مجلة الروائز
ISSN: 2602-5914/ EISSN: 2716-9596
المجلد:06 العدد:02 (السنة: 2022) ص ص: [273-293]

مصادر الضغوط النفسية لدى اولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا دراسة ميدانية على عينة من الأولياء بمدينة باتنة

Sources of psychological stress among pupils' parents coming to pass the baccalaureate certificate.
-Field study on a sample of parents in the city of Batna-

بوكثير إلهام*
مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي- جامعة -باتنة01 - ilham.bouketir@univ-batna.dz
بن فليس خديجة
مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي- جامعة -باتنة01 -Khadidja.benflis@univ-batna.dz

تاريخ الإرسال:2022/10/01 تاريخ القبول:2022/12/14

ملخص:
هدفت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الضغوط النفسية والتعرف على أكثر مصادر هذه الضغوط تأثيرا في أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهاده البكالوريا ، وتحديد الفروق بين الأمهات والآباء في مصادر تلك الضغوط النفسية في ضوء متغيري الجنس والمستوى التعليمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (75) وليّ من أولياء تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي لولاية باتنة، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسةوتطبيق استبيان مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهاده البكالوريا الذي تم اعداده من طرف الباحثتان، حيث أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ كان متوسطا،كما أن مصادر الضغوط النفسيّة المرتبطة بشخصيّة الابن هي أكثر المصادر تأثيرا على أولياء التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين (الآباء والأمهات) في مصادر تلك الضغوط، ووجود فروق في مصادر الضغوط النفسية ترجع الى المستوى التعليمي.
الكلمات المفتاحية:الضغوط النفسية؛ مصادر الضغوط النفسية؛أولياء التلاميذ؛ شهادة البكالوريا.

Abstract:
The current study aims to detect the level of psychological stress and identify the most influential sources of such stress in future pupils' parents to pass his baccalaureate, and to identify the differences between mothers and fathers in the sources of such psychological stress in light of the changing sex and educational level, the sample of which was composed of (75) parents of students of the final stage of secondary education for the state of Batna, the prescriptive curriculum was used in this study and the psychological stress source questionnaire was applied to parents of future pupils to pass his baccalaureate certificate, which was prepared by the researcher The results showed that the level of psychological stress of the pupils' parents was moderate, The sources of psychological stress associated with the son's personality are the most influential for parents of students coming to baccalaureate, the absence of gender differences (fathers and mothers) in the sources of these pressures, and differences in the sources of psychological stress are due to the educational level.
Keywords: Psychological stresses; sources of psychological stresses; parents of students;baccalaureate certificate.

* المؤلف المرسل

مقدمة:

يعد النجاح الأكاديمي للأبناء واحد من أهم الحاجات النفسية للأولياء وبتحققه يتحقق الإشباع النفسي والاجتماعي لديهم، ذلك أن هذا النجاح حسب تصوراتهم هو تتويج لمرافقة نمائية للأبناء من الطفولة حتى الأطوار التعليمية المتقدمة، هذه المرافقة التي تشمل مختلف المجهودات المادية والمعنوية التي يقدمها الأولياء عبر هذه المراحل في سبيل تحقيق نمو نفسي واجتماعي وأكاديمي جيد لأبنائهم.

ولعل امتحان شهادة البكالوريا هو التحدي الأكبر للأسرة ككللاسيما الأولياء، فتصوراتهم عن هذا الامتحان ومنتظراتهم منه تعكس حجم ذلكالتحدي الذي يدفعهم إلى بذل ما يملكون من جهد و وقت ومال في سبيل أن يحقق أبناءهم هدفهم في النجاح في هذا الامتحان والتفوق فيه، بالحصول على معدلات تؤهلهم لتخصصات جامعية ذات مكانة اجتماعية مرموقة، كل هذه العوامل من شأنها أن تمارس على الأولياء ضغوطا نفسية متعددة المصادر قد تنعكس حتى على علاقاتهم مع أبنائهم المقبلين على اجتياز هذه الشهادة، حيث تشير دراسة(بن عباد وعيسو 2021) إلى أن هؤلاء التلاميذ يعانون من ضغط نفسي مرتفع، كما أنه توجد فروق بين الجنسين في مستويات الضغط كما أشارت له دراسة (البكيري ، سرداوي 2020) .

ويعرّف الضغط النفسي بأنه نتيجة لصراع بين المطالب الملقاة على الفرد و قدرته على التعامل معها، حيث يفكر الفرد في المطلب وفي قدراته واختلال التوازن بين الطرفين هو سبب ظهور الضغط (دايلي 45،2013).وتتعدد مصادر الضغط النفسي باختلاف المواقف الضاغطة والمسببات، فمنها ما يكون داخليا ومنها ما يكون خارجيا.

ولما كانت شهادة البكالوريا حدثا اجتماعيا تتقاسمه أفراد العائلة بمجملها، والنجاح فيها لا يعكس نجاح التلميذ فقط بل يعكس نجاح الأسرة أيضا، فنجد دعم الأسرة حاضرا طيلة فترة التحضير لهحتى و إن اختلف المستوى الثقافي و الاجتماعي و الاقتصادي للعائلة، فهي تعيش حالة من التأثير و التأثر بهذا الحدث بأشكال مختلفة و استجابات متباينة، إذ نجد معظم أفراد العائلة وبدرجات متفاوتة وخاصة الوالدين و للحصر أكثر (الأم) يعلنون حالة تأهب و استنفار و يدخلون في عزلة اجتماعية، و يبقى الشغل الشاغل لهما هو مرافقة ومتابعة هذا الابن إلى غاية صدور النتائج، و قد يتحول هذا اليوم إلى حداد في حالة الفشل أو إلى عرس في حالة النجاح، حيث يمثل هذا الاحتفال تأسيسا رمزيا للمكانة الجديدة ضمن البنية الاجتماعية (بوعقادة، 2021، 389).

وانطلاقا من ذلك يمكن القول بأن أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا قد يكونون عرضة للضغوط النفسية نتيجة طبيعة الموقف الضاغط الذين يمرون به ، وقد تتعدد مصادر هذه الضغوط حسب خصائص هؤلاء الأولياء النفسية والاجتماعية والمادية ، لذلك سنسعى في دراستنا هذه الى الكشف عن مصادر الضغـوط النفسيـة لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

- ما هو مستوى الضغط النفسي لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا ؟
- ما هي أكثر مصادر الضغط النفسي تأثيرا على أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا ؟
- هل توجد فروق في مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا في ضوء متغيري (الجنس / المستوى التعليمي)؟

1. فرضيات الدراسة:

- يكون مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.
- الضغط الاجتماعي والمادّي هو المصدر الأكثر تأثيرا على أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.
- توجد فروق ذات دلالة احصائيّة في مصادر الضغوط النفسيّة لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا في ضوء متغيري (الجنس/المستوى التعليمي).

2. أهداف الدّراسة:

- معرفة مستوى الضغط النفسيّ لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.
- الكشف عن أكثر المصادر تأثيرا على أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.
- التعرّف على مدى وجود فروق في مصادر الضغوط النفسيّة لدى أولياء التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في ضوء متغيري (الجنس/مستوى الدراسي).

3. أهمية الدراسة:

1.3 الأهمية النظرية:تكمن الأهميّة النظريّة لهذه الدّراسة في أنّها تتناول موضوع يتعلق بالضغوط النفسية ومصادرها، إلاّ أن ارتباطه بفئة خاصة زاده أهميّة وهي أولياء التلاميذ الذين هم مقبلون على اجتياز شهادة من الشهادات الأكاديمية التي من شأنها وضع منحى معيّن لمستقبل أبنائهم وتحديد مصيرهم وتوجيه آفاقهم.

وتظهر هذه الأهميّة أيضا في كونها إضافة علميّة في مجال دراسة الضغوط النفسيّة من خلال معرفة أهم مصادرها لدى أولياء التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، باختلاف مستوياتهم وفئاتهم في المجتمع، كما تكتسي هذه الدّراسة أهميّة كبيرة كونها من أوائل الدّراسات التي تناولت مصادر الضغوط في هذا المجال في حدود علم الباحثتين .

2.3الأهمية التطبيقية: تكمن أهمية الدراسة تطبيقيّا في أنّها:

- سلطت الضوء على فئة لم تحظى بالقدر الكافي من الدّراسات والبحوث العلميّة ألا وهي أولياء التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا والضغوط النفسيّة التي يعيشونها إزاء اجتياز أبنائهم لهذا الامتحان المصيري أو الحاسم في مشوارهم الدّراسي.
- التعرّف على أهم مصادر الضغوط النفسيّة المعاشة من قبل أولياء تلاميذ المقبلين على اجتيـــــاز شهـــــادة البكالوريا ،وبالتالي مساعدة المختصين في علم النفس على وضع خطط وبرامج ارشاديّة لهذه الفئة، لمساعدتهم على إيجاد الطرق الناجحة للتعامل مع تلك الضغوط والمشكلات والتحكم فيها وتخطيها.
- تحفيز الباحثين على إجراء بحوث مشابهة وربطها بمتغيرات أخرى.
- تساهم في تنمية قدرات الوالدين على فهم متطلبات أبنائهمخاصة في هذه المرحلة العمريّة، وبالتالي دعمهم ومشاركتهم في التخطيط والتنفيذ للوصول إلى النجاح والتفوق.

