الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا
- دراسة ميدانية بثانويات ولاية سطيف

عبد الحفيظ لبكيري*[1]، نزيم صرداوي[2]
[2، 1] جامعة مولود معمري ، تيزي وزو (الجزائر)

School psychological stress among students who are preparing for the baccalaureate exam
- A field study at the high schools of Setif.

Lebkiri hafid[1,*] ,Nazim Sardaoui[2]
lebkirihafid@yahoo.fr
[1,2]Mouloud Mammeri University, Algeria

تاريخ الاستلام : 2019/02/25 ؛ تاريخ القبول : 2019/07/17 ؛ تاريخ النشر : 2020/10/31

ملخص. هدفت هذه الدراسة الكشف على مستويات الضغوط النفسية المدرسية، والفروق بين الجنسين، لدى عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ببعض ثانويات ولاية سطيف ، وبلغت عينة الدراسة (164) تلميذا وتلميذة، للموسم الدراسي 2018 2019 والذين تم اختيارهم عشوائيا من ثلاث ثانويات وطبق عليهم استبيان الضغوط النفسية المدرسية الذي أعدّه الباحثان.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (104.53) ، وبنسبة (65.83%)، وأيضا إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث و لصالح الإناث في الضغوط النفسية المدرسية.

الكلمات الدالة. الضغوط النفسية ؛ التلاميذ ؛ شهادة البكالوريا

Abstract. The current study aims to detect Levels of school stress, and the differences between the sexes, in a sample of students in the third year of high school pass the examination of the baccalaureate of the wilaya Setif, a sample of 164 male and female students during the school year 2018- 2019, was selected by the simple random sampling method in three secondary schools. The questionnaire on psychological stress prepared by the two researchers.

The results of the study showed that there was an average level of psychological stress in school for students in the arithmetic mean of (104.53) and / or percentage (% 65.83), and that there were statistically significant differences between boys and girls and girls that's more stressful boys

Keywords : psychological stress ; students; baccalaureate exam

***Corresponding author**

1. مقدمة

مصطلح "الضغوط " موجود في التوثيق العلمي منذ القرن الرابع عشر ولكن بمعاني مختلفة على المستعملة اليوم(Erickson,2001)، ومنذ ذلك الوقت والمصطلح يتطور ويستعمل في مختلف العلوم كـ الفسيولوجية، الفيزياء،الطب، وعلم النفس، حيث يعتبر هانز سيلي من الأوائل الذين أدخلوا هذا المصطلح إلى علم النفس منذ الثلاثينات من القرن الماضي بتعريفه البيولوجي، ثم جاءت أعمال البقية، وهذه الضغوط يمكن أن تسجل في بيئات مختلفة (العمل ، المدرسة ، الأسرة)، وبعوامل مختلفة ، الحالة الاقتصادية، و الاجتماعية، ولهذا يعرفها لزاروس (Lazarus ,1993) الضغوط النفسية، على أنها " ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، وذلك من خلال محاولته لإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية والثقافية و الفسيولوجية، وعندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يحدث الإنهاك الجسمي والنفسي". (الحمد،2013) ولعلّ التلاميذ المتمدرسين نصيبا من هذه الضغوط على مختلف مصادرها الإنفعالية و العلاقات بين هؤلاء التلاميذ والمحيطين بهم من زملاء ومعلمين وإدارة و... والمناهج الدراسية ومدى توافقها مع ميول واهتمامات التلاميذ، التفكير في المستقبل، والامتحانات الرسمية ، وخاصة امتحان شهادة البكالوريا وما له من خصوصية وتاثير على التلاميذ وحتى على أسرهم، هؤلاء التلاميذ الذين يعيشون مرحلة جد حساسة في حياتهم ، مع تسارع وتيرة النمو على جميع النواحي الجسمية والانفعالية والنفسية، والمتباينة من تلميذ إلى آخر، وعلى مستويات مختلفة بينهم، فقد يتعرض هؤلاء لضغوط منخفضة في الشدّة وقد تكون مرتفعة، وهذا التباين يمكن تسجيله عند الذكور بنسب غير الذي نسجله لدى الإناث ، كل هذه المعطيات يجب الانتباه إليها ومراعاتها في بناء المناهج الدراسية لتتوافق مع هذه المرحلة العمرية، للوصول إلى التخفيف من الضغوط النفسية المدرسية، ومن هنا تكمن أهمية دراستنا الحالية، والتي سنحاول التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية، ومستوياتها، والفروق الممكن تسجيلها بين الذكور والإناث.

1.1.الإشكالية.

الضُّغوط النَّفسية هذا المصطلح المتداول بكثرة في الدّراسات النّفسية والتّربوية الحديثة، فهو قديمٌ قدمَ الإنسان على وجهِ هذه الأرض، ولازمه عبر الأزمنة المتعاقبة، بتأثيرات وأساليب مواجهة مختلفة، كيف لا والله يقول في كتابه وفي سورة البلد الآية4{لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي كَبَدٍ}، أي في مشقّة وضيق وضغْط.

وقد ازدادت حدّةَ هذه الضّغوط في عصرنا الحالي، عصر التَّغيرات السَّريعة، والتَّطور التّكنولوجي الّذي يشهده العالم، والّذي رافقه ضرورة مسايرة هذه التّطورات والتّغيرات قصد دفع الفرد على الإنجاز، وإحداث التّوافق المناسب والمحافظة على صحته النّفسية والجسمية حيث تشير الدّراسات الحديثة إلى أنّ "(80%) من أمراض العصر، مثل النّوبات القلبية، وضغط الدّم وغيرها تبدأ من الضُّغوط النَّفسية" (هوارية،2011) في (جيوشي،2014).

