



قسم علم النفس و علوم التربية
و الأطفونيا

كلية العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي
و الموسومة بـ :

تنظيم الوقت و علاقته بالضغط النفسي المدرسي لدى

تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

تحت إشراف:

الدكتورة: حمري صارة

من إعداد الطالبين:

- أيت غانم فضيلة
- شقرون زوليخة نرجس

السنة الجامعية 2019/2018

كلمة شكر

بداية نشكر الله سبحانه و تعالى على توفيقه و إعانتة لنا لإتمام هذا البحث
كما نتقدم بعظيم الشكر لأستاذتنا الفاضلة حمري صارة على توجيهاتها السديدة
و إرشاداتها القيمة طيلة فترة القيام بهذا البحث.
ولا يفوتنا أن نتقدم بشكرنا إلى زملائنا و إلى كل من مد يد العون لإنجاز
هذا العمل المتواضع و نخص بالذكر كل التلاميذ الذين شملتهم تطبيقات الدراسة

فضيلة و نرجس

الإهداء

إلى روح أبي الغالي رحمه الله، إلى أعلى من في الوجود أُمي الحبيبة حفظها الله
إلى الذي لو لا صبره و تشجيعه ما كان لهذا العمل أن يتم، رفيق دربي و سندي
في الحياة، زوجي العزيز

إلى أثنى ما لديا في الحياة أولادي الأعزاء، غيلاس و لينا
إلى عائلتي الصغيرة و الكبيرة و كل من يترقب حصولي على شهادة
الماستر أهدي هذا العمل المتواضع

فضيلة

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى البحث في العلاقة بين تنظيم الوقت و الضغط النفسي المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كما تهدف هذه الدراسة لتقصي الفروق بين الجنسين في تنظيم الوقت وفي الضغوط النفسية المدرسية.

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على مجموعة من التلاميذ بلغ عددهم 180 بواقع 70 ذكر و 110 أنثى حيث كان متوسط العمر لديهم 17.92 سنة.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، و تماشيا مع طبيعة الموضوع لجئت الطالبتان إلى استخدام أداتين لجمع البيانات و المعطيات الضرورية لهذه الدراسة و هما :

1- مقياس تنظيم الوقت من إعداد الطالبتين

2- مقياس الضغط النفسي المدرسي للباحث بوفاتح محمد (2012)

تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستعمال البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية و ذلك باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية هي : (SPSS 16).

- التكرارات و النسب المئوية.

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط بيرسون.

-اختبار (ت) لدراسة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

و خلصت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين تنظيم الوقت و الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة الدراسة في حين كانت هناك علاقة دالة إحصائية بين بعض أبعاد المقياسين، كما أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في تنظيم الوقت لصالح الإناث إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي لصالح الإناث كذلك.

قائمة المحتويات

أ.....	الشكر
ب.....	الإهداء
ت.....	ملخص الدراسة
ث.....	قائمة المحتويات
د.....	قائمة الجداول
د.....	قائمة الأشكال
1.....	مقدمة

الفصل الأول : مدخل للدراسة

03.....	1- إشكالية الدراسة
05.....	2- فرضيات البحث
05.....	3- التعاريف الإجرائية
06.....	4- أهمية الدراسة
06.....	5- أهداف الدراسة

الفصل الثاني : تنظيم الوقت

08.....	تمهيد
09.....	1- لمحة تاريخية حول الوقت
10.....	2- مفهوم تنظيم الوقت
11.....	3- أنواع الوقت
12.....	4- تنظيم الوقت و تحديد الهدف
12.....	5- أهمية تنظيم الوقت الدراسي للتلميذ
12.....	6- تنظيم الوقت الدراسي

- 7- مفهوم الوتيرة الدراسية.....13
- 8- النشاطات خارج المدرسة و الواجبات المنزلية.....14
- 9- عملية الاستذكار.....15
- 10- سوء استثمار الوقت.....16
- 11- بعض النظريات المفسرة للوقت.....17
- الخلاصة.....20

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

- تمهيد :.....21
- 1 – لمحة تاريخية حول الضغط النفسي.....22
- 2 – مفهوم الضغوط النفسية.....23
- 3 – بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي.....23
- 4 – أنواع الضغوط النفسية.....25
- 5 – بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....25
- 6 – مفهوم الضغط النفسي المدرسي.....29
- 7 – أعراض و عوامل الضغط النفسي المدرسي.....30
- 8 – آثار الضغط النفسي المدرسي على التلميذ.....32
- 9 – استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المدرسي.....33
- 10- دراسات سابقة حول الضغط النفسي في مرحلة المراهقة.....34
- الخلاصة.....35

الفصل الرابع: المراهقة

- تمهيد.....36
- 1- مفهوم المراهقة.....37

- 2- مراحل المراقبة.....38
- 3- مميزات المراقبة.....38
- 4- توظيف الخصائص النمائية في التعلم الصفي.....41
- 5- متطلبات النمو في مرحلة المراقبة.....41
- 6- مشكلات المراقبة.....42
- 7- أنواع المراقبة.....44
- 8- النظريات المفسرة للمراقبة.....45
- 9- المراهق المتمدرس في علاقته ببعض المتغيرات.....46
- 9- 1 - المراهق المتمدرس و الضغط النفسي46
- 9-2- المراهق المتمدرس و المرحلة الثانوية.....47
- 9- 3- المراهق في المجتمع الجزائري.....48
- الخلاصة.....50

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية

- 1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية.....51
- 2 - مكان و زمان إجراء الدراسة الاستطلاعية.....51
- 3- طريقة المعاينة و خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.....51
- 4 - وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية.....53
- 4-1- مقياس الضغط النفسي المدرسي.....53
- 4- 2 - مقياس تنظيم الوقت.....55
- 5- الخصائص السيكومترية للأدوات المستعملة.....56
- 5 - 1 مقياس تنظيم الوقت56
- 5 - 2 مقياس الضغط النفسي المدرسي.....58

الفصل السادس : الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية

- 1- منهج الدراسة 60
- 2- حدود الدراسة..... 60
- 3- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها. 60
- 4- أدوات الدراسة..... 63
- 5- أساليب المعالجة الإحصائية..... 63
- 6- إجراءات تطبيق أدوات الدراسة..... 63
- 7- عرض و مناقشة نتائج الدراسة الأساسية..... 64
- توصيات و اقتراحات البحث..... 69
- الخاتمة..... 70

قائمة المراجع

- 1- المراجع باللغة العربية..... 71
- 2- المراجع باللغة الفرنسية..... 75

الملاحق

- الملحق الأول : جدول لقائمة الأساتذة المحكمين لاستبيان تنظيم الوقت 77
- الملحق الثاني : استبيان تنظيم الوقت في صورته الأولية..... 79
- الملحق الثالث : استبيان تنظيم الوقت في صورته النهائية..... 81
- الملحق الرابع : استبيان الضغط النفسي المدرسي..... 83

قائمة الجداول و الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الجدول	الرقم الجدول
52	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	01
52	توزيع عينة الدراسة على الشعب العلمية والتخصصات	02
53	توزيع البنود على أبعاد استبيان الضغط النفسي المدرسي	03
54	تقدير درجات استبيان الضغط النفسي	04
55	توزيع البنود على أبعاد مقياس تنظيم الوقت	05
57	اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لمقياس تنظيم الوقت	07
58	قيمة ألفا كرومباخ لمقياس تنظيم الوقت	08
58	اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لمقياس الضغط النفسي	09
59	يوضح قيمة ألفا كرومباخ لمقياس الضغوط النفسية	10
60	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية من حيث الجنس	11
61	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية من حيث التخصص	12
61	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية من حيث المستوى الدراسي	13
62	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق متغير مهنة الأب	14
62	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق متغير مهنة الأم	15
64	معاملات الارتباط بين مقياس تنظيم الوقت و مقياس الضغط النفسي	16
66	الفروق بين الذكور و الإناث في تنظيم الوقت	17
68	الفروق بين الذكور و الإناث في الضغط النفسي المدرسي	18

2- قائمة الأشكال :

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
11	أنواع الوقت	01
17	شكل يوضح نظرية "بارتو" في تنظيم الوقت	02
18	شكل يوضح قانون باركنسون في تنظيم الوقت	03
19	شكل يوضح نظرية ستيفن كوفي في تنظيم الوقت	04

تعتبر المدرسة بيئة اجتماعية ذات أثر كبير على حياة التلاميذ النفسية والاجتماعية، لأنها تسعى إلى تنمية قدراتهم وتزويدهم بالمعارف والمهارات وتعديل سلوكهم وضبطه، كل ذلك لمحاولة بناء أفراد لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم، وطموحاتهم، وذاواتهم، وسعياً لفهم بيئاتهم من أجل التغلب على الصعوبات والضغوط التي قد تواجههم، لذلك اجتمعت الجهود من أجل الارتقاء بمستوى العملية التعليمية في المدرسة لتشمل كافة عناصر العملية التعليمية بدءاً من المبنى المدرسي ومرافقه والمناهج الدراسية وتطويرها، والمعلم وإعداده، والإدارة المدرسية وتحديثها، واحتل موضوع الضغوط المدرسية لدى التلاميذ أهمية خاصة في علم النفس المدرسي، حيث يعيش التلاميذ عبر المراحل الدراسية المختلفة تغيرات عديدة على الصعيد النفسي والجسدي، خاصة في المرحلة الثانوية نتيجة لارتباط هذه المرحلة بفترة المراهقة، والتي يعتبرها المختصون مرحلة التغيرات الجسمية، والمعرفية، والاجتماعية والانفعالية والأكاديمية، التي ترافق هذه المرحلة الدراسية، ويشير (فونتانا، 1994: 17) إلى أن الضغوط النفسية للطلبة في المجال المدرسي تمثل أهم التحديات والمشكلات لدى العاملين في المجال التربوي والنفسي، لما لها من آثار سلبية تهدد كيان التلاميذ حينما تزداد عن مستوى القدرة لتحملها، وخاصة في مجال دراستهم، الأمر الذي ينجم عنه تأثيرات ضارة على الذات والمجتمع. و يمكن إرجاع أسباب الضغوط النفسية المدرسية لعدة عوامل، فربما تكون داخلية خاصة بالتلميذ نفسه أو خارجية لا يمكن التحكم فيها، وفي حين أن الوقت من متغيرات البيئة الخارجية فإنه يمكن أن يكون أحد أو أهم الأسباب التي تساهم في زيادة الضغوط عند التلميذ فهو من أهم الموارد التي يمتلكها الإنسان في حياته، فليس هناك من يستطيع تقديم أو تأخير الوقت أو زيادته أو تقليله، فالوقت محدد للجميع وبشكل متساوي وهو يسير بشكل منتظم نحو الأمام فقط، وبإيقاع متزن و منسق و لا يمكن تغييره أو تعديله (النمر، 1990)، و يعتبر سوء تنظيم الوقت من أهم المظاهر السلوكية التي تؤدي إلى الضغوط النفسية و على هذا الأساس فإن الكيفية التي يستغل فيها التلميذ لوقته و طريقة الاستفادة منه هي التي تحدد الفارق بين التلميذ الناجح و التلميذ الفاشل و الصفة المشتركة بين التلاميذ الناجحين هي قدرتهم على الموازنة بين الأهداف و الواجبات، وهذا لا يتم إلا من خلال تنظيمهم الناجح لذاتهم و وقتهم .

و من خلال هذا المنطلق حاولنا من خلال دراستنا هذه معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين تنظيم الوقت و الضغط النفسي المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ولقد تمت معالجة هذا البحث من خلال ست(6) فصول . تم التطرق في الفصل الأول إلى إشكالية الدراسة و إلى أهداف و أهمية الدراسة، إضافة إلى صياغة الفرضيات و تحديد المفاهيم الإجرائية.

أما الفصل الثاني فلقد تناولنا فيه لمحة تاريخية حول الوقت و مفهومه و التعاريف المرتبطة بتنظيم الوقت وأنواعه، كذلك أهميته في حياة التلميذ كما تناولنا مفهوم الوتيرة المدرسية و بعض النظريات التي تناولت الوقت و كيفية تنظيمه.

أما الفصل الثالث فقد تضمن لمحة تاريخية حول الضغط النفسي و تعريفه، و بعض المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية و أنواعها كذلك النظريات المفسرة للضغوط النفسية بصفة عامة، كما تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط النفسي المدرسي، أعراضه و عوامله و آثاره على التلميذ و بعض استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المدرسي و في الأخير تطرقنا إلى بعض الدراسات السابقة حول الضغط النفسي في مرحلة المراهقة.

وكان الفصل الرابع خاتما للجانب النظري لهذا البحث بحيث تطرقنا فيه إلى مفهوم المراهقة، مراحلها مميزاتها، مشاكلها ، أنواعها و بعض النظريات المفسرة لها. كما تناولنا أيضا عنصر المراهق المتمدرس والضغط النفسي كذلك عنصر المراهق المتمدرس والمرحلة الثانوية و أخيرا المراهق في نظر المجتمع الجزائري.

أما الفصل الخامس فقد خصص للإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية من حيث الغرض منها، مكان و زمان إجرائها، طريقة المعاينة و خصائص العينة، وصف الأدوات المستخدمة و كذا دراسة الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات بحيث تصبح جاهزة في الدراسة الأساسية .

و أخيرا يأتي الفصل السادس الذي هو فصل الدراسة الأساسية حيث تم التطرق للإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية من حيث المنهج المتبع في الدراسة كذا حدود و خصائص العينة، إضافة إلى الأدوات المستخدمة و الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة معطيات الدراسة و توضيح إجراءات تطبيق هذه الدراسة. و في الأخير عرض و مناقشة نتائج الدراسة الأساسية، لننهي هذه الدراسة ببعض الاقتراحات.

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات البحث

3- التعاريف الإجرائية

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

مركز الأبحاث
للإدارة والتنمية

تعتبر المراهقة من الفترات الحساسة التي يمر بها الفرد فحياته، فهي المرحلة العمرية التي تربط بين فترة الطفولة و الرشد، فهي بذلك تعد الفترة التي تقابل مرحلة التعليم المتوسط والثانوي وفق نظام التعليم الجزائري، كما تعتبر كذلك المرحلة الشائعة لبروز العديد من الاضطرابات و السلوكيات اللاكيفية و باعتبار التلميذ شخصية اجتماعية فإن ترقب نتائجه و الحكم عليه من خلالها ليس كاف لتصنيفه فمن الضروري متابعتة نفسيا في كل أوقاته الدراسية سواء داخل الفصل أو خارجه، خاصة أن التلميذ في المرحلة الثانوية كونه مقبل على شهادة البكالوريا مما يجعله معرضا لمشاكل مدرسية و نفسية قد تعوق تحصيله الدراسي فأتساء محاولته لضبط أوضاعه النفسية و البدنية التي تطرأ عليه و حل مشاكله الاجتماعية قد يدخل في حالة من الإنهاك النفسي حيث تظهر أعراض الصراع و الضغوط النفسية.

إن هذه المرحلة العمرية تعتبر حرجة خاصة و نحن في عصر السرعة و التكنولوجيا و الأجهزة الذكية حيث يجد التلميذ صعوبة في تنظيم أوقاته و ترتيب أولوياته و بين التسلية و دراسته و تلبية حاجاته و متطلبات أسرته منه ، فالوقت من السلع الفريدة التي أعطيت بالتساوي لكل الناس بغض النظر عن السن و الموقع، فهو يمر بسرعة محدودة و ثابتة ولا يمكن لكل الأشخاص انجاز أعمالهم في الوقت الذي يريدونه هم، فلا بد من حسن إدارة و تنظيم الوقت و معرفة كيفية استغلاله و غالبا ما يقترن سوء استغلاله مع المظاهر السلوكية التي تؤدي إلى الضغوط النفسية لدى التلاميذ، لأن مشكلة الوقت قد تنشأ لديه من خلال كافة الممارسات و الواجبات الموكلة إليه إذا لم يدر وقته و ينظمه كما يجب.

و هذا لا يتم إلا من خلال مهارات إدارة الوقت التي تشتمل على التخطيط و التنظيم و مواجهة مضيعات الوقت، فإذا فشل التلميذ في تنظيم وقته وفق استراتيجيات ملائمة فإن ذلك قد يدخله في عدم الاستقرار النفسي و زيادة وطأة الضغوط ، و لقد تطرقنا في بحثنا هذا إلى إحدى هذه المهارات و التي هي مهارة تنظيم الوقت في علاقتها بالضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ففي دراسة أجراها "مكان و زملائه 1990" حول علاقة إدارة و تنظيم الطلاب لوقتهم و طبيعة أدائهم الأكاديمي و الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، بينت النتائج أن كثيرا من الطلاب يلجئون للمشورة و الإرشاد فيما يتعلق بكيفية تنظيمهم لوقتهم و

كيفية التعامل مع الوقت كعامل مسبب للضغوط النفسية، حيث أفاد كثيرًا من الطلاب لحاجاتهم لاستراتيجيات إدارة و تنظيم الوقت لمواجهة التوتر النفسي و الذي ينعكس على مختلف وظائف الجسم لديهم. وكما جاء أيضا في دراسة "السامرائي 2004" التي تهدف إلى قياس مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة بغداد و إيجاد الفروق في مستوى هذه المهارات بين الذكور والإناث للمرحلتين الأولى والرابعة في كليتي التربية ابن رشد وكلية التربية ابن الهيثم ولتحقيق هذه الأهداف تم اختيار عينة من الطلبة بلغ عددهم 200 طالب و طالبة وكانت النتيجة أن مهارة تنظيم الوقت التي يمتلكها طلبة الجامعة هي بمستوى جيد ، أما بالنسبة للفرق بين الذكور والإناث فقد كان الفرق لصالح الإناث ، أما بالنسبة إلى التخصص فقد كان الفرق لصالح التخصص العلمي (عبد الله و آخرون 2017 : 20)

و هناك دراسة أجنبية "الديبوي وفيليبس 1990" حيث هدفت الدراسة إلى قياس الارتباط بين تنظيم الطلبة لوقتهم والتحصيل الأكاديمي والشعور بالتوتر وتكونت عينة الدراسة من 165 فردا منهم 24 معلما و الباقي من الطلبة الجامعيين، أجابت العينة على استبانته تنظيم الوقت و استبانته أخرى لها علاقة بالتوتر.

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين تنظيم الوقت و الرضا عن العمل والمعدل والتقويم الأكاديمي الذاتي، كما ارتبطت سلبا مع التوتر الجسدي، وظهرت هناك قدرة أكبر على تنظيم الوقت لدى الإناث منها لدى الذكور.(الشمري ، حيدر، 2011:20).

ومن خلال ما تم التعرض إليه أردنا تسليط الضوء على موضوع تنظيم الوقت في علاقته بالضغوط النفسية، حيث تمت صياغة الإشكالية على النحو التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تنظيم الوقت و الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

2/ فرضيات البحث :

الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تنظيم الوقت و الضغط النفسي المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائية في تنظيم الوقت تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي المدرسي تعزى لمتغير الجنس .

3/ التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

1.3- مهارة تنظيم الوقت : وفقا " للقبيسي 2006" فإن تنظيم الوقت هو القدرة على إدارة الوقت بكفاءة و فعالية و انجاز المهام و الأعمال خلال وقت محدد .

و يعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس تنظيم الوقت بأبعاده الثلاث :

- بعد الدراسة و المراجعة : و يخص الوقت الذي يقضيه التلميذ في إنجاز واجباته المدرسية

- بعد التخطيط: الذي هو عبارة عن الجدول الزمني و الخطة التي يتبعها التلميذ في تنظيم كل أعماله و واجباته.

- بعد الأعمال الروتينية اليومية: و يخص النشاطات اليومية التي يمارسها التلميذ والعلاقات الاجتماعية اليومية مع العائلة و الأصدقاء.

2.3- الضغط النفسي المدرسي:

الضغوط النفسية هي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، و تكون على درجة من الشدة و الحدة و الدوام وفي ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك و عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض. و بقدر استمرار الضغط النفسي بقدر ما يتبعه من اضطراب جسمي و نفسي (فهمي، 1967: 110).

- و يعرف إجرائيا أنه تلك الصعوبات و المعوقات المادية و المعنوية المتكررة التي تواجه التلميذ في بيئته الأسرية و المدرسية و الاجتماعية، و تعوق قدرته على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته و يعجز عن تحمل هذه الأعباء لأنها فوق طاقته و قدرته و يحدد إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الضغط النفسي المدرسي للباحث (محمد بوفاتح 2012) بما يتضمنه من أبعاد:

1- بعد ضغط الوالدين و الأسرة : و يتمثل في أوامر و نواهي الوالدين ، و مشاكل الأسرة واحتياجاتها التي يتعرض لها التلميذ.

- 2- بعد ضغط المدرسة: و يتمثل في قوانين المدرسة و كثافة ساعات الدراسة و نصائح و توبيخ الأساتذة، و تعليمات الإدارة التي يتعرض لها التلميذ داخلها.
- 3- بعد ضغط زملاء: و يتمثل في تلك الصعوبات التي يواجهها التلميذ في علاقته مع زملائه.
- 4- بعد ضغط المراجعة: و يتمثل فيما تسببه المراجعة من حالة نفسية و جسدية للتلميذ.
- 5- بعد ضغط الامتحان : و يتمثل في حالة التلميذ النفسية و الجسمية قبل وأثناء و بعد الامتحان.
- 6- بعد ضغط أحداث الحياة : و يتمثل في تلك التغييرات الحاصلة في الحياة و أثرها على صحة التلميذ الجسمية و النفسية.

3.3- تلميذ السنة الثالثة ثانوي:

و يقصد بذلك التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين (17 و 19 سنة) و يدرسون في القسم النهائي من الثانوية و مقبلون على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا .

4/ أهمية الدراسة :

تكمن أهمية دراستنا في تقصي علاقة تنظيم الوقت بالضغط النفسي المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والتعرف على مدى قدرة التلاميذ على تنظيم وقتهم و حسن استغلاله في التحصيل المدرسي والتطور المعرفي واستغلالها في خفض مستويات الضغط النفسي لدى هذه الفئة، كما تكن أهمية هذه الدراسة في تبيان دور عامل الوقت في تنظيم الحياة الدراسية واليومية للتلاميذ و توجيههم لاستغلاله استغلالا جيدا لتحقيق نتائج مرضية والوصول إلى الاستيعاب الجيد للمعارف وتفادي كل ما يعكر السير الجيد لحياتهم و بالتالي تفادي المشاكل النفسية وبالأخص الضغط النفسي الذي يعتبر العامل المسبب لأغلبية الأمراض النفسية.

5/ أهداف الدراسة:تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :

- 1 – معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين تنظيم الوقت و الضغط النفسي عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 2 – معرفة ما إذا كانت هناك فرق بين الذكور و الإناث في تنظيم الوقت عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 3 – معرفة ما إذا هناك فرق بين الذكور و الإناث في الضغط النفسي عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

يعد الوقت من أثنى الموارد التي يمتلكها الإنسان و هو المعيار والمحرك نحو انجاز الأهداف المرسومة، وكيفية إدارة وتنظيم هذا الوقت من أهم الفنون التي تميز بين الأفراد.

