم من خلال الخوف أو الغضب أو الاحتياجات الجسمية ، والذي يخلق أجواء مريحة له ولذلك يسعى الفرد إلى الالتصاق بالآخرين من إشباع انفعالاته ، وتوفير احتياجات من اجل الحصول على الراحة ، وهذه المقاومة صفة أساسية للتعلق ، وهذا يجب من السعي للبقاء بقرب الأشخاص ، والتعلق بهم وبين الإعتماديات وجذب الإهتمام في الشكل العام وتكون رابطة التعلق تنطوي على السعي للبقاء بالقرب ممثل التعلق (عمر ابو عقل 2016، ص35).

ثالثا- نظرية التعلق الوجداني : من النظريات التي لها توضيحات مهمة بالنسبة للتطبيقات العيادية في مجال علاج الاضطرابات الانفعالية ، وتهتم نظرية التعلق بالعلاقات والروابط التي تسمو بين الولد والقائمين على رعايته ، خلال مراحله الحياتية المختلفة ، والتي تكون مهمتها التزويد بالمساندة والأمن للطفل ، ويمكن ملاحظة التعلق من خلال أوجاع التي تؤدي إلى سلوك التعلق فالبكاء ، والابتسام يسهمان في جعل الأم على الاقتراب من الطفل ، والبقاء بجانبه كما تؤدي الوظيفة التي تؤديها المساندة الأسرية امتداد لتلك الوظائف التي كانت تتم بواسطة خبرات التعلق في الطفولة ، فتقوم خبرات التعلق في الطفولة بتقوية القيم الشخصية للطفل ، وتزوده بالأساس الأمن لاستكشاف العالم المحيط به .(نور الدامر 2014 ، ص56)

شروط المساندة الاسرية:

إن المساندة الأسرية تكون في كثير من الأحيان عبئا على مستقبلها وقد تفوق تكاليف فائدتها بل قد تؤدي إلى نوع من الضغط أو تؤدي إلى مشاعر سلبية وإرهاق نفسي بدني ومن اهم الشروط التي يجب ان تتوفر في عملية المساندة عند تقديمها من اهما :

1- كمية المساندة : فعند تقديم المساندة لا بد وان تكون باعتدال حيث إن زيادة في كمية المساندة قد تؤدي إلى اعتمادية المتلقي وبالتالي ينخفض تقديره لذاته .

2- اختيار التوقيت المناسب لتقديم المساندة : أي يجب تقديم المساندة في وقتها المناسب ليكون تاثيرها ايجابيا ، أما قدمت في وقت لا يحتاج إليها المتلقي ، فإنها لا تعي له شيئا وقد تسبب له مشكلات .

3- مصدر المساندة : أي يجب أن تتوفر في مقدمي المساندة الأسرية بعض خصائص المرونة و النضج والفهم الكامل لطبيعة المشكلة التي يتعرض لها المتلقي .

4- كثافة المساندة : ويقصد تعدد مصادر المساندة لدى المتلقي مما قد يساعد سريعا في حل مشكلته التي يمر بها ويساعده على تخطي الأزمات المختلفة في حياته .

5- نوع المساندة : وتتمثل في القدرة والمهارة والفهم لدى مانحي المساندة في تقديمها بما يرغب به المتلقي .

6- التشابه والفهم المتعاطف : فالمساندة الأسرية يمكن تقبلها بشكل أفضل في حالة التشابه النفسي والاجتماعي للمانح والمتلقي وخاصة إذا كانت الظروف التي يمران بها متشابهة (بو طوبة احلام : 2018،ص29) .

الخلاصة :

يتضح لنا من خلال نهاية الفصل الدي يتمحور حول المساندة الاسرية بان الاسرة هي الأول في النظام الاجتماعي التي عرفه الانسان القائم على مجموعة من الوظائف التي تقوم بهاو أهمية الدور التي تقوم به في التنشئة الاجتماعية واعدادهم لحياتهم ولقيامهم في المستقبل بالادوار هم المتوقعة منهم , حيت تطرقنا في هدا الفصل على مختلف وظائف الاسرة واشكالها وصولا الى النظريات المفسرة للمساندة الاسرية وبتالي تعتبر المساندة الاسرية عامل مهم في استمرار الفرد داخل الاسرة فهي الإحساس بالدعم والاهتمام من اجل رفع المستوى الصحي وخاصة النفسي للافراد .

الفصل الثالث : الضغوط النفسية المدرسية

تمهيد

- **مفهوم الضغط**
- **تعريف الضغط النفسي**
- **تعريف الضغط النفسي المدرسي**
- **اشكال الضغط النفسي**
- **مصادر الضغط النفسي**
- **أسباب الضغوط النفسية المدرسية**
- **نظريات المفسرة للضغط النفسي**
- **دور الاسرة في التخفيف من الضغوط النفسية**
- **الاستيراتيجيات الوقائية والعلاجية للتخفيف من الضغوط النفسية**

الخلاصة

تمهيد:

الإنسان في حياته يتعرض لي مواقف تسبب له ضغوطات نفسية تعيق لع حياته، فالفرد يشعر بالسرور والمتعة عندما يصل الى إشباع حاجاته ويشعر بالحزن والضيق إذا منع من إشباع هذه الحاجات و الرغبات وهذا ما قد يسبب له هذه الضغوطات النفسية.

مفهوم الضغط :

الضغط هو نظام التكيف العام للجسم وعقل الإنسان عند مواجهته للمثيرات البيئية والضغط لا يمثل نقطة معينة ولكنه مدى مبينا ضعف وشديد ، ويتوقف ذلك على مستوى رد فعل الأفراد اتجاه المشكلات (محمد الصيرفي 2008، ص42).

وقد تحولت في الانجليزية distress إشارة إلى الشيء غير المحبب أو الغير مرغوب وقد استخدمت كلمة stress للتعبير عن المعانات والضيق واضطهاد وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما (عبد المعطي 2006، ص18) .

- وينظر عبد القادر الميلي (2012 ، ص65) إلى الضغط بوصفه استجابة داخلية لما يدرك الفرد من مؤثرات داخلية او خارجية تسبب التغير في توازنه الحالي وهناك نوعان من الضغط :

- **الضغط الايجابي** : ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية إلى تحرك أداء الشخص السليم لوظائفه

، ويسهله ويوجد هذا النوع من الضغوط في جميع أشكال البيولوجي على الأرض ، وهو مفيد في الخلق والإنتاج وعمل التغيرات الضرورية في أسلوب الحياة ، وهي التغيرات التي تفيد الشخص في المحافظة على حياته وزيادة سعادته .

- **الضغط السلبي** : يتمثل في المستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أكثر قدرة على الأداء وظائف

تعريف الضغط النفسي :

- **التعريف اللغوي** للضغط يعني ضغط ، ضغطا ، ضغطه عصره ، وضيق عليه ، الضغطة تعني الضيق والشدة ، والمشقة والقهر والضيق ، والاضطرار. (شحاتة ونجار 2003 ، ص257).

- **التعريف الاصصلاحي** : وردت عدة تعريف للضغط النفسي من بينها:

- تعريف عثمان (2001، ص18) عرفه على انه مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كردة فعل لتأثيرات مختلفة وبالغة القوة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة

المعلومات ، التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي وتظهر نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط الى تغيرات في العمليات العقلية والتحولات الانفعالية والبيئة الدافعة، محولة للنشاط وسلوك لفظي حركي .

ويعرفه لاروس على انه ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات فائقة ويهدده او يعرضه للخطر، بشكل آخر أو يحدث عندما يواجه الفرد متطلبات توق حدود قدراته واستعداداته فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس بمثيرات الخطر (رمضان محمد القذافي 1998 ،ص28) .

ويضيف رادك ان الضغط هو عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة أو لضواغط وتتكون من نظام تفاعلات فيسيولوجية ونفسية (هارون توفيق الرشدي 1999 ، ص19) .

- تعريف الضغط النفسي المدرسي :

يعرفه الباحث لطفي عبد الباسط إبراهيم (2009) بانه عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الابعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس الاجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلاميد ويدركونها على انها مصدر للتوتر والقلق النفسي (بن ويس فتيحة ,2018،ص59) .

ويعرف طه عبد العظيم طه حسين (2006) الضغط المدرسي بانه حالة من عدم التوازن تنشا لدى التلميذ عندما يقارن بين الموافقة البيئية التي يتعرض لها , وبين مايملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية يصاحب ذالك الحالة اعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية .(بكير مليكة 2018،ص59) .

وبناءا على ماسبق دكره نستنتج ان الضغط النفسي المدرسي عبارة عن حالة من التوتر والضيق التي يعيشها التلميد في مختلف المراحل االدراسية والاطوار التعليمية .

وهناك بعض المفاهيم التي لها علاقة بالضغوط النفسية :

1- **الإنعصاب او الانضغاط** : هو شعور بالمشقة يعانيه الفرد في حالة قيامه بتحقيق التوازن بين متطلبات البيئة الخارجية و إمكانياته الشخصية ، لأحداث التأقلم مع الموقف الضاغط الذي يواجهه .

2- **المشقة** : يشير مفهوم المشقة إلى درجة مرتفعة من الضغوط الواقعة علينا في حياتنا اليومية ، والتي يمكن أن تضغط علينا أو تدفعنا أو تجذبنا (حدى يوسفي 2015 ، ص14).

3- **الاحتراق النفسي** : يعتبر من المفاهيم الجديدة حيث استخدم هذا المصطلح في أوائل التسعينات للإشارة للاستجابات الجسمية والانفعالية ، ويقصد بالاحتراق من الناحية النفسية ، رد الفعل لظروف العمل الغير المحتملة ، يبدا عندما يشتكي المعني من الضغط الذي لا يمكن تقليله أو تخلص منه .

4- **الضواغط** : يشير هذا المفهوم الى العوامل او المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن العضوي يحدث تغيرات في الجانب النفسي والجسمي ، لديه وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط التي يواجهها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة (غويني عيسى 2017 ، ص18).