فحياةُ الإنسان والضّغوط التي يواجهها، سواءٌ كانت ضغوطا سلبيةً أو إيجابيةً ، مرتفعة أو منخفضة تسيران جنبا إلى جنبٍ ، ومهما يكن فالقليل من الضُّغوط مهم في حياة الإنسان، فهي تشعره بحلاوة الحياة وقيمة ما ينجزه، حيث يشير سيلي seley أن الضُّغوط هي الحياة، والحياة هي الضّغوط ، وغياب الضّغوط جميعا يعني الموت" (عبد الخالق، 2016 ،15)، أي نشاط يضغط على الشخص لا بدّ أن يؤثر على حالته النفسية، فكل الأفراد معرضون لهذه الضّغوط أيً كان مكان تواجده، وكيف ما كان سنه، ولكن تتفاوت في كيفية الاستجابة لها، فالعامل في عمله، و الطبيب في مصحته، والمعلم في المدرسة، والتّلميذ في دراسته و...، كلهم معرضون للضّغوط ، وهي غير مقصورة على الكبار فقط بل حتى على الصّغار، فهم يعانون بدرجات متفاوتة، وربما نجد الصغار أكثر إحساسا بها، وهذا لقلة خبراتهم في مواجهة مثل هذه الضّغوط، ونجد معظم هؤلاء الصغار يقضون وقتهم في بيئتان (الأسرة و المدرسة)، حيث يرى شكر وآخرون،(2007)بأن:"المدرسة تعتبر بيئة كاملة يعيش فيها الطلاب فترة طويلة من اليوم، ولذلك يكون للمدرسة تأثيرا كبيرا على التلاميذ، حيث تشمل المدرسة عوامل طبيعية منها المبنى والفصول الدّراسية والأثاث المدرسي والمرافق الصحية، وتشمل أيضا عوامل اجتماعية وتعني العلاقة بين التلاميذ والمعلمين والإداريين والعاملين بالمدرسة وكذلك علاقة كل طالب مع بقية زملائه". (العمري ،2012).ومن هذه المدرسة يجد التلميذ عوامل النجاح أو الرسوب والذي يمكن إرجاعه إلى المشكلات التي يعاني منها سواء بالمدرسة أو خارجها، يمكن تسجيل العديد من المشكلات التي يعاني منها التلاميذ، حيث هناك زيادة كبيرة لكثير من التوترات والضغوط التي يتعرضون لها وخاصة تلك المتعلقة بالوضع الاقتصادي، والخلافات الأسرية، و المشكلات المدرسية من صعوبات التعلم والخوف من الامتحانات والخوف من الفشل فيها والعقاب المدرسي و... ومن هنا تكمن أهمية موضوع الضغوط النفسية المدرسية، وخاصة مع التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا والذين يمرون بمرحلة عمرية حرجة ومليئة بالتغيرات الكثيرة والعميقة، النفسية و الجسمية والعاطفية ... ومعاناتهم من مشكلات جمة، هذه المشكلات التي يمكن أن تسبب لهم ضغوطا يصعب عليهم تجاوزها، وإحداث التوافق والتوازن النفسي المناسب، ونجد هذه الضغوط بمستويات ونسب مختلفة لدى التلاميذ المتمدرسين باختلاف مستوياتهم الدراسية، فقد جاء في التحقيق العالمي (HBSC) الطبعة سويسرية "أن التلاميذ بين خمسة عشر وستة عشرة سنة هم أشدّ ضغطا بأعمالهم المدرسية "وبينت نتائج دراسة قام بها إسبربي(Esparbès, Bergonnier,et Cazenave,2015) على الأقسام السادس بالمتوسط إلى القسم النهائي بالثانوية بفرنسا، أن تلميذ واحد من بين ثلاثة تلاميذ معرض للضغوط نفسية كبيرة، وبمستويات مختلفة، و توصلت نتائج دراسة (العمري ، 2012)، بأن مستوى الضغوط النفسية المدرسية متو سط حيث بلغ (120.89) درجة، وبينت دراسة منشار(1999) أن الضغوط النفسية لدى التلاميذ كانت متوسطة وبلغت (52.8%)، عكس نتائج دراسة نوال سيد على التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا بالجزائر، والتي سجلت مستوى مرتفع للضغوط النفسية حيث بلغ نسبته (73.9%). وكما يمكن أن نجد فروق بين الجنسين في مستوى الضغوط

النفسية المدرسية لدى التلاميذ المتمدرسين بالثانوية أو الجامعة، والتي تبيانت نتائجها، فهناك التي أكدت وجود فروق بين الذكور والإناث، وهناك التي لم تأكد ذلك، حيث يرى (Godeau,et all,2010)أنّ هذه الفروق ليست ملاحظة على المستوى المحلي فقط ، بل على المستوى العالمي ، وهذا ما يعطي أهمية لدراسة الفارقية لعادات و سلوكيات الذكور والإناث، فهناك دراسات توصلت إلى أن الذكور أكثر ضغطا من الإناث، وهناك من الدراسات التي توصلت إلى العكس، أي أن الإناث أكثر ضغطا ، و دراسات أخرى استنتجت أنه لا وجود للفروق بين الجنسين، وسيأتي التفصيل في ذلك لاحقا.

وانطلاقا من هذه النتائج وسعيا منا للإيجاد مستويات والفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، سنحاول الإجابة في درستنا هذه على التساؤلين التالين:

- هل توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية المدرسية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث، من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا؟
- ما مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا؟

2.1.أهمية الدراسة .

- ارتباط هذه الدراسة بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الثانوية والتي تقابل مرحلة المراهقة ، والاحتياجات والدوافع التي يجب اشباعها ؛
- من الممكن أن تضيف نتائج هذه الدراسة بعض الجوانب التي ينبغي السلطات العليا مراعاتها في بناء المناهج التعليمية ، وحتى في تكوين الأساتذة؛
- تعطي هذه الدّراسة تصورا لمسئولي العملية التربوية ، عن أهمية بعض المحددات غير المعرفية للتحصيل الدراسي، وعملية التعلم والمتمثلة في الضغوط النفسية المدرسية، الأمر الذي يسهم في وضع الخطط والبرامج والوسائل ، وتصميم المناهج التي تساعد على تلبية الاحتياجات و الميولات لدى التلاميذ في الجزائر.

3.1.أهداف الدراسة.

التعرف على مستويات الضغوط النفسية المدرسية(مرتفع ، متوسط ، منخفض)، وكذا الفروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

4.1.المفاهيم الإجرائية

أ.**الضغوط النفسية المدرسية.** هي حالة نفسية تؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح، نتيجة تعرض التلميذ للمواقف الدراسية والتي يدركها على أنها ضاغطة، داخلية (الانفعالات والمشاعر، والتفكير في المستقبل) وبيئية (البيئة المدرسية، البرامج الدراسية، العلاقات الاجتماعية المدرسية، و البيئة الأسرية)، وهي تعيق وتهدد

إشباع حاجات التلميذ النفسية، والتي تظهر في استجابات فسيولوجية وانفعالية وسلوكية وحتى معرفية، كالقلق والغضب والشعور بالاكتئاب، والإحباط، والصراعات الداخلية، وعدم التركيز، تتطلب من التلميذ توافقا أو إعادة التوافق، ويعبر عليها بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المبحوث على مقياس الضغوط النفسية المدرسية ، والذي قمنا ببنائه.

ب.تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . هم التلاميذ النظامين الذين يتابعون دراستهم بالمدارس النظامية سواء كانت مدارس حكومية أو خاصة، في مستوى السنة الثالثة ثانوي والمقبلين على اجتياز شهادة امتحان البكالوريا.

ج. امتحان شهادة البكالوريا. هو امتحان نهاية مرحلة التعليم الثانوي والذي يتوج فيه التلميذ بشهادة.

5.1.مفاهيم الدراسة.

أ.تعريف الضغوط النفسية المدرسية. عرفه(العمري ، 2012) الضغوط النفسية المدرسية بأنها" التوترات والصعوبات التي يواجهها ويدركها الطالب في المواقف المدرسية ، والتي تؤدي إلى عدم توافقه مع البيئة المدرسية وإلى اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي ، وذلك نتيجة لزيادة الأعباء الملقاة عليه وصعوبة كل من الاختبارات والمناهج الدراسية .(ص7)

كما عرفه **(Esparbès, Bergonnier,et Cazenave,2015)** الضغط المدرسي هو العلاقة الخاصة بين التلميذ والبيئة المدرسية، هذه العلاقة التي يقيمها التلميذ أنها تحمل رهان مهم وإدراكه لتحد أو تهديد، ربح أو خسارة حقيقية أو رمزية ،أي أنها تتجاوز كفاءته المعرفية ،المعرفية الوجودية والموقفية ، و تحصيله الدراسي ...الخ، وموارده كالدعم الاجتماعي، وتقدير الذات...اخ ، والتي تعرض رفاهية التلميذ للخطر.

