



جامعة وهران 2
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة

لنيل شهادة الماستر

الضغط المدرسي عند تلاميذ الاقسام النهائي

تحت اشراف الاستاذ:

قادري حليلة

قدمت من طرف .:

الطالبة: عبيد خيرة

السنة الجامعية:

2015/2014 م

الإهداء

يسعدني ويشرفني أن أهدي هذا الجهد العلمي المتواضع وثمرته جمدي إلى:

إلى من لم يهطلن عليا دوها بالدعم والنصح والتوجيه

إلى والدين الكريمين مع طول العمر والصحة والعافية.

كما لا أنسى اخواتي

نورية * زهرة * هوارية * يوسفية

دون أنسى أزواجهم وأولادهم

إلى أختي كريمة وإخراهم والمدلل العزيز على قلبي محمد إسلام.

إلى الكتوتة الغالية فاطمة الزهراء.

إلى أخي نور الدين وأحمد ومصطفى وابنه بصي الطلعة وليد وزوجاتهم

والى جميع أفراد العائلة.

كما أهديه إلى صديقتي الغالية " وهيبة "

والى كل مساعدين التربويين لثانوية محمد رويحي.

والى مع من جمعني بهم الأقدار في دربي رفاق الدراسة

حياة * بشري * دارة * سلمية * سناء * كريمة * نسيمة

كلمة شكر وثناء

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، واصلي واسلم علي أفضل
مبعوثي للعالمين سيدنا ونبينا محمد وعلي اله وصحبه.

لقوله تعالى : إقرأ باسم ربك الذي خلق (1) خلق الإنسان من علق (2) اقرأ وربك
الأكرم (3) الذي علم بالقلم (4) الذي علم بالقلم (5) صدق الله العظيم.

ولهذا اول من يتوجب علينا شكره وحمده ربنا عز وجل.

واخلص امتناني إلى الأستاذة المحترمة "قادري طيعة" التي لم تبخل علي بالنصح والإرشاد
والتوجيه من بداية إلى نهاية انجاز هذه المذكرة.

والى أستاذ المحترم هاشمي أحمد .

كما أتقدم بالشكر إلى كل من

مدير ثانوية محمد رويحي " قسيار عبد القادر "

ومستشار التربية " فقير عبد الغني "

إلى كل من استاذة صافى اللغة العربية

وإلى كل من منحي يد العون في انجاز هذا العمل من قريب وبعيد

ملخص البحث

هدف دراستنا التي تناولت موضوع الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي للتعليم الثانوي، بمدينة وهران، من أجل الكشف عن الفرق الموجود للضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي للتعليم الثانوي بين العلميين والأدبيين وبين الذكور والإناث، وقد حاولت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد دالة إحصائية في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين العلميين والأدبيين في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي؟
- وانطلاقاً من التساؤلات المطروحة قمنا بصياغة الفرضيات التالية:
- توجد دالة إحصائية في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين العلميين والأدبيين في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي.
- تكونت عينة الدراسة من (70) تلميذ من تلاميذ أقسام النهائية للتعليم الثانوي بمدينة وهران وتم اختيارهم بطريقة قصدية التي اعتمدنا في هذه الدراسة على برسون وسبيرمان.
- أظهرت نتائج الدراسة مايلي:
- توجد دالة إحصائية في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين العلميين والأدبيين في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجداول	الرقم
42	يبين صدق المحكمين لاستبيان الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي	01
45	إعادة صياغة العبارات بعد التحكيم	02
46	يبين توزيع أفراد الدراسة الأساسية حسب الجنس والسن	03
47	يبين توزيع أفراد الدراسة الأساسية حسب الجنس والتكرار	04
47	يبين توزيع أفراد الدراسة الأساسية حسب الجنس و المستوى التعليمي للاب	05
48	يبين توزيع أفراد الدراسة الأساسية حسب الجنس و المستوى التعليمي للام	06
48	يبين توزيع أفراد الدراسة الأساسية حسب الجنس والشعبة	07
51	بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية	08
52	يبين توزيع أفراد المجموعة التجريبية حسب الجنس	09
54	يبين الخطوط العريضة البرنامج الإرشادي	10

مقدمة:

يتعرض الفرد في كل مراحل نموه إلى مجموعة من المواقف الضاغطة التي يجابهها أحيانا ويتجنبها أحيان أخرى وفقا لقدراته وإمكانياته المعرفية من ناحية، ومن ناحية أخرى مايمليه عليه الموقف، أما بالنسبة لتلاميذ النهائي وفي حالة عجز عن التعامل معها يؤدي به للضغط المدرسي تعتبر من الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجال الصحة والتربية ، بإعتبار مرحلة البكالوريا البوابة العريضة والواسعة لمستقبل الطلاب لذلك يبدأ النظر إلى هذه الشهادة على أنها أكبر مشاكل في وقتهم الحالي.

وقد تناولنا في بحثنا هذا جانب نظري وتطبيقي حيث إشتمل الجانب النظري على أربع فصول:

إذا تم التطرق في الفصل الأول إلى كل من إشكالية البحث وأهدافه وأهمية الدراسة وكذا التعاريف الإجرائية. أما الفصل الثاني فقد تطرقت إلى مفهوم إمتحان البكالوريا وقلق وأهداف الامتحان والأعراض التي تظهر عند تلاميذ النهائي في فترة الامتحانات. لأعرج بعد ذلك إلى أهمية التعليم الثانوي للفصل الثالث الذي تناولت فيه مفهوم الثانوية والتعليم الثانوي وأنواعه ومبادئه ثم بعدها خصائص تلاميذ مرحلة الدراسة الثانوية.

أما الفصل الرابع فقد إشتمل على الضغط، مفهومه وتصنيفه وأنواعه ومستوياته، ليتم بعد ذلك عرض مفهوم الضغط المدرسي وأعراضه وأثاره ومصادره ومسبباته لنستعرض في الأخير كيفية الإدارة الضغوط المدرسية لدى التلاميذ النهائي.

وبخصوص الجانب التطبيقي فقد إحتوى على ثلاث فصول : فصل الخامس شمل على الإجراءات المنهجية للدراسة حيث إحتوى الشطر الأول على الدراسة الإستطلاعية والحدود المكانية و الزمانية والعينة المستخدمة فيها، ضف إلى ذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة وخصائصه السيكومترية، أما الشطر الثاني فقد تعرضنا إلى الدراسة الأساسية التي إحتوت على منهج الدراسة، عينة الدراسة الأساسية حدود الدراسة الأساسية والأساليب المستخدمة فيها.

أما الفصل السادس فقد تم فيه عرض ومناقشة النتائج وتحليلها، لنعرج بعد ذلك في الفصل السابع تم فيه إقتراح برنامج إرشادي الذي شمل على عينة البحث وخصائصه والمقاييس المتبعة والبرنامج الإرشادي وخصائصه، أنخلص بعد ذلك إلى خلاصة عامة.

محتويات البحث

أ.....	إهداء
ب.....	كلمة الشكر
ج.....	ملخص البحث
د.....	قائمة الجداول
1.....	المقدمة

الجانب النظري:

الفصل الأول: الإطار العام الإشكالية

9.....	الإشكالية
10.....	فرضيات البحث
11.....	تحديد المفاهيم
12.....	أهمية البحث
12.....	أهداف البحث

الفصل الثاني: الامتحان

14.....	تمهيد
14.....	1-تعريف الامتحان
15.....	2-مفهوم امتحان البكالوريا

16	3-قلق الامتحان.....
16	4-أهداف الامتحان.....
17	5-الأعراض التي تظهر عند تلاميذ النهائي في فترة الامتحان.....
17	خلاصة.....

الفصل الثالث:التعليم الثانوي

19	تمهيد.....
19	1-مفهوم الثانوية.....
19	2-مفهوم التعليم الثانوي.....
20	3-أنواع التعليم الثانوي.....
20	3-1-التعليم الثانوي العام.....
20	3-2-التعليم التقني التكنولوجي.....
20	3-3-التعليم المهني.....
21	4- مبادئ التنظيم المشتركة بين نمطي التعليم.....
22	5- مبادئ تنظيم التعليم الثانوي والتكنولوجي.....
22	6-خصائص تلاميذ مرحلة الدراسة الثانوية.....
22	6-1-خصائص البيولوجية.....
23	6-2-خصائص العقلية.....

23.....	3-6- خصائص الاجتماعية
24.....	7- أهداف التعليم الثانوي
24.....	خلاصة

الفصل الرابع: الضغط المدرسي

27.....	تمهيد
27.....	1- مفهوم الضغط
28.....	2- تعريف العام لمفهوم الضغط
28.....	3- تصنيف الضغوط
28.....	3-1- مرحلة التنبيه للخطر والإنذار
28.....	3-2- مرحلة المقاومة
29.....	3-3- مرحلة الإنهيار والإنهاك
29.....	4- أنواع الضغوط ومستوياتها
29.....	4-1- ضغوط سلبية
29.....	4-2- ضغوط ايجابية
30.....	4-3- ضغوط مؤقتة
30.....	4-4- ضغوط مزمنة
31.....	5- تعريف الضغط المدرسي

32	6- أعراض الضغط المدرسي.....
32	6-1- أعراض سلوكية.....
32	6-2- أعراض نفسية.....
32	6-3- أعراض انفعالية.....
32	7- آثار الضغط المدرسي.....
34	8- مصادر ومسببات ضغوط للتلاميذ.....
39	9- إدارة الضغوط المدرسية لدى التلاميذ.....
39	خلاصة.....

الجانب التطبيقي:

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للبحث

41	1- الدراسة الإستطلاعية.....
41	2- تحديد المجال المكاني والزمني.....
42	3- عينة الدراسة الإستطلاعية.....
42	4- أدوات الدراسة :.....

أ-كيفية البناء

ب-الخصائص السيكومترية

ج-الصدق

د-الثبات

- 46.....5- الدراسة الأساسية
- 46.....6-تحديد المجال المكاني والزمني
- 46.....7-عينة الدراسة ومواصفاتها
- 49.....8-الأساليب الإحصائية

الفصل السادس: عرض ومناقشة

- 51.....1-عرض ومناقشة نتائج الفرضيات

الفصل السابع:البرنامج الإرشادي

- 54.....1-عينة البحث وخصائصها
- 54.....2-المقاييس المتبعة
- 54.....3-البرنامج الإرشادي وجلساته
- 60.....الخلاصة
- 61.....إقتراحات الدراسة
- 62.....قائمة المراجع

الملاحق

الفصل الأول

المطبخ العام للأحيائية

الإشكالية:

الضغط المدرسي هو حالة من التوتر والضييق، يتعرض لها التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية، وذلك لعدم ملائمة مطالب المحيط الذي يعيش فيه هؤلاء التلاميذ وقدراتهم وإمكاناتهم

وهناك عوامل عديدة تسبب في حدوث الضغط المدرسي والمتعلقة بالتلميذ، والتي تساهم في خلق التوتر والضييق للتلاميذ. لا يفوتنا أن نشير أن هذه العوامل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمرحلة النمائية التي يمر بها التلميذ، ولاشك أن فترة المراهقة تمثل فترة عواصف وتوترات بالنسبة للتلاميذ، حيث تحدث خلاله تغيرات جسمية، انفعالية، جنسية ومعرفية من ثم فهو يمثل حدثاً ضاعطاً للمراهق وبذلك شعوره بالتوتر والضييق. و مما لا شك فيه أن التعرف على مصادر الضغوط التي يعاني منها التلاميذ،

أمرًا ضروريًا لمعرفة كيفية التعايش معها، وبالرغم من أنه قد يتعذر وضع حدود فاصلة قاطعة بين مصادر الضغط المدرسي للتلاميذ، إلا أنه يمكن أن نضع تصورًا لأهم مصادره التي يمكن تقسيمه إلى مصادر داخلية ومصادر خارجية، تتمثل المصادر الداخلية في المتغيرات النفس الداخلية التي يدركها التلميذ والتي تسبب له التوتر

أما المتغيرات الخارجية فهي تلك المتغيرات التي تحيط بالتلميذ، ويتفاعل معها .

