الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية
تخصص إرشاد وتوجيه

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في الإرشاد والتوجيه

تحت عنوان:

الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا

إعداد الطالبة:
برحال نور الهدى

تحت إشـــراف:
أ. محمد قمراوي

السنة الدراسية: 2022/2021

الشكر

الحمدلله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي، والذي وهبنا الصحة والعافية والعزيمة.

نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير إلى الأستاذ الدكتور المشرف " قمراوي محمد " على كل ما قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة، كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة.

كما نتقدم بجزيل الشكر لأساتذة علم النفس وعلوم التربية.

الإهداء

بخالص الود والوفاء.... أهدي ثمرة جهدي وتعبي إلى أغلى الناس، إلى والدي الحبيبين حفظهما الله.

إلى التي صنعت شراعا في بحر الحياة وأبحرت حتى وصلت إلي، التي تحمل في صدرها أجمل معاني الحب والعطاء، إليك يا أمي الحنونة الغالية " ما بدرة "

إلى والدي العزيز حفظه الله وأطال في عمره " عبد القادر "

إلى كل إخوتي " محمد، فاطمة، أمين "

إلى كل العائلة الكريمة، إلى رفيقات المشوار اللاتي قاسمنني لحظاته رعاهم الله ووفقهم؛ سندس، لمياء.

إلى كل من كان لهم أثر في حياتي، وإلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلمي.

ملخص الدراسة:

يتناول البحث الضغوط النفسية التي تواجه طلبة البكالوريا بمدينة وهران، دراسة ميدانية، وذلك من خلال التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الثانوية، بشانوية وهران، ثم الكشف عن وجود فروق من عدمها بين متغيري (النوع، التخصص العلمي) والضغوط النفسية التي تواجه طلبة البكالوريا وتكونت العينة من (80) طالب وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة البحث. وأسفر البحث عن أن أهم الضغوط التي تواجه طلبة البكالوريا كانت نتيجة لضغوط أحداث الحياة، ويليها ضغط الامتحانات، بينما جاء ضغط الوالدين في المرتبة الرابعة. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية التي تواجه طلبة البكالوريا وكذلك وجود ارتباطات غير دالة بين التخصص العلمي والضغوط النفسبة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، التحصيل الدراسي، طلبة البكالوريا.

فهرس المحتويات

الشكر..... أ

الإهداء .....ب

ملخص الدراسة .....ت

فهرس المحتويات..... ث

قائمة الجداول .....د

مقدمة 1

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

1/ تحديد الموضوع 4

2/ دوافع البحث 5

3/ أهداف البحث 6

4/ الإشكالية 6

5/ الفرضيات 6

6/ التعاريف الاجرائية للمتغيرات 7

7/ صعوبات البحث 7

8/ الدراسات السابقة 8

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيـــد 14

أولا: الضغط النفسي.....15

1/ مفهوم الضغط النفسي 15

2/ أسباب ومصادر الضغط النفسي 15

3/ النظريات المفسرة للضغط النفسي 16

ثانيا: الضغط النفسي المدرسي 17

1/ الضغط النفسي المدرسي 17

2/ أعراض الضغط المدرسي 18

3/ عوامل الضغط المدرسي 19

4/ آثار الضغط المدرسي 20

5/ أساليب المواجهة والعلاج للضغوط المدرسية 21

خـــاتمة 22

الفصل الثالث: التحصيل الدراسي

تمهيـــد 24

1/ مفهوم التحصيل الدراسي 25

2/ أنواع التحصيل الدراسي 25

3/ العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي 27

4/ أهمية التحصيل الدراسي 31

5/ أساليب تقويم التحصيل الدراسي 31

خـــاتمة.....34

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيـــــد 36

1/ منهج الدراسة 37

2/ مجتمع الدراسة 37

3/ عينة الدراسة 37

4/ أدوات الدراسة 37

5/ الدراسة الاستطلاعية 39

6/ الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة 40

خـــــاتمة 42

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيـــــد 44

أولا: عرض نتائج الدراسة 44

1/ عرض نتائج الفرضية الأولى 44

2/ عرض نتائج الفرضية الثانية 44

3/ عرض نتائج الفرضية الثالثة 45

ثانيا: مناقشة وتفسير النتائج: 46

1/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى 46

2/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية 46

3/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة 47

مناقشة عامة 49

توصيات.....51

قائمة المراجع 52

الملاحق

قـــــــائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	العلاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي	44
02	العلاقة بين الضغط النفسي للإناث والتحصيل الدراسي للذكور	44
03	العلاقة بين الضغط النفسي للأدبيين والتحصيل الدراسي للعلميين	45

مقدمـــــة:

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم الى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر، عصر القلق والضغوط النفسية ويعود ذلك إلى تعقظ أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف والأمنيات والتطلعات عالية، ولكن الاحباطات والعوائق كثيرة.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة والعمل والأسرة وفي تعاملاته مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلولا مناسبة وإيقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها، وطلبة البكالوريا كإحدى الفئات المهمة في المجتمع ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة وتعتبر مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة وفارقة في حياة الطلبة، فمن خلالها يحدد الطالب مسار حياته التي ستبدأ بعدها، كما توجهه نحو دراسة تخصص معين وحتى الالتحاق وحتى الالتحاق بجامعة معينة، إضافة إلى توجيهه نحو عالم شغل مهنة معينة، فهي تؤثر على اتجاهاته وتسهم في رسم صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على مستقبلهم دراسيا ومهنيا.

ويواجه الطلبة في مرحلة دراستهم الثانوية ضغوطا نفسية مختلفة نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم فهناك المتطلبات التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل والامتحان، وهناك متطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم ومصاريف الدورات المنهجية الباهضة التكاليف، فطلبة البكالوريا لديهم معاناة شديدة من الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم اليومية، والتي لها انعكاساتها السلبية على حياتهم ومستقبلهم، الأمر الذي يستدعي الرعاية الخاصة والاستثنائية بهؤلاء الطلبة، لأنهم الصفوة المختارة لأي مجتمع، وبقدر ما يكون عليه من علم وخلق، بقدر ما يؤدي ذلك إلى تقدم المجتمع، لأنهم عماد المجتمع وأداة التنمية والتجديد في الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والنفسية.

وفي هذا الإطار قمنا بتقسيم الدراسة إلى:

الفصل 1: المدخل إلى الدراسة

الفصل 2: الضغط النفسي

الفصل 3: التحصيل الدراسي

الفصل 4: الاجراءات المنهجية للدراسة

الفصل 5: عرض وتفسير النتائج

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

1/ تحديد الموضوع

2/ دوافع البحث

3/ أهداف البحث

4/ الإشكالية

5/ الفرضيات

6/ التعاريف الاجرائية للمتغيرات

7/ صعوبات البحث

8/ الدراسات السابقة

1/ تحديد الموضوع:

يعرف الضغط النفسي بأنه حالة من الإجهاد الجسمي والنفسي والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب أو أعباء وعليه أن يتوافق معها وقد يكون الضغط قصير أو طويل الأمد، إذ طال هذا الضغط فقد يستهلك الفرد موارده ويتعداها ويؤدي إلى انهيار أداء الوظائف أو يؤدي إلى التفكك.

أما التحصيل الدراسي هو اكتساب مهارات حياتية وأخلاق شريفة تنمي شخصية الفرد وترتقي بعقله وتعتني بجسده وتهذب وجدانه ليتجه نحو تكوين ذاته أولا وتكوين أسرة ثانيا ومجتمع متحضر ثالثا وبما يمد المجموع الإنسانية ويخدم قضاياها العادلة.

