



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

كلية العلوم الإجتماعية
Faculté des sciences sociales

قسم علم النفس و علوم التربية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

: إرشاد وتوجيه

**تأثير الضغوط المدرسية
على تقدير الذات
لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي**

:

:

قايد عائشة

السنة الدراسية 2015/2016

شكر

أشكر الله الذي لا إله سواه على نعمة العلم و الصحة،
و نرجو منه التوفيق فيما فيه الخير لديننا
و دنيانا .

ثم أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف «بختاوي
بولجراف» على كل ما قدمه لي من توجيهات قيمة و لم
يبخل علي بإرشاداته و توصياته طيلة فترة البحث .

و في الأخير أشكر كل من منحني يد العون من قريب
أو بعيد و نأمل من هذا العمل الإفادة و الاستفادة .

إهداء

إذا كان الإهداء يعتبر لو جزء من الوفاء فالإهداء الأول إلى من حملتني وهنا على وهن و أغرقت فؤادي حبا و عطف، إلى من سايرتني فرحتي و كأبتي و دعت لي بالتوفيق سرا و جهرا، إلى رمز التفاني و التضحية إلى التي مهما قلت فيها لن أوفيتها حقها أمي العزيزة و إلى أبي الغالي .

إلى توأم روحي و رفيق دربي، إلى الأخ الذي لو بحثت عن مثله لن أجد في أي مكان أخي العزيز محمد .

إلى الشخص الذي دخل حياتي و أصبحت روحي متعلقة بروحه و أصبح قلبي يبتسم عند سماع اسمه، إلى من سيشاركني بقية حياتي إليه و إليه عبد الحميد .

إلى إخوتي أيمن و عبد المالك .

إلى صديقتي عائشة و رقية .

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط المدرسي و مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي من خلال دراسة ميدانية، أجريت على عينة عشوائية أخذت من ثانوية مليحة حميدو ولاية عين تموشنت، بلغ عدد العينة 60 تلميذا و تلميذة. و على إثرها تمّ طرح التساؤلات التالية:

- هل للضغوط المدرسية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ؟

- هل يوجد فرق بين الذكور و الإناث من حيث الضغوط المدرسية ؟

- هل يوجد فرق بين الذكور و الإناث من حيث مستوى تقدير الذات ؟

و انطلاقا من هذه الفرضيات قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

✓ **الفرضية العامة الأولى:** للضغوط المدرسية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

✓ **الفرضية الجزئية الأولى:** يوجد فرق بين الذكور و الإناث من حيث الضغوط المدرسية.

✓ **الفرضية الجزئية الثانية:** يوجد فرق بين الذكور و الإناث من حيث مستوى تقدير الذات.

و بعد دراسة دامت 15 يوما تمّ من خلالها تطبيق مقياسين، الأول يتمثل في مقياس الضغط المدرسي للطفي عبد الباسط إبراهيم (2009) أمّا الثاني فهو مقياس تقدير الذات لروزنبارغ و ذلك بعد تكييفهم على البيئة الجزائرية بعد حصولنا على الاستجابات قمنا بتفريغها و معالجتها عن طريق الحزمة الإحصائية (SPSS) قمنا بتحليلها و التوصل إلى النتائج التالية:

• إثبات الفرضية الأولى للضغوط المدرسية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

• إثبات الفرضية الجزئية الأولى يوجد فرق بين الذكور و الإناث من حيث الضغوط المدرسية لصالح الذكور.

• نفي الفرضية الجزئية الثانية يوجد فرق بين الذكور و الإناث من حيث مستوى تقدير الذات

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	توزيع افراد العينة حسب الجنس	01
49	ابعاد فقرات مقياس الضغط المدرسي	02
50	توزيع العبارات الايجابية والسلبية لمقياس الضغط المدرسي	03
51	ثبات مقياس الضغط المدرسي	04
52	معامل الارتباط بين ابعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الضغط المدرسي	05
59	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الضغط المدرسي وتقدير الذات	06
61	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت لايجات افراد العينة في مقياس الضغط المدرسي	07
63	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت لايجات افراد العينة في مقياس تقدير الذات	08

الفهرس

أ_الاهداء
ب_كلمة الشكر
ت_ملخص البحث
ث_قائمة الجداول
ج_الفهرس
1_مقدمة

الجانب النظري

الفصل الاول:الاطار العام للاشكالية

051-الاشكالية
062- الفرضيات
063-تحديد المفاهيم الاجرائية
064-اهمية وهدف البحث

الفصل الثاني:الظغوط المدرسية

08-تمهيد
----	-------------

09_الضغط النفسي.....

091-لمحة تاريخية للظغوط.....

092-مفهوم الضغط النفسي.....

103- اسباب الضغط النفسي.....

114- انواع الضغط النفسي.....

115- الاسباب النظرية للضغط النفسي.....

12_الضغط المدرسي.....

131_ مفهوم الضغط المدرسي.....

132_ اعراض الضغط المدرسي.....

143_ عوامل الضغط المدرسي.....

214-اثار الضغط المدرسي.....

235_الفرق بين الجنسين للتعرض للظغوط.....

246_ استراتيجيات مواجهة الضغط المدرسي.....

26 _.....

الفصل الثالث:تقدير الذات

28_تمهيد.....

29	1-تعريف تقدير الذات
30	2-طرق قياس تقدير الذات
33	3-نظريات تقدير الذات
35	4-مكونات تقدير الذات
36	5-العوامل المؤثرة في تقدير الذات
38	-

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث

40	-تمهيد
41	1- التذكير بفرضيات البحث
41	2-منهج البحث
41	3-الدراسة الاستطلاعية
42	4- الدراسة الاساسية
49	5-اجراء التطبيق الفعلي للدراسة الاساسية
50	6-الاساليب الاحصائية المستعملة
52

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

- 1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة الاولى 54
- 2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى 56
- 3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية 58
- 60
- اقتراحات الدراسة 62

-المراجع

-الملاحق

-اقتراح البرنامج الارشادي



مقدمة

تعتبر الضغوط المدرسية التي يعيشها التلاميذ محور اهتمام المختصين في علم النفس وعلوم التربية ذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعاني منها هؤلاء التلاميذ المتمثلة في التوتر والضعف نتيجة الأعباء الدراسية المتلاحقة التي تتجاوز قدراتهم وطاقتهم في بعض الأحيان ككثرة الواجبات المدرسية وكثافة الحجم الساعي وكذا نظام الامتحانات، وبالرغم من أن المدرسة تعد المؤسسة التربوية الثانية بعد الأسرة وتشكل مكانة متميزة عند التلاميذ، إلا أنها في الوقت ذاته يمكن أن تمثل مصدرا للضغوط المدرسية، ويمكن للضغوط أن تكون سببا في ردود أفعال نفسية وسلوكية سلبية مما يجعل الفرد يشعر بعدم الرضا عن وهذا الأمر يشكل خطرا على التلميذ خاصة في مرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة انتقالية يعيش خلالها الفرد تغيرات عدة سواء على الصعيد النفسي أو الجسدي لكونها تواكب مرحلة المراهقة.

و قد جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على تأثير هذه الضغوط المدرسية على تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي سنحاول من خلال هذه الدراسة إبراز العلاقة القائمة بين الضغط المدرسي وتقدير الذات، والوقوف على الذكور والإناث في ما يخص تأثير الضغوط المدرسية على مستوى تقدير الذات لديهم .

وحتى نلم بجميع جوانب الموضوع قسمنا هذه الدراسة الى جانبين :

_ الجانب النظري يشمل ثلاث فصول:

الفصل الأول يخص الإطار العام للإشكالية وفرضياتها، المفاهيم الإجرائية، أهداف وأهمية البحث .

أما الفصل الثاني فيتضمن المتغير الأول للبحث، والمتمثل في الضغط المدرسي حيث تعرضنا فيه لمختلف العناصر التي تخدم موضوع دراستنا، أبرزنا في البداية الضغط النفسي من لمحة تاريخية مفهومه أنواعه، و أثاره ثم الفرق بين الجنسين في التعرض للضغط المدرسي، وأخيرا إدارة الضغوط المدرسية للتلاميذ .

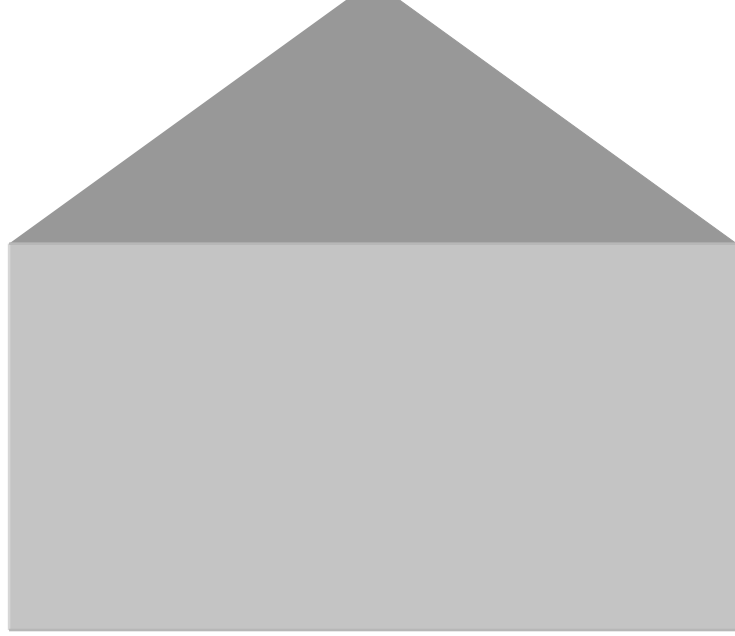
في الفصل الثالث تم التطرق إلى المتغير الثاني والمتمثل في تقدير الذات حيث تناولنا فيه مفهوم الذات و مظاهرها تقدير الذات خصائص تقدير الذات العوامل المؤثرة في تقدير الذات النظريات المفسرة لتقدير الذات الفرق بين مفهوم الذات و دبر الذات .

أما الجانب الثاني من البحث فتضمن فصلين خصص الفصل الرابع إلى المنهجية المستخدمة في البحث.

و تطرقنا في الفصل الخامس والأخير إلى عرض النتائج و تفسير ما توصلنا إليه للتأكد من صحة الفرضيات التي صيغت في البحث .

و أنهينا الدراسة بخلاصة عامة وبعض الاقتراحات التي يمكن أن تساهم في محاولة وضع بعض الحلول لمعالجة ظاهرة الضغط المدرسي.

و أخيرا أدرجنا قائمة المراجع المعتمدة عليها في إجراء الدراسة .



I. الإشكالية.

II. فرضيات البحث.

III. تحديد المفاهيم الإجرائية.

IV. أهمية و هدف البحث.

1- الإشكالية:

سعت وزارة التربية الوطنية في الجزائر في الآونة الأخيرة إلى تحسين نوعية التعليم لاطراء تغييرات جذرية على مستوى نظامها التربوي ليواكب العصر الحالي، الذي يتميز بالتقدم العلمي والتكنولوجي حيث أعادت النظر في الأهداف التربوية والمناهج، الكتب المدرسية والإدارة، وإعداد المعلمين المديرين وتدريبهم، أي ما يسمى (بالإصلاح التربوي) ويعد مفهوم الإصلاح التربوي من المفاهيم المستعملة بشكل واسع في الأوساط التربوية، حيث يرتبط هذا المفهوم بمفاهيم عديدة منها التجديد، الابتكار، الاختراع، يقول (الدكتور أبو بكر بن بوزيد): إن الإصلاح الشامل للمؤسسة التربوية يرمي إلى تشييد نظام تربوي متناسق وناجح، قصد تمكين المدرسة الجزائرية من مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل (أبو بكر بن بوزيد 2006 ص 07).

وقد دلت بعض الدراسات بعض الدراسات على أنّ الضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ تنشأ من التغييرات السريعة التي عرفتها المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة، ونظام الامتحانات والتقويم التربوي الجديد، وطبيعة العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض من جهة، وبين معلمهم والإداريين من جهة أخرى، وزيادة المسؤولية الملقاة على عاتق التلاميذ سواء داخل المدرسة أم خارجها، حيث أصبح موضوع الضغوط المدرسية لدى التلاميذ مجال اهتمام المختصين في علم النفس وعلوم التربية، حيث يعيش التلاميذ عبر المراحل الدراسية المختلفة تغييرات عديدة على الصعيد النفسي والجسدي خاصة في فترة الثانوية، ومع أنّ بعض الضغوط يكون لها تأثير إيجابي على التلميذ، تساعد على المذاكرة قبل الامتحان والاهتمام بدروسه وواجباته وفق الوقت المحدد، إلا أنّ هناك العديد من الأحداث والمواقف الضاغطة التي من شأنها أن تعيق هذا الانجاز والأداء، وتؤدي إلى الإحساس

بالإحباط مما يشعره بالتقييم السلبي لذاته، فيشعر الفرد برفض الذات وعدم الاقتناع بها وقد جاءت هذه الدراسة لتبين لنا علاقة الضغوط المدرسية بتقدير الذات وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

- هل للضغوط المدرسية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟

- هل يوجد فرق بين الذكور والإناث من حيث الضغوط المدرسية؟

- هل يوجد فرق بين الذكور والإناث من حيث تقدير الذات؟

2- طرح الفرضيات:

الفرضية العا. الأولى:

للضغوط المدرسية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

الفرضية الجزئية الأولى:

يوجد فرق بين الذكور والإناث من حيث الضغوط المدرسية.