أصبح موضوع الضغط المدرسي لدى التلاميذ مجال اهتمام المختصون في علم النفس وعلوم التربية لأن التلاميذ عبر كل مراحل الدراسة يعيشون تغيرات عديدة على الصعيد النفسي والجسدي، وهذا خاصة في المرحلة الثانوية نتيجة لارتباطها بمرحلة المراهقة حيث إن هذه الأخيرة تمر بمجموعة من التغيرات الجسمية والمعرفية و الاجتماعية والانفعالية.

حيث يشير " لظفي عبد الباسط إبراهيم " إلى أن الضغط المدرسي عبارة عن ظاهرة

سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية والبيئية التي

يتفاعل معها التلميذ ويدرك أنها مصدر التوتر القلق النفسي (لظفي عبد الباسط

إبراهيم، 2009 ص03).

وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها « خضر » بهدف تحديد المشكلات التي يعيشها تلاميذ المرحلة الثانوية في مجالات حياتهم الصحية والدراسية والذاتية والاجتماعية، تم التطبيق على عينة مكونة من (1000) تلميذاً في مستوى الثانوي، استخدم الباحث مقياس التوافق. أشارت النتائج أن مشكلات التلاميذ، هي: مشكلات خاصة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة والتلميذ، ومشكلات خاصة بالمناهج والمقررات، وكانت مشكلات المجال الدراسي تأتي في المرتبة الأولى (فاطمة إبراهيم الخازمي، 1996 ص 127) اما فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في التعرض للضغوط المدرسية، فالمرهقات أكثر تعرضاً للضغوط مقارنة بالمرهقين، وهذا حسب وجهة نظر « طه عبد العظيم حسين » في كون المرهقات لديهن استعداد أكثر للحساسية الاجتماعية والاستجابة للمواقف المزعجة والمؤلمة في حياتهن مقارنة بالمرهقين، كما تلعب التنشئة الاجتماعية دوراً مهماً في خلق الفارق وذلك فمنذ مرحلة الطفولة يبذل الوالدان جهوداً لتربية الطفل على التنافس والإنجاز، عكس تنشئة الإناث التي تعتمد على الخضوع (طه عبد العظيم حسين، 2007 ص 203-204) من خلال ماسبق ذكره، بالرجوع إلى الواقع المدرسي الجزائري، نجد إن التلاميذ يعانون الكثير من الضغوط المدرسية وخاصة في المرحلة الثانوية. ومن هنا يمكن صياغة التساؤلات كالتالي:

- 1- هل يعاني تلاميذ النهائي من الضغط المدرسي ؟
 - 2- هل يوجد فرق بين الذكور والإناث في درجة الضغط المدرسي ؟
 - 3- هل يوجد فرق بين العلميين والأدبيين في درجة الضغط المدرسي؟
- الفرضيات :**

- 1-يعاني تلاميذ النهائي من الضغط المدرسي.
- 2- يوجد فرق في درجة المعاناة من الضغط المدرسي بين الذكور والإناث.
- 3- يوجد فرق في درجة المعاناة من الضغط المدرسي بين العلميين والأدبيين.

تحديد المفاهيم:

الامتحان:

تجربة تهدف إلى التأكد من درجة الثقافة عند الشخص أو من مؤهلاته وعمل به اختبار معرفة التلميذ دروسه (المنجد الأبجدي، دار المشرق، 1967، ص144)

التعليم الثانوي:

هي المرحلة التالية من مراحل نظام التعليم العام والتي تلي مرحلة التعليم الابتدائي والمتوسط وفي هذه المرحلة يبدأ تخصص الطلبة في العلوم وفي الآداب.

تعريف الضغط لغة:

-ضغطة:ضغطا:غمزه إلى شيء كحائط أو كغيره ذلك

-ضغطة:قهره أو أكرهه

-ضغط الكلام:بالغ في إيجازه

-تضاغطا:ضغط أحدهم الآخر أو تزاخما

الضاغط:الرقيق الأمين على الشيء (احمد حسين الزيان، 1972، ص540)

تعريف الضغط اصطلاحا:

في مجال علم النفس والعمل والتنظيم فإن الضغط مفهوم يشار إليه بالمتطلبات والعراقيل المحيطة التي لا يقوى الفرد على مقاومتها بينما تكون الاستجابة على شكل إجهاد نفسي وإنعصاب.

الضغط المدرسي:

الضغط المدرسي بكونه « حالة من عدم التوازن، تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها، وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية، ويصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية، نفسية وسلوكية سلبية

أهمية البحث:

تأتي أهمية هذا البحث في كونه من الأبحاث التي تتناول موضوع من المواضيع الهامة في حياة التلميذ وعلاقاته بمؤثرات العائلية والمدرسية من أجل معرفة تأثير الضغط المدرسي على تلاميذ الأقسام النهائي.

أهداف البحث:

لكل البحث أهداف يقوم عليها وغاية يسمو إليها وتتمثل أهداف البحث في:

- كونه يتعامل مع عينة من مراهقين المجتمع الجزائري.
- إلمام بكل الضغوطات التي تؤثر على مستقبل التلميذ الذي سوف يجتاز امتحان البكالوريا.
- الوصول إلى نتائج وفي دراستنا تهدف إلى الكشف عن الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي ونسعى إلى الإجابة على فرضيات البحث والتساؤلات الواردة في إشكالية البحث.
- معرفة ما إذا كان يعاني تلاميذ اقسام النهائي من الضغط المدرسي.

معرفة ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في درجة الضغط المدرسي.

معرفة ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائيا بين العلميين والأدبيين في درجة الضغط المدرسي.

الفصل الثاني

مطلق الاقناعات

تمهيد:

إن العمل الفكري يقاس بمقياس خاص، والامتحان ميزان من هذه الموازين وضعه المرربون منذ عرف التعليم، فالامتحانات من هذا المنظور قديمة النشأة استعملها الصينيون قبل الميلاد أكثر من ألفي سنة كما استعملت أثينا عند اليونان القدامى، ولقد قفزت الامتحانات من الشفوية إلى الكتابية عند الصينيون بعد القرن الميلادي، وأول امتحان كتابي استعمل عام 1702 ومنذ ذلك التاريخ عمت لتشمل كل بلدان العالم، وخلال القرنين 18، 19 تطورت أساليب الامتحانات خاصة في القرن 20 وهذا بفعل تطور العلوم حيث قفزت من شفوية غير منظمة إلى امتحانات كتابية منظمة شهرية أو فصلية تراعي فيها الدقة والأمانة والعدالة وكذا المستوى العام للمتعلمين لقياس مقدرتهم العلمية والعملية.

وفي نهاية كل سنة دراسية تنتاب المؤسسات التربوية حمى وهي فترة الامتحانات فالموظفون مجندون والمرشحون في حالة انفعالية والمعلمون متضايقون لكونهم الفاحصين وكل هذا للحصول على نسبة ناجحة وأخرى راسبة.

مع هذا تبقى الامتحانات ضرورة من الضروريات التعليم هي لازمة حتما لأنها وسيلة الوحيدة للقياس.

1- تعاريف الامتحان:

الامتحان تجربة تهدف إلى التأكد من درجة الثقافة عند شخص أو من مؤهلاته وعمل به اختبار معرفة التلميذ ودروسه. (المنجد الأبجدي، 1967، ص144)

ويعرفه "عبد الرحمان عيسوي": الامتحان هو الوسيلة المؤدية إلى معرفة قدرات الفرد ومواهبه واستعداده وميوله مع التعرف على جوانب شخصية المختلفة. (عبد الرحمان عيسوي، 1974، ص34).

وعرف الامتحان عبد اللطيف فؤاد إبراهيم: أنه وسيلة المدرس في التحكم على سرعة التلميذ في التفكير والفهم وفي استخلاص النتائج وإصدار الأحكام كما تفيد أيضا في الحكم على مدى هضم التلميذ للحقائق (**عبد اللطيف إبراهيم، 1975-1976، ص 621**)

ومن خلال هذه التعاريف نلاحظ نقط تشابه لأن المختصون يركزون على أن الإمتحانات هي عبارة عن وسيلة يستخدمها المعلم في نهاية الفصل الدراسي التي يتعرف من خلالها على معرفة القدرات العقلية ومدى استيعاب التلاميذ للمادة الدراسية.

2- مفهوم امتحان البكالوريا:

يعتبر من الامتحانات الرسمية المسندة من طرف هيئة مختصة بالشؤون التربوية مثل: وزارة التربية، وهذا الامتحان يهدف إلى نقل المتعلمين من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية أو المهنية وذلك بعد اجتيازهم لهذا الامتحان وتحصيلهم على شهادة تثبت نجاحهم وتضمن انتقالهم إلى مرحلة التعليم العالي. (**عبد الرحمان سالم، ط2، ص 335**)

وذلك حسب ما جاء في مرسوم **20 نوفمبر 1974**، والتعديل الذي يطرأ عليه في **26 مارس 1988** وعليه فان الامتحانات المنظمة من طرف وزارة التربية والتعليم ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

إن امتحان البكالوريا هو الامتحان الرسمي الأول في الجزائر طبق في **31-12-1963** مخصص لطلبة المرحلة النهائية من التعليم الثانوي وهذا امتدادا للمرسوم الوزاري **495/36** الصادر في نفس التاريخ هو الامتحان الوحيد الذي يشهد له بقيمة عالية في الجزائر. ومن هذا يمكن استخلاص هذا التعريف العام: بأنه مجموعة من الإختبارات في مواد مختلفة مطابقة للبرامج الرسمية المقررة تنظمها الوزارة الوصية ويكون موحد ويتوج بشهادة.

3- قلق الإمتحان:

يغلب في الجو الذي يسيطر عليه الإمتحان ويرتبط به أن يكون مشحونا بالتوترات، يصدق ذلك على من له صلة بالعمل التربوي والتعليمي: التلميذ والإدارة والمعلم وذلك لأيام عديدة تسبق الإمتحان وأثناءها وتتلواها أيضا. (محمد قاسم عبد الله، 2008، ص473)

القلق حالة يمكن حدوثه في أي فترة من الفترات وقد يأتي مفاجئ، فيفقد الإنسان توازنه الطبيعي لذا نحن نحاول حصر القلق في الامتحانات ومدى تأثيره، وهذا نظرا لصعوبة موقف الامتحانات الذي يقابله التلاميذ في حياتهم الدراسية خاصة، إذا كانوا يعيشون فترة أو مرحلة معقدة من مراحل نمو الإنسان ألا وهي المراهقة فقد يرجع قلق التلاميذ إلى الصراع الذي يعيشه خوفا من التقدير الضعيف أو الرسوب.