2/ الإشكـــاليـة:

تعتبر الضغوط النفسية حالة من الخطر التي تهدد الأفراد وهي تختلف باختلاف هؤلاء الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجد فيها، فالضغط النفسي: هو حالة من القلق ناتجة عن أوضاع تتجاوز فيها المسؤوليات والأحداث قدرات الفرد التكلفية أو علاجية معين بين الفرد والبيئة والتي يتم فيها إدراكه من جانب الفرد بوصفها حالة تفوق مصادر قدراته وتعريضه للخطر.(عيد وموسى، 2014، 210)

هذا كله إذا اتخذنا الضغط النفسي من جانبه السلبي، كما ذكرت دراسة الباحثان " دخان وابراهيم (2006) " إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية المدرسية (ابراهيم، دخان، 2006، 14)

كما قام " محمد نادر وآخرون (2014) " بدراسة كان الهدف منها التعرف على مصادر للضغوط النفسية (محمد نادر، 2014، 30)

تمثلت فيما يلي، مصادر ظاخل البيئة المدرسية وخارجها، أما إذا نظرنا إلى جانبه الإيجابي فنجد أن لديه العديد من الوظائف التي تعود على الفرد بالإيجاب من بينها أنه يساعد على إنماء الشخصية وفي تحقيق التوافق النفسي وقد يزيد من درجة إنتاجه العلمي ومستوى تحصيله الدراسي ومن هذا المنطلق عادت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا والذي يهدف إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة أم عدم وجود علاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا وذلك باختلاف الجنس وكذا باختلاف الشعب وهذا في الإطار العام لإشكالية بحثنا التي تنصب في طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

_ هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا؟

التساؤلات الثانوية:

_ هل توجد فروق دالة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي تبعا لعاملي الجنس؟

_ هل توجد فروق دالة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي من ناحية الشعب (آداب / علوم)؟

3/ الفرضيـــات:

1. لاتوجد علاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.
2. لا توجد فروق بين الضغط النفسي للإناث والتحصيل الدراسي للذكور لدى تلاميذ البكالوريا.

4/ دوافع اختيار الموضوع:

أ_ دوافع شخصية: تتمثل في:

1. أن هذه الدراسة مهمة بالنسبة لي.
2. شعورنا بقيمة وأهمية هذا الموضوع في الوقت الراهن وعلى عدة مستويات.

ب_ دوافع علمية:

1. اهتمام المربين والمعلمين بالجانب النفسي للتلاميذ
2. الاهتمام بالمختصين في الإرشاد والتوجيه.

5/ أهداف البحث:

_ معرفة مستوى (الضغط) النفسي لدى المتمدرس

_ الكشف عن مدى تأثير الضغوط النفسية على المردود الدراسي للتلاميذ.

_ محاولة إثراء المكتبة العلمية بدراسة تتناول هذا الموضوع باستخدام أسلوب علمي.

6/ صعوبات البحث:

1. عدم امتلاك الوقت الكافي للبحث العلمي.
2. عدم امتلاك القدرات المادية اللازمة.
3. عدم وجود مصادر كافية للدراسة العلمية.

7/ التعاريف الإجرائية: (مفاهيم الدراسة)

أ/ التعريف الإجرائي لمصطلح الضغوط النفسية:

وهي تلك الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية المتكررة التي تواجه التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا في بيئته الأسرية والدراسية والحياتية ككل والتي تعيق قدرته على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته والمعبر عنها بالدرجة المتحصل عليها في الاستبيان المعد لذلك.

ب/ التعريف الإجرائي لمصطلح التحصيل الدراسي:

هو مقدار ما يحمله التلميذ من خبرات ومهارات دراسية ناتجة عن مدى استيعابه وفهمه لما تعلمه خلال العام الدراسي، والتي تحددها عادة كشوف النتائج في الفصول الدراسية أو من خلال الامتحانات النهائية لكل مرحلة تربوية.

ج/ التعريف الإجرائي لمصطلح تلاميذ البكالوريا:

وهم التلاميذ الذين يدرسون في الطور الثانوي (البكالوريا)، بثانوية لطفي وهران يتوزعون على شعبتين (آداب و علوم).

الدراســات السابقة:

أولا: الدراسات المحلية

أ_ دراسة محمد يحيى زكرياء (1983):

تمت هذه الدراسة حول موضوع العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي عند المراهق الجزائري، ولقد أجري لهذه الدراسة عينة متكافئة من التلاميذ من حيث السن بين (15_ 18) والمستوى الدراسي (السنة الرابعة والتاسعة) والمتكونة من الجنسين، لقد اعتمد في دراسته على نتائج الامتحانات التحصيلية، في فترة إجراء اختبار القلق وفرز نتائج النجاح والرسوب استنادا إلى مقياس النجاح والرسوب المعتمد في أغلب الإمتحانات الأكاديمية وهي الحصول على المعدل، بينت النتائج أن الأفراد الذين يكون مستوى قلقهم متوسطا يكون تحصيلهم الأكاديمي أحسن من الأفراد الآخرين.

ب _ دراسة محمد بوفاتح (2005)

: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي، ومعرفة الفروق بين التلاميذ في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي أقيمت هذه الدراسة بثانويات ولاية الأغواط بمناطقها الريفية والحضرية وعلى عينة قوامها 400 تلميذ وتلميذة، معتمدا على المنهج الوصفي، توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنه هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح، وجود فروق دالة احصائيا بين تخصص العلوم الطبيعية وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الطموح لصالح تلاميذ تخصص العلوم.

ج_ دراسة بن شليقة أعمر (2011):

هدفت الدراسة إلى البحث عن نوع العلاقة بين مستويات شدة الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى

تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، طبقت الدراسة على تلاميذ ثانويتي لونسي مسعود وثانوية طيبي قاسم بالبويرة والبالغ عددهم 371 تلميذ وتلميذة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي الارتباطي.

وقد توصلت نتائجها إلى تحقيق الفرضية الأولى التي تنص على أنه يوجد مستويات في شدة الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وعدم تحقق الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي شدة الضغط النفسي ما بين الذكور والإناث، تحققت الفرضية الثالثة الدالة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات الضغط النفسي والتحصيل الدراسي، وتوصل إلى نتيجة عامة مفادها أنه هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات شدة الضغط النفسي والتحصيل الدراسي، فالضغط النفسي المعتدل له دور كبير في زيادة التحصيل الدراسي.

ثانيا: الدراسات العربية

أ_ دراسة داود (1995):

دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس إلى العاشر أساسي وعلاقة هذه الضغوطات بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف وقد طبقت على عينة الدراسة المكونة من 320 طالب وطالبة.

أظهرت النتائج أن أهم الضغوط بالنسبة للطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر والمخاوف، وأقلها أهمية هي المتعلقة بالأمور المالية، وبالعلاقة مع الأبوين، بينما اعتبرت الضغوطات المتعلقة بالمستقبل وبالعلاقة مع الزملاء ومع المدرسين متوسطة الأهمية.

هذا وقد أظهر تحليل التباين متعدد المتغيرات وجود أثر لمتغيرات الجنس والصف والتفاعل بينهما على المتغير التابع، وهو مجالات الضغوط، كما وجد ارتباط ذو دلتلة وسالب بين درجة الطالب على قائمة الضغوط ومعدله الدراسي، وقد فسرت مصادر الضغوط المتعلقة بالمدرسة 42% من التباين في معدل علامات الطالب.

ب_ دراسة فاطمة الحازمي (1999):

بعنوان " مشكلات طالبات الصف الثالث ثانوي ذوات التحصيل المنخفض بمدينة جدة.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أهم المشكلات الدراسية الأسرية، الصحية، النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية التي تعاني منها طالبات الصف الثالث ثانوي ذوات التحصيل المنخفض، تكونت عينة الدراسة من (96) طالبة بالمدارس الثانوية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية، والتي تمثل 30% من عدد المدارس وقد استخدمت الباحثة تطبيق استبانة عن المشكلات التي تواجه طالبات المرحلة الثانوية.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مشكلات دراسية، وأسرية وصحية ونفسية واجتماعية واقتصادية تعاني منها طالبات الصف الثالث ثانوي، كما كشفت النتائج عن أهم المشكلات التي تعاني منها الطالبات ذوات التحصيل المنخفض وهي على الترتيب التالي: المشكلات الدراسية، المشكلات الأسرسة، المشكلات الاقتصادية.

كما توصلت أيضا إلى أنهزلا توجد فروق دالة بين طالبات الصف الثالث ثانوي، ذوات التحصيل المنخفض (علمي /أدبي) في مجالات المشكلات.

ج_ دراسة عريبات والخرابشة (2007):

دراسة سعت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون واستراتيجية التعامل

معها، تكون مجتمع الدراسة من 1056 طالب وطالبة متفوقون دراسيا في المؤسسات التعليمية التي أنشأتها وزارة التربية والتعليم في الأردن للتعامل مع الطلبة المتفوقون، وتكونت عينة الدراسة من 256 طالبا، استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية من إعدادهما والمكونة من (38) فقرة، أظهرت النتائج أن الفقرة الأكثر تأثيرا في حصول الضغط النفسي كانت " التوقعات الوالدية عالية " وأقلها كانت " شعور الطالب بعدم محبة زملائه واحترامهم له " وكانت أكثر استراتيجية استخداما في مواجهة الضغوط من " استخدام المهدئات " وأقلها كانت " الاستفادة من الخبرة السابقة ".

كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) في تعرض الطلبة المتفوقين إلى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، والى عدم وجود فروق تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية، والى عدم وجود تفاعل بين متغيري الجنس والمرحلة الدراسية، والى عدم وجود فروق دالة احصائيا في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

د_ دراسة جار الله بن مبارك السنيدي (2008):

بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، دراسة أجريت على طلاب كلية الملك فيصل الجوية، وقد هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة، التعرف على العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، فقد تناولت أهم الضغوطات التي يتعرض لها الطلاب العسكريين. وقد وجد الباحث أن الضغوط الأكاديمية تمثل أعلى مستويات الضغوط لدى الطلاب ثم تأتي بعدها الضغوط الأسرية، ثم تليها الضغوط الاجتماعية بينما حصلت الضغوط الشخصية أقل درجة في التأثير على حياة الطالب.

التعقيـــب على الدراســات الســابقة:

بعد استعراضنا للدراسات السابقة نستخلص أن أغلب الدراسات تناولت الضغط النفسي وبعض المتغيرات المتعلقة بها والتحصيل الدراسي، وقد أجمعت كلها تقريبا على أهمية الضغوط النفسية وكم لها من تأثير على الطالب وعلى تحصيله الدراسي، وأن للضغوط النفسية مستويات مختلفة حسب الجنس والعمر والبيئة.

وعلى هذا الأساس جاء البحث الحالي ليؤكد أو ينفي بعض الجوانب التي تم التطرق إليها في الدراسات السابقة والتي ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما اتبعه الدارسون من طرق ومناهج وما توصلوا في ذلك من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات وصياغة الفروض.

يتضح من خلال تحليل هذه الدراسات أنها ركزت بشكل أساسي على دراسة مستويات ومصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة، منها دراسة داوود (1995) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي، ودراسة حسن (2010) التي هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الضغوط النفسية ودراسة إلياس وينغ وعبد الله (2011) التي هدفت هي الأخرى إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي، ودراسة سلدو (2009) ودراسة عريبات والخرابشة (2007).

وفيما يخص التحصيل فإنه يتأثر بمستويات القلق فهذا ما أكدته دراسة محمد يحيى زكرياء (1983) أن مستويات القلق لها تأثيرات سلبية على مستوى النجاح والرسوب.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيـــــد

أولا: الضغط النفسي

1/ مفهوم الضغط النفسي

2/ أسباب ومصادر الضغط النفسي

3/ النظريات المفسرة للضغط النفسي

ثانيا: الضغط النفسي المدرسي

1/ الضغط النفسي المدرسي

2/ أعراض الضغط المدرسي

3/ عوامل الضغط المدرسي

4/ آثار الضغط المدرسي

5/ أساليب المواجهة والعلاج للضغوط المدرسية

خـــاتمة

تمهيـــــد:

إن موضوع الضغط النفسي المدرسي من بين أهم المواضيع التي شغلت بال المختصين والباحثين، من كثرة العاملين في مجال التربية، وكذلك الآثار السلبية التي يتركها على مستوى أداء المتعلمين وشعورهم بعدم الرضا عن النتائج الدراسية وما ينجم عنها، في هذا الفصل سنحاول عرض أهم المشكلات التي تخلق ضغطا لتلاميذ البكالوريا من خلال استعراض العناصر التالية: تعريف الضغط النفسي، أسبابه ومصادر حدوثه وأنواعه والأسس النظرية التي تناولته، ثم نتطرق إلى تعريفات حول الضغط المدرشي، أعراضه، عوامل حدوثه، ونختمها بأسباب وأساليب علاج الضغط المدرسي.

أولا: الضغط النفسي

1/ مفهوم الضغط النفسي:

أ_ المعنى اللغوي لكلمة الضغط:

ورد بعدة أشكال في المعاجم وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترن به فيقال ضَغَطَ، ضَغْطاً، أي غمره إلى شيئ كالحائط أو غيره، ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وأجازه حيث يتخلى عن التفصيلات.

ب_ اصطلاحا:

كلمة ضغوط مشتقة من " Distress " التي تعني المحنة والاستغاثة وجاءت من الكلمة الفرنسية القديمة "Destressé" ومعناها ضيق وشدة، " Estress " وهي مشتقة من اللغة اللاتينية من كلمة " Stringer " التي معناها ضيق وشدة واليوم يستعمل هذا المصطلح في عدة مجالات، ويشتغل مكانا مهما في علم النفس والطب السلوكي.

تعريف سمير ابراهيم: تتمثل في شعور الطالب بالفشل والقصور في قدراته وامكانياته وفي استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة تلاميذ البكالوريا.(مهدي بلعسة، 2012، 30)

2/ أسباب ومصادر الضغط النفسي:

حاول العديد من الباحثين الذين اهتموا بأسباب الضغط النفسي ومصادره والعوامل المؤدية لحدوثه، فوجد أن أسباب عديدة منها: البيئة، الطبيعة، النفسية، الأكاديمية.

ومصادره عديدة نذكر منها:

1. **ضغوط بيئية:** يمكن أن تكون سبب من أسباب حدوث الضغط مثل: الغلاف الجوي، درجة الحرارة والبرودة، الضجيج والأضواء، كما يمكن أن تكون الأماكن الضيقة عاملا من عوامل حدوث الضغط النفسي.
2. **ضغوط أسرية:** وتتمثل في الصراعات الأسرية والعزلة والصراعات بين أفراد المجتمع والحاجة لتأكيد الذات من جهة والتقبل الإجتماعي الطبيعي من جهة أخرى.(عبدي، 2011، 45)
3. **ضغوط أكاديمية:** وتتمثل في صعوبة المناهج وعدم مراعاتها لمبدأ الفردية بين التلاميذإلى جانب طرائق التدريس التقليدية وكذا نظم الامتحانات والتقويم، كذلك تشمل كثرة المواد التي يدرسها التلاميذ، نقص الدافعية، إضافة إلى اكتضاض وازدحام الفصول الدراسية والذي بدوره يضعف من قدرة الاستيعاب، مما يسبب فشل دراسي لبعض التلاميذ، وكذلك توتر العلاقات بين المدرسين والتلاميذ، وبصفة عامة تشير الضغوط في المجال الدراسي إلى مجموعة من الصعوبات التي يواجهها التلميذ داخل بيئة المدرسة.(حميدان، 2016، 32)

3/ النظريات المفسرة للضغط المدرسي:

يعتبر الضغط النفسي من المسائل التي أصبحت تؤرق الجميع من الكبار والصغار، وخصوصا لما تسببه من آثار على صحة الفرد والجماعة، لذا حظي بالدراسة والتحليل منذ أربعة عقود، وتزداد أهمية دراسته مع كل تحول تكنولوجي وعلمي وبيئي ولقد عالج هذا المفهوم من عدة نواحي بيولوجية وعقلية ونفسية وسلوكية اجتماعية ومنها تعددت التفسيرات العلمية التي تناولته.

1_ التفسير البيولوجي (الفسيولوجي):

يعد " هانز سيلي " "Hansse iye" أحد أقطاب هذا الاتجاه وبحكم تخصصه في الطب أم بتجارب

عديدة على الفئران في معلمه بكندا، زيادة على ملاحظته لمرضاه، فتواصل إلى أن المرضى يشتركون فيك خصائص عامة مشتركة بينهم وخصائص نوعية خاصة بكل مريض على الرغم من اختلاف وتعدد مصادر الضغط.(إلياس، 2016، 126)

2_ التفسير الفكري (هنري موراي) H. Murray:

ويعرف كذلك باسم الديناميكية النفسية، وينطلق "موراي" فيها تفسيره للضغط النفسي من مسلم أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهاية للدينامية النفسية التي تحدّث في داخله وللوصول إلى الحل أو انبثاق الكيفية، يتبع الانسان مبدأ الترتيب للانتقال إلى اللحظة المستقبلية وعبارة عن الهدف الذي يسعى اليه الإنسان.

3_ التفسير المعرفي:

"لازاروس 1950" أول من قدم هذا التفسير وركز على تقييم الفرد تقييما ذهنيا، والذي يفسر بواسطته الضغط النفسي، فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له، فيبدأ في تقديره أو تقويمه، أي يصدر حكما على هذا الموقف، وعلى أساس الحكم الذي يصل إليه الفرد يشعر بالضغط النفسي.