الفرضية الجزئية الثانية:

يوجد فرق بين الذكور والإناث من حيث مستوى تقدير الذات.

3- تحديد المفاهيم الإجرائية:

الضغط المدرسي: هو حالة من التوتر والضيق يتعرض لها التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية، عندما يقارن بين مواقف البيئة التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية.

تقدير الذات: هو تقدير الفرد لذاته وقد يكون هذا التقدير سبلي او ايجابي .

4 - أهمية وهدف البحث:

تأتي أهمية هذا البحث في كونه من الأبحاث التي تناولت موضوعا من المواضيع الهامة في حياة التلميذ المدرسية وعلاقته بمؤثرات البيئة المدرسية، إذ يسلط الضوء على تأثير الضغط المدرسي على تقدير الذات على التلاميذ.

كما تكمن أهمية البحث في كونه يتعامل مع عينة من مراهقي المجتمع الجزائري.

أما هدف بحثنا فهو محاولة معرفة ما إذا كان الضغط المدرسي يؤثر على تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.



تمهيد

تعد الضغوط المدرسية احد أهم مجالات أهم مجالات اهتمام والمختصين في علم النفس وذلك للآثار السلبية التي تتركها على مستوى أداء المتعلمين في حياتهم المدرسية، وفي هذا الفصل سوف ينصب اهتمامنا على المعوقات أو المشاكل التي تخلق ضغطا للتلميذ، وسنقوم بعرض لمحة تاريخية حول الضغط النفسي، تعريفه، أسبابه، حدوثه، أنواعه والأسس النظرية التي تناولته، ثم نقوم بعد ذلك بعرض تعريفات الضغط المدرسي وأعراضه ثم العوامل المسببة له من عوامل شخصية، أسرية، ومدرسية، ونختم هذا الفصل بالحديث عن الآثار المترتبة عن الضغط ثم الفنيات العلاجية المتاحة.

الضغط النفسي:

1 - لمحة تاريخية للضغط :

بدأ الاهتمام بموضوع الضغط قديماً فكان أول من استخدم مصطلح " قرحة الضغط" العالم "سوان" عام 1823م ثم جاء العالم "داروين" عام 1872م ثم جاء عالم الفيزيولوجيا " والتر كانون" الذي يعتبر أول عالم اهتم بمصطلح الضغط والتوازن الداخلي وذلك لإبراز كيف يدرك الكائن الحي الخطر في البيئة والاستجابة تكون إما الدفاع أو الهروب كما يشير إلى أن حدوث الضغط يؤدي إلى انعدام توازن الكائن الحي وبالتالي سيثار الجسم ويحفز بواسطة الجهاز "العصبي السمبتاوي" و"الغدد الصماء" (احمد نايل الغرير 2009 ص22) .

لاحظ العالم "هانز سيللي" في عام 1956م " أن الأفراد بالرغم من اختلاف مصادر الأمراض لديهم، إلا أنهم يشتركون في الأعراض التي تصف المرض الخاص بكل منهم، ما جعل " يطلق مصطلح الضغط.

حيث أكد "لازاروس" في عام 1966م " على وجود تداخل بين الضغط النفسي والقلق الذي يعتبر كنتاج الضغط النفسي إذ أن هناك علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة فبالنسبة له الضغط عبارة عن نتاج لعملية تقييم المواقف المهددة .

وأرجح العالم "سميث" في عام 1993م " أصل كلمة الضغط إلى الكلمة اللاتينية وهي تعني الصرامة أما ضمناً فهي تدل على الشعور بالتوتر والإثارة والغضب (طه عبد العظيم حسين 2006 ص17).

2 — مفهوم الضغط النفسي:

اختلفت الآراء حول تعريف الضغط النفسي مما أدى إلى عدم وجود تعريف جامع للضغط يشير " طه عبد العظيم حسين " في معجم "الوجيز" إلى أن الأصل اللغوي لكلمة "ضغط" هو "ضغطه" أي عصره أو زحمه والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية أما في الهندسة فهو القوة الدافعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص16) .

ويعرف سيلبي "الضغط" بأنه مجموعة من الأعراض تتزامن من التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل (ماجدة بهاء الدين 2008 ص20).

3- أسباب الضغط النفسي:

تتقسم الاسباب الى:

3 - 1 الأسباب البيئية:

يمكن أن تكون سببا من أسباب حدوث الضغط مثل : الغلاف الجوي درجة الحرارة والبرودة الضجيج والأضواء، كما يمكن أن تكون الأماكن الضيقة عاملا من عوامل حدوث الضغط النفسي .

3 - 2 الأسباب النفسية :

وتتمثل هذه في الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد ونقص تقدير الذات كما أن القلق والاكتئاب يعتبر من مصادر الضغط

3 3 الأسباب الاجتماعية:

وهي الخلافات الأسرية، كالطلاق أو فقدان أحد أفراد العائلة أو الصراعات الاجتماعية بين الأفراد .

3 4 الأسباب الثقافية:

وهي الانفتاح على الثقافات الهدامة، دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، كما يمكن أن يكون سوء التكيف مع السياق الثقافي الجديد، مصدرا لحدوث الضغط، كصعوبة التأقلم مع اللغة، العادات والتقاليد

5 5 الأسباب الأكاديمية:

وتتمثل في صعوبة المناهج وعدم مراعاتها لمبدأ الفردية بين التلاميذ إلى جانب طرائق التدريس التقليدية وكذا نظم الامتحانات والتقييم . (طه عبد العظيم حسين، 2006م ص39) .

4 - أنواع الضغط النفسي: هناك نوعين من الضغط النفسي وهما :

4 1 الضغط الإيجابي (التكيفي) :

يشير "سي موسى" إلى أن الضغط الإيجابي يجعل الجسم في استعداد للفعل، هذا إضافة إلى قدراته العقلية التي يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وكذا تسخير الإمكانيات لمواجهةها .

4 2 الضغط السلبي:

يسبب للفرد ألما وحرنا، وهو سبب في ظهور اضطرابات في الاتزان النفسي كما هو عامل من عوامل ظهور اضطرابات أخرى كالأضطرابات الهضمية أو جلدية . (سي موسى عبد الرحمن 2002م ص80) .

– الأسس النظرية للضغط النفسي:

5 1 النظرية الفسيولوجية للضغط :

يعتبر "هانز سيللي" من أوائل المساهمين في أبحاث **الضغوط** حيث لاحظ خلال أبحاثه أنّ جميع الأعباء تجلب نفس استجابة الضغوط بغض النظر عما إذا كانت ضغوطا سعيدة أم ضغوطا سلبية وإن كانت هذه الأخيرة أكثر تأثيرا في نشوء أمراض الضغوط النفسية .

5 2 النظرية العرفية:

تركز نظرية "لازاروس" على دور التفاعل بين الفرد والمحيط وعلى التداخل بين كل العوامل المتعلقة بالظاهرة بالإضافة إلى العمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها للفهم والتحكم في الظاهرة وتحديد المؤثرات والأساليب التي يجب استعمالها .

فحسب "لازاروس" يتعامل الفرد مع وضعية الضغط من خلال ما يسمى "التقدير المعرفي" إذ يقدر الفرد من خلاله الطريقة التي يستطيع بها الفرد مواجهة الموقف الضاغط فنجد الشخص عند تعرضه لأي ضغط يقوم بتقييم أولي سريع وبعد التقييم الأولي يقوم بالتقييم الثانوي أين يقارن المنتظر من الوضعية ثم درجة ونوع المجهودات اللازمة لمواجهة الموقف

5 3 النظرية النفسية الاجتماعية :

من روادها "هولمس" و"ريتشارد" وهما يقران بالتفاعل القائم بين الفرد والبيئة ذلك كون البيئة عنصر فعال قد يؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية ومن هذا المنطق يبين "ريتشارد وهولمس" أن المرض يتفاقم من خلال أوقات التغيرات العنيفة للشخص وهذا ما يؤكد أيضا "مستيرتا" بقوله أن الضغط

النفسى الحاد يكون نتيجة للأحداث المفاجئة في حياة الفرد مما يحدث أزمة ينتج عنها آثار عديدة.
(عثمان فاروق سعيد، 2001م ص100) .

5 4 النظرية السلوكية:

يؤكد أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم إذ يركزون جل اهتمامهم على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد ومن رواد هذه النظرية "باندورا" و"سكينر" حيث يرى "سكينر" أن التعلم أحد المكونات الرئيسية في حياة الفرد، فحينما تفوق شدة الضغوط قدرتهم على المواجهة بأنهم يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط

أما السلوكيون الجدد أمثال "باترسون" و"هرولد" فيقران أن الضغط يحدث نتيجة دافع متعلم أو نتيجة لأساليب التنشئة الاجتماعية كما يؤكدان على أثر التعلم سواء الثقافي أم الاجتماعي على نمو الفرد واستجاباتهم للمواقف الضاغطة (طه عبد العظيم حسين، 2006م، ص63).

- الضغط المدرسي:

1- مفهوم الضغط المدرسي:

يعرفه طه عبد العظيم حسين " هو حالة من عدم التوازن تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية بصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية

ويعرف "الربيعي" الضغوط بأنها الأحداث والمشكلات والصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الاتزان مما يتطلب منهم جهدا إضافيا لإعادة التوازن.

أما الباحث الفرنسي " " فقد أخذ توجهها آخر في تعريفه للضغط المدرسي إذ يذهب إلى أن الضغط المدرسي يعتبر حالة القلق العابرة التي يمر بها التلميذ داخل المتوسطة أو الثانوية إثر وقوع حادث داخل هذه المؤسسات، كوفاة أحد التلاميذ أو العاملين فيها أو وجود مشكلات علائقية بين التلاميذ فيما بينهم أين يحاول التلميذ المواجهة لكن إمكانياته لا تسمح. (طه عبد العظيم حسين 2006 ص 182).

2- أعراض الضغط المدرسي:

أعراض الضغط المدرسي كثيرة ومتنوعة وهي تظهر على ثلاثة أشكال الفيزيولوجية السلوكية والانفعالية .

2 1 الأعراض الفيزيولوجية :

الأعراض الفيزيولوجية الناتجة عن الضغوط تتمثل في توتر على مستوى العضلات والصداع آلام في المعدة وغيرها من الأعراض التي تظهر على التلاميذ.

2 2 الأعراض السلوكية:

تتمثل الأعراض السلوكية في العدوانية الانسحاب مع الهروب من المدرسة والمشغبة مع الأقران كما يمكن كذلك أن تظهر اضطرابات في النوم والأكل .

2 3 الأعراض النفسية :

أما الأعراض النفسية للضغوطات المدرسية ا في الوسواس انخفاض تقدير الذات نقص الثقة بالنفس الغضب.

2 4 الأعراض الانفعالية:

تظهر أعراض الضغوطات المدرسية من الناحية الانفعالية بصفة عامة على المستوى المعرفي وتتمثل هذه الأعراض خاصة في :

- فقدان التركيز
- نقص في التذكر
- صعوبة في اتخاذ القرارات
- صعوبة في متابعة الدروس.

وعليه يمكننا القول أن للضغط المدرسي أعراضاً عدّة يمكنها أن تظهر لدى التلميذ ويمكن ملاحظتها، فمنها الفيزيولوجية التي لها تأثير سلبي على العضوية، مثل تشنج العضلات، الصداع ومنها السلوكية التي تتجم عنها عواقب سلبية، كالعدوانية، المشاغبة فضاة عن الأعراض النفسية التي تجعل التلميذ يفتقر لتقدير الذات إضافة إلى الأعراض الانفعالية فهي تأثر بشكل سلبي على المسار الدراسي للتلميذ، كفقدان التركيز وضعف الذاكرة.

3- عوامل الضغط المدرسي:

3 1 عوامل خاصة بالتلميذ:

يقول الباحث " جيراد سلام " أنّ التلميذ الذي يعاني من مشاكل سواء جسمية كضعف السمع، البصر، والإصابة بأي إعاقة، أو مشاكل نفسية كالقلق تسبب ضغطاً للتلميذ.