ب.التظريات المفسرة للضغوط النفسية المدرسية. فسرت نظريات مختلفة الضغوط النفسية المدرسية ، فسبيلبلجر (Spielbeerger) في نظريته الإدراكية، يؤكد أن المواقف أو المثيرات سواء الداخلية (الانفعالات والمشاعر،والتفكير في المستقبل) أو البيئية (البيئة المدرسية، البرامج الدراسية، العلاقات الاجتماعية المدرسية، و البيئة الأسرية)، والتي يدركها التلميذ على أنها ضاغطة، تولد القلق وعدم الارتياح، و تؤدي إلى تهديدات نتيجة لحدوث تأثيرات سلبية، فتؤدي إلى نوع من عدم التوازن بين التلميذ نفسه والبيئة، فتجد هذا التلميذ يسعى إلى العودة إلى حالة التوازن، كما هو موضحا في نموذج باول ورايت، وما ردود الأفعال الفسيولوجية والانفعالية إلا نتيجة لتأثير الضغوط، نظرية والتر كانون (Walter – Cannon,1920) وهانز سيلي (Hans Selye,1956)، أما (Lazarus,1970) في نظريته التقيم المعرفي والذي يرى أن إدراك التلميذ وتفسيراته للموقف الضاغط هي التي تحدد الضغط، فالعوامل العقلية والمعرفية هي الأكثر أهمية في تفسير الضغوط، بل الضغط عملية تفاعل بين التلميذ والبيئة، فهي عملية تأثير وتأثر، أما سيلجمان(Sligman) استخدم مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب من خلال تمارين حيث يشير اشتراك وتزامن بين إدراك التلميذ للمواقف الضاغطة مع

اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم فيها أو حتى مواجهتها، هذا ما يجعل التلميذ يشعر بالعجز وتدني تقدير الذات عنده، ولهذا فهو دائم توقع الفشل ، حيث أنه يدرك أن ما تعرض له من فشل وعدم قدرة على المواجهة سوف يستمر معه في المستقبل، فيشعر باليأس والسلبية، وانخفاض تقدير الذات والاكتئاب، ونقص الدافعية، واعتماد موراي مصطلح الشحنة الانفعالية العاطفيةCathexis and Sentiment مهم في البيئة المدرسية، فإذا كان التلميذ محبا للأستاذ، متفاعلا مع زملاءه، فينجذب إلى حب المدرسة وكل ما فيها، وهذا ما عُبّر عليه بالشحنة الإيجابية، أما الشحنة السلبية فتجد التلميذ يكره المدرسة وكل ما يرمز لها من أساتذة وأصدقاء.

ج.مصادر الضغوط النفسية المدرسية.

- **المصادر الداخلية** و التي تضم :

- **ضغوط الانفعالات والمشاعر** هي ردود فعل تلميذ السنة الثالثة ثانوي المقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا واستجابته على مستوى مشاعره وانفعالاته السلبية من قلق وإحباط وافتقاد للتركيز والأرق في أثناء تفكيره بالبكالوريا أو الأشياء التي تذكره بذلك.
- **ضغوط التفكير في المستقبل والمتمثلة في** تحقيق أمنية المستقبل والتي تجعل التلميذ يسعى إلى تحقيق النجاح في شهادة البكالوريا، حيث يعيش التلميذ المقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا حالة اضطراب وقلق بمجرد التفكير بعدم النجاح أو الخوف من الفشل، والرغبة في الحصول على معدلات جيدة للإمكانية اختيار التخصص المناسب، فترى هذا التلميذ وأولياؤه يخصصون له دروسا خصوصية، مع السهر إلى وقت متأخر في المراجعة، فلو أدرك هذا التلميذ أن هناك فرص أخرى في السنوات القادمة لنقص هذا الضغط.

- **المصادر الخارجية** والمتمثلة في *:*

- **ضغوط البيئة المدرسية** والمتمثلة في المرافق المدرسية، المباني ، الأثاث الطاولات والكراسي، هذه البيئة التي تعتبر مهمة في حياة التلميذ فيها، وهي أيضا "بيئة تتغذى بنشاطها من البيئة المحيطة بما فيها من مجتمع، وتغذي المجتمع بأفراد صالحين للنجاح فيه والنهوض به". (القوصي،1948 ،207)، إن علاقة الفرد ببيئته (الأسرة ،المجتمع، المدرسة) لها الأثر البارز في حدوث الضغوط النفسية، فهي تؤثر مباشرة في الخبرة الشخصية حيث تنتج عنها مشكلات تكون سببا في حدوث الضغوط النفسية.
- **ضغوط الامتحانات (امتحان البكالوريا)** الجو التعليمي الجديد والذي فرضته الامتحانات بصورتها المألوفة يقتل الحياة الاجتماعية، بل قد يخلق معه أجواء اجتماعية غير صالحة ولا سيما أن التعليم بهذه الطريقة لا يثير فاعلية التلاميذ ولا نشاطهم. (القوصي ،1948، 210) الجو التعليمي المقصود هنا هو أن التلاميذ يدرسون بغرض التحصيل في الامتحانات وفقط، وهذا ما يريده والداه أيضا، فترى الأستاذ أيضا وفي أثناء تدريس تلامذته ومن حين إلى آخر يذكرهم بالامتحانات، فأصبح الامتحان هاجسا يشغل بال التلميذ كثيرا، فكأن الغرض الضمني للمدرسة هو "تحصيل قدر من المعلومات بصورة يسهل امتحانها بالطرق التي ألفها المعلمون والمتعلمون".

(القوصي،1948 ،209) فأصبح هدف التلاميذ الأول هو التحصيل بقدر كاف للمعلومات قصد إمكانية استرجاعها يوم الامتحان، وهذا ما قد يجعل التلميذ في سباق مع الزمن فيلجأ إلى الدروس الخصوصية و المراجعة إلى أوقات متأخرة من الليل، وقد يولد الملل والضجر فيكره الدراسة وكل ما يرمز لها ويصبح في ضغط في كلتا الحالتين.

- **ضغوط البرامج الدراسية**فإذا كانت المناهج المدرسية وكذا المقرارات الدّراسية لا تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ ولا اهتمامات وميولات هؤولاء التلاميذ، فقد تسبب ضغوطا نفسية، حيث ويرى (القوصي،1948) على وجوب ارتباط العمل المدرسي ب"إشباع حاجات وميول التلاميذ النفسية ، وتحقيق الأمن الاجتماعي في المستقبل"(112)، فعدم إشباع الأعمال المدرسية المنصوص عليها في مناهج التعليم حاجات التلميذ النفسية، وعدم تحقيقها للأمن الاجتماعي مستقبلا، قد يكون عاملا مهما في تحديد الاتجاه العقلي للتلميذ، وانطلاقا من هذا يمكن تفسير ذلك في أن بعض التلاميذ يرونأنّ لا جدوى من الدراسة رغم ذكائهم وتحصيلهم الدراسي من قبل (والذين درسوا ماذا فعلو) فيتشتت انتباههم ويظهر عليهم الكسل والخمول وسهولة انزلاقهم إلى مرافقة رفقاء السوء، وكثرة التغيبات والهروب من المدرسة.
- **ضغوط العلاقات الاجتماعية المدرسية** والتي تتمثل في علاقة التلميذ مع زملائه، وعلاقته مع أستاذه هذه العلاقة التي يجب أن تكون علاقة تفهم كل طرف لطرف الآخر، على المدرسة أن تكون بيئة اجتماعية يتفاعل فيها التلاميذ فيما بعضهم ويتفاعلون مع أساتذتهم بعلاقات وجب أن تكون وثيقة، وليس اعتبار التلميذ جهاز لتلقي المعرفة في المدرسة دون الحاجة إلى تكوين صدقات مع الآخرين، أو جعل الأستاذ ينفذ دوره التقليدي وهو تلقين المعرفة وإنهاء البرامج الدراسية في وقتها المحدد، بالقيام بتكثيف الدروس لإنهائه، ولتمكين التلاميذ من جميع الدروس حتى يسهل الامتحان فيها ولا يكون هناك تقصير من طرفه وهذا حسب رأيه.
- **ضغوط البيئة الأسرية** الضغوط الأسرية والتي يمكن التطرق فيها إلى العلاقة الوالدية وطريقة تعاملهم مع أبنائهم، فإذا كانت معاملة تقبل وتشجيع على الحوار والمناقشة وقضاء بعض الوقت مع الأبناء وإتاحة الفرصة لهم لتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، ومنحهم الدفء و المدح والتقدير هذا يؤثر إيجابا على صحتهم النفسية ومنه لا ضغوط، أما إذا كان هناك العكس وكانت المعاملة تتسم بالقسوة والحرمان، فهذا يولد الشعور بالإحباط والحرمان وإلى صراعات داخلية ومنه إلى ضغوط نفسية، وحتى طموحات وتوقعات الأباء الزائدة والتي ليس بمقدور التلميذ تحقيقها ، فإذا كان أبويه باستمرار يركزان في حديثهما على أهمية الامتحان الذي هم مقبلون عليه، وأن الدراسة أمر ضروري بالنسبة لهم، ويرغمون الأبناء على المراجعة فيفرضون على التلميذ القيام بالوجبات المنزلية دون راحة، و يكلفان نفسيهما ما لا يطيقان كتسجيل أبنائهم لمزاولة دروس خصوصية، وتخصيص رعاية زائدة لهم، وتراهم يتدخلون في بعض أمور حياتهم فيحددون لهم مرافقيهم قصد اجتنابهم من المخاطر المختلفة للأقران والمتمثلة بالاعتداءات والمخدرات .