ثانيا: الضغط النفسي المدرسي

1/ مفهوم الضغط النفسي المدرسي:

إن مصطلح الضغط النفسي المدرسي مصطلح حديث النشأة في علم النفس عموما وعلم النفس المدرسي خصوصا، فهو التوتر والضيق الذي يتعرض له التلميذ داخل المدرسة بعد ان أصبح التلاميذ يعيشون عدة

صراعات داخل المؤسسات التربوية، ونجد 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 مقدرة التلميذ على مواجهتها.(بدوي، 2002، 52)

تعريف طه عبد العظيم حسين 2006:يرى أن الضغط المدرسي هو حالة من عدم التوازن تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي تعرض لها، وبين ما يملك من امكانيات ومصادر شخصية واجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فيزيولوجية نفسية وسلوكية سلبية.(طه عبد العظيم، 2006، 182)

تعريف بيلي 2009:أخذ توجها آخر في تعريفه للضغط المدرسي، إذ يذهب إلى أن الضغط المدرسي يعتبر حالة القلق العبرة، التي يمر بها التلميذ داخل المتوسطة أو الثانوية إثر وقوع حادث داخل هذه المؤسسة، كوفاة أحد التلاميذ أو العاملين فيها أو وجود مشكلات علائقية بين التلاميذ فيما بينهم أين يحاول التلميذ المواجهة لكن إمكانيته لا تسمح.(عبدي، 2011، 52)

2/ أعراض الضغط المدرسي:

تبين القراءات النفسية والتربوية أن أعراض الضغط المدرسي كثيرة ومتنوعة فهي تظهر على عدة أشكال منه فيزيولوجية، سلوكية، انفعالية، نفسية.

1. **الأعراض الفيزيولوجية:** تتمثل الأعراض الفيزيولوجية الناجمة عن الضغوط والتوتر على مستوى العضلات والصداع، آلام في المعدة وغيرها من الأعراض التي تظهر على التلاميذ.(حميدان إحسان، 2016، 57)

2. **الأعراض السيكولوجية:** تتمثل الأعراض السيكولوجية في العدوان الانسحابي مع الهروب من المدرسة، والمشاغبة مع الأقران، كما يمكن كذلك أن تظهر في شكل اضطرابات في النوم والأكل.(إلياس، مرجع سبق ذكره، 130)
3. **الأعراض النفسية:** أما فيما يخص الأعراض النفسية للضغوطات المدرسية فتتمثل في الوسواس وانخفاض تقدير الذات، ونقص الثقة بالنفس والغضب.(طه عبد العظيم، سبق ذكره، 52)
4. **الأعراض الانفعالية:** تظهر أعراض الضغوط المدرسية من الناحية الانفعالية بصفة عامة على المستوى المعرفي وتتمثل في هذه الأعراض: فقدان التركيز، نقص في التذكر، صعوبة في اتخاذ القرارات وصعوبة في متابعة الدراسة.(شيخان، 2003، 29)

وعليه يمكن القول أن للضغط المدرسي أعراض عدة يمكنها أن تظهر لدى التلاميذ ويمكن ملاحظتها.

3/ عوامل الضغط المدرسي:

للضغط المدرسي عوامل عديدة منها:

أ_ العوامل الشخصية:

1. مشكلات خاصة بالتلاميذ: إن التلميذ الذي يعاني من مشاكل سواء جسمية كضعف السمع أو البصر، أو الإصابة بأي إعاقة أو مشاكل كالقلق تسبب له ضغطا.
2. العوامل الاقتصادية: يعتبر الوضع الاقتصادي عاملا من عوامل الضغط المدرسي، لأن انخفاض الدخل يؤدي بالضروؤة إلى عدم القدرة على تلبية حاجات الأبناء، فالفقر يعتبر من المشكلات التي تعود بالسلب على الأفراد، إذ لا يجدون أمامهم كل مستلزمات

حياتهم عموما والدراسة خصوصا، وهو ما يؤثر على مستقبلهم العلمي.(طه عبد العظيم، مرجع سبق ذكره، 184)

ب_ العوامل الأسرية:

1. التفكير في المستقبل: إن التفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في هذا خبرات الماضي المؤلمة، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان وسعيه المستمر إلى تحقيق ذاته ولكن يمكن في بعض الأحيان أن تظهر عوامل تؤثر على المشروع المستقبلي للتلميذ مثل: طموحات الوالدين، ذلك أن الأهل يحاولون جاهدين أن يحقق أبناؤهم الأشياء التي لم يستطيعوا تحقيقها، فالأهل يؤثرون سلبا على أبنائهم مما يخلق ضعفا لديهم.
2. أساليب المعاملة الوالدية: ويقصد بالمعاملة الوالدية كل سلوك مادي أو لفظي يصدر من أحد الوالدين أو كلاهما اتجاه أبنائهم في مختلف المواقف التي تحدث خلال الحياة اليومية قصد اكسابهم جملة من أنماط السلوك أو القيم والمعايير.

ج_ العوامل المدرسية:

يمكن للمدرسة أن تكون خطرا على التلاميذ وذلك بكل المعوقات المدرسية، والتي تقف حجرة عثرة في سبيل تقدمه ورقيه وتكامله دراسيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، إذ نجد التلميذ لا يستطيع تحمل كل تلك الأعباء التي يعيشها مما يخلق له ضغطا وتوترا.

4/ آثار الضغط المدرسي:

تسبب شدة الضغوط المدرسية التي يتعرض إليها التلاميذ عدة تأثيرات سلبية عليه، فلا شك أن التلميذ

الذي يعيش ضغوطات متكررة تجعله يختلف عن الآخرين، من شتى النواحي الفيزيولوجية المعرفية، الانفعالية، السلوكية، وفيما يلي توضح ذلك:

1. **الآثار الفيزيولوجية:** تؤثر الضغوط سلبا على النواحي الفيزيولوجية للفرد، فالأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء، وخلل في وظائف الإفرازات بالنسبة للغدد والجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.(السيد، 2009، 55)
2. **الآثار النفسية:** تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن للضغوط المدرسية آثار سلبية على التلميذ، وتظهر هذه الآثار في اختلاف الآليات الدفاعية وانهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال والشعور بالقلق وعدم الراحة يصاحبه الخوف الشديد وفقدان الثقة في النفس من الآخرين.(مرزوق، بن أحمد، 2012، 40)

5/ أساليب المواجهة والعلاج للضغوط المدرسية:

_ الاسترخاء (تمارين الاسترخاء والتنفس العميق)

_ التحدث مع الأصدقاء.

_ تنظيم التلميذ لوقته وإعطاء وقت أكثر للدراسة مع المراوحة بين العمل والترفيه عن النفس.

_ التعامل بالإيجابية مع الآخرين والتفاعل المستمر.

_ إعداد برنامج للأنشطة اليومية والالتزام بهذا الجدول.

_ القراءة في موضوع كيفية التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن الاختبارات الدراسية.(بسما الحربي، 2017).

خـــــاتمة:

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن الضغوط النفسية المدرسية جاءت نتيجة عدة عوامل تساهم معضمها في خلق نوع من التوتر والضغط للتلاميذ داخل المدرسة، أو خارجها ذلك أن المشاكل التي يعيشها التلميذ في المحيط المتواجد فيه من سوء البيئة المدرسية، ووجود البرنامج و الوقت الغير ملائم، أو حتى المنزلية مثل عدم التواصل الأسري أو أساليب المعاملة الوالدية، اتجاههم كلها تشكل ضغوط مدرسية يتعرض لها التلميذ نفسيا وفكريا وجسميا.

الفصل الثالث: التحصيل الدراسي

تمهيـــد

1/ مفهوم التحصيل الدراسي

2/ أنواع التحصيل الدراسي

3/ العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي

4/ أهمية التحصيل الدراسي

5/ أساليب تقويم التحصيل الدراسي

خـــاتمة

تمهيـــــد:

إن مفهوم التحصيل الدراسي من أكثر المفاهيم تداولا ليس فقط في الدراسة، وإنما في كل الأوساط الإنتاجية والمعرفية والزراعية، واكن من أهم الأوساط، العلمية والعملية الأكثر استخداما له وسط التربية والتعليم، لأن له جانب هام باعتباره الطريق الإجباري لاختيار نوع الدراسة والمهنة، وبالتالي تحديد الدور الاجتماعي الذي سيقوم به الفرد، والمكانة الاجتماعية التي سيحققها ونظرته لذاته وشعوره بالنجاح ومستوى طموحه.