سوء التكيف المدرسي:

كثيرا ما نجد أنّ المراهق يشعر بالتوتر والضغط في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية الجديدة ومع المواقف الدراسية المختلفة كالزملاء، المعلمين وكل المشكلات الدراسية التي تواجهه وتؤثر عليه بصورة أو بأخرى.

انتشار ظاهرة الشرود الذهني:

يعرف الشرود الذهني بكونه الإغراق في أحلام اليقظة، وظاهرة شائعة في الآونة الأخيرة لدى تلاميذ المدارس، إذ تعيق السير الفعّال للعملية التربوية ويؤدي إلى وانزعاج التلاميذ.

التفكير في المستقبل:

تتجمع لدى التلاميذ عوامل عديدة تجعله أو تدفعه إلى التفكير في المستقبل وتعود بعض هذه العوامل إلى الرغبة في الخروج عن الأسرة والاستقلال عنها وكذا الشعور بنمو قدراته في جميع النواحي فالتفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان وسعيه المستمر إلى تحقيق ذاته.

3 عوامل خاصة بالمدرسة:

يعرفها " إبراهيم ناصر " على أنها مؤسسة اجتماعية، أنشأها المجتمع لتتولى تنشئة الأجيال الجديدة (إبراهيم ناصر 2000 ص 171) إذ تعتبر المدرسة الملتقى الذي يلتقي فيه مختلف الأطراف الفاعلة، التلاميذ، الأولياء، الأساتذة وكل الأشخاص الذين تربطهم علاقة تربوية.

المدرسة إذن هي المكان الذي يلتقي فيه المعلم والتلاميذ للحصول على معارف.

لكن لا يقتصر دور المدرسة على تلقين العلم والمعرفة فقط، إنما تمتد إلى الجوانب الاجتماعية والشخصية للفرد، إذ يتوقع منها المجتمع أكثر من كونها مكان التعليم، بل يزداد الاحترام والتقدير لها وللدور الذي تلعبه في تنمية القيم الخلقية والسلوكية للتلميذ، فلقد أوجدها المجتمع للتحقيق مع أعباء التلميذ المتلاحقة فإذا كانت المدرسة مكان للعلم وتنمية القيم الخلقية والسلوكية، لكن هذا لا يعني بأن الأمور تسير دائماً في هذا الاتجاه، أي يمكن للمدرسة أن تكون مصدراً لعدة سلبيات وذلك بكل المعوقات المدرسية والتي تقف حجرة في سبيل تقدم التلميذ (طفي عبد الباسط 2009 ص 557-558).

أمّا فيما يخص هذه المعوقات فهي كالآتي:

البيئة المدرسية:

يقصد بالبيئة المدرسية نوع من التفاعل الذي يحدث بين المدرسين والتلاميذ وبين التلاميذ أنفسهم وبين الإدارة المدرسية والمدرسين وبين الإدارة والتلاميذ.

كما يشكل الكيان المادي للمدرسة والمواقف المدرسية الموجودة فيها، كالأقسام وقاعات النشاط، الملاعب مصدراً للضغوطات، إذ لها علاقة بالصحة النفسية للتلاميذ فلا يتعذر على أي فرد أن يرى أثر البناء الجميل، الإضاءة الجيدة والتهوية الكافية، الفناء الواسع مع توفر الاحتياجات اللازمة للدراسة: كالتطاولات والكراسي، السبورة (كلير فهميم، 2004 ص 11-12).

ويمكننا إضافة أن الإمكانيات التي تتوفر عليها المدرسة تلعب دوراً مهماً في جعل عملية التعليم محبوبة ومريحة، فعدم ملائمة الأثاث لحجم التلاميذ، وضيق الفصول تؤدي إلى عدم ارتياح التلاميذ، وبالتالي شعورهم بالانزعاج (كلير فهميم 2004 ص 21).

يمثل المناخ الصفي الجو العام الذي يسود في غرفة الصف، من الناحية المادية، النفسية والاجتماعية، فقد تحمل هذه البيئة لذهن التلميذ، صورة سارة نتيجة الخبرات الإيجابية التعليمية المقدمة له، وقد يحدث العكس، حيث يعيش التلميذ خبرات مؤلمة داخل غرفة الصف، فيعمم التلميذ بأنّ التعليم خبرة مؤلمة (أمل البكري 2007 ص 178).

في هذا الصدد يقول " يوسف قطامي " أنّ تهيئة مناخ الصف المدرسي من حيث حجم الصف، شكله، الأثاث والستائر، وكل الظروف المحيطة بالتلميذ تؤثر بالإيجاب أو بالسلب على اتجاهاته، فهي تمثل نوعا من الضغط، وذلك كون الضوضاء الكثير وضعف الإضاءة والارتفاع الشديد في درجة الحرارة، تشعر التلميذ بالضجر والملل (يوسف قطامي، 2007 ص 15).

طرائق التدريس التقليدية:

تبيّن القراءات النفسية والدراسات التربوية، أنه يمكن لطرائق التدريس أن تكون مصدرا للضغط بالنسبة للتلميذ، حيث يقصد بها طرائق تدريس أو النهج الذي يسلكه المعلم في توصيل ما جاء في المقرر الدراسي من معرفة للمتعلم (سهيلة محسن كاظم الفتلاوي 2003 ص 373).

تتعدد وتتوَع طرائق التدريس، فهناك طريقة الإلقاء، وطريقة المشروع والاستكشاف، كما توجد طريقة الاستقصاء، ويبدو أنّ هذا التعدد والتتوَع جاء نتيجة لطبيعة التطور في نظريات التعلم وأيضا لتطور الوسائل التكنولوجية.

و نتيجة لهذا التتوَع في طرائق التدريس، فقد جاءت عدّة تصنيفات بعض الباحثين صنفها إلى نوعين: طرائق قائمة على أساس نشاط المعلم، وأخرى قائمة على أساس نشاط المتعلم، كما صنفنا أيضا إلى طرائق ديمقراطية واستبدادية (عبد الرحمن عبد السلام جامل 2000 ص 120).

وتعتبر الطريقة التقليدية القائمة على الإلقاء والتلقين، وما تسببه من ضيق وملل للتلاميذ سببا تدفعهم إلى الانصراف عن التركيز، وشرود الذهن، فهي تخلق ضغطا للتلاميذ (طه عبد العظيم حسين 2006 ص 194).

الأسلوب الإداري المتسلط:

تعدّ الإدارة المدرسية من الركائز الأساسية في العملية التربوية، حيث أنها تهدف إلى تنظيم جميع عناصر هذه العملية وتوجيهها بغية تحقيق الأهداف المنشودة (سعيد عبد العزيز، جودت عزت عطوي، 2004 ص 225).

وتعتبر القيادة جزءا أساسيا من العملية الإدارية، والنمط الإداري أحد العوامل الرئيسية التي تساهم في تشكيل طابع العلاقات الوظيفية الإدارية داخل المؤسسة التربوية.

ونجد أن بعض المديرين يستعملون النمط التسلطي أو الاستبدادي، والذي يقصد به سلوك المدير إزاء المواقف التي يواجهها أثناء قيامه بعمله اليومي.

أمّا " محمد بن حمودة " (2008) فيشير: أنّ مديري مؤسسات التعليم الثانوي في بلادنا يجدون صعوبات في مجال التسيير، ويلاحظ على بعضهم عدم المواكبة للتطورات التربوية والإدارية الحديثة، مع عدم الإلمام الكافي بالأهداف التربوية وأسس بناء المناهج وطرائق التقويم الحديثة (محمد بن حمودة 2008 ص 44).

هذا من جهة، ومن جهة أخرى يعدّ اتصال جزءا من العمل اليومي لمدير المدرسة وظيفة أساسية في العملية الإدارية، إذ لا يمكن قيام نظام إداري فعّال دون نظام اتصالات سليم، ولقد تعددت تصنيفات

الاتصالات، ولكن المهم لنا، هو أنّ الاتصال الهابط الذي يخلق ضغطاً مدرسياً، ونعني به قيام المدير بكل أعماله لوحده، دون استشارة الأساتذة والإداريين.

أما () فيقول " إنّ المدير الجيد يجب أن يعامل التلاميذ والأساتذة كالإخوة".

على هذا الأساس يمكننا القول، أنّ الأسلوب التسلطي الاستبدادي، ونوعية الاتصال داخل المؤسسة التربوية، كلاهما لا يخدمان العملية التربوية، داخل المدرسة وذلك كون هذه الأساليب تؤثر سلباً على العلاقة بين الأساتذة والتلاميذ لعدم مشاركتهم في صنع القرار في المجال المدرسي ممّا يخلق لهم ضغطاً مدرسياً يعيشه الطرفان، أي الأساتذة والتلاميذ.

قلق الامتحانات:

يمثل قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الامتحانات وهي فترة يمرّ بها الطلبة الممتحنين نتيجة قلة الثقة بالنفس والخوف من عدم النجاح.

إذ أصبحت هذه الفترة فترة ضغط للمتعلم، نتيجة إحساسه بالمسؤولية اتجاه الدراسة والرغبة في الحصول على درجات عالية، وقد يكون لهذا القلق أسباب عديدة كعدم استعداد التلميذ الجيد للامتحانات.

أضف إلى ذلك ارتباط القلق ارتباطاً وثيقاً بالظروف الشخصية والأسرية والضغوط التي يتعرض لها التلميذ من الأهل أو من المجتمع، كما أنّ طبيعة الامتحان نفسه وتفصيله لها دوراً واضحاً في زيادة الضغوط المدرسية كالامتحانات المصيرية (أحمد نايل العزيز 2009 ص 225).

و الجدير بالذكر هو أنّ قلق فترة الامتحان يعتبر من المشكلات النفسية الشائعة فيه يعاني التلميذ من التوتر النفسي والإحساس بالخطر، ويعود إلى أسباب عدة شخصية كانت أو أسرية، أضف إلى ذلك

المدرسة التي يمكن أن تكون المصدر الرئيسي لهذا القلق، وذلك سواء أكان بنظامها التربوي أم بطرائق تدريسها للمواد التعليمية.

كثرة الواجبات المدرسية:

أنّ الشيء الذي يخلق ضغطاً وتطوراً لدى التلاميذ: هو أولاً الإكثار من الواجبات وسوء التعامل معها من قبل الأولياء؛ ثانياً، فبعض الأولياء يتركون أبناءهم يدرسون لوحدهم ولا يهتمون بواجباتهم، ما يجعل الواجبات المنزلية في الوقت الحالي مصدراً رئيسياً للضغوط المدرسية بالنسبة لكل من الآباء والأبناء، ذلك لما تتطلبه من جهد ووقت. لذلك يجب أن تكون هذه الواجبات المقدمة معقولة و مع قدرات التلميذ، مع المتابعة الدائمة لأعماله من قبل الأولياء وحرصهم على القيام بها. (بحي مجمد نبهان — 2008 ص 79)

النظرة السلبية للمدرسة:

ترتبط النظرة السلبية للمدرسة بالخبرات السيئة أو غير السارة المتمثلة في الخبرات التي يكون التلميذ قد عاشها داخل المدرسة.

فبعض التلاميذ ينظرون إلى المدرسة نظرة سلبية، وذلك حالة ما إذا عاش التلميذ أشياء سيئة داخل المدرسة، وهناك تلاميذ يكررون أنهم لا يحبون مدرستهم أو ليس لديهم مكان داخل المدرسة، ما يخلق لديهم توتر وتعب نفسي يؤثر على أدائهم وصحتهم النفسية (شبراوي علي — يحي حامد همدان 1979 54).

البرامج وصعوبة المواد التعليمية :

تلعب طبيعة المادة العلمية دورًا أساسيًا في إنماء درجة الإثارة عند المتعلم فبصعوبة المواد التعليمية أو قدمها، أو عدم استجاباتها لمتطلبات المتعلم، تولد لديهم حكما سلبيا اتجاه المادة، وقد يكون هذا الاتجاه سببا في خلق ضغوطات مدرسية.

العلاقة البيداغوجية (المعلم – التلميذ):

يعتبر المعلم شخصية مهمة بالنسبة للمتعلم، يؤثر فيه ويؤثر عليه، ما جعل الدراسات المختلفة تهتم بهذه العلاقة، لكونها علاقة تربوية يتم فيها التفاعل والتواصل فيما بينها، فالمعاملة القاسية من المعلم للتلميذ تجعل التلميذ يكره المعلم، ويساعد على ظهور اتجاهات سلبية نحو موادهم الدراسية، فلا شك أن العلاقات السيئة بين المعلم والتلميذ هي في حد ذاتها موقف ضاغط (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص197) .

ومن هنا يمكن القول أن العلاقات التفاعلية بين المعلم والتلميذ تتيح الفرصة لإنجاز العملية التربوية، فإذا أظهر القلق والضيق فإنه لا يجد إلا ما أظهره .