أشكال ومصادر الضغوط النفسية :

1-أشكال الضغوط النفسية :

تعد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان وهذا لتعدد المواقف التي قد تعترضه في حياته ليومية ومن بين أنواع الضغوط :

1- **الضغوط الحياتية** : عادة فان الناس باستمرار يواجهون ضغوط الحياة اليومية والعادية دون ان يدركون تلك الضغوط في الغالب فحياتهم مليئة بمصادر الضغوط النفسية ، وهم جميعا يتعرضون لتلك المصادر سواء كانت داخلية ، من داخل الفرد كشعور بالإحباط ، أو خارجية من البيئة المحيطة كالصراعات مع الآخرين ، وضغوطات العمل .(فاطمة عبد الرحمان النوايسة : 2013 ، ص30).

2- **الضغوط الاجتماعية** : تعد الحجر الأساسي في التماسك الاجتماعي والتفاعلي مع الآخرين ، وكثرة اللقاءات أو قلتها ، والإسراف في التزاور في الحفلات ، وهي المعايير التي تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها بعد خروج عن العرق والتقاليد الاجتماعية .

3- **الضغوط الأسرية** : بما فيها الصراعات الأسرية ، الانفصال الطلاق وتربية الأطفال (عريس نصر الدين 2017 ، ص94) .

4- **الضغوط الدراسية** : ويندرج تحتها المعاملة الوالدية المناهج التعليمية ، والمعلمين الاختبارات والنظام المدرسي ، و إكتضاض الفصول والنشاط المدرسي والواجبات المنزلية .

5- الضغوط الصحية : كالأمراض العضوية ، التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد ، وتسبب له إعاقة في الفصول إلى أهداف التي يسعى إلى تحقيقها ، إما على نحو دائم وإما مؤقتا كالإعاقة الجسمية ، ومعدلات ضربات القلب .(فايزة غاري عبد الله 2014 ، ص17) ..

6- الضغوط الاقتصادية : لها الدور الأكبر في تشتيت جهد الإنسان ، وأضعاف قدرته عل التركيز والتفكير وخاصة عندما تقصف به الأزمات ، أو الخسارة فيندم على ذلك لعدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة .

7- **ضغوط العمل** : يتعرض العامل في مهنته لعدة مواقف تجعله في حالة الضغط ، وانفعال كالصراعات مع الرؤساء ، الإرهاق بفعل ساعات العمل الطويلة نوعية العمل (ماجدة بهاء الدين 2008 ، ص24) .

وهذا ما جاء في دراسة سميث وبروك 1992 بعنوان العلاقة بين ضغط العمل والرضا المهني وأظهرت ان ظروف العمل وأعبائه تؤثر بشكل مباشر في أحداث الضغط كما بينت نتائج الدراسة إن متغيرات الجنس وسنوات الخبرة والمركز الوظيفي لها تاثير في أحداث الضغوط). العايب كمال 2014، ص33

- أما سيلي فقد قسم الضغوط النفسية إلى ثلاث أنواع وهي :

1- **الضغط النفسي الحاد** : الذي يضع الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب

2- الضغط النفسي الجيد: الذي يحدث عندما يشعر انه لديه متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو منافسة رياضية .

3- **الضغط النفسي المنخفض** : الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل وانعدام التحدي والإثارة .

هو يرى أيضا أن الإنسان خلال حياته لابد ان يعاني الأنواع ثلاث للضغط النفسي. (الزغبي 2005،ص11،12) .

2-مصادر الضغوط النفسية:

إن الضغوط النفسية ظاهرة عالية متعددة المصادر وكثيرة الحدوث في حياة الفرد ومن بين هذه المصادر نجد :

1- مصادر داخلية (ضغوط داخلية): تتمثل في ذاتية الفرد أو التكوين النفسي له من بينها :

2- الإحباط : هي حالة انفعالية غير سارة تنشا على مواجهة الفرد لعائق يحول بينه وبين هدفه ويكون فيه الضغط من مصدر ود .

3- الصراع : في الصراع يكون هناك أكثر من ضغط ويعرف بأنه ظهور مفاجئ أو تلقائي لدافعين غير متطابقين وعلى الشخص اختيار واحد منهم والصراع اد مصادر الإحباط . (هولم وسام 2017، ص72).

4- الأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي : الإستعداد لقبول المرض ضعف المقامة الخارجية .

5- ضغوط ترتبط بالخصائص الشخصية : تتمثل في الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية (النمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد) و أيضا الصفات والخصائص الديمغرافية التي تؤثر على تفاعل الفرد مع عوامل الضغوط النفسية (فاطمة عبد الرحيم 2013، ص37).

6- ضغوط كيميائية كاستخدام الأدوية .

7- الألم وعدم الراحة مما يؤثران في قدراتنا على الانجاز والتحصيل وعلى قدراتنا في التكيف حيث يقترح علماء النفس بان يباعدوا بين الأعمال المزعجة أو المهمات الصعبة مامكن عن بعض .

- مصادر خارجية : وتتمثل في :

- ضغوط مالية اقتصادية : مثل انخفاض الدخل ، وارتفاع معدلات البطالة والجريمة .

- ضغوط اجتماعية : مثل الطلاق والانفصال ، وخبرات الإساءة الجسمية .(حدة يوسفي 2015 ، ص23)

- الضغط اليومي : قام الباحثون بدراسة الأحداث التي تسبب ضغوطا يومية بسيطة ، وتأثيراتها التراكمية على الوضع الصحي للمرضى ، ومنها على سبيل المثال المشاكل الزوجية تؤثر سلبا على الصحة النفسية للفرد .(شيلي تيلور 2008 ،ص383) .

- ضغط الحياة العائلية : وتتمثل في الصراعات العائلية ، وكثرة المجادلات ، و تربية الأطفال ، وجود أطفال مرضى ، أو معوقين داخل الأسرة (ابتسام محمود محمد سلطان 2009 ، ص81).

- ضغوط الأسرية :تكوين وحدة عائلية جديدة إضافة فرد جديد في العائلة وفاة فرد من العائلة العنف في الأسرة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية (حاسم محمد عبد الله محمد المرزوق ،ص77، 78) .

- البطالة : يتفق الكثير من الباحثين إن البطالة مصدر البطالة ، فالشخص العاطل عن العمل يواجه عدم إشباع إقتصادي .(حسن علي قايد 2005 ، ص 207) ، ففي دراسة اجراها (تيرنر ورفقاؤه 1991) تبين أن الأفراد الذين يحصلون على المساندة الاجتماعية والذين تعاملوا بفعالية في مواجهة مشكلة البطالة تمكنوا من تحصين أنفسهم من الأثار السلبية المترتبة عن البطالة وتبين أن العودة إلى العمل تخلف أثار مضادة للإثار السلبية التي تنتج عن البطالة .(تيلور 2008، ص398 ، 399) .

- الضغوط المهنية : فضغوط العمل من الموضوعات التي مازالت تستقطب اهتمام الكثير من الباحثين في المجال السلوك التنظيمي ، أو السلوك في مجال العمل (احمد ياسين وآخرون 1999، ص171).

وهذا ما جاء في دراسة(شارف خوجة مليكة ،2011) بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين مقترنة في المراحل التعليمية الثلاثة (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي) .

وفي دراسة ميدانية في ولاية تيزي وزو حيث هدفت هذه الأخيرة إلى البحث في مصادر الضغوط المهنية لدى المدرس ومعرفة إذا كانت هنالك فروق في الشعور بالضغوط المهنية ذلك تبعا لاختلاف المراحل التعليمية حيث توصلت الى ان المدرسين يعانون من الضغوط المهنية (شارف خوجة مليكة : 2010 ، ص32)

أسباب الضغوط النفسية المدرسية:

1- أسباب تتعلق بالأطفال :

على الرغم من أن بعض الأشخاص سيختلفون حول مدى تأثير هذه الأحداث كونها تسبب الضغط من بينها

- توقع الأشياء الغير سارة مثل الألم

- الانتقالات الكثيرة مثل الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى الإعدادية

-الإهمال في الرعاية من الناحية الصحية وعدم الإسراع في علاج الطفل من أي مرض يتعرض له لان أي مرض عضوي يشكل عبئ نفسي للطفل

-الطلاق والانفصال من أسباب الإنهيار الأسري وهي تؤثر على الطفل بفقدان احد الأبوين والشعور بالنقص عن أقرانه والخوف من المستقبل

- تؤثر التغذية الغير صحية على الصحة النفسية للطفل وتشكل ضعفا نفسيا كبيرا خاصة إذا كان ينقصها العناصر الأساسية من البروتينات والأملاح المعدنية والمعادن والفيتامينات وهذا ما ينتج عدم القدرة على التركيز و استيعاب الدروس

- تشكل المدرسة أحيانا عبئا نفسيا على الطفل إذا كانت نوعية المادة الدراسية لا تتوافق مع القدرات العقلية للطفل أو ميوله النفسي

- استخدام أسلوب العنف في تقويم سلوك الطفل (عمرو بدران :2013 ، ص29)

2- أسباب تتعلق بالمدرسة :

- عدم وجود التواصل الايجابي داخل المدرسة سواء بين المعلم وزملائه أو بين المعلم ومدير المدرسة أو بين المعلم والمشرف التربوي

- الأجواء السلبية داخل المدرسة والتي تعمل على إحباط المعلم وتعمل كذلك عن عزوفه عن المشاركة في الأنشطة المنهجية في المدرسة

- عدم الإهتمام بحل مشكلات المعلم سواء من قبل مدير المدرسة أو من قبل المدير التربوي

- عدم الاهتمام بطرح الموضوعات ذات طابع النفسي للمعلم في المدرسة والتي تعكس العلاقة بينه وبين عناصر المدرسة الأخرى في اللقاءات التربوية على مستوى المدرسة او على مستويات اخرى

- العبأ اليومي من حيث عدد الحصص (فاطمة عبد الرحيم :2013 ، ص42-41).

-سوء الحالة النفسية وعدم قدرته على تنضيم وقته .

-عدم توفر جو اسري ملائم للدراسة .