1/ مفهوم التحصيل الدراسي:

1_ يعرفه شابلن 1971:

" هو مستوى محدد من الإنجاز أو التقدم في العمل المدرسي والأكاديمي يقوم به المدرسون بواسطة الاختبارات المقننة " (أمل فتاح، 2007، 271)

2_ تعريف الدسوقي 1988:

" هو المعرفة والمهارة حال قياسها " (أمل فتاح، م، مرجع سبق ذكره، 271)

كما أن التحصيل الدراسي هو:

اكتساب مهارات حياتية وأخلاق شريفة تنمي شخصية الفرد وترتقي بعقله وتعتني بجسده وتهذب وجدانه ليتجه نحو تكوين ذاته أولا وتكوين أسرة ثانيا ومجتمع ثالثا، وبما يمد الجموع الإنسانية ويخدم قضاياها العادلة.

تعريف صلاح الدين غلام:

يعرف على أنه مقدار استيعاب التلاميذ لما تعلموه من خبرات معينة في مادة دراسية مقررة وتقاس بالدرجات التي تحصل عليها التلاميذ في الاختبارات التحصيلية.

2/ أنواع التحصيل الدراسي:

يختلف التحصيل الدراسي من تلميذ لآخر، حسب اختلاف قدراتهم العقلية والإدراكية وميولاتهم النفسية والاجتماعية، ومن ثم فإننا نميز غالبا نوعين من التحصيل لدى التلاميذ حسب استجابتهم لموادهم الدراسية.

1. **التحصيل الجيد " الإفراط التحصيلي"**: وهو سلوك يعبر عن تجاوز الأداء التحصيلي للفرد للمستوى المتوقع في ضوء قدراته واستعداداته الخاصة، أي أن الفرد المفرط في التحصيل يستطيع أن يخفف المستويات التحصيلية والمدرسية تجاوز متوسطات أداء أقرانه من نفس العمر العقلي، ويتجاوز بشكل غير متوقع، وفي دراسة ل: **فنك وكوف 1964** حول أبعاد ارتفاع التحصيل وانخفاضه استخدما فيها قياسات موضوعية للشخصية، ويصفان مرتفع التحصيل بأنه الشخص الذي يستطيع بسرعة ثبوت المعلومات، أي يجعلها إلى مختصر منظم يسهل عليه تذكره، وهو الشخص الذي لديه دافع تنظيم عالمه والربط باستمرار فيما بين المعلومات فهو الشخص الكفء.
2. **التأخر المدرسي**: هو مشكلة تربوية يقع فيها التلاميذ ويشقى بها الآباء في البيت والمعلم في المدرسة، ويطلق التأخر المدرسي أساسا عندما يكون مستوى الشخص أقل من مستوى ذكائه ومستوى إمكاناته العقلية، بحيث يكون له مستوى تحصيل عادي أو أقل من عادي أو مستوى ذكاء عالي.

_ أما الأعراض العضوية فقد تتمثل في " الإجهاد، التوتر.... "

_ الأعراض الانفعالية " العاطفة المفرطة، القلق..... "

_ الإكتئاب العابر وعدم الثبات الانفعالي والشعور بالنقص وشرود الذهن.

وقد يعود التأخر المدرسي إلى عاملين يتمثلان في الأسباب الخلقية أو التكوينية هي التي ترجع إلى قصور في نمو الجهاز العقلي أو في الأجهزة العصبية والعمليات الجسمية المتصلة بها، والعامل الثاني الذي يتمثل في الأسباب الوظيفية والمتمثلة في الأسباب البيئية والاجتماعية التي ينمو فيها، والحي والتركيب المورفولوجي للأسرة والعلاقات بين أفرادها، ولعل من أسباب هذا العمل وجود الأحباء المتخلفة حضريا واجتماعيا وثقافيا،

وكذلك فإن ثقافة الوالدين و وعيهما والاتجاهات النفسية السلبية لنمو أبنائهم تعد من أهم الأساليب.(عمور حكيم، 2009-2010، 81-82)

3/ العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي:

إن التحصيل المدرسي عملية معقدة تدخل فيها العديد من العوامل منها ما يتعلق بالذكاء ودافعية الإنجاز وقلق الامتحان ومركز الضبط ومنها ما يتعلق بعوامل خارجية تتمثل بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي والمستوى الثقافي التي تحيط بالمتعلم.

أ_ العوامل النفسية:

وهي العوامل الداخلية التي ترتبط بتحصيل الطلبة الدراسي سلبا أو ايجابا، وتتمثل هذه العوامل النفسية بما يلي: الذكاء، دافعية الإنجاز، مركز الضبط، تقدير الذات، قلق الإمتحان.

1. الذكاء :

يؤكد معظم علماء النفس على العلاقة الوثيقة بين الذكاء والتحصيل في المدرسة، فالطلبة ذو الذكاء المرتفع يحصلون في الغالب على علامات مرتفعة ويميلون إلى الاستمرار في المدرسة لمدة أطول، في حين يميل بعض الطلبة ذو الذكاء المنخفض إلى التقصير في العمل الصفي والى التسرب مبكرا من المدرسة.

لكن هذا لا يمنع أن يوجد بعض من ذوي التحصيل المنخفض أذكياء، ولكن يفتقرون إلى المثابرة أو أنهم يفشلون لأسباب لا صلة بذكائهم، من بينها تقدير الذات، والدافعية التي تحفز الطالب نحو الإنجاز والمستوى الاجتماعي والثقافي وغيرها من الأسباب، وبالمثل لا يمكن للطالب ذو الذكاء المرتفع أن يضمن نجاحا.

2. دافعية الإنجاز:

دافعية الإنجاز مشتقة من الدافعية حيث عرفه الحامد بأنه " تلك القوة التي تشير وتوجه سلوك الفرد نحو عمل يرتبط بتحصيله الدراسي غير ذلك "

يعد دافع الإنجاز المهمة التي تأثر في تحصيل الطلبة، حيث أن هناك وجهات نظر تقوم بأن ضعف هذا الدافع أو تدني مستواه لدى الفرد قد يؤثر سلبا في تحصيله حتى لو كانت من الطلبة الأذكياء، حيث تتباين المستويات الأكاديمية التي يحققها حسب الدافع الإنجاز عند كل منهم.

3. قلق الامتحان:

يعد موضوع القلق من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة.

ويعد القلق مشكلة مركزية وموضوعا للاهتمام في علوم وتخصصات متعددة لها ارتباط بالنفس والفلسفة والفن والموسيقى والدين بالإضافة إلى علم النفس.

4. تقدير الذات:

يستخدم الكثير من الباحثين مصطلح تقدير الذات ومصطلح مفهوم الذات كمصطلحين مترادفين، على أنه حين يتم التفريق بين هذين المصطلحين يعرف تقدير الذات على أنه بعد التقييم من مفهوم الذات.

فيرى زيلر تقدير الذات بأنه القيمة التي يعزها الفرد لنفسه بالمقارنة مع الآخرين، يرتبط تقدير الذات بالتحصيل، حيث يرى عدد من علماء النفس أن هناك علاقة قوية بينهما، ويبدو أن الذين يكون إنجازهم المدرسي سيئا يشعرون بالنقص، وتكون لديهم اتجاهات سلبية نحو الذات، وفي نفس الوقت هناك دلائل قوية على أن هذه الفكرة الجيدة لدى الفرد عن ذاته ضرورية للنجاح المدرسي، إن نقطة البداية هي الثقة

بالنفس والتقدير الجيد للذات.

5. مركز الضبط:

يعد مفهوم مركز الضبط من أكثر المفاهيم النفسية التي تصدت لها الأبحاث والدراسات.

حيث انبثق هذا المفهوم عن الإطار العام لنظرية التعلم الاجتماعي على يد " جوليان روتر "؛ وتهتم هذه النظرية بمحاولة فهم السلوك الإنساني في المواقف الاجتماعية المعقدة والظروف البيئية التي تؤثر فيه، كما تبحث في أهمية التعزيز وأثره في السلوك، ولها تطبيقات في التعليم وتطوير الشخصية والقياس وعلم النفس الاجتماعي وعلم الأمراض النفسية.

ويشير هذا المفهوم إلى الدرجة التي يتقبل الفرد بها مسؤوليته الشخصية عما يحصل له مقابل أن ينسب ذلك إلى قوى تقع خارج سيطرته أشار روتر إلى الأفراد ذوي التوجهات الداخلية للتعزيز" داخلي الضبط " يعتقدون أن الأشياء السيئة والحسنة التي تحدث معهم هي نتيجة مباشرة لسلوكهم، بينما يعقد الأشخاص ذو التوجهات الخارجية للتعزيز " خارجي الضبط " أن ما يحدث لهم يعود إلى الحظ والصدفة والقدر.

ولذا عرفه المومني بأنه " مسؤولية الفرد عن الأحداث التي تحدث له سواء أكانت إيجابية أو سلبية ".