بالرجوع إلى المدرسة الجزائرية والعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ مجد الدكتور " نصر الدين زبدي" وجية المدرس الجزائري إذ يقول في هذا الصدد " إنَّ المدرس الجزائري شديد القلق، يخلق ضغطا معيناً في الفصل الدراسي، ويظهر على تلاميذه أنفسهم حالة القلق، وكأن القلق عدوى منتقلة، فلا يجب أن ننسى الانعكاسات التي قد تتجم عن السلوكات الآسوية التي يقوم بها المدرس من حين إلى آخر بسبب توتره داخل الفصل، وهي سلوكات تسبب الانزعاج والقلق للتلميذ (ناصر الدين زبدي، 2007، ص93-94) .

اكتظاظ الأقسام:

يعتبر اكتظاظ الأقسام معوقاً من المعوقات الأساسية للمدرس عن أداء دوره التربوي وكثيراً ما يعبر مصدر قلق وانزعاج له فقد لا يتمكن في بعض الأحيان من إتمام درسه في الوقت المحدد ولا يتمكن من إيصال وتحقيق الأهداف المطلوبة إلى كل التلاميذ فهناك معايير للأقسام البيداغوجية، تعتبر نموذجية من حيث السعة واللون والإضاءة والتهوية فالكثير من رجال التربية يرون ضرورة أن يضم القسم من (25-30) تلميذاً، على أن يخصص لكل واحد منهم مساحة من الغرفة تقدر بـ: (2) متر مربع، وبحجم حوالي 5 أمتار مكعبة من حجمها وذلك من أجل تسيير التحرك في القسم وتأمين الكمية المناسبة من الهواء (ناصر الدين زبدي، 2007، ص144).

وبهذا يمكن القول أن مصادر الضغط المدرسي عديدة ومتنوعة فمنها الشخصية وهي نابعة من التلميذ، ومنها البيئية وهي تلك التي تنبع من البيئة المدرسية التي تساهم بدورها في حدوث الضغط المدرسي لدى التلميذ، أي سوء البيئة الفيزيائية والتفاعلات السلبية بين المعلم والتلاميذ من جهة وبين التلاميذ بعضهم مع بعض من جهة أخرى، إضافة إلى ذلك الأسلوب القيادي غير الفعّال، البرامج الدراسية الجامدة وضعف المناهج وثقلها، كل هذا يشعر التلميذ بالعزلة والوحداية مما يؤدي إلى رفع مستوى القلق والضغط لديهم. وبالتالي تنعكس آثار ذلك على التعليم والتعلم .

4 - آثار الضغط المدرسي:

للضغوط المدرسية آثار سلبية على التلميذ منها:

4 1 الآثار الفيزيولوجية:

تؤثر الضغوط سلباً على النواحي الفيزيولوجية للفرد، فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، إذ تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء والخلل في إفراز الغدد والجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وإفراز كمية الأدرينالين واضطرابات في الهضم .

4 2 الآثار النفسية:

تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أنّ للضغوط المدرسية آثار سلبية على التلميذ وتظهر هذه الآثار في اختلال الآليات الدفاعية وانهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، الشعور بالقلق وعدم الراحة، يصاحبه الخوف الشديد وفقدان الثقة في النفس وفي الآخرين .

4 3 الآثار الاجتماعية:

و تشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات .(شاهين لطفي - 2000 66 67)

4-4 الآثار المعرفية:

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

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز .

- تدهور الذاكرة بحيث تقل قدرة الفرد على الاسترجاع.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي.
- اضطرابات التفكير حيث يكون التفكير جامدا.

4 5 الآثار السلوكية: وتظهر فيما يلي:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوب فيها .
- انخفاض إنتاجية الفرد.
- اضطرابات النوم وإهمال المظهر والصحة.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم .

4 6 الآثار المدرسية:

يترك الضغط المدرسي آثارا عديدة على مستوى الأداء المدرسي نذكر:

✓ التسرب المدرسي

✓ سوء التكيف المدرسي.

✓ التأخر الدراسي.

وقد عرفه زهران "حالة تخلق أو تأخر أو نقص في التحصيل لأسباب عقلية أو اجتماعية أو انفعالية، بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي المتوسط بأكثر من انحرافين معياريين ساليين، يعود لأسباب اجتماعية أو نفسية واقتصادية أو ثقافية" (أحمد فلاح العلوان، 2009، ص15).

5- الفرق بين الجنسين في التعرض للضغوط:

أنّ المراهقات تعاني درجة كبيرة من الضغوط مقارنة بالمراهقين، والسبب في ذلك يرجع إلى التغيرات الجسدية والتوقعات الاجتماعية والثقافية التي تفرض عليهن من المطالب للتكيف مع الظروف البيئية، فنجد أن البلوغ يمثل مصدر قوة جسمية واجتماعية للمراهقين الذكور في حين زيادة الوزن والحجم والتغيرات التي تطرأ للمراهقين يمثل قلقاً وصراعاً، وموقفاً ضاعطاً عليهن كما أن المراهقات يعانين من ضغوط أكثر من المراهقين، ذلك كون المراهقات لديهن استعداد أكثر للحساسية الاجتماعية والاستجابة للمواقف المزعجة في حياتهم مقارنة بالمراهقين (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص203-204).

ويمكن تفسير المستوى المرتفع للضغوط عند الإناث أكثر من الذكور للأعباء الكثيرة الملقاة على كاهلهم في المنزل إضافة إلى الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها النساء في البيئة العربية عموماً مقارنة بالرجال الذين يتمتعون بمساحة أكبر من الحرية يمكن أن تمكنهم من مواجهة الضغوط والتعامل معها بصورة أفضل.

6- استراتيجيات مواجهة الضغط المدرسي:

يتعرض التلميذ في حياته الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة، ومن ثم حاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه، وتجعله في حالة من التوازن، ممّا لا شك فيه أنّ التعامل مع الضغط المدرسي يتطلب استخدام أساليب متنوعة تهيئ للمتعامل مع الضغط حرية أكبر.

او من بين الاساليب التي يمكن استعمالها مع التلاميذ لمواجهة الضغط المدرسي نجد:

أ. الاسترخاء: و هو أحد الأساليب الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط نظرا لأهميته الكبرى في خفض التوتر الناجم عن المواقف الضاغطة، فهي تعمل بمسئمة مفادها: إن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للضغط، فالاسترخاء يعمل على منع ظهور التوتر العضلي وبقيل من سرعة العضلات

ب. التأمل: هو ان يجلس الفرد في مكان هادئ وبعيدا عن مصادر الانزعاج والضوضاء، لمدة تتراوح من (10 دقائق إلى 12 دقيقة)، يغمض عينيه ويتنفس بعمق و بانتظام مع تركيز الاهتمام على كل جزء من الجسم، ويرخي جميع عضلاته مع طرح كل مشاكله وهمومه جانبا فالتأمل فنية تساعد الفرد على الاسترخاء والتعامل مع الضغوط، وهو ببساطة يعني تهدئة العقل من كل المشاكل التي يتعرض لها الفرد .

ت. تعديل أسلوب الحياة: يتعلق أسلوب حياة الفرد بشخصيته، وهو ليس ثابتا تماما، بل مفهوما ديناميا يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي تعيش فيها، كل هذا يساعد على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف ايجابية

ث. إعادة التقييم المعرفي: و هو الأسلوب التقييمي الذي يتعامل به الفرد مع الضغط، ومعنى التقييم المعرفي إعادة التفكير في الضغوط التي في معظمها نفسية المنشأ، وهذا الأسلوب له مبادئه وأسسها - كحسن اختيار الأفكار المعينة دون غيرها- وكذا التحكم في الأفكار مع القدرة على ر أحداث الحياة بطريقة ايجابية للتغلب على الضغط (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 153).

إذا إعادة التقييم المعرفي عبارة عن العملية التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للمواقف الضاغطة، بحيث يطوّر أساليب المواجهة، وذلك طبقا لإدراكه لذلك الموقف.

خلاصة الفصل

من خلال ما عرضناه نستنتج أنّ الضغط المدرسي عبارة عن حالة ضيق التي يعيشها التلميذ داخل المدرسة، إذ هناك عوامل عدّة تساهم في خلق التوتر والضغط للتلاميذ، داخلية أكانت أو خارجية، فالداخلية تتمثل في المشاكل التي تعيشها المدرسة من سوء البيئة المدرسية، وجمود البرامج والوقت المدرسي غير الملائم وطرائق التدريس التقليدية، أمّا الخارجية فتتمثل في العوامل الأسرية من سوء المعاملة الوالدية والتفاعلات السلبية مع أسلوب الرفض. ومما لا شك فيه أنّ الضغوط المدرسية التي يتعرض لها التلميذ يكون لها تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسمية للتلميذ والأساليب العلاجية التي تساهم في خفض الضغط المدرسي.



تمهيد:

تعتبر الذات كجزء متميز من المجال الظاهري, تتكون من المدركات أو التصورات الشعورية التي يكونها عن نفسه "من هو" وما يكون في علاقته , البيئة, وهذا المفهوم لذات هو الذي يحدد سلوك الفرد كله, ويستجيب الفرد للمجال الظاهري أو البيئة الموضوعية بحسب كيفية إدراكه لها من أجل إشباع حاجات وسنتطرق في هذا الفصل إلى عدة مفاهيم أولها: تقدير الذات وذلك من خلال ظهوره وتطوره مكوناته مستوياته وأهم نظريات وأدوات قياسه .

1-تعريف تقدير الذات :

يعرف كوبر سميث (1967) " يرى أن ظاهرة تقدير الذات أكثر تعقيدا تتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات تتسم بالعاطفة , كما أنها تتضمن استجابات دفاعية ويعرف تقدير الذات بأنه مايجر به الفرد من تقييم لذاته من حيث القدرة والأهمية " (بالعربي فاطمة وبن حامد فاطمة الزهراء :2003:08)

أما بالنسبة لروزنبرغ (1967) " فقد عرفه علي أنه "يري أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو المدرسة وان الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات إلا إن الاتجاه نحوها يختلف عن جميع الموضوعات الأخر ويرى أن تقدير الذات العالى لدى الفرد يعني شعوره بأهمية نفسه واحترامه لذاته في صورته التي هو عليها". (صالح محمد علي أبوجادو :1998:111)

كما يعرفها ديمو (1985) " يرى أن تقدير الذات يشير إلى وجود مشاعر ايجابية نحو الذات والى الشعور بالنجاح والقدرة والى قبول الذات والى أن الذات مقبولة من الآخرين " (احمد زكي صالح – 1977 – ص 65)

يعرفها ميير على أنها " مجموعة من المعارف نحو الذات سواء ايجابية أو سلبية نتيجة بناء نفسي ومادة لنشاط معرفي هذه المعارف تتغذي من المعلومات المنبعثة من المحيط (العائلة المدرسة) والتي يعطي لها معاني ". بالنسبة لهارتر فيري علي أن تقدير الذات هو "إلى أي مدى كل واحد منا يحب ذاته ويتقبلها ويحترمها كشخص "

يري Bianca بأن تقدير الذات هو إتجاه فردي نحو الشخص نفسه يتدخل فيه تقييم ذو إتجاه إيجابي أو سلبي لذاته (عبد الفتاح محمد الدويدار – 1992 – ص 25)

تعريف مصطفى فهمي :

تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والنجاح.

تعريف عبد الرحيم بخيت :

تقدير الذات هو مجموعة المعتقدات والاتجاهات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ومن هنا فإن تقدير الذات يعطي تجهيزا عقليا يعد الشخص للاستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية (صالح أبوجادو 2000 ص 103).

لقد اتفق جميع الباحثين على أن تقدير الذات هو النظرة التي كونها الانسان اتجاه نفسه من خلال تقييمه لقدراته وامكانياته

2 طرق قياس تقدير الذات:

هناك أساليب متعددة لقياس مفهوم الذات عن طريق التقارير الذاتية.

سلام التقدير (rating scales) :

وهما أكثر الأنواع شيوعا في قياس مفهوم الذات وتتكون من أسئلة أو قوائم أو مقاييس إتجاهات نحو الذات ويطلب من المفحوص إختيار الإستجابة التي تمثله وتكون الإستجابة من ثلاث فأكثر وتعطي لكل إستجابة درجة معينة كأن يعطي للفقرة الإيجابية الدرجة الأعلى والفقرة الأكثر سلبية الدرجة الدنيا وتكون هذه التقديرات كأوزان عددية للوصول إلي لدرجة الكلية للمقياس.