4. الدراسات السابقة:

- دراسة بن عباد فتحي وعيسو عقيلة (2021): بعنوان مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في زمن جائحة كوفيد 19، و هدفت الدّراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسيّة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في ظل الجائحة الراهنة كوفيد 19، وربطها بمتغيرات أخرى (الجنس، التخصص). تكونت العينة من (60) تلميذ وتلميذة بالنسبة للسنة الثالثة ثانوي بولاية سعيدة، تمّ اختيارهم بطريقة عشوائيّة، واستخدم مقياس الضغوط النفسيّة لبوفاتح

(2012) الذي يضم ستة محاور هي: ضغط الوالدين، ضغط المدرسة، الزملاء، ضغط المراجعة، ضغط الامتحانات، احداث الحياة. تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

وقد توصلت الدّراسة إلى النتائج التالية:وجود مستوى مرتفع من الضغوط لدى التلاميذ تحت الحجر المنزلي والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسيّة لبعد ضغط الزملاء، ومستوى متوسط لبعد الوالدين والمدرسة، بينما ارتفع مستوى الضغوط النفسيّة في الضغوط التالية: ضغط الامتحانات، ضغط أحداث الحياة، ضغط المراجعة. عدم وجود فرق في مستوى الضغوط النفسيّة لدى التلاميذ يعزى لمتغير الجنس والتخصّص العلمي (بن عباد ،عيسو، 2021، 127).

-دراسة بورحلي امال وبوطغان الطاهر (2021): بعنوان جودة الحياة الأسرية لدى المراهق الجزائري "دراسة ميدانيّة على عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا". تمثل الهدف الرئيسي من هذه الدّراسة في معرفة واقع جودة الحياة الاسرية لدى المراهق الجزائري المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا، وقد أجريت الدّراسة على عينة تراوحت على (335) تلميذ من السنة الثالثة ثانوي للموسم الدّراسي (2020/2019) بولاية برج بوعريريج. استخدم الباحثان مقياس جودة الحياة الأسرية من إعدادهما، تضمن المحاور التالية: المعاملة الوالديّة، العلاقات الاسرية المساندة الاسرية، الشعور بالسعادة والرضى وكذا الظروف الصحيّة والمعيشيّة، كما اعتمد الباحثين المنهج الوصفي التحليلي لأنه يتناسب وأغراض البحث.

توصلت الدراسة للنتائج التالية: مستوى جودة الحياة الأسريّة للتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكلوريا مرتفع. (بورحلي، بوطغان، 2021، 530)

- دراسة نايف بن فهد الفريح (2020): بعنوان مصادر الضغوط النفسيّة لدى والدي الطلبة الموهوبين بالمملكة العربيّة السعوديّة، و هدفت الدّراسة إلى التعرّف على أكثر مصادر الضغوط النفسيّة التي يتعرّض لها والد الطلبة الموهوبين، وتحديد الفروق بين أباء الطلبة وامهاتهم في نوع تلك الضغوط النفسيّة ومصادرها، والتعرّف على مدى تأثير بعض المتغيرات مثل المرحلة العمريّة، والمستوى التعليمي، والاقتصادي والاجتماعي للوالدين في مستوى مصادر الضغوط النفسيّة التي يتعرضون لها، تكونت عيّنة الدّراسة من (56) من أولياء أمور الطلبة الموهوبين منهم (30) من الآباء و (23) من الأمهات، حيث تمّ تطبيق مقياس الضغوط النفسيّة لدى والدي الطلبة الموهوبين من اعداد نايف بن فهد، وقد اتبع الباحث في الدّراسة المنهج الوصفي.

أظهرت نتائج الدّراسة:أن مصادر الضغوط النفسيّة لدى والدي الطلبة الموهوبين متوسطة الدّرجة، أكثر مصادر الضغوط انتشارا لديهم على الترتيب: مصادر الضغوط الماليّة، المستقبليّة، ومن ثمّ المصادر الضغوط النفسيّة المرتبطة بسمات الموهبة لتليها الاجتماعيّة، وأخيرا مصادر الضغوط الاسريّة، توجد فروق ذات دلالة احصائيّة بين متوسطي درجات الأمهات والآباء في جميع مصادر الضغوط النفسيّة لصالح الأمهات، لا توجد فروق دالة احصائيّا في مصادر الضغوط النفسيّة لدى والدي الطلبة الموهوبين ترجع للمستوى التعليمي والمرحلة العمرية، لا توجد فروق دالة احصائيّا في جميع مصادر الضغوط ترجع لاختلاف في المستوى الاقتصادي ماعدا مصادر الضغوط الماليّة، التي أظهرت النتائج أنها تقلّ بزيادة المستوى الاقتصادي (بن فهد الفريح، 2020، 1012).

- دراسة عبد الحفيظ البكيري، وسرداوي نزيم (2020): بعنوان الضغوط النفسيّة المدرسيّة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا " دراسة ميدانيّة لبعض ثانويات ولاية سطيف"، و هدفت

الدّراسة إلى الكشف على مستويات الضغوط النفسيّة المدرسيّة والفروق بين الجنسيّن لدى عيّنة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، وقد بلغت عينة الدّراسة (164) تلميذ وتلميذة للموسم الدّراسي (2019/2018)، تمّ اختيارهم عشوائيّا من ثلاث ثانويات، استخدم في هذه الدّراسة استبيان الضغوط النفسيّة المدرسيّة من اعداد الباحثان، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدّراسة بهدف وصف الظاهرة واكتشاف الواقع التربوي، وقد أسفرت نتائج الدّراسة على وجود مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسيّة لدى التلاميذ، وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والاناث لصالح الإناث في الضغوط النفسيّة المدرسيّة (لبكيري و سرداوي، 2020، 316).

5. تحديد مفاهيم الدراسة:

1.5 تعريف الضغط النفسي: عرّفه لازاروس على انّه: "مجموعة المثيرات التي يتعرّض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطروأساليب التكيّف مع الضغط والدفاعات النفسيّة التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف" (شقير، 2002، 4).

2.5 تعريف مصادر الضغوط النفسية:تعرف مصادر الضغط النفسي على انها: "الأسباب الداخليّة أو الخارجيّة المؤديّة إلى الأنواع المختلفة من الضغط النفسي" (عبيد، 2008، 223).

وتعرّف إجرائيّا: بأنّها تلك الدّرجة التي يتحصّل عليها ولي التلميذ على استبيان مصادر الضغوط النفسيّة المستخدم في هذه الدّراسة،والذي يتضمن المحاور التالية : مصادر الضغوط الأسرية ، مصادر الضغوط المتعلقة بشخصية الابن ، مصادر الضغوط المستقبلية ، مصادر الضغوط الاجتماعية و المادية .

3.5 تعريف شهادة البكالوريا:

يعرّفها لوكان Lokan: البكالوريا تقييم لمصداقيّة التكوين المتلقي لغاية 18 سنة ونقطة انطلاق للتعليم العـــــــالي(Le grand ,1995 ,5) .

4.5 تعريف أولياء التلاميذ: يشير هذا المصطلح إلى أحد الوالدين أو كلاهما أو الوصي الشرعي على التلميذ، كما أنه يشير إلى كل شخص بالغ عاقل مسؤول بصفة مباشرة وفعليّة على التلميذ الذي يزاول دراسته بصفة منتظمة في مؤسسة تربوية، أو بمعنى آخر هو ذلك الشريك الأساسي للمؤسسات التربويّة في تدبير شؤون التلميذ والسير الحسن للعملية التعليمية له، باعتباره الهدف والمحور الأساسي في المنظومة التربويّة.

6. الضغوط النفسيّة:

ممّا لا شك فيه انّ الضغوط النفسيّة أصبحت سمة العصر الحالي وجزء لا يتجزأ من حياتنا اليوميّة، فلكل واحد منا نصيب منها، نتيجة للتغيرات السريعة وتنوع الأدوار والمهام فلا حياة دون ضغوط،انطلاقا من هنا يأتي مفهوم الضغوط النفسيّة.

1.6 تعريف الضغط: "هو تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدّة الناتجة عن المتطلبات، التي تستلزم نوع من إعادة التوافق لدى الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسميّة ونفسيّة، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فيسيولوجيّة، نفسيّة، أو اجتماعيّة، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة" (السيد عثمان، 2001، 26).

1.1.6- تعريف الضغوط النفسيّة: لقد تباينت التعاريف حول الضغوط النفسيّة لتعدّد الاتجاهات التي تبنّاها الباحثون والعلماء، ممّا صعّب من وضع تعريف يتفق عليه الجميع، فمنهم من يراه كمثير، أي انّه ميزة بيئيّة بغض النظر عن الفروق الفرديّة، ومنهم من يعتبره كاستجابة ومنه من يعتبره تفاعل بين كل

منالمثير والاستجابة، او التفاعل بين خصائص الفرد والبيئي (Dumont M.Plancherl.B ,2001,12).