-تاثير الزملاء والقضاء معهم الوقت دون دراسة (بن ويس فتيحة ,2018 ,21)

3-أسباب تتعلق بالمعلم:

- عدم إتقان المعلم للمهارات والكفاءات التي تعينه على تعليم التلاميذ

- عدم تمتع المعلم بالمرونة والتحلي بالصبر فالتعلم يحتاج وقت ويظهر ذلك عندما يفترض المعلم أن كل الطلاب يجب أن يتعلموا بنفس المستوى ونفس الأسلوب والإستراتجية

- سوء السلوك في الصف الذي يتمثل في العنف والعدوانية

- انخفاض الدافعية لتعلم لدى الطلاب

بطئ التعلم لدى الطلاب

إهمال الواجبات المنزلية والأنشطة المنهجية

عدم تنويع المعلم للأساليب التعليمية مما يسبب الملل لدى الطلبة (فاطمة عبد الرحيم :2013 ، ص41).

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تختلف النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط باختلاف اطر النظرية والعلمية التي تبنتها ومن أهم النظريات التي درسا الضغوط النفسية ما يلي :

1- **النظرية الفيزيولوجية :** تسمى بالاتجاه للضغط ومن أهم روادها كانون وهاترسيلي يرى أن الضغوط في استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة ويركز هذا الاتجاه على الحالة الداخلية للكائن العضوي وبذلك يشار إلى الضغط على انه ردود الفل الانفعالية و الفيزيولوجية وبذلك ركزت الدراسات على دور الجهاز العصبي المركزي والجهاز الغدي وكذلك على ردود الفعل الانفعالية جراء التعرض للضغط

- النظرية السلوكية : وحسب السلوكيون فان النتائج النفسية ، والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوك الفرد المعتاد ، والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ، ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ، ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل ، كما انه يفيد الإنسان في حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من أحداث ، ويرون أيضا انه لن يتمكن احد من تفسير سلوك الإنسان الخاطئ إلا بعض تعرضه للضغوطات النفسية الواقعة عليه ، وبهذا يمكن تعديل سلوكه وتخلص من مسببات هذا السلوك

2-نظرية سبيلبلجر: يربط سبيلبلجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته المقدمة الضرورية لفهم الضغوط النفسية حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين بسبب حالة القلق كما انه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد وكلاهما مفهومين مختلفين وكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد بينما تشير كلمة التهديد إلى التفسير و تحليل ظرف معين وموقف معين على انه خطير ومرعب (فاطمة عبد الرحيم النوايسة 20013 ، ص20).

3- النظرية المعرفية : في هذا المنظور النفسي ينظر للضغوط النفسية بأنها ليست كخاصية للفرد أو البيئة وليست مثيرات استجابة ، ولكن ينظر إليها على أنها علاقة معينة بين الفرد والبيئة علاقة دينامية تفاعلية ومتغيرة باستمرار علاقة تأثير بين الفرد والبيئة المحيطة به ، ويوضح لاراوس ان نفس الموقف الضاغط يمكن ان يعاش بضغط شديد أو متوسط وذلك حسب التفسير الذي يعطيه الفرد لهذا الموقف ، وان الصلة بين الفرد والموقف الضاغط هي التي تحدد السيرة المعرفية والانفعالية للضغط (بوقصاصة نوال 2011 ، ص24) ، ويرى أيضا أن المعاملة التي تتم بين مثير وفرد التي تصف الضغط ويميز ل منها لاراوس بين مرحلتين هما :

- المرحلة الأولى التقويم الأولي : تكون آنية وسريعة وتتمثل في قرار الفرد تجاه الموقف الذي يتعرض له ، حيث يقوم بتقويم الموقف في ما إذا كان في صالحه أي موقف ايجابي أو موقف ضار الذي قد يكون خطرا ، وهوالموقف الذي يمثل موقف الضغط وتلعب هذا التقويم مميزات الشخصية دورا أساسيا في مواجهة الموقف المؤلم على انه ضاغط .

- المرحلة الثانية التقويم الثانوي : تتمثل في العزم والقرار لمواجهة الضغط ، بعبارة أخرى يقوم بإمكاناته المتوفرة لديه لتجاوز هذا الموقف ، وبين لازاوس ان هذه المرحلة عبارة عن سلسلة من اعادة التقويم التي تستند إلى إمكانات الفرد للتوافق ، وفعالياتها النسبية واختيار استراتجيات التوافق بما يتناسب مع المعلومات الجديدة (بقال اسمى 2013 ،ص86).

4- نظرية هنري موراي : يعتبر من النظريات الأولى في تفسير الضغوط وقد ربط موراي بين مجموعتين أساسيتين هما الضغط والحاجة وقد عرفها بأنها تخيل مناسب أو مفهوم فرضي يمثل قوة في منطقة المخ قوة التنظيم الإدراكي والتفهم غير المشبع في انجاز معين .

أما الضغط فهو احد الأحداث المثيرة لسلوك الفرد في البيئة ، والعلاقة بينهما تتحدد عندما تستثار الحاجة نتيجة لتنبيهات داخلية تصاحب معها مشاعر بإنفعلات ، قد تؤدي إلى حدوث الضغط وخاصة لو لم يؤد السلوك الظاهر إلى إشباعها ويميز في هذا الصدد نوعين من الضغوط هما :

- ضغط ألفا : ويشير إلى الخصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهر البحث الموضوعي (الوجود المادي).

- ضغط بيتا : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية ، كما يدركها الفرد (وجود دال) ويرى أن سلوك الفرد يرتبط ارتباطا وثيقا بضغط الانتماء ...الخ (ولاء رجب عبد الرحيم 2016 ، ص2).

خصائص الضغوط النفسية :

لكل ظاهرة خصائص تميزها عن غيرها من الظواهر وتحدد هويتها ويمكن تلخيص خصائص الضغوط النفسية في ما يلي :

1- المادية : فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية ، منشاتها تكون من مثيرات تكمن من طبيعة بنية نظام الاجتماعي ، السياسي ، والاقتصادي كما أنها تنشا من مثيرات حيوية بيولوجية ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها من خلال المعرفة الحسية ، واستنباطها والشعور بوطأتها وتجسيدها الواقعي.

2- الانتشار والعمومية : بالرغم من وجود فروق فردية بين الفرد ، إلا انه لا توجد فروق بين فرد وآخر في الضغوط النفسية حيث تحقق صفة العمومية .

3- تنوع النشأة : تنشا الضغوط من مثيرات سارة كما تنشا من مثيرات الألم .

4- الضغوط تتضمن دوافع ايجابية : إن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها أو تكون شخصية عن هذه الضغوط ومن محاولته التغلب عليها بقدراته واستعداداته العقلية .

5- الضغوط مؤشر للتكيف : حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد مكيف او يعاني من سوء التكيف فإذا تضمنت المرافق الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد استطاع التكيف وان كانت فوق طاقته يصبح الفرد غير متكيف .

6 ذات طبيعة وظيفية : تعتبر الضغوط من جانب وظيفي لما تكون عليه البناء الاجتماعي من تفكك أو تكامل فتحدث الضغوط بسبب هذا البناء .

7- ذات طبيعة دينامكية : الضغوط ليست ثابتة فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة فهي عند عدد معين نحو غاية وهدف معين ، كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل : درجة الوعي الذاتي للفرد ، مستواه الاقتصادي ...، الخ .(ابو حسين: 2010 ، ص36).

دور الأسرة في تخفيف من الضغوط النفسية :

- الأسرة لها أهمية بالغة بين المجلات التي يعيش فيها الإنسان منذ بداية حياته في مجال الحياة المتعددة أي مجال الروابط الأسرية والاجتماعية فالأسرة لها دور كبير فتخفيف الضغوطات التي يتعرض لها الفرد سواء كان طالبا مدرسيا أو عاملا يوميا ، فهي تمكنه من التعامل مع هذه الضغوط بفعالية اكبر ومن ذلك يمكن عد المساندة الأسرية عاملا مساعدا على التكيف والتعامل مع المشاكل فالتفهم المتعاطف من قبل الأشخاص الذين يقدمون المساندة له ، وهنالك دلائل واقعية تؤكد ان المساندة الأسرية التي يقدمها الأباء للأبناء ، ففي السنوات المبكرة من عمر الطفل والعيش في بيئة مستقرة توفر المساندة للطفل فتعرض الطفل لصدمة طلاق الوالدين في مرحلة الطفولة يؤدي به إلى الموت البطيئ .

- ففي دراسة أجريت على الطلبة (amoos holahan lentiner va 1994) تبين أن الطلبة الذين يرون أن أوليائهم يقدمون لهم الكثير من المساندة كانوا كثر قدرة على التقييم الايجابي للأحداث التي يمكن ان تسبب الضغط وأكثر قابلية للتعامل مع الأحداث (شيلي تيلور 2008 ، ص452).

علاج الضغوط النفسية والمدرسية وإستراتجيات مواجهتها:

- لقد أصبحت الضغوط النفسية محل انشغال العديد من البحثين وهذا راجع إلى تأثيراتها السلبية على الفرد ومن الأساليب الوقائية والعلاجية لها نجد :

- الأساليب الوقائية :

تقبل الفرد لحدود إمكانياته : فالأفراد الذين يفهمون ذواتهم يكونون اكثر تهيؤالتجنب الضغوط النفسية ويساعدهم على التوافق السليم عكس الذين يبالغون في تصور قدراتهم ويركزون على عيوبهم .

- المعرفة والاستفادة من الخبرات السابقة :فالفرد المتزن هو الذي يملك القدرة على التكيف .

- التوافق الاجتماعي :أي القدرة على إنشاء صلابة اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح بين الآخرين .

- الاتزان الانفعالي : ويعني قدرة الفرد على سيطرته على إنفعلاته المختلفة .

- القدرة على مواجهة الضغوط النفسية : فالفرد المتكيف هو الذي يمتلك القدرة على الصمود امام الشدائد والأزمات وتميزه على غيره من الناس .

التوافق الشخصي : وهي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وإرضائها بشكل متزن والتحكم في بصورة مرضية مع القدرة على حل الأزمات النفسية بصورة ايجابية بدلا من الهروب منها .(العايب كمال 2014 ،ص46)

- الأساليب العلاجية :

- التدريب على الاسترخاء : يعتبر الاسترخاء احد الاساليب الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط وذلك في خفض القلق والتوتر العضلي وسرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس .

- العلاجات الفيزيائية : كالعلاجات بالماء والتدليك واستخدام الماء في درجات حرارة مختلفة وبهذه الصورة يؤثر مباشرة في حالة التعب وخاصة الفكر .