وهي هذه الحالة تعتبر جميع العبارات متساوية في الأهمية عند حساب الدرجة علي سبيل المثال»
عبارة أنامتردد» تكون الإستجابات «تطبق علي بدرجة كبيرة» «تطبق علي بدرجة قليلة» «لا تطبق
« أو سلم خماسي الدرجات «أوافق بشدة» «أوافق» «غير متأكد» «لا أوافق» «لا أوافق بشدة»
(عبد الحفيظ مقدم – 1993 – ص – 82)

قائمة رصد الصفات (the chekilist):

هي عبارة عن قائمة من الأوصاف ويطلب من المفحوص أن يشير إلي الفقرة التي يراها تمثل ذاته
وتكون في الغالب عبارات قصيرة تكون الإجابة عليها ب "نعم" أو "" "بحسب إنطباقها أو عدم
إنطباقها علي المفحوص، ومن مزايا هذا النوع من المقياس أنها سهلة تناسب الأطفال الصغار في
إختيار إحدَي الإستجابتين (نعم -) (المرجع السابق)

تصنيف كيو (Qsort):

تتكون الطريقة من عدد كبير من العبارات التي تصف الذات قد تصل إلى 150 فقرة ، تكتب علي
بطاقات صغيرة مرقمة ترقيماً ، وتستخدم لوحة للتصنيف قسمت إلى تسعة أقسام ، ويطلب من
المفحوص أن يصنف هذه العبارات ابتداءً من أقصى درجات الإنطباق عليه إلى أقصى درجات عدم
الإنطباق عليه ، وفي جلسة أخرى يصنف المستجيب نفس العبارات مرة أخرى بنفس الطريقة بالنسبة
لمفهوم الذات المثالي وبعد ذلك تسجل الإستجابات في ورقة خاصة، بعد ترتيب البطاقات حسب أرقامها
المتسلسلة وبعد ذلك ، يحسب معامل الارتباط بين التصنيف الأول الخاص بمفهوم الذات المدرك،
والتصنيف الثاني الخاص بمفهوم الذات المثالي ويمثل معامل الارتباط الناتج درجة مفهوم الذات لدي
المفحوص (عبد الحفيظ مقدم – 1993 – ص – 99)

طريقة الإستجابات الحرة (Free response mehod) ويمثل كل من Strang jersild والداوود

ولهذه الطريقة إجراءات:

إكمال الفقرات الناقصة حيث تعطي عدد الفقرات ويطلب من المفحوص إكمالها مثل:

• إنني.....

• أشعر بالخوف عندما.....

• أشعر بالإرتباك عندما.....

• أتردد عندما.....

كتابة مقالة عن نفسه . (نفس المرجع)

الأساليب الإسقاطية :

إن الطرق الإسقاطية عبارة عن أساليب غير محددة يعطيها الفرد ، تابعة من باطنه وهذه الطريقة

لا تهتم بصواب أو خطأ الإستجابة ، وإنما تهتم بطريقة التعبير عن النفس فالطريقة التي يعبر فيها

المؤثرات المختلفة تمكن الإختصاصي من إستقراء ملامح شخصية الفرد ، وقد إستخدمت هذه الأساليب

في دراسة مفهوم الذات اللا شعوري لأن لهذه الأخيرة صلة وثيقة بنظريات الذات أو السلوك، حيث

أن هناك خصائص هامة تؤثر في السلوك لا توجد علي مستوي الوعي

وتتميز الأساليب الإسقاطية عن غيرها من الأدوات بخصائص أهمها:

• عدم إدراك المفحوص غالبا الغرض من الإختبار

• ثراء الإستجابات التي تصدر عن المبحوث

• حساسية الكشف عن بعض الجوانب اللاشعورية الكانتة في الشخصية

• الكشف عن بعض جوانب الشخصية (قطحان أحمد الظاهر :2004:69)

المقابلة:

إستخدمت هذه الطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي لدراسة مفهوم الذات وتعد من أهم الأساليب التي يمكن أن يحصل الباحث من خلالها على معلومات كثيرة شريطة أن يقدم في إستجابات المفحوصيين حيث تتطلب هذه الطريقة أن يقدم المعالج الإحترام غير المشروط للمسترشد وأن يسعى لخلق جو من الألفة ويمكن أن يوجه بشكل غير مباشر إلى السلوك المرغوب إذا لا يختلف أسلوب هذه المقابلة عن إتجاه التحليل النفسي (قطحان أحمد الظاهر:2004:70)

3- نظريات تقدير الذات :

تم التطرق إلى تقدير الذات في العديد من النظريات أهمها :

3- 1 نظرية روزنبرج لتقدير الذات (Rosenberg) :

تعتبر هذه النظرية من أوائل النظريات التي وضعت لتفسير تقدير الذات حيث ركز روزنبرج في نظريته إلى الربط بين سلوك تقييم الفرد لذاته مع القيم والمعايير الاجتماعية، واهتم بدراسة تقدير الذات عند المراهقين والصورة التي يحملها هؤلاء عن أنفسهم، وألقى الضوء على ديناميكية تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، ودور الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً، و

تحديد مستوى الفروق في تقدير الذات من خلال توضيح تقديرات الذات المرتفع وتقدير الذات المنخفض عبر مراحل النمو، واعتمد روزنبرج مفهوم الاتجاه باعتباره العنصر الذي يربط بين الأحداث السابقة والأحداث اللاحقة، وذهب إلى أن الفرد يكون اتجاهها نحو ذاته لا يختلف عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى إلا انه عاد ونكر من خلال ما توصل إليه في

دراسات أخرى أن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهه نحو المواضيع المختلفة وهذا ما يبين أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد ويحتفظ به لنفسه (أبو جادو 2000 ص 153) .

3 2 نظرية كوبر سميت لتقدير الذات (Coopersmith):

استخلص كوبر سميت نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته على أطفال ما قبل المدرسة الثانوية حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب يشمل عملية تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين الأول تعبير ذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والثاني تعبير سلوكي وهو يشير إلى الأنماط السلوكية التي يتميز بها الفرد والتي تكون محل ملاحظة من طرف الآخرين، ويميز " كوبر سميت " بين نوعين من تقدير الذات و :

- تقدير الذات الحقيقي : يمتاز به الأفراد اللذين يتمتعون بتقدير ايجابي للذات ويشعرون أنهم ذو

- تقدير الذات الدفاعي : يتواجد عند الأفراد اللذين يشعرون بالتقدير المنخفض للذات أي

الأشخاص اللذين يشعرون أنهم بدون قيمة ولا يستطيعون الإقرار والاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين .

و يعتبر " كوبر سميت " القيم والطموحات والنجاحات والدفاعات أنها تعمل كمحددات لتقدير الذات ويرى أن هناك بعض العوامل المساعدة على تحسين تقديرات الذات الايجابي وتمثل أساسا بالرعاية الوالدية التي لها تأثير على نمو مستويات أعلى من تقدير الذات عن طريق تقبل الوالدين لأطفالهم وتدعيم السلوك الايجابي لديهم واحترام مبادراتهم وحريرتهم في التعبير، ويرى " كوبر سميت " أن مستويات تقدير الذات تختلف باختلاف النشاطات والمواقف التي يعيشها الطفل فيمكن أن يتميز الطفل

بتقدير عال للذات في نشاط ما في حين يقل هذا التقدير في نشاط آخر (سيد خير الله 1981 – ص 34).

3- 3 نظرية (زيلر) لتقدير الذات (Zeller):

نالت هذه النظرية حسب (علاء الدين كفاي) شهرة اقل من نظريتي (روزنبرج) و(كوبر سميت) في تقدير الذات وحظيت بدرجة اقل منهما من حيث الذبوع والانتشار لكنها تعتبر أكثر تحديدا وشد خصوصية إذ يعتبر (زيلر) تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وينظر (زيلر) لتقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد على أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف (زيلر) الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذا ويلعب دور الوسيط بين الذات والعالم الخارجي فإذا حدثت تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي تحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك كما يمثل تقدير الذات الرابط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المثيرات التي يتعرض لها الفرد .

و افترض (زيلر) أن الشخصية المتكاملة ، بدرجة عالية من تقدير الذات والكفاءة الاجتماعية (عبد الرحمن – 1999 ص 155) .

4 3 نظرية (روجرز) لتقدير الذات (Rogers):

أشار حامد زهران أن نظرية (روجرز) قد جعلت الذات جوهر الشخصية والتي تعكس مبادئ النظرية الحيوية وبعض من سمات نظرية المجال وبعض ملامح نظرية فرويد بحيث تؤكد على المجال النفسي وترى انه منبع السلوك حيث ارتكزت نظرية (روجرز) على عمق خبرته في العلاج

والإرشاد النفسي، وفي طريقته في العلاج المتمركز حول الذات، فمن وجهة نظره فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي وإنما المجال الظاهري الذي تحدث فيه الظاهرة الذي يحدد بحيث يحدد هذا المعنى وهذا الإدراك سلوكنا إزاء الموقف (حامد عبد السلام زهران – 1990 – ص –52).

و من خلال هذه النظريات نلاحظ أن (نظرية كوبر سميت) كانت اعم واشمل وتتفق مع ما يلاحظ أيضا في الواقع العملي، عكس النظريات الأخرى التي ركزت على جانب واحد وأهملت الجوانب الأخرى.

4 – مكونات تقدير الذات:

قسم علماء النفس الذات الى ثلاث مكونات هي:

1 4 الذات الجسمية: تمثل في قدرة الفرد التعرف على اجزاء جسمه ووظيفة اعطاءه في تنمية مهارات حركية وتقبل نفسه بالصورة التي هو عليها.

2 4 الذات النفسية: وتتصل بكفاءة شخصيته وقدرته على التحصيل المعرفي ومشاعره حول نفسه ورضاه عليها، اضافة الى محاولة تدعيم الجانب الخلفي والاعتماد على النفس.

3 4 الذات الاجتماعية: تنعكس من خلال نمو علاقات الفرد الاجتماعية بينع وبين افراد الجماعة سولء كانت الاسرة او الرفاق من خلا تحقيق التعاون والتحاور والاتصال.

حيث ان المكونات الثلاثة للذات الجسمية والنفسية الاجتماعية هي كل متكامل وعلاقات اساسية ونظرة ايجابية ومعرفة تامة وكاملة بهذه العلاقة من علاقاته مع نفسه والاهتمام والاعتناء بها وتمييزها من كل

الجوانب الخلقية وعلاقته مع الآخرين من خلال العمليات الاجتماعية كالتعامل والتعاون والمند
(بوعقاد هند – 2013 ص 88).

5 – العوامل المؤثرة في نمو الذات:

1 5 صورة الجسم :تتأثر الذات بالخصائص الوضوعية للجسم كالطول والحجم والتناسق العضلي وسرعة الحركة الخ، فإذا كانت هذه الخصائص معتمدة على معايير اجتماعية كنظرة الآخرين اليه وتقييمهم له فإنها تصبح بمثابة خصائص اجتماعية

2 5 الصحة العقلية :نمو الذات عند الانسان السوي يختلف عن نو الذات عند الانسان الغير السوي، لان هذا الاخير يتميز بصحة عقلية ضعيفة لايعرف كيف يميز خبراته ويقيمها بعد ان يعيها.

3 5 المعايير الاجتماعية: كل مفهوم ذات يتضمن حكما قيما، فالفرد عند حكمه على نفسه فهو يحمل على نفسه صفة من الصفات بدرجة معينة بالنسبة لمعيار معين يشقه الفرد من المعايير الاجتماعية ومستويات السلوك الذي وضعها له المجتمع.

4 5 التفاعل الاجتماعي: اظهرت ا العديد من الدراسات ان التفاعل الاجتماعي للمسلم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تفرز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات وان مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا، وهذا يؤدي الى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعي.

5 5 خصائص والمميزات الاسرية :الطفل الذي ينشأ في اسرة تحيطه بالعناية والتقبل يرفع ذلك من قدرته واهتماماته ومهاراته وفي نفس الوقت يمكن ان يتسبب الوالدان في ان يجعلوا من الطفل شخص غبي او مشاكس او غير موثوق به وذلك اذا اتبعا اساليب خاطئة في تنشئته الاجتماعية داخل الاسرة.

6 5 مقارنة مع الاخرين : تلعب المقارنة دورا يؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد ادا هو قارن نفسه
بجماعة من افراد اقل قيمة منه فيزيد من قيمة ذاته او بجماعة اعلى شاننا منه فيقلل من قيمة ذاته.

7 5 الدور الاجتماعي : تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي وذلك اثناء وضع الفرد في
سلسلة من الادوار الاجتماعية اثناء تحرك الفرد في اطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه فانه عادة
يوضع في انماط من الادوار المختلفة مند طفولته وائتاء تحركه خلال هذه الادوار فانه يتعلم ان يرى
نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة.

