

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران 2 احمد بن احمد
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس والارطفونيا شعبة علم النفس
التخصص: علم النفس المدرسي
مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر الموسومة بـ:

الضغوط النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي

تحت إشراف الأستاذ

من إعداد الطالبة :

:

- بن طاهر طاهر

- بويحي قاسمية

السنة الجامعية: 2021-2022م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

الحمد لله و كفى و الصلاة على الحبيب المصطفى و أهله
الحمد لله الذي وفقني لتتمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكرتي
هذه ثمرة
الجهد و النجاح بفضلته تعالى مهداة إلى والدين الكريمين حفظهما الله و
أدامهم

نورا لدربي والى أستاذي الفاضل طاهر بالطاهر .

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني و لا تزال من إخوتي و أخوات إلى
رفيقات المشوار
اللاتي قسمتني لحظاته رعاهم الله و وفقهم : أمال ، صارة ، فاطمة ،
سولي ،

زازة ، زهيرة . و الى صديقي أنيس

الدين شجعوا خطواتي .

لكم مني حبي و أمنياتي .



ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : الضغوط النفسية و تأثيرها على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا.
يهدف البحث الحالي إلى : التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا بمدينة وهران .

منهج الدراسة : تقوم الدراسة على المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : تكونت الدراسة من 38 تلميذ (22 إناث ، و 16 ذكور).

اسم المؤسسة : ثانوية حيرش محمد وهران .

أداة الدراسة : الاستمارة .

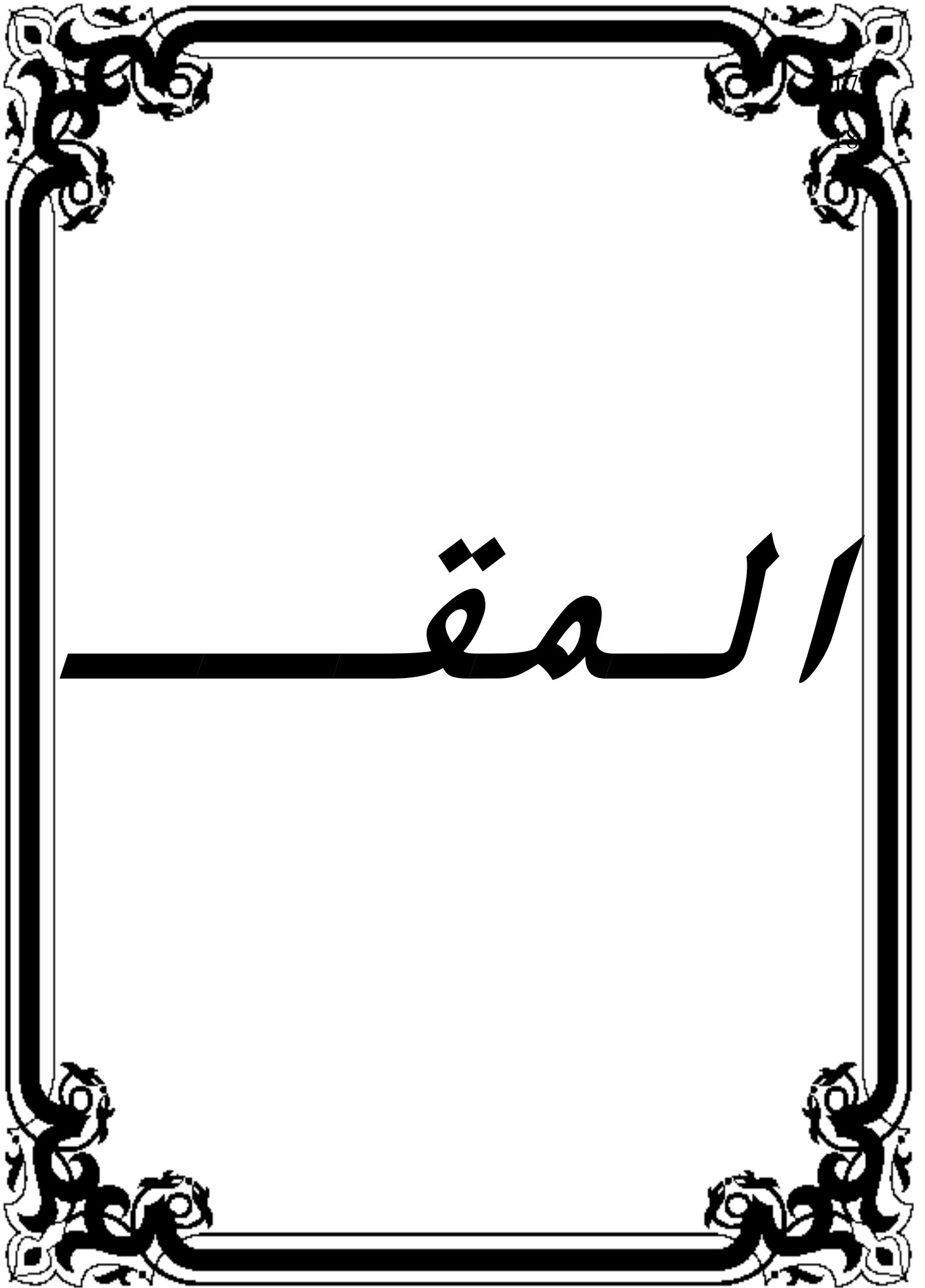
مجتمع البحث : العينة العشوائية ، من طلاب البكالوريا بثانوية حيرش محمد في العام الدراسي (2012/2022) و البالغ عددهم 250.

نتائج الدراسة : تحققت الدراسة أي تؤثر الضغوطات النفسية على التحصيل الدراسي لطلاب البكالوريا و ذلك من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال فرضيات الدراسة ، و على ضوء هذه النتائج توصل إلى عدد من التوصيات و الاقتراحات .

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
34	خصائص العينة حسب الجنس	01
36	الفرق بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة في درجات مقياس الضغوط النفسية	02
36	معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية	03
40	يمثل معاناة التلميذ من مستوى التحصيل الدراسي بشكل عام	04
41	عدم وجود الرغبة الكافية للدراسة لدى التلميذ	05
41	معاناة التلميذ من عدم توفر الجو الملائم للدراسة في البيت	06
42	يوضح شعور التلميذ بالملل داخل القسم	07
42	يوضح معاناة التلميذ من ضعف التركيز أثناء الدراسة	08
43	انزعاج التلميذ مما يفعله التلاميذ لعرقلة الحصص	09
44	خوف التلميذ من الامتحانات	10
44	عدم معرفة التلميذ كيف يدرس	11
45	معاناة التلميذ من السرحان	12
45	يوضح معاناة التلميذ من تشتت الانتباه داخل القسم	13
46	يوضح معاناة التلميذ من صعوبة في التفاهم مع والديه أو أحدهما	14
46	يوضح عدم اهتمام والدي التلميذ بدراسته	15
47	يوضح معاملة الأخ الأكبر السيئة للتلميذ ومحاولة السيطرة عليه	16
47	يوضح أساليب التدريس غير المشوقة	17
48	يوضح سوء المعاملة من قبل الإدارة	18

19	يوضح البيئة المادية للصف الدراسي غير مناسبة مثل كثرة التلاميذ	49
20	يوضح شعور التلميذ بالحزن معظم الأوقات	49
21	يوضح شعور التلميذ بالقلق الشديد دون سبب واضح	50
22	يوضح تقلب مزاج التلميذ	50
23	يوضح شعور التلميذ بالقلق من المستقبل	51
24	يوضح صعوبة تفاهم التلميذ مع أفراد أسرته	52
25	يوضح شعور التلميذ بالتردد في اتخاذ القرارات	52
26	يوضح تقلب مزاج التلميذ	53
27	يوضح شعور التلميذ بالقلق من المستقبل	53
28	يوضح شعور التلميذ بالتردد في اتخاذ القرارات	54
29	يوضح صعوبة تفاهم التلميذ مع أفراد أسرته	54



المق

مقدمة:

تمثل الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة جديرة بالاهتمام و الدراسة لما لها من تأثير على كثير من جوانب حياة الفرد و المجتمع ،و يشير هذا الأخير إلى الحالة التي تهدد الإنسان بصفة عامة و الشباب بصفة خاصة ، فهي تلك المعوقات و الصعوبات التي تعترض سبيلهم في إشباع حاجاتهم البيولوجية النفسية ، و هذه الضغوط تهدد بشكل كبير التلاميذ داخل المؤسسات التربوية .

ومن أبرز الضغوطات النفسية هي التي يتعرض لها الطالب خاصة خلال فترة الامتحانات ، و نظرا لما تلعبه الامتحانات من دور أساسي في حياة الطالب و في جميع مراحل التعلم فبناءا على نتائجها يتحدد مستقبل الطالب ، لذلك من هذه الأهمية للامتحانات فانه سوف يصاحبها ضغوط نفسية قد تنعكس بالإيجاب أو السلب على تحصيله الدراسي .

و يعتبر التحصيل الدراسي ذو أهمية كبيرة في حياة الطالب و أسرته ، فهو ليس فقط تجاوز مراحل دراسية متتالية بنجاح و الحصول على الدرجات التي تؤهله لذلك ، بل له جوانب هامة جدا في حياته ، فعن طريقه سيحقق مكانته الاجتماعية و نظرتة لذاته ، و شعوره بالنجاح .

و نظرا للأهمية التي تحظى بها الضغوط النفسية في المجال التربوي ارتأينا البحث في هذه الظاهرة مع عينة من طلاب البكالوريا بثانوية حيرش محمد حيث كان الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو معرفة تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا ولدالك قمنا بتصميم خطة منهجية تشتمل على بيانات يمثل الباب الأول الإطار النظري للدراسة تناولنا فيه ثلاثة فصول ، حيث عرضنا في الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة ، أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه الضغوط النفسية ، في حين تناولنا في الفصل الثالث التحصيل الدراسي .

أما الباب الثاني فقد شمل الإطار الميداني للدراسة ، أما الفصل الخامس فقد خصصناه لعرض و مناقشة نتائج الدراسة ، حيث تم فيه عرض نتائج الدراسة ثم التطرق إلى مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات و في الأخير تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات وصولا إلى الخاتمة و قائمة المراجع .

الجانن

ب

المنظري

الفصل الأول:

الإطار المفاهيمي للدراسة

- (1) الإشكالية:
- (2) فرضيات الدراسة
- (3) أسباب اختيار الموضوع
- (4) أهداف الدراسة
- (5) أهمية الدراسة
- (6) الدراسات السابقة
- (7) المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

1) الإشكالية:

من طبيعة حياة الإنسان توجد لديه ضغوط نفسية حيث انه من الصعب أن يعيش الإنسان دون ان يتعرض لها خاصة في ضل العصر الحالي الذي يتصف بكثرة الضغوطات المصاحبة للتغيرات السريعة في مجالات الحياة و تشير {كوبازا} بقولها : " ان تعرضنا للضغوط امر حتمي لا مفر منه، حيث أن واقع الحياة محفوف بالعقبات و الصعوبات و اشكال الفشل او الإحباط او الفقد ولا نستطيع ان نتجنب او نهرب من المتطلبات التغير في النمو الشخصي في اي مراحل النمو.¹ "

و رغم التطور الذي يشهده المجتمع في الميدان التكنولوجي في سبيل التواصل بين الشعوب و التقدم في طرق التعليم الا ان الاضطرابات النفسية تعتبر من التحديات التي يواجهها الإنسان.

و منها المرحلة الثانوية إحدى المراحل التي تمر على حياة الطلبة فانهم احدى الفئات المجتمع الأكثر عرضة للضغوطات النفسية حيث انه في هذا الطور من التعليم يخضع الطلبة في المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي لامتحان مصيري وهو امتحان شهادة البكالوريا ، ما يجعل الطلبة يحضرون له احسن تحضير واستعداد خلال السنة الدراسية هذه الوضعية تجعل الطلبة يتعرضون لمواقف عديدة في البيت و المدرسة و خارجها وهي تشكل لهم ضغطا نفسيا.

كما ذكرت دراسة البحثان "دخان و ابراهيم" (2006) إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية المدرسية.² كما قام "محمد نادر و الآخرون" بدراسة كان الهدف منها التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ و توصلت الى وجود مصادر لضغوط النفسية³ تمثلت فيما يلي مصادر داخل بيئة المدرسية و خارجها ، لان نجاح التلميذ في شتى مراحل التعليم يتوقف على تحقيق التحصيل الجيد .

فالعوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي كثيرة فدافعية الانجاز و قلق الامتحان لم تعد نتيجة مباشرة لإمكانية المتعلمين و قدرتهم فحسب ، وإنما نتيجة لما يوفره التوافق النفسي بعيد عن الضغوطات النفسية بتشجيعه و ضمان النجاح و النهوض بمستقبل التلميذ.

¹ _kobasa.s.c(1982).commitment and coping stress resistance among lawyers .journal of persoiality and social psychology. 24.1.1982.p707.

² ابراهيم و دخان ، 2006 ، ص 16.

³ محمد نادر ، 2014 ، ص 30.