- العلاج بالضحك : من التأثيرات النفسية و الفيزيولوجية للضحك انه يزيد من إشباع الأوعية الدموية ويرخي العضلات مما يخفض الضغط الشرياني .

- العلاج بالإبر : إن هذه التقنية قد خضعت لدراسات علمية من بينها أبحاث جاك نيوبي وزملائه عام 1963والعلاج بهذه التقنية يمثل أساسا في إعادة التوازن في الطاقة بين العضوية والبيئة إلى جانب أنها تزيل اغلب ألام .(العايب كمال 2014 ، ص49

اما بالنسبة لاساليب المواجهة والعلاج الضغوط النفسية المدرسية يمكن تحديدها في النقاط التالية :

- الاسترخاء (تمارين الاسترخاء والتنفس العميق) .
- التحدث مع الأصدقاء .

- تنظيم التلميد لوقته وإعطاء وقت اكثر للدراسة مع المراوحة بين العمل والترفيه عن النفس .
- التعامل بالاجابية مع الاخرين والتفاعل المستمر .
- الاهتمام بتناول وجبات الطعام بشكل جيد .
- اعداد برنامج الأنشطة اليومية والالتزام باستعمال الزمن .(بن ويس فتيحة ,2018, 22)

الخلاصة

من خلال عرضنا لفصل الضغوط النفسية المدرسية جاءت نتيجة عدة عوامل تساهم معضمها في خلق نوع من التوتر والضغط لتلاميد داخل الفضاء التعليمي ,او خارجها دالك الان المشاكل او الضغوط التي يواجهها التلميد متواجدة في محيط البيئة المدرسية , ,ومن ثم التعامل معها من خلال اتباع أساليب واستراتيجيات للوقاية من خطر هذه الضغوط النفسية .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولا: الدراسة الاستطلاعية

- أهداف الدراسة الاستطلاعية
- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الاستطلاعية
- عينة الدراسة الاستطلاعية
- وصف أدوات الدراسة الاستطلاعية
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

ثانيا: الدراسة الأساسية

- منهج الدراسة
- الحدود المكانية والزمانية للدراسة الأساسية
- عينة الدراسة الأساسية
- ادوات الدراسة الأساسية
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تمهيد

بعد أن تطرقنا في الجانب النظري من خلال تحديد إشكالية الدراسة وما يتعلق بمتغيرات الدراسة من المساندة الاسرية والضغوط النفسية، سنتطرق في هذه المرحلة إلى الجانب التطبيقي والذي يتضمن الإجراءات المنهجية للبحث ، وهي تشمل الدراسة الاستطلاعية من خلال تحديد أهدافها وعينتها ثم تحديد أدوات جمع المعلومات ووصفها والتأكد من صلاحيتها ثم تأتي الدراسة الأساسية حيث تم التطرق إلى المنهج المتبع والعينة ثم إجراءات التطبيق والأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية .

التذكير بالفرضيات :

الفرضية الأولى : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المساندة الاسرية والضغوط النفسية المدرسية لدى الطفل المتمدرس.

الفرضية الثانية: توجد فروق دالة احصائيا في المساندة الاسرية تعزى لمتغير الجنس .

الفرضية الثالثة :توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير الجنس.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية في إطار البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية :

- التعرف على خصائص أفراد العينة المراد دراستها.

- الكشف عن مختلف الصعوبات التي من الممكن مواجهتها في الدراسة الأساسية.

- معرفة مدى صلاحية أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها من اجل اعتمادها في الدراسة الأساسية.

2- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2020/8/20 إلى غاية 2020/09/03 وهذا بالرغم من الجائحة التي اجتحت العالم والمسمات بجائحة كورونا كوفيد 19 لعام 2020، حيث تم غلق كل المؤسسات التربوية على المستوى الوطني، غير أن الطالبتان تمكنوا من ملأ استبيان الدراسة الاستطلاعية على عينة

متاحة (ميسرة) من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي والسنة الأولى والتانية والثالثة متوسط من أقارب وجيران وأصدقاء من ولايتي وهران وغليزان. وقد شملت العينة (30) تلميذ وتلميذة .

3- خصائص العينة الاستطلاعية:

حسب متغير الجنس :

الجدول رقم (01) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الجنس .

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	15	50 %
إناث	15	50 %
المجموع	30	100 %

نلاحظ من خلال الجدول أن أفراد الدراسة متساويين إذ فئة الإناث تمثل بنسبة مئوية تقدر ب (50) وفئة الذكور النسبة المئوية ب (50) .

حسب متغير المستوى الدراسي :

جدول رقم(02) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	النسبة المئوية
السنة الخامسة ابتدائي	11	%36.7
السنة الأولى متوسط	7	%23.3
السنة الثانية متوسط	10	%33.3
السنة الثالثة متوسط	2	%6.7
المجموع	30	100 %

نلاحظ من الجدول السابق أن غالبية أفراد عينة الدراسة مكونة من التلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بنسبة بلغت (36.7%) وتليها تلاميذ السنة الثانية متوسط بنسبة (33.3%) أما تلاميذ السنة الأولى متوسط بلغت نسبتهم (23.3%) في حين بلغت نسبة السنة الثالثة متوسط (7.6%) .

4-وصف أدوات الدراسة الاستطلاعية:

اعتمدت الباحتتان على مقياسين وهما مقياس المساندة الاسرية من اعداد الطالبتان والذي سنتطرق الى إجراءات اعداده لاحقا، ومقياس الضغوط النفسية المدرسية من اعداد عمر إسماعيل علي من اشراف الدكتور جمال شفيق احمد استاد علم النفس بمعهد الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين الشمس1999، حيث تم استبدال بعض الكلمات من اللهجة مصرية الى اللهجة الجزائرية ومن ثم تحكيم المقياسين من قبل أربعة محكمين من أساتذة علم النفس بجامعة وهران 02، ليتم استبدال وتعديل بعض الفقرات وفق التوجيهات التي قدمها المحكمون. وفيما يلي وصف مفصل لكل مقياس على حدى.

1- مقياس المساندة الأسرية:

لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم بناء مقياس خاص بالمساندة الأسرية ليكون مناسب لبيئة الدراسة والممثلة في الأطفال المتمدرسين وذلك بعد الاطلاع على الأدب التربوي والنفسي المتعلق بالموضوع خاصة ما تعلق منها بموضوع المساندة الأسرية مثل مقياس المساندة الأسرية من إعداد دكتور فيفيان خميس (2000)، .ودراسة سامية الصوشي (2016) بعنوان المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي .

تكون المقياس من 58 فقرة تشير الى حاجات الفرد ورضاه على اشكال المساندة الاسرية التي يتلقاها الشخص من خلال اساليب المعاملة الأسرية حيث وزعت هذه الفقرات على ثلاث ابعاد هي مساندة الاب ومساندة الام ومساندة الاخوة.

الجدول رقم (03) يوضح أبعاد مقياس المساندة الأسرية وعدد البنود الخاصة بكل بعد ورقمه

الرقم ا	البعد	عدد البنود الخاصة بكل بعد	أرقام البنود الخاصة بكل بعد
01	مساندة الأب	26	2-3-6-8-16-30-33-34-36-37-38-39-40-42-43-45-46-74-53-48-49-50-51-53-54-55-56
02	مساندة الأم	26	5-7-9-10-11-12-13-14-15-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26--29-31-32-35-41-57-44-
03	مساندة الأخوة	6	1-4-27-28-52-58

بدائل الإجابة نعم ,احيانا,لا بتصحيح على الترتيب 1,2,3 بالنسبة للابعاد الثلاث (مساندة الاب , مساندة الام , مساندة الاخوة) .

تم عرض المقياس على 5 محكمين من أستاذة هيئة التعليم بقسم علم النفس وعلوم التربية وذلك لحديد ما يلي :

- مدى وضوح الأبعاد وملائمتها لقياس ما اعد لأجله .

- مدى ملائمة البند للبعد الذي يمثله .

-اقتراح حذف أو نقل أو إعادة صياغة البنود.

وبعد جمع استمارة التحكيم من الأساتذة تم تعديل واستبدال بعض العبارات لتتلاءم مع طبيعة الدراسة وعينة البحث.

2- مقياس الضغوط النفسية المدرسية:

بغرض الحصول على المقياس الملائم للدراسة قامت الطالبتان بالاستعانة بمقياس من إعداد عمر إسماعيل علي تحت إشراف الدكتور جمال شقيق احمد أستاذ علم النفس بمعهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين الشمس سنة 1999 القاهرة ، مصروالذي يتكون من 60 فقرة موزعة على خمسة أبعاد وهي العلاقات الاجتماعية ، البيئة المدرسية ، المناهج المدرسية والدروس الخصوصية والامتحانات .

- حيث تم عرض هذا الاستبيان على 5 محكمين من أساتذة هيئة التدريس في علم النفس وعلوم التربية وذلك لتحديد ما يلي :

-مدى وضوح الأبعاد و ملائمتها لقياس ما اعد لأجله

- اقتراح أو حذف أو نقل أو إعادة صياغة البنود أو استبدال بعض الفقرات.

وبعد تحكيم الفقرات توصلت الاستمارة على 57 فقرة .

الجدول(4) يبين أبعاد مقياس الضغوط النفسية مع أرقام عبارات كل بعد

الرقم	البعد	عدد البنود	ارقام البنود الخاصة بكل بعد

		الخاصة بكل بعد	
01	العلاقات الاجتماعية	11	1-2-11-12-21-22-32-41-42-51-52
02	البيئة المدرسية	13	3-4-13-14-23-24-33-34--43-44-48-53-54
03	المناهج الدراسية	12	5-6-15-16-25-26-35-36-45-46-55-56
04	الدروس الخصوصية	10	7-8-17-18-27-28-37-38-47-57
05	الامتحانات	11	9-10-19-20-29-30-31-39-49-50-56

طريقة التصحيح المقياس: تم تحديد ثلاث بدائل الإجابة على الفقرات المقياس وهي نعم وتعطى لها درجة 3، أحيانا وتعطى لها درجة 2، لا تعطى لها درجة 1 ويتم عكس التنقيط فيما يخص البنود ذات الاتجاه السلبي.