8 5 مستوى الذكاء :لمستوى الذكاء اثر كبير على الوعي الاجتماعي الذي يعيه الطفل من خلال
المواقف وشعور الاخرين نحوه ويفسره بشكل افضل من الطفل الذي هو اقل منه ذكاء، حيث يعمل
الذكاء على اعطاء نظرة خاصة للطفل حول ذاته ،هذه النظرة التي يساهم فيها المجتمع بصفة ايجابية
او سلبية حسب معاملة المحيطين به.(حامد زهران عبد السلام – 1995 292 293)

خلاصة الفصل

من خلال ما عرضناه نستنتج أن تقدير الذات هو تقييم بصفة الفرد لنفسه و المحافظة عليه فإذا كان تقدير الفرد ايجابي لذاته فهذا سوف يساهم في شعوره بالرضا والقبول إما إذا كان التقدير سلبي لذاته فان هذا سوف يشكل لديه ضغوطات وإحساس بالفشل والإحباط وعدم القبول



تعرضنا في الجانب النظري للمفاهيم الأساسية التي ا موضوع الدراسة وهي الضغط المدرسي وتقدير الذات، وقد جاء هذا الفصل لابرارالمنهجية المتبعة ويتضمن التذكير بالفرضيات الدراسة الاستطلاعية الدراسة الرئيسية والتي تناولنا فيها المنهج المتبع وطريقة اختيار العينة، صدق وثبات أدوات الدراسة، وكيفية تطبيقها على العينة المختارة والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات والنتائج .

1- التذكير بفرضيات البحث:

الفرضية العامة الأولى:

للضغوط المدرسية تأثير تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي .

الفرضية الجزئية الأولى:

يوجد فرق بين الذكور والإناث من حيث الضغوط المدرسية .

الفرضية الجزئية الثانية:

يوجد فرق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات .

2 البحث:

المنهج الوصفي : هو منهج من المناهج العلمية في البحث ويقوم على إتباع خطوات منظمة في معالجة الظواهر والقضايا وهو نمط من أنماط التفكير العلمي وطريقة من طرق العمل يعتمد من أجل تنظيم العمل العلمي والدراسة والتحليل لبلوغ الأهداف المطلوبة من البحث.

3- الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من القيام بالدراسة هو:

- التعرف على المجتمع الأصلي .

- جمع البيانات والمعلومات حول مجتمع الدراسة .

- جمع اكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع دراستنا وكل هذا من خلال اتصالنا
بمستشار التوجيه المدرسي بالمؤسسة.

4- الدراسة الأساسية:

نقصد بها الدراسة التي تسمح لنا بإجراء البحث وفق المراحل التالية:

1- المتابعة:

- المجتمع الأصلي:

يمثل المجتمع الأصلي مجموع التلاميذ اللذين يدرسون في مستوى السنة الثانية ثانوي من الجنسين
ذكور وإناث في ثانوية مليحة حميدو بولاية عين تموشنت والبالغ عددهم 167 تلميذا وتلميذة .

- العينة وطريقة اختيارها :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة و، حيث قمنا باختيار الأقسام عشوائيا من الثانوية.

- حجم العينة و:

مما لا شك فيه أنه كلما كان حجم العينة كبيرا كانت النتائج المحصلة عليها أكثر دقة و .

كان حجم عينة الدراسة في البداية 70 تلميذا وتلميذة إلا أننا قمنا باستبعاد بعض الإجابات، كون
أصحابها لم يحترموا تعليمات المقاييس، فوصلت العينة النهائية 60 تلميذا وتلميذة، يتوزعون حسب

الجنسين كالآتي:

*جدول رقم (01) ل توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة %
الإناث	30	50 %
الذكور	30	50 %
المجموع	60	100 %

نستنتج من خلال الجدول السابق أن عينة دراستنا كانت متساوية بالنسبة للذكور والإناث حيث بلغ عدد الذكور 30 وعدد الإناث 30.

ب – مكان إجراء البحث:

أجريت الدراسة الميدانية بثانوية مليحة حميدو لولاية عين تموشنت .

تم إنشاؤها بتاريخ 01-09-1996 م تقع وسط المدينة 5250^م 2 يبلغ عدد الأساتذة العاملين فيها 50 أستاذا .

ج – زمان إجراء الدراسة:

بدأ البحث الميداني من أواخر شهر مارس إلى أواخر شهر ابر .

د - أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية :

لأجل فهم موضوع الدراسة وبنائها في سياقها الصحيح، كان من البديهي أن نعتمد في ذلك على مجموعة من الأدوات لكي نتمكن من تحديد دقيق لمتغيرات الدراسة و، وبناءا على ذلك تم الاعتماد على الأدوات التالية:

1- مقياس الضغط المدرسي :

المقياس من إعداد الباحث المصري لطفي عبد الباسط إبراهيم عام 2009 وهو مجموعة من العبارات التي يرى بأنها تمثل مصدرا للضغوط الدراسية للتلاميذ، يتكون المقياس من 55 عبارة انظر الجدول رقم (2).

*جدول رقم (02) توزيع الأبعاد أرقام بنود مقياس الضغط المدرسي :

1 1 تنقيط المقياس:

الأبعاد	العبارات
1.10.19.27.32	- طبيعة العلاقة بين التلميذ وزملائه
2.11.20.28.33.34.42.48	2- طبيعة العلاقة بين التلميذ والمدرس
3.12.21.35.43.49	3- التلميذ والمقررات الدراسية
4.5.13.22.50	4- التلميذ وأساليب التقويم
14.23.36.44.51.52.55	5- التلميذ وبيئة الصف
6.15.37.40.45.53	6- التلميذ وبيئة المدرسة
7.16.24.29.38.41.46.54	7- التلميذ والجو الأسري
9.18.26.31	8- التلميذ والتفكير في المستقبل
8.17.25.30.39.47	9- التلميذ والتأييد الاجتماعي

يتضمن المقياس في صورته النهائية على 55 عبارة موزعة على 9 أبعاد متضمنة عبارة موجبة وأخرى سالبة تشير الدرجة المرتفعة إلى ضغوط دراسية عالية يأخذ التلميذ درجة 1 عندما يضع

(x) في خانة موافق إلى حد ما ودرجة 2 عندما يضع علامة (x) في خانة موافق بصفة عامة ودرجة 3 عندما يضع علامة (x) تحت خانة موافق تماما وذلك بالنسبة للعبارات الايجابية في اخذ العبارات السلبية عكس نمط الإجابة في العبارات الايجابية أي يأخذ التلميذ درجة 3 عندما يضع (x) موافق إلى حد ما ودرجة 2 عندما يضع علامة (x) في خانة موافق بصفة عامة ودرجة 1 عندما يضع علامة (x) تحت خانة موافق تماما .

و الجدول التالي يمثل توزيع العبارات الايجابية والعبارات السلبية .

*جدول رقم (03) يمثل توزيع العبارات الايجابية والعبارات السلبية لمقياس الضغط المدرسي.

العبارات السلبية	العبارات الايجابية
-43-45-5-9-10-17-19-21-47-53	-42-44-46-48-49-50-51-52-54-55
28-34-37	-30-31-32-33-35-36-38-39-40-41
	-16-18-20-22-23-24-25-26-29-27
	1-3-4-6-7-8-11-12-13-14-15

1 2 خصائص السيكونومترية للمقياس في صورته الحالية :

لتقنين المقياس على البيئة الجزائرية ثم إتباع الخطوات التالية :

1-ثبات القياس:

- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية التي تقوم بتقسيم المقياس إلى جزأين الجزء الأول يتمثل في البنود الفردية، والجزء الثاني يتمثل في البنود الزوجية بعد ذلك تم حساب معامل الارتباط " بيرسون" بين نصفي درجات المقياس، واستعمال معادلة "سبيرمان براون" التصحيحية للحصول على معامل ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيقه على 200 تلميذا وتلميذة، وحسابه بالحزمة الإحصائية SPSS08 والجدول التالي يمثل معامل ثبات الاختبار.

* الجدول رقم (04) ثبات مقياس الضغط المدرسي.

معامل الارتباط	معامل الثبات
0.56	0.72
مقياس الضغط المدرسي	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن معامل الثبات قدر بـ 0,72 وبالتالي يمكن الحكم بثبات مقياس الضغط المدرسي.

2- صدق المقياس:

– صدق الاتساق الداخلي:

و تعتمد هذه الطريقة على حساب الاتساق الداخلي للمقياس ،بلغ معامل ارتباط بيرسون 0,77 و نتيجة قوية بعد ذلك قمنا بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية كما هو موضح في الجدول التالي:

* جدول رقم (05) يوضح معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الضغط المدرسي.

أبعاد المقياس	معامل ارتباط عبارات البعد بالدرجة الكلية
1-طبيعة العلاقة بين التلميذ وزملاء القسم	0.34
2-طبيعة العلاقة بين التلميذ والمدرس	0.33
3-التلميذ والمقررات الدراسية	0.36
4-التلميذ وأساليب التقويم	0.25
5-التلميذ وبيئة الصف	0.36
6-التلميذ وبيئة الصف	0.56
7-التلميذ والجو الأسري	0.43
8-التلميذ والتفكير في المستقبل	0.61
9-التلميذ والتأبيد الاجتماعي	0.58

- يبين الجدول رقم (05) أن جميع معاملات الارتباط جاءت موجبة ما يشير إلى الاتساق الداخلي المرتفع لأبعاد المقياس، كمؤشر للصدق.

(2) مقياس تقدير الذات :

يتكون مقياس تقدير الذات لروزنبارغ من 10 بنود تقيس تقويم الذات العالم منها 5 بنود موجبة و5 بنود سالبة .

البنود الموجبة:

1. أرى أنني شخص ذو قيمة على الأقل مثل أي شخص آخر.
2. أرى أنني أمتلك عددا كافيا من المزايا الحسنة.
3. أنا قادر على القيام بأشياء مثل أغلبية الناس .
4. لدي استعداد إيجابي نحو نفسي .
5. عموما أنا راضي عن نفسي.

البنود السالبة:

1. أنا أميل إلى اعتبار نفسي غير موفق.
2. ما أحسه غير كافي أحتى أكون مفتخر بذاتي .
3. أود أن يكون لدي المزيد من الاحترام لنفسي.
4. أحيانا أشعر حقا أنني عديم الفائدة.
5. يراودني إحساس أنني لا أصلح لشيء.

طريقة إعطاء الأوزان:

تأخذ الإجابات بأربعة بدائل و : موافق بشدة - موافق - غير موافق - غير موافق بشدة الدرجات التالية 1-2-3-4 في حالة البنود الموجبة ونأخذ الدرجات 1-2-3-4 في حالة البنود السلبية وتعتبر الدرجة 10 هي أدنى درجة يمكن للفرد الحصول عليها في هذا المقياس بينما تعتبر الدرجة 40 اعلي درجة يمكن الحصول عليها.

الخصائص السيكومترية:

➤ الثبات : توصل كل من شوب وفرتمان (1997) إلى ، ثبات يبلغ 0,88 بطريقة إعادة الإجراء على عينة من الطلبة بفارق زمني يقدر بأسبوعين. أما بلاسكوفيتش ونوماكا فقد توصلا إلى معامل ثبات يبلغ 0,82 بطريقة إعادة التطبيق بفارق زمني يقدر بـ أسبوع .

➤ الصدق الذاتي : توصل ثوب وآخرون (1997) إلى معامل صدق بحساب الصدق الذاتي يبلغ 0,93 أما بلاسكوفيتش وتوماس فقد توصلا إلى معامل صدق بحساب الصدق الذاتي يبلغ 0,90.

5- إجراء التطبيق الفعلي للدراسة الرئيسية :

بعد التأكد من صلاحية أدوات الدراسة، والاطمئنان من ثباتها وصدقها، ثم الاتصال بالمؤسسة المختارة لإجراء الدراسة الرئيسية، وذلك لتحديد موعد تطبيق المقاييس.

و بعد تحديدنا الموعد ثم تطبيق أدوات الدراسة بطريقة جماعية ،أين قمنا بتوزيع أدوات جمع البيانات بشكل جماعي داخل الأقسام التي اخترناها عشوائيا مراعين الترتيب في تسلسل مقاييس الدراسة حيث وضع مقياس الضغط المدرسي أولا ثم مقياس تقدير الذات وقمنا بشرح التعليمات للتلاميذ وكيفية الإجابة.

6- الأساليب الإحصائية المستعملة :

لكل بحث علمي تقنيات إحصائية خاصة به، ونظرا لطبيعة بحثنا هذا فلقد تم استخدام مجموعة من التقنيات وهو برنامج يقوم بالتحليلات الإحصائية البسيطة والمعقدة Spss.80 الإحصائية عن طريق برنامج الإحصاء للبيانات خاصة في حالة العينة الكبيرة ويقوم هذا البرنامج بإدخال المعطيات في جهاز الإعلام الآلي، وذلك بعد فرزها وترميمها لدراسة مستوى الارتباط والفروق ومستوى دلالة كل نتيجة.