وهي العوامل الخارجية التي ترتبط بتحصيل الطلبة الأكاديمي سلبا أو إيجابا، وتتمثل هذه العوامل الديمغرافية " المستوى الاقتصادي الاجتماعي والمستوى الثقافي ".

1_ المستوى الاقتصادي الاجتماعي:

يعرف بأنه المستوى الذي يدل على المركز الاقتصادي الاجتماعي للفرد أو الجماعة.

وحدد المستوى الاقتصادي الاجتماعي في هذه الدراسة بالمتغيرات التالية: وظيفة الأب، دخل الأسرة، حجم الأسرة، ترتيب الطالب في الأسرة، المستوى المادي لسكن الأسرة، تسلط الأب.

وتبرز أهمية المستوى الاقتصادي في تحصيل الطلبة الدراسي حيث يؤثر تأثير يكاد يكون مباشرا على التعلم من حيث قدرة الأسرة على تحمل نفقات التعليم وإمكانية إدخال السنوي مثلا، يمثل تغيرا في استمرارية الأبناء لإكمال دراستهم، فالأسرة المتوسطة والمرتفعة الدخل تعمل على منح أبنائها مزيدا من التعليم العالي أكثر من الأسر ذات الدخول المتدنية.

فالبيئة الاقتصادية الفقيرة لا توفر المنبهات والمثيرات المشجعة للنمو المعرفي للأطفال مما يجعلهم يتأخرون عن أقرانهم.

2_ المستوى الثقافي:

الثقافة هي " مجموعة الأنماط السلوكية لمجموعة سكانية تؤثر في سلوك الفرد وتشكل شخصية الإنسان وتتحكم في خبراته ".

وحدد المستوى الثقافي في هذه الدراسة بالمتغيرات التالية: مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم، مستوى تعليم أفراد الأسرة بخلاف الوالدين، حجم المؤثرات الثقافية البيتية، اتجاه الأب نحو التحصيل.

تلعب ثقافة الأسرة دورا مهما في التحصيل الدراسي للطلبة من خلال اللعب ووسائل التثقيف كالمجلات والجرائد في المنزل، والتي تتحكم بظاهرة النوعية التربوية في المدرسة، ككا أن ثقافة الوالدين تؤثر في التحصيل الدراسي لاحتكاكهما بأبنائهما، وقد يبدو هذا منطقيا، لأن المناخ الثقافي المرتفع للأسرة يؤثر في تكوين الشخصية العلمية للأبناء.(محمود جمال السلخي، 2013، 26-29-32-34-36-38-41)

4/ أهميـة التحصيل الدراسي:

أشار " مصطفى فهيم " إلى أن التحصيل الدراسي من الظواهر التي شغلت فكر الكثير من التربويين عامة والمتخصصين بعلم النفس التعليمي بصفة خاصة، لما له من أهمية في حياة الطلاب وما يحيطون بهم من آباء ومعلمين، ويضيف أن التحصيل الدراسي يحضى بالاهتمام المتزايد من قبل ذوي الصلة بالنظام التعليمي لأنه أحد المعايير المهمة في تقويم تعليم التلميذ والطلاب في المستويات التعليمية المختلفة.

يهتم علماء النفس التربوي بدراسة موضوع التحصيل الدراسي من جوانب متعددة فمنهم من يسعى إلى توضيح العلاقة بين التحصيل الدراسي ومكونات الشخصية والعوامل المعرفية، ومنهم من يبحث عن العوامل البيئية المدرسية وغير المدرسية المؤثرة على التحصيل الدراسي للتلاميذ، ومنهم من يدرس التفاعل والتداخل بين العوامل البيئية والعوامل الوراثية لتحديد ما يظهره الفرد من تحصيل دراسي.

أما الآباء فيهتمون بالتحصيل الدراسي باعتباره مؤثر للتطور والرقي الدراسي والمعرفي لأبنائهم أثناء تقدمهم في صف دراسي آخر، ويهتم الطلاب بالتحصيل الدراسي باعتباره سبيلا إلى تحقيق الذات وتقديره.(يونسي تونسية، 2012/2011، 103-104)

5/ أساليب تقويم التحصيل الدراسي:

إن اختيار التحصيل يرمي إلى قياس مدى تحصيل المتعلمين من حيث التذكر والفهم والتطبيق، والتحليل والتركيب والتقويم، ويطلق على أساليب قياس التحصيل الدراسي بالامتحانات المدرسية والتي يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أقسام هي:

1. الامتحانات الشفهية:

في العمل التربوي الكثير من السمات التي يتطلب قياسها أداة شفهيا ومن بين تلك السمات:

_ القدرة على صحة النطق والقراءة الجهرية.

_ القدرة على الكلام " التعبير الشفهي "

_ القدرة على الالقاء " النصوص الأدبية "

_ مناقشة التقارير

وعلى العموم فإن الاختبار الشفهي ليس عملا عشوائيا يمارسه المدرس من دون تخطيط مسبق، إنما يجب أن يكون المدرس على دراية تامة بالأهداف التي يريد الوصول اليها.

2. الاختبارات الكتابية:

تنقسم الاختبارات الكتابية على نوعين:

- الاختبارات المقالية: هي تلك الاختبارات التي تقتضي إجابتها كتابة فقرة أو مقال ويستخدم هذا النوع لقياس الأهداف التعليمية التي تتطلب تعبيرا كتابيا، وفي هذا النوع من الاختبارات ليس من الواجب أن تكون إجابة جميع الطلبة واحدة، فقد تختلف إجابة طالب عن آخر وذلك لإختلاف القدرات اللغوية والآراء والمعلومات المكتسبة.
- الاختبارات الموضوعية: هي الاختبارات التي ترتبط إجابتها بالموضوع المراد قياس نتائج تعليمية، وتكون إجابتها واحدة على عكس الاختبارات الموضوعية أن يجتهد في الإجابة.(محسن علي عطية، 2008، 308)

يكون الاختبار موضوعيا إذا كان إعطاء العلامة للسؤال أو الاختبار موضوعيا وهذا بخصائص وقواعد يعبر عنها الاختبار الموضوعي.(سامي محمد، ملجم، د س، 52)

- الاختبارات الأدائية "العملية": وهي تلك الاختبارات التي تكون الإجابة عنها أداة عمليا ومهمتها قياس ذلك الأداء الخاص بالإجابة، وغالبا ما تستخدم لقياس القدرة على إجراء التجارب العملية وقياس القدرة على الأداء المهني، والقدرة على الأداء الرياضي والأعمال المسرحية وتفكيك الأجهزة.(محسن علي عطية، مرجع سبق ذكره، 307)

خـــــــاتمـة:

من خلال هذا الفصل توصلنا إلى أن التحصيل المدرسي يعني مقدار المعرفة التي يكتسبها التلميذ في العملية التربوية، فالتحصيل إذن مصطلح تربوي يطلق على النتائج التي يتحصل عليها التلميذ في المدرسة.

كما أن الإنسان يعتمد على التحصيل للتخطيط نحو حياته المستقبلية فهو يهدف إلى معرفة قدرات ومكتسبات الطفل، كما أن هناك عدة عوامل تأثر في التحصيل ابتداءا من الأسرة ومرورا بالمدرسة وكذا المحيط، ولكن لكي تنمي قدرة التلميذ على تحصيله الدراسي فإن لا بد للوالدين والمعلمين أن يعملوا على تقوية العلاقة بين المدرسة والبيت وبين التلميذ ومعلمه إضافة إلى تشجيع التلميذ على المواظبة والاجتهاد والمثابرة.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيـــــد

1/ منهج الدراسة

2/ مجتمع الدراسة

3/ عينة الدراسة

4/ أدوات الدراسة

5/ الدراسة الاستطلاعية

6/ الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة

خـــــاتمة

تمهيـــــد:

بعد تناولنا للجانب النظري للدراسة سيتم في هذا الفصل عرض أهم الإجراءات التي أثبتت في دراسة مشكلة هذا البحث والذي نوضح فيه الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع وعينة الدراسة والأدوات المستعملة في جمع البيانات وأخيرا سنتعرف على الإجراءات لتطبيق الدراسة الأساسية وإبراز الوسائل الاحصائية لتحليل البيانات المتحصل عليها.

1/ منهج البحث:

تم اتباع المنهج الوصفي المسحي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه وهو لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها، بل يتعدى إلى ما هو أبعد من ذلك، لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، فضلا من أنه كثيرا ما تقترن عملية الوصف بالمقارنة حين تستخدم في البحث الوصفي أساليب القياس والتصنيف والتفسير.