5-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

قبل تطبيق أداة الدراسة لابد من التأكد من صلاحياتها من خلال اختبار الصدق والثبات وهو ما يعرف بالخصائص السيكو مترية.

1- مقياس المساندة الأسرية:

-الصدق

تم التأكد من صدق الأداة من خلال الطرق التالية

صدق المحكمين(الصدق الظاهري):

تم عرض المقياس على عدد من المحكمين من أساتذة قسم علم النفس بجامعة وهران 2 لتأكد من الصدق الظاهري للمقياس وطريقة صياغة العبارات ومدى ملائمتها لموضوع الدراسة وقد قمنا بالتعديلات المطلوبة في صياغة بغض العبارات .

الصدق التمييزي(المقارنة الطرفية) :

الصدق التمييزي او صدق المقارنة الطرفية ويحسب باستعمال اختبار(ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق بين المجموعتين المتطرقين فالقيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية تمثل صدق التمييزي للمقياس .

حيث تم القيام بإجراء العمليات الحسابية حيث يعطى للمجموعة الأولى X والمجموعة الثانية Y ثم ترتيبها وتقسيمها إلى مجموعتين مجموعة العليا ومجموعة الدنيا بسحب نسبة 27 بالمئة من طرفي التوزيع للدرجات حيث تم إجراء العمليات الحسابية الخاصة باختبار(ت) وتم الحصول على النتائج التالية الموضحة في الجدول التالي .

الجدول رقم (5) يوضح الصدق التمييزي لمتغير المساندة الأسرية :

المجموعة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة ت	مستوى الدلالة	التقييم
العليا	9.544	149.50	12.46	0.000	دالة
الدنيا	1.032	100.66			

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أن قيمة (ت) بلغت 12.46 عند مستوى دلالة 0.000 فهذا يعني انها قيمة دالة عند 0.01 وبالتالي فان المقياس الخاص بالمساندة الأسرية هو مقياس صادق .

-الثبات

فيما يخص الثبات فقد تم الاعتماد على ثبات بطرقتي الفاكرونباخ والتجزئة النصفية وفيما يلي تفصيل لهذه الخطوة :

الثبات بطريقة الفاكرونباخ

تم التأكد من ثبات المقياس بإجراء اختبارات الاتساق الداخلي والمعروفة بمعامل الفاكرونباخ واتت النتائج كالتالي :

الجدول رقم(06) يبين معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ.

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات
مساندة الأب	26	0.79
مساندة الأم	26	0.71
مساندة الإخوة	6	0.78
المقياس الكلي	58	0.96

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن معامل الارتباط المحصل عليه من خلال استخدام معامل الفاكرونباخ يمتاز بقيم مناسبة للثبات في جميع أبعاد المقياس، وبالتالي نقول بأن المقياس ثابت.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية

بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.73) وبعد التعديل باستخدام معادلة سبيرمان براون أصبح 0.80 وهي قيمة مقبولة تدل على أن الأداة تتمتع بدرجة من الثبات .

2- مقياس الضغوط النفسية المدرسية

-الصدق

تم التأكد من صدق الأداة من خلال الطرق التالية:

صدق المحكمين

تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة قسم علم النفس بجامعة وهران 2 للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس وطريقة صياغات العبارات ومدى ملائمتها لموضوع الدراسة وقد قمنا بالتعديلات المطلوبة في صياغة بعض العبارات وحذف العبارات غير الملائمة حيث تم حذف (03) فقرات منا المقياس الأصلي.

الصدق التمييزي

استخدما نفس طريقة المذكورة سابقا وتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي.

الجدول رقم (7)يمتل الصدق التمييزي للمقياس الضغوط النفسية

المجموعة	الانحراف المعياري	المتوسط	قيمة ت	مستوى الدلالة	التقييم
العليا	1.76	137.33	8.49	0.000	دالة
الدنيا	5.03	118.83	8.49	0.000	دالة

يتضح من خلال الجدول (7) أن قيمة ت بلغت 8.49 عند مستوى دلالة 0.000 وهي قيمة دالة عند 0.01 وبالتالي فان المقياس خاص بالضغوط النفسية المدرسية صادق

- الثبات

بالنسبة للضغوط النفسية المدرسية فقد تم الاعتماد على الثبات بطريقتي الفاكرونباخ والتجزئة النصفية .

ثبات بطريقة الفا كرونباخ

للتأكد من ثبات المقياس تم إجراء الاختبارات الخاصة بالاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الفاكرونباخ واتت النتائج في الجدول التالي .

الجدول رقم(8) يبين معامل التبات بطريقة الفاكرونباخ

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات
العلاقات الاجتماعية	11	0.68
البيئة المدرسية	13	0.68
المناهج المدرسية	12	0.69
الدروس الخصوصية	10	0.68
الامتحانات	11	0.63
المقياس الكلي	57	0.76

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط المتحصل عليها باستخدام طريقة الفاكرونباخ هي معاملات دالة على ثبات المقياس .

الثبات بطريقة التجزئة النصفية

بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية 0.62 وبعد التعديل باستخدام معادلة سبيرمان براون أصبح يساوي 0.76 وهي قيمة مقبولة تدل على أن أداة تتمتع برجة من الثبات .

ثانيا: الدراسة الأساسية :

بعد القيام بالدارسة الاستطلاعية وبعد التعرف على مجتمع العينة وكيفية التعامل معها وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث واصلت الباحثتان دراستهما الأساسية على عينة من التلاميذ، وهذا بتطبيق أدوات القياس المتمثلة في مقياس المساندة الأسرية ومقياس الضغوط النفسية واستمارة خاصة بالمعلومات الشخصية .

1- منهج الدراسة :

لتحقق الدراسة أهدافها والتأكد من صدق فرضياتها استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وهذا لملائمته لهذه مثل هذه الدراسات والتي تتطلب الوصف والتحليل واستخدام الأساليب الإحصائية .

2- حدود الدراسة المكانية والزمانية :

أجريت هذه الدراسة في جانيها الميداني على عينة من التلاميذ بولاية وهران وغليزان حيث اختيرت العينة بطريقة عشوائية من مستوى السنة الخامسة ابتدائي والأولى والثانية والثالثة متوسط من أقارب والجيران حيث انطلق جمع المعلومات في إطار التطبيقي في فترة الممتدة بين 23 أوت إلى غاية 30سبتمبر 2020.

3- عينة الدراسة الأساسية :

اشتملت عينة الدراسة الأساسية (70) طفل وطفلة متمدرسين في مرحلتي التعليم الابتدائي والمتوسط، حيث تم اختيارهم بطريقة العينة المتاحة من أقارب وجيران وأصدقاء للطالبتين من ولايتي وهران وغليزان، وذلك بالنظر إلى الظروف الحالية (جائحة كورونا كوفيد19)، وفيما يلي وصف لخصائص العينة وفق بعض المتغيرات.

-حسب متغير الجنس:

الجدول رقم (9) يمثل توزيع العينة الأساسية حسب الجنس .

الجنس	العدد	النسبة المئوية
الإناث	52	74.29%
الذكور	18	25.71%
المجموع	70	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (9) أن اغلب أفراد العينة إناث حيث بلغ عددهم 52 بنسبة مئوية قدرت ب 74.29 يليه عدد الذكور بنسبة مئوية قدرت ب 25.71

-حسب متغير العمر :

الجدول رقم (10) يمثل توزيع أفراد العينة الأساسية حسب العمر

السن	9سنوات	10سنوت	11 سنة	12 سنة	13 سنة	14 سنة	المجموع
العدد	10	6	5	6	10	3	40
النسبة المئوية	25%	15%	12.5%	15%	25%	%7.5	100%

يوضح الجدول رقم (10) أن أفراد العينة موزعين حسب متغير العمر، حيث بلغ عدد التلاميذ والتلميذات التي تتراوح أعمارهم بين 9 سنوات إلى 13 سنة 10 بنسبة مئوية قدرت ب 25% تليه عدد التلميذات والتلاميذ الذين يتراوح سنهم بين 10 سنوات و 12سنة بلغ عددهم 6 بنسبة مقدرة ب15% ثم تليه عدد التلاميذ الذين يتراوح سنهم 11 سنة بنسبة قدرت ب12.5% ثم تليه عدد التلاميذ الذين يتراوح سنهم 14 سنة هو 3 بنسبة مقدرة ب 7.5%.

-حسب متغير المستوى الدراسي :

الجدول رقم (11)يمثل توزيع افراد العينة الاساسية حسب المستوى الدراسي :

المستوى	خامسة ابتدائي	أولى متوسط	ثانية متوسط	ثالثة متوسط	المجموع
العدد	15	8	10	7	40
النسبة المئوية	% 37.5	% 20	% 25	% 14.5	% 100

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن أغلب أفراد عينة الدراسة كانو من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي حيث بلغ عددهم 15 بنسبة مئوية قدرت ب % 37.5 تليها تلاميذ سنة ثانية متوسط 10تلاميذ وبنسبة قدرت بـ25% يليها تلاميذ السنة الأولى متوسط ب8 تلاميذ وبنسبة مئوية 20% قدرها ثم تلاميذ الثالثة متوسط حيث بلغ عددهم 7 وبنسبة مئوية قدرها % 14.5.

-حسب متغير مهنة الأب :

الجدول رقم(12) يمثل توزيع افراد العينة الاساسية حسب مهنة الأب

مهنة الأب	قطاع الصحة	قطاع التجارة	قطاع التعليم	قطاع الاقتصاد	المجموع
العدد	2	18	18	2	40
النسب المئوية	% 5	% 45	% 45	% 5	% 100

يتضح من خلال الجدول رقم (12)أن اغلب أفراد العينة يشتغلون في قطاع التجارة والتعليم وقدرت نسبتهما ب %45 يليها كل من قطاع الاقتصاد والصحة بنسبة مئوية قيمتها 5%.

-حسب مهنة الام :

الجدول رقم (13) يمثل توزيع افراد العينة الاساسية حسب مهنة الأم

مهنة الام	قطاع التعليم	قطاع الصحة	ماكثة في البيت	المجموع
العدد	8	2	30	40
النسبة المئوية	% 20	% 5	75%	% 100

يتضح من خلال الجدول أن أفراد العينة موزعة اغلب أمهاتهم ماكثات في البيت وعددهم 30 وتقدر نسبتهم المئوية ب 75 % أما اللواتي يشتغلون ضمن قطاع التعليم عددهم 8 وتقدر نسبتهم ب 20% واللواتي يشتغلن في قطاع الصحة عددهم 2 وتقدر نسبتهم ب 5% .

-حسب متغير تكرار السنة

الجدول رقم (14) يبين توزيع العينة الاساسية حسب التلاميذ المكررين لسنة

التلاميذ	المكررين	غير مكررين	المجموع

العدد	5	35	40
النسبة المئوية	12.5%	87.5%	100%

يبين الجدول (14) أن أفراد العينة غير المكررين للسنة أكثر من المكررين حيث بلغ عددهم 35 ونسبتهم 87.5% أما المكررين فقد بلغ عددهم 5 ونسبتهم 12.5% .

4-أدوات الدراسة الأساسية

الأدوات التي اعتمدت عليها الدراسة الأساسية هي نفسها التي اعتمدت عليها الطالبتان في الدراسة الاستطلاعية وهي على النحو التالي:

-مقياس المساندة الاسرية من اعداد الباحثتين ولقد وضحنا سابقا خطوات اعداده

- ومقياس الضغوط النفسية المدرسية من اعداد عمر إسماعيل علي (1999)

بالإضافة إلى استمارة تضمنت مجموعة من المعلومات الشخصية تخص التلميذ

5-الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

من أهم مميزات البحث العلمي الميداني هو استخدام تقنيات وأساليب إحصائية مهما كان نوع الدراسة فاعتمدنا في دراستنا على

- التكرار

– النسبة المئوية

- معامل الثبات الفا كرونباخ

– المتوسط الحسابي

– الانحراف المعياري

– اختبار (ت) للفروق بين مجموعين مستقلتين

–ومعامل الارتباط بارسون

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج الدراسة

- تمهيد
- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- خلاصة

تمهيد: بعد الانتهاء من تطبيق المقاييس على عينة الدراسة تم تحليل وحساب النتائج باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss19) وسنقوم بعرض ومناقشة النتائج وتفسيرها.

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى :

لاختبار صحة الفرضية التي تتعلق بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المساندة الاسرية والضغوط النفسية المدرسية لدى الطفل المتمدرس تم حساب معامل الارتباط بارسون والنتائج مبينة في الجدول التالي.

الجدول رقم (15) يبين معامل الارتباط بارسون بين المساندة الاسرية والضغوط النفسية المدرسية لدى الطفل المتمدرس.

المتغيرات	مساندة الأب	مساندة الأم	مساندة الإخوة	المقياس الكلي للمساندة الأسرية
العلاقات الاجتماعية	+0.13	* +0.26	+ 0.07	0.19
البيئة المدرسية	*-0.26	*-0.31	**-0.32	**-0.32
المناهج الدراسية	-0.06	0.14	-0.03	0.04
الدروس الخصوصية	-0.12	-0.05	-0.04	-0.08
الامتحانات	0.13	0.03	0.04	0.012
المقياس الكلي للضغوط النفسية المدرسية.	-0.03	-0.04	-0.05	-0.01

ملاحظة:

****دالة عند 0.01 و* دالة عند** 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (15)انه توجد علاقة ارتباطية موجبة لبعد العلاقات الاجتماعية لمقياس الضغوط النفسية وبعد مساندة الأم لمقياس المساندة الأسرية حيث بلغت قيمة ر0.26 وهي قيمة موجبة

دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وتوجد علاقة ارتباطية سالبة بين بعد البيئة المدرسية لمقياس الضغوط النفسية وبعد مساندة الاب لمقياس المساندة الاسرية، حيث بلغت قيمة ر0.26- عند مستوى الدلالة 0.05و هي قيمة سالبة دالة احصائيا. كما ارتبط أيضا بقيمة موجبة دالة إحصائيا بعد البيئة المدرسية لمقياس الضغوط النفسية مع بعد مساندة الام لمقياس المساندة الأسرية حيت بلغت قيمة ر 0.31 عند مستوى دلالة 0.05 وهي قيمة سالبة دالة احصائيا , كما ارتبط أيضا بعد البيئة المدرسية لمقياس الضغوط النفسية مع بعد مساندة الاخوة لمقياس المساندة الاسرية حيث بلغت قيمة ر - 0.32 عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة سالبة دالة احصائيا، كما ارتبط بعد البيئة المدرسة لمقياس الضغوط النفسية مع المقياس الكلي للمساندة الاسرية حيث بلغت قيمة ر 0.32- عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة سالبة دالة احصائيا أي كلما زاد مستوى بعد البيئة المدرسية لمقياس الضغوط النفسية انخفض اتجاه نحو المساندة الاسرية الان الإشارة الارتباطية سالبة , كما اظهرت النتائج ان الابعاد الثلاث (بعد المناهج الدراسية وبعد الدروس الخصوصية وبعد الامتحانات) الخاصة بمقياس الضغوط النفسية لم يرتبط ارتباطا دالا احصائيا مع الأبعاد الثلاث (بعد مساندة الام وبعد مساندة الاب وبعد مساندة الاخوة) الخاصة لمقياس المساندة الاسرية، وبالتالي نستنتج من خلال تحليل الجدول ان الفرضية الأولى تحققت جزئيا وبتالي توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين بعض أبعاد المساندة الاسرية وبعد الضغوط النفسية المدرسية لدى الطفل المتمدرس , وهذا بناءا على النتائج المتوصل اليها.

واتتفقت دراستنا مع دراسة رمضان درويش(2012) بعنوان المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية المزمنة دراسة ميدانية على عينة من الطلبة كلية التربية بجامعة دمشق ,حيث توصلت النتائج الى وجود علا قة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين المساندة الاجتماعية المقدمة من الاسرة والاصدقاءو الضغوط النفسية , كما جاءت دراستنا أيضا تتوافق مع دراسة احمد صلاح حمدان الحاج واخرون (2017) بعنوان المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى أطفال الفلسطنيين في المناطق المواجهة بحيث توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ب دالة احصائيا بين المساندة الاجتماعية و الضغوط النفسية لدى أطفال الفلسطنيين في المناطق المواجهة.

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

لاختبار صحة الفرضية الثانية التي تتعلق بوجود فروق دالة إحصائيا في المساندة الأسرية تعزى لمتغير الجنس تم الاعتماد على اختبار (ت) والنتائج المتوصل إليها مبينة في الجدول التالي.

الجدول رقم (16) يبين دلالة الفروق في المساندة الأسرية وفقا لمتغير الجنس .

أبعاد مقياس المساندة الأسرية	المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة 'ت'	مستوى الدلالة	التقييم
مساندة الأب	ذكور	31	77.82	9.05	1.155	0.25	غير دالة
	إناث	34	73.86	9.22			
مساندة الام	ذكور	31	71.50	5.89	2.277	0.02	دالة عند 0.05
	إناث	34	66.27	8.14			
مساندة الاخوة	ذكور	33	16.06	2.87	0.314	0.28	غير دالة
	إناث	37	15.77	2.79			
المقياس الكلي	ذكور	30	164.20	16.23	1.712	0.09	غير دالة
	إناث	32	155.03	16.344			

يتضح من خلال الجدول رقم (16) ان قيمة (ت) بلغت 1.155 عند بعد المساندة الاب وهي قيمة غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05. وبلغت كذلك قيمة (ت) 0.314عند بعد مساندة الاخوة وهي قيمة غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 اما بالنسبة لبعد مساندة الام فقد بلغت قيمة (ت) 2.277 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستو ى الدلالة 0.05 وقد جاء الفروق لصالح الدكور بحيث بلغ المتوسط الحسابي لهم 71.5والانحراف المعياري 5.85 مقارنة بالإناث حيث بلغ المتوسط الحسابي لديهم 66.27 اما الانحراف المعياري فبلغ8.14 ومنه نستنتج انه توجد فروق دالة احصائيا في المساندة الاسرية تعزى لمتغير الجنس أي ان الفرضية تحققت جزئيا وهذا راجع الي ان ذكور تتلقى مساندة الام اكتر من الاناث فالأمهات تميل للذكور اكتر وتفكرن فيهم أكثر من تفكيرهن بالانات فالام يشغلها التفكير بابنها نظرا الانه يمضي معظم اوقاته خارج البيت ومستقبله مهم لهم لأنه قد يمثل جانب القوة لديها لذا تحاول قدر الامكان الوقوف لجانبه

ليتمكن من السير ضمن الأهداف المسطرة ولضمان مستقبله وهذا ما قد يجعل الام تنشغل بالذكور أكثر من الاناث.

وقد اتفقت دراستنا مع كل من دراسة جاكسون ومارشا (2008) والتي خلصت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير الجنس في المساندة الاسرية ودراسة إبراهيم عيسى (2005) التي خلصت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في المساندة الاسرية.

عرض ومناقشة وتفسير نتائج فرضية الثالثة:

لاختبار صحة الفرضية الثالثة التي تتعلق بوجود فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس تم الاعتماد على اختبار (ت) والنتائج المتوصل إليها مبينة في الجدول التالي.

الجدول رقم(17) يبين دلالة فروق في الضغوط النفسية المدرسية وفقا لمتغير الجنس .