4- أهداف الإمتحانات:

يريد كل مدرس تحقيق هدف معين من خلال عرضه للإمتحان على تلامذته بحيث تختلف الأهداف باختلاف المادة المدروسة، يحددها المدرس بحيث يسعى إلى تحقيق ما تعتبره هدفا رئيسيا إذا الامتحان الجيد هو ما يقيس هدفا حقيقيا من أهداف التربية. (عبد العزيز القويصي، 1956، ص90)

كما تهدف أيضا إلى قياس وتقدير المعرفة ومدى الفهم والإدراك لضمان الحصول على مستوى معين ومن الأهداف الأخرى للإمتحانات هي:

*تحديد مواقف معينة في مقدار ما درسه التلميذ.

*إتاحة مراقبة شاملة على درس بجد واجتهاد.

*يقوم الامتحان بدور الباعث على الدراسة. (خالد قرطاج، 1966، ص40).

5- الأعراض التي تظهر عند التلاميذ في فترة الإمتحان:

الهم والضيق وإضطراب النوم وإضطراب التغذية وقد خلصت الدراسات التجريبية والسريرية إلى النتائج التالية:

تزداد مستويات القلق إرتفاعا كلما قل مستوى تمكن التلميذ من الموضوعات الدراسية، وكلما زاد طموحه بينما تنخفض مستويات القلق عند التلميذ المتمكن من الموضوعات الدراسية، والذي يكون طموحه منخفضا، وكلما إعتاد أجواء الإمتحانات أيضا، إن القلق البسيط بلعب دور المحرض لمزيد من العمل والإنجاز والتحصيل في الإمتحان، في حين أن القلق الشديد يعيق الانجاز ويضعف مستوى التحصيل ويقلل من فرص النجاح.

لقد تبين من الدراسات التجريبية والعيادية لطب النفسي التونسي الدكتور "أنور الجراية ورفاقه": أن حالات القلق الظرفي قد طغت على يقية الإضطرابات النفسية والمسجلة لدى التلاميذ خلال فترة إجتيازهم لإمتحانات أواخر السنة، وتمتاز حالات القلق الظرفي .

هذه الأعراض السريرية والشكاوي التالية: الصراع الإحساس بالتعب والإنهاك صعوبات التركيز إضطرابات النوم الخوف من الفشل في الامتحان. (محمد قاسم عبد الله، 2008، ص473، 474)

الخلاصة:

يعتبر الإمتحان بصفة بسيطة هو وسيلة من الوسائل التقويم التي تساعد المدرس على معرفة هضم التلميذ للحقائق العلمية والمعرفية ومدى قدرته على التحليل والربط والإستنتاج وبالتالي من إصدار الأحكام الصائبة .

وهذا ما يجعلنا نقول أن إستعمال الإمتحانات في نظام التعليم الرسمي، أصبح لتعزيز إستحقاق الإنتقال من مرحلة لأخرى.

الفصل الثالث

التعليم الثانوي

تمهيد:

هي مرحلة مهمة من مراحل المنظومة التربوية وحلقة وصل بين التعليم الأساسي والتعليم العالي فهي مربوطة بالقاعدة العلمية لتلاميذ المرحلة الأساسية وتعمل على تحقيق ما هو مرجو منها، لتكوين طلبة يمكنهم متابعة دراسات عليا.

1- مفهوم الثانوية:

هي مدرسة ذات منهج عريض توجد به مجالات واسعة اختبارات الطلبة حسب ميولهم وإمكانياتهم الذهنية والفكرية كما يوجد بها قسم هام للتوجيه المدرسي (تركي رابح، 1982، ص286)

2- مفهوم التعليم الثانوي:

يأتي بعد مرحلة التعليم الأساسي ويشمل على ثلاثة أنواع من التعليم الثانوي العام المتخصص والتقني والفني ومدى كل تخصص ثلاثة سنوات وتنتهي مرحلة الدراسة بشهادة البكالوريا على اختلاف أنواعها كما تمنح شهادات وكفاءات مهنية للتدريب الفني والتقني ويكفل الدستور فتح الباب التعليمي بالمجان أمام جميع المواطنين على التساوي (رمضان القدافي، 1982، ص124)

في حين هناك من يعتبر التعليم الثانوي كالتعليم النظامي الذي يمتد من بعد المرحلة الابتدائية وينتهي عند مراحل التعليم العالي، وهو الذي يشمل مرحلة المراهقة، وهو مرحلة تعليمية ضمن مراحل تعليمية يضمها جميعا نظام تعليمي واحد له فلسفته وأهدافها في إطار تكاملي واحد، ويصرف النظر عما إذا كان النظام التعليمي يقدمها في وحدة متماسكة أو يقسمها بدورها إلى وحدتين منفصلتين (عقيل محمود الرفاعي، 2008)

ويضيف صالح أحمد زكي (14، 1972) أن المرحلة الثانوية تلي المرحلة الأساسية، بجميع أنواعها وفروعها وتقابل مرحلة التعليم الثانوي، مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حتى يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد، وبمأن كل من

مراحل النمو لها ميزات وخصائص تميزها عن غيرها، نفس الشأن بالنسبة للمرحلة التعليمية فكل مرحلة تختلف عن غيرها باختلاف المناهج، الأساليب التعليمية، غير ذلك من نواحي النشاط المدرسي والمرحلة الثانوية في النظام التربوي الجزائري، تمثل النقطة المركزية للمراحل التعليمية بحيث أن جذورها مغروسة في التعليم الأساسي وفروعها ممتدة إلى التعليم العالي ومراكز التكوين الأخرى (صالح احمد زكي، 1972، ص14)

3- أنواع التعليم الثانوي:

3-1- التعليم الثانوي العام:

الذي يدوم ثلاث سنوات ويتم فيه تحضير التلاميذ إلى مختلف شعب البكالوريا العلمية والأدبية ويمثل هذا الفرع الخزان الذي يغذي الجامعة بالعناصر اللازمة وهو يتيح تدعيم المعلومات ذات المستوى المتوسط واكتشاف الإستعدادات التي تمكن صاحبها من موصلة ما يلائمه من التكوين العالي

3-2- التعليم التقني التكنولوجي:

تدوم الدراسة فيه ثلاث يكون التركيز على إحدى التخصصات التي تؤهل للعمل بدرجة عامل مهني أو إلى مزيد من يدرس التخصصات في الدراسات العليا، للحصول على درجة أكثر من تقني أو اختصاصي يتوجه ببكالوريا ثانوي تقني، ويكون هذا التعليم في الثانويات التعليم التقني، متقن، ثانويات متعددة التخصصات.

3-3- التعليم المهني:

يقود الطلبة الى سوق العمل مباشرة لمختلف القطاعات الصناعية والتجارية والزراعية، التعليم المهني تعليم تخصصي يتطلب قدرات عقلية ومهارات عملية وفنيات إنتاجية، فهو ذو طابع إقتصادي مصمم إعداد عمال ماهرين لرفع مستوى الإنتاج (رمضان

القدافي، 1982، ص124)

4- مبادئ التنظيم المشتركة بين نمطي التعليم:

أ-يرمي التعليم الثانوي إلى ضمان التكوين العام لكل طلابه من أجل:

- تسهيل إدماجهم في الحياة الإجتماعية.

- دعم ثقافتهم الأساسية والعامية.

- إكتشافهم معارف نظرية وعلمية يمكن إستثمارها في مختلف فضاءات النشاط والتكوين.

ب- يتابع الطلبة تعليمهم في السنة الأولى جذعين مشتركين أحدهما ذو اتجاه أدبي والثاني ذو اتجاه علمي وتكنولوجي.

ت- في نهاية الجذع المشترك بناءا على تقييم نتائج الطلبة وقدراتهم في الحدود التي تسمح لها الخريطة المدرسية.

ث- من الضروري ان توفر شعب التعليم الثانوي تكوينا واسعا يمكن للطلبة من اكتساب معارف نظرية وتقنية ومهارات متنوعة ويمكن إعادة توجيه الطلبة عند نهاية السنة الثالثة ثانوي عند الضرورة بناءا على مقاييس تربوية صارمة.

ج- يخضع تحديد الشعب التعليم الثانوي لمبادئ الإنسجام الإقتصادي داخل منظومة التربية والتكوين.

تختتم السنة الثالثة في نمط التعليم بامتحان خاص هو:

- اما بكالوريا الثانوي.

- اما بكالوريا التعليم الثانوي التكنولوجي (قرار اعادة هيكلة التعليم

الثانوي، 1992، ص4،3).

5- مبادئ تنظيم شعب التعليم الثانوي والتكنولوجي:

أ- يوجه طلبة الجذوع المشتركة المقبولين في التعليم الثانوي العام والتكنولوجي إلى إحدى شعب هذا النمط من التعليم التي تناسبهم أكثر من غيرها.

ب- تستجيب شعب التعليم العام والتكنولوجي لنمط الإنسجام العمودي بين الجذوع المشتركة في السنة الأولى ثانوي وشعب التعليم العالي وفق المجالات الكبيرة للتكوين.

ج- ان تراعي هيكله السنة الاولى في الجامعات وضعية الهيكله المتبعة في التعليم الثانوي.

د- يمكن تنظيم تنظيم جديد لاعادة توجيه بين الشعب المتقاربة عند الضرورة.

هـ- من الضروري ان يسمح تنظيم التعليم الثانوي العام والتكنولوجي التكفل بالطلبة

يظهرون تفوقا في مادة او مجموعة من المواد(المنشور الوزاري،السنة2001،ص9-10)

6- خصائص تلاميذ مرحلة الدراسة الثانوية من 15الى18سنة مرحلة المراهقة

المتوسطة:

6-1- خصائص البيولوجية:

1- يزداد الطول والوزن عند كل من الجنسين وتصل الغالبية العظمى من الإناث مرحلة

النضج الجسمي إلا أنه يستمر عند بعض الذكور في النمو حتى بعد التخرج من هذه المرحلة.

2- تظهر الفروق الفردية في النمو الجسمي(ذكور وإناث)فمثلا تتضح هذه الفروق كثيرا في الطول والوزن بصفة خاصة تبعا لمتغير العمل إذ يزداد الطول بدرجة أوضح عند الذكور.

3- يعلق المراهقين في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح هذا من خلال الإهتمام بالمظهر الجسمي النامي، إذ تزداد أهمية مفهوم الذات.

4- يكون المراهق صورة ذهنية تعبر عن ما يتمناه وما يكون عليه من الطول والوزن لكن هذان العاملان يشكلان عاملا مؤثرا في مفهوم الذات والسلوك الإجتماعي.

2-6- الخصائص العقلية:

1- يزداد في هذه المرحلة نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية الميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويان وتنوع حياة المراهق العقلية وإختلاف مظاهر نشاطها ويظهر ذلك في الإبداع والإبتكار والإستقلالية والطموح.

2- في هذه المرحلة يكون المراهق أقرب في النهاية العظمى في قدراته الفكرية ولكن تنقصه الخبرة والتجربة.

3- يميل المراهق في هذه المرحلة إلى كتابة المذكرات للتعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته كوسائل أخرى يضعها للتعبير عن رغباته ككتابة الشعر والقصص القصيرة.

4- يزداد إهتمام المراهق بهذه المرحلة بمستقبله التربوي والمهني ويزداد تفكيره في تقدمه الدراسي وفي المهن التي تناسبه أكثر من غيرها.