أ. الضغوط النفسيّة بوصفها مثيرات: ينظر في هذا المجال للضغوط النفسيّة على انّها مثيرات، حيث يشار إلى الحدث الضاغط كعامل مستقل يختلف تأثيره من شخص لآخر (غاز عبد الله، 2014، 15)،بمعنى وجود متطلبات أو تغيرات بيئيّة تفوق قدرة الفرد على احتمالها (العامريّة، 2014، 28).

ب. الضغوط النفسيّة بوصفها استجابات: يعتبر هانز سيلي HanzSely واحدا من الذين يرون الضغوط استجابة للظروف البيئيّة، وهذا ما جاء في تعريفه "بأنّها استجابة الجسم الغير محدّدة نحو أي متطلبات أو مواقف تفرض عليه ذلك (Georgette Betram,2012,2)، حيث تفسر الضغوط في هذا المجالعلى أنها ردّ فعل الفرد لمثير ضاغط في البيئة في شكل استجابة فيزيولوجية وسيكولوجيّة يقوم بها الفرد في مواجهة أو إحالة خارجيّة (غازعبد الله، 2014، 15)، وهذا ما أشار اليه أيضا تعريف فانتانا Fantana: "هو حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجيّة عن القدرات والامكانات الشخصيّة للكائن الحي" (عبد المجيد محمد، 2005، 10).

ج. الضغوط النفسيّة بوصفها تفاعل بين المثير والاستجابة: وصف هذا التفاعل كوكس Kox في تعريفه التالي: الضغط النفسي هو نتيجة لصراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدرته على التعامل معها، حيث يفكّر الفرد في المطلب وفي قدراته وأنّ اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط" (دايلي، 2013، 32)،وهذا ما أشار إليه تايلور Taylor في تعريفه للضغوط النفسيّة على انّها: " عمليّة تقويم للأحداث هل هي مؤذيّة؟ أو مهدّدة؟ أو مثيرة للتحدّي، وتكون الاستجابة لهذه الاحداث على نمط تغيرات فسيولوجيّة ومعرفيّة (غاز العبد الله، 2014، 15)، وفي نفس السياق ذهب لازاروس Lazarus على انّها نتيجة لعمليّة تقييميّة يقيّم بها الفرد مصادره الذاتيّة، ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخليّة والبيئة الخارجيّة (صالح، شارف، 2017، 35).

2.6 عناصر الضغط: إن للضغط النفسي عناصر اساسيّة تكمن في ثلاث نقاط متتابعة كالآتي:

أ. عنصر المثير (القوّة الضاغطة): تشير إلى متطلبات موقفيه تحتاج إلى تكيّف فردي معها، قد تأتي من الفرد أو من البيئة ومثال ذلك أعباء العمل، الصداع . . .

ب. عنصر التفاعل: يكون بين المثير والفرد تعكسه عمليات إدراك الفرد وتقييمه لطبيعة الضغط وديناميكيتاها وآثارها، ولقدرتها على التعامل معها والسيطرة عليها واحتوائها.

ج. عنصر الاستجابة: يتكون من ردود الفعل الفيسيولوجيّة والنفسيّة والسلوكيّة للضغوط مثل الإحباط، العدوان، التعرّق . . . (بن زروال، 2008، 47).

3.6 النظريات المفسّرة للضغوط: اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة وتفسير الضغوط باختلاف الأطر النظريّة التي تبنّتهاوانطلقت منها، فهناك نظريّات ذات أسس نفسيّة، ونظريات فيزيولوجيّة وأخرى اجتماعيّة ومن أهمّها:

أ.نظريّة كانونKanon: يعتبر كانون أحد الروّاد الأوائل في بحوث الضغط، فقد عرّف الضغط بأنّه: "ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الفرد حيال تعرّضه للمواقف المؤلمة في البيئة، وتعتبر هذه الاستجابة تكيفيّة، لأنّها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنّها قد تكون ضارّة للكائن، لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والفيزيولوجي عندما يتعرّض لضغوط مستمرّة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب، ويحدث تنشيط للجهاز

السمبتاوي والجهاز الغدي، مما يؤدّي إلى تغيرات فيزيولوجيّة تجعل الشخص مستعدّا لمواجهة التهديد او الهروب، إنّ جسم الانسان مزود بمكانيزم يسهم بالاحتفاظ بحالة من الاتزان ، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيّرات التي تحدث، وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفيزيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنّه يخل بهذا الاتزان، ومن ثمّ ينتج المرض أو الاضطراب (إبراهيم سليم،2013، 200)،ويعتبر (سيلي هانز) من الرواد البارزين في هذا الاتجاه، حيث وصف الضغوط بأنها "تناذر عام للتكيف"، فبمجرد تعرض الفرد لمواقف انفعالية كالحزن والفرح يستجيب بإحداث ردود أفعال فسيولوجية، كارتفاع نسبة الأدرنالين في الدم وتضاعف نبضات القلب، بهدف التكيف مع الوضع الجديد، حيث يفسر الضغط حسب هذه النظرية على أنه استجابة الجسم لأي مثير سواء كان فسيولوجيا أو سيكولوجيا، لكن إذا تجاوزت المواقف والأحداث الضاغطة طاقة تحمل الجسم تظهر الأعراض المرضية (شويطر، 2017، 35).

ب. نظريّة العجز المكتسب: ترى هذه النظريّة أن ردود الفعل التي تصدر من الفرد هي ردود متعلمة يتعلّمها الفرد من خبراته السابقة، فأي موقف جديد يصبح عاجزا أمامه ليست له القدرة على ضبط الأحداث والتنبؤ بها، ويؤدّي ذلك إلى تعلّم العجز والاستسلام، كما يؤدّي إلى ضعف الدافعيّة والتي توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقيّة، وتأخذ ردود الأفعال صورا من الانسحاب واليأس والاكتئاب، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنّه مصدر تهديد وانّه لا يمكنه ضبطه أو التنبؤ به (غاز العبد الله، 2014، 25)

ج- الاتجاه المعرفي في تفسير الضغوط: يعتبر (لزاروس ريتشار)من الرواد الأوائل الذين ركزوا لتفسيرهم للضغط النفسي على التقييم الذهني للمواقف الذي يتجلى في الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له، وحسب (لزاروس) و (فولكمان) أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين هما: عملية التقييم الأولي وعملية التقييم الثانوي،فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له، حيث ينتج عن التقييم الأولي للموقف التعرف على طبيعة الضغوطات إما بوصفها ايجابية أو أنها مجهدة ومهددة أي سلبية.

أما التقييم الثانوي في هذه المرحلة يقيم الفرد ما إذا كان بإمكانه القيام بأي شيء للتغلب أو منع الضرر، الناتج عن الحدث الضاغط أو دراسة خيارات المواجهة، أضاف (لزاروس) إلى العمليتين السابقتين عملية ثالثة،وهي إعادة التقييم التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط، حيث يطور من أساليب مواجهته لها (شويطر،2017، 37-38).

د- نظرية التحليل النفسي: حسب هذه النظرية والمؤسس لها (فرويد)، فإن دينامية الشخصية تقوم على التفاعلات المتبادلة بين الهو والأنا والأنا الأعلى، حيث أن الهو يمثل الجانب البيولوجي للشخصية من خلال إشباع الرغبات الغريزية، والأنا لا تسمح لأن هذا الإشباع لا يتناسب مع القيم ومعايير المجتمع هذا في حالة كانت الأنا قوية، أما في حالة ضعفها، فإنها لا تستطيع أن توازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع فيقع الفرد فريسة الضغط والتوتر والصراع،ويرى أيضا أن المقصد من الممارسات والأنشطة التي يقوم بها الأفراد هي تقليص للتوتر والقلق والضغط النفسي، الذي تتسبب فيه مصادر متعددة كالتغيرات البيولوجية، الأحداث الخارجية، الصراع، العجز، الإحباط(شويطر، 2017، 39).

ه- نظرية الأحداث الضاغطة: تتناول هذه النظرية الضغط النفسي على أنه مثير خارجي، لذا ركزت على أهمية البيئة في صحة الفرد والمجتمع، وتعد محاولات (هولمز) و (راهي) لاكتشاف العلاقة بين المتغيرات البيئية، والضغوط النفسية التي يواجها الأفراد خير تعبير عن هذه النظرية، فقد ركزت على

الأحداث التي تؤثر على الأفراد في مجالات الحياة المختلفة كالمجال العائلي،الاقتصادي، الاجتماعي، الدراسي، المهني، والتي تكون ايجابية أو سلبية(غاز العبد الله، 2014، 22).

4.6 أنواع الضغوط النفسية:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسية فتعددت التصنيفات، وفيما يلي عرض لأهمها:

أ- الضغوط المؤقتة: وهي تلك الظروف التي تحيط وتلازم الفرد فترة وجيزة ولا يدوم تأثيرها فترة طويلة، وتزول بزوال الحدث مثل الضغوط الناتجة عن الامتحانات، الزواج الحديث، إنجاب مولود لأول مرة.