فيقول (Petter Drutker):

" إن الوقت من أندر الموارد، و إن لم يدر و ينظم بشكل جيد فلا شيء يمكن إدراكه"، ويتطلب تنظيم الوقت وجود مبادئ وقوانين يمكن تطبيقها بصورة منهجية منظمة وبشكل فعال من قبل التلاميذ وهذه المبادئ تسهم بصورة فعالة في تحسين الممارسات التعليمية وتجنب الأخطاء التي تؤدي إلى هدر الوقت وضياعه دون الاستفادة منه . فالناس على اختلاف ظروفهم من غنى وفقر وفشل وتفوق يمتلك كل مهم 168 ساعة أسبوعية للعمل والنشاط ويتوقف الفرق من بين هؤلاء الناس على إستراتيجية كل منهم على إدارته وتنظيمه وكيفية استغلاله لهذا الوقت، و منه فالتلميذ نفسه لديه 16 ساعة للنشاط الفعلي ويتوقف الأمر على قدرة التلميذ على تنظيمه واستغلاله لهذه الساعات، والتي يلزمها هدف مخطط حتى تستمر في أحسن وجه، فالتلميذ يستطيع إن يحدد الفعاليات والناشطة التي عليه إن يقوم بها خلال اليوم الواحد وتحديد الزمن المخصص لكل نشاط بدافعية ذاتية، فالوقت يعد من محددات التنظيم الذاتي للتعلم، فإذا لم يشعر التلميذ بضغط الوقت لا يلجا لتنظيمه (زكي، 2002: 101) .

الفصل الثاني

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية حول الوقت
- 2- مفهوم تنظيم الوقت
- 3- أنواع الوقت
- 4- تنظيم الوقت و تحديد الهدف
- 5- أهمية تنظيم الوقت الدراسي للتلميذ
- 6- تنظيم الوقت الدراسي
- 7- مفهوم الوتيرة الدراسية
- 8- النشاطات خارج المدرسة و الواجبات المنزلية
- 9- عملية الإستذكار
- 10- سوء إستثمار الوقت
- 11- بعض النظريات المفسرة للوقت

1/ نبذة تاريخية عن تطور تنظيم الوقت :

تعددت وجهات النظر إلى الوقت عبر الحقب التاريخية المتعاقبة ' إذ أن الاهتمام بفكرة الوقت قديمة قدم الإنسان عندما تبلور في أفكاره عن طريق الملاحظة التي كونها خلال مراقبته لحركة الشمس والقمر والنجوم وتعاقب الليل والنهار. وقد اهتمت الحضارات العربية لاسيما حضارة واد الرافدين والنيل بالوقت وكيفية التخطيط له والرقابة عليه وتحديد بداية العمل ونهايته، مما يدل على أن التعامل مع الوقت كان متمثلاً بوسائل التنظيم والإدارة المتبعة في ذلك الوقت ويعتبر "أفلاطون" أول من ناقش مفهوم الوقت أو الزمن معبرا عن الزمن انه صورة متحركة، أما "أرسطو" فهو الذي وضع الخطوة الصحيحة في تفسيره لفكرة " الوقت " إذ يعتقد إن الوقت حساب للحركة في صلتها بما قبلها وما بعدها وهي تأخذ أشكالا ثلاثة: (نوعية ، كمية، وموضوعية).

ويمكن الإشارة إلى أن تطور عمليات قياس الوقت مرت بالمراحل التالية :

- 1- القياس بالأحداث : عام الفيل، عام القحط ، عام الفيضان.
- 2- القياس بواسطة الكواكب : حركة الشمس والقمر .
- 3- القياس بالتقويم : البابليون أول من وضع تقويم الزمن .
- 4- القياس بواسطة الساعة : استعملوا الساعة الشمسية والرملية والساعة المائية وتجدر الإشارة إلى أن القران الكريم يتعامل مع الزمن من الزاوية الحسابية بل وجعل منه قيمة حركية تتفاعل مع الإنسان في حياته الشخصية والعامة ومحفزة له ليتفاعل بدوره مع هذه القيمة بشكل دائم لا انقطاع له وان الله سبحانه وتعالى اقسم بالزمن في العديد من الآيات القرآنية الكريمة ونذكر منها : « والعصر، أن الإنسان لفي خسر» (سورة العصر :آية :1-2)« الضحى ،والليل إذا سجي » (سورة الضحى، آية : 2-1)« والليل إذا يغشى ،والنهار إذا تجلى » (سورة الليل، آية : 2-1) « والفجر وليالي عشر» (سورة الفجر : آية : 1-2) (الشمري، حيدر 2011 :

(173-171)

2 – مفهوم تنظيم الوقت :

يشير مصطلح تنظيم الوقت لغة إلى كلمتين هما التنظيم و هي من فعل نظم، ينظم بمعنى رتب بطريقة منهجية، انتظم الشيء بمعنى اتسق و جمع (معجم متن اللغة : 49)، الوقت يشير إلى مقدار من الدهر ومدة محددة من الزمن و تتابع الساعات و الأيام (أحمد رضا،2017: 792).

وتنظيم الوقت اصطلاحا يشير إلى تخطيط الوقت و جدولته مما يجعل الفرد يحدد السلوك المطلوب القيام به في ضوء ترتيب الأولويات والأهمية (رشوان،2006: 75) و الوقت من المصادر الهامة والنادرة، بحيث لا يمكن تجميعه أو تجزئته أو تخزينه، شراؤه أو استئجاره أو إطالته (عبد الباقي،2001: 64) ويعرفه (الصرن 2000 : 29) الوقت يتجسد في وجود العلاقة المنطقية لارتباط نشاط أو حدث معين بنشاط أو حدث آخر، ويعبر عنه بصيغة الماضي أو الحاضر أو المستقبل، والوقت يمضي نحو الأمام دون تأخر أو تقديم ، دون توقف أو تراكم و دون إلغاء أو تبديل . وعرفه مالك بن النبي حيث قال : الوقت شرط من شروط النهضة "التراب و الرقعة الجغرافية، الإنسان و الزمن" (بن النبي 1964: 145). و يشير الوقت أيضا إلى مقدار من الزمن محدد في ذاته، نقول وقت الشيء أي جعلنا له زمنا يقع فيه " (زكي، 2002 : 123-124)، الوقت مدة الأشياء أو الزمن المحدد للقيام ببعض النشاطات (Christine,1999: 111) فهو أيضا محدد بتعاقب الرغبات التي تحده و تنظمه (Christine,1999: 199) كما أنه يعتبر وحدة القياس لدوران الأرض حول محورها و حول الشمس ، و لقد تم تحديد وحدة القياس بالساعة أو أجزائها (الدقيقة و الثانية) بحيث يمثل اليوم الواحد (24 ساعة) و الشهر حوالي (30 يوم) و السنة الواحدة (12 شهرا) (العليان ، 2007 : 314) فتنظيم الوقت إذن هو تنظيم وترتيب لما نعمله ونقوم به بشكل فردي وفعال، والخطوة الأولى في التنظيم الذاتي هي تحديد الهدف أو الغاية(الصرن،2000: 30) ويعرفه أيضا انه : " العملية التي توزع الوقت بين الأنشطة والواجبات المختلفة بهدف انجازها في الوقت الملائم والمحدد " وهو أيضا استخدام الفرد للوقت المتاح له في تنفيذ جميع أعماله و ذلك عن طريق وضع خطة و أهداف محددة لتحقيقها عن طريق إعداد الجداول والقوائم التي تحتوي على المهام و الواجبات المرجو تحقيقها يوميا وأسبوعيا و شهريا .

أما تنظيم الوقت ضمن الإطار الدراسي فيشير إلى قدرة التلميذ الذاتية أو بمساعدة الآخرين "الأهل والمربين وغيرهم على رسم مخطط زمني ينتظم منه أداء التلميذ الدراسي ونشاطه الاجتماعي والترفيهي، سواء كان التخطيط ليوم دراسي، أو أسبوع أو شهر، أو حتى لعام دراسي كامل، وإن عدم تنظيم التلميذ لوقته يؤدي إلى تراكم أعماله و واجباته بالتالي زيادة الضغوطات عليه (أبو النصر،2015: 64).

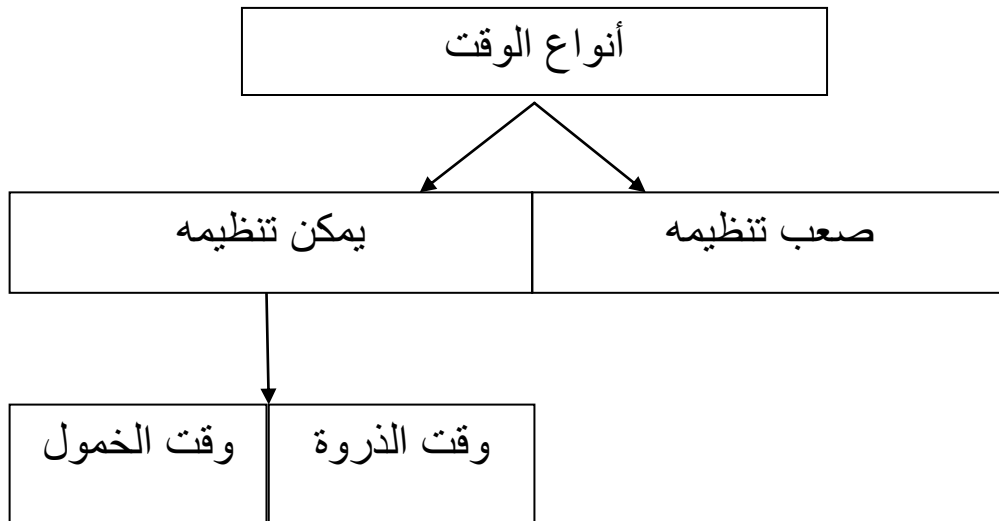
3/ أنواع الوقت : حسب (الشمري وحيدر 2011 : 174) نجد نوعان من الوقت :

النوع الأول : هو وقت يصعب تنظيمه أو إدارته والاستفادة منه في غير ما خصص له ' وهو الوقت الذي نقضيه في حاجتنا الأساسية مثل النوم والأكل والراحة والعلاقات الأسرية والاجتماعية المهمة وهو وقت لا يمكن إن نستفيد منه كثيرا في غير ما خصص له ،لكنه على درجة كبيرة من الأهمية لحفظ توازننا في الحياة.

النوع الثاني : وهو وقت يمكن تنظيمه وإدارته وهو الوقت الذي نخصصه للعمل وفي هذا النوع بالذات من الوقت يكمن التحدي الكبير الذي يواجهنا،هل نستطيع الاستفادة من هذا الوقت ؟ وهل نستطيع استغلاله الاستغلال الأمثل ؟ وينقسم هذا النوع إلى فرعين :

الأول: الوقت الذي نحن فيه بكامل نشاطنا وحضورنا الذهني (وقت الذروة).

الثاني: الوقت الذي نحن فيه بأقل حالات تركيزنا وحضورنا الذهني (وقت الخمول).



شكل (1) يبين أنواع الوقت

4/ تنظيم الوقت وتحديد الهدف :

لقد بينت دراسات تربوية حديثة أن الإنسان الذي لديه هدف واضح في حياته تزداد إمكاناته المعنوية بشكل كبير ويستيقظ عقله وتتحرك دافعيته، فالطالب أو التلميذ يحتاج إلى مرجعية "هدف" يعود إليها بحيث تمنحه هذه المرجعية قوة الدفع الذاتية وهو يعرف انه كلما انتظم لديه الوقت وأنجز واجباته المدرسية على النحو المطلوب كلما اقترب من تحقيق هدفه الذي يحلم به (أبو زيد، 2008: 14)

ويرى " Swedel " إن تنظيم الوقت يتضمن عمل جدول المذاكرة وتنظيم الأنشطة وأداء الواجبات المنزلية، وتنظيم وقت الاستذكار ومكانه ، ووقت الراحة والنوم ، ويركز على أهمية تنظيم الوقت على أساس يومي ، أسبوعي و شهري (زهرا ، 2000: 125).

5/ أهمية تنظيم الوقت الدراسي للتلميذ :لتنظيم الوقت أهمية كبيرة تتجلى فيما يلي :

- 1 - التوفيق بين الدراسة والحياة الشخصية :فمن ينظم وقته ويضع له خططا وجداول يستطيع إن يؤدي واجباته على أكمل وجه ويرفه على نفسه دون إي ضغوطات .
- 2- انجاز الأعمال والواجبات في الوقت المحدد:فعندما ينظم التلميذ وقته يستطيع إن ينجز واجباته أولا بأول وبالتالي لا يداهمه الوقت بانقضائه ولا تتراكم عليه، الواجبات ولا يشعر بأي ضغوطات.
- 3- الاستفادة من الجهود المبذولة: فبتنظيم التلميذ لوقته يمكن إن يحقق عبر استفادة من الجهد المبذول ويعود عليه ذلك بالنتائج الجيدة وبالتحصيل المرتفع.
- 4-إرضاء التلميذ لمعلمه:فبتنظيم الوقت يؤدي إلى عدم إهمال أو نسيان إي من الواجبات والأعمال المطلوب تنفيذها ' بل وعدم تأجيل إي منها أيضا ' الأمر الذي يبعث شعور الرضي في نفوس المعلمين والأسرة .
- 5-الاستفادة من الوقت الإضافي: فبتنظيم الوقت ننجز الأعمال في وقت اقل .
- 6- المنهجية في العمل والتخطيط المستمر:يساعد تنظيم الوقت الفرد عن التخطيط لمهامه وانجازها بمنهجية بالتالي الاستفادة من الجهد المبذول بشكل اكبر
- 7- زيادة الثقة في النفس و الموازنة في الدراسة والراحة. (أبو النصر، 2015: 70)

6/ تنظيم الوقت المدرسي :

الزمن المدرسي المعبر عنه بالساعات الدراسية هي المدة التي يقضيها التلميذ و المعلم على السواء داخل القسم لانجاز عمل أو نشاط معين وتكون محددة حسب طبيعية التعلم والمادة التعليمية (جرود ، 2000: 82). ويرى (جرجس ميشال، 2005: 200) أن هناك لائحة مفصلة على شكل جدول زمني يتضمن توزيع كل حصة دراسية في الأوقات المناسبة لها يوميا وعلى مدار الأسبوع، بحيث يمكن

لإحدى الحصص أن تتكرر أكثر من مرة في الأسبوع الواحد أما «Testu» فلقد أطلق عليه مصطلح الوتيرة الدراسية.

1-6 جدول تنظيم الوقت الدراسي :

يعد جدول تنظيم الوقت من أهم الطرق المستخدمة في تنظيم الوقت وأكثرها فاعلية، وهو يبين النشاطات والفعاليات المختلفة والمدة الزمنية للتحقيق كل منها ، وذلك على مدار 42 ساعة يومية أو 86 ساعة أسبوعية. و عليه فإن استخدام جدول تنظيم الوقت يؤدي إلى خلق فاعلية الضبط الذاتي للوقت لدى التلميذ وينصح في البداية أن يتم استخدامه بشكل تدريجي، ومن مميزات هذه الطريقة نجد :

- يمكن للتلميذ حساب الوقت المهدور لديه .

- يتدرب التلميذ على مسالة التنظيم الذاتي.

- الإعداد الجيد والمدرّوس للواجبات المدرسية

17 مفهوم الوتيرة الدراسية :

يعتبرها «Testu» مفهوم غامض ووضع لها عدة مفاهيم ، فهناك من يرى انها تطور ونمو في تعلم التلاميذ ، وهناك من يرى أنها تعاقب وتناوب بين فترات الراحة وفترات النشاط المدرسي، وبمعنى أوضح تخص جدول التوقيت اليومي والأسبوعي، العطل القصيرة والطويلة للبرنامج المدرسية ، كما أنها وتيرة خاصة بالأطفال والمراهقين والراشدين في المرحلة المدرسية، فما هي إلا تغيرات مرحلية ودورية لتطورات فيزيولوجية جسمية، ونفسية خاصة بالفرد (75: Testu,1996) ولقد توصل الباحثان «C.Wensten et A.Mignano» لان يميزا بين سبع أنواع في الوقت المدرسي :

- الزمن الكلي: مقدرا الزمن الكلي الذي ينفقه التلميذ في المدرسة.
- الزمن الذي ينتظم فيه التلاميذ في المدرسة : مقدار الزمن الذي ينتظم فيه التلاميذ في المدرسة يقلل من المرض والأزمات...الخ.
- الوقت المتاح : بعض وقت المدرسة يقضي في الغداء وفترات الراحة والأنشطة خارج المدرسة ويترتب على ذلك انه لا يحتاج للإغراض الأكاديمية.
- الوقت الأكاديمي المخطط : حيث يسجل المدرس خطط للدروس ويخصص مقدار معين من الوقت للمواد والأنشطة المختلفة .
- الزمن الأكاديمي الفعلي: هو مقدار الزمن الذي ينفقه المدرس فعلا في المهام والأنشطة الأكاديمية ويحث التلاميذ لقضاء وقت في عمل أكاديمي معين.

- **وقت الاندماج:** مقدار الزمن الذي ينفقه التلاميذ فعلا في نشاط تعليمي أو في مهمة ويقاس هذا الوقت على أساس سلوك الاندماج في المهمة وسلوك الابتعاد عنها.
- وقت التعليم الأكاديمي :** هو مقدار الزمن الذي يقضيه التلميذ في مهمة أكاديمية ينجح فيها وهذا الجانب من الوقت هو أكثرها ارتباطا بتعلم التلميذ (90: Testu,1996).

8/ النشاطات خارج المدرسة والواجبات المنزلية :

1- مفهوم الواجب المنزلي : حسب معجم التربية، فالواجبات المدرسية هي التعيينات التي يطلب من التلميذ إتمامها في مسكنه خارج أوقات الدراسة و أما المعجم الدولي يرى أنها مهمة تعليمية توجه للتلميذ أو مجموعة من التلاميذ لأدائها بأنفسهم (الفتلاوي، 2003: 101).

بالتالي يمكن القول أن الواجب المنزلي هو العمل المدرسي الذي يتم خارج المدرسة ويطلب المعلم من التلاميذ تأديته وإتمامه في المنزل.

2- أنواع الواجبات المنزلية: وتنقسم الواجبات المنزلية إلى خمسة (5) أنواع رئيسية :

- واجبات الاستنكار أو المراجعة.

- واجبات القراءة

- واجبات التقوية على النشاط.

- واجبات طويلة الأجل (البحوث).

3- أهمية الواجبات المنزلية:

يعد الواجب المنزلي عنصرا مهما من عناصر عملية التعلم ويمثل الجزء الأخير من عناصر الخطة اليومية الدراسية. ينجزه التلميذ بعد حصص الدروس الاعتيادية والغرض منه تحقيق أهداف تعليمية مختلفة. إنها تزيد من استقلالية التلميذ في انجاز المهام التعليمية ويشجعهم على الأنشطة التلقائية مما يلبي حاجاتهم الأساسية مثل الثقة بالنفس وتحقيق الذات.

- إنها نمي عادات دراسة جيدة للتلميذ كالاطلاع الخارجي والبحث والاكتشاف.

- إنها تربط التعلم المدرسي بالبيئة المحيطة بالتلميذ.

- إنها تسهم في إثارة الحماس والفضول والاستمتاع بها.

- أنها تؤدي إلى إكساب بعض المهارات المفيدة مثل تنظيم الوقت والتعود على النظام والدقة.

9/ **عملية الاستذكار:** تعتبر عملية الاستذكار من إحدى مهارات الدراسة، وهي من عمليات التعلم الهامة في حياة التلميذ وتحمل الصدارة في قائمة الواجبات المنزلية، و تتضمن عملية الاستذكار برنامجا زمنيا محددًا، ومن أهم المهارات التي يتطلبها مهارة التخطيط والتنظيم و غيرها .

● **مهارة التخطيط:** تتضمن هذه المهارة تخطيط اليوم العادي والأنشطة الدراسية فيه وكيف يقضي التلميذ وقته ساعة بساعة خلال اليوم، وتتضمن هذه المهارة أيضا تخطيط جدول استذكار بحيث يشمل على ثلاث مواد على الأقل يوميا.

● **مهارة التنظيم :** ويقصد هنا تنظيم الوقت وتنظيم المكان لأنه من المهم تنظيم الدراسة من حيث الزمان والمكان وتشير كل من "اليزابيت لوباي " 1993، و "وليام ويلكر 1996"، إلى أن مهارة التنظيم هي من أهم المهارات فعالية في إستراتيجية تحسين التحصيل الدراسي والنجاح الأكاديمي للتلاميذ (زهران، 2000: 126) و يتضمن تنظيم الوقت عمل جدول المذاكرة وتنظيم الأنشطة وأداء الواجبات المنزلية وتنظيم وقت الاستذكار وعلى أساس يومي، أسبوعي وشهري.

● **تحديد وقت الاستذكار :** خلافا عن المدرسة التي تنظم وقت الدراسة بتوقيت رسمي فان التلميذ هو المسئول عن تنظيم وقت المذاكرة والقيام بالواجبات المنزلية ، فيختلف التلاميذ بعضهم عن بعض في الاستعداد للمذاكرة فبعضهم يندفع قاصدا هدفه ومركزا انتباهه بينما يتجه البعض الآخر إلى هدفه بهوادة وبطيء ويضيع وقتهم سدى في اللهو ومشاهدة التلفاز والمكالمات الهاتفية ، وأفضل ما يساعد التلميذ على البدء في المذاكرة أن يكون لديه وقت منظم تحترمه الأسرة والأصدقاء والتلميذ نفسه. ويعتبر الصباح الباكر انسب وقت للمذاكرة بعد الراحة حيث النشاط والحيوية ويفضل البعض الآخر المذاكرة في المساء بعد قسط من الراحة وآخرون يفضلونها ليلا حيث الهدوء (زهران، 2000: 128).

● **تنظيم مكان المذاكرة :** تنظيم مكان المذاكرة في المنزل في غاية الأهمية ويجب إن يكون هذا المكان مناسب من حيث الموضع والأدوات والهدوء .، ويكون جيد الإضاءة وبعيد عن كل ما يشتت الانتباه فلا يصبح أمام التلميذ سوى شيء واحد وهو المذاكرة، ولا بد أن يحرص الآباء على توفير هذا الجو للتلميذ ويساعدونه على التركيز والقيام بالواجبات.

● **النوم وأوقات الراحة:** يعتبر النوم ذو قيمة في حياة الإنسان نظرا للأهمية للصحة والنفسية والجسمية في آن واحد، وتزداد قيمته بشكل اكبر لدى الأطفال في مرحلة الطفولة والمراهقة وذلك نظرا لنموه وضرورة حصول الطفل على مدة كافية من الراحة البدنية لكي تنمو جميع وظائفه نموا سليما ومناسبا حيث أكد العلماء في تعريفهم للنوم بأنه حالة دورية مؤقتة من انعدام الفاعلية والسلبية وتوقف التفاعل مع المؤثرات خارجية (غانم، 2001: 18) ولقد تم التوصل في دراسة حول الوتيرة الدراسية إلى أن اليوم الدراسي يدوم مدة زمنية طويلة بالنسبة للمراهقين ، وان التعب يتراكم دون أن يعالج بفترات

راحة أو نوم وان ساعات العمل في الأسبوع تصل إلى أربعين ساعة، لذا فإن مدة النوم الليلي لها دخل كبير في تغيرات النشاط الفسيولوجي لدى التلاميذ المتمدرسين، بحيث أنهم إذا لم يناموا المدة الكافية في الليلة السابقة يظهر عليهم التعب في اليوم الموالي مما يؤثر على أدائهم الدراسي ويتناقص النشاط الفسيولوجي تدريجياً (Magnin,1993 : 62)

• **التغذية:** تعتبر التغذية من أهم موضوع التنقيف الصحي للتلاميذ، وذلك لعلاقتها الوثيقة بالنمو والوقاية من الأمراض، حيث تؤدي التغذية السليمة لتعرض الجسم إلى أمراض سوء التغذية وهذا بالمقابل يؤثر على المرود الدراسي للتلاميذ، ولذلك من المهم تعريف التلاميذ بأهمية التغذية الجيدة للجسم ومواصفات الغذاء السليم فلا بد إن يحتوي الغذاء السليم الكامل في الوجبة الواحدة على مواد بروتينية بنسبة (10%) إلى (15%) ومواد نشوية بنسبة (55% إلى 65%) ومواد دهنية بنسبة (-30% إلى 35%) وفيتامينات ومعادن وماء، وذلك حتى يم التفاعل الكيميائي الصحيح داخل الجسم وتخرج منه عظم المركبات السامة (أبو القاسم،1999: 31).