3-6 الخصائص الإجتماعية:

1- يسعى المراهق في هذه المرحلة لتحقيق المستوى المطلوب في النمو الإجتماعي إذ تتضح لديه الرغبة في تأكيد الذات والميل في مساندة الجماعة ويتضح البحث عن الذات في ثلاث جهات هي:

أ- إختبار المبادئ والقيم والمثل.

ب- تكوين فلسفة في الحياة.

ج- البحث عن القدوة الذي يهتدي به (كالمعلم والوالدين..... وغيرها)

3- تسيطر على المراهق في هذه المرحلة قواعد أو معايير الأصدقاء فتزداد الهوا إتساعا بين معايير وقواعد وقوانين المراهقين مما يعرضهم للضغط لإخضاعهم لقوانين الكبار (د سهيلة محسن كاظم الفبلاوي، 2005، ص126-129) .

أهداف التعليم الثانوي:

- 1- تمكين خريجي التعليم الثانوي من الإستمرار في مرحلة التعليم مدى الحياة تعلمنا نشطا.
- 2- تنمية قدرة الخريج على العمل المنتج في سوق العمل، ومن خلال تسليحه بالمعلومات والمهارات العلمية والعملية، ومهارات الإتصال والتفاوض في الحياة العملية.
- 3- بناء الشخصية الجزائرية القادرة على مواجهة المستقبل، مع التأكيد على الهوية الثقافية العربية والإسلامية .
- 4- إعداد التلميذ للحياة جنبا إلى جنب مع إعداده للتعليم الثانوي والجامعي المناسب لاستعداداته وقدراته وحاجات المجتمع.
- 5- ترسيخ القيم الدينية والسلوكية والقومية في نفوس التلاميذ.
- 6- الإهتمام برعاية التلاميذ المتفوقين، وإتحة لفرصة للموهوبين (دعيد ابو المعاطى الدسوقي ودناصر السيد عبد الحميد، 2009، ص27).

الخلاصة:

يجتاز التلميذ المراهق في المدرسة الثانوية مرحلة مهمة لكونها تحتوي على تغيرات عديدة عقلية وجسمية وانفعالية ويتطلب على تلميذ المرحلة التعليم الثانوي بذل الكثير من الجهد والدراسة والتفكير بهذه المرحلة لأنها مرحلة فاصلة بينه وبين انتقال إلى مرحلة أعلى والمرحلة الثانوية من أصعب المراحل التي يمر بها

التلميذ المراهق في حياته و بها يتحدد مساره المستقبلي الاجتماعي والمهني الذي يتكلل إما بالنجاح أو الفشل.

الفصل الرابع

الخطا المد رسى

تمهيد:

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى مجموعة من الأحداث والمواقف الضاغطة المتشعبة المصادر الفردية والمحيطية، التي يحاول التعامل معها من أجل خفض شدة وقعها من خلال توظيف مجموعة من الأساليب والإستراتيجيات المتاحة حسب الموقف وفعالية الفرد في التعامل معه.

لأن طبيعة الإنسان الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية تملي عليه التجاوب والتفاعل مع مختلف المواقف الظاهرة من خلال سلوكياته على خلفية من البناءات الشخصية والفكرية والمعرفية المفسرة للمثير والمحددة له.

1- مفهوم الضغط:

كلمة الضغط لاتينية تعني ضم أو شد أو ربط وهي تأخذ الكثير من المعاني ليستعملها البعض للتعبير عن القلق أو الإحباط أو التوتر. ذ القرن

ومنه سنتناول في هذا الفصل مفهوم الضغط من خلال تقديم لمجموعة من التعاريف الباحثين في ميادين علمية مختلفة (علم النفس، الطب النفسي.....)

إستعملت كلمة الضغط منذ 17 حيث كان يعبر عنها بالمعاناة والصعوبات والأحزان، لكن مع مطلب القرن 18 إتخذت مفهوما غير الذي كانت عليه حيث أصبحت تعد من الحالات المرضية أكثر مما تحمله من معان.

فظهر مفهوم الضغط علي يد هانس سيلبي عالم الغدد الصماء بجامعة مونتريال بكندا، وهو رائد المدرسة العلمية، والعملية في كتابه "الضغوط في الحياة" حيث كا متأثرا بفكرة أن معظم الكائنات البشرية لها رد فعل للضغوط والشدائد عن طريق تنمية أعراض غير نوعية (د منصورى مصطفى، 2010، ص99).

2- تعريف العام لمفهوم الضغط:

خبرة إنفعالية سلبية، يتواقف ظهوره مع حدوثه تغيرات بيوكيميائية، وفسولوجية، ومعرفية، وسلوكية يمكن التنبأ بها ويمكن أن تؤدي إما تغيير الحدث الضاغط أو إلى التكيف مع أثاره. (د شيلي تايلور، 2008، ص343).

هل يشترط تواجد الحدث الضاغط لكي يحدث الضغط؟

هل تحدث إستجابة الضغط عندما يتواجد الحدث الضاغط فقط؟

أم أن الضغط يمكن أن يحدث نتيجة توقع أو ما بعد التعرض لتأثير الحدث الضاغط؟ إن أحد الأمور التي تبعث على الغرابة وتسبب المعاناة للبشر هي قدرتهم على إدراك الأحداث قبل حدوثها، ونحن ندين بهذه المهارة إلى قدرتنا على التخطيط، والإبتكار، وإجراء المحاكمات العقلية والمحددة ولكننا نجنى من هذه القدرة إمكانية التعرض للقلق، ومن خلافا للحيوانات الدنيا فليس من الضروري أن يتعرض البشر إلى الأحداث الضاغطة حتى يعانون من الضغط. (د شيلي تايلور، 2008، ص368).

3- تصنيف الضغوط إلى ثلاثة مراحل هي كالآتي:

3-1- مرحلة التنبيه للخطر والإنذار:

حيث أنه في هذه المرحلة يبدأ الجسم بالكشف عن العوامل الضاغطة.

3-2- مرحلة المقاومة:

وفي هذه الحالة تكون للفرد فرصة إستعادة توازنه وفي حال إستمرار الضغط وعدم جدوى الميكانيزمات الدفاعية إلى ثالث مرحلة.

3-3-مرحلة الإنهيار والإنهاك:

هناك ميكانيزمات التكيف تنهار وطاقة الجسم على التكيف تصبح منهكة ومنه يتعرض الفرد لأمراض الضغط كالقرحة المعدية وارتفاع ضغط الدم. (ناصر العديلي، 1972، ص20).

كما عرف سمير أحمد عسكري أن كلمة الضغط تشير إلى مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للفرد في ردود فعله أثناء مواجهة المواقف المحيطة التي تمثل تمهيدا له. (عسكر سمير احمد، 1988، ص657).

كما أن الضغط هو نتاج مدركتين أو صورتين التي يكونها الفرد حسب ما يتوقعه الآخرون منه وصورة ما يملكه من إستعدادات للاستجابة لتك التوقعات. (دمنصوري مصطفى، 2010، ص17).

4- أنواع الضغوط ومستوياتهم:

نستطيع القول بوجه عام إن الضغوط ليست بالضرورة شيئا سلبيا، بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء وعلى هذا الأساس يمكن أن تصنف الضغوط إلى نوعين:

4-1 ضغوط سلبية:

فهي تؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي وتعوقه على الإنجاز والإبداع وتؤدي إلى التوافق والإكتئاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين، وتظهر آثاره هذه الضغوط في مظاهر سلوكية عدة مثل ظهور نوع من صراع داخل المدرسة وإنتشار اللامبالاة والفوضى.

4-2 ضغوط إيجابية:

فهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعا وإنجازا في أدائه وأكثر قدرة على إنجاز القدرات وحل المشاكل.

فهذه كالضغوط التي يشعر بها الطالب قبل الإمتحان مما تجعله يذاكر بجد ويهتم بدروسه في الوقت المحدد. (د طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص32).

بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط أيضا تختلف في شدتها والمدة التي تستغرقها، ولذلك يمكن أن تصنف الضغوط إلى ضغوط مؤقتة وضغوط مزمنة.

4-3- الضغوط المؤقتة:

التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الإمتحانات.

4-4 الضغوط المزمنة:

تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية إجتماعية وإقتصادية غير ملائمة. (د طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص34).

أما فيما يتعلق بمستويات الضغوط فعندما تكون الضغوط في مستوى مرتفع وشديد فإنها تعوق الفرد على الأداء، ومن ثم يتأثر سلبا تبعا لذلك وتؤدي به إلى أيضا إلى الإرتباك والتردد والإختلالات الوظيفية المعرفية، ويشعر الفرد وبالقلق واليأس وفقدان الدافعية الكافية لتحسين الأداء، وحينما يكون مستوى الضغط منخفضا لدى الفرد يقل الأداء ويحدث الملل ويقل التركيز وتنخفض الدافعية.

بينما تكون الضغوط المعتدلة في مستواها هي الأمثل للفرد ويكون أداءه أفضل وعلى مستوى عالي. (د طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص34).

5- تعريف الضغط المدرسي:

الضغط المدرسي اصطلاحا:

يعرف "طه عبد العظيم حسين" الضغط المدرسي بكونه "حالة من عدم التوازن، تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها، وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية، ويصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية، نفسية وسلوكية سلبية" (طه عبد العظيم حسين، 2006 ، ص 182)

تعريف الضغط المدرسي:

إن مصطلح الضغط المدرسي مصطلح حديث النشأة في علم النفس عموماً، وعلم النفس التربوي، خصوصاً هو التوتر والضيق الذي يتعرض له التلميذ داخل المدرسة.

وبهذا نجد عدة تعاريف ومنها:

يعرف الباحث "أحمد نايل الغزير" 2009 بقوله أن الضغط المدرسي هو التفاوت الموجود بين مطالب التلميذ، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي أولاً، وورد الجميل لأسرته وللمدرسة ثانياً وقدراته على تحقيق ذلك. (أحمد نايل الغزير، 2009، ص31).

ويعرفه طه عبد العظيم حسين فيرى أن الضغط المدرسي هو مرحلة من عدم التوازن وتنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين مواقف البيئة التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية وإجتماعية يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص182).

تعرفه الباحثة " زينب بدوي (2002) "الضغط المدرسي بكونه " قوى خارجية أو مشكلات تنبع من بيئة التلميذ الخارجية، أسرية أكانت أم مدرسية، يخلق نتيجة لعدم مقدرة التلميذ مواجهته لهذه المشاكل (زينب بدوي، 2002 ، ص 1)

6- أعراض الضغوط على التلاميذ:

أعراض الضغوط التي يعانيها التلاميذ في المرحلة التعليم الثانوي تظهر في ثلاث فئات مختلفة:

6-1- الأعراض السلوكية:

تتضمن العدوانية والإنسحاب والهروب من البيت والتغيب عن المدرسة والشعور بالإستياء والرفض للمدرسة، وتعاطي المخدرات، وإضطرابات في النوم والأكل وعدم إحترام رموز السلطة.

6-2- الأعراض النفسية:

تتمثل في الوسوس وإنخفاض تقدير الذات نقص الثقة بالنفس وللغضب. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص82).