6.1.الدراسات السابقة.

اختلفت الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية التي تواجه التلاميذ سواء في المتوسط أو الثانوي. فهناك دراسات أشارت أن الإناث أكثر ضغطا من الذكور والمتمثلة في : دراسة ديمونت وآخرون2003 Dumont& et al تناولت مصادر الضغوط الشخصية والنفسية في علاقتها بالأداء المدرسي لطلاب المرحلة الثانوية، وبلغت العينة(374)طالباً في المدارس الثانوية بكندا من الجنسين (العمري،2012، 56).

دراسة (محمد بوفاتح 2009)، حول الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. وتم تطبيق مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحث، على عينة بلغت (400) تلميذ وتلميذة. دراسة،إسباربي ، بيرجوني وكزاناف(,CazenaveEsparbés , Bergonnier) ،(2015) بعنوان، الضغط المدرسي في المتوسطة والثانوية ، الفروق بين الجنسين (ذكور –إناث) ، شملت عينة الدراسة (1130) تلميذ وتلميذة، (704) إناث و (426) ذكور، موزعين على أقسام المتوسط(السادسة، الخامسة، الرابعة، الثالثة) والثانوية(الثانية والأولى والنهائي)، باستعمال استبيان الضغط النفسي من إعداد جماعي للباحثين .

دراسة (حمري سارة وبوقصارة منصور ،2015) حول علاقة الضغط النفسي بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهران، وتم استخدام مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن(Cohen ,&al ,1993) ، على عينة (346)طالبا وطالبة.

وبالمقابل هناك دراسات أظهرت أن الذكور أكثر ضغطا من الإناث هي:دراسة(كروم خميستي ،2011) حول الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات ، وتم استخدام مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحث، على عينة قوامها 100 تلميذ وتلميذة.

دراسة (البير قدار،2011) حول الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، تم استخدام مقياس الضغط النفسي المعد مسبقا (الحجارودخان،2005)، على عينة قدرها (843) طالبا وطالبة.

ودراسات أخرى توصلت أن لا وجود لفروق بين الذكور والإناث وهي: دراسة (ياسين،1992)، بهدف فحص الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلاب وطالبات الجامعة وأساتذتهم ومعرفة علاقة هذه الضغوط باتجاهات هؤلاء الطلاب وأساتذتهم نحو الجامعة وتكونت العينة من(200)طالب وطالبة بالإضافة إلى(95)عضوا من أعضاء هيئة التدريس، وتم استخدام مجموعة من الأدوات تمثلت في استخبار الضغوط من إعداد الباحث،(العمري،2012،53). دراسة (أبوسريع، ومحمد،1993) والتي هدفت إلى البحث في العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق لدى طلاب الجامعة، أجريت على عينة مكونة من(226) طالباً وطالبة.

دراسة(ابراهيم،2002) حيث أجرى دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين ضغوط البيئة المدرسية والتوافق النفسي، واستخدم مقياس ضغوط البيئة المدرسية، على عينة بلغت(151) تلميذاً وتلميذة بالمعاهد الابتدائية الأزهرية،(العمري ،2012).

دراسة(محروس،2002)، والتي سعت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى السواء النفسي، واستخدمت الدراسة مقياس أحداث الحياة الضاغطة،وشملت العينة(121) فرداً من الشباب،(العمري،2012،60). دراسة (نوال سيد ،2009) حول الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا وتم استخدام مقياس خاص بالضغوط النفسية من إعداد الباحثة،على عينة بلغت (180) تلميذ وتلميذة.

دراسة (عبد الحق لبوازدة ،2011)حول تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، استخدم مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحث على عينة بلغت (331) طالب وطالبة. دراسة (عبيدي سميرة،2011). حول الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس في مستوى السنة الأولى من التعليم الثانوي، حيث استخدمت مقياس الضغط المدرسي "ل "لطفي عبد الباسط إبراهيم(2009) "،على عينة من (364) مراهق. دراسة (محمد بلقاسم وحاج شتوان،2016)،الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، استخدم الباحثان استبيانا لضغط النفسي على عينة بلغت(120) تلميذ وتلميذة.

2.إجراءات الدراسة المنهجية

1.2. منهج الدراسة. من خلال هدف دراستنا والذي نسعى فيه للكشف على مستويات الضغوط النفسية المدرسية وكذا الفروق بين الجنسين من ذكور وإناث، فدراستنا تبنت المنهج الوصفي بهدف وصف الظاهرة واكتشاف الواقع التربوي كما هو، وتم الاستعانة ببرنامج(SPSS , V22) في التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة.

2.2.مجتمع وعينة الدراسة قام الباحثان بتطبيق أداة جمع البيانات على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ، من بعض مؤسسات التربية والتعليم التابعة لولاية سطيف والبالغ عددهم (164) تلميذا ، وقد شملت العينة الاستطلاعية (44) تلميذا ، أما العينة الفعلية فكان قوامها (120) تلميذا ، وتم اختيارها بطريقة قصدية، موزعين حسب الجدول أدناه:

جدول رقم (01) يبين توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والشعبة والمؤسسة

البلدية	عين ارنات		عين الكبيرة				المجموع
الثانوية الشعبة	مالك ابن نبي		مرزوق علاوة		معزوز السعيد		
	ذ	إ	ذ	إ	ذ	إ	
آداب وفلسفة	05	08	04	05	08	19	49
لغات أجنبية	/	02	/	/	04	3	09
تقني رياضي	08	03	/	/	/	/	11
تسير وإقتصاد	03	07	/	/	/	/	10
علوم تجريبية	05	19	05	10	/	07	46
علوم الطبيعة والحياة	02	15	08	08	06	/	39
المجموع	23	54	17	23	18	29	**164**
	77		**40**		**47**		
ذكور 58 بنسبة 35.37%			**الإناث 106 بنسبة 64.63%**				

من الجدول رقم(01) بلغت نسبة الذكور (**35.37%**)و هي نسبة أقل من نسبة الإناث والتي بلغت (64.63%)، وهذا راجع لتوزيع التلاميذ في هذه الثانويات الثلاث، حيث عدد الإناث أكبر من عدد الذكور، وقد سجلنا أكبر عدد من التلاميذ موجود بشعبة آداب وفلسفة بـ (49) تلميذ وتلميذة ويليه علوم تجريبية بـ (46) تلميذ وتلميذة، وأقل عدد سجل في شعبة تسير واقتصاد بـ (10) تلاميذ.وهذا راجع لأن في ثلاث ثانويات التي قمنا فيها بهذه الدراسة، عدد التلاميذ كل من شعبة آداب وفلسفة والعلوم التجريبية وعلوم الطبيعة والحياة أكبر تعداد في هذه الثانوية.

3.2.حدود الدراسة تم تطبيق هذه الدراسة من 28 أكتوبر إلى 31 أكتوبر 2018 على مستوى ثانويتين بعين الكبيرة ، وثانوية واحدة بعين ارنات على مستوى ولاية سطيف .