10/ سوء استثمار الوقت :

إن الكثير من المتعلمين لا يستفيدون من وقتهم بشكل جيد، سواء داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها، وأكثر شكاوى المعلمين وأولياء الأمور تكراراً هي أن المتعلمين يضيعون الوقت سدى ويؤجلون واجباتهم ولا يؤديها وقد صنفنا مشكلات عدم الاستفادة من الوقت بفاعلية إلى ثلاث مجموعات .

المجموعة الأولى: تستخدم الوقت ببطء أو لا تستخدمه إطلاقاً وهو ما يسمى بالإهمال للوقت وهؤلاء هم الكسالى الذين يتصرفون بعدم الفعالية واللامبالاة.

المجموعة الثانية: تقوم عن قصد ووعي بتأجيل عمل من وقت لآخر مع علمها بوجود العمل في الوقت الحاضر وهذا ما يسمى بتسويق* الوقت وهؤلاء يتصرفون بعدم الدقة والاحترام وعدم الالتزام بالقيام بالواجبات في وقتها.

المجموعة الثالثة: تقوم عن وعي وإرادة بإضاعة الوقت سدى بدون فائدة وهو ما يسمى بالإهدار. وهؤلاء هم المهترون الذين يتصرفون بإضاعة الوقت في سلوكيات وأعمال لا فائدة لها وفي غير وقتها.

1.10 - مظاهر مشكل سوء استثمار الوقت لدى التلاميذ:

كثيراً ما يضيع التلميذ وقت الحصة في سلوكيات وأعمال لا ترتبط بالنشاطات التعليمية المطلوبة كذلك نجد التباطؤ المعتمد في إنجاز الهامات التعليمية وتأجيل إنجاز الواجبات الدراسية سواء المدرسية أو المنزلية بالإضافة إلى الاهتمام بالتسلية والمزاح على حساب اليوم الدراسي وتدني إنجاز الهامات التعليمية والواجبات المنزلية.

2.10- أسباب سلوك سوء استثمار الوقت :

- **المعلم** : يتخذ من تصرفات المعلم في الفصل الدراسي قدوة لسلوكات المتعلمين، فالمعلم الذي يتأخر عن الحصة ويضع اغلب وقتها في الخروج والكلام الجانبي وأعمال غير مرتبطة بالموقف التعليمي يعطي انطبعا لتلاميذه إن الوقت ليس لديه قيمة فيضيعونه سدى، كذلك إهمال المعلم تعليم وتدريب متعلميه على مهارات تنظيم الوقت واستثماره وفق قواعد خلال الفترة الزمنية المحدودة بالحصص الدراسية .

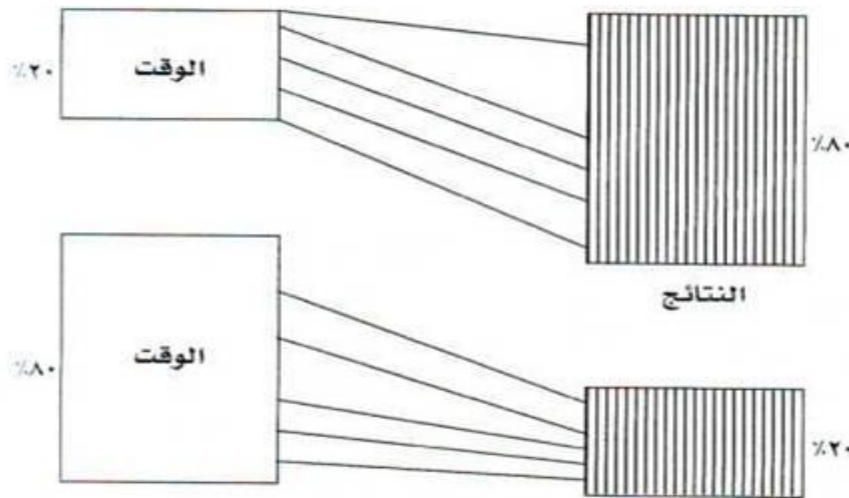
- **الأسرة** : يرجع عدم استثمار الأبناء للوقت بشكل ايجابي نتيجة اتخاذ الوالدين قدوة في عدم أداء المهام والأعمال خلال فترات زمنية محددة والوعود المؤجلة والباطلة بذلك لم يتعلم هؤلاء الأبناء ما يترتب على احترام وإشباع قواعد استثمار الوقت .كذلك عدم تقديرات الوالدين للفروق المزاجية في طباع الأبناء ولا يتقبلون فكرة الإيقاع البطيء في انجاز المهام فيميلون إلى استخدام الضغط الشديد .

- **المتعلم** : يقوم المتعلمون بإضاعة الوقت لتجنب المواقف الغير السارة والتي تثير الخوف والقلق وقد يصبح الإهمال والكسل وسيلة للهروب من المواقف التي تثير القلق وعدم الارتياح فيتوجه الكثير من التلاميذ لأحلام اليقظة كوسيلة شائعة لتجنب الإحساس بالألم والفشل كذلك افتقار الكثير من المتعلمين لمهارات استثمار الوقت إذ لم يعتادوا أداء المهام خلال فترة زمنية محددة.(الفتلاوي،2005: 490).

كما نجد في السنوات الأخيرة الانتشار الكبير للتكنولوجيا و الأجهزة الذكية التي تسيطر على معظم وقت التلميذ زيادة إلى سوء استخدامها.

11/ بعض النظريات المفسرة لتنظيم الوقت :

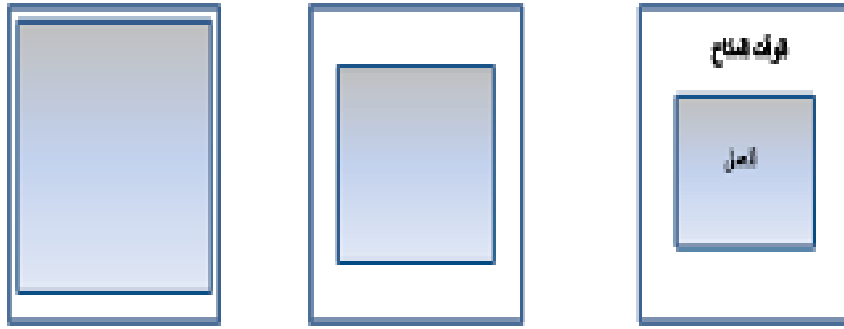
1- **نظرية (20/80) لباريتو**: وتقول النظرية بان هناك من يستطيع في 20% فقط من وقته أن ينجز 80% من المطلوب انجازه ولكن بالتركيز والفكر الابداعي وهناك من يضيع 80% من وقته في انجاز 20% فقط من المطلوب انجازه وهذا ليس استغلالا جيدا للوقت، ويرى "باريتو" ان 20% من الوقت المنفق ينتج 80% من النتائج كما هو موضح في الشكل التالي :



الشكل (2) يوضح نظرية "بارتو" في تنظيم الوقت

2- قانون باركنسون :

قانون "باركنسون" مبني على أسس تقوم من أجل توسعة نطاق العمل لكي يملأ الوقت المتاح انجازه، أي عدم تحديد وقت أكثر وأطول في تنفيذ عمل أو مشروع، وتنفيذ العمل في الوقت المحدد له بالضبط، ومثال على ذلك (أنه إذا قمنا بتخصيص ساعتان لإنجاز العمل لعدد من العمال، وخصصنا أربعة ساعات لمجموعة ثانية لإنجاز نفس العمل، فتكون النتيجة بأن مجموعة الساعتين ومجموعة الأربعة ساعات أنجز كل منهما عمله في الوقت المحدد له)، ويتضح هنا نص مفهوم "باركنسون" بأن العمل يتمدد حتى يملأ الوقت المخصص لإنجازه و هو موضح نحو الشكل التالي :



شكل 03 يوضح قانون باركنسون

3- مصفوفة الأولويات لستيفين كوفي :

معظمنا لديه من الأشياء أكثر مما يمكنه فعلها، فكيف إذن نقرر ما الذي يجب أن نفعله منها، وبأي ترتيب؟ نحن عادة نفعل الأشياء التي نحب فعلها و ليس ما نحتاج فعله نبدأ بالمهام السهلة التي تعطينا الإحساس بالرضا و نعتقد أننا يجب أن نعطي أولوية لكل مهمة تطرأ علينا، لكن المشكلة أننا نعتبر الأشياء المُستعجلة هي الأشياء الهامة وهذا غير صحيح و هذا هدر للوقت و لننظر إلى مصفوفة الأولويات التي وضعها "ستيفن كوفي" والتي تُقسّم أنشطتنا إلى أربع مجموعات حسب بُعدي الأهمية والاستعجال فيرى "ستيفن" أنه لا يجب أن نجعل حياتنا طوارئ و لا بد من التركيز على المهم غير العاجل و يرى أنه من على تقليل أعمال، فتنظيم المربع الثاني يساعد الضروري القضاء معظم الوقت في أعمال المربع الثاني المربع الأول

فإذا كان أكثر من 60% من الوقت في المربع الثاني فقد نكون قد نجحنا في إدارة الوقت و تنظيمه، و هذا ما نوضحه من خلال الشكل التالي :

غير مستعجل	مستعجل	
أمور مهمة غير مستعجلة (الجودة الفعالية)	أمور مهمة مستعجلة (الطوارئ الانتاج)	مهم
أمور غير مهمة غير مستعجلة (الهروب)	أمور مستعجلة غير مهمة (الخداع)	غير مهم

شكل (04) يوضح نظرية ستيفن كوفي في تنظيم الوقت

12/ بعض الدراسات السابقة التي تناولت تنظيم الوقت:

1- دراسة " رعد لفة الشاوي ونجلاء سعيد ابو سلطانة 2003 " فقد تناولت القدرة على تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة اليرموك " بهدف معرفة مدى توافر القدرة على تنظيم الوقت لدى طلبة هذه الجامعة بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين هذه القدرة بالتحصيل الدراسي في ضوء متغير الجنس والمستوى الدراسي والكلية ، ومدى تأثير هذه المتغيرات على مهارة تنظيم الوقت ،حيث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي للتأكد من الفرضية ووصف الظاهرة ،أما أداة الدراسة كانت استبيان تنظيم الوقت، وتكونت عينة الدراسة من 207 طالب وطالبة وتوصلت نتائج الدراسة إلى إن هناك درجة متوسطة لمهارة تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة اليرموك كما أن هناك ارتباط ايجابي دال إحصائياً بين مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي ،لكن لم تتوصل نتائج الدراسة إلى إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأي متغير الجنس أو المستوى الدراسي أو الكلية (عروي 2012 : 13).

2- دراسة (الحطاب، 1976):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على المتوسط اليومي والمتوسط الأسبوعي لكمية الوقت الذي يستغرقه طلبة وطالبات المدارس الثانوية داخل المدرسة، وما يرتبط بها من انتقالات من وإلى محل الدراسة إضافة لأوقات الاستذكار وأداء الواجبات المدرسية والدروس الخصوصية. كما أكدت الدراسة على تحديد الوقت المخصص لأداء الواجبات الضرورية كتناول الطعام والاختسال والنوم، حيث بلغ متوسط الكلي لمجموع ساعات الدراسة والانتقالات للطلبة الذكور حوالي 45 ساعة أسبوعياً وبمتوسط يومي لوقت الدراسة وما يرتبط به من أوقات انتقالات ما عدا يوم الجمعة 7 ساعات و33 دقيقة، أما ما يتعلق بالطالبات فقد بلغ المتوسط الكلي لوقت الدراسة الأسبوعي وأوقات الانتقالات 46 ساعة، (مجهول وآخرون : 18).

خلاصة :

يمكن القول أن الوقت كنز ثمين ينبغي أن لا ينفق إلا في تحصيل الخير، والخير العاجل للتلميذ هو تحصيل العلم والتفوق، لكن أكثر التلاميذ يجهلون هذه النعمة فيضعون أوقاتهم وراء أهوائهم والاستسلام للخمول والكسل واللهو، فالنجاح لا يتوقف على الخطة الدقيقة والظروف المواتية فحسب بل متوقف على الوقت المناسب وحسن استغلاله والاستفادة منه بشكل فعال.

الفصل الثالث : الضغط النفسي المدرسي

تمهيد :

- 1 – لمحة تاريخية حول الضغط النفسي
- 2 – مفهوم الضغوط النفسية
- 3 – بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي
- 4 – أنواع الضغوط النفسية
- 5 – بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 6 – مفهوم الضغط النفسي المدرسي
- 7 – أعراض و عوامل الضغط النفسي المدرسي
- 8 – آثار الضغط النفسي المدرسي على التلميذ
- 9 – استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المدرسي
- 10 – دراسات سابقة حول الضغط النفسي في مرحلة المراهقة

تمهيد:

تمثل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان ظاهرة جديرة بالاهتمام والدراسة والبحث وذلك بالنظر للآثار النفسية الوخيمة المترتبة عنها والتي تؤثر في مختلف جوانب حياة الإنسان ، ومستويات أداءه واستقراره النفسي، لذلك أصبحت الضغوط النفسية موضوع بحث للعديد من المهتمين في هذا المجال. ونظرا لطبيعة العصر الحالي الذي يتسم بالقلق والصراع أصبح الإنسان يعيش هذه الضغوطات في الأسرة و المدرسة و مكان العمل والشارع...الخ.

ويعتبر موضوع الضغط النفسي المدرسي من بين أهم المواضيع التي شغلت بال المختصين والباحثين نظرا للآثار السلبية التي يتركها على المستوى أداء المتعلمين وشعورهم بعدم الرضا عن النتائج الدراسية وما ينجم عنها، وفي هذا الفصل سنحاول عرض أهم مشكلات التي تخلق ضغط التلاميذ البكالوريا من خلال استعراض بعض العناصر حول الضغط النفسي.

1/ لمحة تاريخية حول الضغط النفسي :

لقد شاع استخدام مصطلح " الضغط " على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب و الفيزياء وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات.

ففي القرن (17) استعملت الكلمة اللاتينية الضغط "stress" للتعبير عن العذاب والحرمان والمحن والضجر وهي نتائج لقصور الحياة اليومية ويعبر عنها بكلمة واحدة. و نجد الباحث " هوك - Hook " في القرن 18 يشير إلى الضغط النفسي بضغط الجسم الثانوي تحت تأثير قوة خارجية وهي قوة تمكن من تشويه هذا الجسم بتحويله بسبب الضغط إذ عرفت كلمة الضغط في الفيزياء للدلالة على القوة الممارسة على مادة ما وفي مطلع القرن 19 اخذ مصطلح الضغط باتجاه المعاصرة ،حيث ادخل هذا المصطلح في ميدان الفيزياء لدراسة الأجسام الصلبة للدلالة على القوة الداخلية الناشئة داخل الجسم الصلب نتيجة لقوة تهدده بالتشوه بمعنى القوة والدفع وفي نهاية القرن التاسع عشر (19) وصفت لأول مرة الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة من طرف " اوبنهام " " oppenheim" بعد ملاحظته للأشخاص اللذين أصيبوا بحوادث في السكك الحديدية وفي عام 1993 ارجع العالم " سميث " smith" أصل كلمة الضغط "stress" إلى الكلمة اللاتينية "stictus" وهي تعني الصرامة، أما ضمناً فهي تدل على الشعور بالتوتر .

وبناء على ما سبق ذكره، نستنتج أن مفهوم الضغط لم يظهر في القرن العشرين وإنما وجوده قديماً لدى الإنسان ويعتبر "هانس سيللي" الرائد الأول الذي ادخل مصطلح الضغط إلى اللغة العلمية وذلك نتيجة استنتاجه بأعمال وتجارب الآخرين أمثال "سوان" (1923) و"كانون" (1966) ففي عام (1946) وضع الضغط حيز التطبيق عن طريق وضع الحيوان في موقف صدمي، وبعد ذلك قدم انجازاته المشهورة حول التكيف الفيزيولوجي واتضح ل "سيللي" المراحل الثلاث للاستجابة للضغط وهي : (علي بن علي، 2001: 35).

- مرحلة الإنذار phase d'alerte

- مرحلة المقاومة phase de résistance

- مرحلة الإنهاك phase d'épuisement (Feneri.M، 1993 ،p21).

2/ مفهوم الضغط النفسي :

تشير عبارة "الضغط" إلى الإنهاك والإرهاق الذي يحدثه الجسم في عملية التوافق المستمرة مع التغيرات البيئية، وهو رد فعل الجسم لهذه المتطلبات، وتستخدم الضغوط للدلالة على حالتين هما :

- الحالة الأولى : تشير إلى وجود مسببات مختلفة أو مصادر خارجية للضغط.

- الحالة الثانية: تشير إلى ردود الفعل الداخلية والتي تحدث بسبب هذه المصادر (عسكر، 2003: 15) ويعرفه (قوتان 1984) بأنه حالة قلق ناتجة عن أوضاع تتجاوز مسؤوليات و قدرات الفرد ، وقدم كل من "كريتنز و كينيكي 2001" تعريفاً آخر للضغوط في قولهما أن الضغوط النفسية عبارة عن استجابة تكيفية، تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات النفسية والتي تظهر كنتيجة لتعرض الفرد لأي مثير خارجي أو موقف أو حدث يضع مطالب نفسية وجسدية على الفرد (عبد العظيم، 2006: 22). ويضيف هانز سيلبي "selye Hans" أن الضغط هو استجابة فسيولوجية لمثير ضاغط ، ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها الايجابية والسلبية (بوفاتح، 2012: 88). كما يرى عبد الستار إبراهيم 1998 أنه أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة مستمرة (بوفاتح، 2012: 88).

ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج أن الضغط النفسي هو موقف صعب من مظاهر الحياة تحدث لدى الفرد عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث الضاغط تتجاوز مهارات المواجهة لديه، إذ يشعر بعدم القدرة على مواجهتها وتجاوزها.

3/ بعض المفاهيم التي لها علاقة بالضغط النفسي:

بعد تحديد مفهوم الضغط النفسي، نتناول في هذا الفصل بعض المفاهيم التي تتقارب وتتداخل مع مصطلح الضغط ونشير إليها بهدف إبراز الاختلاف بين مفهوم الضغط وغيرها من المفاهيم القريبة منه.

1- الضواغط :

يشير مفهوم الضواغط إلى العوامل والمثيرات التي تستثير الاستجابة للضغط لدى الكائن الحي، وبذلك تحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه وهذه التغيرات تسمى بالاستجابة للضغط.(عبد العظيم، 2006: 22) ويشير " باور" و "برجيس" (burgess et Bawers 1994) إلى أن هناك نوعين من الضواغط وهما :

أ - ضواغط مادية (فيزيائية): وهي عبارة عن مطالب مثل الحوادث، المرض، الحرارة، البرودة الضواغط.
ب - ضواغط نفسية واجتماعية : وهي ما يشار إليها بضوابط الحياة مثل الامتحانات ، الطلاق ، الزواج (عبد العظيم، 2006 : 24).

2- القلق والصراع والإحباط :

ينجم عن الضغوط عدة مترتبات، وهناك آثار سلبية مختلفة تنتج عنها وتظهر نتيجة تعرض الفرد للضغوط منها :

أ- **القلق (Anxiété)** : القلق هو اتجاه انفعالي أو شعور ينصب على المستقبل ويتميز بتناوب أو امتزاج الرعب والأمل (حسين، 2001: 45).

ب- **الصراع Conflit** : يشير مفهوم الصراع إلى حالة من التوتر الداخلي التي تحول بين الفرد وبين استمراره في السلوك المؤدي إلى تحقيق هدفه، وينشأ الصراع النفسي بسبب وجود هدفين متعارضين يتميزان بدرجة متساوية من الشعور بالجاذبية نحوهما أو النقد منهما ، مما يجعل من الصعب على الفرد الانحياز لأحدهما دون الآخر أو البعد عن أي منهما وفي معظم الأحيان تكون العلاقة بين الصراع والضغوط علاقة تبادلية بمعنى انه إذا كان الصراع يواكب الضغوط لدى الفرد فان الضغوط تجعل الفرد يعيش هذه الحالة من الصراع .

ج - الإحباط Frustration:

يعتبر الإحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانب من الضغوط النفسية ، و يمكن تعريفه بأنه الحالة التي يشعر فيها الفرد بعجزه عن القيام بالنشاط المطلوب ، أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه ، ويعبر أيضا عن إعاقة الفرد للوصول لأحد الأهداف الهامة التي يرغب في تحقيقها، ويزداد الشعور بالإحباط كلما ازداد مستوى الضغط الذي يواجهه ، وبذلك تظهر العلاقة بين الضغط والإحباط فيما يلي :

- تمثل الضغوط سببا رئيسيا ومباشرا لحدوث الإحباط ، والضغوط جانبان ، احدهما سلبي والآخر ايجابي، فالإحباط إذن يعبر عن الجانب السلبي فقط ، والجانب الايجابي من الضغط عندما يؤد الى الدافعية والحماس .

د- **التعب La fatigue** : عبارة عن فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود سواء كان مجهودا عقليا أو جسميا ، ينشأ نتيجة للمجهود المستمر والمكثف وينتهي اثره بحصول الفرد على الراحة والنوم .

هـ الإجهاد La pression :

يشير مصطلح الإجهاد إلى نتيجة التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي يعانها الفرد وتعب عن ذاتها بالإعياء والانتهاك كما يعبر عنها الفرد عن طريق الخوف والقلق والتوتر وتعب عن نفسها أيضا في صورة أعراض جسمية ونفسية مثل ، اضطراب الوجدان والمعارف وأعراض سلوكية مثل التدخين، تناول الكحول ، واضطراب الأكل

و - **الاحترق النفسي Incendie** : يعتبر الاحتراق النفسي احد الآثار السلبية للضغط النفسي الحاد ويؤثر سلبا على الفرد ، حيث يبدأ الضغط بالتعب والقلق ويصل إلى الانهيار (Guillevic 1999-178-179).

والاحترق النفسي في اللغة الفرنسية تترجم وضعية التعب والإنهاك الشديدين ، وهناك بعض أعراض

الاحترق النفسي : - الانفعال

- فقدان الثقة الآخرين.

- غياب الأفكار الجديد أكثر من سنة أشهر.

- نقص الطاقة .

- الشعور بالتوحد ونقص السند.

4/ أنواع الضغوط :

أ-الضغط الايجابي : (Eu-tressS)

ويعمل هذا النوع من الضغط كدافع لا نجاز هدف محدد من الضغط الذي يسبق الامتحانات، فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف الضغوط ليلبغ هدفه وهو النجاح.

ب- الضغط السلبي : (Dys-Stress) : وهي النوع يشعر الإنسان بالاستنفاد طاقته النفسية لمواجهة تحديات الحياة ، وأصبحت هذه الضغوط تفوق قدراته وإمكاناته ،وهو عامل مساعد عاد أحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الاضطرابات الهضمية والجلدية ،كما يمثل دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت كالسرطان والإمراض القلبية (شيخاني، 2003:14) .