ب- الضغوط الدائمة: تشير إلى تلك الضغوط التي تحيط بالفرد فترة طويلة وتتزامن مع الحدث أو الموقف الضاغط، ولا تزول إلا بزواله. مثل إصابة الفرد بآلام مزمنة أو معايشة الفرد لظروف اجتماعية واقتصادية غير مناسبة (غاز العبد الله، 2014، 20).

ج- الضغوط الحادة: وهي تلك الضغوط التي تتميز بشدتها وأثرها البالغ على الفرد كالموت، الإصابة بأمراض خطيرة، الطلاق...

د- الضغوط البسيطة: تسمى الضغوط أقل شدة كتوتر العلاقة مع الأصدقاء، مشكلات الأبناء، الروتين اليومي الاهتمام بالمنزل (ريحاني، 2019، 59).

ه- الضغوط الايجابية: وهي التي يكون لها الأثر الايجابي على الفرد وبالتالي هي مفضلةومرغوب فيها، لأنها تحفز الفرد إلى بذل المزيد من الجهد لتحقيق النجاح والطموحوانجاز الأعمال،وبالتالي تحسين جودة الحياة مثال ذلك أعباء إعداد أطروحة دكتوراه، ترقية في درجة، أعباء منصب عمل جديد.

و- الضغوط السلبية: وهي التي يكون لها الأثر السلبي الذي يتجاوز قدرة الفرد على التكيف،وبالتالي ينتج عنه العديد من المشكلات والتغيرات النفسية والجسدية، ومثال ذلك وفاة شخص مقرب، إصابة بمرض مزمن أو خطير. (إبراهيم سليم، 2013، 197).

ي- ضغط بيتا (βStress):ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ن- ضغط ألفا (αStress): يشير إلى خصائص الموضوعات كما هي في الواقع (السيد عثمان، 2001، 100).

5.6مصادر الضغوط النفسية:

تعرّف مصادر الضغوط النفسيّة على انّها مجموعة من المؤثرات غير السّارة، التي يقيّمها الفرد على انّها تفوق مصادر التكيّف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسيّة، الفيزيولوجيّة، والجسميّة لدى الفرد" (ريحاني، 2019، 12).

إذ ليس للضغوط النفسية مصادر واضحة ومحددة، لذا يمكن أن يكون لها أسباب عديدة ومتنوعة، فقد حدد (ميلر) سببين للضغوط.

أ- أسباب داخلية: وهي نتاج أفكار ومعتقدات خاطئة وافتراضات غير واقعية، يكونها الفرد عن الموقف أو الحدث الذي يتعرض له أو يفكر فيه.

ب- أسباب خارجية: وهي مواقف ضاغطة مثل ضغوط القيم، المبادئ والصراع بين العادات والتقاليد والواقع الذي يعيش فيه الفرد، مما يسبب له ضغوطا عالية (العامرية، 2014، 39) .

وقد حدد (ماك قراث) ست مصادر مختلفة للضغوط منها: الضغوط في بيئة العمل، الضغط القائم على المهمة الضغط القائم على الدور، الضغط الداخلي لموقع السلوك، الضغط النابع من البيئة المادية، الضغط التابع من البيئة الاجتماعية، والضغط من داخل النظام الشخصي.

وأضافت "مشيرة اليوسفي" أن للضغط أربعة مصادر رئيسية هي: ضغوط بيئية اجتماعية،وضغوط مادية، ضغوط بيئية أسرية، ضغوط ناتجة عن تنظيمات العمل.

وأشار" حسن مصطفى" إلى وجود ثماني مجالات للضغوط النفسيّة، تتمثل في الناحية الماديّة، الناحيّةالصحيّة الحياة الأسريّة، الضغوط الوالديّة، الأحداث الشخصيّة، ضغوط الصداقة والعلاقات بالآخرين، العمل، الدّراسة الزواج، العلاقة بالجنس الآخر (علي ميرة، 2008، 23).

ولتحديد مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، تم اختيار أربع أبعاد رئيسية موزعة على مجموعة من الفقرات التي تقيس مصادر الضغوط لدى الأولياء وتتمثل هذه المحاور في:

- ✓ **مصادر الضغوط الأسرية:** وتشيرإلى المشاكل الأسرية، عدم التكامل في الأدوار الوالدية الأعباء والمسؤوليات الإضافية.
- ✓ **مصادر الضغوط المرتبطة بشخصية الابن:** ولعل أهم ماتم الإشارة اليه هو تقلب مزاج الابن المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا ،الذي يتزامن مع فترة مرحلة المراهقة و عدم التقيد بالنصائح والتوجيهات.
- ✓ **مصادر الضغوط المستقبلية:** تشير الى التفكير في مستقبل الابن من حيث الوظيفة، التخصص، الجامعة و تحقيق النجاح بتفوق.
- ✓ **مصادر الضغوط الاجتماعية والمادية:** ويندرج ضمنها العلاقات الاجتماعيّة، توقعات الأهل، والمكانة الاجتماعيّة، العلاقة بالأصدقاء والمعلمين، بالإضافة إلى الأعباء المالية والاحتياجات المادية.

7.شهادة البكالوريا:

يمر الإنسان في حياته بمراحل مفصلية بها تتحدد الوجهة والمسار، وتتضح الآفاق،ولعل أبرزها مرحلة نهاية التعليم الثانوي التي يوليها التلاميذ وأسرهم والمجتمع برمته الاهتمام البالغ والكبير، لما لها من انعكاسات على الصعيد النفسي والاجتماعي والأكاديمي، فما هو مفهوم هذه الشهادة،وماهي مميزاتها، وفيما تتمثل أهميتها؟

1.7 تعريف شهادة البكالوريا :"شهادة ينالها الناجحون في امتحان الدّروس النهائيّة للطور الثانوي، وهي شهادة اجبارية لكي يتمكن التلاميذ من الالتحاق بالجامعات أو المعاهد" (حويش، 2017، 90).

2.7امتحان شهادة البكالوريا: وهو عبارة عن اختبار كتابي يمتحن فيهتلميذ السنة الثالثة ثانوي في مختلف التخصصات، يسير وفق عملية منظمة ومخطط لها مسبقا في ظروف غير عادية وفي وقت محدد، يكتسي أهمية بالغة لدى التلاميذ والوسط الأسري والدراسي، النجاح فيه هو ضمان تأشيرة المرور إلى الجامعة، أو المعاهد أو المدارس العليا وغيرها لتحديد معالم المستقبل وبناء الذات.

3.7 أهمية شهادة البكالوريا: تكتسي هذه الشهادة أهمية على المستوى الفرديوالجماعي وذلك:

أ- بالنسبة للتلميذ: تنال شهادة البكالوريا اهتماما وافرا بالدرجة الأولى لدى المعني بها، ألا و هو التلميذ الذي يحمل على عاتقه مسؤولية النجاح فيها منذ التسجيل النهائي في المرحلة الثانوية، فبالنّسبة له يعدّ هذا الامتحان مصيري يحدد مستقبله العلمي و العملي،فالنجاح فيها يفتح له الآفاق من جهة و يعزز

الثقة بالنفس و يجعله أكثر استقلالية من جهة أخرى، و ينال بها المكانة الاجتماعية المنشودة من احترام الأسرة و الأصدقاء والأقارب (مجادي، 2014، 76).

ب- بالنسبة للأسرة: تعتبر الأسرة المرافق الدائم و الشريك المـــــلازم للتلميـــــذ المقبـــــــــل على اجتياز شهـــــادة البكالوريـــا، ويظهر اهتمامها من خلال المكانة العالية التي يعطونها لهذه الشهادة، والمتابعة المستمرة للابن المشارك منذ بداية العام الدراسي، بدءا بالبحث عن الأساتذة الأكفّاء و تسجيلهم في الدروس الخصوصية والحرص على حضورها، بالإضافةإلى متابعة كل ماله علاقة بالبكالوريا من برامج و مراجع وحوليات لدورات سابقةواستشارة أساتذة مختصين في منهجية الإجابة، و قد يصل الأمر بهم إلى حد اصطحابهم إلى عيادات نفسية للتكفل بهم نفسيا، و للتخفيف من القلق و الضغط الذي قد يعيشه العديد من الأبناء، فهي بالنسبة للوالدين رمز للتفوق و تحقيق مكانة وسط المجتمع، و مفخرة أمام الأهل و الأصدقاء، تتويج للجهد المبذول من قبلهما و ضمان الحصول على الاحترام و الاعتراف و التقدير من المحيطين، و خطوة نحو المستقبل العلمي والمهني، وهنا تجدر الإشارة إلى أن هذه الجزئية التي تعرضنا لها تصب في لب دراستنا هذه، حيث تتخطى أهمية هذه الشهادة بالنسبة للوالدين إلى حد التعرض إلى الضغوط النفسية التي تنعكس سلبا عليهما و على التلميذ المقبل عليها، لأن نجاحه يعني نجاح العائلة و فشله هو فشلها.