4.2.أداة الدراسة

أ. **وصف الاستبيان** بعد اطلاعنا على الأدب التربوي المتعلق بمشكلة الدراسة ، والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة والمقاييس التي تضمنتها، وكذا الالتقاء والتحاور مع بعض التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا للموسم الدر اسي 2018/2017 و طرح بعض الأسئلة عليهم ، ومساعدة بعض مستشاري التوجيه على مستوى ثانويات ولاية سطيف. وفي ضوء كل هذا قمنا ببناء أداة الدراسة، والتي ضمت (52) عبارة موزعة على (06 أبعاد).

5.2.الخصائص السيكومترية للاستبيان:

أ.الصدق الظاهري.عرض المقياس على (08) من الأساتذة المحكمين، و تم استبعاد العبارات التي تحصلت على نسبة اتفاق (75%) ، حيث أصبح المقياس يضم(55) بندا موزعة على (6) محاور رئيسة، وأعطي لكل بند وزن مدرج وفق سلم ليكارت ثلاثي (يحدث دائما ، يحدث أحيانا ، لا يحدث)

ب.صدق الاتساق الداخلي. قمنا بتطبيق أداة الدراسة على العينة الاستطلاعية والمقدرة بـ (44) تلميذ وتلميذة، قصد حساب صدق وثبات المقياس، ولتأكد من ذلك قمنا :

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لعينة الدراسة الاستطلاعية كما هو مبيّن في الجدول رقم (02):

جدول رقم (02) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لعينة الدراسة الاستطلاعية(ن=44)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
الانفعالات والمشاعر		البيئة المدرسية		البرامج الدراسية		العلاقات الاجتماعية المدرسية.		البيئة الأسرية		التفكيرفي المستقبل	
رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1	0.824** _	**2**	0.985**	**3**	0.261**	**4**	0.984** _	**5**	0,996**	**6**	*0,991*
7	0.989**	**8**	0.998**	**9**	0.974** _	**10**	0.731**	**11**	0.996*	**12**	*0.991*
13	0.880** _	**14**	0.998**	**15**	0.974** _	**16**	0.984**	**17**	0.981**	**18**	*0.991*
19	0.989** _	**20**	0.998**	**21**	0.974** _	**22**	0.984**	**23**	0.975** _	**24**	*0.991*
25	0.989**	**26**	0.998**	**27**	0.974** _	**28**	0.984**	**29**	0.928**	**30**	*0.991*
31	0.989**	**32**	0.998** _	**33**	0.974** _	**34**	0.984** _	**35**	0.933** _	**36**	*0.901*
37	0.989**	**38**	0.998** _	**39**	0.875**	**40**	0.908**	**41**	0.996**	**42**	*0.965*
43	0.989	**44**	0.998	**45**	0.974	**46**	0.977	**47**	0.996	**48**	*0.959

	**		**		**		**		**		*
49	0.989 **	**50**	0.998 **	**51**	0.974 ** _	**52**	0.984 **	**53**	0.996 **		
		54	0.998 ** _	**55**	0.974 ** _						

** دالة عند مستوى 0.01

يتبين من جدول رقم (02) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية تراوحت بين(0.261)للعبارة رقم (3)التي تنتمي إلى البعد الثالث (البرامج الدراسية)و (0.998) للعبارة رقم 54 التي تنتمي إلى البعد الثاني (البيئة المدرسية).على العموم كل معاملات الارتباط المسجلة دالة عند مستوى 0.01وتشير هذه النتيجة إلى إمكانية استخدام المقياس في الدراسة الحالية باطمئنان.

- حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الستة والدرجة الكلية للمقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية كما هو مبيّن في الجدول التالي:

جدول رقم (03) قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن=44)

رقم البعد	الأبعـــــــاد	معامل الارتباط
1	ضغوط الانفعالات والمشاعر.	0.988**
2	ضغوط البيئة المدرسية.	0.998**
3	ضغوط البرامج الدراسية.	0.980**
4	ضغوط العلاقات الاجتماعية المدرسية.	0.987**
5	ضغوط البيئة الأسرية	0.969**
6	ضغوط التفكير في المستقبل	0.993**

** دالة عند مستوى 0.01

يتبين من جدول رقم (03) أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الستة للاستبيان والدرجة الكلية له تراوحت بين (0.969) للبعد الخامس (ضغوط البيئة المدرسية) ، و (0.998) للبعد الثاني(ضغوط البيئة المدرسية). وجاءت قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. وهي كلها معاملات مرتفعة، وهذا ما يسمح لنا باستخدام المقياس في الدراسة الحالية باطمئنان.

- حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لعبارات المقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية كما هو مبيّن في الجدول التالي:

جدول رقم (04) قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية(ن=44)

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1	θ.765**	2	**0.974	3	* θ.974	4	99 0.9**	5	**0.999	6	**0,999
7	**0.913	8	**0.999	9	**0.999	10	**0.999	11	**0.999	12	**0.999
13	θ.844**	14	**0.999	15	**0.999	16	**0.999	17	**0.972	18	**0.999
19	θ.882**	20	**0.999	21	θ.999**	22	**0.999	23	θ.986**	24	**0.999
25	**0.943	26	**0.999	27	**0.999	28	**0.999	29	**0.929	30	**0.999
31	**0.937	32	θ.999**	33	**0.999	34	θ.999**	35	θ.953**	36	**0.852
37	**0.921	38	θ.999**	39	θ.892**	40	**0.911	41	**0.999	42	**0.934
43	**0.938	44	**0.999	45	θ.999**	46	**0.986	47	**0.999	48	**0.930
49	**0.865	50	**0.999	51	**0.999	52	**0.999	53	**0.999		
		54	θ.999**	55	θ.999**						

** دالة عند مستوى 0.01

يتبين من جدول رقم (04) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي لعبارات الاستبيان كلها مرتفعة جدا وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وهذه النتيجة مؤشرا آخر لإمكانية استخدام المقياس في الدراسة الحالية باطمئنان.

ب. الثبات. استخدم الباحثان تقدير ثبات الاستبيان طريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام ألفا كورنباخ ، واستخراج معامل الارتباط بين النصفين بطريقة التجزيئة النصفية، والجدول رقم (05) يبن ذلك :

جدول رقم (05) قيم معاملات ثبات المحسوبة بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن=44)

عدد عبارات المقياس			الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	الثبات بطريقة التجزئة النصفية			
العدد الكلي	للجزء الأول	للجزء الثاني		ارتباط الجزأين	سبيرمان – براون	جتمان	ألفا للجزء الأول	ألفا للجزء الثاني
55	28	27	0,940	0,997	0,998	0,996	0,891	0,865

نلاحظ أن قيمة الثبات الكلي للاستبيان بلغت (0.940) وهي مرتفعة جدا، وبطريقة التجزئة النصفية كان معامل ألفا للجزء العلوي(0.891) و الجزء السفلي (0.865) وهما تقريبا متساويان ، ولهذا نختار معامل ثبات سبيرمان بروان والبالغ (0.998) وهو مرتفع جدا.ومنه فالاستبيان يمكن تطبيقه نظرا لمستوى المرتفع لمعامل الثبات.