و لقد تمت الاستعانة بالتقنيات الإحصائية التالية :

➤ أدوات الإحصاء الوصفي :

1. النسب المؤوية: وذلك لتمثيل العينة و معرفة أي من الذكور والإناث الأكثر

ظهورا في دراستنا ذلك ليسهل علينا المقارنة بينهم

2. المتوسط الحسابي: وهو من أشهر مقاييس النزعة المركزية التي توضح مدى تقارب الدرجات

من بعضها البعض، واقترابها من المتوسط أو من المركز، ويعرف بأنه مجموعة القيم مقسوما

على عدد القيم.

3. الانحراف المعياري: يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه

الجذر التربيعي لمتوسطات مربعات القيم عن متوسطها الحسابي والانحراف المعياري .

➤ أدوات الإحصاء الاستدلالي:

نستطيع عن طريق الإحصاء الاستدلالي اختيار مدى تحقق فرضيات الدراسة أو عدم تحققها ،و

استعملنا في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية التالية :

1. معامل ارتباط بيرسون: وهو العامل الذي يصف العلاقة بين المتغيرين وتتحصر قيمته ما بين

+1 و -1 وذلك باستخدام قانون " بيرسون " فإذا كانت قيمة معامل الارتباط تساوي (+1)

فمعنى ذلك أن الارتباط بين المتغيرين طردي تام، وإذا كان معامل الارتباط يساوي (-1) فمعنى ذلك أن الارتباط بين المتغيرين عكسي (محمد بوعلاق 2009 ص 73 - 74) ولقد استخدم لمعرفة العلاقة بين الضغط المدرسي وتقدير الذات .

2. حساب دلالة الفرق T test: و يستعمل لحساب الفروق بين متوسطات أفراد العينة في ضوء الجنس (الذكور والإناث) فيما يخص الضغط المدرسي وتقدير الذات .

الفصل

تعرضنا في هذا الفصل لأهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية لهذا البحث والتي تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي قمنا بداية بالتذكير بفرضيات البحث، ثم تطرقنا إلى تبيان المتبع وكذا العينة بعد ذلك عرضنا الأدوات المستعملة، و ذلك بعد تقنيها على البيئة الجزائرية وأخيرا قدمنا الأساليب الإحصائية المتبعة في هذه الدراسة وبهذا سوف نقوم في الفصل التالي بعرض وتفسير النتائج التي تحص

الفصل الخامس

عرض و مناقشة النتائج

1- عرض و الفرضية العامة الأولى:

للضغوط المدرسية تأثير على تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

للتحقق من هذه الفرضية تمّ حساب معامل الارتباط "بيرسون" لإبراز العلاقة بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

*جدول رقم (06) الارتباط "بيرسون" بين الضغط المدرسي وتقدير الذات.

مستوى الدلالة	تقدير الذات	
0,05	0,204	الضغوط المدرسية

تبيّن من الجدول رقم (06) أنّ قيمة معامل الارتباط "بيرسون" يساوي ($r = 0,204$) وهي أكبر من

(r) الجدولية والتي تساوي 0,119 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 58 و

الفرضية العامّة التي تقول بوجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المدرسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي وأنّ للضغوط المدرسية تأثير على مستوى تقدير الذات.

مناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى:

يتبين من خلال النتائج السابقة ان هناك علاقة ارتباطية بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لدى التلميذ المتمدرس في مستوى السنة الثانية ثانوي حيث بلغت قيمة "ر" ($r = 0,204$) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) ما يؤكد وجود ارتباط بين الضغط المدرسي وتقدير الذات أي كلما زادت الضغوط المدرسية كلما انعكس ذلك سلبا على مستوى تقدير الذات.

و قد تعود هذه النتيجة إلى طبيعة المدرسة، أي الإحباط الذي يعيشه التلميذ داخل المدرسة، نتيجة صعوبات المناهج ونظام الامتحانات وكثافة البرامج كلها مشاكل يعيشها التلميذ داخل البيئة المدرسية مما يؤثر على مستوى تقديره لذاته وهذا ما أكدته دراسة غانم وعبد الله (2009) حيث توصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة بين الضغط المدرسي وتقدير الذات حيث أنّ للضغوط المدرسية تأثير سلبي على تقدير الذات وقد فسروا هذا التأثير السلبي أنه ناتج عن إدراك التلاميذ لهذه الضغوط على أنها مصدر تهديد بصفة عامة.

و هذا ما أكدته كذلك دراسة بكار (2007) أنّ الضغط المدرسي هو الدافع الرئيسي للإحباط لدى التلميذ.

و قد ترجع هذه النتيجة علاقة الضغط المدرسي بتقدير الذات إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمرّ بها التلميذ بحد ذاتها والتي يعتبرها المختصون سن الأزمات، كون التلميذ في مرحلة الثانوية معروفا بمعاناته الوجدانية التي يتميز بها في مرحلة المراهقة فيجد نفسه في حالة من الضغط والقلق مما يجعل تقديره لذاته منخفض وهذا ما تؤكدته دراسات كل من (بد المحمود 2004) و(إسماعيل 1992).

وقد ترجع بعض الدراسات العلاقة بين الضغط المدرسي وتقدير الذات إلى المناخ المدرسي الذي يسود معظم مدارسنا في الآونة الأخيرة حيث بيّنت دراسة (سندس رزق 2006) أنّ المناخ المدرسي سببا في حدوث اضطرابات لدى التلميذ، فالضغط المدرسي الذي يعيشه التلميذ داخل الثانوية يتوقف إلى حدّ كبير على المناخ المدرسي السائد داخل المدرسة حيث أنّ المناخ الذي يلبّي كل احتياجات التلميذ يؤدي إلى تحقيق نتائج تربوية ونفسية ايجابية للتلميذ وهذا ينعكس إيجابا على تقديره لذاته، بينما المناخ السلبي يعيق عملية التعلم ويساعد على ظهور سلوكيات غير مرغوبة وهذا ينعكس سلبا عليه.

و هذا ما يؤكد (جمعة سيد يوسف 2005) بقوله أنّ الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات التي تدل على تحديد نتائج وأثار الضغوط، لأنّ لكل فرد حد معين وقدرة معينة على تحمل الضغوط، إذا تجاوزها ظهرت الاضطرابات النفسية والسلوكية.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يوجد فرق بين الذكور والإناث من حيث الضغوط المدرسية.

لاختبار هذه الفرضية تمّ حساب قيمة "ت" والجدول التالي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية، لإجابات أفراد العينة الذكور والإناث.

*جدول رقم (07) يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و "ت" لإجابات أفراد العينة (الذكور، الإناث) بالنسبة لمتغيّر الضغط المدرسي.

المتغيّر	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"	الدلالة
الضغط المدرسي	الذكور	30	107,63	11,51	2,90	0,005
	الإناث	30	99,56	9,91		

من خلال الجدول نلاحظ أنّ قيمة "ت" المحسوبة قدّرت بـ 2,90 عند مستوى الدلالة 0,005، و نستنتج أنه توجد فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور لأنّ المتوسط الحسابي للذكور قدّر بـ

(107,63) أمّا الإناث (99,56) وعليه فإنّ الفروق لصالح الذكور مما يجعلنا نحكم بأنّ الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تقرّ الفرضية بوجود فروق بين الإناث والذكور في الضغوط المدرسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي وللتأكد من وجود فروق أو عدم وجودها بين الذكور والإناث استعملنا اختبار " t ".
و توصلنا إلى أنّ قيمة "t" تساوي (2,90) عند مستوى الدلالة (0,005) ممّا يدلّ على وجود فروق بين الذكور والإناث في مقياس الضغط المدرسي تبعا للجنس.

تختلف نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات كدراسة (طه عبد العظيم حسين 2007) والتي تؤكد على وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالضغط المدرسي، وأنّ الإناث أكثر شعورا بالضغط مقارنة بالذكور ويمكن تفسير المستوى المرتفع للضغوط عند الإناث للأعباء الكثيرة الملقاة على كاهلهم في المنزل إضافة إلى الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها النساء في البيئة العربية عموما مقارنة مع الرجال الذين يتمتعون بالحرية، يمكن أن تمكنهم من مواجهة الضغوط والتعامل معها بصورة أفضل.

في حين اتفقت دراسات أخرى أنّ الذكور يعيشون مشاكل دراسية أكثر من الإناث أمثال (دافيدوف 2000) (Davidove).

3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يوجد فرق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

للتحقق من صحة الفرضية الجزئية الثانية قمنا بحساب t لمعرفة درجة الفرق بين المتوسطات وتقدير الذات تبعا للجنس.

و الجدول التالي يبين قيمة t لدلالة الفرق بين متوسطات الذكور والإناث في الدرجات.

*جدول رقم (08) يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و t لإجابات أفراد العينة (ذكور، إناث) بالنسبة لمتغير تقدير الذات.

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"	الدلالة
تقدير الذات	ذكور	30	31,76	3,66	1,72	غير دلالة
	إناث	30	30,26	3,05		

تشير نتائج الجدول رقم (08) أن قيمة t تساوي (1,72) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05)، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس تقدير الذات تبعا للجنس، مما يجعلنا نحكم بأن الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق، وبالتالي نقرّ بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الضغط المدرسي.

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

للتأكد من وجود فروق أو عدم وجودها بين الذكور والإناث استعملنا اختبار "t".

و توصلنا إلى أن قيمة "t" تساوي (1,72) عند مستوى الدلالة (0,05)، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

و يمكن إرجاع عدم وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث فيما يخص درجات تقدير الذات إلى كون الجنسين يدرسون في المستوى نفسه، وأعمارهم متقاربة، يعيشون جميعهم مرحلة المراهقة والتي تتميز بالعديد من الخصائص المؤثرة على التلاميذ من الناحية الجسمية والنفسية والصحية و تكون مشاكلهم متقاربة ويعيشون نفس الوضعية.

إضافة إلى الحرية الاجتماعية التي أصبحت تحظى بها المرأة في مجتمعنا وحصولها على نفس الدعم الذي يحظى به الرجل الأمر الذي عزز لديها ثققتها بنفسها، وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي جاءت في دراسات (محمد المرشدي المرسي 1987) (جوزي مبيشو وآخرون 2006).

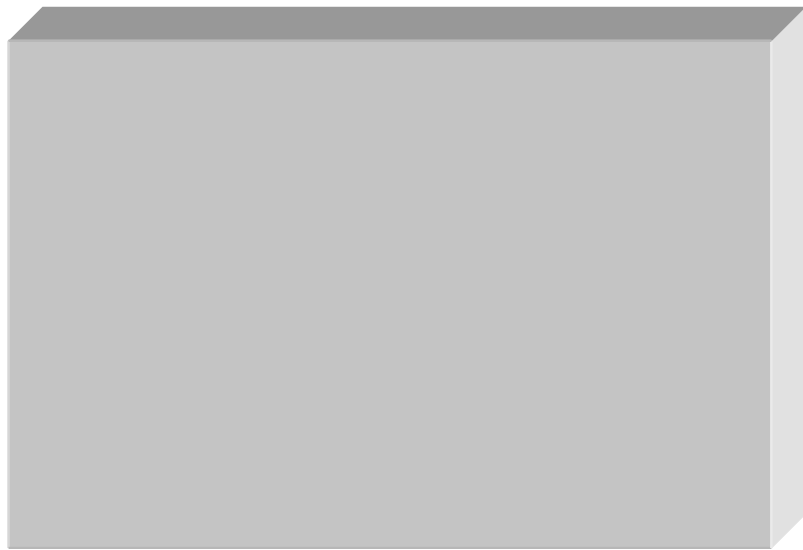
:

تعرضنا في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية متبعا بالمناقشة فتوصلنا إلى مايلي:

– إثبات الفرضية العامة الأولى والتي تنص على أن للضغوط المدرسية تأثير على تقدير الذات لتلاميذ السنة الثانية ثانوي.

– إثبات الفرضية الجزئية الأولى: يوجد فرق بين الذكور والإناث من حيث الضغوط المدرسية.

– نفي الفرضية الجزئية الثانية: يوجد فرق بين الذكور والإناث منم حيث تقدير الذات



اقتراحات الدراسة

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة حول الضغط المدرسي وتأثيره على تقدير الذات لدى

تلاميذ السنة الثانية ثانوي، نقترح ما يلي:

1. تقدير خدمات إرشادية للتلاميذ في مرحلة الثانوية بشكل مستمر.
2. توعية الأولياء والمربين بالمواقف التي تشكل ضغوطات لأولادهم.
3. التخفيف من الواجبات المدرسية مما يتيح للتلاميذ الوقت الكافي للمراجعة.
4. توعية التلاميذ بأغراض الاختبارات وكيفية الاستعداد لها.
5. التواصل مع المدرسة والأسرة من خلال جمعية أولياء التلاميذ.
6. الحرص على تقدير تنشئة وتربية متكافئة للأبناء.
7. أن تكون المعاملة الوالدية متسمة بالاتزان والأمان.