ج- بالنسبة للمجتمع والدولة: تحظى البكالوريا في المجتمع الجزائري بخصوصية ومكانة بالغة، والمتتبع للبكالوريا في الجزائر يلاحظ الأهمية التي يكتسيها هذا الامتحان بالنسبة لأفراد المجتمع والسلطات، وذلك من خلال بروتوكولات التحضير الذي تشرف عليه المؤسسات الرسمية المتمثلة في القطاع التربوي من وزارة، مفتشون مدراء، أساتذة... وكذا الأمن الوطني، للحرص على مصداقيتهاوسيرها في ظروف ملائمة، بالإضافة إلى وسائل الإعلام والاتصال (بوعقادة، 2021، 385)، التي تسعى لتغطية الحدث منذ الدقائق الأولى لتوافد التلاميذ إلى المراكز، فتح الأظرفة، اختيار المواضيع إلى غاية استجواب التلاميذ والأساتذةبعد الخروج من القاعات وهذا طيلة أيّام الامتحان، وقد ازدادت أهميتها أكثر باعتبار أن جلّ الوظائف والمهن التي تؤمن الاكتفاء المادي،وتضمن مستقبلا مهنيا مُرضيا نوعا ماأصبح المستوى الأدنى المطلوب بالظفر بها هو البكالوريا، في حين أنها كانت فيما سبق دون هذا المستوى (حداب، 1998، 5)، كما أن أهميتها تبرز أيضا كونها المحطة الأولى للتدرج في الدراسات العليا لتنشئة النخبة والإطارات النشطةوالفاعلة في نمو وتقدم وازدهار الوطن.

4.7 مظاهر الدّعم العائلي للأبناءوالتحضير لها في ظل ثقافة المجتمع الجزائري:

لعلّ أهم أشكال التضامن كمواقف عملية بارزة في المجتمع الجزائري، ما تم عرضه في دراسة (هند بوعقادة، 2021) من تصريحات للطلبة الناجحين في الشهادة أثناء المقابلات ما يلي:

❖ (أ- ر) طالب 17 سنة يدرس سنة أولى طب ينتمي إلى أسرة من الطبقة الشعبية (أب عون إداري في البلدية، وأم ماكثة في المنزل): " والديا دعماني بكل شيء طيلة فترة دراستي خاصة في الثانوية وبالخصوص في السنة الثالثة أمي: أدرس يا ابني، ماذا تحتاج يا ابني، أبي يحاول قدر المستطاع تخصيص ميزانية لي من أجل دروس الدعم لكي أكون مثل أصدقائي، بالرغم من أن ثمنها باهض خاصة في مادتين 6000 دج شهريا مقارنة مع دخله المحدود، ومع هذا يقول لي دائما أوفر لك ما تحتاجه المهم النجاح بمعدل جيد حتى ولو بقيت بالجوع".

❖ (ن- ب) طالبة 18 سنة تدرس السنة أولى هندسة معمارية، تنتمي إلى أسرة من الطبقة الميسورة (أم أستاذة جامعية وأ ب مقاول): " وقف والديا إلى جانبي بكثرة خلال دراستي وخاصة في فترة

البكالوريا، كانا يشعران بالقلق أكثر مني، وأهدرا الكثير من الوقت من أجلي حيث كان والدي يضحي بأوقات راحته من أجل توصيلي إلى دروس الدعم وإرجاعي منها، فكان يستيقظ باكرا يومي الجمعة والسبت رغم تفضيله للنوم، أمي تحاول توفير الجو لدراستي، حيث تقضي وقتها في البحث عن أفضل الأساتذة وأحسن الدوريات."

❖ (ر- ق) طالبة 18 سنة أولى علوم اجتماعية: " تغير كل شيء لا مجال للقيام بالرحلات أو النزهات في تلك السنة، أمي أصبحت ترفض وتستبعد دعوة خالاتي وجدتي من أجل عدم إزعاجي أو تغيير وتيرة المراجعة، الصالون غرفتي للمراجعة لا يسمح بالدخول إليه ولا ترتيبه لأن كل ورقة أو كتاب موضعها مرسخ في ذهني"(بوعقادة، 2021، 389-390).

5.7 بعض النماذج الوالدية:

نموذج شيفر(shefer): وفيه يصنف شيفر الوالدية الى أربعه نماذج:

أ- الوالدية غيرالمهتمة: وهو شكل يتسم بالتساهل والسماح والاستقلالية، وتكونالقوة منخفضة والعدوانية ايضا منخفضة.

ب- الوالدية المتسلطة: وهي تتسم بالسيطرة التحكم وتكون القوة مرتفعة، بينما يكون الدعم (الحب) منخفضا.

ج- الوالدية الديمقراطية: وهي تتصف بمعدل مرتفع من الحب والعطف، كما أنها تمسح مجال الاستقلالية للأبناء - يعني سلطة منخفضة –

د- نموذج بامرند (Bamrand) : توصلت الباحثة (ديانا بامرند) من خلال أبحاثها، الى ان هناك ثلاثة أنماط والدية يتميز كل نمط بخصائص معينة و هي :

✓ **الوالدية الرسمية:** وفيها يظهر الوالدين الحزم والميل الى تربية الأبناء بمبدأ المنطق والعقل، وتشجيعهم على مزاولة أنشطتهم واتخاذ قراراتهم بأنفسهم، وهذا لا يعني خلو سلوك الوالدين من العطف والحنان الذي ينعكس في مجموعة خصائص يتصف بها الأبناء كالاستقلالية الذاتية، المسؤولية الاجتماعية، حب الاستطلاع.

✓ **الوالدية المتسلطة:**وفيها يظهر الوالدينشكلا من اشكال الحكم المتشدد والنقد لسلوكيات واتجاهات الابناء، كما يلاحظانعدام الحوار والتخاطب بين أفراد هذا النوع الوالدي، وبالتالي غياب العواطف والمشاعر وهذا ما يظهر في سلوكيات الابناء من استياء، عدم الثقة والانسحاب الاجتماعي.

✓ **الوالدية المتساهلة** :وفي هذا النوعيبدي الوالدين مجال من الحرية للأبناء، وذلك بعدم السيطرة وعدم معاقبتهم الا نادرا، كما يظهرون الحنان والحب ويتقبلون سلوكياتأبنائهم (على ميرة 2008، 17،18).

8. منهج الدراسة:

استخدمت الباحثتان في هذه الدراسة المنهج الوصفي، باعتباره مناسبا لأغراض هذه الدراسة التي تهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا

9.عينة الدراسة :

أ- العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (40) ولي من أولياء تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، محمد العيد آل خليفة ولاية باتنة للموسم الدراسي (2022)، (25) من الآباء و (15) من الأمهات، حيث تم التأكد من صدق وثبات الاستبيان في الدراسة الحالية.

ب- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (46) أب و (29) أم، بمجموع (75) ولي من أولياء تلاميذ ثانوي محمد العيد آل خليفة، وثانوية محمد خبري بن عمر لولاية باتنة، للموسم الدراسي 2021-2022، تم اختيارهم بطريقة قصدية،وذلك بالاعتماد على التلاميذ في توزيع الاستبيان على أوليائهم بعد قراءة التعليمات وفهم البنود والتأكيد على ضرورة إجابة الولي على الاستبيان، ثم استرجاعه بعد الإجابة عليه، وقد توزعت العينة حسب الخصائص التالية:

الجدول رقم 01: يوضح خصائص أفراد العينة حسب متغير الجنسين

الجنس	العدد	النسبة المئوية
أباء	46	61.34
أمهات	29	38.66
المجموع	75	%100

يتضح من الجدول رقم (1) أن غالبية أفراد عينة الدراسة من الآباء نسبة (61.34) وهي أعلى من نسبة الأمهات التي قدرت بـ (38.66).

الجدول رقم 02: يوضح خصائص أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	التكرار	النسبة المئوية
متوسط	18	%24
ثانوي	32	%42.66
جامعي	25	%33.34
المجموع	75	%100

يتضح من الجدول رقم (2) أن غالبية أولياء التلاميذ متحصلين على شهادة الثانوية، بنسبة (42.66 %) ليلهم حاملي الشهادة الجامعية بنسبة (33.34%) وفي الأخير حاملي شهادة التعليم المتوسط بنسبة (24%).

10. أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثتان في هذه الدراسة استبيان مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، حيث تم اعداده وبناءه من قبل الباحثتان، بعد الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة ومن بين المصادر المعتمد عليها دراسة علي رحاب ميرة 2008م المعنونة بـــ " الضغوط الوالدية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من الأطفال" .و دراسة إيمان عبد المقصود حسن علي الجندي 2010م المعنونة بـــ " الضغوط الوالدية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي"، دراسة شويطر خيرة 2017م المعنونة بـــ " استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات في ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساعدة الاجتماعية "،دراسة نايف بن فهد الفريح 2020م المعنونة بـــ " بمصادر الضغوط النفسية لدى والدي الطلبة الموهوبين بالمملكة العربية السعودية"، دراسة حمودي أسماء وخرباش هدى 2018م المعنونة بـــ " تكييف سلم الضغوط الوالدية إلى البيئة الجزائرية ".

1.10.الإستبيان:يتكون الاستبيان من جزأين أساسيين :

- الجزء الأول: متعلق بالبيانات الأولية للأولياء مثل (الاسم، الجنس، المستوى التعليمي، المستوى المهني)
- الجزء الثاني: مخصص للاستبيان الذي تكون من أربعة أبعاد رئيسية موزعة على (40) عبارة تقيس مصادر الضغوط النفسية لدىأولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.

حيث يقوم المفحوص (الولي) بالإجابة على أحد البدائل (نعم، أحيانا، لا)، التي تنطبق عليه وتصفه بدرجة أكبر من غيرها، فتمنح ثلاث (3) درجات عن كل إجابة ذات البديل "نعم" ودرجتين (2) عن كل إجابة ذات البديل "أحيانا"، ودرجة واحدة (1) للإجابات ذات البديل "لا".

تتراوح الدرجة الكليةللاستبيان ما بين (120-40) درجة،أما أبعاد الاستبيان فهي موضحة كالتالي:

- **البعد الأول**: مصادر الضغوط الأسرية

يتكون هذا البعد من (10) عبارات يتم الاجابة عنها بالاختيار من أحد البدائل (نعم،أحيانا، لا)،وهي تقيس مصادر الضغوط التي تنشأ عن المثيرات والأحداث الحياتية للأسرةوأنماط العلاقات التفاعلية بين أفرادها.

وتتراوح درجة البعد الأول ما بين (10) و (30) درجة، حيث تمثل الدرجة المرتفعة مستوى مرتفع من الشعور بمصادر الضغوط النفسية ذات المنشأ الأسري.

- **البعد الثاني:**مصادر الضغوط المرتبطة بشخصية الابن

يتكون هذا البعد من (11) عبارة يتمّ الإجابة عنها بالاختيار من أحد البدائل (نعم ،أحيانا،لا)، وهي تقيس مصادر الضغوط التي تنشأ عن خصائص شخصيّة الابن، وعن عدم قدرة الوالدين على التعرّف على خصائص أبنائهم خاصة في هذه المرحلة العمريّة في حياته، وتتراوح درجات البعد الثاني ما بين (11) و(33) درجة حيث تمثل الدرجة المرتفعة مستوى مرتفع من مصادر الضغوط النفسيّة المرتبطة بشخصيّة الابن.

- **البعد الثالث:** مصادر الضغوط المستقبلية:

يتكون هذا البعد من (8) عبارات يتم الإجابة عنها بالاختيار من أحد البدائل (نعم ،أحيانا،لا)، وهي تقيس مصادر الضغوط المتعلقة بتوقعات وآمال الأولياء حول مستقبل أبنائهم، وتتراوح درجة البعد الثالث ما بين (8) و (24) درجة حيث تمثل الدرجة المرتفعة مستوى مرتفع من مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بمستقبل الابن.

- **البعد الرابع:** مصادر الضغوط الاجتماعية والمادية

يتكون هذا البعد من (11) عبارة، يتم الإجابة عنها بالاختيار من أحد البدائل (نعم ،أحيانا،لا)، وهي تقيس مصادر الضغوط التي تنشأ عن العلاقات الاجتماعية للوالدين سواء كانت متعلقة بالمدرسة، الأساتذة، الأصدقاء، الأقارب، بالإضافة إلى الضغوط النفسية التي تنتج عن شعور الأولياء بالأعباء المادية، وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات والمطالب المالية اللازمة لدراسة الأبناء المقبلين على هذه الشهادة، وتتراوح درجة البعد الرابع ما بين (11) و (33) درجة، حيث تمثل الدرجة المرتفعة مستوى مرتفع من مصادر الضغوط النفسية ذات المنشأ الاجتماعي والمادي.

2.10.الخصائص السيكو مترية للاستبيان:

أ- حساب صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاستبيان عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك باستخدام معامل بارتباط (بيرسون) في حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات الأبعاد والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه الفقرة،وذلك للتأكد من مدى صدق فقرات كل بعد فيما بينها،فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بالجدول التالي:

الجدول رقم 03: يوضح معاملات الارتباط بين درجات فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه الفقرة

**دال عند المستوى 0,01

العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مصادر الضغط النفسي			مصادر الضغوط المرتبطة بشخصية الابن			مصادر الضغوط المستقبلية			مصادر الضغوط الاجتماعية و المادية		
21	0,761	**0,01	3	0,689	**0,01	7	0,719	**0,01	1	0,686	**0,01
22	0,630	**0,01	4	0,426	**0,01	8	0,800	**0,01	2	0,653	**0,01
24	0,419	**0,01	5	0,522	**0,01	13	0,584	**0,01	10	0,569	**0,01
29	0,584	**0,01	6	0,502	**0,01	14	0,616	**0,01	11	0,612	**0,01
29	0,831	**0,01	9	0,575	**0,01	17	0,747	**0,01	27	0,613	**0,01
31	0,679	**0,01	12	0,557	**0,01	18	0,383	*0,05	25	0,353	*0,05
32	0,558	**0,01	15	0,623	**0,01	38	0,651	**0,05	26	0,590	**0,01
34	0,348	*0,05	16	0,627	**0,01	39	0,724	**0,01	33	0,631	**0,01
35	0,632	**0,01	19	0,429	**0,01				36	0,353	*0,05
40	0,722	**0,01	20	0,534	**0,01				37	0,511	**0,01
			27	0,673	**0,01				42	0,481	**0,01

* دال عند المستوى 0,05

يتضح من خلال الجدول رقم (3): أن معاملات الارتباط بين درجات فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه الفقرة ، معظمها تتمتع بمعاملات ارتباط قويه ودالـه إحصـائيا عند مستوى 0,01 اما البنود رقم (34) ، (18) (25) ، (36) هي دالة إحصائية عند مستوى 0,05، وكما هو ملاحظ في الجدول أن البندين رقم (30) ، (41) كانت قيمه معاملاتها الارتباطية غير دالة إحصائيا، لذلك قمنا بحذف البندين من اجل ضمان صدق الاستبيان في كل بنوده، وبالتالي فان معظم بنود الابعاد تتمتع بصدق مرتفع ، وكذلك تم التحقق من تجانس ابعاد المقياس في ما بينهما بحساب معاملات ارتباط برسون بين درجه كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان ككل، فكانت معاملات الارتباط كما يلي :

الجدول رقم 04: يوضح معاملات الارتباط بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للاستبيان

البعد	مصادر الضغوط الأسرية	مصادر الضغوط المرتبطة شخصية الابن	مصادر الضغوط المستقبلية	مصادر الضغوط الاجتماعية والمادية
معامل الارتباط	**0,864	**0,841	**0,829	**0,896

مستوى الدلالة	0,01	0,01	0,01	0,01

**دال عند المستوى 0,01

يتضح من الجدول رقم (4) أن معاملات ارتباط بين درجات أبعاد والدرجة الكلية للاستبيان تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة احصائيا عند مستوى 0,01، وهو ما يؤكد أن استبيان مصادر الضغوط النفسية لدى اولياء التلاميذ يتمتع بمعامل صدق مرتفع على كل ابعاده.

***ثبات الاستبيان:** لقياس ثبات درجات الاستبيان تم الاعتماد على معاملات الثبات الفا كرو نباخ بين بنود الاستبيان فكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم05: يوضح معامل الثبات الفا كرو نباخ للاستبيان

عدد البنود	معامل الثبات
42	0,916

من خلال الجدول رقم خمسه نلاحظ أن معامل الثبات الفا كرونباخ بلغ (0,916)، وهو يقترب من الواحد الصحيحوهذا يعني وجود قدر مرتفع من الثبات يمكن الاعتماد عليه والوثوق به.

مما سبق يتضح أن للاستبيان مؤشرات إحصائية على الصدق والثبات، وبالتالي التأكد من صلاحية استخدامه في الدراسة الحالية.

11. الأساليب الإحصائية المستخدمة فيالدراسة :

تم استخدام العديد من الاساليب الإحصائية باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS كالاتي:

*المتوسط الحسابي.

*الانحراف المعياري.

*النسب المئوية.

*معامل الارتباط برسونPearson-correlation

*اختبارا" تT-Test "

*معامل الفا كرونباخAlpha-cronbakh

* تحليل التباين الأحادي.

12. عرض ومناقشة نتائج الدّراسة:

1.12عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

أ- عرض نتائج الفرضية :والتي نصت على أنه " يكون مستوى الضغط النفسي مرتفعا لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا"

حيث تم الاعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد المستويات الممثلة في الجدول كالآتي :

الجدول رقم06: يبين مستويات الضغط النفسي لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا على مقياس مصادر الضغوط النفسية

الفئات	67-40	95-68	120-96
المستويات	منخفض	متوسط	مرتفع
التكرارات	15	42	18
النسبة المئوية	% 20	% 56	% 24

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول(6) أن استجابات أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا على مقياس مصادر الضغوط النفسية جاءت على النحو التالي:

إن استجابة أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا تقع معظمها في المستوى المتوسط، حيث كانت نسبة هذه الأخيرة "أي المستوى المتوسط" تمثل نسبة (56 %) من مجموع الاستجابات، أما المستوى المرتفع فقد تحصل على نسبة (24 %) في حين أن المستوى المنخفض فهو يمثل نسبة (20 %)، وعليه فإن الفرضية لم تتحقق.

ب-مناقشة نتائج الفرضية:

يتضح من خلال نتائج الفرضية الأولى أن أولياء التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، يتسمون بمستوى متوسط من الضغط النفسي خلاف ما نصت عليه الفرضية أن لديهم مستوى مرتفع من الضغط وهذا ما يتفق مع دراسة (الفريج 2020)، التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى أولياء التلاميذ المتفوقين كان متوسطا، و قد تعود هذه النتائج بالدرجة الأولى إلى صغر حجم عينة الدراسة ، و كذلك خصائصها فولي التلميذ الذي سبق له اجتياز هذه الخبرة مع أحد أبنائه أو بعضهم سيخف وطأ الضغط النفسي مع كل ابن يجتاز هذا الامتحان و يحدث نوع منه التعود و المرونة النفسية ، و لعل الابن البكر هو الذي يرتفع معه الضغط النفسي و التوتر ، كونه التجربة الأولى و الموقف الضاغط الأكبر لكن يخف ذلك التوتر مع بقية الأبناء .

كما أن المستوى التعليمي للأولياء يلعب دورا كبيرا في جعل هذا الضغط معتدلا أو حتى متوسطا، من خلال تبني استراتيجيات مواجهة مناسبة له تحول دون استغراقهم فيه، رغم أنه قد يكون العكس أحيانا و نجد أن الأولياء ذووا المستوى التعليمي العال يعيشون ضغطا عاليا، نتيجة ارتباط هذه الشهادة بتوقعاتهم و منتظراتهم المستقبلية، في حين يعانون من هذا الضغط أو قد يكون مستواه منخفض نتيجة اهتمامهم بأمور أخرى في هذه الحياة.

2.12 عرض ومناقشة الفرضة الثانية:

أ- عرض نتائج الفرضية :والتي نصّت على أنّ "مصدر الضغوط الاجتماعيّة والماديّة هي أكثر المصادر تأثيرا على أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا."

الجدول رقم 07:يوضح المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأبعاد الاستبيان

الابعاد	المتوسطات	الانحراف المعياري
الابعاد	80.60	15.82
البعد الأول	18.81	4.21
البعد الثاني	23.16	4.80
البعد الثالث	17.75	4.05
البعد الرابع	20.88	4.83

من خلال نتائج الجدول رقم (7) يتضح انّ المحور الثاني "مصادر الضغوط المرتبطة بشخصية الابن" ، كانت قيمته أكبر في المتوسط الحسابي والتي بلغت (23.16) بانحراف معياري (4.8)، ليليه على الترتيب المحور الرابع "مصادر الضغوط الاجتماعيّة والماديّة" بمتوسط (20.88) وانحراف (4.82)، والمحور الأول "مصادر الضغوط الاسريّة" بمتوسط (18.81) وانحراف (4.21)، ثم المحور الثالث "مصادر الضغوط المستقبليّة" بمتوسط (17.75) وانحراف (4.05) وعليه فإنّ الفرضيّة لم تتحقق.

ب- مناقشة نتائج الفرضية :

اتضح من خلال نتائج الفرضية الثانية أن مصادر الضغط النفسي لدى أولياء التلاميذ المقبلين على هذه الشهادة لم تنحصر في الضغط الاجتماعي المادي، المتمثل في ذلك العبء المادي المتعلق بتوفير مختلف

المصاريف الخاصة بدروس الدعم ، وغيرها من الأعباء المادية التي يلزم التلاميذ في الأغلب بها آباءهم، بالإضافة إلى القيمة الاجتماعية لهذه الشهادة التي تخلق شعورا بالتوتر والضغط النفسي لدى الأولياء، و ترقب للنجاح أو الفشل من طرف المحيطين،إذن لم تعد هذه العوامل وحدها المسؤولة عن حدوث الضغط النفسي لدى الأولياء بل تتظافر عدة عوامل لظهوره و تفاقمه من بينها: المشاكل الأسرية المتعلقة بالأحداث الحياتية و أنماط العلاقات التفاعلية بين أفرادها، الضغوط المرتبطة بشخصية الابن و خصائص مرحلة النمو، بالإضافة إلى الضغوط المستقبلية المتعلقة بتوقعات وآمال الأولياء حول مستقبل أبنائهم.

ولعل الضغوط المرتبطة بشخصية الابن و خصائص المرحلة النمائية التي يمرون بها هي أكثر المصادر بروزا لدى هؤلاء الأولياء الذين يواجهون صعوبة في تفهمها، ويجدون أنفسهم عاجزين على التواصل مع أبنائهم بصورة إيجابية بعيدا عن الضغط والتوتر، ذلك أن إدراكهم لهذه المرحلة مازال قاصرا، لأنهم ينتظرون وصول المراهق إلى النضج بسرعة وسلام دون حدوث مشاكل أو صعوبات، هذه المدركات المشوهة قد تجعلهم في كثير من الأحيان غير قادرين على تقبل استجابات أبنائهم ومواقفهم وكذا اتجاهاتهم نحو الحياة، مما يرفع سقف القلق والتوتر أكثر لدى هؤلاء الأولياء.

3.12 عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

أ- عرض نتائج الفرضية :والتي نصت على أنه "توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لأولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا في ضوء متغيري الجنس والمستوى التعليمي"

* الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ في ضوء متغير الجنس.

الجدول رقم 08: يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا

مصادر الضغوط النفسية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	46	80.22	17.470			
انثى	29	86.14	14.422	-1.526	73	غير دال احصائيا

من خلال الجدول (8) نلاحظ أن قيمة "ت" بلغت (1.526-) عند درجة حرية (73) وعند مستوى دلالة (0.131) وهو أكبر من (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.

* الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ في ضوء متغير المستوى التعليمي

الجدول 09: يوضح اختبار "ف" لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا في ضوء متغير المستوى التعليمي

من خلال نتائج الجدول (9) نلاحظ أن قيمة "ف" المحسوبة بلغت (3.619) عند مستوى دلالة

المتغير	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة"ف"	مستوىالدلالة
مصادر الضغوط النفسية	بين المجموعات	1843.226	2	921.613	3.619	0.032
	داخلالمجموعات	18337.521	72	254.688		
	المجموع الكلي	20180.747	74			

(0.032) وهو أصغر من (0.05)، مما يعني على وجود فروق دالة احصائيا في مصادر الضغوط

النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا تعزى لمتغير المستوى التعليمي، ومن خلال استخدام اختبار Tukey لتحديد وجهة الفروق، وبعد التحليل جاءت النتائج كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين المجموعة المستوى التعليمي المتوسط مع المستوى الثانوي والجامعي لصالح المستوى التعليمي الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين مجموعة المستوى التعليمي الجامعي مع المستوى المتوسط والثانوي لصالح المستوى التعليمي المتوسط.

ومن خلال الجدولين السابقين يتضح لنا أنه الفرضية قد تحققت جزئيا.

ب-مناقشة نتائج الفرضية :

من خلال نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي لدى الأولياء في ضوء متغيري(الجنس و المستوى التعليمي)، نجد أن هذه الفرضية لم تتحقق في شقها المتعلق بالفروق بين الجنسين،و يعود ذلك كما سبق الذكر إلى أن الأولياء أمهات كانوا أو آباء يتعرضون لنفس الضغط بحكم اشتراكهم في كل الأعباء المتعلقة بتربية الأبناء و تعليمهم و تحضيرهم و دعمهم لاجتياز الامتحانات المصيرية، و إن كانت هذه النتيجة حصرية أو تخضع لخصائص عينة الدراسة وتتفق هذه النتيجة مع (دراسة الفريج 2020)التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى أولياء المتفوقين في ضوء متغير الجنس والمستوى الاقتصادي.

في حين اتضح وجود فروق في مصادر الضغط النفسي في ضوء متغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح التعليم الجامعي والمتوسط، ويمكن عزو ذلك ربما إلى: منتظرات الأولياء وتوقعاتهم عالية السقف، وخضوع تلك التوقعات للتأثير الاجتماعي ورغبتهم في تحقيق حراك تعليمي واجتماعي لدى أبنائهم، الشيء الذي قد يحول دون تقبلهم لبعض التغيرات المرتبطة بالجانب النمائي لديهم في هذه المرحلة فينتج عن ذلك ضغط للطرفين (الأولياء والأبناء).

أما بالنسبة للمستوى الثانوي فقد اتضح أن مصادر الضغوط أقل، ويمكن أنيعود ربما لعدم مبالاة بعض الأولياء الذين يجهلون في بعض الأحيان إن كان أبنائهم قد بلغوا مستوى البكالوريا نتيجة عدم المتابعة لظروف ما، قد تكون في الأغلب اقتصادية، وعموما فأغلب الأولياء يشتركون في مصادر الضغط النفسي بحكم أن أبنائهم يجتازون نفس المرحلة النمائية و كذا التعليمية، و بالتالي فمتطلباتها ستكون تدور في أغلبها حول الجوانب المادية،الاجتماعيةالدراسية، النفسية. بالإضافة إلى ربما تنامي الوعي الوالدي بضرورة مرافقة أبنائهم و تجنيبهم القلق و التوتر من خلال خفض مستوى التوتر لديهم(الأولياء) و تقديم الدعم و المساندة المطلوبة خاصة النفسية منها في ثبات و اتزان انفعالي من خلال تبني استراتيجيات مواجهة مناسبة للموقف.

خاتمة:

لقد حظي موضوع الضغوط النفسية بالكثير من البحث والدراسة، كونه يتسم بالتجدد مع كل حقبة وزمن ذلك أنالإحساس بالضغط النفسي هو نتاج التغيرات والمتطلبات العصرية في حياتنا اليومية، فأسبابه عديدة ومتنوعة يعاني منها الموظف في العمل والطالب في الدراسة ، وعند اجتياز الامتحانات، ولعل أهمها امتحانات الاقسام النهائية كالبكالوريا، ضغط نفسي قوي يعيشه الاف التلاميذ الذين يرتبط مستقبلهم بهذه الشهادة ،فضلا عن الآباء و الأمهات الذين يعيشون حاله من الطوارئ قبيل اجتياز أبنائهم لها،أو حتى خلال الفترة التي تسبقها أي منذ بداية العام الدراسي، وكأنهم هم من يجتازون الامتحان، غير أن ما هو جدير بالذكر هو تحول ضغط هذه الشهادة والاهتمام بها من التلميذ الى الولي الذي اصبح أكثر حرصا من

التلميذ نفسه، أملا منه في تحقيق أبنائه النجاح أو تحقيق طموحاتهم التي فشلوا في تحقيقها سابقا من خلالهم،أو لنسخ صورة مطابقه عنهم والتباهي والتفاخر بهم أمام الاخرين ، ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا هذه المعنونة بـــ "مصادر الضغوط النفسية لدى اولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة الباكالوريا" حيث اسفرت عن النتائج التالية :

- ✓ مستوى الضغوط النفسية لدى أولياء التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا كانت متوسطة الدرجة .
- ✓ مصادر الضغوط المرتبط بشخصيّة الابن أكثر المصادر تأثيرا على أولياء التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا
- ✓ عدم وجود فروق بين الجنسين (اباء وامهات) في مصادر الضغوط النفسية.
- ✓ وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية لدى اولياء التلاميذ في ضوء متغير المستوى التعليمي بين مجموعة المستوى التعليمي المتوسط ومجموعة المستوى التعليمي الجامعي والثانوي لصالح المستوى التعليمي الجامعي وبين مجموع المستوى التعليمي الجامعي ومجموعة المستوى التعليم الثانوي والمتوسط لصالح المستوى التعليم المتوسط.

وعلى العموم فالأسرة تبقى المرافق الدائم و الشريك الملازم للتلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا، ويظهر اهتمامها من خلال المكانة العالية التي يعطونها لهذه الشهادة، والمتابعة المستمرة للابن المشارك منذ بداية العام الدراسي، بدءا بالبحث عن الأساتذة الأكفّاء و تسجيلهم في الدروس الخصوصية والحرص على حضورها بالإضافة إلى متابعة كل ماله علاقة بالبكالوريا.

- توصيات الدراسة:

بعد تناولنا لهذه الدراسة والتي تم من خلالها التحقق من الفرضيات، وفي ضوء ما أسفرت عنه النتائج وما يثيره البحث الحالي أردنا وضع مجموعة من التوصيات المتمثلة فيما يلي:

-تنظيم جلسات ودورات للتكفل النفسي بأولياء التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا لمساعدتهم على تخطي مشاعر الخوف والقلق، والتي قد تتحول إلى ضغوط نفسية وذلك بالاستعانة بخبراء متخصصين في المجال.

-مهما بلغت شهادة البكالوريا الأهمية الكبيرة بالنسبة للأولياء فمن الضروري تقبلهم لفكرة الفشل في هذا الامتحان، لأن الفشل قد يكون بداية نجاح وتميز.

-توعية الآباء والأمهات بمراعاة إمكانيات وقدرات أبنائهم والابتعاد قدر الإمكان عن نمط القوالب أو محاولة تصحيح مسار فشلوا هم في تحقيقه.

-تفعيل العلاقة بين المؤسسة التربوية والأولياء قصد رصد مختلف المشكلات التي تواجه الأولياء ومحاولة إيجاد الحلول لها، مما ينعكس إيجابا على التلاميذ.

-استغلال التكنولوجيا الحديثة من قبل أولياء التلاميذ للتواصل وتبادل خبراتهم وتجاربهم في التعامل مع مختلف الضغوط التي تواجههم، خاصة عند اجتياز أبنائهم لامتحانات مصيرية كشهادة البكالوريا.

- على الأولياء مراعاة المرحلة العمرية لأبنائهم المقبلين على شهادة البكالوريا، وهي فترة المراهقة وما يميزها من خصائص نفسية وجسمية وانفعالية تتطلب معاملة خاصة.

المراجع:

- إبراهيمسليم، عبد العزيز. (2013).*علم النفس المهني*. ط1. الرياض : دار الزهراء.
- السيدعثمان ، الفاروق. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. ط1. دار الفكر العربي.

- بن زروال، فتيحة. (2008). أنماط *الشخصية وعلاقتها بالاجتهاد*. رسالة الدكتوراه منشورة لنيل شهادة الدكتوراه (علم النفس العيادي). جامعة منتوري قسنطينة. الجزائر.
- بن عباد فتحي، وعيسو عقيلة. (31،2021، أوت)." مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا جائحة كوفيد".*دراسات نفسية وتربوية*،14 (2)،144-127 .
- بن فهد الفريج، نايف. (2020)."مصادر الضغوط النفسية لدى والدي الطلبة الموهوبين بالمملكة العربية السعودية". *مجلة العلوم التربية والنفسية*،13(3)، 1012-1052.
- بنت عبد الله بن نبهان العامرية، منى(2004). *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية*. رسالة ماجستير منشورة لنيل شهادة ماجستير(ارشاد نفسي)، جامعة نزوة. عمان
- بهاء الدين السيد عبيد، ماجدة. (2008). *الضغط النفسي ومشكلاتهوأثره على الصحة النفسية*. عمان: دار صنعاء للنشر والتوزيع.
- بورحلي أمال ، وبوطغان محمد الطاهر. (30،2021،جوان)."جودة الحياة الأسرية لدى المراهق الجزائري دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا". *مجلة دراسات في سيكولوجية الإنحراف*،6(1)،550-530.
- بوعقادة ، هند.(30،2021،سبتمبر)."البكالوريا في المجتمع الجزائري تمثلات وممارسات".*مجلة العلوم الاجتماعية*.15(2).334-393.
- حدّاب، مصطفى. (31،1998،ديسمبر)."مكانة البكالوريا في عمليّة الحراك الاجتماعي". *انسانيّات*. 2(6).5-13.
- حويش، علي.(2017)."دراسة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا". *مجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة*،7،(16)،85-99.
- دايلي، ناجية.(2013).*الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق*.رسالة ماجستير منشورة لنيل شهادة الماجستير(علم النفس)، جامعة فرحات عباس سطيف، الجزائر.
- رحاب عليعلي، ميرة. (2008).*الضغوطات الوالدية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من الأطفال*.رسالة الماجستير منشورة لنيل شهادة الماجستير (صحة نفسية)، جامعة الزقازيق. القاهرة.
- ريحاني، الزهرة.(2019).*مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها*.رسالة الدكتورة منشورة لنيل شهادة الدكتوراه (علم النفس)،جامعة محمد خيضر بسكرة .الجزائر.
- شقير، زينب. (2002). *مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية*. القاهرة:مكتبة النهضة المصرية.
- شويطر ، خيرة. (2017).*استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات في ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية*. رسالة دكتوراه منشورة لنيل شهادة الدكتوراه (علم النفس)، جامعةوهران02. الجزائر.
- صالح نعيمة ،وشارفجميلة. (2017، 06، جوان)." الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط".*مجلة التنمية البشرية*،(8)، 29- 54.

- عبد المجيد، محمد عبد العزيز. (2005). *سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي*. ط1. القاهرة: مراكز الكتاب للنشر.
- غاز العبد الله، فايزة. (2014). *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين*. رسالة دكتوراه لنيل دكتوراه (الإرشاد النفسي)، جامعة دمشق.
- لبكيري، عبد الحفيظ ، وصرداوي، نزيم. (2020، 31، أكتوبر)." الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا". دراسات نفسية وتربوية،13(4)، 316-337.
- مجادي حسيبة ،(15،2014،أوت)."ماهية البكالوريا و أهميتها". *مجلة البدر*،6(8)،177-173.
-Dumont .Michelle, Planchevel.Blancherel.(2001). stressstress et adaptation l'enfant Presses universitaires, Du Québec, p12
-Georgette , Batram.(2012).degree of teachers .stress in Jamica and the united kingdom *:* Acomparative perspective .Trafford perdpective p2
- Pierre ,Le grand. (1995) le bac chez nous et ailleurs. Edition machette *,* éducation paris p5*.*