- معامل ألف كورنباخ الخاص بأبعاد المقياس

جدول رقم (06) قيم معاملات ثبات المحسوبة بطريقتي ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبيان لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن=44)

رقم البعد	الأبعـــــــاد	معامل الفا	استبعاد البند رقم:	معامل ألفا
1	ضغوط الانفعالات والمشاعر.	00.352	19	0.722
2	ضغوط البيئة المدرسية.	0,408		
3	ضغوط البرامج الدراسية.	⊦.001	3و55	0,622
4	ضغوط العلاقات الاجتماعية المدرسية.	0,642	/	/
5	ضغوط البيئة الأسرية	0,728	/	/
6	ضغوط التفكير في المستقبل	0,991	/	/
	الكلي	0,940		0,960

نلاحظ أن معامل ألفا لكل محور من محاور المقياس تراوحت بين(0.352 و 0.991)، وقصد رفع ثبات أبعاد المقياس ، قمنا باستبعاد البند (19) من المحور الأول لينتقل الثبات من (0.352) إلى (0.722) وثبات مقبول جدا ، وأيضا استبعاد البند (3) و(55) من المحور الثالث ليصل الثبات من (⊦.001) إلى (0.622) ويعتبر ثبات مقبول ، أما بقية المحاور فتم الإبقاء على قيمة الثبات كما يوضحها الجدول (06) .

مكوّنات المقياس:

بعد حساب صدق وثبات المقياس ، وحذف البند (19) من المحور الأول ، والبندين (3) و(55) من المحور الثالث ، أصبح المقياس بـ (52)بندا موزعا على ستة محاور، والجدول(07) يوضح ذلك:

جدول (07) توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الستة

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	ضغوط الانفعالات والمشاعر.	1, 7، 13 ، 25، 31 ، 37 ، 43 ، 49	08
2	ضغوط البيئة المدرسية.	2 ، 8 ، 14 ، 20 ، 26 ، 32 ، 38 ، 44 ، 50 ، 54	10
3	ضغوط البرامج الدراسية.	9 ، 15 ، 21 ، 27 ، 33 ، 39 ، 45 ، 51 ،	08
4	ضغوط العلاقات الاجتماعية المدرسية.	4 ، 10 ، 16 ، 22 ، 28 ، 34 ، 40 ، 46 ، 52	09
5	ضغوط البيئة الأسرية	5 ، 11 ، 17 ، 23 ، 29 ، 35 ، 41 ، 47 ، 53	09
6	ضغوط التفكير في المستقبل	6 ، 12 ، 18 ، 24 ، 30 ، 36 ، 42 ، 48	08
المجمـــــــــــــوع			52

يتبيّن من جدول رقم (07)أن مقياس الضغوط النفسية المدرسية يتكوّن من (52) **بندا** ، موزعا على ستة أبعاد هي: ضغوط الانفعالات والمشاعر. ويتضمن (08)**بنود** ضغوط البيئة المدرسية.بِ (10) **بنود** ، ضغوط البرامج الدراسية.بِ (08) بنود، ضغوط العلاقات الاجتماعية المدرسية.بِ (09) بنود، و ضغوط البيئة الأسرية بـ (09) بنود، ضغوط التفكير في المستقبل بـ (08) بنود.

توزيع بنود المقياس أيضا إلى بنود إيجابية وأخرى سلبية، فالبنود السلبية هي كما هي موضحة أدناه:

البنود السلبية	13،10،4،1،54،45،39،38،35،34،32،23،21

وبقية البنود كلها إيجابية

طريقة تقدير درجات المقياس: توجد في الخانة المقابلة لكل بند من البنود اختيارات حيث تصحح إجابة المستجيب في حالة البنود الإيجابية على النحو التالي:

جدول (08) بدائل الدرجات

بدائل الإجابات	يحدث دائما	يحدث أحيانا	لا يحدث
الدرجات	**03**	**02**	**01**

وتعكس في حالة البنود السلبية .

وتبلغ درجة الفرد الدنيا أو الصغرى: **1 ×52=52** درجة. وتبلغ الدرجة القصوى أو العليا:**3×52 =156** درجة.

وبذلك، تتراوح درجة الفرد على المقياس ما بين(**52**) درجة كحد أدنى و(**156**) درجة كحد أقصى، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى وقوع الفرد على ضغط نفسي مدرسي مرتفع، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى وقوع الفرد بضغط نفسي مدرسي منخفض. والجدول رقم (09) يبين مستويات الاستبيان، ضغط(منخفض، متوسط ، مرتفع) للاستبيان ككل ولإبعاده.

جدول (09) مستويات كل بعد و الدرجة الكلية للضغوط النفسية المدرسية

المستوى	**منخفض**	**متوسط**	**مرتفع**
البعد الأول والثالث و السادس	من (8 – 13)	من (14 – 19)	من (20 – 24)
البعد الثاني	من (10 – 16)	من (17 – 23)	من (24 – 30)
البعد الرابع والخامس	من (9 – 15)	من(16– 22)	من (23 – 27)
الدرجة الكلية	من (52 – 86)	من (87 – 121)	من (122 – 156)

3.عرض النتائج تحليلها

1.3.التساؤل الأول: هل توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية المدرسية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث، من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا؟

جدول (10) الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية المدرسية

الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة اختبارT	قيمة sig	معامل α
الذكور	48	108.33	15.212	3.430	0.001	0,05
الإناث	72	119.85	19.650			

نلاحظ أن قيمة sig (0.001) وهي أقل من قيمة α=0,05 والمتوسط الحسابي لدى الإناث (119.85) أكبر من المتوسط الحسابي لدى الذكور (108.33) فهو دال إحصائيا ، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين عند مستوى الدلالة α=0,05 ولصالح الإناث. وللتعرف على ترتيب الأبعاد ضغطا على كل من عينة الذكور والإناث قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد وحسب الجنس (ذكر- أنثى) وتحصلنا على النتائج المبينة بالجدول(11):

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين عينة الذكور وعينة الإناث

الأبعاد	عينة الذكور			عينة الإناث		
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضغوط الانفعالات والمشاعر.	48	15.06	3.178	72	16.13	2.443
ضغوط البيئة المدرسية.	48	19.15	2.352	72	19.74	2.863
ضغوط البرامج الدراسية.	48	15.75	2.497	72	16.63	2.024
ضغوط العلاقات الاجتماعية المدرسية.	48	17.33	3.013	72	18.61	2.565
ضغوط البيئة الأسرية	48	16.52	3.262	72	16.69	3.061
ضغوط التفكير في المستقبل	48	17.52	5.036	72	20.15	2.751
المجموع الكلي	48	108.33	15.212	72	119.85	19.650

يشير الجدول (11) إلى المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية بين عينة الذكور وعينة الإناث الخاص بالاستبيان المطبق ، ويبن أكثر أن الإناث أكثر ضغطا من الذكور ، حيث سجلت لدى عينة الذكور درجات متوسطة تراوحت بين (19.5) في بعد ضغوط البيئة المدرسية بمستوى متوسط ومرتفع عن بقية الأبعاد، إلى (15.06) في بعد ضغوط الانفعالات والمشاعر، مع تسجيل درجة كلية قدرت ب(108.33)، على عكس الدرجات التي سجلت لدى الإناث والتي كانت مرتفعة قليلا، ولكنها بدرجة متوسطة حيث بلغت الدرجة الكلية لدى الإناث (119.85)، وفيما يخص الدرجات المسجلة في أبعاد المقياس فكانت متوسطة، أعلاها سجلت في بعد ضغوط التفكير في المستقبل بـ (20.15) وأقلها في بعد ضغوط الانفعالات والمشاعر بـ (17.49) وهي أيضا درجة متوسطة، على العموم فمتوسط الدرجات المسجلة لدى الإناث أو الذكور كلها بدرجات متوسطة وهذا ما يعني أن عينة الدراسة تتعرض لضغوط متوسطة للجنسين. رغم تسجيلنا لارتفاع طفيف في متوسط درجات الإناث لجميع الأبعاد.

تتفق هذه الدراسة إلى ما انتهت إليه نتائج الدراسات السابقة التالية: دراسة(Dumont& et al2003) و دراسة (محمد بوفاتح 2009) والتي أجراها على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية الأغواط، و دراسة (حمري سارة وبوقصارة منصور ،2015)، على طلبة المدارس التحضيرية بوهران ودراسة (Esparbés ,et all,2015) على تلاميذ السنة السادسة إلى الأقسام النهائية (بكالوريا) بفرنسا ، و يمكن إرجاع ذلك إلى أن طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث والتي تجعل منها أكثر خضوعا واعتمادا ، مقارنة بالذكور الذين يشجعون على المبادأة والتنافس والمواجهة، حيث يتم تعلم الدور الجنسي منذ الطفولة، يتسم الذكور بالسيطرة والعدوان والاستقلال والتنافس والنشاط، في حين تتسم الإناث بالسلبية والخضوع والاعتماد وعدم التنافس والطاعة، (موسى،15،1998)، وباعتبار التنشئة الاجتماعية للفرد تكسبه العادات والاتجاهات ومنها أيضا التعرف على الأنماط السلوكية المستقبلية، والتي تساعده على التوافق الخارجي والشخصي، وقد تكون عامل إحباط وعدم القدرة على التوافق، وقد سجل ضغط أكبر في بعد التفكير بالمستقبل والذي نفسره برغبة الإناث في التفوق والاجتهاد والحصول على مكانة اجتماعية وقصد التحرر أكثر في الجامعة ومو اصلة الدراسة بدافع إثبات وجودها، وتوصل بيلشر وآخرون (Belcher,et al, 1984) إلى أن العامل الأكثر تشبعا في دراسته هو التطلع المشرف للمستقبل .

2.3.التساؤل الثاني: ما مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا؟ للإجابة على هذا التساؤل قام الباحثان بحساب النسب المئوية ، والجدول (12) يبين ذلك:

جدول (12) يبين مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة

مستوى الضغوط النفسية المدرسية	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
منخفض	18	15
متوسط	79	65.83
مرتفع	23	19.17
الإجمالي	120	100

من الجدول رقم(12) نسجل أن النسبة المئوية الأكبر هي في متوسطي الضغوط النفسية المدرسية والتي كانت نسبتها (65.83%) ، مقارنة بمرتفعي الضغوط النفسية المدرسية (19.17%) ، و منخفضي الضغوط النفسية والتي بلغت (15%)، ومنه فإن عينة تتعرض لضغوط نفسية مدرسية بدرجة متوسطة، ولتفصيل أكثر قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الضغوط النفسية المدرسية ومتوسط الدرجة الكلية ، وهذا ما يبينه الجدول (13):

جدول (13) ترتيب أبعاد الضغوط النفسية المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة

أبعاد الضغوط النفسية المدرسية	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
ضغوط الانفعالات والمشاعر.	08	15.70	2.797	6
ضغوط البيئة المدرسية.	10	17.32	3.114	3
ضغوط البرامج الدراسية.	08	16.28	2.257	5
ضغوط العلاقات الاجتماعية المدرسية.	09	18.20	2.77	2
ضغوط البيئة الأسرية	09	16.63	3.130	4
ضغوط التفكير في المستقبل	08	19.10	4.26	1
المقياس الكلي	52	104.53	16.812	

من خلال الجدول(13) يتبين لنا أن مستوى الضغوط كان مرتفعا في ضغوط التفكير في المستقبل ب (19.10) أما في أبعاد المقياس الخمسة الباقية فكان مستوى الضغوط متوسطا، حيث تراوح المتوسط الحسابي بين (18.20) في بعد ضغوط العلاقات الاجتماعية المدرسية و (15.70) في بعد ضغوط الانفعالات والمشاعر، وقد وصلت درجة المتوسط الحسابي للمقياس الكلي (104.53) وهي مستوى متوسط هذا يعني أن عينة الدراسة على العموم تعاني من ضغوط نفسية بدرجة متوسطة، وهذا ما يتوافق مع دراسة العمري(2012) والتي بلغت (120,89) وهي درجة متوسطة، و دراسة (Esparbés ,et all,2015) والتي سجلت مستوى متوسط للضغوط المدرسية حيث بلغت (45%)، عكس ما سجلته دراسة سيد نوال(2009) حيث كانت عينة دراستها يتعرضون لضغوط نفسية مدرسية وبمستوى مرتفع ، والذي بلغ نسبته (73.9%).

وحسب ما ورد في الجدول (13) يرى الباحثان أن التفكير في المستقبل و تسجيله لمستوى مرتفع، باعتباره مصدرا هاما للضغوط النفسية المدرسية للتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا للاتفاق هذه المرحلة مع خصائص النمو الانفعالي و والاجتماعي ، والتي يعيشها المراهق، و تعبيرها على حالة القلق و الخوف و الاضطراب و الغموض الذي يعيشه المراهق في المدرسة أو الأسرة بمجرد تفكيره بعدم النجاح في شهادة البكالوريا أي الفشل في تحقيق الحلم، ومهما يكن فالتلميذ تراوده رغبة كبيرة في تحقيق هذا الحلم، بالسهر إلى أوقات متأخرة في المراجعة، و السعي للحصول على معدل جيد والمناسب للتخصص المستقبلي، هذا ما يجعل التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا يفكر في المستقبل، المستقبل المهني أو الدراسة بالجامعة، وقد بلغت نسبة الذين أشاروا إلى قلق المستقبل في دراسة بن اسماعيلي (81%)، كما أشارت دراسة الصباغ وعباس (2000) أن الخوف من عدم الحصول على معدلات عالية كشعور الطالب بالقلق كلما فكر بالمستقبل من أهم المصادر للضغوط النفسية المدرسية (العمري،2012). وتسجيل مستويات متوسطة في بقية الأبعاد ربما يعود إلى الفترة التي قمنا فيها بالدراسة وهي الفصل الأول وامتحان شهادة البكالوريا مازال بعيدا، أو أن التلاميذ لا يعانون من

ضغوطات مرتفعة فهم مستعدون نفسيا لهذا الامتحان، ضغوط العلاقات المدرسية والذي كان في المرتبة الثانية يمكن اعتباره عاملا هاما في تعرض التلميذ لضغوط نفسية فالزملاء والطاقم التربوي والإداري (أساتذة، وموظفين إداريين) سبب وجيه لتعرض التلاميذ لضغوط، فمها يكن فالرفاق في المدرسة يلعبون دورا بارزا للدعم الاجتماعي والعاطفي، من خلال الاستماع والمرافقة ربما الدائمة طيلة اليوم الدراسي، والمساعدة في الأعمال والواجبات المدرسية المطلوب إنجازها، وكذا المساعدة في الدمج الجيد في البيئة المدرسية، وفي نفس الوقت يمكن أن يكون الزملاء مصدرا للإزعاج والعنف والرفض لدى التلميذ (balaya,2006)، الأساتذة وطريقة تعاملهم مع التلاميذ فالأستاذ وهو يؤدي دوامه البيداغوجي من المفروض أن يسعى إلى دمج التلميذ داخل القسم وتوفير كل الشروط الضرورية للتعلم وهكذا تتم المرافقة لهم وإذا حدث العكس فسيصبح الأستاذ مصدرا لخوف التلاميذ من أساتذتهم الذين يكثرون لومهم الزائد على سلوك تلاميذتهم، والتفريق بين التلاميذ بتفضيل البعض على الآخر.إن ضغط المعلم الممارس على التلميذ ربما يكون مؤشرا على الضغط المدرسي (Zakari,Walburgetk et chobrol,2008). و حتى الالتزام على تطبيق النظام بصرامة من طرف المشرفين التربويين أو الطاقم الإداري ككل، ضمانا لسير الحسن للمؤسسة التربوية، و صراخ المراقبين على التلاميذ، وتذكيرهم الدائم بمصيرية شهادة البكالوريا، المراقبة المكثفة عند الدخول وأثناء فترة الراحة ربما قيدت من حريتهم .