5/بعض النظريات المفسرة للضغط النفسي :

1- النظرية الإدراكية لسبيلبيرجر :

تناول سبيلبيرجر **Spielberger** بشكل غير مباشر مفهوم الضغط **Stress** ومفهوم التهديد أثناء تحليلاته النظرية في اضطراب القلق، وعبر دراسات متعددة ميز بين المفهومين ، فيرى أن المفهوم الأول يشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي والثاني يشير إلى التفسير الذاتي والتقدير للموقف على أنه ضاغط أو خطير، أي إدراك ذاتي للفرد ، ويرى أن القلق ناتج عن الضغط ، والضغط يستدعي الميكانيزمات الدفاعية اللاشعورية كالكبت والإنكار والتبرير وغيرها لتخفيفه ، كما يتفاوت مستوى القلق بتفاوت درجة إدراك الفرد للظرف الضاغط (الرشدي،1999: 35) .

تشير "الهيل 2002 " إلى أن هذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد لها ، وقد حدد "سبيلبيرجر 1979 " مفهوم الضغوط من خلال ثلاثة أبعاد : الأول مصدر الضغط وهو يبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطراً ما نفسياً أو جسمياً ، والثاني هو إدراك الفرد للمثير أو التهديد، والثالث فيشكل رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد ، ومن هنا يرتبط شدة ردة الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له.

2- نظرية هانز سيلبي:

طرح (هانز سيلبي 1970) Hans Selye مفهومه زملة التكيف العام مما أورد توضيحات مهمة وأطرا نظرية يصف بها ردود الأفعال تجاه العوامل الضاغطة، حيث حدد ثلاث مراحل في الاستجابة للضغوط وهي:

- مرحلة رد فعل المنبه أو الإنذار: وتتميز بزيادة النشاط والجهد بعد تعرض الفرد للموقف الضاغط.
 - مرحلة المقاومة: وتتضمن محاولات الفرد للتغلب على آثار المرحلة السابقة، وتتأثر هذه المرحلة بقدرة الفرد على التكيف مع شدة الضغط وتتطلب كثيراً من الجهد، وإذا استمر الضغط فإن بعض التغيرات والأمراض تصيبه وتؤثر فيه مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس.
 - مرحلة الإنهاك والاستنزاف: حيث يبقى استمرار الضغط على الفرد وتكون المقاومة قد ضعفت، ويصبح الفرد فيها عاجزاً عن المقاومة عند تكرار المواقف الضاغطة وقد يصاب الفرد بالاكتئاب والأمراض النفسية، ويرى (سيلبي Selye) أن كل الاضطرابات والأمراض تنطوي على أسباب نفسية وجسمية، ولكنها تعزى في معظمها إلى ما يتعرض له الفرد من ضغوط تأخذ أنواعاً ومستويات مختلفة. وغالباً ما يستخدم مصطلح "ضغط Stress" لوصف المشاعر أو الانفعالات. ولكن الضغط ليس انفعالا، وإنما هو عملية يستجيب بها الفرد للأحداث التي يدركها على أنها باعثة على التهديد أو التحدي له. وذكرت (الهيل، 2002: 19) بأن "سيلبي" قد قرر أن التعرض المتكرر للضغوط يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد، حيث تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بينها جميعاً. ورغم أن الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة فإن حاجة الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية وفسيولوجية.
- وقد لاحظ بعض الباحثين من خلال هذه النظرية أن الضغط حين ما يتجاوز مستوياته المتوسطة ويذهب إلى أعلى مستوياته، فإنه يستنزف الطاقة النفسية للفرد ويفسد الأداء، ويترك الفرد نهياً للصراعات والإحساس بفقدان القيمة، فالضغوط تمثل متصلاً أحد طرفيه التحديات التي يمتلك الفرد فيها نفسه، والآخر يمثل زيادة المتطلبات المفروضة ولا يمكنه الالتزام أو الوفاء بها، وبالتالي الشعور بالإخفاق والإحباط.

ويلاحظ الباحث أن النظرية تركز على الاستجابة الفردية عند تفسيرها للضغوط، كما أنها ركزت على الجانب الفسيولوجي لرد فعل الفرد تجاه العوامل الضاغطة، حيث أوضحت أن استجابة الفرد للضغوط تكون فسيولوجية ويعبر عنها بمجموعة أعراض تظهر من خلال زملة التكيف العام الثلاثة التي تشملها الاستجابة وتكون بغرض تحقيق التكيف مع العوامل المسببة للضغوط. وعليه يمكن القول بأن استجابة الفرد للضغوط تتوقف على مدى قدرة قواه الفسيولوجية ومدى استعداد وتهيأ جسمه على مجابهة الموقف الضاغط، حيث أن تلك القوى تعمل على مجابهة المواقف أو

الأحداث الضاغطة أو محاولة التكيف معها ، ويكون تأثيرها السلبي أو المرضي إذا ما استمر تأثيرها وعجز جسم الفرد عن التعامل معها (مرزوق، 2012: 21).

3- نظرية لازاروس و كوهن:

نال الإدراك المعرفي للموقف الضاغط حظواً وافرة من اهتمام لازاروس وزملائه، حيث أكد دور الإدراك والتقييم المعرفي في الاستجابة للضغوط، ويعني أن الفرد لا يستشعر الضغط إلا إذا أدرك الموقف على أنه يمثل تهديداً له ويرى "لازاروس" أن الضغط ينشأ عندما يشعر الفرد بالنقص وعدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات البيئية ، أي أن متطلبات البيئة تفوق إمكانياته . كما يرى (لازاروس و فولكمان 1987) أنه ليس بالضرورة أن يتضمن الضغط أحداثاً سلبية ، ولكن الأحداث الموجبة قد تقضي أحياناً إلى الضغط ، ويطلق على الأحداث التي تؤدي إلى إحساس الفرد بالضغط مصطلح الأحداث الضاغطة لأن هذه الأحداث يتم إدراكها على أنها مهددة أو متحدية . ولذا يؤكد "لازاروس" في تفسيره للضغوط على الإدراك ، مما يعني أن حدثاً من الأحداث قد يكون ضاغطاً بالنسبة لفرد ولا يكون ضاغطاً بالنسبة لفرد آخر، وهذا ما يطلق عليه "لازاروس" التقدير المعرفي للضغوط التي يختبرها الفرد ، أي الضغوط كما يدركها ويفسرها ويمكننا أن نستنتج من النظرية أن الفرد يستطيع تقييم الضغوط بطريقتين أو خطوتين هما:

أ -تقييم أو تقدير الفرد للحدث أو الموقف على أنه يدعو للتحدي أو التهديد أو هو باعث إلى الضرر أو الخطر، أي التقييم المعرفي للضغط ذاته.

ب -تقدير الفرد وقياسه لإمكانياته وقدراته في كيفية تعامله مع الموقف أو الحدث. وعليه يمكننا القول بأن إحساس الفرد بالضغوط يزداد ويشتد، ويكون أكثر شدة كلما كان تفسيره وتقييمه للموقف أو الحدث على أنه يمثل تحدياً أو تهديداً له، ويرتبط ذلك بمدى إدراك الفرد لقدراته وأساليبه في التعامل مع الحدث أو الموقف الضاغط (مرزوق، 2012: 22).

4- نظرية العجز المتعلم لسيلجمان :

ترى هذه النظرية أن الضغوط تؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وقلة الحيلة ، وأنها تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانات الفرد ، وحقيقة ان الأحداث غير القابلة للسيطرة تؤدي إلى ضغوط أكثر من الأحداث التي يمكن السيطرة عليها وتتضمن هذه الفكرة أن وجود السيطرة أو فقدانها لهما أهمية في خبرة الضغوط ،وقد حدد سيلجمان ثلاثة وجوه من القصور تميز العجز المتعلم هي :

1- يكون دافعيّاً : أن الشخص لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود لتغيير نتيجة الضغط.

2- يكون معرفياً : أن الشخص يفشل تماماً في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعده على تجنب آثار الضغط السيئ.

3- يكون انفعالياً : ويتمثل في أن هذا العجز المتعلم يؤدي إلى حالة من الانسحاب والانعزال والاكتئاب والمخاوف والقلق وإدراك العالم الخارجي كمصدر التهديد وهذا يعنى أن الناس يمكن أن يتعلموا العجز والاستسلام من خلال مرورهم لخبرات متكررة من عدم السيطرة على الأحداث، مما قد يؤدي ذلك إلى ضعف الدافعية وإلى توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية ، وتأخذ ردود الأفعال صوراً من الانسحاب واليأس والاكتئاب ، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد وانه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به.

إن مرحلة العجز بالتحديد والتي تفشل فيها مجهودات الفرد في التغلب على الموقف الضاغط تماثل الضغوط المستمرة كما يماثل العجز المتعلم حيث يتوقف الفرد عن محاولاته في الاستجابة في كل من البيئات القديمة والجديدة مرحلة الإجهاد حين تستنفذ مصادر الفرد ويكون النشاط قليلاً جداً ، ويمكن لنموذج العجز المتعلم أن يفسر أيضاً التأثيرات البعدية للضغوط وهي حقيقة أن أداء كثير من المهام يقل بعد التعرض الطويل للضغوط . فتلك التأثيرات البعدية يمكن تفسيرها على أنها عجز متعلم . والاهتمام بالسيطرة مهمة جداً ، فإذا أرجع شخص افتقاده للتأثير إلى العوامل غير القابلة للسيطرة فإنه سيعتقد أنه لا يمكن للجهد الشخصي علاج الموقف وبالتالي سيدرك إمكاناته على أنها غير كافية لمواجهة الظروف الضاغطة وهذه الحالة تؤدي إلى الشعور الذاتي بالضغوط. ويرى "موراي" أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته ، وأن مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة ، ويعد الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، ويميز "موراي" في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط ، حيث يشير "ضغوط بيتا" باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها ، وكذلك يشير إلى "ضغوط ألفا" باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع ، كما يوضح أيضاً أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً "بضغوط بيتا" ، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط "ألفا" الموجودة بالفعل .

ويمكن القول أن هذه النظرية قد ركزت على الضغوط كمتغير مستقل يتمثل في المثيرات البيئية حيث بينت هذه النظرية أن الضغوط صفة أو خاصية لموضوع بيئي ، وأنها مرتبطة بموضوعات البيئة التي لها دلالات مباشرة متعلقة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته وهو ما يشير إلى تأكيد النظرية عند تفسيرها للضغوط على المثيرات البيئية وما تحتويه من موضوعات مؤثرة في

إشباع حاجة الفرد (مرزوق، 2012: 23-24)

6/ مفهوم الضغط النفسي المدرسي :

إن مصطلح الضغط المدرسي مصطلح حديث النشأة في علم النفس عموماً وعلى النفس التربوي خصوصاً ، وهو التوتر والضيق الذي يتعرض له التلميذ داخل المدرسة أو خارجها ، ونجد أن هناك عدة تعريفات للضغط النفسي منها تعريف " الأهواني " حيث قال أنه مجموعة الصعوبات والمعاناة والمشقة التي يواجهها التلميذ ويدركها في الموافق والمجالات المدرسية والتي تؤدي إلى عدم توافقه مع البيئة المدرسية وإلى اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي ، وذلك نتيجة لزيادة الأعباء الملقاة عليه وصعوبة الاختبارات والمناهج الدراسية . (الاهواني 2005: 177) و يعتبره "بيلي (2009)" حالة القلق العابرة التي يمر بها التلميذ داخل المدرسة إثر وقوع حادث داخل هذه المؤسسة ك وفاة احد التلاميذ أو العاملين فيها ، أو وجود مشكلات علائقية بين التلاميذ فيما بينهم ، أين يحاول التلميذ المواجهة لكن إمكانياته لا تسمح. ويرى "عبد العظيم" أن الضغط النفسي المدرسي هو حالة من عدم التوازن تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها وبين ما يمتلك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية و يصاحب تلك الحالة أعراض فيزيولوجية نفسية وسلوكية سلبية (عبد العظيم 2006 : 182) وتعرفه "بدوي" أنه قوى خارجية أو مشكلات تتبع من بيئة التلميذ الخارجية أسرية كانت أم مدرسية يخلق لعدم مقدرة التلميذ على مواجهة هذه المشاكل (بدوي، 2002-15).

7/ أعراض و عوامل الضغط النفسي المدرسي:

تبين القراءات النفسية والتربوية أن أعراض الضغط المدرسي كثيرة ومتنوعة، تظهر على أربعة أشكال: فيزيولوجية، سلوكية نفسية، وانفعالية .

1-الأعراض الفيزيولوجية : الأعراض الفيزيولوجية الناجمة عن الضغوط تتمثل على مستوى العضلات والصداع ، آلام في المعدة وغيرها من الأعراض التي تظهر لدى التلاميذ.

2-الأعراض السلوكية : وتتمثل في العدوانية ، الانسحاب مع الهروب من المدرسة والمشغبة مع الأقران ، كما يمكن كذلك أن تظهر اضطرابات النوم والأكل (عبد، 2011 : 52)

3-الأعراض النفسية :وتتمثل في الوسواس ، انخفاض تقدير الذات ونقص الثقة بالنفس والغضب (عبد العظيم 2006 : 82).

4-الأعراض الانفعالية : فتظهر أعراض الضغوطات المدرسية من الناحية الانفعالية بصفة عامة عن

المستوى المعرفي ، وتتمثل هذه الأعراض في :

-فقدان التركيز.

- نقص في التذكر .

- صعوبة في اتخاذ انفعالات.

- صعوبة في متابعة الدروس (شيخاني ، 2003 : 19).

و من عوامل وأسباب الضغط النفسي المدرسي نجد :

1 - العوامل شخصية : هناك عوامل عديدة تسبب في حدوث الضغط النفسي المدرسي والمتعلقة بشخصية التلميذ والتي تساهم في خلق التوتر والضيق له لاسيما أن هذه العوامل ترتبط ارتباطا وثيقا بالمرحلة النمائية التي يمر بها التلميذ ولاشك أن فترة المراهقة تمثل فترة عواصف و توترات بالنسبة للتلميذ بحيث تحدث له تغيرات جسمية انفعالية و جنسية وكل هذا يمثل حدثا ضاغطا بالنسبة للتلميذ، ومن بين ما يشكل له الضغط نجد ما يلي :

أ - مشكلات خاصة بالتلميذ : إن التلميذ يعاني من مشا كل سواء جسمية كضعف البصر والسمع والإصابة بأي إعاقة أو مشاكل نفسية كالقلق كل هذا يسبب ضغطا للتلميذ (Gerard sale 2008 : 148)

ب - سوء التكيف المدرسي بكثيرا ما نجد أن المراهق يشعر بالتوتر والضغط في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية الجديدة بالنسبة له ، ومع المواقف الدراسية المختلفة كالزملاء ، المعلمين ، وكل المشكلات الدراسية التي تواجهه وتؤثر عليه بصورة أو بأخرى (عطية 2010 : 23). وعليه فالتكيف هنا و هو محاولة التلميذ التفاعل أو التواصل داخل حجرة الدراسة أو خارجها ، لكن قد يجد نفسه عاجزا عن فعل ذلك مما يجعله يشعر بالتوتر والضعف أو ما يسمى "الضغط النفسي المدرسي " .

ج - الشرود الذهني والتركيز في المستقبل : فالتفكير في المشروع الشخصي المستقبلي غالبا ما يسبب القلق والتوتر خاصة إذا اصطدمت مع طموحات الوالدين المغايرة لطموحات التلميذ، فالأهل يؤثرن سلبا على أبنائهم في مثل هذه الحالات .

2- العوامل الأسرية : تمثل الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى المسؤولة عن التنشئة الاجتماعية للتلميذ وعن صحته النفسية، لكن الأحداث الضاغطة التي تتعرض لها الأسرة تؤدي الى حدوث خلل في وظائفها وفعاليتها فالمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تعانيها الأسرة تساهم في نشأة الضغوط النفسية لدى الأبناء ومن بين أهم العوامل التي تخلق هذه الضغوط نجد :

- أسلوب المعاملة الوالدية: كأسلوب المعاملة الغير سوي وأسلوب الرفض وأسلوب العقاب

- توتر العلاقات والصراعات الوالدية.

-التباين بين توقعات الأولياء وقدرات الأبناء (الزغبي، 2005 : 188).

3 - العوامل الاقتصادية : يعتبر الوضع الاقتصادي للأسرة عاملا من عوامل الضغط النفسي المدرسي فانخفاض الدخل يؤدي إلى عدم القدرة على تلبية حاجات الأبناء.

4- العوامل المدرسية : تأخذ المدرسة المرتبة الثانية بعد الأسرة من حيث الأهمية في سلم النشأة الاجتماعية، لكن يمكن للمدرسة أن تكون مصدرا لعدة سلبيات ومعوقات بالنسبة للتلميذ ونوضح ذلك كالتالي:

أ - **البيئة المدرسية** : وهي نوع التفاعل الذي يحدث بين المدرسين والتلاميذ وبين التلاميذ أنفسهم، وبين الإدارة المدرسية والمدرسين وبين الإدارة والتلاميذ .

كما لمشكل الكيان المادي للمدرسة والمرافق الموجودة فيها عاملا من عوامل الصحة أو الضغط النفسي كالبناء الجميل والفناء الواسع والإضاءة،السبورة، الطاولات.(**كلير فهميم 2007 : 11-12**)
ب - **طرق التدريس التقليدية**: إذ تعتبر هذه الطريقة القائمة على الإلقاء والتلقين وما تسببه من ضيق وملل للتلاميذ سببا تدفعهم إلى لانصراف عن التركيز والشر والذهن، فهي تخلق ضغطا للتلاميذ (**عبد العظيم 2006 : 194**).

ج - **قلق فترة الامتحانات** : إن قلق فترة الامتحانات يعتبر من المشكلات النفسية الشائعة التي يعاني فيها التلميذ من التوتر النفسي ، والإحساس بالخطر إذ يرتبط هذا القلق ارتباطا وثيقا بالظروف الشخصية والأسرية والضغوط التي يتعرض لها التلميذ من الأهل أو من المجتمع ، كما أن طبيعة الامتحان نفسه وتفاصيله لها دور واضحا في زيادة الضغط كالامتحانات المصيرية(**عبدي، 2011 : 64**).

د - **كثرة الواجبات المدرسية** :

تقول (**هيلين شانليون**) أن الشيء الذي يخلق ضغطا وتوترا لدى التلاميذ : هو أولا الإكثار من الواجبات ، وسوء التعامل معها ، ما يجعلها في الوقت الحالي مصدرا رئيسيا للضغوط المدرسية بالنسبة لكل من الأبناء والآباء ذلك لما تتطلبه من جهد ووقت لذلك وجب أن تكون هذه الواجبات معقولة وتتماشى مع قدرات التلميذ مع المتابعة الدائمة من طرف الأولياء (**عبدي، 2011 : 66**).

8/ **أثار الضغط النفسي المدرسي** : لاشك أن التلميذ الذي يعيش ضغوطات متكررة تجعله يختلف عن الآخرين من نواحي شتى، الفيزيولوجية، المعرفية، الانفعالية والسلوكية ويمكن توضيح ذلك فيما يلي :

1- **الآثار الفيزيولوجية** :

تؤثر الضغوط سلبا على النواحي الفيزيولوجية للفرد فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد إذ تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وخلل في إفراز الغدد والجهاز العصبي ، كارتفاع نسبة الكلسترول في الدم ، وإفراز كمية الأدرينالين الهضم (**خليفة وعيسى 2008، ص40**).

2- **الآثار النفسية** :

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

3- **الآثار المعرفية**:

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

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز بالإضافة التي تدهور الذاكرة

- اضطراب التفكير، حيث يكون التفكير جامدا.

- فقدان القدرة على التقويم المعرفي .

4- الآثار السلوكية والاجتماعية:

- انخفاض الأداء والقيام بالاستجابات سلوكية غير مرغوب فيها .

- انخفاض إنتاجية الفرد.

- اضطرابات النوم وإهمال المظهر والصحة .

- اضطرابات العفوية مثل التأتأة والتلعثم.

5- الآثار المدرسية :

يترك الضغط المدرسي أثارا عديدة على مستوى الأداء المدرسي نذكر منها :

- التسرب المدرسي .

- سوء التكيف الدراسي .

- التأخر الدراسي (عبدي 2011 : 74).

9/ استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المدرسي :

إن استراتيجيات المواجهة عبارة عن الأساليب التي يستخدمها التلاميذ في التعامل مع الضغوط وتتضمن سلوكيات فعالة لتساعد التلميذ على البحث عن معلومات والتركيز في الحلول للمشكلة ، وطلب المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء .وبين الاستراتيجيات التي يمكن استعمالها مع التلاميذ لمواجهة الضغط المدرسي نجد(عبدي 2011 : 77، 78).

1/ الاسترخاء : هو احد الأساليب الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط ، نظرا لأهميته الكبرى في خفض

التوتر الناتج عن المواقف الضاغطة ، فهي تعمل بمسئمة مفادها : إن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للضغط ، فالاسترخاء يعمل على منع ظهور التوتر العضلي ويقلل من سرعة العضلات .

2/ التأمل : يعد عالم القلب "Benson" (بونسن) أول من طور فكرة أسلوب التأمل ، ويعني ب هان يجلس الفرد في مكان هادئ وبعيد عن مصادر الانزعاج والضوضاء ، لمدة تتراوح بين (10دقائق إلى 12 دقيقة) ، يغمض عينيه ويتنفس بعمق وبانتظام مع تركيز الاهتمام على كل جزء من الجسم ، ويرخي جميع عضلاته مع طرح كل مشاكله وهمومه جانبا ، فالتأمل تقنية تساعد الفرد على الاسترخاء والتعامل مع الضغوط وهو ببساطة يعني تهدئة العقل من كل المشاكل التي يتعرض لها الفرد.

3/ تعديل أسلوب الحياة :

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

4- عادة التقييم المعرفي :

ومعنى التقييم المعرفي إعادة التفكير في الضغوط التي في معظمها نفسية المنشأ وهذا الأسلوب له مبادئه وأساسه كحسنى اختيار الأفكار المعينة دون غيرها وكذا التحكم في الأفكار مع القدرة على تفسير أحداث الحياة بطريقة ايجابية للتغلب على الضغط.

إذن إعادة التقييم المعرفي عبارة عن العملية التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للمواقف الضاغطة بحيث يطور أساليب المواجهة المناسبة .

مما سبق نستنتج أن للضغط المدرسي مصادر عدة ، ويمكن علاجه أيضا بعدة أساليب، وهي عبارة عن فنيات واستراتيجيات تساهم إلى حد كبير في تخفيض الآثار السلبية التي تتركها الضغوط المدرسية على التلاميذ والتمثلة في الاسترخاء ، التأمل ، تعديل أسلوب الحياة وإعادة التقييم المعرفي.

10/ الدراسات السابقة الخاصة بالضغوط النفسية في المرحلة الثانوية :

1/- دراسة شفيق ساعد (2010) : بعنوان "مصادر الضغط الثانوية، مذكرة ماجستير غير منشورة – جامعة بسكرة ، وهدفت الدراسة إلى تبيان أهم العوامل التي تشكل مصدرا للضغوط النفسية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية والتعرف على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هؤلاء التلاميذ. واستخدام الباحث استبيانا لقياس مصادر الضغط التدريجات المواجهة من إعداده على عينة مكونة من 267 مراهقا ومرافقة. وتوصلت الدراسة إلى أن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأكبر للضغوط عند أفراد العينة تليها الضغوط الأسرية والمدرسية (جدو، 2014: 09).