2/ مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب البكالوريا بثانوية لطفي بمدينة وهران.

3/ عينة البحث:

عينة البحث كانت (ثانويتين)، كما بلغ إجمالي عدد الطلبة هذه الثانويات (140) بلغ عدد الذكور (70) وبلغ عدد الإناث (70).

4/ الأدوات المستخدمة في البحث:

بعد إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والأبحاث في هذا المجال، قامت بإعداد استمارة استبيان لقياس الضغوط النفسية التي تواجه طلبة البكالوريا بثانوية لطفي مدينة وهران وتم اختيار عينة استطلاعية بواقع (60) طالب وطالبة للتحقق من الخصائص السيكومترية للإستبيان (الصدق، الثبات) وذلك قبل التطبيق النهائي للاستبيان.

أداة البحث:

بعد الإطلاع على الأدب السيكولوجي والدراسات السابقة، تم بناء استبيان وفقا للخطوات الآتية:

- تحديد الأبعاد الرئيسية للاستبيان
- صياغة فقرات الاستبيان حسب انتمائها لكل بعد.

تم استخدام **مقياس الضغوط النفسية** الذي أعدته "**داود 1995**" لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين ويتكون المقياس من (61) فقرة موزعة على ثمانية مجالات:

مجال المدرسة، المجال التفسي، العلاقات مع الوالدين والإخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسين، الأمور المالية والاقتصادية، العلاقات مع الجنس الآخر، والانفعالات والمشاعر والمخاوف والتخطيط للمستقبل، وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي:

1= لا أعاني من هذه المشكلة، **2** = أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة

3= أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة

وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين **(61- 183)** حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى **(183)** على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، واقترابه من الحد. الأدنى **(61)** انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه. ملحق رقم 01.

أ_ ثبات المقياس:

لحساب معامل الثبات استخدمت داود (1995) طريقة الاختبار وإعادة الإختبار (Test_ Retest) بفاصل زمن بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مقداره أسبوع واحد، وذلك على عينة من الطلبة الصفوف السادس، السابع، الثامن، التاسع، العاشر، في منطقة عمان والزرقاء، بلغ حجمها (134) طالبا وطالبة (67) من الذكور،(67) من الإناث، وكان ثبات عينة الذكور 0.98 وعينة الإناث 0.89 وللعينة جميعها 0.93)

كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي للأداة حسب معادلة كرونباخ ألفا على عينة الثبات المكونة من (134) طالبا وطالبة، فكانت معاملات الاتساق الداخلي لمجالات الأداة على النحو التالي:

مجال المدرسة والنحو الصفي، ومجال العلاقات مع الإخوة، ومجال العلاقات مع الزملاء، ومجال العلاقة مع المدرسين ومجال الأمور المالية، والاقتصادية، والعلاقة مع الجنس الآخر والمشاعر والمخاوف والانفعالات 0.75،ومجال التخطيط للمستقبل 0.94،أما معامل الاتساق للأداة ككل فكان، 0.93.

ب_ صدق المقياس:

لقياس صدق الأداة قامت داود بإيجاد صدق المحتوى للأداة من خلال صدق المحكمين حيث عرضت الأداة على (50) مرشدا أو مرشدة في مدارس عمان والزرقاء وماديا والسلط، لتحديد فيما إذا كانت الفقرات التي احتوت عليها الأداة تتناسب مع ما أعدت من أجله، أي قادرة على قيس مستوى الضغط النفسي لدى المراهقين وذلك اعتمادا على خبرة المرشد في العمل الإرشادي، ومعرفة بخصائص مرحلة المراهقة وسماتها بالإضافة إلى ذلك عملت على حساب الصدق للأداة، وذلك من خلال مقارنة الأداء العام على مجموعتين من الطلبة الأولى يبلغ عددها (30) طالبا وطالبة لا تعاني من المشكلات.

5/ الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث إذ من خلالها يتمكن الباحث من اختيار ميدان الدراسة والعينة المعنية بالدراسة أيضا وكذلك اختيار الأداة المناسبة للبحث والتأكد من مدى صلاحيتها وذلك من خلال استخراج خصائصها السيكومترية من الصدق والثبات.

أ_ خطوات الدراسة الاستطلاعية:

- التقرب من الثانوية الم، المراد إجراء الدراسة فيها.

- شرح الهدف من البحث لمدير الثانوية من أجل مساعدتي.
- التعرف على عينة البحث.
- جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات حول مجموعة الدراسة.

ب_ عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق المقياس على (60) طالب وطالبة للتحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان (الصدق / الثبات) وذلك قبل التطبيق النهائي للاستبيان.

ج_ حدود الدراسة:

الحدود المكانية: طبقت الدراسة الحالية في ثانوية لطفي _ وهران.

الحدود الزمانية: استغرقت المدة الزمنية للدراسة الحالية شهر 1.

والثانية وعدد أفرادها (30) طالب وطالبة وتعاني من عدد كبير من المشكلات، وقد حدد عدد الطلبة في المجموعتين حسب تقديرات معلميهم ومرشديهم اعتمادا على فقرات الأداة، وقد ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين حيث كانت قيمة الاحصائي (ت) 3.15 عند مستوى الدلالة 0.0002 وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (1995) وذلك لأن هذا المقياس طبق على البيئة الأردنية، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الصدق والثبات له.

_ القياس الثاني: كان قياس التحصيل الدراسي عن طريق معدل الفصل الأول.

6/ الأساليب الاحصائية المستخدمة:

1. التباين: هو متوسط مربعات الانحرافات.

2. المتوسط الحسابية: هو مجموع الدرجات على أفراد العينة.

خـــــاتمة:

متّل هذا الفصل كل الإجراءات التي تم اتخادها من قبل الباحثة من أجل تجسيد الدراسة على أرض الواقع. بداية بتحديد المنهج المناسب للدراسة وميدانها ووصف مجتمع البحث، كذا وصف أداة القياس والتأكد من خصائصها السيكومترية ومن ثمة إعطاء لمحة حول إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، وأخيرا تحديد الأساليب الاحصائية التي سيتم من خلالها معالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيـــــد

أولا: عرض نتائج الدراسة

1/ عرض نتائج الفرضية الأولى

2/ عرض نتائج الفرضية الثانية

3/ عرض نتائج الفرضية الثالثة

ثانيا: مناقشة وتفسير النتائج:

1/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3/ مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

منـــاقشة عـامة

تمهيـــــد:

سيشمل هذا الفصل النتائج التي توصلت لها الدراسة، وسنقوم بمناقشة هذه النتائج على ضوء الفرضيات، ثم صياغة خلاصة الدراسة.

أولا: عرض النتائج

1/ عرض نتائج الفرضية الأولى:

_ لاتوجد علاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الباكالوريا.

جدول رقم (01): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحسوبة	العينة	الدلالة الاحصائية
الضغط النفسي	93.05	23.86	−0.01	80	0.92
التحصيل الدراسي	12.28	11.14		80	دال

2/ عرض نتائج الفرضية الثانية:

_ لا توجد علاقة بين الضغط النفسي للإناث والتحصيل الدراسي للذكور لدى تلاميذ البكالوريا.

جدول رقم (02): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي للإناث والتحصيل الدراسي للذكور.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحسوبة	العينة	الدلالة الاحصائية
الضغط النفسي	93.22	24.66	0.18	40	0.25
التحصيل الدراسي	12.89	16.10		40	غير دال

3/ عرض نتائج الفرضية الثالثة:

_ لا توجد علاقة بين الضغط النفسي للأدبيين والتحصيل الدراسي للعلميين لدى تلاميذ الباكالوريا.

جدول رقم (03): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي للأدبيين والتحصيل الدراسي للعلميين

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ر المحسوبة	العينة	الدلالة الاحصائية
الضغط النفسي	85.92	13.36	0.04	40	0.81
التحصيل الدراسي	10.52	16.5		40	غير دال

ثانيا: مناقشة النتائج:

1/ مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

_ لا توجد علاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الباكالوريا، من خلال المعالجة الاحصائية، تبين أن معامل الارتباط بيرسون يشاوي 0.92، ويلاحظ بذلك وجود ارتباط دال بين المتغيرين وبالتالي نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل الذي يقول بوجود ارتباط دال بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي ومنه كلما ارتفع الضغط النفسي انخفض التحصيل الدراسي.

حيث ذكرت دراسة **بن شليقة أعمر(2011)** إلى البحث عن نوع العلاقة بين مستويات شدة الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، طبقت الدراسة على تلاميذ ثانويتي لونسي مسعود وثانوية طيبي قاسم بالبويرة والبالغ عددهم 371 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي الارتباطي.