6-3- الأعراض الإنفعالية:

تظهر في نقص وفقدان التركيز وصعوبة في إتخاذ القرار ومتابعة الدروس. (سمير شيخاني، 2003، ص19)

7- آثار الضغط المدرسي:

تسبب شدة الضغوط الدراسية التي يتعرض إليها التلميذ عدة تأثيرات سلبية عليه فلاشك أن التلميذ الذي يعيش ضغوط متكررة، تجعله يختلف عن الآخرين من نواحي شتى الفيزيولوجية، المعرفية، الإنفعالية، السلوكية، وفيما يلي توضيح ذلك:

الآثار الفيزيولوجية:

تؤثر الضغوط السلبية على النواحي الفيزيولوجية للفرد، فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ تتمثل في تؤثر على مستوى العضلات والصراع والام في المعدة (طه

عبد العظيم حسين، 2009، ص46، 45).

1-7- الآثار النفسية:

تكاد تجتمع نتائج الدراسة النفسية على أن للضغوط المدرسية آثارا سلبية على التلميذ وتظهر هذه النتائج في الإختلال آليات الدفاعية وإنهيارها إذ يتميز الفرد تحت الضغوط بسرعة الإنفعال الشعور بالقلق وعدم الراحة يصاحبه الخوف الشديد وفقدان الثقة في النفس والآخرين. (حسين الباهي مصطفى، 2005، 2000).

2-7- الآثار الإجتماعية:

تشمل إنهاء العلاقات والعزلة والإنسحاب مع إنعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات (احمد نايل الغرير، 2009، ص52)

3-7- الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير عالية وتظهر هذه الآثار في:

-نقص الإنتباه والصعوبة التركيز.

-عدم القدرة على إتخاذ القرار.

- فقدان القدرة على التقييم المعرفي.

- إضطراب التفكير حيث يكون التفكير جامدا (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص44).

4-7- الآثار الإنفعالية: تظهر فيمايلي:

-عدم القدرة على التحكم في الإنفعالات والسلوك

-إنخفاض الاثقة بالنفس.

-الشعور بالعجز والقلق والإحباط والغضب. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص45).

5-7- الآثار السلوكية:

-إنخفاض الأداء والقيام بالإستجابات سلوكية غير مرغوب فيها.

-إضطراب النوم وإهمال المظهر والصحة

-إنخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.

-تزايد معدلات الغياب عن المدرسة وعدم الرضا عنها. (طه عبد العظيم

حسين، 2009، ص46).

8- مصادر ومسببات ضغوط التلاميذ:

8-1- العوامل الأسرية :

تعتبر الأسرة هي أكثر الوسائط والمؤسسات الإجتماعية تأثرا بالأحداث التي يمر بها الفرد والمجتمع

فالمشكلات النفسية والإجتماعية والإقتصادية التي يعانها الأسرة تسهم به ولها نشأة الضغوط الحادة المزمنة لدى الأبناء ومنها :

8-1-1- أساليب المعاملة الوالدية غير السوية تجاه الأبناء :

كثيرا ما تؤدي أساليب المعاملة الوالدية غير السوية التي تصدر عن الآباء نحو الأبناء والتي تتصف بالنبذ والقسوة والحرمان أو الإهمال إلى ظهور مشاعر سلبية لدى الأبناء عن الذات والشعور بالإحباط والعدوان والإنطواء وأثر ذلك كثيرا ما تكون نحو إتجاهات الأبناء نحو أنفسهم ونحو المدرسة بشكل خاص. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص183).

8-1-2- التباين بين توقعات الآباء وقدرات الأبناء:

قد يكون لدى الآباء طموحات وتوقعات زائدة نحو الأبناء، ولذلك يرغبون قدراتهم على تخصصات دراسية معينة لا تتقف مع ما لديهم من قدرات وإستعدادات وإمكانات فالكثير من

الأباء لا يعطون أبنائهم الحرية في الاختيار بل يرفضون عليهم نوع معين من التعليم أو التخصص في الدراسة وتمثل مصدرا هاما من الضغوط لدى التلاميذ. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص184).

8-1-3- الطلاق أو الانفصال:

يمثل الطلاق أو الانفصال الوالدين مصدرا رئيسيا آخر للضغوط لدى الأبناء فلاشك أن الأبناء يعيشون في أسر تدعيمية و متماسكة تتكون لديهم خبرات إيجابية بعكس الأبناء الذين ينحدرون من أسر متصدعة يسودها الجداول والمشاحنات والخصام بين الوالدين، ولذا فهم يعانون الكثير من الأعراض المرتبطة بالضغوط وينعكس على المدرسة. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص185).

8-2- العوامل المدرسية:

لا تقتصر رسالة المدرسة على حشو عقول التلاميذ بالمعلومات، بل أصبحت مسؤولية جزءا رئيسيا في الإحساس بالضغوط لدى التلاميذ، وخاصة عندما لا يستطيعون التغلب على التحديات والصعوبات المدرسية وتتمثل في انخفاض التحصيل المدرسي وصعوبة المناهج والمواد الدراسية ونظام الإمتحان. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص192).

8-2-1- الوقت:

يمثل عنصر الوقت (عدد الساعات التي يقضيها التلميذ في المدرسة) مصدرا رئيسيا للضغوط لدى التلاميذ حيث أن الطول اليوم الدراسي في المدرسة وإذا لم يتم إدارته وإستثماره وتوظيفه جيدا في عملية التعلم وممارسة الأنشطة فإن ذلك يجعل التلاميذ يشعرون بالملل والضيق في المدرسة. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص192).

8-2-2- صعوبة المواد المدرسية:

قد ينفر بعض التلاميذ من مواد دراسية معينة بسبب وجود إتجاهات سلبية نحو المعلم هذه المواد وطريقته في تناولها وشرحها وتعتبر الرياضيات والعلوم من المواد البارزة التي يمكن أن تحدث الضغوط،مقارنة بغيرها من المواد الدراسية الأخرى.

وتكمن الصعوبات في تحصيل هذه المواد وفي فهمها وحل المسائل الرياضية وغير قادرين على تطبيق المعادلات الفيزيائية الملائمة فيشعرون بالإحباط والقلق والضغط.

8-2-3- كثرة الواجبات المنزلية:

لقد أصبحت الواجبات المنزلية تشكل ضغطا كبيرا على التلاميذ والآباء معا وذلك نظرا لما تتطلبه من جهد ووقت مما يجعل الكثير من التلاميذ يعتمدون على الآباء في أداء هذه الواجبات.

ولذلك يحرم التلاميذ من الإعتماد على نفسه ويضعف من الثقة بالنفس لديه، وعندما تصبح هذه الواجبات أكبر من القرارات والإمكانيات التلاميذ،فيجعله عرضة للإضطرابات النفسية والشعور. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص193).

8-2-4- صعوبة المناهج الدراسية وطرق التدريس التقليدية:

يجد التلاميذ صعوبة في فهم المنهج الدراسي،وعندما لاتراعي المناهج الدراسية مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ في قدرتهم وإستعداداتهم ومستوياتهم العقلية فإن آثار ذلك تنعكس على عملية التعليم لديهم وعلى سلوكهم ومن ثم يتكون لديهم مفهوم سلبي على الذات ولعدم قدرتهم على فهم هذه المواد الدراسية.

أما طرق التدريس التقليدية فإنها تقوم على الإلقاء والتلقين وماتسببه من ملل وضيق للتلميذ وقد تدفعه إلى الإنصراف على التركيز وشرود الذهن وهكذا تمثل ضغطا كبيرا عليهم.ولهذا يجب تنوع طرق التدريس. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص194).

8-2-5- أسلوب التقويم ونظام الإمتحان:

لا شك أن أسلوب التقويم ونظام الإمتحانات وما يحيط بها من ظروف نفسية وإجتماعية تؤثر على أداء التلاميذ وسلوكهم يعد من أهم مصادر الشعور بالضغط لديهم فلقد أصبحت الإمتحانات تمثل المعيار الوحيد الذي يتم به تقويم أداء التلاميذ، فلا شك أن نظام التقويم يقيس القدرة على الحفظ والإستظهار ولا يقيس كل نشاط يقوم به التلميذ في المدرسة بمعنى أنه يركز على قياس الجوانب المعرفي مع إهمال الجوانب الأخرى. كما أصبح الهدف الأساسي من عملية التقويم هو الحصول التلميذ على درجات عالية، ولهذا تمثل غاية في ذاتها بدلا من أن تكون وسيلة لقياس القدرات الفعلية لدى التلاميذ. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص195).

8-2-6- التنافس الشديد بين التلاميذ:

لاشك أن التنافس الشديد بين التلاميذ بسبب الرغبة في التفوق أو الحقد والغيرة قد تجعلهم يشعرون بالإحباط والقلق والضغط، وهذا يعني أن الضغوط قد تأتي من المبالغة في التنافس بين التلاميذ، فعندما يدرك التلميذ أنه في منافسة مع رفاقه الآخرين وأنه غير قادر مستعد ليستجيب لمطالب هذه المنافسة فإنه يرى أن ذلك يمثل تهديدا له. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص195).

8-2-7- الفشل الدراسي للتلاميذ:

لاشك أن نوع خبرات التي يتعرض لها التلاميذ في المدرسة يكون لها تأثيرا كبير في نمو شخصيتهم وفي تحديد سلوكهم، فالفشل في المدرسة يجعل التلميذ يشعر بالدونية وإنخفاض تقدير الذات، ولذا يعتبر الفشل الدراسي أحد الأسباب الرئيسية في الإحساس بالضغط لدى التلميذ حيث أن الفشل الدراسي المستمر يؤدي إلى إنخفاض صورة الذات وإنخفاض تقدير الذات. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص196).

8-2-8- توتر العلاقات مع الأقران والخوف من النبذ:

كما أن سوء التوافق التلميذ بسبب التدني مستواه الإقتصادي أو الأكاديمي وعدم قدرته على مسابرتهم والتفاعل معهم وكذلك الخوف من نبذ الأقران يجعله يشعر بالضغط.

فبعض التلاميذ يكونون في عزلة إجتماعية ولا يلقون أي دعم أو مساندة من أقرانهم، وهذا إما أن يعزى إلى نقص المهارات الإجتماعية لديهم وإما إلى الإغتراب عن البيئة المدرسية، وبالتالي فإن هؤلاء التلاميذ الذين يكونون منعزلين ومنبوذين من أقرانهم قد يصبحون أهدافا سهلة للمشغبة والعنف ويكونون ضحايا من قبل أقرانهم. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص196).

8-2-9- المناخ المدرسي غير الآمن:

يشكل المناخ المدرسي غير الآمن سببا في شعور التلاميذ باضغوط والملل ويحد من الحرية التلاميذ في التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، وبالتالي يترتب عليه عواقب وأثار سيئة كالهروب من المدرسة وإنخفاض المستوى التحصيلي والرسوب.

8-2-10- الأسلوب الإداري السائد في المدرسة:

هناك عدة أساليب إدارية مختلفة يستعملها المعلم في إدارة القسم ويستخدمها مدير المدرسة في التعامل مع التلاميذ والمعلمين وهي الأسلوب الإستبدادي الذي يقوم في جوهره على القهر وفرض السلطة والأوامر على التلاميذ والمعلمين والتحكم في كل كبيرة وصغيرة، ففي ظل هذا الأسلوب يتحكم المدير في المعلمين ويتحكمون هم بدورهم في التلاميذ فيترتب على ذلك نفور التلاميذ وشعورهم بالملل من المدرسة وزيادة المشكلات لديهم وإحساس بالضغط. (طه عبد العظيم حسين، 2009، ص199).

إدارة الضغوط المدرسية لدى التلاميذ:

هناك عدة أساليب وقائية تساعد على خفض الضغوط لدى التلاميذ سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية يمكن تلخيصها فيمايلي:

-تشجيع التلاميذ على الإحساس بالنجاح وقيمته وخصوصا التلاميذ الذين يكون لديهم تاريخ الفشل الدراسي.

- تشجيع التلاميذ على تكوين علاقات ايجابية و سارة مع بعضهم البعض.

- مساعدة التلاميذ على إدراك الأشياء الإيجابية التي يحققونها وبنجزونها وتنمية المواهب الخاصة لديهم والتفاعل الإيجابي مع أقرانهم.

- تشجيع التلاميذ على التعبير عن مشاعرهم وإنفعالاتهم بطريقة إيجابية وتوكيدية .

- تعليم التلاميذ أسلوب التعلم من خلال الأخطاء . (طه عبد العظيم

حسين، 2009، ص206).

الخلاصة:

تقييم الفرد للأحداث والمواقف التي تحيط به بأنها مهددة أو أنها تكون باعثة عن الألم يترجم هذا التقييم إلى ردود أفعال تصحبها إستجابات فيزيولوجية وإنفعالية وسلوكية وقد تؤثر على صحته النفسية والجسمية بدرجات متفاوتة حسب شدتها ومدى إستمراريتها.

الفصل الخامس

البيانات الشخصية

البحث

الإجراءات المنهجية:

1- الدراسة الاستطلاعية:

2- مكان الدراسة: تأسست ثانوية محمد رويحي سنة **25 جوان 2003** وهي اول مؤسسة فتحت لبوبها في بلدية عين البيضاء، بلغ عدد التلاميذ فيها **299** تلميذا وبمرور السنوات ازداد عدد التلاميذ إلى أن فاق قدرة استيعاب سنة **2014-2015**: **803** تلميذ، عدد التلاميذ السنة الأولى ثانوي هو: **264** تلميذ وعدد الذكور بها: **173**، وعدد الإناث بها: **181** تلميذة. وعدد تلاميذ السنة الثانية ثانوي هو **204**، عدد الذكور بها: **83** تلميذ، وعدد الإناث بها **121** تلميذة. أما عدد تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو: **335** تلميذ، وعدد الذكور بها **110** تلميذ، وعدد الإناث بها: **225** تلميذة. وعدد الاجمالي للتلاميذ هو: **803**.

ويبلغ عدد أساتذتها ب **53** أستاذ ويدرسون **25** قسم موزعون على **10** أقسام نهائية و**8** أقسام السنة الثانية و**7** أقسام لسنة الأولى ثانوي.

عدد القاعات الموجودة للدروس العادية **20** قاعة و**06** مخابر علمية و مخبران للإعلام الآلي متصلة بالانترنت ومدرج واحد ومكتبة عدد الكتب بها **8237** كتاب وقاعة للمطالعة وعدد المكاتب الإدارية **10** مكاتب و**7** سكنات إلزامية. ومعدل اقدمية الاساتذة هو **12** سنة، ونسبة استقرار الاساتذة بها **60** بالمئة.

ومساحتها تقدر ب **183.10** كم³ والمساحة المبنية هو **3812.00** م² ومساحة الساحة حوالي هو **1000.00** م².

3- مدة الدراسة:

مدة الدراسة **20** يوما منذ توزيع الاستبيان لتلاميذ من اجل حساب الثبات ثم تفريغ البيانات ثم استخراج النتائج وحساب الخصائص السيكمترية.

4- عينة الدراسة الاستطلاعية:

وكانت عينة الدراسة الاستطلاعية هو 20 تلميذ اختيروا بطريقة قصدية لتلاميذ اقسام النهائية وهي فئة معرضة للضغط.

5- أدوات الدراسة:

استبيان الضغط المدرسي عند التلاميذ النهائي.

أ- **كيفية البناء:** بالاعتماد على التراث النظري والدراسات السابقة وبالعودة إلى واقع التلميذ المعاش بصفتي مستشار التوجيه.

ب- **الخصائص السيكومترية:**

ب-1- الصدق:

لحساب الصدق اعتمدنا على صدق المحكمين وهذا بتوزيع الاستبيان على 3 اساتذة*

-أستاذي (أستاذتي)

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية " تخصص الإرشاد والتوجيه". لذا نضع بين أيديكم استبيان "**الضغط المدرسي عند أقسام النهائية**". من أجل تحكيمه وإبداء ملاحظاتكم حول السلامة اللغوية، وان كانت فقرات الاستبيان مناسبة مع أبعاد وطبيعة الموضوع .

وكانت نتائج التحكيم كالاتي:

جدول رقم (1) يبين نسب قياس عبارات الإستبيان:

رقم الفقرة	البعد الاسري	تقيس		لا تقيس	
		ك	ك	ك	ك
01	إلحاح أسرتي مصدر ضغطي في فترة الامتحانات	3	100	0	0

0	0	100	3	نجاح إخوتي في البكالوريا يزيد من ضغطي	02
0	0	100	3	تعتبر أسرتي اجتيازي لامتحان البكالوريا كباقي الامتحانات	03
33.33	1	66.66	2	لا أشعر بالتشجيع من قبل أسرتي أثناء الامتحانات	04
0	0	100	3	أسرتي تطلب مني مجهودا يفوق قدراتي	05
33.33	1	66.66	2	يتباهى بي والدي عند حصولي على درجات مرتفعة	06
0	0	100	3	يضايقني القلق الزائد للوالدين عند القيام بالواجبات	07
66.66	2	33.33	1	يعتقد والدي أن المدرسة تزودنا بكل المعارف	08
0	0	100	3	لايبالي والدي بنتائج الدراسة	09
0	0	100	3	يزعجني طلب والدي كشف النقاط نهاية الفصل	10
				البعد الزملاء	
33.33	1	66.66	2	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي	01
0	0	100	3	يضايقني عدم تقبل بعض الزملاء لأرائي	02
0	0	100	3	يزعجني زملائي عندما أتحصل على درجات تفوق درجاتهم	03
33.33	1	66.66	2	يضايقني إستغلال زملائي مناقشة الدرس في الفوضى	04
0	0	100	3	اشعر دائما بأن زملائي يسخرون مني عند طرح الأسئلة في القسم	05
0	0	100	3	يسرني منافسة زملائي في القسم من أجل الدراسة	06
66.66	2	33.33	1	يزعجني استعمال الخشونة مع الزملاء أثناء اللعب	07
0	0	100	3	يساعدني زملائي في فهم المواد الصعبة	08
				البعد الأساتذة	
33.33	1	66.66	2	يزعجني تجاهل بعض الأساتذة لوجودي	01
0	0	100	3	يرهقني الطرد المتكرر من بعض الأساتذة بدون سبب	02
0	0	100	3	أعتقد إنخفاض المستوى العلمي لبعض الأساتذة يزيد من قلقي في الفشل في الامتحانات	03
0	0	100	3	يفضل بعض الأساتذة بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	04

0	0	100	3	يعلق بعض الأساتذة على إجاباتي بطريقة محرجة	05
0	0	100	3	معظم الأساتذة يبذلون الجهد الكافي لتوصيل المعلومات	06
33.33	1	66.66	2	يقدم بعض الأساتذة الدروس بطريقة غير مشوقة	07
33.33	1	66.66	2	هناك من الأساتذة من يستدعي أولياءنا عند الحاجة	08
0	0	100	3	يزعجني تقويم بعض الأساتذة لنا على أساس النقاط المحصل عليها	09
				البعد الامتحان	
33.33	1	66.66	2	اشعر بأنني قادر على التركيز في القسم	01
0	0	100	3	تسرعي في الإجابة على أسئلة الامتحانات يزيد من ضغطي	02
0	0	100	3	أجد صعوبة كبيرة في استرجاع المعلومات أثناء الإمتحانات	03
0	0	100	3	لا يركز بعض الأساتذة على الحفظ بل على الفهم والاستيعاب	04
0	0	100	3	أستغرق وقت طويل في فهم السؤال أثناء الامتحان	05
0	0	100	3	ترهقني الإمتحانات المدرسية المستمرة	06
0	0	100	3	من السهل علي فهم أسئلة الامتحانات والمطلوب منها.	07
				البعد البرنامج	
0	0	100	3	كثافة البرنامج الدراسي يزيد من ضغطي	01
0	0	100	3	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد المقررة	02
33.33	1	66.66	2	يزعجني كل ما يدرس نظري وينقصه التطبيق	03

2-جدول إعادة الصياغة:

قبل التحكيم	بعد التحكيم
إلحاح أسرتي مصدر ضغطي في فترة الامتحانات	إلحاح أسرتي على النجاح مصدر ضغطي في فترة الامتحانات
يضايقني القلق الزائد للوالدين عند القيام بالواجبات المدرسية	يضايقني القلق الزائد للوالدين عند القيام بالواجبات المدرسية
لايبيالي والدي بنتائجي الدراسية	يحرص والدي على تحقيقي لنتائج ايجابية في الامتحانات
يضايقني إستغلال زملائي مناقشة الدرس في الفوضى	يضيع زملائي مناقشة الدرس وتحويلها الى الفوضى
اشعر بأنني قادر على التركيز في القسم	اشعر بأنني قادر على التركيز في الامتحان
لا يركز بعض الأساتذة على الحفظ بل على الفهم والاستيعاب	يركز بعض الأساتذة على الحفظ بدلا من الفهم والاستيعاب
يزعجني كل ما يدرس نظري وينقصه التطبيق	يزعجني كل ما يدرس نظريا وينقصه التطبيق

ب-2- الثبات:

لحساب الثبات اعتمدنا على طريقة التجزئة النصفية التي تقوم على توزيع الاستبيان إلى

نصف فردي س من (1-35) ونصف زوجي ص من (2-36)

وبتطبيق معادلة بيرسون كانت قيمة $r = 0.80$

وبتطبيق سبيرمان التي تساوي $r = \frac{2}{0.80 * 2} =$

$r + 1$ $0.80 + 1$

$r = 0.88$

5- الدراسة الأساسية:

6- مكان ومدة الدراسة: هو نفس مكان الدراسة الاستطلاعية.

مدة الدراسة الأساسية هو 15 يوما منذ 15 ابريل إلى 30 منه وهذا منذ توزيع الاستبيان على التلاميذ،تفريغ البيانات،استخراج النتائج،مناقشة الفرضيات.

7- عينة الدراسة ومواصفاتها:

عينة الدراسة (35 ذكر و 35 انثى) اختيروا بطريقة قصدية لانهم سيمتحنون في شهادة البكالوريا.

مواصفات العينة:

جدول رقم(3) يبين متغير الجنس والسن

السن	16		17		18		9		1		20		21		22		المجموع	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
انثى	01	1.42	09	12.85	13	18.57	11	15.71	08	11.28	02	2.85	01	1.42	45	64.28		
ذكر	00	0.00	01	1.42	10	14.28	05	7.14	07	10.00	02	2.85	00	0.00	25	35.71		
مج	01	1.42	10	14.27	23	32.85	16	22.85	15	21.28	04	5.7	01	1.42	70	99.99		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة أكبر سن بالنسبة للتلاميذ الثالثة ثانوي هو 18 سنة وذلك بالنسبة 18.57 بالمئة وهي اكبر فئة ممثلة لعينة الدراسة ثم يليها التلاميذ الذين يبلغ سنهم 19 وذلك بالنسبة 15.71 بالمئة ثم يليها التلاميذ الذين يبلغ سنهم 17 و 20 سنة بنسبة متقاربة على التوالي 12.85 و 11.28 بالمئة، أما التلاميذ المتمدرسين الذين يبلغ

عمرهم 16 و 22 و 12 سنة بنسب متقاربة على التوالي 1.42 و 2.85 هي نسب ضئيلة بالمقارنة مع النسب الأخرى.