و من هنا انطلقت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا و الذي يهدف إلى كشف تأثير الضغط النفسي على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا ، و هذا في اطار العام لإشكالية بحثنا و اعتمدنا على التساؤل رئيسي مفاده:

هل الضغوط النفسية التي توجد عند التلميذ في المرحلة الثانوية تؤثر على التحصيل الدراسي في امتحان البكالوريا ؟

التساؤلات الفرعية :

هل الضغوط الانفعالية (القلق , التوتر , الإحباط) التي عاشها التلميذ تؤثر سلبيا على التحصيل الدراسي في امتحان البكالوريا ؟

هل الضغوط البيئة الأسرية (الصراعات الأسرية , المعاملة الوالدين , العنف الأسري) التي عاشها التلميذ تاتر سلبيا على التحصيل الدراسي في امتحان البكالوريا؟

هل الضغوط البيئة المدرسية (البرامج الدراسية , المناهج المدرسية) التي عاشها التلميذ تاتر سلبيا على التحصيل الدراسي في امتحان البكالوريا ؟

2) فرضيات الدراسة :

أ. الفرضية الرئيسية:

الضغوط النفسية التي توجد عند التلميذ في المرحلة الثانوية تاتر على تحصيله الدراسي في امتحان البكالوريا .

ب. الفرضيات الفرعية:

- الضغوط الانفعالية التي عاشها التلميذ تؤثر سلبيا على التحصيل الدراسي في امتحان البكالوريا.

- الضغوط البيئة الأسرية التي عاشها التلميذ تؤثر سلبيا على التحصيل الدراسي في امتحان البكالوريا.

- الضغوط البيئة المدرسية التي عاشها التلميذ تؤثر سلبيا على التحصيل الدراسي في امتحان البكالوريا.

3) أسباب اختيار الموضوع:

تتمثل أسباب اختيار الموضوع في :

أ. أسباب ذاتية : و تتمثل في :

- علاقة الموضوع بالتخصص علم النفس المدرسي .
- محاولة دراسة الموضوع رغم دراسته من قبل بطرية جديدة .
- اختيار هذا الموضوع كان بسبب التجارب الشخصية .
- السبب الرئيسي الذي دفعني لاختيار هذا الموضوع هو ان الطلبة المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يعيشون تحت ضغوط نفسية حادة .
- أهمية هذه الفئة من الطلبة في المستقبل .

ب. أسباب موضوعية :

- احتياج الطلبة و المسؤولين إلى معرفة كيفية التغلب على هذه الضغوطات النفسية .
- عدم وعي المدرسة بتأثير الضغوطات النفسية على التحصيل الدراسي ، و وضع حلول او استراتيجيات للسيطرة عليها او التقليل منها .
- محاولة فهم اكثر لجوانب الموضوع .
- الإمكانية الموضوعية لدراسة الظاهرة من الناحية العلمية و تطبيق تقنيات للبحث العلمي عليها.

(4) أهداف الدراسية :

- التعرف على مدى تأثير الضغوطات النفسية على التحصيل الدراسي لدى طلبة البكالوريا .
- معرفة مستوى الضغوط النفسية لطلاب البكالورية .
- اكتشاف حقيقة و طبيعة الموضوع المدروس و ذلك من خلال المعلومات المشقات من واقعنا المعاش.
- التعرف على مصادر الضغوط النفسية .
- التعرف على استراتيجيات مواجهة الطلاب للضغوط النفسية.

(5) أهمية الدراسة :

وتتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:

- تستمد أهميتها من خلال مجموعة من الإضافات المتوقعة تساعد المدرسة في التعرف على أهم العوامل المؤثرة ومن ثم وضع استراتيجيات للتغلب عليها .
- قد تساهم نتائج البحث في معرفة أكثر للضغوطات النفسية التي يعاني منها طلاب البكالوريا بالإضافة التعرف على الطريقة الناجح لمواجهة و التقليل من هذه المشكلة.

➤ أن معرفة مستوى الضغط و استراتيجيات التكيف يساعد على وضع برنامج للاختيار المناسب و الفعال للطالب الذي يتم اختيارهم لدخول الجامعة .

(6) المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة :

- الضغوط النفسية : وهي تلك الصعوبات و المعوقات المادية و المعنوية المتكررة التي تواجه التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا في بيئته الأسرية و الدراسية و حياته ككل و التي تعيق قدرته على تحقيق أهدافه و إشباع حاجاته و المعبر عنها بالدرجة المتحصل عليها في الاستبيان المعد لذلك .
- التحصيل الدراسي : هو مقدار ما يحمله التلميذ من خبرات و مهارات دراسية ناتجة من مدى استعبابه و فهمه لما تعلمه خلال العام الدراسي ، و التي تحددتها عادة كشوف النتائج في الفصول الدراسية أو من خلال الامتحانات النهائية لكل مرحلة تربوية .
- تلاميذ البكالوريا : وهم التلاميذ الذين يدرسون في الطور الثالث ثانوي (البكالوريا) بثانوية حيرش محمد وهران يتوزعون على شعبتين آداب و فلسفة و علوم تجريبية .

(7) الدراسات السابقة :

1. دراسة بن شليقة اعمر (2011):

هدفت الدراسة إلى البحث عن نوع العلاقة بين المستويات شدة الضغط النفسي و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا , طبقت الدراسة على تلاميذ ثانويتي لونسى مسعود و ثانوية طيبي قاسم بالبويرة و البالغة عددهم 371 تلميذ و تلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية , معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي الارتباطي .

وقد توصلت نتائجها إلى تحقيق الفرضية الأولى التي تنص على انه يوجد مستويات في شدة الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي , وعدم تحقيق الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الشدة الضغط النفسي ما بين الذكور الإناث , تحققت الفرضية الثالثة الدالة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستويات الضغط النفسي و التحصيل الدراسي , و توصل الى نتيجة عامة مفادها انه هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات شدة الضغط النفسي و التحصيل الدراسي . الضغط النفسي المعتدل له دور كبير في زيادة التحصيل الدراسي.¹

¹ بن شليقة اعمر: دراسة مستويات شدة الضغط النفسي و العلاقة بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ لبسنة الثالثة ثانوي , رسالة ماستر في علم النفس العيادي , قسم علم النفس , المركز الجامعي اكلى , محمد او لحاج , 2010, ص 24.

2. دراسة فاطمة الحازمي (1999): بعنوان : مشكلات طالبات الصف الثالث ثانوي دوات التحصيل المنخفض بمدينة جدة .

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أهم المشكلات الدراسية , الأسرية , الصحية , النفسية , لاجتماعية , الاقتصادية , التي تعاني منها طالبات الصف الثالث ثانوي دوات التحصيل المنخفض , تكونت عينة الدراسة من (96) طالبة بالمدارس الثانوية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية , و التي تمثل 30% من عدد المدارس قد استخدمت الباحثة تطبيق استبيان عن المشكلات التي تواجه طالبات المرحلة الثانوية .

و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مشكلات دراسية , و أسرية و صحية و نفسية واجتماعية و اقتصادية تعاني منها طالبات الصف الثالث ثانوي , كما كشفت النتائج عن اهم المشكلات التي تعاني منها الطالبات دوات التحصيل المنخفض و هي على الترتيب التالي : المشكلات الدراسية , المشكلات النفسية , المشكلات الاجتماعية , المشكلات الاسرية , المشكلات الاقتصادية .

كما توصلت أيضا إلى انه لا توجد فروق دالة بين طالبات الصف الثالث ثانوي دوات التحصيل المنخفض (علمي , أدبي) في مجالات المشكلات ¹.

3. دراسة حسين (2010) :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الصلابة النفسية و الشعور بالأمل , و مستوى الضغوط النفسية و الجنس . تكونت عينة الدراسة من 205 طالب و طالبة من طلاب الجامعة السلطان قابوس –عمان- قام كل واحد منهم بإكمال مقياس الصلابة النفسية , و مقياس الشعور بالأمل , و مقياس الضغوط النفسية التي أعدت من قبل الباحث , و استخدمت الأساليب الإحصائية التالية : (معامل الارتباط و تحليل الانحدار المندرج , و تحليل المسار). توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية و الشعور بالأمل و المعدل التراكمي , و علاقة السالبة ودالة بين مستوى الضغوط النفسية و التحصيل الدراسي و تعتبر الصلابة النفسية و الشعور بالأمل و الضغوط النفسية أهم المتغيرات الدراسة التي تفسر اكبر قدر من التباين في التحصيل الدراسي.

هناك تأثير مباشر و غير مباشر لكل من الصلابة النفسية و الشعور بالأمل و الضغوط النفسية و الجنس و التخصص على المعدل التراكمي.²

نبيلة احمد ابو حبيب : الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى ابناء الشهداء في محافظات غزة رسالة ماجستير في التربية , تخصص علم النفس , جامعة الازهر , غزة 2010, ص75.¹
عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني: ص57- 54²

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

-تمهيد.

- مفهوم الضغط النفسي .
- أنواع الضغوط النفسية .
- أسباب و مصادر الضغط النفسي .
- النظريات المفسرة للضغط النفسي .
- مفهوم الضغط النفسي المدرسي.
- أعراض الضغط النفسي المدرسي .
- آثار الضغط النفسي المدرسي.
- أساليب و استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية المدرسية .
- الخلاصة.

تمهيد:

أصبح الضغط النفسي جزء من الحياة اليومية في هذا العصر , و جل الناس تكيفوا مع هذه الضغوط لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم , وتظهر هذه ضغوط على شكل الأعراض النفسية والشخصية والكثير منا يعاني تأثيراته المباشرة فانه يتعرض لأثاره المخربة والمدمرة بشكل تدريجي .

ولا تزال الضغوط النفسية إحدى موضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة , وربما علم النفس على راس القائمة المهتمين بهذا الموضوع و ذلك لكونه واحد من حقائق الحياة اليومية و ثوابتها . وتتفاوت هذه الضغوط في شدتها و نوعها من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الشخص نفسه, ففي بحثنا هذا اخترنا الضغوط النفسية و تأثيرها على التحصيل الدراسي , فتطرقنا في هذا الفصل الى التعرف على الضغوط النفسية و أنواعها و أسبابها و النظريات , ثم تطرقنا إلى مفهوم وأعراض الضغط النفسي المدرسي و العوامل و استراتيجيات مواجهتها.

أولاً: مفهوم الضغط النفسي :

-المعنى اللغوي لكلمة الضغط : وردت بعدة أشكال في المعاجم وذلك حسب الاستخدام و المواقف الذي اقترن به , فيقال ضغط ضغطاً أي غمره إلى شيء كالحائط او غيره , ويقال ضغط اذا بلغ في اختصاره و أجاره , حيث يتخلى عن التفاصيل .

-اصطلاحاً : كلمة ضغوط مشتقة من "Distress" التي تعني المحنة و الاستنفائة , وجاءت من الكلمة الفرنسية القديمة "Stringer" و معناها ضيق و الشدة , "Estresse" وهي مشتقة من اللغة اللاتينية من كلمة "Stinger" التي معناها ضيق و شدة واليوم يستعمل هذا المصطلح في عدة مجالات , و يشغل مكاناً مهماً في علم النفس و الطب السلوكي¹ .

تعريف زيمباردو Zimbardo:

عرف الضغوط النفسية على أنها : نمط لاستجابات نوعية و غير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مثيرة تعوق اتزانته و تحبط من محولاته لمواجهتها و تشتمل تلك الأحداث التي تبعث على استثارة على عدد كبير و مختلف من العوامل الداخلية و الخارجية و التي يطلق عليها مجتمع بالضاواعت² .

¹ - عياش صباح , 2011, ص30 .
² - مجادة بهاء الدين : 2008, ص 20.

-تعريف سهير إبراهيم :

تتمثل في شعور الطالب بالفشل و القصور قدرته و إمكانياته في استيعاب مناهجه الدراسية و استدكارها و شعورها بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة تلاميذ البكالوريا ¹.

-أو هي تلك المعوقات المادية المعنوية و المتكررة التي تواجه تلاميذ البكالوريا في بيئتهم الأسرية و الدراسية التي تعيق قدراتهم إلى تحقيق أهدافهم و إشباع حاجاتهم ².

-ومن خلال الاطلاع على التعريفات السابقة لضغوط النفسية , يمكن ان نلخص مفهوم لضغوط النفسية : هي استجابة الفرد لعوامل داخلية و خارجية سواء أن كانت نفسية او جسدية مما تهدد حياتهم و تولد لديهم إحساس بالقلق و التوتر , و أيضا هو موقف صعب من مظاهر الحياة حيث لدى التلاميذ عندما تكون مطالب الموقف او الحدث الضاغط تتجاوز المهارات المواجهة لديه, اذا يشعر بعدم قدرة على مواجهتها .

ثانيا: أنواع الضغوط النفسية :

يمكن القول بوجه عام أن الضغوط النفسية ليست بالضرورة شيء سلبي بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز و الأداء و عليه يمكن تصنيف الضغوط الى نوعين هما :

- الضغوط النفسية الايجابية.
- الضغوط النفسية السلبية .

1-2-الضغوط النفسية الايجابية : و هذا الضغط يعد دافعا او حافزا يدفع الفرد نحو الاداء الافضل و يساعده على الابداع و تنمية الثقة بالنفس ³. وهي عبارة عن التغييرات و التحديات التي تفيد في نمو الفرد و تطوره , وهي درجة من الضغط او التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الاداء العام و يحقق اهدافه ⁴.

2-2- الضغوط النفسية السلبية : و هو ما يطلق عليه الضيق distress وهو صورة مدمرة للضغوط و يؤدي الى اختلاف وظيفي في تكيف الكائن , و كذلك خلال في الاستجابة المعرفية السلوكية النفسية الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الاداء .

¹ -مهدي بلعسة , 2012, ص30.

² -صالح, 2013, ص25.

³ - فيل عبد فاروق , عبد المجيد : السلوك التنظيمي في ادارة المؤسسات التعليمية , ص167.

⁴ - مجادة بهاء الدين السيد عبيد : الاعاقة العقلية , 2005, ص25.