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة 'ت'	مستوى الدلالة	التقييم
العلاقات الاجتماعية	ذكور	31	17.35	2.470	0.02	0.99	غير دالة
	إناث	36	17.36	1.823			
البيئة المدرسية	ذكور	33	21.21	2.44	1.113	2.27	غير دالة
	إناث	37	8121.	2.05			
المناهج المدرسية	ذكور	33	25.64	482.1	0.902	0.66	غير دالة
	إناث	36	25.64	032.			
الدروس الخصوصية	ذكور	33	18.27	2.309	0.863	0.39	غير دالة
	إناث	37	17.89	2.405			

الامتحانات	ذكور	32	25.19	2.429	0.552-	0.58	غير دالة
	إناث	36	25.56	2.999			
المقياس الكلي	ذكور	30	107.63	8.389	0.180-	0.85	غير دالة
	إناث	35	107.97	6.750			

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (17) عدم وجود فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، حيث أنه في بعد العلاقات الاجتماعية المتوسطات الحسابية للذكور والاناث متقاربة بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 17.35 اما الاناث فبلغ 17.36 اما قيمة (ت) فبلغت 0.02 عند مستوى الدلالة 0.99 وهي قيمة غير دالة احصائيا اما فيما يخص بعد البيئة المدرسية فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور 21.21 أما المتوسط الحسابي للإناث فبلغ 21.81 حيث بلغت قيمة (ت) 1.113 عند مستوى الدلالة 2.27 وهي وهي قيمة غير دالة احصائيا، اما بعد المناهج الدراسية فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور 25.64 اما الاناث فبلغ المتوسط الحسابي25.42 وبلغت قيمة (ت) 0.902 عند مستوى دلالة 0.66 وهي قيمة غير دالة احصائيا، اما بعد الدروس الخصوصية فبلغ المتوسط الحسابي للدكور 18.27 اما الاناث فبلغ المتوسط الحسابي 17.78 وقد بلغت قيمة (ت) 0.863 عند مستوى الدلالة 0.39 وبتالي هي قيمة غير دالة احصائيا.

وفيما يخص بعد الامتحانات فبلغ المتوسط الحسابي للذكور 25.19 اما الاناث فبلغ المتوسط الحسابي 25.56 وقد بلغت قيمة ت -0.552 عند مستوى الدلالة 0.58 وهي قيمة غير دالة احصائيا .

وفيما يخص المقياس الكلي لضغوط النفسية فقد بلغ المتوسط الحسابي لذكور 107.63 وللإناث 107.97 وبلغت قيمة (ت) 0.180عند المستوى الدلالة 0.85 وبالتالي هي قيمة غير دالة احصائيا لان المتوسطات الحسابية متقاربة ،وبالتالي نستنتج انه لا توجود فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس وبالتالي نقول أن الفرضية الثالثة لم تتحقق وهذا راجع الى ان الضغوطات المدرسية التي يواجهها

الذكور هي نفسها الضغوطات التي تواجهها الاناث، كم يرجع ذلك أيضا إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية والأسرية التي يتلقونها فكلاهما عرضة لمختلف الضغوط من طرف المدرسة والمناهج الدراسية والامتحانات وفي هذا الصدد يرى طه عبد العظيم حسين ان التلاميد المتمدرسين اكتر عرضة لمختلف الضغوط النفسية .

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة إيهاب سيد محمود شحاتة (2010)والتي توصلت نتائجها الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والانات للضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب الثانوية .

و اتفقت دراستنا ايضا مع دراسة بكير مليكة (2019)اولتي وتوصلت النتائج الى انه لاتوجد فروق دالة احصائية بين الذكور والاناث في للضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لشهادة البكالوريا .

واختلفت نتائج دراستنا مع دراسة احمد سعيدان (2013) التي توصلت نتائجها الى وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والانات في الدرجة الكلية للضغوط النفسية.

واختلفت ايضا مع دراسة بن ويس فتيحة(2018)التي توصلت نتائجها الي وجود فروق ذات دلالة احصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس .

الخلاصة :

نستخلص من خلال تحليل النتائج ما يالى :

تجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المساندة الاسرية والضغوط النفسية المدرسية لدى الطفل المتمدرس.

تجود فروق دالة احصائيا في المساندة الاسرية تعزى لمتغير الجنس .

لاتوجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير الجنس.

الخاتمة:

وفي نهاية هده الدراسة وعرض سيرورتها من بدايتها الى نهايتها واطارها العام مرورا أولا بالجانب النظري التي يتضمن تناولا لمتغيرات الدراسة وهي المساندة الاسرية والضغوط النفسية ، والجانب الميداني االذي تضمن عينة من التلاميذ المتمدرسين في مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط. وهو ما جعلنا نهتم بتقصي أهمية المساندة الاسرية للتلاميد في التخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها اثناء مسارهم التعليمي. ومن خلال معالجة المعلومات وتحليلها تم التوصل الي وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاسرية ببعض أبعادها وبعض ابعاد الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المتمدريسن.

ووجود فروق دالة احصائيا في المساندة الاسرية للأم تعزى لمتغير الجنس ,وانعدام الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية المدرسية ، وهدا راجع الى ان كلا جنسين يتعرضون الى نفس الضغوط النفسية و فقد اختلفت دراستنا مع نتائج بعض الدراسات واتفقت مع البعض الاخر وهذا الاختلاف قد يكون راجع الى البيئات وخصوصيات العينات واختلاف ظروف التي اجري فيها التطبيق ,وفي الأخير توصلنا الى بعض الاقتراحات و التوصيات وهذا من اجل توسيع مجال البحث في هذا الموضوع .

مقترحات وتوصيات الدراسة:

من خلال ما قدمته الباحثتان في الجانب النظري، وبالاعتماد على نتائج الدراسة الميدانية حول موضوع المساندة الاسرية وعلاقتها بالضغوط النفسية المدرسية لدى الطفل المتمدرس، نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن الاستفادة منها وتتمثل في :

-توعية الاولياء والمربين بأهمية مساندة الطفل في مساره الدراسي للتخفيف من الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها .

-إدراج أخصائي نفسي يرافق التلاميذ أثناء مسارهم الدراسي وهدا من اجل تخفيف من الضغوط النفسية المدرسية .

-العمل على بناء برامج ارشادية للتلاميذ بشكل مستمر وتوعيتهم.

- محاولة القيام بدراسات اخرى لهذه الظاهرة لمعرفة حجمها ودرجة انتشارها واقتراح أساليب لمواجهتها.

-اجراء ملتقيات ومحاضرات لتزويد الأساتذة والاسرة بالاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية المدرسية.

- فتح مجال الاجراء لمزيد من الدراسات التي يمكن ان تربط بين متغيرين المساندة الاسرية والضغوط النفسية المدرسية.

قائمة المراجع

المراجع:

المذكرات:

1-أمين عباس عبير (2016)أساليب مواجهة الصدمة النفسية وعلاقتها بالمساندة الأسرية لدى عينة من المراهقين بمراكز الإيواء دمشق ، قسم لإرشاد النفسي كلية التربية دمشق سوريا .

2-بوقصاصة نوال (2011) الضغط النفسي المهني لدى العاملين في اطار التشغيل الشباب، مدكرة لنيل شهادة الماجستر في علم النفس العيادي ، جامعة وهران .

3- بقال اسمي (2013) اثر الدافعية والتدريبات التحصين من الضغط النفسي على التوافق لدى المدمن (دراسة ميدانية لمستشفى امراض النفسية والعقلية سيدي الشحمي) ، مدكرة شهادة الدكتوراء ، جامعة وهران .

4-بوطوبة أحلام (2018) تاتير المساندة الاسرية في الرفع من مستوى الامل لدى المراة المصابة بسرطان الثدي مدكرة شهادة الماستر ، علم النفس الاسري جامعة وهران .

5-بن ويس فتيحة (2018)الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميد التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا ,مدكرة لنيل شهادة الماستر ،جامعة الطاهر مولاي ولاية سعيدة .

6- هولم وسام (2017) مصادر الضغط النفسي لدى الاساتدة الجامعي ، مدكرة تخرج شهادة الماستر جامعة قالمة في علم النفس .

8-ناجية دايلي (2013)الضغط النفسي لدى المراة المتزوجة العاملة في ميدان التعليمي وعلاقته بالقلق ,مدكرة لنيل شهادة الماجستر في علم النفس العيادي , جامعة سطيف .

9- محمد أبو العقل عمرو (2016) المساندة الاسرية وعلاقتها بالاستشفاء لدى عينة من مرضى الفصام ، كلية التربية غزة .

10-سامية صوشي (2016) المساندة الاسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي ، مدكرة لنيل شهادة الماستر في عام النفس العيادي , جامعة وهران 02

- 11عبد العزيزة الدامر (2014) الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاسرية لدى المصابين بسرطان الثدي، قسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية ، الرياض.

12-عايب كمال (2014) لثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية , مدكرة شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي , جامعة ام البواقي.

13-غويني عيسى (2017)الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميد السنة الرابعة متوسط ,مدكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي , جامعة زيان عاشور الجلفة .

14-عريس نصردين (2017) استيراتجيات تكيف مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي ،دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان ، اطروحة الدكتوراء في علم النفس ، جامعة تلمسان .

الكتب:

1-احمد عبد اللطيف و اسعد سامي محسن الختانة (2011) سيكولوجية المشكلات الاسرية ط2 دار المسيرة للنشر والتوزيع الاردن .

2-إبراهيم جابر(2013) التفكك الاسري الأسباب والمشكلات وطرق علاجها ، دار الكتب المصرية للنشر والتوزيع الاسكندرية.

3- هارون توفيق الرشدي (1999) الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها ، مكتبة الانجو المصرية دارللنشر والتوزيع القاهرة

.4 -حسن علي فايدة (2008) المشكلات النفسية الاجتماعية ، مؤسسة الطيبة للنشر والتوزيع القاهرة .

5-حدة يوسفي (2016) الاستيراتجيات الارشادية للتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية , داراسامة للنشر والتوزيع.

6- ابتسام محمود محمد السلطان(2009)المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة ، دار صفاء عمان الأردن للنشر والتوزيع .

7-مرسي كمال إبراهيم (2008) الاسرة والتوافق الاسري ، دار الصفاء عمان لنشر والتوزيع .

8-عبد القادر الميلي ,بشير عيساوي (2012) خدمة الفرد في حالات الضغوط النفسية ، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع .

9-محمد الصيرفي (2008)الضغط والقلق الارادي ، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع

-محمد صفوح الاخرص 1990, علم الاجتماع العائلة دمشق ، مطيعة طبرية .

10-عبد المعطي (2006) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، القاهرة مكتبة زهران الشرق للنشر والتوزيع .

11- عمرو بدران (2013)المراة والتعايش مع الضغوط النفسية ، طبيعتها ,نظرياتها ، مكتبة الانجو المصرية للنشر والتوزيع .

12-علي اسعد وطنه (1993)علم الاجتماع التربوي ، دمشق جامعة دمشق للنشر والتوزيع .

13-فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013) الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة ، دار المناهج للنشر والتوزيع .