جدول رقم (4) يبين متغير الجنس والتكرار

المجموع		عدم التكرار		تكرار		التكرار
%	ك	%	ك	%	ك	الجنس
64.28	45	41.42	29	22.85	15	انثى
35.71	25	22.85	16	12.85	09	ذكر
99.99	70	64.27	45	35.7	25	مج

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة التكرار للإناث والتي تقدر بـ 22.85 بالمئة تفوق نسبة الذكور التي تقدر بـ 12.85 بالمئة، و نسبة عدم التكرار للإناث والتي تقدر بـ 41.42 بالمئة وهذا دليل على غالبية للإناث في الأقسام الجزائرية

جدول رقم (5) يبين متغير الجنس والمستوى التعليمي للآب

المجموع		جامعي		ثانوي		متوسط		ابتدائي		دون متوسط		م التعليمي للآب
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	الجنس
64.28	45	7.14	05	20	14	11.28	08	17.14	12	8.57	06	انثى
35.71	25	8.57	03	8.57	06	2.85	02	7.14	05	12.85	09	ذكر
99.99	70	11.28	08	28.57	20	14.28	10	24.28	17	21.42	15	مج

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) ان نسبة مستوى التعليمي للآب تظهر بنسب كبيرة في الثانوي والابتدائي والمتوسط بنسب متقاربة على التوالي 20 و 17.14 و 11.28 بالمئة بالنسبة

للإناث مقارنة بالذكور تظهر في دون المتوسط بنسبة **12.85** بالمئة، وتظهر في الجامعي ودون المتوسط بنسب متقاربة **7.14** و**8.57** بالمئة للإناث مقارنة بالذكور بنسب متقاربة في الثانوي والجامعي والابتدائي ب**8.57** و**7.14** بالمئة

جدول رقم (6) يبين متغير الجنس والمستوى التعليمي للام

المجموع		جامعي		ثانوي		متوسط		ابتدائي		دون متوسط		م التعليمي للام
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	الجنس
64.28	45	7.14	05	21.42	15	17.14	12	10	07	8.71	06	انثى
35.71	25	5.71	04	2.85	02	8.57	03	7.14	05	15.71	11	ذكر
99.99	70	12085	09	24.28	17	21.42	15	17.14	12	24.28	17	مج

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان نسبة المستوى التعليمي للام يظهر بنسب كبيرة في الثانوي والمتوسط بنسب **21.42** و**17.14** بالمئة للإناث مقارنة مع الذكور بنسب كبيرة في دون المتوسط ب**15.71** وتقل في مستوى الجامعي ودون المتوسط والابتدائي بنسب متقاربة **7.14** و**8.57** و**10** بالمئة مقارنة مع الذكور في الثانوي والجامعي والابتدائي والمتوسط بنسب ضئيلة **2.85** و**5.71** و**7.14** و**8.57** بالمئة.

جدول رقم (7) يبين متغير الجنس والشعبة

المجموع		أدبي		علمي		الشعبة
%	ك	%	ك	%	ك	الجنس
64.28	45	32.85	23	31.42	22	انثى
35.71	25	17.14	12	18.57	13	ذكر
99.99	70	50	35	50	35	مج

نلاحظ من خلال الجدول أن النسبة الكبيرة ظهرت عند الإناث بنسبة **31.42** بالمئة للعلميين مقابل نسبة الذكور التي بلغت نسبتها **18.57** بالمئة وكذلك أن النسبة الكبيرة ظهرت عند الإناث بنسبة **32.85** بالمئة للأدبيين مقابل نسبة الذكور التي بلغت نسبتها **17.14** بالمئة هذا يفسر أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور في المقاعد الدراسية لرغبتهم في مواصلة الدراسة في مجال الصحي

ادوات الدراسة :

هو عبارة عن استبيان الضغط المدرسي وعدد فقراته 36 موزعة على الابعاد :

-البعد الاسري وعدد فقراته هو: **10**

-البعد الزملاء وعدد فقراته هو: **07**

-البعد الإمتحان وعدد فقراته هو: **06**

-البعد البرنامج وعدد فقراته هو: **03**

-البعد الأساتذة وعدد فقراته وهو: **10**

الأساليب الإحصائية :

النسبة المئوية لحساب التحكيم والحساب مواصفات العينة، معامل الارتباط برسون لحساب ثبات الاستبيان ومعادلته وهي النسبة التائية.

الفصل السادس

مريض ومناقشة

عرض والمناقشة:

نص الفرضية 01: يوجد فرق بين الذكور والإناث من حيث الضغط المدرسي عند التلاميذ النهائي.

جدول رقم 08 متوسط الحسابي والانحراف المعياري للذكور والإناث

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الذكور		الإناث		الفرق بين الإناث والذكور في الضغط المدرسي عند الاقسام النهائي
		ع	م	ع	م	
0.01	1.39	11.06	83.6	9.21	85.26	

ومن خلال جدول رقم 08 نلاحظ ان النسبة التائية

والنسبة المحسوبة المقدره بـ 1.39 اصغر او اكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 68 وبالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية وبالتالي لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في الضغط المدرسي.

ويعرفه طه عبد العظيم حسين فيرى أن الضغط المدرسي هو مرحلة من عدم التوازن وتنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين مواقف البيئة التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية وإجتماعية يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص182).

تعرفه الباحثة " زينب بدوي (2002) "الضغط المدرسي بكونه " قوى خارجية أو

مشكلات تنبع من بيئة التلميذ الخارجية، أسرية أكانت أم مدرسية، يخلق نتيجة لعدم

مقدرة التلميذ مواجهته لهذه المشاكل (زينب بدوي، 2002 ، ص 1)

نص الفرضية 02:

يوجد فرق بين العلميين والأدبيين من حيث الضغط المدرسي عند التلاميذ النهائي

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الأدبيين		العلميين		الفرق بين العلميين والأدبيين في الضغط المدرسي عند الأقسام النهائي
		ع	م	ع	م	
0.01	2.03	11.25	84.71	9.90	87.31	

بأن النسبة ت المحسوبة المقدرة بـ 2.03 اصغر من ت الجدولية هي 2.66 عند مستوى

الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 68 إننا نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية

وبالتالي لا يوجد فرق بين العلميين والادبيين في الضغط المدرسي.

العلم السامع

البرهان البرهان القديم

البرنامج الإرشادي المقترح:

1- عينة البحث وخصائصها:

خصائص العينة:

قدر عدد عينة المجموعة التجريبية والمتكونة من 20 تلميذ من مستوى الثالثة ثانوي يتمدرسون بثانوية محمد رويحي البيضاء للسنة الدراسية 2015/2014 وتم اختيارهم بطريقة قصدية بحيث تتوفر فيهم اعراض التلميذ الذي يعاني من الضغط المدرسي والجدول الموالي يبين توزيعهم حسب الجنس.

جدول رقم 09: يبين توزيع افراد المجموعة التجريبية حسب الجنس

الجنس	ك	%
الاناث	12	60
الذكور	08	40
المجموع	20	100

المقاييس المتبعة:

استبيان الضغط المدرسي

البرنامج الإرشادي وجلساته: تعريف البرنامج الإرشادي المعتمد في المشروع:

الجدول رقم 10: يبين الخطوط العريضة للبرنامج الإرشادي

أهداف البرنامج	النجاح الدراسي، تخفيف من قلق الامتحان والضغط المدرسي، وتنمية الثقة بالنفس
عينة الدراسة	تلاميذ السنة ثانوي يدرسون بثانوية محمد رويحي المتواجدة ببلدية عين

البيضاء تابعة لدائرة السانوية	
الإرشاد الجماعي المصغر	نوع الإرشاد
قاعة للثانوية تم تهيئتها من طرف المؤسسة	مكان تنفيذ البرنامج
07 جلسات	عدد الجلسات
ساعة	مدة الجلسة
07 أسابيع	مدة البرنامج
الحوار والنقاش والمحاضرات والمسابقات والواجبات المنزلية	تقنيات البرنامج

جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الإرشادية الأولى:

مدة الجلسة: ساعة.

الأهداف:

*اجراء التعارف بيني وبين التلاميذ المعنيين.

*العمل على بناء علاقة ايجابية لتوفير

*التعريف بالبرنامج الإرشادي.

الوسائل:

مناقشة عامة.

النشاطات:

التعريف بالبرنامج الإرشادي وبأهميته، وإتاحة الفرصة لكل تلميذ ان يعرف بنفسه بطريقة الخاصة به.

بعدها مباشرة تم فتح النقاش حول أهمية امتحان البكالوريا وما يصدر عنه من الضغوط النفسية التي تنشأ من الضغوط العائلية والمدرسية منها إلحاح الأسرة بالاجتهاد من اجل النجاح والمدرسية منها كثافة البرنامج الدراسي وكذا عدم القدرة على تنظيم الوقت وعلى المراجعة ووضع الأولويات.

الجلسة الإرشادية الثانية:

مدة الجلسة: ساعة

الهدف:

*تعريف التلاميذ بأهمية امتحان البكالوريا.

*تخفيف لديهم الضغط الذي ينجم عنه.

الوسائل:

المناقشة

النشاطات:

تم بدا الجلسة بإتاحة المجال للتلاميذ حول ميولا تهم العلمية والتخصصات الجامعية التي سيتم اختيارها.

وقد تبين من خلال النقاش ان التلاميذ في غالبيتهم يرون ان المواد الدراسية التي يتلقونها خلال مسارهم الدراسي لا تتماشى مع واقعهم اليومي المعيشي ولا يعرفون م فائدة من برمجتها ودراستها، ثم تلي ذلك تقديم عرض حول أهمية المواد العلمية في حياتنا اليومية وكذلك أهمية المواد الأدبية.

الجلسة الإرشادية الثالثة:

مدة الجلسة: ساعة

الهدف:

*تصحيح الاتجاهات نحو الدراسة.

*تخفيف من الضغط المدرسي.

الوسائل:

عرض مسرحي

مناقشة

النشاطات:

تم تقديم عرض مسرحي من طرف تلاميذ وكان بطله تلميذ يعاني من الضغط المدرسي من طرف الأسرة التي تلح عليه بالنجاح يومياً يتم توجيهها من المرشد النفسي بغرض تقليل من الضغط على أن يعتبر أن امتحان البكالوريا هو كباقي الامتحانات، اتبع العرض بمناقشة أهمية النجاح الدراسي في حياتنا اليومية.

الجلسة الإرشادية الرابعة:

مدة الجلسة: ساعة

الهدف:

*تطوير الثقة بالنفس

الوسائل :

السير الذاتية.

النشاطات:

تم تنشيط هذه الجلسة من خلال نماذج ناجحة في ميادين العلوم والآداب.

النموذج الأول: أستاذ في مادة الرياضيات وعرض مساره الدراسي ونجاحه في الميدان الرياضي وان الرياضيات نستعملها في حياتنا اليومية.

أما النموذج الثاني: أستاذة في مادة الأدب العربي وهي الأخرى كيف اهتمت بها ونجحت فيها وهي الآن أستاذة متفوقة بجدارة في الثانوية

الجلسة الإرشادية الخامسة:

مدة الجلسة: ساعة

الهدف:

*مهارة تحديد الأهداف وتخطيط وبرمجة الوقت.

الوسائل:

عرض حول أهمية تحديد الأهداف.

إعطاء واجب منزلي حول برمجة الوقت.

النشاطات:

كانت الجلسة الخامسة حول عرض يتمثل في أهمية تحديد الأهداف في حياتنا اليومية والفوائد التي يجنيها من خلالها.

وأن التلميذ الثانوي للقسم النهائي الذي لا يسيطر من بداية الأهداف الخاصة به مع اخذ بعين الاعتبار الوقت يجد نفسه ضائع في كيفية تسيير الوقت.

الواجب المنزلي:

طلب من التلاميذ أن يقدم كل تلميذ استعمال زمني في كيفية التحضير والبرمجة للشهادة البكالوريا ومناقشتها في الجلسة المقبلة.

الجلسة الإرشادية السادسة:

مدة الجلسة: ساعة

الهدف:

*كيفية تلخيص الدروس وتدوين الملاحظات.

الوسائل:

نص مدرسي.

النشاطات:

تكليف مجموعة من العلميين بمنحهم درس في مادة العلوم الطبيعية وكيف يتم تلخيصه وتدوين الملاحظات و ماهو ضروري شرط أن يكون العمل جماعي.

أما بالنسبة للمجموعة الثانية من الأدبيين تم منحهم درس في مادة الأدب العربي وكيف يتم هو الآخر تلخيصه وتدوين الملاحظات.

الجلسة الإرشادية السابعة:

مدة الجلسة: ساعة

الهدف:

*مناقشة عامة

*شكر على تعاون

الوسائل :

مناقشة عامة

النشاطات:

هي جلسة ختامية تمت فيها مناقشة عامة حول ما تم خلال كل الجلسات.

الخلاصة:

يجتاز الطالب إمتحانات تشكل مقياسا لنجاحه وجهوده التي يبذلها خلال العام الدراسي، ويصحبها كل من الشعور بالقلق والتوتر، ويرجع هذا إلى اسباب نفسية أو خارجية منها مدرسية وعائلية ويؤدي هذا الشعور بالضغط الذي يشكل عائقا نحو النجاح وتحقيق الأهداف، كما أن التعليم المتميز هو الوسيلة الناجحة لبناء وتنمية طاقات وقدرات الموارد البشرية، والجودة النوعية للتعليم هو المتطلب الرئيسي لكي يؤدي التعليم هذا الدور الحاسم في التنمية المستدامة بفعالية وكفاءة.

ومن خلال ما تم التطرق إليه في الجانبين النظري والتطبيقي لموضوع الدراسة تم الكشف عن ماهية الضغط المدرسي ومصادره وأسبابه وكيفية إدارة هذه الضغوط المدرسية في حياة تلاميذ التعليم الثانوي وهم في مرحلة المراهقة باعتبارها فترة ذات الأثر البالغ على الفرد لما تحتويه من تغيرات في ظل الاستمرارية في كل النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية.

فدلت هذه الدراسة على أنه يوجد دالة إحصائية في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ أقسام النهائي وذلك بتطبيق معادلة برسون وسبيرمان أما من خلال الدراسة الأساسية دلت على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث والعلميين والأدبيين في درجة الضغط المدرسي عند تلاميذ النهائي.

الإقتراحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية حول الضغط المدرسي عند تلاميذ الأقسام النهائي نقتراح مايلي:

- 1- ضرورة تدعيم عمليات الإرشاد والتوجيه لتلاميذ الأقسام النهائي لتوفي الجو النفسي المناسب لخفض مستوى الضغط المدرسي.
- 2- توعية التلميذ بضرورة الإهتمام الجانب الصحي مع ممارسة الرياضة إلى جانب التغذية.
- 3- تخفيف من الواجبات المدرسية حتى يكون هناك وقت كافي للمراجعة.
- 4- إعلام التلاميذ على الإمتحانات عملية تحتاج إلى الإستعداد والتحفيز الجيد.

قائمة

المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- احمد نايل الغرير (2009) التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق والتوزيع عمان، الطبعة العربية الاولى.
- 2- بوفلجة غيات، التربية والتعليم بالجزائر(2006) دار الغرب للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى.
- 3- تركي رابح (1982) اصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الاولى.
- 4- حسين الباهي مصطفى(2000) علم النفس الفيزيولوجي، نظريات تحليلات تطبيقات، مصر الانجلو مصرية، الطبعة الاولى.
- 5- رمضان القدافي (1982) التعليم الثانوي في البلاد العربية، دار التربية للثقافة والفنون، تونس.
- 6- سمير شيخاني(2003) الضغط النفسي طبيعته اسبابه المساعدة الذاتية، دار الفكر العربي لبنان.
- 7- سهيلة محسن كاظم الفتلاوي،(2005) تعديل السلوك في التدريس ،دار الشروق والتوزيع، الطبعة الاولى الاصدار الاول
- 8- شيلي تايلور (2008) علم النفس الصحي، دار الجامد للنشر والتوزيع جامعة عمان الاهلية، الطبعة الاولى.
- 9- صالح احمد زكي(1972)الاسس النفسية للتعليم الثانوي، دار النهضة المصرية القاهرة.
- 10- طه عبد العظيم حسين ،سلامة عبد العظيم حسين(2006) استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر ناشرون وموزعون عمان، الطبعة الاولى.
- 11- عبد الرحمان عيسوي(1947)القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار النهضة بيروت، الطبعة الاولى.
- 12- عبد اللطيف فؤاد ابراهيم(1975) المناهج وتنظيمها وتقويم اثارها ،القاهرة الطبعة الرابعة.
- 13- عبد الرحمان سامي(بدون سنة) التشريع المدرسي الجزائري، الطبعة الثانية.

14- عيد ابو المعاطى الدسوقي، دناصر السيد عبد الحميد(2009) عزوف طلاب المرحلة الثانوية عن الإلتحاق بالشعب العلمية في القرن الحادي والعشرون، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، القاهرة.

15- عقيل محمود الرفاعي(2008) النشاط المدرسي وتربية المراهقين في المدرسة الثانوية، دار الجامعة الجديدة للنشر اسكندرية.

16- لطفي عبد الباسط ابراهيم (2009) مقياس ضغوط الدراسة، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية.

17- منصورى مصطفى (2010) الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، دار القرطبة للنشر وتوزيع، العجدة، الجزائر.

18- محمد قاسم عبد الله (2008) مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر ناشرون وموزعون، المملكة الاردنية الهاشمية عمان.

19- ناصر محمد العديلي (1972)) السلوك الانساني التنظيمي، معهد الادارة العامة، الرياض دار المعارف الطبعة الثانية.

المجلات العربية:

1- وزارة التربية الوطنية(1992) القرار المتضمن اعادة هيكلة التعليم الثانوي المؤرخ في مارس الجزائر.

2- وزارة التربية الوطنية(2001) المنشور الوازي لماذا المقاربة بالكفاءات، الجزائر.

3- خالد قرطاج (1966) مجلة الامتحانات التقليدية من منظور الربية الحديثة، مجلة المعلم العربي التربوية، دمشق، الطبعة الاولى.

4- التعليم في الجزائر قبل وبعد الاستقلال .

5- فاطمة ابراهيم الخازمي(1996) مشكلات طالبات الثالث ثانوي لذوي التحصيل المنخفض بمدينة جدة. مجلة وحدة الدراسات والبحوث التربوية جدة.

اللغة

إستبيان الضغط المدرسي في المرحلة الاخيرة:

التعليمة:

أخي التلميذ، أختي التلميذة:

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية " تخصص الإرشاد والتوجيه" التي تحمل عنوان:الضغط المدرسي عند التلاميذ النهائي.

نقدم لكم هذه الإستمارة العلمية طالبين منكم أن تساعدونا في بحثنا من خلال مدنا بالأجوبة الصريحة والصادقة على كل الفقرات .

وليكن في علم الجميع أن هذه المعطيات والمعلومات التي نحصل عليها ستوجه لغرض البحث العلمي فقط.

ولكم مني فائق عبارات التقدير والشكر

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر: أنثى:

السن:.....

الشعبة: علمي: أدبي:

عدد تكرار السنة:.....مرات

المستوى التعليمي للوالدين:

الأب : دون المتوسط: الأم : دون المتوسط:

الإبتدائي: الإبتدائي:

المتوسط: المتوسط:

الثانوي: الثانوي:

الجامعي: الجامعي:

ضع علامة (+) أمام العبارة التي تناسب رأيك:

رقم الفقرة	البعد الاسري
01	إلحاح أسرتي مصدر ضغطي في فترة الامتحانات
02	نجاح إخوتي في البكالوريا يزيد من ضغطي
03	تعتبر أسرتي اجتيازي لامتحان البكالوريا كباقي الامتحانات
04	لا أشعر بالتشجيع من قبل أسرتي أثناء الامتحانات
05	أسرتي تطلب مني مجهودا يفوق قدراتي
06	يتباهى بي والدي عند حصولي على درجات مرتفعة
07	يضايقني القلق الزائد للوالدين عند القيام بالواجبات
08	يعتقد والدي أن المدرسة تزودنا بكل المعارف
09	لايبالي والدي بنتائج الدراسية
10	يزعجني طلب والدي كشف النقاط نهاية الفصل
	البعد الزملاء
01	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي
02	يضايقني عدم تقبل بعض الزملاء لأرائي
03	يزعجني زملائي عندما أتحصل على درجات تفوق درجاتهم
04	يضايقني إستغلال زملائي مناقشة الدرس في الفوضى
05	اشعر دائما بأن زملائي يسخرون مني عند طرح الأسئلة في القسم
06	يسرني منافسة زملائي في القسم من أجل الدراسة
07	يزعجني استعمال الخشونة مع الزملاء أثناء اللعب
08	يساعدني زملائي في فهم المواد الصعبة
	البعد الأساتذة
01	يزعجني تجاهل بعض الأساتذة لوجودي
02	يرهقني الطرد المتكرر من بعض الأساتذة بدون سبب
03	أعتقد إنخفاض المستوى العلمي لبعض الأساتذة يزيد من قلقي في الفشل

في الامتحانات	
يفضل بعض الأساتذة بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	04
يعلق بعض الأساتذة على إجاباتي بطريقة محرجة	05
معظم الأساتذة يبذلون الجهد الكافي لتوصيل المعلومات	06
يقدم بعض الأساتذة الدروس بطريقة غير مشوقة	07
هناك من الأساتذة من يستدعي أولياءنا عند الحاجة	08
يزعجني تقويم بعض الأساتذة لنا على أساس النقاط المحصل عليها	09
البعد الامتحان	
اشعر بأنني قادر على التركيز في القسم	01
تسرعي في الإجابة على أسئلة الامتحانات يزيد من ضغطي	02
أجد صعوبة كبيرة في استرجاع المعلومات أثناء الإمتحانات	03
لا يركز بعض الأساتذة على الحفظ بل على الفهم والاستيعاب	04
أستغرق وقت طويل في فهم السؤال أثناء الامتحان	05
ترهقني الإمتحانات المدرسية المستمرة	06
من السهل علي فهم أسئلة الامتحانات والمطلوب منها.	07
البعد البرنامج	
كثافة البرنامج الدراسي يزيد من ضغطي	01
أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد المقررة	02
يزعجني كل ما يدرس نظري وينقصه التطبيق	03