الملاحق

قائمة المراجع

- أبو بكر، بن بوزيد، (2006) المقاربة بالكفاءات في المدرسة الجزائرية، الرياض برنامج دعم منظمة اليونسكو لإصلاح المنظومة، مكتب اليونسكو.
- أحمد نايل ناصر، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009) التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1 الأردن.
- أحمد فلاح العلوان، (2009) علم النفس التربوي، دار الحامد للنشر والتوزيع ط1 الأردن.
- أمل البكري، ناديا عجوز (2007) علم النفس المدرسي، دار المعنز للنشر والتوزيع ط1 الأردن.
- أحمد زكي صالح، (1977) علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
- ابراهيم ناصر، (2000) أسس التربية، دار عمان للنشر والتوزيع، ط5. الأردن.
- القطمي نايفة، (1979) علم النفس المدرسي، دار الشروق، ط2، الأردن.
- بهاء الدين ماجدة (2008) الضغط النفسي، مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع. الأردن.
- بوعقاد هند، تقدير الذات لدى الطفل المسعف، شهادة ماجستير علم النفس جامعة وهران، 2013.
- تبهان يحي محمد، (2000) أساليب التربية الخاطئة وأثرها في تنشئة الطفل دار اليازوري العلمية لنشر و التوزيع، ط1 الأردن.
- سعيد عبد العزيز، جودت عزت عطوي (2004) التوجيه المدرسي، مفاهيم النظرية، أساليبه الفنية، تطبيقاته العلمية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
- سي موسى عبد الرحمان، (2002) الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق نظرة الاختبارات الاسقاطية، جامعة المطبوعات الجامعية، ط2 الجزائر.

سيد خير الله، مفهوم الذات، أسسه النظرية والتجريبية، دار النهضة العربية، لبنان.

شبراوي على يحي، حامد زهران، (1979) أساليب الصحة المدرسية، دار النهضة العربية، مصر.

شهين لطفی، (2000) علم النفس المدرسي، دار العلمية للنشر والتوزيع، الأردن ط1

طه عبد العظيم حسين، (2000) استراتيجيات التنشئة الاجتماعية، الطبعة الثانية، دار المسيرة عمان، الأردن.

عبد الحفيظ مقدم، (1993) الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية.

عبد الرحمن عدس، (1999) علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثانية.

عبد الرحمن عبد السلام جامل (2000) طرق التدريس العامة ومهارات تنفيذ وتخطيط عملية التدريس، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن ط2 الأردن

عبد الفتاح دويدار (1992) سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، لبنان.

عثمان فاروق السيد، (2001) القلق وادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي ط1، مصر.

كلير فهيم (2004) الأسرة والمدرسة والمعلم وتحقيق النجاح للأبناء مكتبة الثقافة الدينية، ط1 مصر.

قطحان أحمد الظاهر الذات النظرية والتطبيق دار وائل للنشر والتوزيع ط 1 2004.

لطفی عبد الباسط ابراهيم (2009) مقياس ضغوط الدراسة، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

محمد بن حمودة، (2008) الإدارة المدرسية في مواجهة مشكلات تربوية الجزائر، دار العلوم للنشر و التوزيع، ط1.

محمود عبد الحليم منسي، وآخرون، (2007) الصحة المدرسية والنفسية، للطفل، مركز الاسكندرية للكتاب .

زبدي، ناصر الدين،(2007)سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، مكتب المجتمع العربي، ب ط.
زهرا ن حامد عبد السلام مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي للشباب ا ن الواقع والمثالية ،
التربية العدد 3 الملك عبد العزيز 1974.

اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط المدرسية

(1) مفهوم البرنامج الإرشادي:

هو برنامج مخطط و منظم في ضوء علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة و الغير مباشرة، فرديا و جماعيا، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي و القيام بالاختيار الواعي المتعقل و لتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة و خارجها و يقوم بتخطيطه و تنفيذه و تقييمه لجنة و فريق عمل من المسؤولين (حامد زهران، 2005 499).

(2) أهداف البرنامج:

- هدف علاجي:** يهدف النفسية و الأكاديمية و مستوى القلق، و رفع مستوى الدافعية للتعلم التحصيل الدراسي و رفع مستوى مفهوم الذات و التوافق لديهم.
- هدف وقائي:** يهدف إلى اكتساب أفراد المجموعة التجريبية بعض الفنيات الإرشادية التي تمكنهم من تجنب الوقوع ت التي تؤثر على مستوى توافقهم النفسي و كيفية التعامل معها.
- هدف إنمائي:** و يتمثل من خلال إتاحة الفرصة أمام المجموعة لزيادة النمو المعرفي و السلوكي عن طريق تعزيز أفكارهم العقلانية و مساعدتهم في التعامل مع مشكلاتهم المعرفلة لمستوى توافقهم النفسي.

:

:

التعارف بين المرشد و المسترشدين: تخصص هذه الجلسة للتعارف بين الباحث و أفراد المجموعة التجريبية، كل تلميذ و زملائه من نفس المجموعة.

- 1- أن يتعرّف الطلاب على أهمية البرنامج الإرشادي و أن يتعرّفوا على مفهوم الجلسة الجماعية.
 - 2- بناء علاقة قوية بين المرشد و المسترشدين على أساس التقبّل و الاحترام.
 - 3- الاتفاق على مواعيد جلسات البرنامج.
 - 4- توجيه الطلاب إلى قراءة بعض الكتب التي تناولت مشكلات مرحلة الثانوية و طرق التغلب عليها.
- *الفتيات المستخدمة:** الحوار و المناقشة، الإرشاد بالقراءة، الانسحاب التدريجي، الواجبات المنزلية.

* :

- 1- يبدأ الباحث بتحية الطلاب و الترحيب بهم.
- 2- تعريف الطلاب بأهمية و أهدافه و الحاجة إليه.
- 3- لاميذ حول طبيعة مرحلة الثانوية و ما يعترضهم من مشكلات في هذه المرحلة.
- 4- إعطاء الطلاب بعض الواجبات المنزلية مثل القراءة عن أهم مشكلات الثانوية.
- 5- الاتفاق مع التلاميذ على المواعيد و إنهاء الجلسة.

الجلسة الثانية:

الضغوط المدرسية، التدريب على مهارة

*أهداف الجلسة:

- التعرف على الضغوط المدرسية و أسباب حدوثها.
- التدريب على فنيّة الاسترخاء لمواجهة الضغوط المدرسية.

*الفنيات المستخدمة:

* :

- اور حول مفهوم الضغط المدرسي و أسباب حدوثه.
- شرح مفهوم الاسترخاء و تدريب التلاميذ كيفية تطبيقه.

: تطبيق التلاميذ الاسترخاء في المنزل.

:

التدريب على مهارة السيكودراما لمواجهة الضغوط المدرسية.

: *أهدا

- تدريب أفراد مجموعة الدراسة على فنيّة السيكودراما لمواجهة الضغوط المدرسية.

***الفنيّات المستخدمة:**

الحوار و المناقشة، لعب الدور، تقليد ، الواجبات المدرسية.

: *

1- يقوم الباحث بمناقشة التلاميذ في الواجبات المنزلية الخاصة .

2- يقوم الباحث بعرض قصة لتلميذ في الطور الثانوي لديه كثير من المشكلات و التحدّيات الأكاديمية يتغلب عليها بمساعدة زملائه و أساتذته.

3- يتبادل الباحث الحديث مع التلاميذ فيستبصر التلاميذ بان هذه المشكلات هي نفسها المشكلات التي تواجههم.

4- يوزّع الباحث على التلاميذ لتمثيل القصة على هيئة مسرحية مع قلب الأدوار فتارة يأخذ التلميذ دور الأستاذ و تارة يأخذ دور التلميذ و تارة دور الزميل بمعنى يأخذ التلاميذ الأدوار على حسب نوع المسرحية أو القصة التي يقومون بها.

5- زلية و تتضمن الدروس المستفادة من المشاكل و القصة التي تعبّر عن المواقف و المشاكل المشابهة لمشاكل التلاميذ و كيفية مواجهة الضغوط التي تقابلنا في الحياة.

6- تلخيص الجلسة و إنهاؤها.

:

مشكلة النسيان، عدم وجود وقت للمذاكرة، قلق الاختبار، م

***أهداف :**

- التعرف على طرق مواجهة الضغوط المدرسية (مشكلة النسيان).
- كيفية تنظيم الوقت و مدى أهميته و كيفية الاستفادة منه.
- تعرف التلاميذ على طرق معالجة مشكلة قلق الامتحان.
- توطيد العلاقة بالله يجعل

***الفنّيات المستخدمة:**

*** :**

- مساعدة الطلاب على التغلب على مشكلة النسيان.
- مساعدة التلاميذ على حل مشكلة عدم وجود وقت للمذاكرة.
- القيام بتعزيز الطرق الصحيحة في المذاكرة.
- مساعدة التلاميذ بالتغلب على قلق الامتحان و ذلك من خلال استغلال الجانب الايجابي المتمثل في التحفيز و بعث الدافعية.
- تعريف التعريف بقلق المستقبل و أسبابه و طرق التعرف عليه.
- إعطاء واجب منزلي يتضمن إعطاء تلخيص لما تمّ الحديث عنه في

:

مشكلة انخفاض مفهوم الذات.

***أهداف :**

- 1- يتعرّف التلاميذ على مفهوم الذات و انخفاضها.
- 2- تنمية مفهوم الذات لدى المجموعة.
- 3- تنمية الثقة بالنفس لدى المجموعة.

***الفنّيات المستخدمة:**

المحاضرة، الحوار، المناقشة، التعديل المعرفي سيكودراما، لعب

*** :**

- 1- مناقشة التلاميذ حول الواجبات المنزلية في الجلسة السابقة.
- 2- تعريف التلاميذ بمفهوم الذات و انخفاضه لديهم من خلال المحاور و المناقشة.
- 3- التعديل المعرفي للأفكار الغير عقلانية و السلبية.
- 4- عرض قصص لتلاميذ في مرحلة الثانوية لديهم نقص في مفهوم الذات و بمعاونة أساتذتهم و زملائهم ارتقى نمو مفهوم الذات لديهم و يتبادل التلاميذ الأدوار في هذه القصة التي يقومون بتمثيلها في صورة مسرحية تنتهي باستبصار التلاميذ بمشكلاتهم و وضع أيديهم على حلها بأنفسهم.
- 5- إعطاء الواجب المنزلي و يتضمن سؤالاً عن كيف تنمّي مفهومك عن ذاتك.
- 6- تلخيص الجلسة و إنهاؤها.

:

كيفية الاستفادة المثلى من الدراسة.

***أهداف :**

- 1- يتعرّف التلاميذ على أهمية
- 2- يتعرّف التلاميذ أهمية الحضور المبكر للدرس و التحضير له.
- 3- يتعرّف التلاميذ على أهمية المداخلات و تدوين
- 4- يستبصر الباحث التلاميذ بأهمية دراسة و الطرق التي تجعلهم يرغبون فيها و ان يجعل التلاميذ يغيرون أفكارهم السلبية اتجاه المادة التي لا يحبونها.

***الفنيات المستخدمة:**

*** :**

- 1- مناقشة التلاميذ في الواجبات المنزلية الخاصة بالجلسة السابقة.
- 2- تعريف التلاميذ بفائدة حضور الثانوية مبكرا و جيداً و المشاركة في النقاش المادة و الاتصال به و تدوين الملاحظات و محاولة إيجاد حلول مناسبة للتلاميذ الذين لهم سلبية اتجاه المادة التي لا يحبونها فكل هذا يحقق الاستفادة المثلى من المادة التعليمية و من الدراسة بصفة عامة.
- 3- الواجب المنزلي و يتضمن: ضع مقترحاتك لتحقيق الاستفادة من الدراسة.
- 4- تلخيص الجلسة و إنهاؤها.

(الجلسة الختامية):

*أهداف :

- 1- الإرشادية.
- 2- يؤكد الباحث على ما تمّ تعلمه من خلال هذا البرنامج .
- 3- تزداد عزيمة التلاميذ للاستمرار في السلوكيات التي تعلموها من خلال هذا البرنامج .
- 4- تحديد موعد أخير 03 أشهر.
- 5- معرفة فعالية البرنامج المقترح في رفع مستوى التوافق النفسي لدى التلاميذ.

*الفنيات المستخدمة:

* :

- 1- مناقشة التلاميذ في الواجبات المنزلية الخاصة بالجلسة السابقة.
- 2- التأكيد على ما تمّ تعلمه من خلال جلسات هذا البرنامج و مدى استفادة التلاميذ من البرنامج .
- 3- مقارنة التلاميذ بين مستوى توافقهم قبل بداية الجلسات الإرشادية و مستوى توافقهم بعد نهاية الجلسة الختامية.
- 4- حث التلاميذ على ضرورة تطبيق ما تعلموه من سلوكيات خلال البرنامج في حياتهم اليومية.
- 5- تحديد موعد للتطبيق التبعي.