14- شيلي تايلور (2008) .ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر داود ، علم النفس الصحي دار حامد عمان الأردن للنشر .

15- عثمان فاروق السيد (2001).القلق والإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع القاهرة .

15 -ولاء رجب عبد الرحيم(2016) الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها دار وائل لنشر والتوزيع.

16-عبد المجيد سيد منصور وآخرون (2000)لأسرة على مشارف القرن 21 الأدوار المرض المزمن النفسي ط1 المسؤوليات دار الفكر العربي القاهرة مصر..

17- غريب سيدي احمد ,السيد عبد المعطي(2001)علم الاجتماع الاسرة ، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع .

المعاجم والمقالات :

1--حسن شحاتة والنجار زينب (2003) معجم المصطلحات التربوية والنفسية بيروت .

2- بكير مليكة (2019) المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى تلاميذ المترشحين لامتحان شهادة الباكالوريا ، العدد 1 ص 48 -47.

الملاحق

الملحق 01 خاص بمقياس المساندة الاسرية :

الملحق 01 : مقياس المساندة الاسرية من اعداد دكتور فيفان (2000) ، يتكون من 58 فقرة تشير الى حاجات الفرد ورضاه على اشكال المساندة التي يتلقاها من خلال اساليب المعاملة الاسرية حيث وزعت هذه الفقرات على ثلاث ابعاد هي مسندة الاب ومساندة الام ومسانة الاخوة .

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	يحاول اخواتي مساعدتي ادا كانت عندي مشكلة .			
02	يحس بي ابي ادا غضبت.			
03	االحس بالراحة وانا في البيت مع ابي .			
04	احب التحدث مع اخواتي عن الأمور التي حدثت معي في اليوم.			
05	تشجعني أمي على الاعتماد على نفسي في كل أعمالي.			
06	ادا كانت عندي مشكلة يساعدني ابي على حلها .			
07	تعاملني امي بحنان.			
08	. يقدم لي ابي وجبات غدائية متنوعة .			
09	تشجعني امي ادا قمت بالاعمال جيدة .			
10	احس بالراحة وانا في البيت مع امي .			
11	افضي كل اسراري الي امي.			
12	تفرح بي امي بنجاحي .			
13	ادا كانت عندي مشكلة تساعدني امي على حلها.			
14	تساعدني امي في انجاز واجباتي.			
15	تجيبيني امي عن كل الأسئلة التي اطرحها.			
16	يستمع اليا ابي ادا اردت الحديث عن نفسي			
17	تساعدني امي على مراجعة دروسي.			
18	دا اخطات تساعدني امي لكي اصحح خطئي.			
19	تساعدني امي في مراجعة دروسي.			
20	تشتري لي امي كل ما احتاجه من أدوات المدرسية .			
21	تعطيني امي المال ادا كنت بحاجة اليه .			
22	تشتري لي امي الملابس التي احتاجها.			
23	تدفع امي النقود لاقوم بنشطات إضافية دروس او رياضة.			
24	تعطيني امي اللمجة التي احب اكلها كلما دهبت الي المدرسة.			
25	تشتري لي امي أي كل ما ارغب في تناوله.			
26	تقدم لي امي وجبات غدائية متنوعة.			

27	تدافع عني اخواتي ادا أراد الاخرون ايدائي.			
28	يحب اخواتي اللعب معي.			
29	تحس بي أمي إذا غضبت.			

30	يعطيني ابي المال ادا كنت بحاجة اليه .			
31	تستمع اليا أمي إذا أردت الحديث عن نفسي.			
32	تشرح لي امي كل الاشياءالتي لا افهمها..			
33	يهتم ابي بي كتيرا.			
34	يخاف علي ابي كتيرا.			
35	تهتم أمي بي كثيرا.			
36	يشجعني ابي في الاعتماد على نفسي في كل اعمالي.			
37	يتحدت معي ابي عما افعله خلال اليوم.			
38	يعاملني ابي بحنان.			
39	يعتني بي ابي كتيرا ادا مرضت حتى اشفى بسرعة .			
40	يشجعني ابي ادا قمت بالاعمال جيدة .			
41	تخاف على أمي كثيرا.			
42	أقول كل اسراري الي ابي.			
43	يفرح ابي بي ادا نجحت.			
44	تتحدث معي ابي عما افعله خلال اليوم .			
45	يساعدني أبي في إنجاز واجباتي .			
46	يجيبني أبي عن كالأسئلة التي اطرحها.			
47	يشرح لي ابي كل الأشياء التي لا افهمها .			
48	يساعدني ابي على فهم دروسي .			
49	ادا اخطات يساعدني ابي لكي اصحح خطئي.			
50	يساعدني ابي في مراجعة الدروس .			
51	يشتري لي والدي كل ما احتاجه من الأدوات المدرسية .			
52	يساعدني اخواتي في انجاز الكتير من الاعمال.			
53	يشتري لي ابي الملابس التي احتاجها .			

54	يعطيني ابي مصروف اليومي .			
55	يعطيني ابي اللمجة التي احب اكلها كلما دهبت الى المدرسة .			
56	يشتري لي ابي كل ما ارغب في تناوله .			
57	تعتني امي كثيرا ادا مرضت حتى اشفى بسرعة.			
58	يتدخل اخوتي للدفاع عني ادا أراد الاخرون ايدائي.			

ملحق 02 خاص بمقياس الضغوط النفسية المدرسية

الملحق 02 : مقياس الضغوط النفسية المدرسية : من اعداد عمر اسماعيل علي وتحت اشراف الدكتور جمال شفيق احمد يتكون من 60 فقرة موزعة على خمسة ابعاد وهي : العلاقات الاجتماعية ، البيئة المدرسية ، المناهج الدراسية ، الدروس الخصوصية والامتحانات .

	العبارات	دائما	أحيانا	لا يحدث
01	زملائي يضربوني في المدرسة.			
02	زملائي يفرحون عندما احصل على معدل اعلى منهم.			
03	نوافد قسمي مكسورة .			
04	الطاولات في قسمي كافية.			
05	الواجبات المدرسية ترهقني.			
06	الكتب المدرسية بها أمثلة كثيرة			
07	الدروس الخصوصية تكلفني الكثير من المال.			
08	لاتختلف معاملة معلمي لي عن معاملة الدين يدرسهم درس خصوصي.			
09	بعض الامتحانات الفصلية تكون طويلة .			
10	يحدد المدرسون مواعيد الامتحانات الفصلية مسبقا .			
11	زملائي يشتكون للمدرس لكي يعاقبني بدون سبب .			
12	زملائي يسألوا عني عندما أغيب عن المدرسة .			
13	الكتابة غير واضحة على سبورة قسمي			
14	ساحة مدرستي واسعة			
15	الموضوعات الدراسية صعبة عليا			
16	لا أجد صعوبة في تلخيص النص			
17	الدروس الخصوصية تضيع وقتي			

18	الدروس الخصوصية تساعدني على الحصول على علامات اعلى			
19	اشعر بصداع أيام الامتحانات .			
20	لا اشعر بالخوف من الامتحانات .			
21	زملائي لا يحبون المشي معي عندما نعود من المدرسة .			
22	زملائي يحبون اللعب معي .			
23	الإضاءة غير كافية في قسمي .			
24	مبنى مدرستي جميل ومنضم .			
25	المدرس يشرح الدروس المتأخرة في حصص الأنشطة .			
26	جدول الاستعمال الزمن منظم .			
27	زملائي الدين يأخذون الدروس الخصوصية يأخذون علامات اعلى مني			

28	المعلم يعاملني مثل زملائي الدين يدرسون عنده دروس خصوصية.			
29	أنسى معلومات كثيرة في الامتحان بالرغم من مراجعتي الجيدة.			
30	أستطيع النوم براحة أيام الامتحانات.			
31	استطيع كتابة بخط واضح في الامتحانات.			
32	زملائي لا يأخذون أدواتي من دون علمي.			
33	الدراسة مملة.			
34	مرحاض مدرستي نظيف.			
35	لا نستطيع إنهاء برنامج بعض المواد قبل الامتحانات.			
36	الكتب المدرسية بها معلومات واضحة.			
37	الدروس الخصوصية تمنعني من ممارسة هواياتي.			
38	المعلم في الدرس الخصوصي يكلفنا بواجبات مناسبة.			
39	الامتحانات تدفعني الى مراجعة مكثفة وتحرمني من اللعب .			
40	أجيب دون تردد عندما يسألني المعلم سؤال شفوي.			
41	المعلم لا يعرف اسمي.			
42	المعلم لا يسميني بألفاظ سيئة.			
43	مدرستي ليس بها ملعب.			

44	أمارس الأنشطة في مدرستي.			
45	نجلس في القسم في حصص الأنشطة.			
46	الكتب المدرسية صغيرة وجميلة.			
47	المعلم في الدرس الخصوصي يمتحننا باستمرار.			
48	عدد التلاميذ في القسم كثير.			
49	بعض زملائي يغشون في الامتحان.			
50	يصحح المعلمون الامتحانات الفصلية بدقة.			
51	المعلم يفضل بعض زملائي علي.			
52	المعلم يجعلني أشارك في الأنشطة			
53	عدد التلاميذ في قسمي كثير.			
54	قسمي به وسائل تعليمية.			
55	أجد صعوبة في تعلم اللغات الأجنبية .			
56	أقوم بمراجعة الدروس قبل الامتحانات.			
57	يجرى لنا المعلمون تقويمات كتيرة طوال العام .			

ملحق 03 خاص بالبيانات الاولية لمقياس المساندة الأسرية والضغوط النفسية المدرسية

الاسم :.....

الجنس :.....

المستوى الدراسي : .....

السن :.....

المدرسة :.....

مهنة الاب : .....

مهنة الام :.....

عدد الاخوة :.....

هل انت معيد السنة : .....

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق ببعض الموضوعات التي تهمك وتدورو حول امور حياتك في الاسرة والضغوط النفسية في المدرسة ، المطلوب ان تقرا كل العبارات بدقة ثم تختار احدى الاجابات الموجودة على يسار كل عبارة والتي تنطبق عليك وذلك بوضع دائرة حول الاجابة التي تناسبك مع مراعات الا تترك عبارة من العبارات دون الاجابة عليها .