2/- دراسة بن صالح هداية (2015) :

وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهقين المتمردين في الثانوية بمدينة تلمسان على عينة قوامها (200) تلميذ وتلميذة ، حيث تم الاعتماد على مقياس الضغط " لعبد الحق لبوازدة " –جامعة الجزائر 2-والمكيف من طرف الباحثة على فئة المراهقين ، ومقياس التوافق المدرسي للباحثة ، ومن نتائجها وجود علاقة ارتباطيه سالبة الضغط النفسي والتوافق المدرسي (شتوان 2016: 11).

3/- دراسة محمد بلقاسم و حاج شتوان (2016): جامعة وهران حيث هدفت الدراسة إلى معرفة لعلاقة

الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي ، استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، و شملت عينة الدراسة على (120) تلميذ وتلميذة تخص علمي وأدبي للسنة الدراسي (2015-2016) واستخدام الباحثان استبيان خاص بأسباب الغياب المدرسي واستبيان الضغط النفسي وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي (شتوان، 2016: 125) .

خلاصة الفصل :

من خلال ما عرضناه نتوصل إلى أن الضغط المدرسي هي حالة من الضيق والتوتر التي يعيشها التلميذ داخل المدرسة وخارجها ويعود ذلك لأسباب عدة متداخل فيها بينها أو لسبب واحد من الأسباب الداخلية الخاصة بالتلميذ أو الخارجية والمتعلقة في العوامل الأسرية والاقتصادية والمدرسية .
ومما لاشك فيه أن العوامل الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ تكون لها تأثيرات سلبية على صحته النفسية والجسدية ، كما تعرضنا في هذا الفصل إلى الآثار السلبية التي تتركها الضغوط النفسية وبعض استراتيجيات المواجهة التي يمكن له استخدامها للتقليل من اثر هذه الضغوط عليه.

الفصل الرابع : المراهقة

تمهيد

- 1- مفهوم المراهقة
- 2- مراحل المراهقة
- 3- مميزات المراهقة
- 4- توظيف الخصائص النمائية في التعلم الصفي
- 5- متطلبات النمو في مرحلة المراهقة
- 6- مشكلات المراهقة
- 7- أنواع المراهقة
- 8- النظريات المفسرة للمراهقة
- 9- المراهق المتمدرس في علاقته ببعض المتغيرات
- 9- 1 - المراهق المتمدرس و الضغط النفسي
- 9-2- المراهق المتمدرس و المرحلة الثانوية
- 9- 3- المراهق في المجتمع الجزائري

تمهيد :

تعد المراهقة من أدق و أهم مراحل النمو التي يمر بها الإنسان، وهي أكثر المراحل تعقيدا وأعمقها أثرا في مستقبله، إذ تعتبر إحدى الحلقات الهامة في دورة النمو النفسي و تؤثر في مراحل النمو اللاحقة، وتقابل هذه الفترة مرحلتي التعليم المتوسط و الثانوي ، و نجد أنه تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم المراهقة باختلاف اتجاهات الباحثين . فماذا نعني بالمراهقة و ما هي مميزاتها و مراحلها ؟ ففي هذا الفصل سنتطرق إلى موضوع المراهقة و سنحاول الإجابة على هذه الأسئلة من خلال ما سنتطرق إليه في هذا الموضوع.

المراهقة كلمة مشتقة من الفعل راهق بمعنى اقترب من أو دنى من (العيساوي، 1984: 87).
وأما اصطلاحاً فهي الفترة الزمنية من حياة الإنسان التي تمت ما بين الطفولة المتأخرة و بداية سن الرشد،
و تتميز بوجود مجموعة من التغيرات الجسمية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية (الزغبى، 2001: 66)
وعبر "بياجيه" (1969) عن فكرة المراهقة بقوله "أنها تعني العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار
والعمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر انه اقل ممن هم اكبر منه سناً بل هو مساو لهم في الحقوق على الأقل
" (ملحم، 2004: 46) ويقصد " بياجيه " في هذا التعريف أن المراهقة عملية انتقالية من الطفولة إلى سن
النضج أي يدخل في عالم الكبار. أما " ستانلي هول " -Hall Stanley 1956- عرفها بأنها مرحلة
من العمر تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، وهنا يكون " هول
" قد ركز على الجانب الانفعالي في حياة المراهق وما يعبر به من توترات وثورات توصف أحياناً بأنها
أزمة تحدث في الحياة المراهق (ميخائيل، 1991: 23). و يقول "Ausbel 1955" أن المراهقة "هي
الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي للفرد" كما نجد في قاموس المصطلحات النفسية تعريف المراهقة
صاغه "انجلش" "English" حيث يعتبر المراهقة مرحلة تبدأ من البلوغ الجنسي حتى سن النضج،
فهي مرحلة انتقالية يتحول خلالها الشاب إلى رجل بالغ أو امرأة بالغة (الزغبى، 2001: 318-319)
ومن خلال تعريف " اوسبل وانجلش " نجد أن التركيز قائم على الجانب الجسدي وما يعتره من
تغيرات في مظاهر نموه الداخلي والخارجي، أما "موريس دوبس" "Debesse Maurice" فإنه يقول
في نفس الصدد أن المراهقة تشير إلى مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي
تحدث بين الطفولة وسن الرشد . (Debesse,1976: 7)

نستنتج من خلال التعريفات السابقة أن المراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النضج الجسدي
والانفعالي والبيولوجي والاجتماعي والعقلي كما أن مرحلة المراهقة تعتبر فترة توتر وشدة تسودها
أزمات ومشكلات وصراعات ، كما تجدر الإشارة انه من الصعب تحديد بداية المراهقة ونهايتها فهي
تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر فالسلالة والجنس والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد بدايتها
ونهايتها وبالتالي فإن المراهقة تتميز بمراحل عديدة والتي سنتعرض إليها في العنصر الموالي.

2/ مراحل المراهقة :

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة نمو شامل ومتكامل للفرد تتداخل فيها المراحل مع بعضها البعض مما
يصعب التمييز بين بداية مرحلة ونهاية مرحلة أخرى، و على نحو عام فإن المراهقة هي مرحلة انتقال من
الطفولة إلى النضج، و تمتد من نهاية النضج الجنسي وصولاً إلى السن الذي يحقق فيه الفرد نوعاً من

الاستقلالية عن سلطة الكبار (شريم، 2009: 21-22)، ومع ذلك تسهيلات للدراسات في علم النفس النمو تم تقسيم مرحلة المراهقة إلى فترات زمنية مختلفة وهي كالآتي:

أ- **المراهقة المبكرة** : وتمتد من الثانية عشرة إلى سن الخامسة عشرة أو السادسة عشر حيث يصاحبها نمو سريع إلى ما بعد سن البلوغ بسنة تقريبا ويتميز سلوك المراهق في هذه المرحلة بالسعي نحو الاستقلال والرغبة في التخلص من القيود والسيطرة ويستيقظ عنده الإحساس بذاته وكيانه (الزغبى، 2001: 321).

ب- **المراهقة المتوسطة**: تمتد هذه المرحلة من 15 إلى 17 سنة تقابلها المرحلة الثانوي، تمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة وزيادة القدرة على التوافق حيث تتوفر لديه طاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ومن أهم سمات هذه المرحلة هي تطور النمو الاجتماعي (يوتز: 117).

ج- **المراهقة المتأخرة**: وتمتد من سن 18 إلى 21 سنة تقابلها مرحلة التعليم الجامعي ويتميز سلوك المراهق في هذه المرحلة بالتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه والابتعاد عن العزلة وبنخراط في نشاطات اجتماعية وتقل عنده النزاعات الفردية كما تتحدد اتجاهاته السياسية والاجتماعية وتتضح ميوله المهنية (الزغبى، 2001: 322). إذا من خلال هذه التقسيمات يتبين لنا الاختلاف الموجود في تقسيم مرحلة المراهقة إلا أنها في كل مراحلها لديها مميزات خاصة بها ونحن نهتم بمميزات مرحلة المراهقة المتوسطة التي تقابل مرحلة الدراسة الثانوية.

3/ مميزات المراهقة:

1. **النمو الجسمي**: يشمل النمو الجسمي على التغيرات التي تحدث في كل من الوزن والطول والعرض والاستدارة ونمو العضلات والعظام إذ تتميز مرحلة المراهقة الوسطى بالمظاهر التالية :
 - تباطؤ في سرعة النمو الجسمي نسبيا عن مرحلة المراهقة المبكرة.
 - استمرار نمو القلب والشرايين وتفوق قدرة القلب على ضخ الدم نتيجة سعة الشرايين مما يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم لكلا الجنسين بحيث تؤدي إلى شعور المراهقين من الجنسين بالصداع والإعياء الشديد والتوتر والقلق في هذه المرحلة .
 - حدوث تغيرات في المعدة والأمعاء فتزداد طولاً واتساعاً ويؤدي ذلك إلى زيادة شهية المراهق في الأكل.
 - زيادة الطول عند كلا من الجنسين بدرجة أوضح عند الذكور منه عند الإناث.
 - زيادة طول الجذع الذراعين والساقين.
 - زيادة الوزن عند كل الجنسين ولكن بدرجة أوضح عند الذكور منه عند الإناث.
 - زيادة الدقة في الحواس مثل اللمس و الذوق والسمع.

2. **النمو الجنسي** :

يتجه النمو الجنسي في هذه المرحلة نحو النضج حيث تستمر التغيرات التي حدثت لدى المراهق في

المرحلة المبكرة له ، كما تزداد انفعالاته الجنسية شدة وتوجه نحو الجنس الآخر كما يكثر المراهق من قراءة الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والعشق والطرب ذات الطابع الجنسي كما يزداد تعرضه للمثيرات الجنسية ومن نهاية هذه المرحلة يكون المراهقون من الجنسين قد وصلوا إلى مرحلة النضج الجنسي(ملحم،2004: 370-376).

3. النمو الاجتماعي :

تستمر عملية التنشئة والنمو الاجتماعي حيث يستمر تعلم القيم والمعايير الاجتماعية من الأشخاص الهامين مثل الوالدين والمربين والقادة والمقربين من الرفاق ومن الثقافة العامة التي يعيش فيها الفرد وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النضج الاجتماعي و يتميز فيها المراهق بما يلي :

- سعي المراهق في هذه المرحلة لتحقيق المستوى المطلوب في النمو الاجتماعي إذ تتضح لديه الرغبة في تأكيد الذات والميل في مسايرة الجماعة، ويتضح البحث عن الذات في ثلاث جهات :
- اختبار المبادئ والقيم والمثل.
- تكوين فلسفة في الحياة .

- البحث عن القدوة التي يقتدي بها (كالمعلم أو الوالدين وغيرهما)
- يظهر على المراهق في هذه المرحلة قواعد أو معايير الأصدقاء فتزداد الهوة اتساعا بين معايير وقواعد وقوانين الكبار وبين معايير وقواعد وقوانين المراهقين مما يعرضهم للضغط.
- يظهر لدى المراهق في هذه المرحلة الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والتي تتجلى بمحاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية العامة والتعاون مع الزملاء والتشاور معهم واحترام آراءهم وعمل الخير (الرشدان،2005: 182). تمتاز هذه المرحلة في حياة المراهقين بنمو الكثير من الاتجاهات الاجتماعية المرتبطة بالوطن والطبقة الاجتماعية والاقتصادية والخبرة والجنس ونوع التعليم (الفتلاوي،2005: 129).

4. النمو الانفعالي والنفسي :

هناك ارتباط وثيق بين الانفعالات التي يعاني منها المراهق المحيط الذي يعيش فيه وبالعالم العضوي الداخلي وذلك عن طريق الشعور الوجداني ومختلف التغيرات التي تطرأ عليه سواء كانت فيزيولوجية أو كيميائية ونجده يثور لأتفه الأسباب (داوود،2002: 35). ففي هذه المرحلة يمتاز المراهق انفعاليا بما يلي:

- المراهقة فترة قلق انفعالي وهذا القلق نتيجة التغيرات النفسية والجسمية التي تحدث في هذه الفترة وهو لم يعد ذلك الصغير الذي يهتم به الناس بل أصبح في طريقه إلى الرجولة والنمو الكامل .
- القلق الجنسي نتيجة حدوث العديد من التغيرات النفسية والجسمية الظاهرة والخفية في المراهق وملاحظته لهذه التغيرات وشعوره دون أن يدري حقيقتها فيدخل المراهق صراع ما بين رغباته الجنسية والقيم الاجتماعية (حسونة،2004: 77).

- تستمر حالة التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر في هذه المرحلة .
- يتعرض بعض المراهقين لحالات من الاكتئاب واليأس والفتور والانطواء والحزن والألام النفسية لما يلاقونه من إحباط وما يعانونه من صراعات بين الدوافع وبين تقاليد المجتمع ومعاييرها .
- كما يلاحظ على المراهق الخوف في بعض المواقف التي يتعرض فيها للخطر حيث يستجيب لمواقف الخوف ذات الطبيعة الاجتماعية خاصة تلك التي يدرك أنها تهدد مكانته الاجتماعية.
- يميل المراهق إلى تغطية مشاعر القلق بسلوك خارجي مثل العنف ويكون للذكور أكثر رغبة من الإناث في كيفية ضبط العنف والعدوان وتميل الإناث إلى أن يكون أكثر اندماجا في الخيال والهروب إلى عالم الخيال وأحلام اليقظة للخروج من حالات القلق. (ملحم، 2004: 375، 374).

5. النمو المعرفي :

- تشهد مرحلة المراهقة عمليات إعادة تنظيم تفكير الفرد ويترتب عليها ظهور مستوى جديد من النشاط العقلي لديه، يعرف بالتفكير الشكلي أو التقليدي فهو تفكير منطقي ومجرد.
- وهناك العديد من الخصائص المميزة للتفكير في مرحلة العمليات الشكلية :
- 1- **الحرية والحركية والمرونة** : بحيث يجد المراهق حريته من قيود الزمان والمكان فنجد ، يتحرك في كل وقت وفي أي اتجاه ويمارس ذلك بمرونة.
 - 2- **الضبط والتحكم** : إذ يقوم المراهق بتنظيم المعرفة أو البيانات المتاحة وقيم العلاقة بينها وهو يحيط بكل جوانب الموقف قبل أن يتوصل إلى قرار أو استنتاج .
 - 3- **تفسير الظواهر وتحليلها** : وذلك بربط وتجميع أجزاء الظاهرة بعضها ببعض الآخر ثم تبين العلاقة بين هذه الظاهرة والظواهر الأخرى.
 - 4- **النظر فيما هو ممكن** : إذ يستخدم المراهق نسقا ما كي يتوصل عن طريقه إلى حكم أو قاعدة يستمد منها وعلى أساس تنبؤاته يظهر اهتمام المراهق بمستقبله التربوي والمهني .
 - 5- **انتشار التفكير المجرد** : في مرحلة المراهقة يكون التعامل ممكن ليس فقط مع المحسوسات وإنما أيضا مع الرموز التي تحل محلها والتي يقوم على أساسها النشاط العقلي . فنلاحظ أن فترة المراهقة تتميز بنمو القدرات العقلية ونضجها ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام والقدرة العقلية العامة وكذلك القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالفهم اللغوي ، القدرة المكانية ، القدرة على الاستدلال المنطقي ، القدرة العددية ، القدرة اللفظية ، التذكر والتخيل ... الخ (العيسوي، 1984: 39).
- ومن خلال عرض هذه المميزات لمرحلة المراهقة نصل إلى انه في فترة المراهقة يكتمل نضج الأفراد الفيزيولوجي من حيث القدرة على التنازل وحفظ النوع وتبلغ أجسامهم أقصى نمو لها كما يدنو فيها الفرد من اكتمال النمو العقلي كما يقترب فيها الفرد من نهاية النضج الانفعالي مما يساعده على اكتساب جزء كبير من أساليب السلوك الاجتماعي والذي يساعده على نضج أفكاره عن القيم الاجتماعية والتقاليد والاتجاهات الاقتصادية والسياسية السائدة (الزاهي، 2005: 191).

4- توظيف الخصائص النمائية في التعليم الصفي :

- بعد الوقوف على ابرز الخصائص النمائية للمراهق في المرحلة الثانوية فان توظيفها واستخدامها في مجالات التعلم الصفي يتطلب اخذ الأمور التالية بعين الاعتبار :
- أن نمط النضج الذي يتعرض له التلميذ يؤثر في سلوكه.
 - ضرورة مواجهة التلميذ بمهام تتناسب مع استعداداته وقدراته.
 - هناك فروقا فردية بين التلاميذ في الصف الواحد وهذه الفروق تشكل وضعا له يؤثر في تحصيلهم وفي العلاقات بينهم وفي توافقهم الاجتماعي بوجه عام.
 - تقبل اختلاف التلاميذ عن تلاميذ البيئات الأخرى في خصائصهم النمائية وهذا يتطلب سعيا لفهم الواقع الاجتماعي لهم.
 - أن المشكلات التوافقية تنشأ عندما يخفق الفرد في إشباع حاجاته. (ابوجادو، 2000: 237).

5- متطلبات النمو في مرحلة المراهقة:

- الاستقلال الذاتي والاقتصادي واختيار المهنة .
- تكوين علاقات سوية بجماعة الرفاق .
- تحديد الدور الجنسي و تبني إطار خلقي عام (احمد : 158).

6- مشكلات المراهقة :

لقد اتضح نتيجة للدراسات التي أجراها عدد من الباحثين ما بين 1950 إلى 1960 أن مرحلة المراهقة فترة خوف وقلق شديدين يستحوذان على المراهق وقد وجد أن مصدري الإزعاج هذين يشملان مختلف جوانب تفكير المراهق وسائر حياته الوجدانية وتؤثر في المسار الدراسي كما تنتج عنها مشاكل انضباطية في المدرسة (الجسماني، 1994 : 237).

1.6- المشكلات الصحية والجسمية :

ونعني بها تلك المشكلات التي تتعلق بالحالة الصحية للمراهق والاضطرابات التي قد يتعرض لها ومدى تقبله للتغيرات الجسمية التي تحدث له في هذه المرحلة وتشير الدراسات إلى أن المشكلات الصحية والجسمية تحتل مركزا هاما، ومن بين المشكلات العديدة التي يتعرض لها المراهق تتمثل في الآتي :

- التعب والصداع الشديد .
- العيوب الجسمية مثل حب الشباب وتظهر هذا لمشكلات عادة كنتيجة لاهتمام المراهق بجسده وصورة جسمه وان رد فعل المراهق إزاء هذه العيوب تتمثل في التوتر والقلق واضطراب العلاقات بينه وبين قرانه.

- الاهتمام الشديد بتقوية الجسم والقيام بالألعاب الرياضية التي تحقق له ذلك، فرغبة المراهق في بناء جسمه وتقويته تصبح في هذه المرحلة مصدر اهتمامه.
- عدم فهم المراهق للتغيرات الجسمية الفيزيولوجية التي تحدث له وان جهل المراهق لبعض التغيرات الجسمية الفيزيولوجية وعدم معرفته أو فهمه لها تسبب قلقا وتوترا لديه (ملحم، 2004: 384).

2.6 - المشكلات النفسية والوجدانية :

- تعد المشكلات النفسية للمراهق نتاج عوامل كثيرة بعضها اجتماعي راجع الى ظروف البيئة المحلية التي يعيشها الفرد وبعضها الأخر فيزيولوجي ، فبروز الدافع الجنسي وما يتلو ذلك من محاولات لإشباعه والنمو الحسي السريع الذي سيؤثر على اهتمامات المراهق وبالتالي يستغرق المراهق في الخيالات وفي أحلام اليقظة وقتا طويلا ويبعده نوعا ما عن الواقع، وأما (احمد عزت) عبر عن الصراعات التي يعاني منها المراهق على هذا النحو :
- صراع بين الطفولة والرجولة
 - صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
 - صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع او بينه وبين ضميره.
 - صراع ديني بين ما تعلمه من شعائره وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.
 - صراع بين مثالية الشباب والواقع .
 - صراع بين جيله والجيل الماضي (العيسوي، ب ت :388).

3.6. المشكلات الأسرية :

- عدم توفر محل خاص به في البيت .
- عدم استطاعته الخلوة إلى نفسه في داره.
- وجود الحواجز بينه وبين والديه فلا يستطيع اطلاعهما عما يعانيه من حالات نفسية .
- التشاجر والعراك مع أخواته وإخوانه.
- خصام الأبوين فيما بينهما .
- معاملته معاملة الطفل من جانب الأبوين .
- التشدد في تقييد حريته .
- عدم السماح له باختيار أصدقائه (الجسماني، 1994: 238).

4.6. المشكلات المدرسية :

تشير المشكلات إلى المشكلات التي يتعلق بعلاقة الطالب بمدرسه وزملائه ومدى تكيفه معهم وبالمواد الدراسية والمشكلات المرتبطة بالتحصيل الدراسي وطرق الاستذكار والامتحانات المدرسية وتتمثل المشكلات المدرسية للمراهق في الآتي:

- التفكير في الحصول على درجات عالية .
 - قلق الامتحانات وأهميتها خاصة ما يتعلق بالاختبارات الشفوية.
 - المعوزات الدراسية للمراهق وعدم ارتباط معظمها بواقع المراهق .
 - عدم القدرة على تنظيم الوقت (ملحم، 2004 : 368).
- إن هذه المشكلة موجودة في مختلف مراحل الدراسة ولكنها في مرحلة المراهقة تأخذ أبعاداً خطيرة بسبب حالة المراهق النفسية وعلاقته بنفسه وبالآخرين من أفراد عائلته وبزملائه ومدرسته.

5.6. مشكلات قضاء أوقات الفراغ :

تشير مشكلات المراهق المتعلقة بقضاء أوقات الفراغ إلى معاناة المراهق من كثرة الفراغ لديه وعدم قدرته على ملئ الفراغ التخطيط في كيفية قضاء أوقات الفراغ ، خاصة إذا ما ارتبط ذلك بقلّة الأندية المتاحة له لشغل أوقات فراغه ، حيث يستطيع المراهق من خلال تواجد هذه الأندية من إشباع معظم حاجاته النفسية والاجتماعية وتنمية شخصيته الاجتماعية إضافة إلى كونها مصدراً مهماً في تأكيد ذاته ووسيلة لتنمية مواهبه وقدراته ومجالاً لتحقيق حدة التوتر والقلق الناجم عن وجود الفراغ، فهناك من المعالجين النفسيين من يعتقد انه يمكن الاستفادة من أوقات الفراغ في علاج كثير من الحالات النفسية والعقلية ، عن طريق شغل المصابين بها بهوايات مثل الرسم أو الموسيقى أو ما شابه ذلك .

واثبت هذا النوع من العلاج فائدة كبيرة ، ليس بعد إصابة بالمرض فقط بل كعامل يساعد على الوقاية منه ، كما ، اثبت انه يساعد على الاحتفاظ بالكيان النفسي بعيداً عن الاضطرابات وبصفة عامة في تنمية الإحساس بالراحة والهدوء (وجيه محمود، 1981: 154).

7 / أنواع المراهقة :

الواقع انه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص به حسب ظروفه الجسمية الاجتماعية والنفسية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية ، فالمراهقة إذن تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلاله إلى سلاله كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق. فالمراهقة في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر كذلك تختلف من مجتمع المدينة إلى مجتمع الريفي ، كما تختلف في المجتمع الذي يفرض القيود على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة ، كذلك

فان مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالا تاما وإنما تتأثر بما يمر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة

أما في المجتمعات المتحضرة فلقد أسفرت الأبحاث على أن المراهقة قد تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق وعلى ذلك فهناك أشكال مختلفة للمراهقة منها :

1-مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.

2- مراهقة انسحابية حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانفراد والانعزال بنفسه ، حيث يتأمل ذاته ومشاكله.

3- مراهقة عدوانية حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء (العيسوي، بدون تاريخ :43).

لقد تطرقنا إلى بعض المشكلات التي يعاني منها بعض المراهقين إلا انه لا يمكن حصرها في تلك التي ذكرناها فقط ، ونحن يهمنا تلك التي تؤثر على الدراسية أكثر وستعرض في الفصول القادمة إلى مشكلات القلق ومشكلة عدم تنظيم الوقت .

8 / النظريات المفسرة للمراهقة :

1-8 النظرية البيولوجية :

يعتبر رواد هذه النظرية مرحلة المراهقة تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (النضج الجنسي) حتى اكتمال نمو العظام وهي الفترة الممتدة عادة بين الثانية عشر والثامنة عشر مع مراعاة الفروق الفردية (حاتم 2005: 14) وحسب هذه النظرية تختلف السن التي يدخل فيها الفرد في سن المراهقة حسب الجنس والمنطقة فكلما كان الفرد يعيش في بيئة حارة المناخ كان البلوغ عنده في سن مبكرة ويتأخر البلوغ كلما برد المناخ أما في المناطق البعيدة عن المدن يدخل المراهق في عالم الكبار مبكرا حيث توكل إليه المسؤوليات ويسمح له بالزواج والإنجاب ، بينما في المناطق الحضرية يظل عبئا على أهله حتى نهاية العشرينات لاعتبارات اجتماعية واقتصادية تتمثل في تدني مستوى المعيشة للأفراد والبطالة التي تمس فئة الشباب بصورة كبيرة، أما في المجتمعات الإسلامية فقد رسم الإسلام العلاقة بين المراهق وأهله منذ سن البلوغ والتغير الجسمي الذي يتبعه وذلك في قوله تعالى " وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم، كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم " (النور الآية 59). وفي ذلك تعبير صريح على أن البلوغ هو بداية كل ما هو جنسي عند الفرد حيث تسكنه رغبة جياشة في ممارسة كل ما يتعلق بالجنس نظريا وتطبيقا ، أما التغيرات البيولوجية فتشمل الطول والصوت وتوزيع الشعر ونمو الأعضاء كلها وتتفجر الشهوة الجنسية ويميل كل جنس إلى الجنس الآخر مع التوافق إلى معرفة كل ما يتصل بالجنس والرغبة في ممارسته والاهتمام بالجنس يدفع المراهق للاهتمام بمظهره والتركيز عليه

وهذه التغييرات تدخل المراهق في الصراع ومشكلات توافقية.

8-2- النظرية التحليلية:

يعتبر "فرويد S.Freud" وأنصار التحليل النفسي أن مرحلة المراهقة هي الفترة التي تعادل فيها بنية شخصية الفرد ويعاد فيها ترتيب الجهاز النفسي من جديد ، ففي مرحلة الطفولة كان الأنا الأعلى حيث كان يعمل على تحقيق التوازن بين الرغبات ألهو ومتطلبات الأنا الأعلى وفي هذه الفترة ينجح في تحقيق التوازن بينما في فترة المراهقة يطرأ جديد على رغبات ألهو التي تتأجج بالرغبة الجنسية نتيجة البلوغ و تأثير الحوافز الجنسية فيصبح أكثر ضغطا على الأنا التي تصاب وظيفته نتيجة ذلك النوع من التشويش والاضطراب (مرسي 2000 : 81).

8-3- النظرية النفس اجتماعية :

يرى "إريكسون" أن المراهق فرد يدخل في أزمة اجتماعية نفسية حيث تتولد لديه بعد البلوغ جملة من المشاعر غير مألوفة والتي لم يكن يعيشها في السابق ، فيشعر انه له دوافعه الخاصة والتي يجب أن يحترمها الآخرون ، كما انه لا يحتاج إلى مساعدة الآخرين لان لديه مهارات تمكنه من التعامل مع الناس ورغم تلك المشاعر فإن خبرته بالحياة وبالآخرين قليلة فمزال تعامله مع الناس محدودا وناقصا ومن هنا يحدث الصراع في تحديد الهوية فالمراهق يفكر في شيء والواقع شيء آخر، فلا بد من استمرار الحماية والإشباع العاطفي والمادي مع توجيه الاعتماد على نفسه والانتماء إلى جماعة يفهم من خلالها دوره مع الآخرين ، ولا بد من إكسابه ثقته بنفسه وتشجيعه ومدحه والثناء عليه حتى يشعر بذاته بدلا من شعوره بالضعف (حاتم ، 2005 : 25).

8-4- النظرية الاجتماعية :

يعتبر علماء الاجتماع فترة المراهقة تلك الفترة التي تتغير فيها التعاملات الاجتماعية مع الفرد ، فبعدها يدخل الطفل في سن البلوغ تتغير معاملة البيئة الاجتماعية له وذلك التغير هو الذي يحدد أزمة المراهقة ففي بعض المجتمعات يعامل المراهق كالراشدين ويمتلك نفس حقوقهم في إبداء واتخاذ قرارات مهمة في أسرته ، وفي مجتمعات أخرى يعامل المراهق كطفل ولا يرقى إلى درجة الرشد. ومجتمعات أخرى تدخل المراهق في أزمة نتيجة التناقض في التعامل معه أحيانا تعامله كطفل ومن هنا نقول أن علماء الاجتماع يعتبرون أزمة المراهقة من صنع المجتمع و الأسرة و الحضارة التي يعيش فيها المراهق (مرسي 2002 : 36).

9/ المراهق المتمدرس في علاقته ببعض المتغيرات:

9-1- المراهق المتمدرس والضغط النفسي :

أثار موضوع الضغط لدى المراهقين المتمدرسين العديد من الدراسات و البحوث منها ما توصل إليه الباحث " Frydenberg فريدينبرق " (1997) أن اهتمامات التلميذ تقع في ثلاث فئات وهي :

1-النجاح الدراسي في الامتحانات .

2-القيام بالعلاقات الاجتماعية (تشمل الأسرة وجماعة الرفاق).

3-القضايا المتعلقة بالمساواة بين الجنسين.

ولقد حدد " jore جور " خمس فئات رئيسية للعوامل الضاغطة لدى المراهق باعتبارها خاصة بالذات والعائلة والأصدقاء كذلك التفاعل بين الذات والأصدقاء و التفاعل بين الذات والأسرة .

ويشير " Dially " (ديالي) إلى أن العوامل التي تشكل ضغطا للمراهقين تشمل التغيرات البدنية الفيزيولوجية والانتقال من مدرسة لأخرى تغيير العلاقات بالرفاق والوالدين ، الطلاق بين الوالدين والتفكك الأسري ،وفي النهاية المشاحنات اليومية .

في حصر للمراهقين ،وجد " Frydenberg " (فريدينبرق) أن مصدر الضغوط لدى المراهقين تتمثل في : درجات المدرسة،تقدير الذات، الصحة البدنية الهرمونات البيولوجية (فايد،2005: 198-199). وتزيد معاناة المراهق المتمدرس ، حينما يقترب ميعاد الامتحانات المدرسية حيث يريد النجاح والانتقال إلى أعلى مستوى تعليمي ، وهنا تظهر مظاهر الضغط المتمثلة في التوتر والضيق، والاضطرابات النفسية والاجتماعية، كذا السلوك المضاد اجتماعيا(فايد،2005: 201).

9-2- المراهق المتمدرس والمرحلة الثانوية :

يعاني المراهق في المدرسة الثانوية مجموعة من الأزمات والصراعات وذلك بسبب دراسته وتفكيره بمستقبله ، فالامتحان الذي يطلب اجتيازه من اجل الدخول إلى الثانوية يواجه بضغط،وما يزيد من شدته ،ما يعلقه والده من آمال على المدرسة الثانوية،لذلك نجد بين التلاميذ المدرسة الثانوية الكثير من القلق والصراعات والسلوك العنيف .

كما تطلب المدرسة الثانوية من المراهق جهدا غير قليل من اجل متابعة الدراسة والانتقال من مستوى تعليمي لآخر (الرفاعي 1978: 413).ولكن يحدث أحيانا أن يقصر التلميذ في الوصول إلى المستوى التعليمي الذي يسعى إليه ، فيضطر إلى إعادة السنة في الصف نفسه ، أو مواجهة مشكلات الإحباط، و قد يضطر إلى تغيير المدرسة نهائيا ،وتحمل صعوبات الإحباط - من جهة - و التكيف مع البيئة الجديدة - من جهة ثانية - (الرفاعي 1978: 418).

والواقع أن طبيعة العلاقة التي يكونها المراهق مع هذا الوسط المدرسي الجديد ذات تأثير كبير في تحديد معالم مستقبله الاجتماعي والمهني ، ولها انعكاس في بلورة شخصيته وتكوينها ، هذا فضلا عن أن الشخصية تتعرض اختبارات توافقية عديدة كلما تعرضت لموقف مواجهة جديد ،فالتكيف مع البيئة

المدرسية يختلف باختلاف مستويات النظام المدرسي ، فمتطلبات التعليم الأساسي تختلف عن التعليم الثانوي ، مما يجعل حياة التلميذ سلسلة من عمليات تكيفه مع المواقف الجديدة (أوزي، دون سنة :95) إذن فمرحلة المراهقة تعتبر أرضا خصبة تنتشر فيها الاضطرابات النفسية كالضغط والسلوك العنيف وذلك كون المراهق في هذه المرحلة عرضة لتغيرات عديدة ، وفي مختلف الأعضاء، ما يخلق له ضغوطات وتوترات نفسية ، ما يتوجب عليه البحث عن وسائل جديدة للتكيف مع كل الأخيرة ، فكل العلماء ينفقون بأنها مرحلة صراعات وأزمات نفسية ، أضف إلى ذلك المشكلات السلوكية التي تظفر خلال التصرفات التي تصدر من المراهق المتمدرس داخل المؤسسات التربوية وهاذ يجد التلميذ المراهق نفسه بحاجة إلى بذل أقصى جهوده لتحقيق أفضل تلاؤم مع متطلبات الواقع الجديد .

9-3- المراهق في المجتمع الجزائري :

أن الحديث عن المراهقة لا يمكن أن يكتمل ما لم نتحدث من الفضاء الذي يعيش فيه المراهق والخصوصيات التي يتميز بها هذا الفضاء فالنظرة إلى مفهوم المراهقة يختلف من مجتمع لآخر وهذا ما يدفعنا بالسؤال عن كيفية نظر المجتمع الجزائري للمراهقة ؟ وما الذي يميزها في هذا المجتمع واهم المشاكل الدراسية التي تصادفه ؟

كل هذا يدفعنا للقاء نظرة على التركيبة الاجتماعية والتي تمثلها الأسرة في ابسط صورة ، أين نلاحظ أن العائلة الجزائرية التقليدية تمتاز بكونها مكتظة العدد، يشرف عليها فرد واحد وهو الأكبر وهذا التنظيم يركز كلية على السلطة الأبوية التي تنتظر للابن بوصفه امتدادا لأبيه وانه عندما يكبر سيباشر أعمال أبيه بنفس السلطة لأنه ذكر .

فالمراهق الجزائري سواء كان ذكرا أو أنثى يعيش مرحلة صعبة جدا نتيجة الظروف المحيطة به اقتصادية كانت أو اجتماعية أو ثقافية أو سياسية ، ويعود الصراع الموجود في مجتمعنا الى التناقضات ما بين ما يتلقاه المراهق في البيت وبين ما يجده في الخارج ، فالمراهق يعيش صراعات وتوترات عنيفة بين تحقيق رغباته الداخلية وبين المحرمات الخارجية . كما أنه يرغب في الاستقلال والانطلاق معتمدا على نفسه في اتخاذ قراراته وتنظيم وقته ويرى أن نصائح الأولياء فيها تدخل في شؤونهم الخاصة وبذلك تبدأ مشكلات عديدة من أكثرها :

- رغبة المراهق أن تكون أسرته أفضل مما عليه .
 - عدم توافق آراء الوالدين مع آراء المراهقين .
 - عدم توفر الجو المناسب للدراسة داخل البيت .
 - شعور المراهق أن الأولياء يقيدون حريتهم ...ناهيك عن مشاكل نفسية وعلانية و شخصية .
- فأما من جانب المشاكل الدراسية التي يعاني منها المراهق في المجتمع الجزائري نجد:
- عدم القدرة على التركيز والتفكير السليم .

- عدم ثقة المراهق في نفسه والتخوف من الرسوب .
- الشعور بالنفور اتجاه المدرسة لأسباب عدة كالمناهج الدراسية المملة وطغيان النظري على الجانب التطبيقي.
- عدم التواصل الفعال مع المدرسين والطاقم التربوي. مما يؤدي إلى ظهور صعوبات تعليمية جمّة كالتأخر الدراسي ،التسرب وصعوبات تعلم .
- وكل هذه المشاكل تدخل المراهق في صراعات وضغوطات تؤثر على حياته الشكلية والمدرسية بصفة خاصة .

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق يمكن القول ،إن المراهقة مرحلة عمرية تتميز بحدوث الكثير من التغيرات التي تطرأ على المراهق ،خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية ، إذ تعتبر منعطف خطير في حياته ، فهي مرحلة من المراحل الأساسية التي يمر بها الفرد وأصعبها ، لكونها تشمل على تغيرات عديدة : عقلية ،جسمية ، انفعالية ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل تبيان مختلف التعريفات ، التقسيمات المختلفة لهذه المرحلة ، وكذا مظاهر النمو في هذه الأخيرة ، ومن ثم تطرقنا إلى علاقة مرحلة المراهقة بمتغيرات البحث ، ألا وهي الضغط المدرسي والعنف المدرسي .

الفصل الخامس : الدراسة الإستطلاعية

- 1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية
 - 2 – مكان و زمان إجراء الدراسة الاستطلاعية
 - 3- طريقة المعاينة و خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية
 - 4 – وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية
- 1-4 - مقياس الضغط النفسي المدرسي
 - 2-4 - . مقياس تنظيم الوقت
 - 5- الخصائص السيكومترية للأدوات المستعملة
- 5 – 1 مقياس تنظيم الوقت
 - 5 – 2 مقياس الضغط النفسي المدرسي.

يتضمن هذا الفصل عرضاً لأول خطوة من خطوات الدراسة الميدانية وهي الدراسة الاستطلاعية حيث تطرقت الطالبتان إلى الغرض من هذه الدراسة، مكان وزمان إجرائها والى خصائص العينة كما وشمل هذا الفصل تقديماً لأدوات البحث مع توضيح لأهم الإجراءات التي اتبعت للتأكد من خصائصها السيكومترية.

1/ الغرض من الدراسة الاستطلاعية : إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو :

- 1- التعرف على ميدان الدراسة وتحديد خصائصه.
- 2- الكشف عن الصعوبات التي يمكن مواجهتها في الدراسة الأساسية.
- 3- تقييم مدى صلاحية أدوات البحث من حيث الخصائص السيكومترية وتحديد مدى قدرة التلميذ على التعامل معها.

2/ مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية بثانوية " شقرون الزوبير " بولاية وهران في الفترة الممتدة من 17 إلى 19 مارس 2019

3/ طريقة المعاينة وخصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

3-1. طريقة المعاينة:

من المعلوم انه تفضل العينات العشوائية في حال ملائمتها للبحث وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية صحيحة وأكثر موضوعية ومصداقية ،فهي تعتمد على فكرة الطريقة العشوائية ، ونظرا لصعوبة تطبيق هذه الطريقة من حيث أنها تتطلب وقتاً أطول لجمع أفراد العينة إضافة إلى صعوبة إقناع التلاميذ بحقيقة اختيارهم دون غيرهم لأسباب علمية لا غير قامت الطالبتين باختيار 70 تلميذ من مختلف الشعب الموجودة بالثانوية لتلاميذ الثالثة ثانوي وبعدها تطبيق أدوات الدراسة الاستطلاعية ، وترقيم استمارات الإجابة سحبت عينة عشوائية من مجموعة الاستمارات حدد عددها ب 44 تلميذ وذلك باستخدام أسلوب الجداول العشوائية.

3-2. خصائص عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذي حيث بلغ عددهم 44 .

1- **من حيث الجنس :** توزعت عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس كالآتي :

جدول رقم (01) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

المتغير	التكرار	النسب المئوية (%)
ذكور	18	40,9 %
إناث	26	59,1 %
المجموع	44	100 %

نلاحظ من خلال الجدول (1) أن عينة الدراسة الاستطلاعية شملت 18 ذكر وهو ما يعادل 44.4 و 26 أنثى يعادل 59.1 % وعليه فإن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور.

2- من حيث العمر: تتراوح أعمار عينة الدراسة الاستطلاعية ما بين 17 و 21 سنة

3- من حيث التخصص: تمركز المستوى الدراسي للعينة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من تخصصات مختلفة موزعة على النحو التالي :

جدول رقم (02) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية (%)
علوم تجريبية	13	29,54
تسيير واقتصاد	11	25
لغات أجنبية	09	20,45
آداب وفلسفة	11	25
المجموع	44	100

يلاحظ من خلال الجدول (02) أن عينة الدراسة الاستطلاعية شملت 44 تلميذ موزعة على التخصصات التالية: 13 تلميذ تخصص علوم تجريبية بنسبة 29.54 % 11 تلميذ تخصص تسيير واقتصاد بنسبة 25 % 09 تلاميذ تخصص لغات أجنبية بنسبة 20.45 % و 11 تلميذ آداب وفلسفة بنسبة 25%.

4 - وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة :

- استخدمت الطالبتين أداتين لجمع البيانات الخاصة بالدراسة الأولى كانت مقياس الضغط النفسي المدرسي للباحث " بوفاتح محمد" والثانية مقياس تنظيم الوقت من إعداد الباحثان.

4-1. مقياس الضغط النفسي المدرسي:

- يضم مقياس الضغط النفسي المدرسي للباحث بوفاتح محمد في صيغته النهائية 66 بند يقيس ستة أبعاد وكل بعد يتضمن عدد معين من البنود ، والأبعاد هي :

* بعد ضغط الوالدين ويتضمن 13 بندا .

* بعد ضغط المدرسة ويتضمن 16 بندا .

* بعد ضغط الزملاء ويتضمن 07 بنود .

* بعد ضغط المراجعة يحتوي 08 بنود .

* بعد ضغط الامتحانات ويشمل 09 بنود .

* بعد ضغط أحداث الحياة ويتكون من 13 بندا .

الجدول رقم (03) يوضح توزيع البنود على أبعاد استبيان الضغط النفسي المدرسي

الرقم	الأبعاد	رقم البنود	عدد البنود
1	ضغط الوالدين	1-7-13-19-25-31-37-43-48-52-55-56-61	13
2	ضغط المدرسة	2-8-14-20-26-32-38-44-49-53-56-59-62-64-65-66	16
3	ضغط الزملاء	3-9-15-21-27-33-39	07
4	ضغط المراجعة	4-10-16-22-28-34-40-45	08
5	ضغط الامتحانات	5-11-17-23-29-35-41-46-50	09
6	أحداث الحياة	6-12-18-24-30-36-42-47-51-54-57-62-63	13

4-1-1. طريقة الإجابة :

تكون طريقة الإجابة على عبارات الاستبيان متدرجة وتحتوي على 3 ثلاث بدائل الأجوبة وهي : تنطبق دائما – تنطبق أحيانا ، لا تنطبق أبدا.

تتم طريقة الإجابة بوضع علامة (x) أمام العبارة التي يراها التلميذ مناسبة حسب رأيه وهذا بعد ما يقرأ التعليمات المكتوبة في الصفحة الأولى وتسجيل بياناته الشخصية ويطبق الاستبيان جماعيا ، أو فرديا والمجال الزمني لتطبيقه مفتوح ويتطلب الاستبيان أن يكون التلميذ في القسم النهائي من التعليم الثانوي

2-1-4. تقدير الدرجات: يتم تقدير الدرجات على النحو الآتي :

* البديل الأول (تنطبق دائما) تقدر ب 03 درجات وتدل على الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها التلميذ لإجابته على البند.

* البديل الثاني (تنطبق أحيانا) تقدر بدرجتين 02 وتدل على الدرجة المتوسطة التي يحصل عليها التلميذ في إجابته على البند.

* البديل الثالث (لا تنطبق أبدا) تقدر بدرجة واحدة 1 وتدل على الدرجة المنخفضة وتفسر درجات التلميذ على الاستبيان إلى 3 مستويات عالية – متوسطة – منخفضة وهذا على النحو الآتي :

جدول رقم (04) تقدير درجات استبيان الضغط النفسي

المستوى	الفئة الدرجة	الدرجات
ضعيف	110 -06	
متوسط	155-111	
مرتفع	200-156	
66	عدد البنود	

2-4- مقياس تنظيم الوقت :

قامت الطالبتين ببناء مقياس تنظيم الوقت استنادا على بعض آراء التلاميذ فيما يخص موضوع تنظيم الوقت كذلك بعد الاطلاع على بعض البحوث السابقة التي تناولت موضوع تنظيم الوقت. ولقد ضم المقياس في صورته الأولية على 40 فقرة وبعد عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين تم تقليص عدد الفقرات إلى 36 فقرة وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من 36 بند موزعة على ثلاث (3) أبعاد .

- بعد الدراسة والمراجعة .

- بعد التخطيط.

- بعد الأعمال الروتينية اليومية .

و فيما يلي توضيح للبنود التي يتضمنها كل بعد وفق الملحق رقم (2)

جدول رقم (05) يوضح توزيع البنود على أبعاد مقياس تنظيم الوقت

الرقم	الأبعاد	رقم البنود	عدد البنود
1	بعد الدراسة والمراجعة	11-9-6-3-2-1	14
2	بعد التخطيط	8-6	14
3	بعد الأعمال اليومية	5-8-10-13-17-19-22-35-36	05
المجموع		36	36

4-2-1- طريقة الإجابة :

-تكون طريقة الإجابة على عبارات الاستبيان متدرجة وتحتوي على أربع (4) بدائل للأجوبة (تنطبق دائما – تنطبق أحيانا – تنطبق نادرا – لا تنطبق أبدا).

- تتم طريقة الإجابة بوضع علامة (x) في الخانة التي يراها التلميذ تنطبق عليه وهذا بعد قراءته للتعليمات المكتوبة في الصفحة الأولى من الاستبيان وتسجيل بياناته الشخصية

4-2-2- تقدير الدرجات :

- البديل الأول: تنطبق دائما تقدر ب 04 درجات .

- البديل الثاني: تنطبق أحيانا تقدر ب 03 درجات.

- البديل الثالث: تنطبق نادرا تقدر ب 02 درجتين.

- البديل الرابع: لا تنطبق أبدا تقدر بدرجة واحدة

5/ الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة: تم قياس الخصائص السيكومترية للأداتين على النحو التالي :

1- مقياس : تنظيم الوقت.

1-1- الصدق:

أ - صدق المحكمين: تم بناء الاستبيان من طرف الطالبين حيث كان يحتوي في صورته الأولية على 40 فقرة وبعد عرضه على مجموعة من الأساتذة الجامعيين من قسم علم النفس جامعة وهران تقلصت الفقرات الى 36 فقرة وبالتالي أصبح المقياس على درجة من الصدق

ب - صدق المقارنة الطرفية:

نحدد حوالي 30% من عينة الدراسة الاستطلاعية من ذوي الدرجات الدنيا تسلسليا و 30% من ذوي الدرجات العليا ثم نختبر الفروق، طبقنا اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين .

جدول رقم (07) لاختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين

المقياس	أدنى درجات		أعلى درجات		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	التقديم
	ع	م	ع	م			
تنظيم الوقت	14,8	82,14	4,22	117,14	8,490	8,490 -	دالة إحصائية عند 0,01

قامت الطالبتين بحساب صدق المقارنة الطرفية بين أدنى درجات المقياس وأعلى درجات المقياس وقدرت قيمته ب 8,490 وبالتالي فهو دال عند مستوى الدلالة 0.01 . من خلال نتائج الجدول (07) يتضح أن مقياس تنظيم الوقت على درجة مقبولة من الصدق.

ج - الثبات : تم التأكد من ثبات مقياس تنظيم الوقت بطريقة حساب معامل ألفا كرومباخ (ألفا) على عينة الدراسة الاستطلاعية ، حيث بلغت قيمته 0,81 بالنسبة لبعدها الدراسة والمراجعة ونسبة 0,77 بالنسبة لبعدها التخطيط و 0,70 بالنسبة للأعمال اليومية وفي الأخير بلغت قيمة ألفا كرومباخ 0,89 للمقياس الكلي.

جدول رقم (08) يوضح قيمة ألفا كرومباخ لمقياس تنظيم الوقت

الأبعاد	قيمة (ألفا)
الدراسة والمراجعة	0,81
التخطيط	0,77
الأعمال اليومية	0,70
المقياس الكلي	0,89

تشير بيانات الجدول (8) إلى ارتفاع قيمة ألفا كرومباخ بالنسبة للمقياس الكلي ، حيث بلغت قيمة ألفا 0,89 يليها بعد الدراسة والمراجعة بقيمة ألفا 0,8 نسبية ، التخطيط بنسبة 0,70 ثم في الأخير بعد الأعمال اليومية بنسبة 0,70.

2- مقياس الضغوط النفسية المدرسية:

2-1-1- الصدق :

2-1-1-1- صدق المحكمين : المقياس منسوب للباحث بوفاتح محمد في صيغته النهائية يتكون من 66 بند يقيس ستة أبعاد ، و تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين من جامعة وهران قسم علم النفس.

2-1-1-2- صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات المقياس للدراسة الاستطلاعية تنازليا وتم اختيار 30 بالمائة من الفئة العليا و30 بالمائة من الفئة الدنيا، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق اختبار (ت).

جدول رقم (09) لاختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين

المقياس	أدنى درجات		أعلى درجات		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	التقييم
	ع	م	ع	م			
الضغوط المدرسية	97,79	4	11,86	4	11,43	0,000	دالة إحصائية عند 0,01

قامت الطالبتين بحساب صدق المقارنة الطرفية بين أدنى درجة المقياس وأعلى درجة المقياس وقدرت قيمة (ت) ب 11,43 هي قيمة دالة عند 0,01.

- يتضح من خلال نتائج الجدول (09) لصدق مقياس الضغوط النفسية أن الأداة على درجة من الصدق.

2-2- الثبات :

- تم التأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة حساب معامل الفا كرومباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية وهو كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يوضح قيمة ألفا كرومباخ لمقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	قيمة (ألفا)
ضغوط الوالدين	0,67
ضغوط المدرسية	0,73
ضغوط الزملاء	0,74
ضغوط المراجعة	0,79
ضغوط الامتحانات	0,89
ضغوط الأحداث	0,70
المقياس الكلي	0,91

- تشير بيانات الجدول (10) إلى ارتفاع قيمة ألفا كرومباخ بالنسبة للمقياس الكلي 0,91 يليها بعد ضغوط الامتحانات بنسبة 0,84 ثم بعد ضغوط المراجعة بنسبة 0,79 ، ضغوط الزملاء بنسبة 0,74 ، الضغوط المدرسية 0,73 أما ضغوط الوالدين بقيمة منخفضة قدرت ب 0,67.

يتضح من خلال نتائج الجدول لثبات مقياس الضغوط المدرسية أن الأداة على درجة مناسبة من الثبات.

الفصل السادس: الدراسة الأساسية

- 1- منهج الدراسة
- 2- حدود الدراسة.
- 3- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها.
- 4- أدوات الدراسة.
- 5- أساليب المعالجة الإحصائية.
- 6- إجراءات تطبيق أدوات الدراسة
- 7- عرض و مناقشة نتائج الدراسة الأساسية
توصيات و اقتراحات البحث.

الخاتمة

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية و التأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة قامت الطالبتين بالانتقال إلى مرحلة الدراسة الأساسية بحيث يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية و عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها من خلال قبول أو رفض فرضيات البحث .

1/ منهج الدراسة :

انطلاقاً من طبيعة الدراسة وما تتطلبه من قواعد لجمع المعلومات والبيانات تم اللجوء إلى المنهج الوصفي باعتباره من أحسن المناهج تلاؤماً وطبيعة للمشكلة المطروحة بما تفرضه من خطوات منهجية دقيقة للوصول إلى نتائج علمية وموضوعية بالاعتماد كذلك على الاستنتاجات التي تساعد على فهم الواقع من خلال تحليل تلك الظاهرة وتفسيرها ومن ثم الوصول إلى التعميم.

2/ حدود الدراسة :

1-2- من حيث المكان : تمت الدراسة الأساسية بثانوية شقرون الزوبير و ثانوية الحاج محمد الطمار بولاية وهران.

2-2- من حيث الزمان: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 07 إلى 11 أبريل 2019.

3/ عينة الدراسة الأساسية وخصائصها :

تعتمد دراسة أي ظاهرة تربوية أو اجتماعية أو نفسية أساساً على العينة المأخوذة من الظاهرة، إذ أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أي مشكلة، وتعرف العينة بأنها جزء من مجتمع البحث وحجم العينة وعدد عناصرها، بحيث شملت عينة الدراسة الأساسية على 180 تلميذ من مستوى الثالثة ثانوي، 156 من ثانوية شقرون الزوبير و 24 من ثانوية الحاج محمد الطمار.

2-3- خصائص العينة :

أ - من حيث الجنس:

جدول رقم (11) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية من حيث الجنس

المتغير	التكرار	النسب المئوية
ذكور	70	38,9%
إناث	110	61,1%
المجموع	180	100%

يتضح من خلال الجدول (11) أن عدد الإناث هو 110 تلميذة ما يعادل 61,1 % في حين كان عدد ذكور 70 تلميذ ما يمثل 38,9% من مجموع عينة الدراسة وبذلك تكون نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور.

ب - من حيث العمر: يتراوح سن عينة الدراسة الأساسية بين 17 و 20 سنة و كان متوسط السن 17,92 سنة بحساب المتوسط الحسابي .

ج - من حيث التخصص:

جدول رقم (12) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية من حيث التخصص

التخصص	التكرار	النسبة
علوم تجريبية	54	30 %
تقني رياضي	12	6,66 %
تسيير واقتصاد	30	16,66 %
آداب وفلسفة	43	23,88 %
لغات أجنبية	41	22,77 %
المجموع	180	100 %

يتضح من خلال الجدول (12) أن 54 تلميذ من أفراد عينة الدراسة الأساسية بنسبة 30% كانوا من تخصص علوم تجريبية تليها شعبة آداب وفلسفة بنسبة 23,88 % ، ثم شعبة لغات أجنبية بنسبة 22,77 % شعبة تسيير واقتصاد بنسبة 30% وفي شعبة المنخفضة نسبية 6,66 % هي تقني رياضي.

د- من حيث مهنة الأب:

جدول رقم (13) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق متغير مهنة الأب

النسبة المئوية	التكرار	الاطار المهني
7,77	14	الإدارة
2,22	04	الصحة
21,66	39	متقاعد
3,88	07	عون امن
2,22	04	متوفى
16,66	30	غير مصرح به
1,11	02	بطل
44,44	80	مهن مختلفة
100	180	المجموع

يتضح من الجدول (13) أن 80 من أفراد العينة ما يمثل 44,44% لأبائهم مهن مختلفة في المرتبة الثانية فئة المتقاعدين بنسبة 21,66% تليها فئة الغير المصرح بالمهنة بنسبة 16,66% تليها فئة الإدارة بنسبة 7,77% ثم عون امن بنسبة 3,88 % ، فئة الصحة والمتوفى وتبين نسبة 2,22 % وفي الأخير فئة البطالين بنسبة 1,11 من إجمالي حجم العينة .

هـ - مهمة الأم :

جدول رقم (14) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق متغير مهنة الأم

الإطار المهني	التكرار	النسبة المئوية
متقاعدة	10	5,55
التعليم	05	2,77
الإدارة	02	1,11
الطب	02	1,11
لا تعمل	02	1,11
متوفية	01	0,55
مربية أطفال	01	0,55
غير مصرح به	157	87,22
المجموع	180	%100

يتضح من خلال الجدول (14) 157 من أفراد العينة ما يمثل نسبة 87,22 % غير مصرح بمهنة الأم أما البقية فكانت منخفضة تراوحت ما بين 5,55 لفئة المتقاعدين وفئة الوفيات ومربية أطفال بنسبة 0,55 %.

4- أدوات الدراسة و طريقة التصحيح : استخدمت الطالبتين أداتين لجمع البيانات الخاصة بالدراسة ، الأولى كانت مقياس تنظيم الوقت ومقياس الضغوط النفسية المدرسية للباحث اللذان تم ذكرهما في الدراسة الاستطلاعية كما تبقى طريقة التصحيح لكلا الأداةين نفسها التي تم ذكرها في الدراسة الاستطلاعية .

5/ أساليب المعالجة الإحصائية : يعتبر الإحصاء وسيلة أساسية في أي بحث علمي فهو يساعد على تحليل ووصف البيانات بمزيد من الدقة .

5-1- الإحصاء الوصفي :

(التكرارات، النسب المئوية المتوسط الحسابي والإحصاء الاستدلالي (معامل الفا كرومباخ) ALPHA Crombach واختبار (ت) لدراسة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

كما اعتمدت الطالبتين على البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية (SPSS16) في المعالجة الإحصائية للبيانات.

6/ إجراءات تطبيق أدوات الدراسة : بعد التأكد من صلاحية مقاييس البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية وبعد اختيار الثانويين التي ستجرى فيهما الدراسة الأساسية ، ثم تطبيق أدواتي الدراسة وهما مقياس تنظيم الوقت والضغط المدرسية.

كما اتفقت الطالبتين مع إدارة الثانويتين على أوقات فراغ التلاميذ وبذلك يكون هناك متسع من الوقت لتطبيق أدوات الدراسة على النحو التالي :

- 1- قيام الطالبة بتقديم لمحة عن دواعي وجودها بين التلاميذ .
- 2- توزيع الاستمارات وتقديم الشرح الكافي لطريقة الإجابة .
- 3- طلب الشروع في الإجابة مع تنبيه التلاميذ إلى ضرورة الإجابة على كل العبارات وملا كل الفراغات الخاصة بالمعلومات الشخصية وعند التعامل مع التلاميذ لاحظت الطالبتين عدم ارتياح بعض التلاميذ بسبب كثرة عدد الفقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية ، وذلك ما سبب وجود استمارات ملغاة بلغ عددها 32 استمارة بعدما كان عدد العينة 212 تقلص إلى 180 تلميذ.

7/ عرض و مناقشة نتائج الدراسة الأساسية

7-1- نتائج الفرضية الأولى و مناقشتها :

نصت الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تنظيم الوقت و الضغط النفسي المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

و فيما يخص المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية فقد تم حساب معامل ارتباط " بيرسون" بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تنظيم الوقت و درجاتهم على مقياس الضغط النفسي كما هو موضح في الجدول الموالي :

جدول رقم (15) يبين معاملات الارتباط بين مقياس تنظيم الوقت و مقياس الضغط النفسي.

مقياس تنظيم الوقت مقياس الضغط النفسي	الدراسة و المراجعة	التخطيط	الأعمال اليومية	المقياس الكلي لتنظيم الوقت
ضغط الوالدين	- 0.02	- 0.066	- 0.032	- 0.31
ضغط المدرسة	- 0.05	- 0.09	- 0.004	- 0.06
ضغط الزملاء	* 0.148	0.09	**0.199	0.015*
ضغط المراجعة	0.062	0.044	0.02	0.05
ضغط الامتحانات	**0.208	0.223**	0.09	**0.231
ضغط أحداث الحياة	0.198**	0.169*	0.173*	0.199*
المقياس الكلي للضغوط المدرسية	0.101	0.067	0.100	0.104

** دال عند 0.01

* دال عند 0.05

يتضح من خلال الجدول (15) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تنظيم الوقت و الضغط النفسي المدرسي حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة **0.104** وهي قيمة غير دالة إحصائياً فيما نلاحظ من خلال نفس الجدول وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعد الدراسة و المراجعة على مقياس تنظيم الوقت و بعد ضغط الزملاء على مقياس الضغط النفسي حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة **0.150** و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة **(0.05)**.

كما يتضح لنا أيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعد الأعمال اليومية على مقياس تنظيم الوقت و بعد ضغط الزملاء على مقياس الضغط النفسي المدرسي، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة **(0.199)** وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة **0.01** . فيما بلغت قيمة (ر) المحسوبة بين ضغط الزملاء و بين الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الوقت **0.15** و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة **0.05** .

و يمكن تفسير ذلك بالدور الذي يلعبه الزملاء و الأصدقاء في الحياة اليومية و مدى تأثيرهم على تكيف التلميذ بينهم، هذا و قد أوضح (عطية 2010) أن سوء التكيف المدرسي يرجع إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ والتي من بينها ضغط الزملاء. كما أشار (كلير فهيم 2007) إلى نوع التفاعل الذي يحدث بين التلاميذ أنفسهم و مدى تكيف التلميذ في الوسط المدرسي و شعوره بالضغط و التوتر.

وفيما يخص ضغط الامتحانات على مقياس الضغط النفسي فنجد أن له علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بينه وبين بعد المراجعة على مقياس تنظيم الوقت حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة 0.208 و هي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.05 . وأيضاً وجود علاقة بين نفس البعد (بعد الامتحانات) و بين بعد التخطيط على مقياس تنظيم الوقت حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة 0.223 و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 . فيما كانت قيمة (ر) المحسوبة بين نفس البعد و الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الوقت 0.231 و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، و عليه نقو أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين بعد ضغط الامتحانات على مقياس الضغط النفسي و بين الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الوقت.

و يمكن إرجاع ذلك لمدى أهمية فترة الامتحانات في حياة التلميذ و مدى تأثيرها على استقراره النفسي. هذا وقد أشارت (عبدي سميرة 2011) في دراستها أن ضغط فترة الامتحانات يعتبر من المشكلات النفسية الشائعة عند التلاميذ حيث يشعر التلميذ بالتوتر و الخوف و الإحساس بالخطر، كما أن طبيعة الامتحان بحد ذاته و تفاصيله لها دور واضح في زيادة الضغط كالامتحانات المصيرية مثل شهادة البكالوريا.

أما فيما يخص بعد ضغط أحداث الحياة على مقياس الضغط النفسي فيتضح من خلال الجدول وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً مع كافة أبعاد مقياس تنظيم الوقت و مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة بينه و بين بعد المراجعة 0.198 و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و بلغت قيمة (ر) المحسوبة بين نفس البعد و بين بعد التخطيط 0.169 و هي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.05 أما قيمة (ر) بينه و بين بعد الأعمال اليومية بلغت 0.173 و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

و فيما يخص العلاقة بين ضغط أحداث الحياة و بين درجات المقياس الكلي لمقياس تنظيم الوقت فلقد بلغت قيمة (ر) المحسوبة 0.199 و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 .

و يمكن إرجاع ذلك إلى مدى تأثير التلميذ بأحداث الحياة اليومية و التغيرات التي يتعرض لها من ضغوط اجتماعية و اقتصادية و أسرية ، فلقد أشار (الزغبى 2005) إلى أن المشكلات النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية التي يعاني منها التلميذ تساهم بقدر كبير في نشأة الضغوط النفسية لديه.

2 - نتائج الفرضية الثانية و مناقشتها:

نصت الفرضية الثانية على وجود فروق دالة إحصائية في تنظيم الوقت تعزى لمتغير الجنس .
و لمعالجة هذه الفرضية إحصائيا قامت الطالبتان بحساب (ت) لدراسة الفروق بين الذكور و
الإناث فيما يخص تنظيم الوقت كما موضح في الجدول الموالي :

جدول رقم (16) يوضح الفروق بين الذكور و الإناث في تنظيم الوقت

مقياس تنظيم الوقت	ذكور (70)		إناث (110)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	التقييم
	ع	م	ع	م			
بعد الدراسة و المراجعة	38.885	7.396	41.072	6.723	-2.046	0.042	دالة إحصائيا عند 0.05
بعد التخطيط	40.08	7.080	42.117	6.161	-2.022	0.045	دالة احصائيا عند 0.05
بعد الأعمال اليومية	19.42	3.651	20.10	3.453	-1.254	0.212	غير دالة احصائيا
المقياس الكلي لتنظيم الوقت	98.50	16.155	1.3.467	13.783	-2.181	0.030	دالة احصائيا عند 0.05

يتضح من خلال الجدول (16) أعلاه وجود فرق دال إحصائيا بين الذكور والإناث في بعد
الدراسة و المراجعة على مقياس تنظيم الوقت حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة **2.046-** و هي
قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **0.05** مما يدل على وجود فرق بين الجنسين لصالح
الإناث إذ بلغ متوسط المراجعة لديهن **41.072** بانحراف معياري يقدر ب **6.723** بينما بلغ
متوسط المراجعة عند الذكور **38.885** بانحراف معياري يقدر ب **7.396** .

كما نلاحظ من خلال الجدول وجود فرق دال إحصائيا في بعد التخطيط لصالح الإناث حيث
بلغت قيمة (ت) المحسوبة ب **2.022-** و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة **0.05** حيث
كان متوسط التخطيط عند الإناث **42.11** بانحراف معياري قدر ب **6.161** بينما كان متوسط
التخطيط عند الذكور **40.08** بانحراف معياري يقدر ب **7.080** .

أما المقياس الكلي لتنظيم الوقت فلقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة **2.181-** و هي قيمة دالة
إحصائيا عند مستوى دلالة **0.05** لصالح الإناث و كانت قيمة المتوسط الحسابي عندهن
103.467 بانحراف معياري يقدر ب **13.783**. أما عند الذكور فقد بلغت قيمة المتوسط
الحسابي **98.50** بانحراف معياري يقدر ب **16.155**

بالتالي يمكن القول أن الفرضية الثانية و التي مفادها: توجد فروق دالة إحصائية في تنظيم الوقت تعزى لمتغير الجنس قد تحققت لصالح الإناث و يمكن إرجاع ذلك لاختلاف طبيعة التنشئة الاجتماعية لكلا الجنسين التي تشجع الإناث على أن يكن أكثر تنظيما و رزانة في حياتهن مقارنة بالذكور. فضلا عن ممارستها للمهام البيتية التي تجعل من الوقت عنصرا مهما جدا في حياتهن.

2 - نتائج الفرضية الثالثة و مناقشتها:

نصت الفرضية الثالثة على وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي المدرسي تعزى لمتغير الجنس، و لمعالجة هذه الفرضية إحصائيا قامت الطالبتان بحساب (ت) لدراسة الفروق بين الذكور و الإناث كما هو موضح في الجدول الموالي :

جدول رقم (17) يوضح الفروق بين الذكور و الإناث في الضغط النفسي المدرسي

التقييم	الدالة الإحصائية	قيمة (ت)	إناث (110)		ذكور (70)		البعد
			(ع)	(م)	(ع)	(م)	
دالة إحصائية عند 0.05	0.01	2.51 -5	4.423	24.225	4.775	22.500	ضغط الوالدين
غير دالة إحصائية	0.88	0.14 0	5.393	28.290	6.318	28.414	ضغط المدرسة
غير دالة إحصائية	0.62	0.49 4	2.533	9.50	2.983	9.71	ضغط الزملاء
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	4.77 3	3.139	17.08	3.639	14.64	ضغط المراجعة
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	5.38 4	3.651	21.372	4.398	18.114	ضغط الامتحانات
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	4.89 4	4.589	26.36	4.883	22.84	ضغط أحداث الحياة اليومية
دالة إحصائية عند 0.01	0.000	3.58 0	16.995	126.87 2	22.789	116.22 8	المقياس الكلي للضغط المدرسية

يتضح من خلال الجدول (17) وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث عند مستوى دلالة 0.01 في أبعاد مقياس الضغط النفسي المدرسي ما عدا بعدي ضغط المدرسة و ضغط الأصدقاء، أما بعد ضغط الوالدين فكانت الفروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة 2.515- لصالح الإناث بمتوسط حسابي قدر ب 24.254 و انحراف معياري قدر ب 4.423، أما الذكور فكان متوسط ضغط الوالدين عندهم 22.500 و بانحراف معياري قدر ب 4.775 .

بالتالي يمكن القول أن الفرضية الثالثة و التي مفادها يوجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير الجنس قد تحققت لصالح الإناث و هذا راجع حسب الباحثين لاختلاف أساليب التنشئة الاجتماعية لكلا الجنسين و تعرض الإناث للضغوط أكثر من الذكور نتيجة الاحتكاك الكبير لهن بالعائلة و التفكير في الأحداث اليومية والمستقبل و الاهتمام بالدراسة خاصة أيام الامتحانات.

- توصيات واقتراحات البحث:

في ضوء النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تمكنت الباحثتان من الخروج ببعض التوصيات والاقتراحات و هي كما يلي:

- 1- إجراء دراسات تهدف للكشف عن العلاقة بين تنظيم الوقت و الضغوط النفسية المدرسية في الطورين الابتدائي و المتوسط.
- 2 – تنصيب مستشاري التوجيه في كل مؤسسة تربوية لمساعدة التلاميذ على كيفية تنظيم الوقت بالتالي التقليل من الضغوط النفسية
- 3- تنصيب مختصين نفسانيين في المدارس الابتدائية و المتوسطات لمتابعة التلاميذ نفسياً.
- 4- حث التلاميذ المقبلين على الامتحانات الرسمية على المراجعة و التحضير للامتحان طوال العام الدراسي للتقليل من حدة التوتر و الضغوط.
- 5- توعية التلاميذ بأهمية عامل الوقت و التدرب على مهاراته بالخصوص مهارة التنظيم.
- 6- الاسترخاء أثناء فترات المراجعة لتفادي الإجهاد الفكري و التوتر.

الخاتمة:

خلصت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تنظيم الوقت و الضغط النفسي المدرسي في حين لاحظنا وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض أبعاد كل من مقياس تنظيم الوقت و مقياس الضغط النفسي المدرسي حيث علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد الدراسة و المراجعة على مقياس تنظيم الوقت و بعد ضغط الزملاء على مقياس الضغط النفسي كذلك أيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد الأعمال اليومية على مقياس تنظيم الوقت و بعد ضغط الزملاء على مقياس الضغط النفسي المدرسي، و بين ضغط الزملاء و الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الوقت و يمكن تفسير ذلك بالدور الذي يلعبه الزملاء و الأصدقاء في الحياة اليومية و مدى تأثيرهم على تكيف التلميذ داخل و خارج المدرسة، و فيما يخص ضغط الامتحانات على مقياس الضغط النفسي المدرسي فنجد أن له علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بينه و بين بعد المراجعة على مقياس تنظيم الوقت، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين نفس البعد (بعد ضغط الامتحانات) و بين بعد التخطيط على مقياس تنظيم الوقت و بين بعد ضغط الامتحانات و بين الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الوقت لما للامتحانات من أهمية في حياة التلميذ.

كما خلصت نتائج الدراسة إلى تحقق كل من الفرضية الثانية والتي مفادها وجود فروق دالة إحصائياً في تنظيم الوقت تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث و الفرضية الثالثة التي مفادها وجود فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي المدرسي تعزى لمتغير الجنس و التي تحققت لصالح الإناث أيضاً، و ذلك راجع لأساليب التنشئة الاجتماعية لكلا الجنسين التي تشجع الإناث على أن يكن أكثر تنظيماً و رزانة كذلك تعرض الإناث للضغوط أكثر من الذكور.

قائمة المراجع

- 1- على بن علي 2001، اثر ضغوط الحياة على الصحة النفسية و التنبؤ بالتوافق لدى أساتذة التعليم الثانوي –رسالة ماجيستر، جامعة الجزائر.
- 2- عسكر على 2003، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب ، الحديث ، الكويت.
- 3- عبد العظيم حسين (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، طر، ي ر ،الفكر للنشر والتوزيع ، عمان.
- 4- بوفاتح – محمد (2012) مقياس الضغط النفسي المدرسي دراسات الجزائر ، دار المنظومة
- 5- حسين علي فايد 2001، دراسات في الصحة النفسية المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، ط1.
- 6- شيخاني سميرة (2003) الضغط النفسي ، طبيعته ، أسبابه المساعدة الذاتية ، المداولة ، ط1، دار الفكر العربي بيروت.
- 7- الرشيدى ، هارون توفيق (1999) الضغوط النفسية طبيعتها –نظرياتها لمساعدة الذات في علاجها مكتبة الانجلو –القاهرة.
- 8- الهيل ، أمينة إبراهيم (2002) ، دراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الثانوية بدولة قطر، رسالة دكتوراه ، جامعة عين شمس .
- 9- مرزوق العمري ، بن احمد عبد المحسن (2012) الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية جامعة أم القرى –المملكة العربية السعودية.
- 10- الاهواني ، هاني (2005) ، مصادر الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات الاكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية مجلة كلية التربية جامعة الأزهر.
- 11- عبدى سميرة (2011) الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي ، رسالة غير منشورة جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- 12- عطيه محمود (2010) ، ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها ، مكتبة الانجلو ، القاهرة.
- 13- الزغبى ، نزار مجد يوسف (2005) ، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة أزيد وعلاقتها الذات ، جامعة اليرموك كلية التربية .
- 14- كلير فهيم (2007)، الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة مكتبة الانجلو ، القاهرة.
- 15- وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى (2008) الضغوط النفسية والتخلف العقلي على ضوء علم النفس المعرفي المفاهيم والنظريات ، البرامج ، دار الوفاء ط1.
- 16- شتوان حاج م ، محمد بلقاسم (2016) ، ضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي ،مجلة العلوم النفسية والتربوية جامعة وهران ، الجزائر.

- 17- جدو عبد الحفيظ (2014)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي تخصص تربوية علاجية جامعة سطيف -2.
- 18- عبد الله قاسم خديجة ، حنين حسين عبد كريم ، ماجدة حميد مجهول (2017) ، إدارة تنظيم الوقت لدى طلبة كلية التربية ، جامعة القادسية.
- 19- عروي فاطمة الزهراء (2012) مهارات إدارة الوقت لدى طلبة نظام ل.م.د.مذكورة تخرج مكملة بنيل شهادة الماستر في الإدارة والتسيير في التربية ، جامعة أم البواقي .الجزائر.
- 20- د الشمري كاظم بشرى د.حيدر على حيدر (2011) قياس مهارة تنظيم الوقت وعلاقته بدافع الانجاز لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية الأساسية ، العدد 11.
- 21- القبسي ، ناصر احمد (2006) ، إدارة الوقت وضغوط العمل ، ط1، دار الزهراء.الرياض.
- 22- فهمي مصطفى (1967) ، علم النفس الإكلينيكي ، مكتبة مصر للنشر والتوزيع ، مصر.
- 23- العيساوي عبد الرحمن (1984) معالم علم النفس ط، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت.
- 24- الزغبى ، احمد محمد (2001) علم النفس النمو ، الطفولة والمراهقة ، الاسس النظرية ، المشكلات النفسية وسبل معالجتها ، دار المسيرة عمان ، بدون طبعة.
- 25- ملحم محمد سامي (2004) علم النفس ، النمو، دورة حياة الانسان ، دار الفكر ، الاردن ، طبعة 1.
- 26- ميخائيل ابراهيم اسعد (1991) ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الافاق ، القاهرة.
- 27- ستريم رغدة (2009) سيكولوجيا المراهقة ، دار المسيرة عمان.
- 28- يوتر ولسف (بدون تاريخ) بدون طبعة ،دار النهضة دمشق.
- 29- الرشدان عبد الله الزاهي (2005)، التربية والتنشئة الاجتماعية ، دار وائل ،عمان ط1.
- 30- الفتلاوي سهيلة محسن كاظم (2005) تعديل السلوك في التدريس جامعة درتة ، ليبيا بدون طبعة.
- 31- داوود عزيز حنا (2002) ،التلميذ في التعليم الأساسي ، نشأة المعارف ، الإسكندرية ، ط1.
- 32- حسونة أمل محمد (2004) ، علم النفس النمو ، دار الميسرة ، الكويت .
- 33- العيساوي عبد الرحمن (1984) ، معالم علم النفس دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت .
- 34- الزاهي عبد الله (2005)، التربية والتنشئة الاجتماعية دار وائل ، كمان طبعة 1.
- 35- أبو جادو صالح محمد (2000) علم النفس التربوي دار المسيرة للنشر والتوزيع طبعة 2.
- 36- احمد سهير كامل (بدون تاريخ) ، سيكولوجيا نمو الطفل دراسات نظرية وتطبيقات عملية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، القاهرة.

- 37- الجسماني عبد العلي (1994) سيكولوجيا الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، الدار العربية للعلوم لبنان. ط1.
- 38- وجيه محمود إبراهيم (1981) ،التعلم ،أسسه ونظرياته وتطبيقاته ،دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية.
- 39- العيساوي عبد الرحمن بدون تاريخ الوعي السيكولوجي ،دار الرائدة الجامعية ، بدون تاريخ، بدون طبعة.
- 40- الرفاعي نعيم (1978ل) الصحة النفسية ،دار العلمية للنشر والتوزيع دمشق ، طبعة 5.
- 41- اوزي احمد (دون سنة) ، المراهق والحياة المدرسة الشركة ،الشركة المغربية للطباعة والنشر المغرب ط1.
- 42- فايد علي حسين (2005) المشكلات النفسية والاجتماعية ورؤية تفسيرية ، القاهرة ،دار طيبة للنشر والتوزيع ط1.
- 43- حاتم محمد ادم (2005) الصحة النفسية للمراهقين،اقرأ للنشر و التوزيع – القاهرة ،ط1
- 44- مرسي أبو بكر،مرسي محمد (2002)،أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة إلى الإرشاد النفسي،مكتبة النهضة – القاهرة ، ط1.
- 45- الشمري كاضم بشرى و حيدر علي حيدر(2011) ،قياس مهارة تنظيم الوقت و علاقته بدافع الإنجاز لدى طلبة الجامعة،مجلة كلية التربية الأساسية، العدد 11
- 46- أحمد رضا (2017) معجم متن اللغة ، المجلد الخامس.
- 47 – رشوان أحمد ، ربيع عبده (2006) التعلم المنظم ذاتيا و توجهات أهداف الإنجاز،عالم الكتب ، جامعة جنوب الوادي، الجزائر ط1 .
- 48 – عبد الباقي صلاح محمد(2001) قضايا إدارة معاصرة ، الدار الجامعية للنشر و التوزيع – مصر
- 49 - الصرن رعد حسن 2000 ، ادارة الوقت ، دار الرضا للنشر دمشق ط 1.
- 50 – بن النبي مالك (1964) ، شروط الهضة ، دار الفكر ، لبنان ط1 .
- 51 – زكي حسام الدين كريم (2002) ، الزمان الدلالي ، دار غريب للنشر والتوزيع القاهرة طبعة 2.
- 52 - لعليان ربحي مصطفى (2007) اسس الادارة المعاصرة دار الصفا للنشر والتوزيع ، الاردن ط1.
- 53- ابو النصر محمد مدحت (2015) ادارة الوقت ، المفهوم والقواعد والمهارات ، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، القاهرة ،ط3
- 54- ابو زيد احمد محمود (2008) إدارة واستثمار الوقت ، محلة الالوكة الثقافية م ، العربية السعودية.

- 55- زهران محمد حامد (2000) الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط 1.
- 56- جرود نسيم (2000) الزمن المدرسي وأثره على المنهج رسالة ماجستير في علوم التربية ، جامعة الجزائر.
- 57- جرجس ميشال (2005) (معجم مصطلحات التربية والتعليم ،عربي ، فرنسي ، انجليزي ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- 58- الفتلاوي محسن كاضم سهيلة (2003) مدخل الى التدريس دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1.
- 59- فونتان ، ديفيد (1994) ، للضغوط النفسية ترجمة حمدي علي الفرماوي ، رضا عبد الله.
- 60 – ابو القاسم ابراهيم عبد الحليم وامان محمد سعد (1999) الصحة المدرسية ، عالم الكتب مصر، ط1.
- 61- النمر ،سعود 1990 ادارة الوقت المكتبة الوطنية –عمان.
- 62- غانم محمد حسن (2001) مقدمة لعلم النفس المرضي ، المكتبة المصرية للطباعة والنش، مصر، ط 1
- 63- مجهول ماجدة حميد، خديجة قاسم عبد الله ، حنين حسن عبد عريمط(2017) ادارة تنظيم الوقت لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية.

64- GUELLIVIC christian (1999) psychologie du travail, ed Nathan ; paris.

65- Magnin – P-(1993) ,des rythmes de la vie aux rythmes scolaires ,PUF France.

66- PRUVOSTE . J. marie (1985) Beau rain ,Dictionnaire actuel de la langue française ;Librairies flamarion et Quille, Paris

67- Christine fabre ;Adolescents en difficultés(1999) vers une de psychopedagogie

De l'expression picturale puf .paris.

68- Ferriri, M ;(1993) **clinique et psychologie de stress**, événement , individus et symptômes, édition Screening.

69- Dabesse Marie (1976) **L'Adolescence** ,Presse universitaire de France.

70- Gerard Sale (2009)L'approche thérapeutique de la famille ;ed masson,5^{ème} ed, Paris.

71- TESTU et George Fotinos (1996), **aménagement de temps scolaire ;** théorie et pratique, Hachette éducation, 2^{émé} ed.

72- [http// serch.mandumoh .com / Record /700632](http://serch.mandumoh.com/Record/700632)

73- [https ; // www.b tesamah.com / showth read-t 272336 html](https://www.btesamah.com/showthread-t-272336.html) نظريات تنظيم الوقت

ملحق رقم 01 :

قائمة الأساتذة المحكمين لاستبيان تنظيم الوقت:

إسم الأستاذ	الجامعة المنسوب اليها
الأستاذ رريب الله	جامعة وهران قسم علم النفس
الأستاذ بولجراف	جامعة وهران قسم علم النفس
الأستاذ مكي أحمد	جامعة وهران قسم علم النفس
الأستاذة قادري	جامعة وهران قسم علم النفس
الأستاذ خليفي	جامعة وهران قسم علم النفس

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد

كلية : العلوم الإجتماعية

قسم : علم النفس و الأروطونيا

مقياس تنظيم الوقت للتحكيم

أستاذي الفاضل.

تحية طيبة

تود الباحثتان القيام بدراسة ميدانية عنوانها " تنظيم الوقت و علاقتها بالضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي " ، تحقيق أهداف دراستهما تم بناء مقياس خاص بتنظيم الوقت، و يعرف تنظيم الوقت على أنه: " العملية التي يوزع فيها التلميذ الوقت بعناية بين المهام و الواجبات المختلفة لانجازها في الوقت المناسب، فيستطيع التلميذ انجاز مهمات دراسية أكثر بوقت أقل و بدقة و انتظام" ونظرا للخبرة العلمية التي تمتلكونها نلتمس منكم المساعدة بتقدير صلاحية الفقرات للغرض الذي بنيت من أجله، علما أن بدائل الإجابات تكون كالتالي:

تنطبق دائما تنطبق أحيانا تنطبق نادرا لا تنطبق ابدا

مع جزيل الشكر لحسن تعاونكم و لجهودكم الخيرة في خدمة البحث العلمي

الباحثتان : أيت غانم فضيلة و شقرون نرجس

ملحق رقم 02

استبيان تنظيم الوقت في صورته الأولية

الرقم	العبارات	صالحة	غير صالحة	بحاجة إلى تعديل
1	أحضر دروسي مسبقا			
2	أراجع دروسي عندما يكون لدي وقت فراغ في المدرسة			
3	أخصص لكل عمل دراسي الوقت الكافي لإنجازه			
4	أسجل الأعمال الدراسية التي لم أقم بها			
5	أخصص وقتا لتناول الوجبات و الراحة			
6	أستعد للامتحانات قبل موعدها بفترة			
7	أحتفظ بالأوراق و المراجع الدراسية بطريقة منظمة لتسهيل عملية الرجوع اليها دون اهدار الوقت			
8	أشارك في النشاطات اليومية التي تنظمها المدرسة			
9	أستغل مواقع التواصل الاجتماعي فيما يفيدني في الدراسة			
10	أمارس الرياضة بانتظام			
11	انجز الواجبات المدرسية في الوقت المطلوب			
12	يطغى وقت الواجبات المدرسية على وقت النشاطات الاجتماعية			
13	أجد الوقت الكافي للاعتناء بمظهري			
14	لا أجل أعمالي لوقت لاحق			
15	لا تستهويني البرامج التلفزيونية			
16	أستخدم الحاسوب للقيام ببعض الواجبات الدراسية			
17	تنظيم الوقت يتيح لي فترات أطول للاستمتاع مع الأصدقاء			
18	لا أضيع وقتي في الدردشة عبر الإنترنت			
19	أنام الساعات التي أحتاجها			
20	أقوم بتحديد وقت المكالمات الهاتفية بشكل دائم			
21	أراجع كثيرا في فترة الامتحانات			
22	أجد الوقت الكافي لقراءة المجلات لقراءة الصحف و المجلات			
23	أعمل على ازالة كل ما يشتت ذهني مثل السماح بالآخرين بمقاطعتي			
24	أفضي ساعات في الدراسة كالتالي يمكن أن أفضيها في ممارسة أي عمل أميل اليه			
25	أراجع دروسي بانتظام			
26	أضع جدولا للمواد الدراسية التي أراجعها كل يوم			
27	أقوم باستدراك بعض المواد الصعبة بانتظام			
28	أستعين بالدروس الخصوصية في أوقات محددة			
29	أحتفظ ببابي مغلقا أثناء أدائي لواجباتي المدرسية			
30	يحضر أصدقائي للقائي وفق مواعيد محددة			
31	أجعل مكان مذاكرتي على قدر عال من الترتيب و التنظيم			
32	أستخدم مذكرة الهاتف النقال لتذكيري ببعض الواجبات المطلوبة مني			
33	نشاطاتي اليومية تبدأ و تنتهي حسب المواعيد المحددة لها مسبقا			
34	أقرأ الأسئلة بنائي أثناء الامتحانات			

			أستطيع قول "لا" للطلبات الغير مناسبة و التي تؤثر في تنظيم وقتي	35
			تقل لقاءاتي لأصدقائي عندما يكون لدي أعباء تحصيلية كثيرة	36
			أراجع ورقتي قبل الخروج من الامتحان	37
			يزيد تحصيلي في بعض المواد من خلال تنظيمي لوقتي	38
			أقسم وقتي بين أسئلة الإمتحانات	39
			أقرأ الأسئلة قبل البدء في الإجابة	40

ملحق رقم 03

استبيان تنظيم الوقت بصورته النهائية

معلومات شخصية

أنثى

الجنس : ذكر

الإسم واللقب : السن :

المستوى الدراسي : التخصص :

معدل الفصل 1 : الفصل 2:

مهنة الأب : مهنة الأم :

تحوي هذه الإستمارة مجموعة من العبارات، اقرأها جيدا وضع علامة (x) في خانة الجواب الذي تراه يناسبك ويعبر عن رأيك بصدق.

الرقم	العبارات	تتطبق دائما	تتطبق أحيانا	تتطبق نادرا	لا تتطبق ابدا
1	أحضر دروسي مسبقا				
2	أراجع دروسي عندما يكون لدي وقت فراغ في المدرسة				
3	أخصص لكل عمل دراسي الوقت الكافي لإنجازه				
4	أسجل الأعمال الدراسية التي لم أقم بها				
5	أخصص وقتا لتناول الوجبات و الراحة				
6	أستعد للامتحانات قبل موعدها بفترة				
7	أخصص وقتا لقراءة الأسئلة قبل البدء في الإجابة				
8	أشارك في النشاطات اليومية التي تنظمها المدرسة				
9	أستغل مواقع التواصل الاجتماعي فيما يفيدني في الدراسة				
10	أمارس الرياضة بانتظام				
11	انجز الواجبات المدرسية في الوقت المطلوب				
12	يطغى وقت الواجبات المدرسية على وقت النشاطات الاجتماعية				
13	أجد الوقت الكافي للاعتناء بمظهري				
14	لا أأجل أعمالى لوقت لاحق				
15	لا تستهوينى البرامج التلفزيونية لأنها تضيع وقتي				
16	أستخدم الحاسوب للقيام ببعض الواجبات الدراسية				
17	تنظيم الوقت يتيح لي فترات أطول للاستمتاع مع الأصدقاء				

				لا أضيع وقتي في الدردشة عبر الإنترنت	18
				أنام الساعات التي أحتاجها	19
				أقسم وقتي بين أسئلة الامتحانات لأتمكن من الإجابة عليها كلها.	20
				لا اترك دروسي تتراكم بل أراجعها بانتظام	21
				أجد الوقت الكافي لقراءة المجلات لقراءة الصحف و المجلات	22
				أعمل على إزالة كل ما يشغل ذهني كعدم السماح للآخرين بمقاطعتي	23
				تقل لقاءاتي مع أصدقائي عندما تكون لدي واجبات دراسية كثيرة	24
				أراجع دروسي بانتظام	25
				أضع جدولاً للمواد الدراسية التي أراجعها كل يوم	26
				أقوم باستدراك بعض المواد الصعبة بانتظام	27
				أستعين بالدروس الخصوصية في أوقات محددة	28
				أحتفظ ببابي مغلقاً أثناء أدائي لواجباتي المدرسية	29
				ألتقي أصدقائي وفق مواعيد محددة	30
				أجعل مكان مذاكرتي على قدر عالٍ من الترتيب و التنظيم	31
				أستخدم مذكرة الهاتف النقال لتذكيري ببعض الواجبات المطلوبة مني	32
				نشاطاتي اليومية تبدأ و تنتهي حسب المواعيد المحددة لها مسبقاً	33
				أقرأ الأسئلة بتأني أثناء الامتحانات	34
				ترتفع نتائجي الدراسية في بعض المواد بسبب تنظيمي لوقتي	35
				أراجع ورقتي قبل الخروج من الامتحان	36

2- استبيان الضغط النفسي المدرسي:

معلومات شخصية

الجنس : ذكر أنثى

الإسم واللقب : السن :

المستوى الدراسي : التخصص :

معدل الفصل 1 : الفصل 2 :

مهنة الأب : مهنة الأم :

تحتوي هذه الاستمارة مجموعة من العبارات، اقرأها جيدا وضع علامة (x) في خانة الجواب الذي تراه يناسبك و يعبر عن رأيك بصدق.

لا تنطبق علي	تنطبق أحيانا	تنطبق دائما	العبارات	
			أتضايق من إملءات الوالدين المتكررة	1
			أشعر بالاختناق عند ذهابي للثانوية	2
			أشعر بالنقص من قسوة الزملاء عليا	3
			أشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس	4
			أشعر بالضيق عند قرب الإمتحان	5
			أشعر باليأس من أحداث الحياة	6
			أرغب بالبكاء من أوضاعي الأسرية	7
			أشعر بالإغماء من وجودي في القسم	8
			أشعر بالذلل عند إتباع آراء الزملاء	9
			أشعر بالتوتر أثناء المراجعة	10
			أشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات	11
			أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث	12
			أشعر بالإحباط من إهمال والدي لإنجازاتي الدراسية	13
			أشعر بالإزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة	14
			أشعر بالحرمان من ابتعاد زملائي عني	15
			أعاني شرود الذهن أثناء المراجعة	16

			أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان	17
			أتماطل هروبا من أعباء الحياة اليومية	18
			أشعر بانفجار رأسي من نصائح والدي حول الدراسة	19
			أشعر بالعزلة من تهमيش الأستاذ لي	20
			أشعر بالإهانة عندما لا أدعى لحضور حفلات الزملاء	21
			أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة	22
			أصاب بالإرهاق الشديد ليلة بدء الإمتحان	23
			أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل	24
			أشعر بالألم من عجزني عن حل مشاكل الأسرة	25
			أتضايق من إهمال الأساتذة لأفكاري	26
			أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب وضعيتي المالية	27
			أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة	28
			أشعر بالارتباك يوم الامتحان	29
			أشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة	30
			أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة	31
			أشعر بضيق التنفس في بعض الحصص المدرسية	32
			أتضايق من سخرية زملائي على مذهري العام (اللباس)	33
			أشعر بالحسرة من تفريطي في المراجعة	34
			أشعر بالتعاسة في نهاية الإمتحان	35
			أشعر بالذنب لعجزني عن تحقيق رغباتي في الحياة	36
			أشعر بعدم الارتياح عند مرض أفراد الأسرة	37
			أشعر بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي	38
			أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم	39
			اميل إلى الإسراف في النوم تجنباً للمراجعة	40
			لا أصبر على انتظار نتائج الامتحانات	41
			أشعر بفقدان الشهية من أيام الآخرين	42
			أشعر بالألم من فقدان عزيز	43
			أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة	44
			أتضايق من ضيق المكان الذي أراجع فيه	45
			أشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح أو ألم الفشل	46
			أشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية السنة الدراسية	47
			أشعر بالإجهاد في قضاء حوائج الأسرة	48

			أضايق من القوانين المدرسية	49
			أشعر بالأسى من رسوبي في الإمتحان	50
			أشعر بالحيرة من التعاقب السريع لليل و النهار	51
			أضايق من تعليمات وأوامر الإخوة و أفراد الأسرة	52
			أشعر بالإزعاج من أوامر المراقبين	53
			أشعر بآلام في جسمي عند الحديث عن الأمراض	54
			أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي	55
			أشعر بعدم الراحة عند دخول المدير للقسم	56
			أخشى من تدهور صحتي	57
			أشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب أهلي	58
			أغضب من تردد الأقارب لمنزلنا	59
			أشعر بالصداع من ضجيج الساحة	60
			أضايق من رعاية والدي الزائدة لي	61
			أشعر بالتعب من الأعمال التطبيقية	62
			أشعر بالفشل عند القيام بأعمال البيت	63
			أدعي المرض المستمر هروبا من المدرسة	64
			أشعر باحتقار النفس لعجزني على منافسة التلاميذ المتفوقين	65
			أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس	66