ثالثاً: أسباب و مصادر الضغط النفسي :

الأسباب عديدة منها البيئية , الطبيعية , النفسية , الاكاديمية , ومصادر عديدة نذكر منها :

1- **ضغوط بيئية :** يمكن ان تكون سبب من اسباب حدوث الضغط مثل : الغلاف الجوي , درجة الحرارة و البرودة , كما يمكن ان تكون الاماكن الضيقة , عاملاً من عوامل حدوث الضغط النفسي .

2- **ضغوط اسرية :** و تتمثل في الصراعات الاسرية كثيرة الشجارات , تغيير مفاجيء في العائلة , ك وفاة احد الوالدين , او ميلاد طفل جديد .

3- **ضغوط اجتماعية :** و هي تشمل الخلافات الاسرية و العزلة و الصراعات بين افراد المجتمع و الحاجة لتأكيد الذات من جهة و التقبل الاجتماعي الطبيعي من جهة اخرى¹.

4- **ضغوط ثقافية و سياسية :** و هي الانفتاح على الثقافات الهدامة , دون مراعاة الاطر الثقافي و الاجتماعية القائمة في المجتمع او كثيرة القوانين و التشريعات و عدم الرضا عن الأنظمة السياسية بمختلف اشكالها .

5- **ضغوط اكاديمية :** و تتمثل في صعوبة المناهج و عدم مراعات لمبدأ الفردية بين التلاميذ , الى جانب طرائق التدريس التقليدية و كذا نظم الامتحانات و التقويم , و كذلك تشمل كثرة المواد التي يدرسها التلميذ , نقص الدفاعية , اضافة الى اكتضاض و ازدحام الفصول الدراسية , و الذي بدوره يضعف من قدرة الاستيعاب , مما يسبب فشل دراسي لبعض التلاميذ , و كذلك تؤثر العلاقات بين المدرسين و التلاميذ , و بصفة عامة تشير الضغوط في المجال الدراسي الى مجموعة الصعوبات التي يواجهها التلميذ داخل بيئة المدرسة².

رابعاً: النظريات المفسرة للضغط المدرسي :

1- التفسير البيولوجي (الفيزيولوجي):

¹ - عيدي ,2011,ص 45.

- حميدان ,2016,ص32.

يعد "هانزلي" "Hansse Iye" احد اقطاب هذا الاتجاه و بحكم تخصصه في الطب قام بتجارب عديدة على الفئران في معلمه بكندا , زيادة على ملاحظاته لمرضاه , فتواصل الى ان المرضى يشتركون في خصائص عامة مشتركة بينهم و خصائص نوعية بكل مريض , على الرغم من اختلاف و تعدد مصادر الضغط .¹

2- التفسير الفكري :

و يعرف كذلك باسم الدينامكية النفسية , و ينطلق "موراي" في تفسيره للضغط النفسي أن الانسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف و التوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث غي داخله و للوصول الى الحل , او انبثاق الكيفية , يتبع الانسان مبدأ الترتيب للانتقال الى اللحظة المستقبلية و عبارة عن الهدف الذي يسعى اليه الانسان .

3- التفسير المعرفي :

" لازاورس 1950" اول من قدم هذا التفسير و ركز على تقييم الفرد تقييماً ذهنياً , و الذي يفسر بواسطته الضغط النفسي , فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له , فيبدأ في تقديره أو تقويمه , أي يصدر حكماً على هذا الموقف ' و على أساس الحكم الذي يصل إليه الفرد يشير بالضغط النفسي .

خامساً: الضغط النفسي المدرس :

1- مفهوم الضغط النفسي المدرسي :

ان مصطلح الضغط النفسي المدرسي مصطلح حديث النشأة في علم النفس عموماً و علم النفس المدرسي خصوصاً , فهو التوثر و الضيق الذي يتعرض له التلميذ داخل المدرسة بعد ان اصبح التلاميذ يعيشون عدة صراعات داخل المؤسسة التربوية , و نجد أن هناك تعريفات عدة كل منها يعبر عن رأي صاحبه سوف نعرض أهمها فيما يلي :

تعريف "زينب بدوي" 2002, الضغط النفسي بكونه مشكلات تتبع من بيئة التلميذ الخارجية أسرية كانت أم مدرسية تنشأ نتيجة لعدم قدرة التلميذ مواجهتها .²

- تعريف طعبد طه عبد العظيم حسين (2006): يرى أن الضغط المدرسي هو حالة من عدم التوازن تنشأ لدى التلاميذ عندما يقارن بين مواقف البيئة التي تعرض لها , و بين ما يملك من امكانيات و مصادر شخصية و اجتماعية , يصاحب تلك الحالة أعراض

فيزيولوجية نفسية و سلوكية سلبية .³

سادساً: أعراض الضغط النفسي المدرسي:

الباس , 2016, ص 126¹

² - بدوي , 2002, ص 52.

- طه عبد العظيم حسين , 2006 , ص 182³

- 1- أعراض الفيزيولوجية : تتمثل الاعراض الفيزيولوجية الناجمة عن الضغوط و التوتثر على مستوى العضلات و الصداع ألام في المعدة وغيرها من الأعراض التي تظهر على التلميذ.¹
 - 2- الأعراض السيكولوجية : تتمثل الأعراض السيكولوجية في العدوانية مع الانسحاب مع الهروب من المدرسة , و المشاغبة مع الأقران , كما يمكن كذلك أن تظهر في شكل الاضطرابات في النوم الأكل.²
 - 3- الأعراض النفسية : أما فيما يخص الأعراض النفسية لضغوطات المدرسية فتتمثل في الوسوس وانخفاض تقدير الذات , و نقص الثقة بالنفس و الغضب.³
 - 4- الأعراض الانفعالية : تظهر أعراض الضغوط المدرسية من الناحية الانفعالية بصفة عامة على مستوى المعرفي و تتمثل في الأعراض الخاصة في : فقدان التركيز نقص في التركيز , صعوبة في اتخاذ القرارات و صعوبة في متابعة الدراسة.⁴
- سابعاً : آثار الضغط النفسي المدرسي :**

تسبب شدة الضغوط المدرسية التي يتعرض اليها التلاميذ عدة تأثيرات سلبية عليه , فلا شك أن التلميذ الذي يعيش ضغوطات متكررة تجعله يختلف عن الآخرين , من شتى النواحي الفيزيولوجية المعرفية , الانفعالية , و السلوكية , و فيما يلي توضح ذلك :

- 1- الآثار الفيزيولوجية : تؤثر الضغوط سلبا على النواحي الفيزيولوجية للفرد , فالأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء , و خلل في وظائف الافرازات بالنسبة للغدد و الجهاز العصبي , كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.⁵
- 2- الآثار النفسية : تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن للضغوط المدرسية آثار سلبية على التلميذ , و تظهر هذه الآثار في اختلافات الأليات الدفاعية و انهيارها , اذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال و الشعور بالقلق و عدم الراحة يصاحبه الخوف الشديد و فقدان الثقة في النفس من الآخرين.⁶

ثامناً: أساليب و استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية المدرسية :

-الاسترخاء (تمارين الاسترخاء و التنفس العميق).

-تحدث مع الأصدقاء .

1 - حميدان احسان , 2016, ص 57.

- طه عبد العظيم , 2006, ص 2.82

- الياس , 2016, ص 130.³

- شيخان , 2003, ص 29.⁴

5 - السيد , 2009, ص 55.

- مرزوق بن أحمد , 2012, ص 40.⁶

-تنظيم التلميذ لوقته و اعطاء وقت أكثر للدراسة مع المراوحة بين العمل و الترفيه عن النفس

-التعامل بالاجابية مع الآخرين و التفاعل المستمر .

-اعداد برامج للأنشطة اليومية و الالتزام بهذا الجدول ¹.

-تعديل السلوك ليتناسب مع الظروف الموقف الذي يمر فيه .

-زيادة الدعم الاجتماعي فاستيتمار العلاقات الاجتماعية مصدر من مصادر القوة الذاتية .

-زيادة مهارات التلميذ العلمية و الرفع من كفاءات الفرد في أداء العمل ².

-الخلاصة :

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن الضغوط النفسية المدرسية جاءت نتيجة عدة عوامل تساهم معظمها في خلق نوع من التوتر و الضغط للتلاميذ داخل المدرسة , أو خارجها ذلك ان المشاكل التي يعيشها التلميذ في المحيط المتواجد فيه من سوء البيئة المدرسية , ووجود البرامج و الوقت الغير الملائم , أو حتى في المنزل مثل عدم التواصل الاسري أو أساليب المعاملة الوالدين , اتجاههم كلها تشكل ضغوط مدرسية يتعرض لها التلاميذ نفسيا و فكريا و جسميا.

¹ - بسما الحربي , 2017.

² - عيد الرحمان بن سليمان الطزيري , 1994,ص 73.

الفصل الثالث: التحصيل الدراسي.

-تمهيد .

-مفهوم التحصيل الدراسي .

-أنواع التحصيل الدراسي .

-العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي .

-أهداف التحصيل الدراسي .

- أهمية التحصيل الدراسي .

-الضغوط النفسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي.

-الخلاصة .

تمهيد:

يلعب التحصيل الدراسي دورا كبيرا في تشكيل عملية التعلم و تحديدها , فقد أولى التربويون و المدرسون اهتماما كبيرا بدراسة ظاهرة التحصيل الدراسي الذي بموجبه يتم قياس المستوى الذي آل اليه الطالب و مدى اكتسابه للمعلومات و المعارف كما انه عملية معقدة تدخل في حدوث مجموعة من العوامل .

وهذا ما سنحاول التعرف عليه من خلال هذا الفصل , حيث يتضمن : تعريف التحصيل الدراسي , أنواعه , و العوامل المؤثرة فيه , بالإضافة الى الاهدافه و أهميته و أخيرا علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الدراسي .

أولا: تعريف التحصيل الدراسي :

1- لغة :

- جاء في معجم الرائد : حصل يحصل و محصولا: بمعنى حدث و وقع وثبت وبقى و ذهب ما سواه و وجب و نال , حصل يحصل حصلا , ناله , حصل تحصيللا , الشيء أو العلم حصل عليه و ناله.¹
- كما يعرف التحصيل الدراسي بأنه : "كل ما يكتسبه التلاميذ من معارف و مهارات و اتجاهات و ميول و قيم و أساليب تفكيرية و قدرات على حل المشكلات نتيجة لدراسة ما هو مقرر عليهم في الكتب المدرسية و يمكن قياسه بالاختبارات التي يعدها المعلمون"² .
- و يعرفه كذلك بأنه : "مجموعة المعلومات و المعطيات الدراسية و المهارات و الكفايات التي يكتسبها التلميذ من خلال عملية التعلم و ما يحصله من مكتسبات علمية عن طريق

التجارب و الخبرات ضمن اطار المنهج التربوي المعمول به"³.

2- اصطلاحا :

- يعرفه " هاوز" بأنه الأداء الناجح أو المتميز في مواضيع أو ميادين أو دراسات خاصة ' و الناتج عادة عن المهارات و العمل الجاد المصحوبين بالاهتمام.⁴
- و يعرفه " أديب الخالدي" بأنه : نشاط عقلي معرفي للتلميذ يستدل عليه من مجموعة الدرجات التي يحصل عليها في أدائه لمتطلبات الدراسة.⁵

¹ - مسعود جبران , 1992, ص 198.

² - حسين شحاته , 2003, ص 89.

³ - جرس ميشال جرس ' 2005, ص 149.

⁴ - مياسة أحمد النبال , 2002, ص 104.

⁵ - لمعان مصطفى الجلالي , 2011, ص 25.

ثانيا : أنواع التحصيل الدراسي :

يمكن تقسيم التحصيل الدراسي الى ثلاثة أنواع هي :

- 1- **التحصيل الجيد :** يكون فيه أداء التلميذ مرتفع عن معدل زملائه في نفس المستوى وفي نفس القسم , و يتم باستخدام جميع القدرات و الامكانيات التي تكفل للتلميذ الحصول على مستوى أعلى للأداء التحصيلي المرتقب منه .
- 2- **التحصيل الدراسي المتوسط :** وفي هذا النوع من التحصيل تكون الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ تمثل نصف الامكانيات التي يمتلكها , و يكون أدائه متوسط و درجة احتفائه و استفادته من المعلومات متوسطة .
- 3- **التحصيل المنخفض :** يكون فيه أداء التلميذ أقل من مستوى العادي بالمقارن مع بقية زملائه فنسبة استغلاله و استفادته مما تقدم من المقرر الدراسي ضعيفة الى درجة الانعدام.¹

ثالثا : العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي :

تتمثل في :

- 1- **العوامل الداتية :** و يمكن ايجازها في العوامل التالية:
 - **العوامل العقلية :** و تتمثل في القدرات العقلية , و يعد الذكاء من أكثر المتغيرات ارتباطا بالتحصيل الدراسي , و قد نال قسطا كبيرا من اهتمام الباحثين في مجال التربية و علم النفس من حيث علاقاته بالتحصيل و النجاح.²
 - ويعتبر التلميذ هو العامل الأول للنجاح حيث يتأثر بالدرجة الأولى بنمو الذكاء و القدرات العقلية الأخرى كالذاكرة و التخيل و التفكير , و هي قدرات تلعب دورا في تفعيل الأداء الدراسي للتلميذ.³
 - **عوامل النفسية و الانفعالية :** تعتبر من أهم العوامل المؤثرة في التحصيل لأن هذا الأخير يتأثر تأثيرا كبيرا بالكيان النفسي للتلميذ , فادا كان التلميذ يعاني من أزمات نفسية و انفعالية و احباطات فهذا ينعكس سلبيا على نشاطه المدرسي ادا كان التلميذ يعاني من أزمات نفسية و انفعالية و احباطات فهذا ينعكس سلبيا على نشاطه المدرسي ادا سرعان ما ينحرف في انتباهه الى أمور لا علاقة لها بالدرس .
 - فالعوامل الانفعالية كالقلق و الخوف و ضعف الثقة بالنفس تؤدي الى توتر شديد لدي التلاميذ و هذا يؤدي الى ضعف التركيز و قلة المشاركة في القسم .
 - و هناك عوامل نفسية اخرى تؤثر على نفسية التلميذ منها حاجة التلميذ لاثبات ذاته و الافراط في الحماية و سوء التكيف الذاتي و التكيف الاجتماعي.¹

- بدوي الحاج , 2015, ص 189 .¹

- ايتسام سالم المزوغي , 2011, ص 82.

- زقاوة أحمد : 2014, ص 46.

- العوامل الموضوعية :

-عوامل أسرية : تعتبر العوامل الأسرية من أكثر العوامل تآثر على الطفل وهي تلازمه فترة طويلة من حياته فتؤثر في شخصيته الانسانية , فالطفل ينشأ في أسرة و يعيش في كنفها و يتعلم عاداتها و لغتها و تقاليدھا و قيمھا .

فالأسرة لها أهميتها في التحصيل العلمي للأبناء , و لا تقل بأي صورة من الصور عن المهام التربوية التي تضطلع بها المدرس و المؤسسات التعليمية الأخرى لهذا تتحمل المسؤولية المباشرة عن نجاح أو اخفاء أبنائها في الدراسة .²

و من بين أهم العوامل الأسرية التي تؤثر على التحصيل الدراسي للتلميذ ما يلي :

-المكانة الاجتماعية :

من الاعتقادات التي تحظى بالقبول لدى عدد غير قليل من العلماء ذلك الاعتقاد الذي يذهب فيه أصحابه الى أن انجاز الأطفال المنحدرين من أسر فقيرة غالبا ما يكون أقل مستوى من انجاز أقرانهم المنتمين الى أسر ذات خلفية اجتماعية و اقتصادية راقية .³

و تعتبر الحالة الاقتصادية كذلك عاملا مساعدا يستطيع أن يؤثر على عملية التحصيل الدراسي للمتعلم , فالأسرة التي تنتمي الى وسط اقتصادي فقير و دخل ضعيف و تعاني من عدة مشاكل كضيق السكن هذا يؤدي إلى اهمال الوالدين لأبنائهم , و من بين العلماء و الباحثين الذين يؤكدون هذا الرأي نجد : بيار بودريو" و " بودلي " و "طونكي " حيث يؤكد هؤلاء أن أبناء الطبقات الفقيرة لا يحصلون على نتائج دراسية حسنة كما أن البعض منهم يرى أن أكثر التلاميذ تخلفا هم أبناء الأسرة المحرومة أو دوات الحجم الكبير .⁴

- المستوى التعليمي و الثقافي للوالدين :

يقصد بالمستوى الثقافي للأسرة المستوى التعليمي للوالدين ذلك لما له من تأثير كبير على التحصيل التلميذ من حيث مساعدته على مراجعة الدروس و مراقبة مختلفة نشاطاته المدرسية و هو بذلك يتلقى العناية الكافية للدراسة⁵ , فانتماء التلميذ إلى أسرة يكون فيها المستوى التعليمي للوالدين متوسطا أو عاليا يساعده على التحصيل الدراسي الجيد , و هذا راجع لاهتمام الوالدين المثقفين بأبنائهم و يهتمون بدراساتهم و هذا من خلال اتاحة فرصة الحوار و مناقشة الأسباب المؤدية للفشل و توفير الوسائل التي تساعد على تثقيف الأبناء

1 - ساعد وريدة , 2003, ص 51,50.

2 - احسان محمد الحسن , 2005, ص 148,147.

3 - مولاي بودخيلي محمد , 2004, ص 368.

4 - مصطفى القاضي و اخرون , 1981, ص 61.

5 - محمد حسن , 1981, ص 270

كالكتب المجالات , الحاسوب ليزرعوا فيهم حب الاطلاع و المعرفة و هذا يساعد التلميذ على التحصيل¹.

-الجو الاسري :

للجو الأسري السائد داخل الأسرة تأثير بالغ على تحصيل التلميذ فان عدم توافق الأسري و الاضطراب المنزلي ينتج عنه العديد من المشكلات حيث تدخل الانطوائية الى شخصية الطفل مما يتسبب في عجزه عن المنزلي ينتج عنه العديد من المشكلات حيث تدخل الانطوائية الى شخصية الطفل مما يتسبب في عجزه عن التحصيل الدراسي².

كما أن العلاقة الوالدين ببعضهما البعض سوف تنعكس سلبا أو ايجابا على التحصيل التلميذ و نفسيته فكلما كانت العلاقة بينهما متينة و قوية , يسودها الاحترام و الثقة انعكست هدوءا و أمنا و طمأنينة عليه , و كلما كانت منازعات و نقاشات حادة انعكست قلقا , و خوفا و عدم الاطمئنان³.

- المعاملة الوالدية :

يعبر اتجاه الحماية الزائدة في المعاملة الوالدين عن غلو الأب و الأم في حب الطفل و المحافظة عليه و حمايته من كل شيء , حتى من أبسط المؤديات , و يظهر ذلك في سلوك احدى الأبوين كالقلق الشديد من غيابه عن البيت أو الخروج من المنزل لوحده , او دهابه الى المدرسة لوحده , و تقديم كل ما يحتاجه من طلبات , و في مقابل هذا يوجد من الأباء من يهملون أطفالهم في الأسرة و لا يعيرنهم أي اهتمام و يظهر ذلك بجلاء في سلوكهم داخل الأسرة , كعدم السؤال عن الأطفال و حاجاتهم الاجتماعية , أو عدم الاهتمام بهم في المدرسة و تحصيلهم الدراسي و الفرح بنجاحهم و تشجيعهم على ذلك فيشعر الطفل بالاحباط و الفراغ العاطفي و اهتزاز الثقة بالنفس مما يؤدي الى قلة دافعيتها للانجاز و العمل . و من خلال هذا يجب أن يشعر الطفل أن ورائه قوة دافعة متمثلة في والديه هذه القوة تحبه و تمده بالثقة و الأمان و تشبع حاجاته النفسية و الاجتماعية و تدربه على المهارات الاجتماعية و الخبرات الفنية بما يساعده على التكيف الاجتماعي المرن و تنمي فيه الدافعية للانجاز و التحصيل⁴.

- العوامل المدرسية :

تعمل المدرسة على توفير البيئة الاجتماعية التي يواجه فيها الافراد و يمارسون خبرات التكيف الاجتماعي , فهي تقوم بتزويد التلاميذ بالمهارات الضرورية التي تساعد على التكيف السوي⁵.

1 - مولاي بودخيلي محمد, مرجع سابق , ص 368.

2 - (ابراهيم عبد الحميد محمد الترتير , 2003, ص29).

3 - تومات جورج خوري , مرجع سابق , ص 125.

4 - مصباح عامر , 2003, ص 98,113.

5 - فايز مراد دندش , 2002, ص87.

فالمحيط المدرسي هو المحيط الذي تنصهر فيه تفاعلات التلاميذ و نزعاتهم الشخصية و خصائصهم الفردية و دوافعهم النفسية من خلال هذا التفاعل و الانصهار يتم تعديل سلوك التلميذ و ضبطه و الارتقاء بمستوى التكيف و التوافق الاجتماعي و التحصيل المدرسي¹.
المعلم : هو العنصر الأساسي في الموقف التعليمي ، و هو المعين على مناخ القسم و المحرك لدوافع التلاميذ

و المشكل لاتجاهاتهم ، عن طريق أساليب التدريس المتنوعة ، و عليه يجب على المعلم أن يراعي طبيعة المادة الدراسية و طبيعة المتعلم².

و فمن بين العوامل المتعلقة بالمعلم و المؤثرة على التحصيل الدراسي للتلميذ نجد :

- عدم توفر في المعلم الكفاءة و المهارة و الخبرة للممارسة مهنة التعليم .
- عدم المامه بطرق التعليم مع الأنماط الشخصية للتلاميذ و مستواهم المعرفي و العلمي .
- عدم اتباع المعلم لأسلوب الحوار و المناقشة و التفاعل الاجتماعي داخل الصف ، و الاعتماد على أسلوب الالقاء و التلقين .
- عدم المامه بطرق التقويم المناسبة³.

الكتاب المدرسي : هو أحد الأدوات الأساسية داخل مؤسسات التربية على الخصوص ن لتداول المعرفة من خلاله يتم نقل المعارف و المهارات⁴ ،

حيث يعتبر الكتاب المدرسي المصدر الأساسي للتلاميذ في متابعة الموضوعات المقررة كما أنه ينمي قدرة الطالب على التفكير و يعزز دافعية التعلم و التحصيل الجيد⁵.

المنهج المدرسي :

المنهج يآثر بشكل كبير من الناحية محتواه و أساليب عرضه على التحصيل التلميذ ، و كي يؤدي هذا المنهج دوره لآبد و أن يكون صالحا فنيا ، و نفسيا ، و أن يتوافق مع ما يمتلكه المتعلمون من معرفة سابقة و في الوقت نفسه يربي لديهم سلوكا و معرفة جديدة بما يتناسب و احتياجاتهم ، حيث تركز معظ الجهود في مجال إعداد المناهج على التفكير بموضوعات التعليم أكثر من جوانب التعلم و حاجات المتعلم .

فقد يكون المنهج سببا في الانخفاض مستوى تحصيل التلميذ لعدة أسباب من بينهما عدم ملائمة للفروق الفردية ، وكذا عدم تلبية رغبات التلاميذ و اشباع ميولهم .

و يجب أن تتوفر فيها عدة شروط أهمها :

1 - مصباح عامر ، مرجع سابق ، ص 100.

2 - عزيز عبد السلام ، 2003 ، ص 50،51.

3 - مولاي بودخيلي محمد ، مرجع سابق ن ص 396.

4 - أبو الفتوح رضوان و أخرون ، 1999 ، ص 37،38.

5 - هشام عليان و أخرون ، 1999 ، ص 249 ، 250.

- أن يكون صالحا فنيا و نفسيا و تربويا ، مقبولا في صناعته ، متوافقا من حيث نوع و مستوى الذكاء و اللغة ، صحيحا في المستوى غير مزيف ، مناسباً في طوله الدراسي للوقت العام المتوفر اداريا متكاملا في بنيته التربوية من حيث الأهداف و المعارف و أنشطة التعليم و أن يتسم بالشمولية ، و أن يتضمن مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب ، فصعوبة المناهج بالنسبة لقدرات الطالب ينعكس أثرها على العملية التحصيلية له .

- أهداف التحصيل الدراسي :

تتمثل أهداف التحصيل الدراسي في :

- يعطي التحصيل الدراسي للمدرسين إمكانية معرفة النواحي التي يجب تأكيدها في تدريب البرامج خلافا عن المعلومات عن المعلومات و المهارات و الاتجاهات النفسية .

- معرفة قدرة التلميذ و الكشف عن المواهب و ميوله من أجل تشجيعه على العمل في ظل مواهبه ، و كذلك تشجيع القدرات المختلفة للتلميذ .¹

- أهمية التحصيل الدراسي :

للتحصيل الدراسي أهمية تتمثل فيما يلي :

- يساعد التحصيل الدراسي على التكيف الاجتماعي من خلال القدرة على تحقيق المشاريع الشخصية في الحياة كونه عبارة عن الزاد الذي يواجه به الحياة بمتطلباتها و مشكلاتها .²

- يسمح التحصيل الدراسي للمتعلمين بالقيام بالدور اجابي في المجتمع و ذلك من خلال توجيه سلوكياتهم نحو الافضل و القدرة على مواجهة مشاكل الحياة .

- تكمن أهميته كذلك على أنه يمكن المدرسين من معرفة النواحي التي يجب تأكيدها في تدريس البرامج .

- معرفة قدرة التلاميذ القدرة على تحقيق مشاريعهم الشخصية في الحياة .

- إمكانية تقييم التلاميذ و تقسيمهم الى فصول دراسية و شعب المواد المختلفة و الكشف أيضا عن حالة الأسلوب الدراسي الذي يتماشى مع قدراتهم .³

- الضغوط النفسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي :

مع حتمية التعرض للضغوط النفسية خاصة في عصرنا الحالي ، و تعدد مصادرها البيئية ، و الداتية بالإضافة لتأثيرها في السلوك الإنساني فقد اهتم الباحثون بدراسة هذه الضغوط ، و تأثيراتها المختلفة و في هذا الصدد أشار (كوهين 1980) الى تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي حيث أوضح أن الضغوط النفسية تخلق حالات من المعلومات الزائدة و التي كثيرا ما تدفع الأفراد بقوة ليبدلوا انتباهها غير عادي ، و هذه النواحي المتصلة باستنزاف الطاقة ، و الاجهاد المعرفي ضرورية للأداء التحصيلي .

¹ - سحر فتحي مبروك ، 2000 ، ص253.

² - قاسم علي الصراف ، 2002 ، ص212،211.

³ صالح محمد علي أبو حادو ، 2007 ، ص150.

و يوضح (فؤاد أبو حطب و آخرون 1980) أن الضغوط النفسية تؤدي الى العديد من الانفعالات التي تجعل نظرة الانسان للحياة تشاؤمية هذا أفضل عما يشعر به الفرد من القلق و التوتر ، و رفض لنظم و قواعد البيئية التي يعيش فيها ، و انخفاض مستوى التحصيله ، و قد تؤدي الضغوط النفسية الى التفوق في التحصيل كما في حالة الأبوين كثيري المطالب من أبنائهم .

و يضيف (كابن 1981) أن التعرض للضغوط النفسية يؤثر على العمليات العقلية المعرفية مثل الإدراك و الذاكرة ، و ينعكس ذلك على التحصيل الدراسي كما يؤثر أيضا على مفهوم الفرد لذاته و تقييمه لها .

و يوضح (عبد السلام عبد الغفار) الآثار المترتبة على الضغوط النفسية بأنها تبدد طاقات التلاميذ ، و تجعلهم أقل قدرة على مواصلة الانتباه ، و التركيز و بدل الجهد اللازم لمتابعة الشرح و كذلك الاستدراك الجيد الفعال مما قد ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي¹.

و من هذا يمكن القول أن من أبرز الأسباب التي تؤثر على مسار الدراسي لدى الطالب تعزي الى متغير الضغوط النفسية ، فقد يؤدي هذا الأخير الى عدم قدرة الفرد على التركيز و الانتباه و اتخاذ القرار و اضطرابات في التفكير و التدهور الذاكرة ، فقد تؤدي الضغوط النفسية الى عدم قدرة المراهق المتمدرس مع البيئة المدرسية التي تعتبر سر نجاحه في مساره الدراسي اذا يعبر التوافق المدرسي عن علاقة تفاعلية بناءة بين التلميذ و البيئة المدرسية².

خلصت البحوث العديدة التي أجريت حول الضغوط النفسية و التعلم و التحصيل الى أن الضغوط تسهم في تشكيل مستوى التحصيل الذي يحرزه الطالب لكن الباحثين اختلفو في تفسير نتائج بحوثهم ، فقد ذهب بعضهم الى أن العلاقة بين الضغط النفسي و التحصيل الدراسي مستقيمة و موجبة بمعنى أن الضغط هنا يعتبر دافعا يؤدي الى مزيد من التحصيل ، ولكن بحوث أخرى انتهت الى الضغط المتوسط أو المنخفض كحالة أو كسمة يسهل التحصيل لأن الضغط المرتفع عاملا تفكك و تصدع في شخصية الطلاب يشنت طاقاتهم الجسمية و النفسية و المعرفية خاصة في مواقف الاختبارات³.

خلاصة الفصل :

نستخلص مما سبق أن التحصيل الدراسي يعتبر معيارا يمكن من خلاله معرفة مدى نجاح سير العملية التعليمية التربوية و ذلك مكن خلال الأهداف المسيطرة التي تسعى لتحقيقها ، كما يمكن من خلاله تحديد المستوى التعليمي للطالب ، فهو يعتمد على قدراته و ما يمتلكه من

1 - نبيلة أحمد أبو حبيب ، مرجع سابق ، ص 54، 55.

2 - بن صالح هداية ، مرجع سابق ، ص 88.

3 - محمد جبر : قلق الامتحان و التحصيل نقلا عن :

معارف و خبرة و مهارة ، الا أن هناك عدة عوامل تؤثر على القدرة التحصيلية للطالب ، فمنها العوامل الشخصية المتعلقة بالطالب نفسه ، و منها العوامل الأسرية و كذلك العوامل المدرسية و التربوية و غيرها ، و لكي ننمي قدرة الطالب التحصيلية فانه لابد من تقوية العلاقة بين الأسرة و المدرسة و بين الطالب و معلمه ، اضافة الى هذا يجب تشجيع الطالب و حثه على العمل و التركيز .

الجانف

ب

التطبيع

قي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة .

- مجال الدراسة
- منهج الدراسة
- أدوات جمع البيانات
- الأساليب الاحصائية
- خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد أن تم التعرف على الجانب النظري لهذه الدراسة في الفصول السابقة التي تعد كأرضية أساسية لبناء عمل منهجي ميداني و ذلك للكشف عن التأثير الذي تحدثه الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي فمن خلال هذا الفصل نحاول إبراز أهم الإجراءات المنهجية التي اعتمدت في هذه الدراسة انطلاقاً من تحديد مجالات الدراسة ، المكاني و البشري و الزمني ، و كذلك تحديد مجتمع الدراسة بالإضافة الى تحديد نوع المنهج المعتمد عليه إضافة الى تحديد الأدوات التي أستعين بها في جمع البيانات و الوثائق و السجلات ، و كذلك أسلوب التحليل الكيفي و الكمي .

مجال الدراسة :

يتمثل المجال الزمني في المدة التي أجريت فيها الدراسة ونزلت فيها إلى الميدان للمشروع في الجانب التطبيقي، في الفترة الممتدة من 2022/04/24 الى 2022/05/19 حيث كان أول لقاء مع إدارة الثانوية و إعلامهم بموضوع الدراسة ودعوتهم للمساعدة في التصرف على مستشار التوجيه.

مجتمع الدراسة:

يتمثل في تلاميذ البكالوريا للسنة الدراسية 2022/2021 البالغ عددهم 250 تلميذ.

عينة الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على طريقة العينة نظراً لعدم إمكانية إجراء دراسة على جميع أفراد المجتمع الأصلي وتماشينا مع المدة الزمنية فقد تمّ اعتماد العينة العشوائية حيث قمنا بتقسيم مجتمع البحث إلى أقسام حسب الشعب المتوفرة في الثانوية وتم اختيار الأفراد من كل شعبة.

وصف قاعات و أماكن التربص:

قمنا بالتربص في 3 قاعات وهي مكتب المدير ومكتب مستشارة التوجيه ومكتب مساعد المدير وقاعات التلاميذ.

النظام الداخلي للمؤسسة:

لا يوجد نظام داخلي في هذه المؤسسة لأنّ لكل واحد له دوره فيها (هذا ما قاله مساعد المدير).

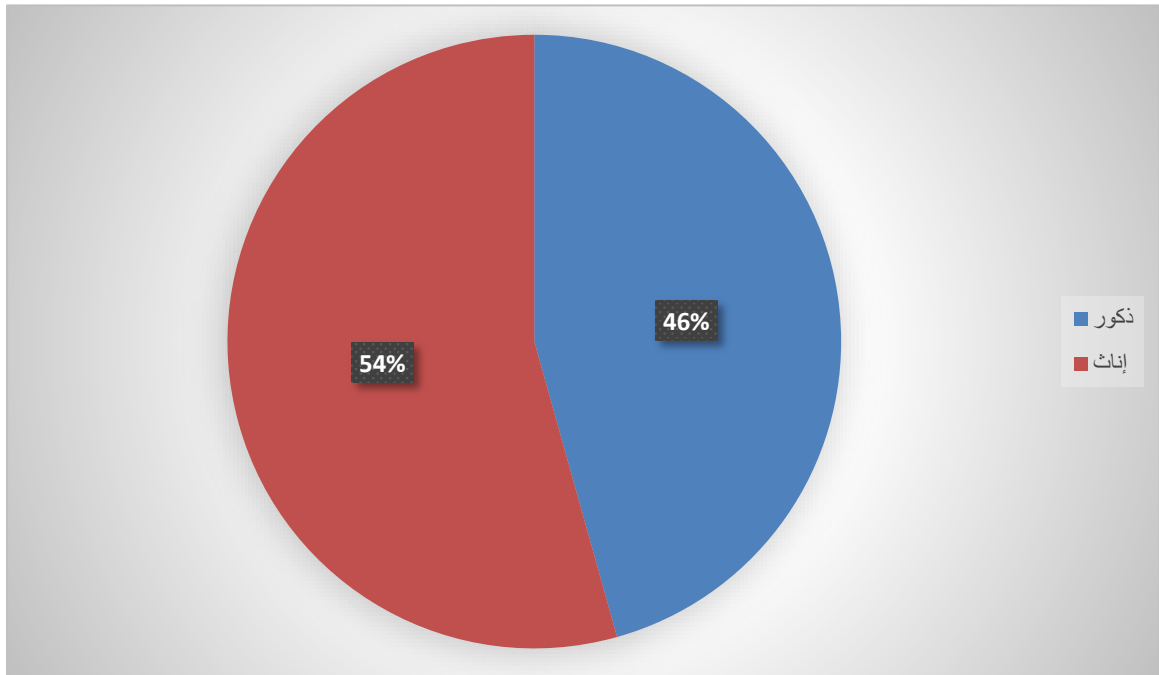
1. خصائص العينة:

أ/الجنس:

جدول رقم (01) : يوضح خصائص العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
42%	16	ذكور
50%	22	إناث
100%	38	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلب أفراد العينة هم إناث حيث بلغ تكرارهم 22 أنثى بنسبة 58%، بينما بلغ تكرار الذكور 16 بنسبة مئوية قدرت بـ42%.



منهج الدراسة :

- اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي بهدف محاولة معرفة و وصف الظاهرة وتحليلها وتحديد خصائصها و أبعادها ، و معرفة التأثير بين الضغوط النفسية و التحصيل الدراسي بغية الوصول الى وصف علمي متكامل لها .

أدوات جمع البيانات :

- الاستمارة : في دراستنا هذه تم الاعتماد على الاستمارة كأداة رئيسية لجمع البيانات و ذلك من أجل أن نتمكن من اختبار صحة الفرضيات المقدمة في الدراسة .
- و قد قمنا بتقسيم عملية إعداد الاستمارة و قد تضمنت 38 سؤالاً .
- مرحلة العرض على المحكمين : حيث تم فيها ادخال بعض التعديلات على الاستمارة من مجموعة من الاساتذة .
- صدق مقياس: صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):
- الجدول رقم (02): الفرق بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة في درجات مقياس الضغوط النفسية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة ت. Test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة (ن=38)	/
دال عند 0.01	0.00	7.38	5.06	41.55	11	منخفضي الدرجات	مقياس الضغوط النفسية
			6.81	60.45	11	مرتفعي الدرجات	

يوضح الجدول أعلاه الفرق بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة في درجات مقياس الضغوط النفسية؛ حيث قدرت قيمة "ت. Test" بـ 7.38 عند مستوى الدلالة 0.00، وبالتالي فهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 تفيد بأن المقياس يميز بين المجموعات والأفراد وبالتالي فهو صادق.

- الثبات: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (03): معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية

قيمة ر	طريقة حساب الثبات
0.82	معامل ألفا كرونباخ

ما يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة الثبات قدرت بـ 0.82 وهي قيمة جيدة ومرتفعة، تدل على أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات جيد.

- السجلات و الوثائق :

تعتبر السجلات و الوثائق من المصادر المهمة التي يحتاج اليها الباحث في جمع البيانات المتعلقة بالدراسة ، من خلال زيارتنا المتعددة التي قمنا بها في المؤسسة حصلنا على بعض الوثائق و السجلات مثل :

- الهيكل التنظيمي للمؤسسة .
- سجلات النشاطات اليومية و الاسبوعية .
- بطاقات الرغبات للتلاميذ .
- عدد أفراد المؤسسة .

الأساليب الاحصائية :

- **الأسلوب الكيفي** : هو الاسلوب الذي يتم من خلاله تحليل البيانات و تفسير المعلومات مع ربطها بالاطار النظري ، و ذلك بغرض اختبار صحة الفرضيات المطروحة .
- **الأسلوب الكمي** : هو الاسلوب يعبر عن الأرقام و الاحصائيات يعتمد على النسب المئوية و تمثيلها في جداول من خلال ما حصلنا عليه من استجابات المبحوثين قد تم الاعتماد على الاسلوب الاحصائي ، ولمعرفة الثبات و الصدق .

خلاصة الفصل :

لقد تم تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية و ذلك من خلال تحديد مجالات الدراسة ثم عينة الدراسة ثم المنهج المستخدم لما يتضمنه من وصف و تحليل و تفسير للمشكلة المدروسة ، و قد تم الاستعانة بالاستمارة كأداة لجمع البيانات .

الفصل الخامس : عرض و مناقشة

نتائج الدراسة

- تمهيد .
- تفرغ البيانات و جدولتها و تعليق عليها .
- مناقشة الدراسة في ضوء الفرضيات .
- النتائج العامة .
- الاقتراحات و التوصيات .
- خاتمة .
- قائمة المراجع .
- قائمة الملاحق .

تمهيد :

هذا الفصل خصصناه لتحليل البيانات الميدانية التي جمعناها عن طريق الاستمارة ، و بعد حصولنا على اجابات أفراد عينة الدراسة ، قمنا بتفريغ الاستمارة في جداول احصائية و تم تحليل البيانات من صدق الفرضيات ، قمنا بتفريغ الاستمارة في جداول احصائية و تم تحليل البيانات من صدق الفرضيات و التالي قمنا بعرض نتائج الفرضيات الجزئية و الفرضية العامة ، و في الأخير و وضعنا بعض الاقتراحات و التوصيات التي قد تقلل من الظاهرة المدروسة .

1- تفريغ البيانات و جدولتها و تعليق عليها :

جدول رقم (04): يمثل معاناة التلميذ من مستوى التحصيل الدراسي بشكل عام

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
55.3%	21	لا
26.3%	10	أحيانا
50%	7	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من مستوى التحصيل الدراسي بشكل عام، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 55.3%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 3.26%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبالتالي فإنه حسب النتائج فإن التلاميذ لا يعانون من مستوى التحصيل الدراسي بشكل عام.

جدول رقم (05) : يوضح معاناة التلميذ من تدني تحصيله في المواد العلمية الرياضيات والفيزياء

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
7.9%	3	لا
39.5%	15	أحيانا
50%	20	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من تدني تحصيله في المواد العلمية الرياضيات والفيزياء، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 7.9%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 39.5%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبالتالي فإنه حسب النتائج يعاني التلاميذ من تدني تحصيلهم في المواد العلمية الرياضيات والفيزياء.

جدول رقم (06): يوضح معاناة التلميذ من ضعف القدرة على الاستيعاب

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
42%	16	لا
42%	16	أحيانا
50%	6	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من ضعف القدرة على الاستيعاب، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 42%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 42% كذلك، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 16%.

وبالتالي فإنه حسب النتائج يتوضح أن التلاميذ لا يعانون من ضعف القدرة على الاستيعاب وقد يحدث ذلك أحيانا فقط.

جدول رقم (07): يوضح معاناة التلميذ من نسيان ما يدرسه

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
10.5%	4	لا
65.8%	25	أحيانا
50%	9	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من نسيان ما يدرسه، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 10.5%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 65.8%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبالتالي فإنه حسب النتائج فإن التلاميذ يعانون أحيانا من نسيان ما يدرسونه.

جدول رقم (08): يوضح عدم وجود الرغبة الكافية للدراسة لدى التلميذ

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
18.4%	7	لا
47.4%	18	أحيانا
50%	13	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من عدم وجود الرغبة الكافية للدراسة، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 18.4%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 4.47%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبالتالي فإنه حسب النتائج فإن التلاميذ يعانون أحيانا من عدم وجود الرغبة الكافية للدراسة.

جدول رقم (09) : يوضح معاناة التلميذ من عدم توفر الجو الملائم للدراسة في البيت

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
44.7%	17	لا
21%	8	أحيانا
50%	13	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من عدم توفر الجو الملائم للدراسة في البيت، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 44.7%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 21%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وعليه فإنه وحسب النتائج أعلاه يتوضح لنا أن التلاميذ لا يعانون من عدم توفر الجو الملائم للدراسة في البيت.

جدول رقم (10) : يوضح شعور التلميذ بالملل داخل القسم

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
18.5%	7	لا
21%	8	أحيانا

50%	23	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه شعور التلميذ بالملل داخل القسم، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 18.5%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 21%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وعليه فإنه وبناء على النتائج يتوضح أن التلاميذ يعانون من الشعور بالملل داخل القسم.

جدول رقم (11) : يوضح معاناة التلميذ من ضعف التركيز أثناء الدراسة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
23.7%	9	لا
42%	16	أحيانا
50%	13	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من ضعف التركيز أثناء الدراسة، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 23.7%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 42%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وعليه فإنه وحسب النتائج يتوضح أن التلاميذ يعانون أحيانا من ضعف التركيز أثناء الدراسة.

جدول رقم (12) : يوضح انزعاج التلميذ مما يفعله التلاميذ لعرقلة الحصص

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
34.2%	13	لا
18.4%	7	أحيانا
50%	18	نعم
100%	38	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن يوضح الجدول أعلاه انزعاج التلميذ مما يفعله التلاميذ لعرقلة الحصص، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 34.2%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 18.4%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبالتالي يتوضح من خلال النتائج أن التلميذ ينزعج مما يفعله التلاميذ الآخرين لعرقلة الحصص.

جدول رقم (13) : يوضح خوف التلميذ من الامتحانات

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
50%	19	لا
21%	8	أحيانا
50%	11	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه خوف التلميذ من الامتحانات، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 50%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 21%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبناء على هذه النتائج يتضح لنا أن التلاميذ لا يعانون من الخوف من الامتحانات.

جدول رقم (14): يوضح عدم معرفة التلميذ لكيف يدرس

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
42%	16	لا
21%	8	أحيانا
50%	14	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه عدم معرفة التلميذ لكيف يدرس، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 42%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 21%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وعليه فإنه وحسب النتائج يتضح لنا أن التلاميذ يعرفون كيف يدرسون.

جدول رقم (15): يوضح معاناة التلميذ من السرحان

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
34.3%	13	لا
42%	16	أحيانا
50%	9	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من السرحان، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 34.3%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 42%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبناء على النتائج يتضح لنا أن التلاميذ يعانون أحيانا من السرحان.

جدول رقم (16): يوضح معاناة التلميذ من تشتت الانتباه داخل القسم

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
23.7%	9	لا
44.7%	17	أحيانا
50%	12	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من عدم تشتت الانتباه داخل القسم، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 23.7%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 44.7%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وعليه نستنتج أن التلاميذ يعانون أحيانا من تشتت الانتباه داخل القسم

جدول رقم (17): يوضح معاناة التلميذ من صعوبة في التفاهم مع والديه أو أحدهما

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
71%	27	لا
13.3%	5	أحيانا
50%	6	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من صعوبة التفاهم مع والديه أو أحدهما، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 71%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 13.3%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

نستنتج من هذه النتائج أن أغلبية التلاميذ لا يعانون من صعوبة في التفاهم مع والديهم أو أحدهما.

جدول رقم (18): يوضح عدم اهتمام والدي التلميذ بدراسته

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
84.2%	32	لا
10.5%	4	أحيانا

50%	2	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه عدم اهتمام والدي التلميذ بدراسته، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 84.2%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 10.5%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

نستنتج من ذلك أن معظم التلاميذ لا يعانون من عدم اهتمام أوليائهم بدراساتهم، وبالتالي فإن الأولياء يبدون اهتماما بدراسة أبنائهم حسب رأي الأغلبية.

جدول رقم (19): يوضح تكليف التلميذ بمعظم أشغال البيت

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
50%	19	لا
39.5%	15	أحيانا
50%	4	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه تكليف التلميذ بمعظم أشغال البيت، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 50%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 39.5%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبناء على هذه النتائج يتضح لنا عدم تكليف التلميذ بمعظم أشغال البيت.

جدول رقم (20): يوضح معاملة الأخ الأكبر السيئة للتلميذ ومحاولة السيطرة عليه

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
86.8%	33	لا
5.3%	2	أحيانا
50%	3	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه معاناة التلميذ من معاملة الأخ الأكبر السيئة ومحاولة السيطرة عليه، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 86.8%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 5.3%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبناء على هذه النتائج يتوضح لنا أن التلميذ لا يعاني من معاملة الأخ الأكبر السيئة ومحاولة السيطرة عليه حسب رأي الأغلبية.

جدول رقم (21): يوضح أساليب التدريس غير المشوقة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
10.5%	4	لا
29%	11	أحيانا
50%	23	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه رؤية التلميذ بأن أساليب التدريس غير مشوقة، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 10.5%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 29%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

بناء على هذه النتائج يتضح لنا أن أساليب التدريس المستخدمة في تدريس المواد وتقديم الدروس غير مشوقة من وجهة رأي التلميذ.

جدول رقم (22): يوضح سوء المعاملة من قبل الإدارة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
58%	22	لا
23.7%	9	أحيانا
50%	7	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه سوء معاملة الإدارة للتلميذ، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 58%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 23.7%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وعليه فإنه حسب النتائج يتضح أن التلميذ لا يعاني من سوء معاملة الإدارة.

جدول رقم (23): يوضح البيئة المادية للصف الدراسي غير مناسبة مثل كثرة التلاميذ

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
44.7%	17	لا
10.6%	4	أحيانا
50%	17	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه عدم مناسبة البيئة المادية للصف الدراسي مثل كثرة التلاميذ، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 44.7%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 10.6%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50% كذلك.

وبالتالي يتضح لنا حسب النتائج أن التلاميذ انقسموا إلى فئتين متساويتين؛ فئة ترى أن البيئة الصفية غير مناسبة، وفئة أخرى تراها مناسبة.

جدول رقم (24): يوضح شعور التلميذ بالحزن معظم الأوقات

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
29%	11	لا
29%	11	أحيانا
50%	16	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه شعور التلميذ بالحزن معظم الأوقات، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 29%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 29% كذلك، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وعلى حسب هذه النتائج يتضح لنا أن التلاميذ يشعرون بالحزن معظم الأوقات حسب رأي الأغلبية.

جدول رقم (25): يوضح شعور التلميذ بالقلق الشديد دون سبب واضح

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
15.8%	6	لا
28.9%	11	أحيانا
50%	21	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه شعور التلميذ بالقلق الشديد دون سبب واضح، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 15.8%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 28.9%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وعلى حسب النتائج يتضح لنا أن التلاميذ يعانون من شعور بالقلق الشديد دون سبب واضح.

جدول رقم (26): يوضح تقلب مزاج التلميذ

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
10.5%	4	لا
21.1%	8	أحيانا
50%	26	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه تقلب مزاج التلميذ، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 10.5%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 21.1%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبالتالي نستنتج أن أغلبية التلاميذ يعانون من تقلب المزاج.

جدول رقم (27): يوضح شعور التلميذ بالقلق من المستقبل

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
26.3%	10	لا
34.2%	13	أحيانا
50%	15	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه شعور التلميذ بالقلق من المستقبل، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 26.3%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 34.2%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

وبالتالي نستنتج أن أغلبية التلاميذ يعانون من شعور بالقلق اتجاه المستقبل.

جدول رقم (28): يوضح شعور التلميذ بالتردد في اتخاذ القرارات

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
29%	11	لا
34.2%	13	أحيانا
50%	14	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه شعور التلميذ بالتردد في اتخاذ القرارات، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 29%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 34.2%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

نستنتج من خلال ذلك أن التلاميذ يعانون من شعور بالتردد في اتخاذ قراراتهم.

جدول رقم (29): يوضح صعوبة تفاهم التلميذ مع أفراد أسرته

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
71%	27	لا
18.5%	7	أحيانا
50%	4	نعم
100%	38	المجموع

يوضح الجدول أعلاه صعوبة تفاهم التلميذ مع أفراد أسرته، حيث بلغت نسبة إجابات التلاميذ بـ "لا" 71%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "أحيانا" 18.5%، بينما قدرت نسبة إجاباتهم بـ "نعم" 50%.

من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن التلميذ لا يعاني من صعوبة تفاهم مع أفراد أسرته.

2- مناقشة الدراسة في ضوء الفرضيات :

مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

و التي مفادها للضغوط الانفعالية تأثير سلبي على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا.

من خلال النتائج السابقة يتبين أن 55.3% شعور التلميذ بالقلق الشديد ، 60.5% شعور التلميذ بالملل داخل القسم ، 68.4% تقلب مزاج التلميذ ، 59% من التلاميذ يتوثلون أثناء فترة الامتحان .

من خلال هذا الطرح و على ضوء ما تقدم في البيانات نجد أن الفرضية الفرعية الأولى تحققت بنسبة ، وهذا راجع الى ارتفاع النسب كما هو ملحوظ ، حيث أنه يمكن القول أن للضغط الانفعالية تأثير سلبي على التحصيل الدراسي لطلاب البكالوريا .

فالخوف من الامتحان شعور ينتاب كل التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا كما أن التوتر و القلق هذا راجع الى ارتفاع النسب كما هو ملحوظ ، حيث أنه يمكن القول أن للضغوط الانفعالية تأثير سلبي على التحصيل الدراسي لطلاب البكالوريا.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

و التي مفادها لضغوط البيئة الأسرية تأثير سلبي على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا .

50% من التلاميذ يجدون مشكلة في مراجعة الدروس بوجود مشاكل عائلية ، 50.3% من التلاميذ الذين لا يوفر لهم الجو الملائم للدراسة في البيت ، 51% من التلاميذ يعانون من صعوبة في التفاهم مع والديه ، 50% من التلاميذ الذين يجدون صعوبة في التفاهم مع أفراد أسرته.

من خلال هذه النتائج يتبين أن الفرضية الثانية تحققت جزئيا و ذلك لوجود تفاوت بين النسب .

فكلما كان الجو الأسري الذي يعيش فيه الطالب يتسم بوجود مشاكل و خلافات يكون له تأثير سلبي على الطالب و يشكل له ضغطا .

-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

و التي مفادها لضغوط البيئة المدرسية تأثير سلبي على التحصيل الدراسي لدى الطالب البكالوريا .

60.5% من التلاميذ يرون أن الأساليب التدريس غير مشوقة ، 50% من التلاميذ يرون أن سوء المعاملة من قبل الادارة ، 51% من التلاميذ يرون أن البيئة المادية للصف الدراسي غير مناسب ، 54% من التلاميذ يرون أن انزعاج مم يفعله التلاميذ لعرقلة الحصص .

من خلال هذا الطرح وعلى ضوء ما تقدم نجد أن الفرضية الفرعية الثالثة تحققت بنسبة ، و ذلك لارتفاع الملحوظ في النسب ، فضغوط البيئة المدرسية تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا .

3- النتائج العامة للدراسة :

من خلال النتائج التي تم التواصل إليها في الدراسة الميدانية و التي أجريت حول موضوع الضغوط النفسية و تأثيرها على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا ، توصلنا إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة حيث تشير نتائج الفرضية الجزئية الأولى إلى وجود تأثير سلبي للضغوط الانفعالية على التحصيل الدراسي .

أما نتائج الفرضية الثالثة فتشير إلى و جود تأثير سلبي لضغوط البيئة المدرسية على التحصيل الدراسي .

و باعتبار التحقق من الصدق الفرضية العامة مستوحى من صدق الفرضيات الفرعية و من خلال تحققها من الفرضيات الجزئية الثلاثة يتضح لنا صدق الفرضية العامة التي انطلقنا منها في بحثنا حيث تبين أن للضغوط النفسية التي توجد عند التلميذ المقبل على الامتحان البكالوريا تأثير سلبي على تحصيله الدراسي ، و بذلك يعتبر الضغط المرتفع عامل تفكك و تصدع في شخصية الطالب يشنت طاقتهم الجسمية و المعرفية و النفسية و منه يؤثر على نتائجهم الدراسية و يفودهم ذلك الى الفشل و الرسوب .

4- الاقتراحات و التوصيات :

- نرجو أن يحظى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي باهتمام خاص من طرف مستشار التربية و التوجيه .
- ضرورة الاهتمام و بالحالة النفسية للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا .
- على الاولياء أن يعرفوا متى و كيف يضغطون على أبنائهم المقبلين على امتحان البكالوريا .
- ضرورة حسن معاملة المعلمين للطلاب بحيث تكون دافعة لهم على مواصلة الدراسة و بالتالي ارتفاع تحصيلهم الدراسي .
- استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوطات النفسية .
- التقليل من ضخامة البرامج و الحصص الدراسية التي ترهق التلميذ ولا تترك له وقتا للمراجعة .
- ضرورة التعاون بين المدرسة و الاسرة لتوفير الظروف التربوية و الأسرية المناسبة للمذاكرة و الاستعداد للامتحان .

- على الاسرة توفير الظروف المريحة للمذاكرة ، و الوسائل الضرورية المساعدة على التحضير لامتحان البكالوريا.
- على التلميذ التحضير لامتحان البكالوريا مند بداية العام الدراسي لاستعاب و انتهاء البرنامج المقرر .

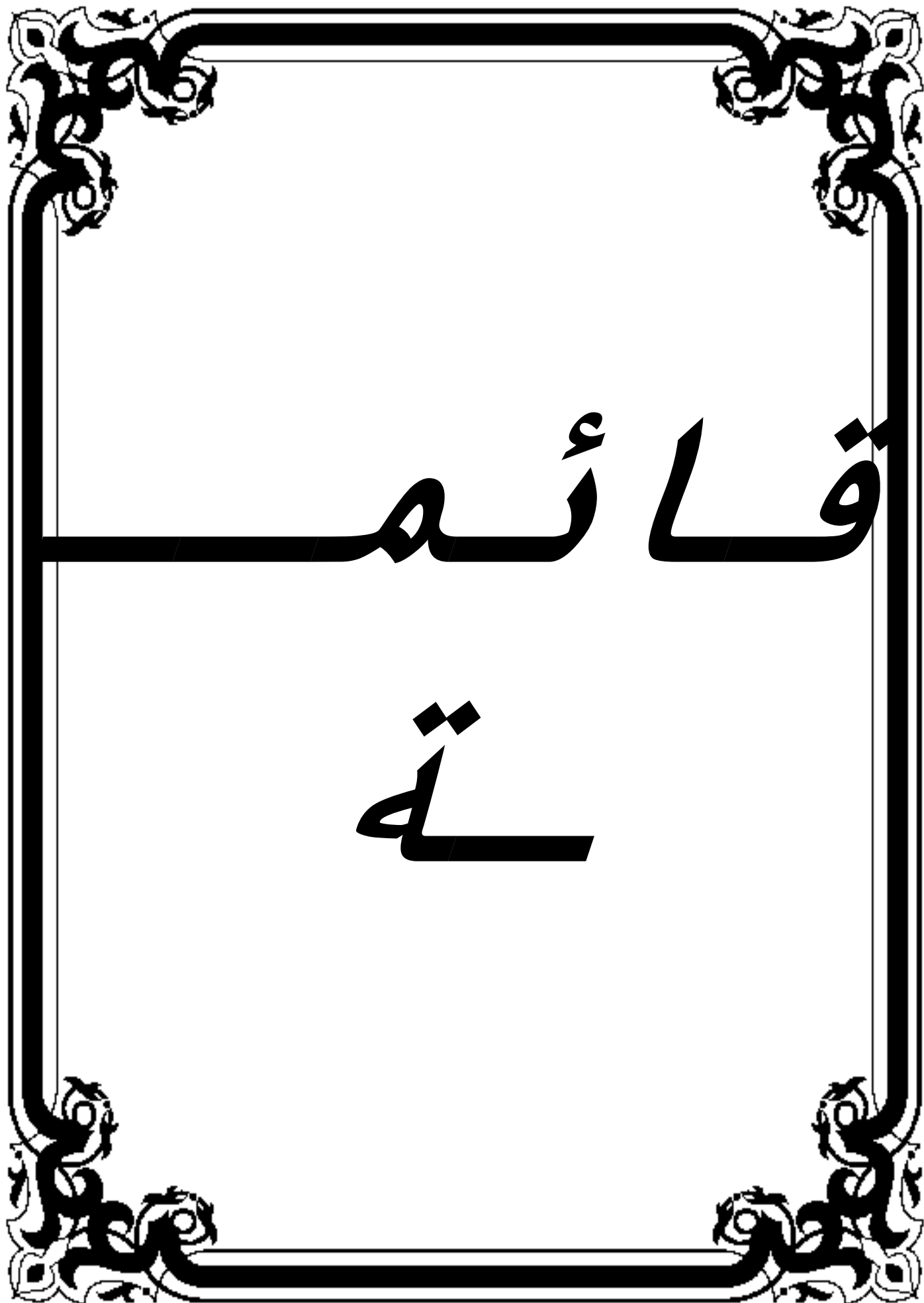


السخات

الخاتمة :

بعد هذا العرض نصل إلى خاتمة البحث ، فبعد أن تمكنا من التعرف على أن الضغوط النفسية هي مجموعة المؤثرات الداخلية و الخارجية التي يتعرض لها تلميذ السنة الثالثة ثانوي المقبل على الامتحان البكالوريا ، و التي قد يستجيب لها بالتوتر و الخوف و القلق و عدم الاتزان ، وذلك راجع الى عدم قدرته على الموازنة بين ما يتمتع به من إمكانيات و بين ضغوط البيئة المحيطة به ، من ضغوط أسرية ، و ضغوط مدرسية حيث تشكل له تهديدا و عبئا ثقيلًا علا عاتقه ، وهذا ما يتطلب منه التكيف و التوافق من أجل تحقيق النجاح و هو الحصول على شهادة البكالوريا كما يتبين أيضا أنه قد يحتاج الى قليل من الضغط الذي يولد لديه روح المثابرة و الادراك .

ومن خلال دراستنا التي قمنا بها بثانوية الكاندي توصلنا إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على التحصيل الدراسي لطلاب البكالوريا ، فكلما زادت الضغوط النفسية لدى طلاب البكالوريا كلما انخفض معدل تحصيلهم الدراسي ، و العكس كلما قلت الضغوط النفسية ارتفع معدل التحصيل ، الا أن هذه الضغوط كانت حافزا و دافعا للنجاح عند البعض .



قائمة
تة

قائمة المصادر و المراجع

أولا : قائمة المراجع باللغة العربية :

(1) الكتب:

1. إبراهيم طيبي : خطة التوجيه المدرسي المعتمدة في الجزائر، (دراسة نفسية تربوية بمرحلة التعليم الثانوي) ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب ط، 2013.
2. إبراهيم وجيه محمود : مدخل الى علم النفس، دار المعرفة، القاهرة، ب ط، 1980.
3. إحسان محمد الحسين : علم الإجتماع التربوي، دار وائل للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، 2005.
4. أحمد نايل العزيز و أحمد أبو أسعد : التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر و التوزيع، الأردن ط 1، 2009.
5. أحمد يعقوب النور : علم النفس التربوي ، دار الجنادرية للنشر و التوزيع، الأردن ب ط، 2008.
6. أمال محمد عبد المنعم : الإرشاد النفسي الأسري، (مواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المختلين عقليا) جمهورية مصر العربية، ط 1، 2006.
7. توما جورج خوري : سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع لبنان، ط2، 2003.
8. جابر عبد الحميد جابر و آخرون : مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، ب ط ، 1978. 9_ جمعة سيد يوسف : إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث، القاهرة، 2007.
9. حسين حريم : السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد و الجماعات في منظمات الأعمال، دار الحماد للنشر و التوزيع، عمان، ب ط، 2003.
10. حمدات محمد ملحم : السلوك التنظيمي و التحديات المستقبلية في المؤسسة التربوية ، دار حماد للنشر و التوزيع، عمان، ط1، 2008.
11. سامي محمد ملحم : سيكولوجية التعلم و التعليم، (الأسس النظرية و التطبيقية)، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، ط1، 2001.
12. سحر فتحي مبروك : الخدمة الإجتماعية في مجال المدرسي، المكتبة الجامعية، مصر، ب ط، 2000.
13. سعيد حسني العزة : صعوبة التعلم، (المفهوم، التشخيص، الأسباب، أساليب التدريس و استراتيجيات العلاج)، دار الثقافة للنشر و التوزيع الأردن، ط1، 2006.
14. سمير سيخاني : الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، ط3 2003.

15. الشربيني زكريا : المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربي، السعودية، ط 1، 1994.
16. شفير شارز، ميلمان هوادر : مشكلات الأطفال و المراهقين و أساليب المساعدة فيها، ترجمة نسمية داوود نزيه حمدي، الجامعة الإسلامية، عمان، ط2، 2001.
17. شوقي ناجي جواد : السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، دار حامد للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، 2009.
18. صالح محمد علي أبو جادو : سيكولوجية التنشئة الإجتماعية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة بيروت، ط1، 1998.
19. صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، الأردن، ط1، 207.
20. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين : استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر، عمان، ط1، 2006.
21. عبد الرحمن بن سليمان الطريري : الضغط النفسي، (مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه و مقاومته)، الرياض ط 1، 1994.
22. عبد الرحمن عدس : المدخل إلى علم النفس، دار الفكر ناشرون و موزعون، عمان، ط7، 2009.
23. عبد العزيز القوصي : أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط1، 1952.
24. عبد العزيز المعاينة، محمد عبد الله الجغيمان : مشكلات تربوية معاصرة، دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان، ط1، 2009.
25. عبد القادر ميسوم : دليل النجاح في الامتحانات، منشورات بغدادية، الجزائر، 2003.
26. عبد المجيد نشزاتي : علم النفس لتربوي ، دار الفرقان للنشر و التوزيع عمان، ط1، 2003.
27. عبد المنعم عبد القادر الميلادي : مشاكل نفسية تواجه الطفل، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، ب ط، 2006.
28. عدلي سليمان : الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر العربي، القاهرة ب ط، 1999.
29. عزيز عبد السلام : مفاهيم تربوية بمنظور سيكولوجي حديث، دار الريحان للنشر و التوزيع، الجزائر ط1، 2003.
30. العطية أسماء عبد الله، اضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، مركز التطوير التربوي للنشر و التوزيع الإسكندرية، ط1، 2008.
31. علي إسماعيل علي : إستراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، (التدخل في مواقف الضغوطات و الأزمت)، دار المعرفة الجامعة، القاهرة، ط 1، 1999.

32. علي راشد : مفاهيم و مبادئ تربوية، دار الفكر العربي : القاهرة ط1، 1993.
33. علي عسكر : ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، (الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق)، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط 3، 2003.
34. عماد عبد الرحيم الزغول : مبادئ علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، ط1، 2009.
35. فايز مراد دندش : علم الإجتماع التربوي بين التأليف و التدريس، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر الإسكندرية، ب ط، 2002.
36. فرج عبد القادر طه : موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار الغريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة 2003.
37. فيلة عبد فاروق، عبد المجيد: السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسة التعليمية، دار المسيرة للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، 2005.
38. قاسم علي الصراف : القياس و التقويم في التربية و التعليم، دار الكتاب الحديث، الكويت، ط، 2002.
39. كلير فهيم : الأسرة و المدرسة و المعلم و تحقيق النجاح للأبناء، مكتبة الثقافة الدينية، مصر ط1، 2014.
40. لطفي بركات أحمد : تحديات القرن 21 في التربية، العربي للنشر و التوزيع، القاهرة ط1، 2005.
41. لعمان مصطفى تلجلالي : التحصيل الدراسي ، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان، ط1، 2011.
42. مایسة أحمد النیال : التنشئة الإجتماعية في علم النفس الإجتماعي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ب ط، 2002.
43. محمد أحمد عمر، حصة عبد الرحمان فخرور : القياس النفسي و التربوي ، دار المسيرة للنشر و التوزيع عمان، ب ط، 2010.
44. محمد بكر نوفل، فريال محمد أبو عواد : علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، ط 1، 2011.
45. محمد حسين : الأسرة و مشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت ب ط، 1981.
46. محمد حسين عمایرة : المشكلات الصفية السلوكية التعليمية، (الأكاديمية، مظاهرها، أسبابها، علاجها)، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، ط 1، 200247_ محمد حسين غانم : الإضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية، (الوبئيات، التعريف، محاکات التشخيص، الأسباب، العلاج، المسار)، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، ب ط، 2014.
47. محمد حسين غانم : كيف تواجه الضغوط النفسية، آداب حلوان، قسم علم النفس، القاهرة ، ب س.

48. محمد عطية الأبراشي : روح التربية و التعليم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ب ط ، 1993.
49. محمد محمود الخوالدة : أسس بناء المناهج التربوية و تصميم الكتاب العلمي، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، ط1، 2004.
50. مصباح عامر : التنشئة الإجتماعية و السلوك الإنحرافي لتلميذ المرحلة الثانوية، دار الأمة للطباعة و النشر و التوزيع، الجزائر، 2003.
51. مصطفى القاضي و آخرون : الإرشاد و التوجيه التربوي، دار المريخ، السعودية، ط 1، 1981.
52. مصطفى عشوي : مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، ط3، 2010.
53. مولاي بودخيلي محمد : نطق التحفيز المختلفة و علاقتها بالتحصيل المدرسي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، ب ط، 2004.
54. نادية حسن أبو سكينه، منال عبد الرحمن خضر : العلاقات و المشكلات الأسرية، دار الفكر ناشرون و موزعون، عمان، ط 1، 2011.
55. هارون توفيق الرشيدى : الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، زهراء الشرق، القاهرة، ب ط، 1999.
56. هدى محمد قناوى : الطفل تنشئته و حاجاته، مكتبة الأنجلو المصرية ، مصر ، ب ط ، 1988 ،
57. يامنة عبد القادر اسماعيلي : أنماط التفكير و مستويات التحصيل الدراسي، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع ، الأردن، ب ط، 2011.
58. يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس : علم النفس العام، دار الفكر، عمان، ط 2، 2005.

(2) القواميس و المعاجم :

1. جرس ميشال جرس : معجم مصطلحات التربية و التعليم، دار النهضة العربية، لبنان، ط 1، 2005.
2. حسين شحاته، زينب النجار : معجم المصطلحات التربوية و النفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط 1 ، 2003.
3. مسعود جبران : معجم الرائد، دار العلم للملايين، بيروت، ط 7 1992.

(3) الرسائل الجامعية :

1. ابراهيم عبد الحميد محمد الترتير : أسباب التأخر الدراسي لدى طلبة الصفوف الأساسية الدنيا في محافظات شمال الضفة الغربية من جهة نظر المعلمين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، فلسطين، 2003.
2. بن شليقة أعمر : دراسة مستويات شدة الضغط النفسي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماستر في علم النفس العيادي، قسم علم النفس، المركز الجامعي أكلي، محند أولحاج، 2010.
3. جار الله بن مبارك السنيدي : الضغوط النفسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير في العلوم الإجتماعية، تخصص الرعاية و الصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة السعودية 2008.
4. ساعد وردية : علاقة قلق امتحان البكالورية بالتحصيل الدراسي للتلميذ ، مذكرة نيل شهادة الماجستير، في علوم التربية، جامعة الجزائر، 2003.
5. نبيلة أحمد أبو حبيب : الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة، رسالة ماجستير في التربية، تخصص علم النفس، جامعة الأزهر غزة 2010.

ثانياً باللغة الأجنبية :

1. kobasa. S. C : Commitment and coping stress resistance among, lawyers, journal of personality and social psychology, 42, 1, 1982 .

الموقع الإلكتروني :

www. Mawdoo3. Com.

فائمة

ة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية



مديرية التربية لولاية:

مركز التوجيه المدرسي والمهني:

بسطافة الوعيات

خاصة بتلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي العام و التكنولوجي

جذع مشترك علوم و تكنولوجيا 20../20.

المؤسسة: القسم: 1 ج م ع ت

لقب و اسم التلميذ: تاريخ الميلاد:

العنوان:

بعد التشاور مع أوكوابي وجميع إختصاصي علمي الترتيب التالي (3+2+3+4+5=6):

(أ) السنة الثانية من التعليم الثانوي العام و التكنولوجي:

الترتيب الوعيات	الاسم
	رياضيات
	علوم تجريبية
	تسيير و اقتصاد
	هندسة مدنية
	هندسة كهربائية
	هندسة ميكانيكية
	هندسة الطرائق
	دكتي رياضي

(ب) المسار المهني:

- تعليم مهني

- تكوين مهني

التاريخ: 20../.. /..

ملاحظة: على التلميذ أن يختار تخصص واحد فقط في مادة دكتي رياضي.

إمضاء التلميذ

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية



مديرية التربية لولاية:

مركز التوجيه للمعتمدين والسعوي:

بطاقة التلميذ

خاصة بتلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي العام و التكنولوجي

جدع مشترك آداب 20.. /20..

المؤسسة:

لقب و اسم التلميذ:

تاريخ الميلاد:

العنوان:

بعد التشاور مع أوليائي، وقع اختياري على الترتيب التالي (1،2،3،4):

(أ) السنة الثانية من التعليم الثانوي العام و التكنولوجي:

- لغات أجنبية

- آداب و فلسفة

(ب) المسار المهني:

- تعليم مهني

- تكوين مهني

التاريخ: 20.. / .. / ..

إمضاء الولي

مركز الترجمة المدرسي و المهني

مديرية التربية لولاية

استبيان الميول و الاهتمامات

مصلحة الترشيد التربوي بجمع مشترك علوم و تكنولوجيا

القسم : ا ج م ح ت

تعليمات و توجيهات : انما الغرض من تقديم هذا الاستبيان قصد التعرف بشكل عام على وحياتك ، ميولك واهتماماتك
اجه هذه صححتي بالسريته العامة من طرف مستشار (ة) الترجمة . لذا نرجو منك الاجابة علىه بصدق و الموضوعية ، بوضع علامة
(X) في الخانة المناسبة لاجابتك ، بعض الاسئلة تتطلب اجابا اديا .

كله المعلومات العامة :

اسم و لقب الطالب : تاريخ و مكان الإلتحاق : ب : ج : د :

الجنس :
الإعدادة :
عدد الإخوة : الذكور : الإناث :
الرتبة في العائلة :

كله الجانب العائلي :

الأولياء	الاهلية	المسوى الدراسي	الوظيفة	الإلتصال	الكتابة
الأب					
الأم					

هل الأولياء مشغولون بمتابعتك المدرسية ؟

الاهلية	الأب	الأم	الكامل
لا			
أحيانا			
نعم			

كله الجانب الدراسي :

أذكر واستعمل المراد التي تعلمتها ؟ 1 2 3
ماذا ؟

ما هي المواد التي تتكلى فيها صعوبات ؟ 1 2 3
ماذا ؟

أذكر الشعبة التي ترغب أن توجه إليها ؟ رياضيات علوم طبيعية
تشي ورياضي تشي ورياضي
تشي ورياضي تشي ورياضي

ما هي المواد الميوزة لهذه الشعبة ؟ 1 2 3
1

هل اهتمامك بالدراسة واجع اقل : - تشجيع الأرياء - تشجيع الأساتذة
 - متابعة دروس خاصة - المتابعة مع زملاء

عند إحسانك بعلم القوة على فهم الدرس هل تطلب المزيد من المعلومات من :

زملاء القسم الأساتذة مطالعة الكتب وسيلة أخرى أذكرها
 هل لمعاملة الطلبة للأستاذ تشجعك على حب المادة وبدل انجذورك فيها ؟
 هل مكافأة والديك لتجارتك المدرسي تجعلك أكثر اهتماماً بالدراسة ؟
 هل تحاورت مع أوليائك حول مشروعك الدراسي المستقبلى المناسب لك ؟
 في حالة الإجابة ب لا ، أذكر السبب ؟

هل اهتمامك بالدراسة واجع إلى رغبتك في الحصول على : مهنة مستقرة - دراسات عليا - ثقافة عامة
 أسباب أخرى أذكرها ؟

الجانب المهني :

ما هي المهنة التي تصنها في المستقبل ؟
 حسب رأيك ما هو المستوى الدراسي الذي تتطلبه المهنة المرغوبة ؟
 تعليم أساسي تعليم ثانوي تعليم عال
 في أي قطاع تريد مواصلة مهنتك مستقبلاً ؟
 المداخ الوطني الإدارة قطاعاً آخر أذكره ؟
 الجوانب التي تهتم بها :

هل لك نشاط ترفيهي : نعم لا
 لماذا تقضي أوقات فراغك : مطالعة الكتب مراجعة الدروس مشاهدة التلفاز
 الرياضة التفرح مجالات أخرى :
 الجوانب الإعلامية :

هل تعتقد أن لديك المعلومات الكافية حول مشروعك المستقبلي ؟
 أي المعلومات التي ترغب في الحصول عليها لتحقيق ذلك ؟

الجانب النفسي الوجداني :

هل تعاني من صعوبات تعلم الجبر أو الرياضيات ؟
 حالة الإجابة بنعم ، أذكر :
 لديك إشغال أو مشكل تريد مناقشته مع مستشار (ة) التوجيه ؟
 في حالة الإجابة بنعم ، أذكره ؟

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مركز التوجيه المدرسي والمهني وهران غرب

مديرية التربية لولاية وهران

مستشارة التوجيه:

ثانوية:

الأسبوع من: / / 2022 إلى غاية / / 2022

البرنامج الأسبوعي

الأيام	نشاطات الصباح	نشاطات المساء	ملاحظات
الأحد 2022 / /			
الاثنين 2022 / /			
الثلاثاء 2022 / /			
الأربعاء 2022 / /			
الخميس 2022 / /			

استشارة (5)

مركز التوجيه

مركز التوجيه المدرسي والمهني وهران غرب

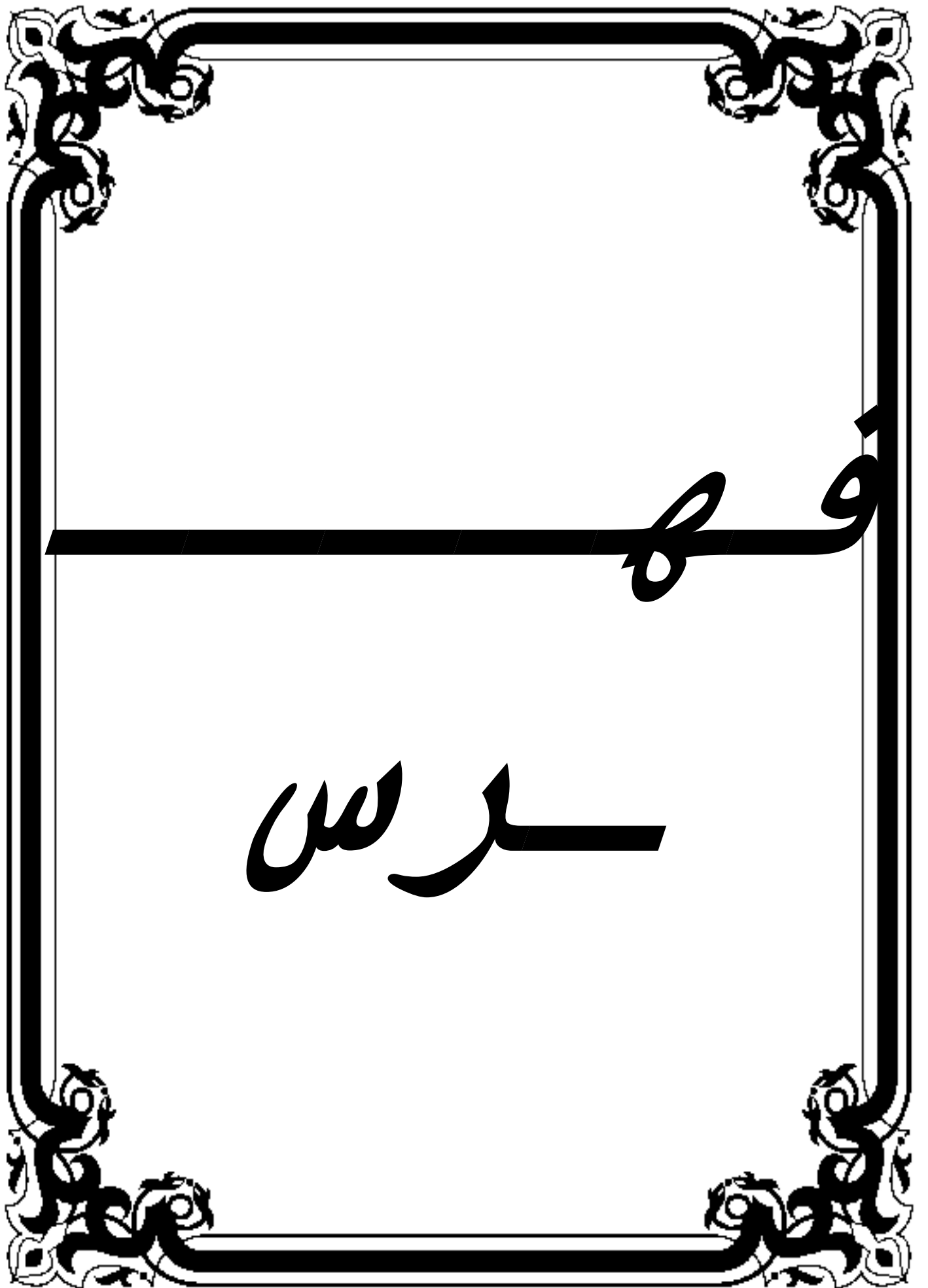
37 شارع بلعربية الهولوي مرفأ العثمانية

cmjpanesi@gmail.com



041.23.85.63





رس

فهرس الموضوعات

الصفحة	العنوان
	إهداء
	ملخص
	قائمة الجداول
أ	مقدمة
02	الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة
02	الإشكالية:
04	فرضيات الدراسة
04	أسباب اختيار الموضوع
05	أهداف الدراسة
05	أهمية الدراسة
06	المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
06	الدراسات السابقة
10	الفصل الثاني: الضغوط النفسية
10	- مفهوم الضغط النفسي .
12	- أنواع الضغوط النفسية .
13	- أسباب و مصادر الضغط النفسي .
14	- النظريات المفسرة للضغط النفسي .
15	- مفهوم الضغط النفسي المدرسي . - أعراض الضغط النفسي المدرسي .
16	- آثار الضغط النفسي المدرسي .
17	- أساليب و استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية المدرسية .

18	-الخلاصة.
20	الفصل الثالث: التحصيل الدراسي.
20	-تمهيد .
20	-مفهوم التحصيل الدراسي .
21	-أنواع التحصيل الدراسي .
22	-العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي .
27	-أهداف التحصيل الدراسي .
27	- أهمية التحصيل الدراسي .
28	-الضغوط النفسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي.
30	-الخلاصة .
33	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة .
33	- مجال الدراسة
35	- منهج الدراسة
35	- أدوات جمع البيانات
37	- الأساليب الإحصائية
38	- خلاصة الفصل
40	الفصل الخامس : عرض و مناقشة نتائج الدراسة
40	تمهيد .
40	تفريغ البيانات و جدولتها و تعليق عليا .
55	مناقشة الدراسة في ضوء الفرضيات .
57	النتائج العامة .
57	الاقتراحات و التوصيات .
60	خاتمة .

62	قائمة المراجع .
70	قائمة الملاحق