وتأتي في المرتبة الثالثة ضغوط البيئة المدرسية، وهي البيئة الثانية للتلميذ والذي يقضي فيها الوقت الطويل، فالثانوية وما تحويه من مرافق خاصة بالدراسة كالحجرات والمخابر و وقاعات الأعلام الآلي، و المرافق الترفيهية، وما تحويه هذه المرافق من طاولات وكراسي والنظافة في محيط الثانوية، دورات المياه ومدى نظافتها، الفوج التربوي والاكتظاظ، كل هذا قد يسبب الضيق والإحباط وعدم التركيز للتلاميذ، وقد أشار(الشوربجى،2003) أن ازدحام الفصول بالتلاميذ، وعدم التكافؤ توزيع التلاميذ داخل الفوج الواحد، من أهم المشكلات التي حددها وقد تسبب ضغوطا نفسية، والنجاح لا يتحقق بالمواد الدراسية وفقط بل يجب الاهتمام أيضا بنواحي و أنشطة أخرى في تمدرس التلاميذ .(فهيم،2007 ،132) حتى أن التلاميذ من خلال كل هذه الأسباب بمجرد رؤيته للثانوية يضطرب، وهذا عكس ما توصل إليه العمري(2012) حيث احتل بعد البيئة المدرسية المرتبة الرابعة من بين الأبعاد الستة .

ومهما يكن فمتوسطات الحسابية للأبعاد الأخرى كلها كانت متقاربة، وبدرجات متوسطة، فبناء المناهج التعليمية مصدر هام ويعتبر من مسببات الضغوط النفسية المدرسية، والتي يجب أن تراعي ميولات وحاجات التلاميذ، مع ضرورة تكوين المعلم على المناهج الجديدة وخصوصا ونحن مع الجيل الثاني للتدريس بالكفاءات، والذي يركز على ضرورة ربط ما يقدم بالمدرسة بالحياة الاجتماعية التي خارج المدرسة، الواجب تجاوز مرحلة التدريس بتلقين المعرفة وحشو المفاهيم وإلا فإن التلميذ سيصاب بالملل والخمول طيلة وجوده بالمدرسة، فالأعمال

المدرسية يجب أن ترتبط بعاملين مهمين هما : إشباع العمل المدرسي حاجات وميول التلاميذ النفسية، وتحقيق الأمن الاجتماعي في المستقبل . (القوصي ،1948، 212).

وقد أشارت دراسات أخرى لمصادر الضغوط النفسية المدرسية، ولكن بترتيب مختلف فدراسة بوزيد (1985) والتي رتبت مصادر الضغوط : المدرس، المدرسة ، الزملاء، المناهج. ودراسة ياسين(1992) والتي توصلت أن مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة تتمثل في : الفشل، الامتحانات، المذاكرة، والمناهج المملة . (العمري،2012) . ودراسة (Dumont& et al2003) والتي توصلت إلى أن الامتحانات أكثر مصادر الضغوط تهديدا. نظام الامتحانات الذي عود بعض التلاميذ وبعض المدرسين الوصول إلى حيل خاصة تمكن من حفظ المعلومات بصورة تكفي لوضعها يوم الامتحان على الورقة المخصصة لذلك، وبذلك تقل قيمة التحصيل الدراسي (الجبالي،2006 ، 180).

الخلاصة.

من خلال هذه الدراسة الميدانية أمكن لنا استنتاج أن الإناث أكثر ضغطا من الذكور ، وهذا قد يعود إلى التنشئة الاجتماعية والتي تكسب الفرد من الجنسين عادات واتجاهات مختلفة بين الجنس الواحد ، وبين الجنسين، و حتي رغبة الإناث في التفوق والاجتهاد في الحصول على معدلات جيدة، و إمكانية مواصلة الدراسة في الجامعة ، شكل لهن ضغطا زائد على الذكور، وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن مستوى الضغوط النفسية المدرسية كان متوسطا في عموم أبعاده، وقد يرتفع مع مرور الوقت واقتراب امتحان شهادة البكالوريا، ولذا وجب:

- التكفل النفسي للتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، سواء من المشرفين التربويين أو الأخصائيين النفسانين المتخصصين في هذا المجال؛
- الاهتمام أكثر بالأنشطة الترفيهية الصفية و اللاصفية، لما لها من مفعول إيجابي لتخفيف من حدة الضغوط النفسية؛
- خلق جو أخوي بين التلاميذ والطاقم التربوي والإداري ، يسوده الاحترام والحب المتبادل؛
- تفعيل العلاقة بين المدرسة والأسرة ، قصد رصد المشكلات النفسية لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا وحلها.

المراجع

القوصي ، عبد العزيز ، (1948) ، ***أسس الصحة النفسية*** ، ط3.القاهرة. مصر :مكتبة النهضة.

موراي،إدوارد.ج(1988).*الدافعية والانفعال*، (سلامة أحمد عبد العزيز،مترجم).القاهرة :دار الشروق(تاريخ النشر الأصلي1964).

منشار، كريمان عويضة(1995) ، الضغط النفسي في علاقته بدافعيتي الانجاز والتواد لدى طلاب الجامعة ، *مجلة الارشاد النفسي* ، جامعة عين الشمس، عدد(10)، 355 414.

موسى، رشاد علي عبد العزيز(1998). *سيكولوجية الفروق بين الجنسين*.ط2، القاهرة : مؤسسة المختار.

كروم خميستي (2005) . *الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات* . رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، ، الجزائر: جامعة منتوري قسنطينة

الجبالي،حمزة(2006)*مشاكل الطفل والمراهق النفسية*.عمان:دار أسامة.

فهيم، كلير (2007)*الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة*. ط1.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .

سيد نوال، (2009). *الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا* ،رسالة ماجستير غير منشورة في علوم التربية. الجزائر: جامعة الجزائر.

محمد بوفاتح ،(2009). *الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي* . رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس المدرسي. الجزائر: جامعة ورقلة .

البيرقدار، تنهيد عادل فاضل (2011) ،الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية* ، المجلد 11، العدد1 ،28 56 .

عبد الحق لبوازدة (2011) . تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية . رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الاجتماعي. الجزائر :جامعة الجزائر.

عبيدي سميرة (2011) . الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس في مستوى السنة الأولى من التعليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس المدرسي. الجزائر: جامعة مولود معمري تيزي وزو ،

العمري،مرزوق بن أحمد عبد المحسن (2012).الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالأنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس .المملكة العربية السعودية:جامعة أم القرى.

اللحياني،سميرة بنت محمد حميد(2012).**قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى**. رسالة ماجيستير غير منشورة. المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.

الحمد ، نايف فدعوس، (2013) ، الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية في ضوء بعض المتغيرات،**مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، المجلد 14 العدد 3

حمري صارة ، بوقصارة منصور (2015)، علاقة الضغط النفسي بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهران، **مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية** ، العدد 20 ، 143 156.

عبد الخالق،أحمد محمد(2016).الضغوط والأمراض مدخل في علم النفس الصحة . مصر:مكتبة الأنجلو المصرية.

بلقاسم، محمد و شتوان ، حاج .(2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي.**مجلة العلوم النفسية والتربوية** ، 3(1) . (12ـ 136).

Esparbès-Pistre, S. Bergonnier-Dupuy, G. Cazenave-Tapie, P. (2015),"Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et garçons." ***Éducation etfrancophonie***.Volume XLIII: 2: 87–112.

Erickson,Anne-Marie,(2001), EXPÉRINCE DE STRESS CHEZ L'ENFANTM : É VALUATION CONITIVE ,LIEU DE CONTRÒL ET STRATÉGIES ADAPTATIVES,exigence partielle de la maitrise en psychologie ,université du québec.

Enquête(HBSC) ,2014 , http://eduscol.