وقد توصلت نتائجها إلى تحقيق الفرضية الأولى التي تنص على أنه يوجد مستويات في شدة الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وعدم تحقق الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي شدة الضغط النفسي مابين الذكور والإناث، وتحققت الفرضية الثالثة الدالة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات شدة الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

الضغط النفسي المعتدل له دور كبير في زيادة التحصيل الدراسي.

2/ مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

_ لا توجد علاقة بين الضغط النفسي للإناث والتحصيل الدراسي للذكور لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ومن خلال المعالجة الاحصائية تبين أن معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.25، ويلاحظ بذلك وجود ارتباط غير

دال بين المتغيرين وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونعوضه بالفرض البديل الذي يقول بوجود ارتباط غير دال بين الضغط النفسي للإناث والتحصيل الدراسي للذكور.

حيث ذكرت دراسة **حسن (2010)** وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن امكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الصلابة النفسية والشعور بالأمل، ومستوى الضغوط النفسية والجنس. تكونت عينة الدراسة من 205 طالب وطالبة من طلاب جامعة السلطان قابوس- عمان- قام كل واحد منهم بإكمال مقياس الصلابة النفسية ومقياس الشعور بالأمل، ومقياس الضغوط النفسية التي أعدت من قبل الباحث، واستخدمت الأساليب الاحصائية التالية: (معامل الارتباط، وتحليل الانحدار المتدرج وتحليل المسار)

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

_ وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والمعدل التراكمي، وعلاقة سالبة ودالة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، وتعتبر الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية أهم متغيرات الدراسة التي تفسر أكبر قدر من التباين في التحصيل الدراسي.

3/ مناقشة الفرضية الثالثة:

_ لا توجد علاقة بين الضغط النفسي للأدبيين والتحصيل الدراسي للعلميين لدى تلاميذ البكالوريا، من خلال المعالجة الاحصائية تبين أن معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.81 ويلاحظ بذلك عدم وجود ارتباط دال بين المتغيرين وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونعوضه بالفرض البديل الذي يقول بوجود ارتباط غير دال بين الضغط النفسي للأدبيين والتحصيل الدراسي للعلميين.

حيث ذكرت دراسة داود (1995) حيث هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس إلى العاشر أساسي وعلاقة هذه الضغوطات بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف، وقد طبقت على عينة الدراسة المكونة من 320 طالب وطالبة.

أظهرت النتائج أن أهم الضغوط بالنسبة للطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والانفعالات والمشاعر والمخاوف، وأقلها أهمية هي المتعلقة بالأمور المالية وبالعلاقة مع الأبوين، بينما اعتبرت الضغوطات المتعلقة بالمستقبل وبالعلاقة مع الزملاء ومع المدرسين متوسطة الأهمية، هذا وقد أظهر تحليل التباين متعدد المتغيرات وجود أمر لمتغيرات الجنس والصف والتفاعل بينهما على المتغير التابع وهو مجالات الضغوط، كما وجد ارتباط ذو دلالة وسالب بين درجة الطالب على قائمة الضغوط ومعدله الدراسي.

المنـــــاقشة العـــامة:

من خلال النتائج العامة التي تم التوصل إليها في الدراسة الميدانية والتي أجريت حول موضوع الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا، توصلنا إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة حيث تشير الفرضية الأولى إلى عدم وجود علاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

أما نتائج الفرضية الثالثة فتشير إلى عدم وجود ارتباط أي ارتياط غير دال بين الضغط الضغط النفسي للعلميين والتحصيل الدراسي للأدبيين.

وباعتبار التحقق من صدق الفرضية العامة مستوحى من صدق الفرضيات الفرعية ومن خلال تحققنا من الفرضيات الجزئية الثلاث يتضح لنا صدق الفرضية العامة التي انطلقنا منها في بحثنا حيث طبيب أن للضغوط النفسية التي يعيشها الطالب المقبل على امتحان البكالوريا تأثير سلبي على تحصيله الدراسي، وبذلك يعتبر الضغط المرتفع عامل تفكك وتصدع في شخصية الطالب يشتت طاقتهم الجسمية والمعرفية والنفسية ومنه يؤثر على نتائجهم الدراسية ويقودهم ذلك إلى الفشل والرسوب.

أظهرت النتائج أن أهم الضغوط بالنسبة للطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي والمدرس والانفعالات والمشاعر والمخاوف وتليها أهمية هي المتعلقة بالأمور المالية وبالعلاقة مع الأبوين.

كما وجدنا أيضا أن هناك دراسات أكدت وبشكل قاطع على أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي على أن هذه العلاقة ترجع إلى متغيرات نفسية منها انفعالية والى عدة عوامل أخرى منها الضغوط الأسرية والضغوط الاجتماعية والاقتصادية وهذا حسب دراسة السنيوي (2008)، في حين أن هناك دراسة بن شليقة (2011) التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات شدة الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

إذن ومن خلال هذا وجدنا أن هناك إجماع على أهمية الضغوط النفسية وكم لها من تأثير على كل من القلق والتحصيل الدراسي وأن هناك ضغط نفسي عند الشريحة التي قصد الدراسة، وأن له مستويات مختلفة حسب الجنس والعمر والبيئة.

ونستنتج أن هذه الدراسة الحالية اتفقت مع الدراسات السابقة في الأهداف أو المنهج أو متغيرات البحث، واختلفت معها في الأدوات المعتمد عليها في حجم العينة ومكان إجراء البحث، وهم تلاميذ البكالوريا.

التوصيـــــــات:

_ توعية الطلبة لماهية الضغوط النفسية حتى تتفتح أذهانهم وعقولهم ويصبحوا أكثر انفتاحا لا كبثا.

_ تدريب الطلبة على المواقف الاختيارية الصعبة مثل التركيز على الإمتحانات التجريبية التحريرية التي تسبق الإمتحانات النهائية، والتي تؤهلهم لمواجهة الاختبار بإيجابية.

_ تطوير الإرشاد التربوي داخل المدارس لكيفية التعامل مع الضغوط وقلق الامتحان والحد من آثاؤه على تحصيل الطلبة وأوضاعهم النفسية والاجتماعية.

_ توعية الطلبة حول الإمتحانات بغية تكوين اتجاهات ايجابية لديهم حولها.

_ إجراء دورات أو منتديات داخل المؤسسة التربوية للتخفيف من شدة الضغوطات النفسية المدرسية.

قـــــائمة المراجـــــع:

أولا: الكتب

1. السيد، فاروق عثمان (2011) القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.

2. سامي محمد ملجم، د س، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

3. طه عبد العظيم حسن (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، ط1، عمان، دار الفكر.

4. محسن علي عطية (2008) الاستراتيجيات الحديثة في التدريس الفعال، عمان، دار الصفاء للمشر والتوزيع.

5. محمود جمال السلفي (2013) التحصيل الدراسي ونمذجة العوامل المؤثرة به، ط1،عمان، الأردن، الرضوان للنشر والتوزيع.

ثانيا: الرسائل الجامعية

6. حميدان إحسان (2016) ضغوط البيئة المدرسية وانعكاساتها على على المردود التربوي للتلميذ، لنيل شهادة ماستر ل. م. د، جامعة عربي تبسي، تخصص علم اجتماع التربية.

7. عايش صباح (2011) أثر الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين على العلاقات الأسرية من حيث متغيري سن ونوع الإعاقة، رسالة ماجستير غير منشورة، تخصص علم النفس الأسري، جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية.

8. عبدي سميرة (2011) الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

9. عمور حكيم وبونعمة سفيان (2009-2010) المنهاج التربوي وأثره على التحصيل الدراسي لتلامبذ السنة الأولى ابتدائي، مذكرة ليسانس تخصص علم الاجتماع التربوي.

10. مرزوق بن أحمد، عبد المحسن العمري (2012) الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية، متطلب تكميلي لنيل درجة ماجستير، تخصص علم النفس، كلية التربية، علم النفس، محافظة ليث جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.

11. يونسي تونسية (2011-2012) تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس المدرسي.

ثالثا: المجلات

12. أمل فتاح زيدان (2007) مجلة التربية والتعليم، المجلد 14،العدد 1

13. بسما الحربي (2017) الضغوط الدراسية وأسباب العلاج، pesma_jerpi@yahoo.pr

14. بدوي زينب (2002) النموذج السلبي للعلاقات بين الانبساطية العصبية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ودافعية الإنجاز والضغوط الأكاديمية على طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية.