

مصادر الضغط النفسي في ظل العودة الى نظام التمدرس العادي لدى تلاميذ البكالوريا دراسة ميدانية بثانوية
الاخوة العمراني ولاية باتنة

**Psychological stress and its relationship to time management among baccalaureate
students A field study at Al-Amrani Brothers High School, Batna State**

* سلات آمال

جامعة باتنة 1، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا مخبر التطبيقات

النفسية في الوسط العقابي – amel.sellat@univ-batna.dz

* أ/د هلايلي يسمينة

جامعة باتنة 1، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا مخبر بنك الاختبارات النفسية-

yasmina.heleili@univ-batna.dz

تاريخ القبول: 2023/06/06

تاريخ الإرسال: 2023/03/30

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي في ظل العودة للنظام التمدرس العادي لدى تلاميذ البكالوريا، وكذا الكشف عن مصادر الضغط النفسي لديهم، تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، حيث شملت عينة الدراسة (88) تلميذ بكالوريا (ذكور/إناث) متمدرسين بثانوية الاخوة العمراني بولاية باتنة (2022/2023)، وقد استخدمنا مقياس مصادر الضغط النفسي، و في الأخير توصلنا إلى النتائج التالية: يتمتع أفراد عينة الدراسة بضغط نفسي مرتفع، و بالنسبة لأبعاد مصادر الضغط النفسي جاءت مرتبة كما يلي: البعد الاكاديمي يليه بعد المصادر النفسية، وبعده المصادر الفيزيولوجية، وفي الأخير بعد المصادر العلائقية هذا الترتيب كان وفق استجابات افراد العينة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي؛ مصادر الضغط النفسي؛ نظام التمدرس العادي؛ تلاميذ البكالوريا

Abstract:

This study aimed to reveal the level of psychological stress in light of the return to the regular school system among baccalaureate students, as well as to reveal the sources of psychological stress among them, We relied on the analytical approach to verify the hypotheses, The sample included (88) baccalaureate students (male/female) studying at Al-Amrani high School in the state of Batna (2022/2023). We used a measure of the psychological stress sources regarding the regular schooling system among the bac students,

* سلات آمال

the study reached that The sample members have a high psychological stress level, the academic dimension was the first, followed by the psychological sources dimension, then the physiological sources, Finally, we find this dimension of relational sources with regard to arranging the dimensions of the psychological stress sources according to the subjects responses.

Keywords: Stress; Sources of Stress; Regular School System; Baccalaureate Students.

مقدمة:

لقد أصبحت الضغوط النفسية سمة الحياة المعاصرة وحالة يعيشها الفرد بشكل يومي، وذلك نتيجة التغيرات والتبدلات السريعة والتعقيدات المتعددة، وقد أدى هذا الترابط إلى إطلاق الباحثين على هذا العصر عصر الضغوط النفسية، فأصبحت هذه الأخيرة ظاهرة حتمية الوجود في حياة الإنسان لا سيما في الأوقات الراهنة ولدى العديد من شرائح المجتمع بصفة عامة، والمدرسة بصفة خاصة فالتلاميذ الذين يتعرضون يوميا للعديد من الضغوط نتيجة فشلهم في التكيف مع المطالب المفروضة عليهم في بعض الأحيان، الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالعديد من المشكلات النفسية و الجسمية و المهنية و يفسد سعادتهم، و قد تتأثر نتائجهم التحصيلية بذلك ومن ثم تظهر عليهم التأثيرات السلبية، فالضغوط النفسية ليست قاصرة على تلميذ دون الآخر فهي تؤثر في الجميع ولكن بمستويات وأشكال مختلفة، خاصة التلاميذ المقبلين على أحد الامتحانات الرسمية كامتحان شهادة البكالوريا، إلى أنه ليس بالضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة لضغوط سلبية بل يمكن أن تكون إيجابية بحيث تدفع التلميذ إلى تحقيق ذاته وإلى السرعة في الأداء والإنجاز، وهذا التزايد بموضوع الضغط النفسي دفع الباحثين إلى زيادة الاهتمام بدراسته ومحاولة التعرف على مصادره والتنبيؤ به، وذلك استنادا إلى عدد من السمات الشخصية التي يتحلّى بها التلميذ والتي يمكن أن تسهم في تحديد طرائق تفاعله مع البيئة المحيطة إلى حد كبير.

1. تحديد الإشكالية:

تعتبر الضغوط النفسية من أهم ملامح الحياة اليومية المعاصرة، التي تتميز بالتعقيد والتغير السريع المتلاحق، ما يجعل الفرد يشعر بالعجز عن مجاراة هذه التغيرات وبالتالي يزداد لديه الشعور بالتوتر نتيجة لعدم تحقيقه لأهدافه وطموحاته. و تشير عديد الدراسات إلى أن الضغوط تؤثر على صحة الفرد و توازنه النفسي، و تنشأ عنها آثار سلبية كعدم القدرة على التوافق و ضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للإنجاز والشعور بالإرهاك. والحقيقة ان الضغوط النفسية التي اصبحت تحيط بالفرد من كل جانب كثيرة ومتعددة وذات درجات متفاوتة.

عرف لورنس(Lowrence،1990) الضغوط النفسية بأنها حالة من الإنفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق، أو الإحباط، أو قلة التحمل أو الإنزعاج أو تثبيط العزم، يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة. (العبدلي،2012،35).

ويعرفه سيلبي (Selye, 1976) بأنه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة. (sely, 1976, 10). كما يعرفه ريتشارد لازاروس (Lazarus, 1984) على أنه " يتعلق بعلاقة فريدة بين الشخص ومحيطه وهي تشمل على تقييم معرفي لطلب يعيشه الشخص على أنه اختبار له، أو على أنه يتجاوز إمكاناته أو على أنه لا يمكن الاستجابة لهذا الطلب أي أن الطلب يضع راحة الشخص في خطر (Jolly Anne, 2002,61).

إضافة الى ذلك نجد ان تلميذ مرحلة التعليم الثانوي يجتاز في نهاية هذه المرحلة أحد أهم الامتحانات الرسمية هو إمتحان البكالوريا المصيري بالنسبة له، ويعرف ليجراند (Legrand) امتحان البكالوريا بأنها التحقق من مصداقية التكوين الذي تلقاه التلميذ لغاية سن الثامنة عشرة، وهي نقطة انطلاق لإكمال مسار التعليم الجامعي (Legrand, 1995, 5). فهذا الامتحان يفتح له آفاق مستقبلية جديدة ويجسد له طريقا جديدا لبناء مشروعه الشخصي المستقبلي، فهو يعد من الامتحانات الحاسمة التي تستلزم من التلميذ أن يحضر له أحسن تحضير وأحسن استعداد د راسي خلال السنة. ويبقى الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لتعزيز وتبويب الشوط الطويل الذي قطعه التلميذ خلال تعلمه، كما يعد تلميذنا للمجهودات التي بذلها خلال كل سنوات الدراسة، ما يولد لديه اضطرابات وانفعالات وضغط نفسي يعيق أدائه الأكاديمي، فقد تكون هذه الانفعالات ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة مثل الانزعاج بسبب الافكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وكذلك بسبب مشاكل في الانتباه والتركيز، ايضا قد ترجع إلى العلاقة مع الزملاء والأساتذة والامتحانات. وهذا ما توصلت اليه دراسة نقايس كوثر (2018) حيث أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ البكالوريا بورقلة وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ضغط مرتفع لدى تلاميذ العينة.

إن حجم التحضير الرسمي لامتحان شهادة البكالوريا من طرف الجهات المعنية من حيث التنظيمات المتعلقة بالإشراف على إمتحان البكالوريا، تضيف عليه سمة تجعله مختلف عن باقي الامتحانات وهذا ما يولد لدى التلاميذ ضغوط نفسية كبيرة ويصبح كمصدر ضاغط، ولا شك بان المقبل على هذا الامتحان المصيري قد يتولد لديه ضغط نفسي يؤثر في سلوكه الدراسي، ولعل الأهمية التي تحظى بها شهادة البكالوريا في مجتمعنا هي من تفرض هذه الضغوط، فالنجاح والحصول على شهادة البكالوريا بالنسبة للأسرة الغنية ضمان للحفاظ على المركز الاجتماعي والمكانة المرموقة في المجتمع، بينما الأسرة الفقيرة فتمثل بالنسبة لهم رمز للتفوق يتمكن الناجح فيها من إتمام دارسته والحصول على عمل لائق في المستقبل يضمن له الارتقاء في السلم الاجتماعي والوصول إلى المنصب الذي يطمح إليه.

وهناك عدة مصادر للضغط النفسي التي يواجهها تلاميذ البكالوريا كالمصادر الداخلية التي تمثل ضغوط الانفعالات والمشاعر، و ردود فعل تلميذ السنة الثالثة ثانوي المقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا واستجابته على مستوى مشاعره وانفعالاته السلبية من قلق وإحباط وافتقاد للتركيز والأرق أو القضايا التي تذكره بذلك، ضغوط التفكير في المستقبل وتحقيق النجاح في شهادة البكالوريا، حيث يعيش التلميذ حالة اضطراب وقلق بمجرد التفكير بعدم النجاح أو الخوف من الفشل، والرغبة في الحصول على معدلات جيدة لإمكانية 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.

كذلك هناك مصادر خارجية تتمثل في ضغوط البيئة المدرسية كالمرافق والهياكل المدرسية المادية التي تعتبر مهمة في حياة التلميذ، وهذا ما أكدته دراسة ستروبل (1997) التي أجراها على عينة من المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي هي الامتحانات و الدرجات المدرسية والمظهر الشخصي وبعض المشكلات التي تتعلق بالنمو (Strubbel, 1997, 32). إن علاقة الفرد ببيئته (الأُسرة، المجتمع، المدرسة) لها الأثر البارز في حدوث الضغوط النفسية. إن البيئة المدرسية في هذه المرحلة تحكمها مجموعة من القوانين الصارمة وما تفرضه من قيود على حريات وتحركات التلاميذ، إلى جانب ما يحدث لهم في هذه المرحلة من تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية، ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل ومتميز (حسن، الزبود، 1999، 17).

تشكل البرامج الدراسية ضغطا كبيرا على تلميذ البكالوريا فإذا كانت المناهج المدرسية وكذا المقررات الدراسية لا تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ ولا اهتمامات وميولهم، فقد تزيد من حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها تلميذ البكالوريا وتبرز الحاجة الماسة إلى إشباع حاجات وميول التلاميذ النفسية، وتحقيق الأمن الاجتماعي في المستقبل. هناك أيضا 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.

كذلك 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 للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، مما يؤثر إيجابا على صحتهم النفسية ومنه لا ضغوط، أما إذا كان هناك العكس فهذا يولد الشعور بالإحباط والحرمان وتولد صراعات داخلية، وحتى طموحات وتوقعات الآباء الزائدة والتي ليس بمقدور التلميذ تحقيقها، فإذا كان والديه 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 بالواجبات المنزلية دون راحة، ويكلفان نفسيهما ما لا يطيقان كتسجيل أبنائهم لمزاولة دروس خصوصية، وتخصيص رعاية زائدة له. (البكيري، صرداوي، 2002، 312).

وبذلك يجد التلميذ نفسه عاجزا عن الموازنة بين الضغوط الداخلية والخارجية الناتجة عن الرغبة في النجاح والحصول على شهادة البكالوريا وما تتضمنه من إحساس بالتفوق والامتياز من جهة، والخوف من الفشل والرسوب والتسبب في القضاء على إنتظارات وتوقعات المحيطين به والإحساس بالهوان والدونية من جهة أخرى، مما يجعل كل هذه التصورات و الاهتمامات تتحول من مصدر محفز للمذاكرة والنجاح إلى مصدر ضاغط، وبالتأكيد ان كل الضغوط التي يواجهها التلاميذ في هذه المرحلة سواء تعلق الامر بالأسرة او المدرسة او المجتمع تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها.

من خلال ما سبق جاءت فكرة هذا المقال للبحث في مستوى ومصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا وبناء على هذا وضعت مجموعة من التساؤلات تهدف هذه الدراسة للإجابة عنها متمثلة فيمايلي:

1.1 تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا؟
- ما هي مصادر الضغط النفسي الأكثر تأثيرا في ظل التمدرس العادي لدى تلاميذ البكالوريا؟

1.2 فرضيات الدراسة:

- مستوى الضغط النفسي عالي لدى تلاميذ البكالوريا.
- المصادر الأكاديمية للضغوط النفسية هي الأكثر تأثيرا على تلاميذ البكالوريا.
- 1.3 أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:
- معرفة مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.
- معرفة مصادر الضغط النفسي في ظل العودة الى نظام التمدرس العادي لدى تلاميذ البكالوريا.
- 1.4 أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة في أهمية الكلمات المفتاحية المكونة لعنوان الدراسة وموضوعها حيث تتجلى أهميتها في:
- التطرق إلى مصادر الضغط النفسي المختلفة التي تؤثر على حياة التلميذ النفسية، الأكاديمية والاجتماعية و التي تعيق بذلك أدائه الأكاديمي والاجتماعي من خلال تناول مفهوم الضغط النفسي ، مصادره، نتائجه الإيجابية والسلبية.

- أهمية الفئة التي تقوم عليها هذه الدراسة وهي فئة التلاميذ المتمدرسين والمقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا. وهذا ما يتيح للباحثين الآخرين فيما بعد للتوسع في هذه المواضيع و تناولها في بحوث جديدة.

- تكمن الأهمية التطبيقية في كون هذه الدراسة دراسة ميدانية تقف عند مشكلة مهمة فهي تكشف عن المصادر الحقيقية للضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة النهائية و المقبلين على شهادة البكالوريا في ظل العودة لنظام التمدرس العادي، وكذا استفادة المختصين في المجال التربوي الأكاديمي من هذا البحث و نتائجه لتقليل من العوامل والمصادر المسببة للضغط النفسي من أجل رفع نسب النجاح في إمتحان البكالوريا.

1.5 التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

- 1- الضغط النفسي: ترى السمدوني (1993): " أن الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية، الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الاحداث الضاغطة في البيئة المحيطة" (الغريز، ابو أسعد، 2009، 25).

وتعرف الضغوط النفسية في هذه الدراسة على أنها مجموعة من التأثيرات خارجية او داخلية التي تعرض لها التلميذ في حياته فتؤثر على كيانه النفسي وتخل من توازنه.

2- مصادر الضغوط النفسية: تعرف مصادر الضغوط النفسية في هذه الدراسة على أنها مجموعة المواقف والأفكار والمشاعر التي يتعرض لها التلميذ المقبل على إمتحان شهادة البكالوريا سواء كانت مصادر داخلية كالانفعالات والمشاعر والافكار السلبية نحو الامتحان الخوف من الفشل...الخ، القلق الاحباط الارق، المنافسة مع الزملاء، او مصادر خارجية وهي تتعلق بالبيئة المدرسية وما تحويه من هياكل ومناهج وبرامج ومؤطرين ومواقيت ونظام وقوانين، أو البيئة الاسرية كاهتمام الوالدين الزائد والمبالغ فيه، اجبار الابناء على الدراسة خارج المدرسة والتي يدركها على أنها تشكل مصدر ضغط بالنسبة.

إجرائيا: وفي الدراسة الحالية تعرف على انها مجموع استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس مصادر الضغط النفسي المستخدم في الدراسة الحالية. من تصميم الباحثان بأبعاده التالية: بعد المصادر النفسية ، بعد المصادر العلائقية (إجتماعية) ، بعد المصادر الأكاديمية (الدراسية)، بعد المصادر الفيزيولوجية.

3- نظام التمدرس العادي: الدراسة بفترتين صباحية ومساءية بتوقيت سبع او ثمان ساعات دراسة باليوم اربع ساعات للفترة الصباحية(8:00 – 12:00 و 13:30-17:30)، وقد تم العودة لهذا النظام في السنة الدراسية 2022-2023 بعد ان تم الاستغناء عنه تقريبا لمدة تزيد عن ثلاث مواسم دراسية بسبب اجراءات الوقاية ضد فيروس كوفيد19 حيث تم الاعتماد على الدراسة بنظام التفويج والدراسة بفترة واحدة فقط باليوم إما صباحية او مساءية.

4- تلاميذ البكالوريا: هم التلاميذ الذين يزاولون دراستهم بالسنة الثالثة من التعليم الثانوي في الثانويات (ثانوية الاخوة العمراني ولاية باتنة) بشكل نظامي بمختلف الشعب في هذا الطور، وتتراوح أعمارهم ما بين (17-20) سنة .
1.6 الدراسات السابقة:

1.6.1 دراسة البكري عبد الحفيظ، وصرداوي نزيمة(2020): الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا- دراسة ميدانية بولاية سطيف- وهدفت الى الكشف عن مستوى الضغط النفسية المدرسية والفروق بين الجنسين لدة عينة ممن تلاميذ الثالثة ثانوي، وتكونت عينة الدراسة من (164) تلميذ(ة) للموسم الدراسي(2018-2019)، تم اختيارها بطريقة عشوائية من ثلاث ثانويات، واستخدم استبيان الضغوط المدرسية من اعداد الباحثان، كما تم اعماد المنهج الوصفي وقد اسفرت النتائج على وجود مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا، ووجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين لصالح الاناث في الضغوط النفسية المدرسية(لبكري، صرداوي، 2020، 316).

2.6.1 دراسة نقايس كوثر(2018): دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى السنة الثالثة ثانوي بورقلة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الضغط النفسي ، تم تطبيقه على مجتمع الدراسة باستخدام النسب المئوية وتحليل التباين المتعدد والذي بلغ (210)تلميذ من(300) متمدرس بالثانوية ،وتوصل البحث إلى النتائج التالية-1: تم تحديد مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أنه مرتفع 2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس، وصفة الدراسة والشعبة كما لا يوجد تفاعل بينها.

3.6.1 دراسة هداية بن صالح(2015): الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الضغط النفسي على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية في مدينة تلمسان، حيث بلغت عينة الدراسة (200) تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية اعتمدت الباحثة على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازدة، والمكيف من قبل الباحثة على المراهقين، كما استخدمت مقياس التوافق المدرسي إعداد الباحثة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي، كما أسفرت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التوافق المدرسي مع وجود علاقة ارتباطية بين التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي. نقلا عن (بن صالح، 2015، 86).

4.6.1 دراسة بن عبد الله عبد القادر بن عكي محند أكلي (2013) بعنوان: مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص - علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - دراسة ميدانية على مستوى جامعة الجلفة. وهدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس (طالب - طالبة) والمستوى الدراسي (ليسانس - ماستر)، والخبرة في الجامعة (طلبة السنة الأولى-السنوات اللاحقة)، وقد تكونت عينة الدراسة من 230 طالبا وطالبة بلغ عدد الذكور 190 طالبا، وعدد الإناث 40 طالبة، وزع عليهم مقياس مصادر الضغط النفسي وأساليب المواجهة لدى الطلبة من إعداد الباحث. وبينت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الطلبة والطالبات) تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والخبرة في الجامعة، في درجات القياس على مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس أساليب المواجهة لطلبة الجامعة.

5.6.1 دراسة التيجاني بن الطاهر (2010) بعنوان: مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل. دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط. حيث هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة التخرج، وكذا معرفة الاختلاف بين الذكور والإناث، والطلبة العلميين والأدبيين في مصادر الضغوط النفسية. تمت الدراسة على 120 طالبا وطالبة وتراوحت أعمارهم ما بين 20 و37 سنة، وقد استخدم الباحث مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة لزينب محمود الشقير. ووصلت النتائج إلى إثبات وجود العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل. وعدم وجود اختلاف في مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل تبعاً للجنس والتخصص باستثناء الضغوط الداخلية بالنسبة للجنس والضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص.

6.6.1 دراسة الأطرش شهلا حسين محمد (2000) بعنوان: مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة في الجامعة الأردنية. هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة السنة الأولى والسنة الرابعة في الجامعة الأردنية بعمان واستراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل هؤلاء الطلبة لتوافق مع هذه الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من 941 طالبا وطالبة (358 ذكور، 583 إناث) يمثلون جميع كليات الجامعة الأردنية. واستخدم مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس إستراتيجيات التوافق لدى

الطلبة الجامعيين. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة في الجامعة الأردنية تقع ضمن ستة أبعاد: الضغوط الأكاديمية والشخصية، الانفعالية، الاجتماعية والصعوبات المالية والصعوبات المتعلقة بكل من الوقت والبيئة. وأشارت أيضا ان هناك اتفاق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي وتمثلت في الضغوط المتعلقة بالوقت، والضغوط الأكاديمية والضغوط الانفعالية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على البعد المتعلق بالضغوط الانفعالية والبعد المتعلق بالصعوبات المالية. ووجود فروق بين طلبة الكميات الإنسانية والعملية على البعد الأكاديمي والشخصي والاجتماعي والانفعالي والمالي (نبيلة، 2010، 25).

2. الجانب التطبيقي:

2.1 منهج الدراسة:

يعد المنهج الوصفي (التحليلي) المنهج المناسب الذي يمكن استخدامه في هذه الدراسة باعتبارها تسعى إلى الكشف عن مستويات الضغط النفسي و مصادره في ظل العودة الى نظام التمدرس العادي لدى تلاميذ البكالوريا.

2.2 أدوات الدراسة:

هي الوسائل التي تمكن الباحث من جمع المعلومات حول موضوع الدراسة فهي بمثابة «الواسطة التي تشكل نقطة اتصال بين الباحث والمبحوث، والتي تمكنه من جمع المعلومات عن المبحوثين» (حسين، 1981، 50). وقد اعتمدت الباحثتان على المقياس التالي:

• مقياس مصادر الضغط النفسي:

اعتمدت الباحثتان على مقياس مصادر الضغط النفسي من تصميم الباحثتان، حيث تم الاطلاع على العديد من الأبحاث والدراسات السابقة التي تتناسب وطبيعة أهداف الدراسة الحالية، والتي تركز على مستوى الضغط ومصادره، من أهمها دراسة كل "طوبال فطيمة" 2016، "بن صالح هداية" 2005، "بومجان نادية" 2016، حيث يتكون مقياس الدراسة من 42 فقرة موزعة على 4 أبعاد كالتالي: بعد المصادر النفسية يتكون من 12 فقرة، بعد المصادر العلائقية (اجتماعية) يتكون من 08 فقرات، بعد المصادر الأكاديمية (الدراسية) يتكون من 12 فقرة، بعد المصادر الفيزيولوجية يتكون من 10 فقرات، تتم الاستجابة على الاستبيان وفقا لتدرج الخماسي ، وتصحح بالدرجات (1-2-3-4-5) على التوالي كما هو موضح في الجدول السابق الذكر رقم (03).

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- الثبات: تم حساب ثبات المقياس عن طريق "ألفا كرونباخ"

جدول رقم (01): معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس "مستوى الضغط":

معامل الثبات	
عدد العناصر	ألفا كرونباخ (Alpha Chronbach)
42	0,796

التعليق : من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن معامل ثبات ألفا كرو نباخ مرتفع ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,01 بحيث يساوي 0,796 وهي قيمة عالية، مما يعني أن المقياس يتسم بالثبات وبذلك نستنتج أن مقياس الضغط النفسي يتمتع بدرجات ثبات عالية وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الحالية.

2- **الصدق:** تم حساب صدق المقياس عن طريق "الاتساق الداخلي".

جدول رقم (02): صدق الاتساق الداخلي لمقياس "الضغط النفسي":

R	مصادر نفسية	مصادر علائقية	مصادر أكاديمية	مصادر فيزيولوجية
المتوسط العام لمقياس الضغط النفسي	0,842**	0,774**	0,849**	0,838**

**الارتباط دال إحصائياً عند المستوى 0.01

التعليق: من خلال الجدول رقم (02) أعلاه نلاحظ أن قيم معامل الارتباط بين المحاور وبين المتوسط العام للمقياس جاءت مرتفعة وكلها أكبر من 0.7 وذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على صدق المقياس.

جدول رقم (03): يوضح كيفية تقدير المتوسط بالنسبة للبدائل المستعملة في المقياس

البدائل	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
القيمة المعطاة لكل بديل أثناء التشفير	1	2	3	4	5
قيمة المتوسط الحسابي	[1.8 , 1.0]	[2.6 , 1.8]	[3.4 , 2.6]	[4.2 , 3.4]	[5.0 , 4.2]

- تعتبر هذه الخصائص السيكومترية التي تم حسابها هي الخصائص الأصلية لاستبيانات الدراسة.

3.2 حدود الدراسة:

- زمنياً: أجريت الدراسة خلال السنة الدراسية (2023/2022)، وبالضبط من شهر سبتمبر إلى نوفمبر .

- جغرافياً: أجريت الدراسة بثانوية الاخوة العمراني ولاية باتنة.

- بشرياً: تلاميذ البكالوريا في التعليم الثانوي.

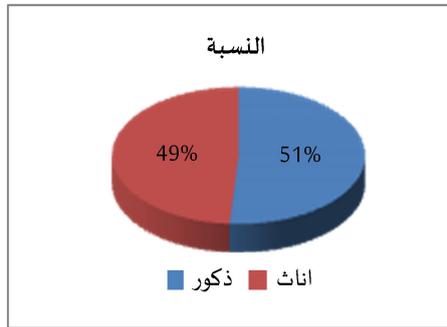
4.2 عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ البكالوريا قدر عددها ب (88) تلميذ و تلميذة من مختلف الشعب تم اختيارها بطريقة عرضية أي سحب عينة من مجتمع البحث حسبما يليق بالباحث و ظروف المجتمع، ويقدر حجم مجتمع الدراسة ب 282 تلميذة في باكالوريا لثانوية الاخوة العمراني باتنة، ويمكن توضيح خصائص العينة كمايلي:

جدول رقم (04) يوضح خصائص العينة حسب الجنس

النسبة %	التكرار	الجنس
51,13 %	45	ذكر
48,86 %	43	أنثى
100 %	88	المجموع

دائرة نسبية رقم 01: خصائص العينة حسب الجنس

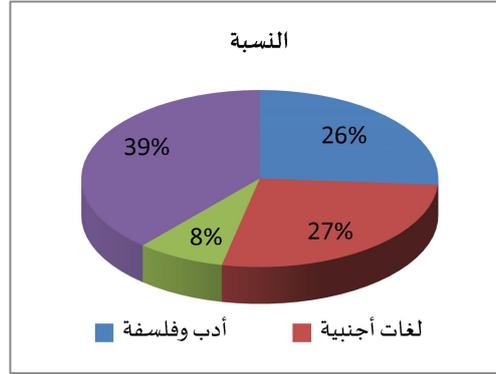


التعليق: يتضح من خلال ال جدول رقم (04) أن العينة موزعة تقريبا بالتساوي بين الجنسين ويعزى ذلك إلى اعتماد الباحثة على الصدفة في اختيار العينة.

جدول رقم (05) : يوضح التخصص الدراسي للعينة

النسبة %	التعداد	التخصص
26,13 %	23	أدب وفلسفة
27,27 %	24	لغات أجنبية
7,95 %	07	تقني رياضي
38,63 %	34	رياضيات
100 %	88	المجموع

دائرة نسبية رقم 02: التخصص الدراسي للعينة



التعليق: من خلال جدول رقم (05) يتضح توزيع أفراد العينة على اربع شعب في السنة الثالثة ثانوي بنسب متقاربة وفيما يخص شعبة تقني رياضي هي شعبة قليلة الانتشار وبها عدد تلاميذ صغير جدا مقارنة بالشعب الاخرى.

5.2 الأساليب الإحصائية:

من أجل عرض معطيات الدراسة ومعالجتها، وتحليل البيانات استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية IBM SPSS Statistics version 24، وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: - التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

3. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على :

❖ مستوى الضغط النفسي عالي لدى تلاميذ البكالوريا .

أ/ عرض نتائج الفرضية 01:

جدول رقم(06): مقياس الضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا

المقياس	N	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس الضغط النفسي	88	2,02	4,51	4,01	0,527

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال ال جدول رقم(06) أن مستوى الضغط النفسي كان مرتفعا عند عينة الدراسة وذلك بمتوسط حسابي 4,01 .

جدول رقم (07) بدائل وأوزان الاستجابات على استبيان الضغط النفسي

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	
5	4	3	2	1	الإيجابية
1	2	3	4	5	السلبية

تعليق على الجدول:

من خلال الجدول رقم (07) نستنتج أن درجة الاستجابات الكلية العليا للاستبيان هي 210 ، وقيمة الدرجة الدنيا هي

. 42

جدول رقم (08): يوضح المعيار المعتمد في تفسير النتائج

التقييم	المجالات	الفئة
منخفض جدا	من 1 إلى 1,8	الأولى
منخفض	أكثر 1,8 إلى 2,6	الثانية
متوسط	أكثر 2,6 إلى 3,4	الثالثة
مرتفع	أكثر 3,4 إلى 4,2	الرابعة
مرتفع جدا	أكثر 4,2 إلى 5	الخامسة

تعليق على الجدول:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى عينة الدراسة، وذلك من خلال المجالات الموضحة في الجدول أعلاه، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل "4,01" وبحساب المدى وطول الفئة تم تحديد خمس فئات بمجالاتها، ومنه توصلنا أن مستوى الضغط النفسي يندرج في الفئة الرابعة بين المجال [3,4-4,2] وبالتالي فمستوى الضغط النفسي مرتفع لدى تلاميذ البكالوريا في التعليم الثانوي وعليه فإن الفرضية الأولى قد تحققت.

ب- مناقشة نتائج الفرضية 01:

من خلال النتائج المتوصل إليها، يتضح أن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا مستوى مرتفع، وهو ما نصت عليه الفرضية ان تلاميذ البكالوريا لديهم مستوى عالي (مرتفع) من الضغط وهذا ما اكدته دراسة نقايس كوتر (2018) والتي هدفت الى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي بورقلة وتوصلت الى انه تم تحديد مستوى ضغط نفسي مرتفع لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، وقد تعود هذه النتائج الى عدة اسباب و عوامل منها والعودة الى نظام الدراسة بدوامين اي زيادة عدد ساعات التمدرس في اليوم، كذلك رغبة التلميذ في النجاح وإثبات الذات في إمتحان البكالوريا الذي من شأنه التغيير في مستقبله وفق ما يطمح إليه فالتلميذ يمر بمرحلة المراهقة الحساسة وما

تحمله من تغيرات جسمية وانفعالية مما تنعكس على الجانب النفسي والاجتماعي للفرد، والتي من خلالها ينمي شخصيته ويرسم طموحاته المستقبلية ويرى نفسه لحياة جديدة.

يمكن إرجاع هذه النتيجة ايضا في دراستنا الحالية إلى محتويات المناهج و تقليص بعض الدروس تماشيا مع الوضع الوبائي الذي عرفته البلاد و العالم بأسره و مدى ملائمتها لميول و قدرات مختلف التلاميذ المراهقين الذين يملكون طموحات وتطلعات مستقبلية، ويسعون إلى بناء مشروعاتهم المستقبلية وتحقق آمالهم ورغباتهم لمواكبة المستقبل، وهذا بحد ذاته يعتبر كمصدر ضاغط " فالتلميذ عادة ما يكون لديه صراع بين الحاضر وبناء المستقبل، حيث أنه يسعى في هذه المرحلة الى تحقيق مستوى دراسي عالي ما يؤهله للوصول الى مهنة مرموقة في المجتمع وتكوين أسرة بمستوى معيشي لائق، في المقابل يجد التلميذ نفسه يمتلك قدرات وإمكانات محدودة وهذا الطرح يشكل تناقض بين ميوله واهتماماته مقابل قدراته ما يولد له ضغط نفسي داخلي الذي يؤثر على الصحة النفسية والجسمية للتلميذ.

2.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على:

❖ نتوقع أن تكون المصادر الأكاديمية هي الأكثر تأثيرا على تلاميذ البكالوريا في ظل نظام التمدرس العادي.

أ/ عرض نتائج الفرضية 02:

الجدول رقم (09): مصادر الضغوط النفسية

المقاييس	N	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مصادر نفسية	88	1,67	4,78	3,96	0,672
مصادر علائقية	88	1,00	5,00	3,61	0,684
مصادر أكاديمية	88	1,82	4,73	4,12	0,646
مصادر فيزيولوجية	88	2,00	5,00	3,86	0,734
مقياس الضغط النفسي	88	2,02	4,51	4,01	0,527

تعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (09) بأن مستوى الضغط النفسي كان مرتفعا عند عينة الدراسة وذلك بمتوسط حسابي 4,01 و بالنسبة للأبعاد فقد كان البعد الاكاديمي هو الأول بمتوسط حسابي "4,12" ثم يليه بعد المصادر النفسية بمتوسط حسابي "3,96"، وبعده المصادر الفيزيولوجية "3,86"، ونجد أن بعد المصادر العلائقية في الأخير بمتوسط حسابي "61,3"، وعليه فإن الفرضية الثانية قد تحققت.

الحسابية لهذه المصادر متقاربة حيث تراوحت ما بين "3,61-4,12". ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) نلاحظ أن مصادر الضغط الأكاديمية هي المصدر الأكثر ارتفاعا مقارنة بالمصادر الأخرى كما توصلت اليه دراسة الاطرش شهلا حسين محمد(2000) حيث اشارت نتائجها الى ان هناك اتفاق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي وتمثلت في الضغوط المتعلقة بالوقت، والضغوط الأكاديمية والضغوط الانفعالية، كل هذا يدل على أن تلاميذ البكالوريا لديهم مصادر ضغوط نفسية متعددة خاصة في الجانب الاكاديمي والنفسي،فالتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا يتعرض خلال حياته اليومية و الدراسية لضغوط خارجية و داخلية سببها رغبته الملحة في النجاح والقلق من نتيجة الامتحان، وكذلك يجد التلميذ نفسه على مستوى المدرسة يعيش حالة من التوتر و الضغط النفسي والإجهاد من كثافة البرنامج الدراسي، وضيق وقت المراجعة ما يجعله يواجه صعوبة في التوفيق بين الدراسة داخل المؤسسة وخارجها، ويرى "ميلر 1982" أن هناك الكثير من المواقف الطبيعية في حياة الطفل يمكن ان تتحول الى مصادر ضاغطة من خلال البالغين والمعلمين بالإضافة الى الامتحانات التي تعد من المصادر الأساسية للضغوط والقبول والرفض من جانب المعلمين أو الزملاء أو الوالدين والقوانين القائمة بالمنزل والمدرسة والتي تمثل مصادر رئيسة للضغوط في حياة الأطفال (الخفاف، 2019، 136).

وحسب راي الباحثان إن ما يميز هذه السنة عودة التلاميذ لنظام الدراسة العادي بعد قرار وزارة التربية الوطنية في البلاغ الوزاري فيما يخص العودة لنظام التمدرس العادي الصادر بتاريخ 2022/09/01. وكذلك ما جاء في المنشور الإطار الخاص بالتحضير للدخول المدرسي 2023/2022 رقم 1285، الجزائر المؤرخ في 2022 /07/10 . حيث أن اهم ما ركز عليه البلاغ والمنشور هو العودة للدراسة ليوم كامل بفترتين بعدما كان التلاميذ يدرسون فترة واحدة في اليوم وإلغاء نظام التفويج بعدما تم اللجوء اليه لمدة تزيد عن ثلاث سنوات دراسية ويجلس فردي، جراء الإجراءات الصحية للوقاية من فيروس كوفيد19، والملاحظ أيضا أن تلاميذ باكالوريا 2023 لهذه السنة لم يجتازوا امتحان شهادة التعليم المتوسط فهذا ثاني إمتحان رسمي وطني لهم بعد شهادة نهاية مرحلة التعليم الابتدائي، وبالنظر أيضا لاستجابات افراد العينة نجد أنه خلال هذه السنوات السابقة التلميذ كان يدرس مناهج دراسية ومقررات مبتورة من كل سنة حسب توازيع سنوية بسبب تخفيض الحجم الساعي الدراسي اليومي عكس هذه السنة والتي أعيد فيها كل الدروس التي لم تدرس في السنوات السابقة والأستاذ مطالب بإنهائها مما صعب على التلميذ تنظيم وقته بشكل افضل والتوفيق بين الدراسة بالمدرسة وخارجها خاصة بالتعداد الهائل والاكتظاظ الملاحظ في أغلب مؤسساتنا التربوية، هذا بالنسبة للمدرسة، ومن جهة أخرى نجد ضغط الاولياء في المنزل، فالأسرة الجزائرية عموما حريصة على نجاح التلميذ في إمتحان البكالوريا بحته الدائم على المذاكرة وحضور الدروس الخصوصية والدعم، كل هذا الحرص والاهتمام الزائد يقود التلميذ الى عدم ممارسة الهوايات و الحرمان من أساليب الترفيه والتسلية ما يجعله كتلة من الشحنات السلبية.

ولعل أعظم مشكلة يمكن أن تواجه الفرد هي عدم الثقة بالنفس والرضا عن الواقع، والشعور بالعجز في القدرة عن التغيير، وهو ما وجدته الباحثان من خلال استجابات افراد العينة حول المصادر النفسية والتي جاءت في الترتيب الثاني وهذا ما يدفع الفرد إلى مجموعة من الأحداث والمواقف المحبطة لا حصر لها ولعل من اهم العوامل النفسية

الخوف من الفشل والذي بدوره قد يؤدي الى بعض المشكلات النفسية كالتوتر الزائد والقلق والخوف من الامتحان وبالتالي هذه المشكلات التي يتعرض لها الفرد تسبب له ضغوطات نفسية تدفعه إلى إظهار سلوكيات غير توافقية كالصراخ والعدوان والاحباط.

وكذلك نجد من خلال نتائج الدراسة الحالية أن من أهم مصادر الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا العامل الفيزيولوجي الذي بدوره يؤثر على الصحة النفسية و الجسمية للمراهق ، بحيث يظهر بعدة مظاهر من أبرزها اضطرابات في الشهية ، و صعوبة النوم ، التعب، الإرهاق الزائد، وفي الاخير نجد المصادر العلائقية كعامل من عوامل الضغوط النفسية للمراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي ، حيث يجد التلميذ صعوبة في تكوين وبناء علاقات مع الزملاء والتواصل مع الاساتذة والاولياء وتتميز هذه العلاقات بالهشاشة والتذبذب.

خاتمة:

من خلال نتائج الدراسة الحالية يمكن أن نستنتج أن فئة المراهقين من أكثر الفئات الحساسة والمعرضة للضغوط النفسية، حيث يعيش الفرد اليوم في عصر مليء بالأحداث والمواقف الضاغطة، إذ أصبحت الضغوط النفسية فيه سمة بارزة في جميع المراحل العمرية وخاصة منها المراهقة، كونها تشهد تغيرات نفسية واجتماعية وانفعالية التي لها الأثر البالغ على حياة المراهق وقرارته لاسيما الدراسية، بحكم عدم نضجه وقلة خبرته في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها، خاصة مع تعدد مصادر ها، ما تتطلبه هذه الاخيرة من استخدام آليات واستراتيجيات لمواجهة التوترات والضغوطات التي يفرضها الوسط المدرسي، بالنسبة للمراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي كونه يواجه ضغطا بدرجة كبيرة والمتمثل في اجتياز امتحان شهادة البكالوريا الذي من شأنه تحديد معالم مستقبله ويرسم له ملامح وظيفة الغد، والفشل في النجاح فيه يعد حدثا ضاغطا. كل ما أشرنا إليه سابقا جعلنا نبحت في دراستنا الحالية عن مستوى الضغوط النفسية ومصادرها في ظل العودة لنظام التمدرس العادي لدى تلاميذ البكالوريا وفي الختام من خلال ما تم عرضه من نتائج الدراسة توصلنا إلى أن:

- تلميذ البكالوريا في هذه المرحلة يحتاج إلى مرافقة ومتابعة وإرشاد فيما يتعلق بإدارة الضغوط ومواجهة مشكلاته لتجنب الفشل وسوء التكيف ، ويحتاج أيضا الى توعية الاسرة من طرف المؤطرين التربويون بصفتها شريك إجتماعي للمدرسة وذلك في كيفية التكفل ومساعدة الأبناء على مواجهة مختلف الضغوط النفسية.
- خصوصية هذه السنة الدراسية التي تكثرت فيها الأعمال الأكاديمية وما يصاحبها من ضغوط جراء متطلباتها المادية والنفسية، مما يدفع التلاميذ مهما كان تخصصهم الدراسي إلى تبني إستراتيجيات مركزة لحل المشكلة حتى لا يتضاعف الضغط النفسي على التلاميذ مما قد يؤدي الى نتائج سلبية مستقبلا.
- ما يلاحظ أيضا من خلال النتائج كان لا بد من تهيئة التلميذ للعودة للدراسة بالنظام العادي تدريجيا خاصة بعدما ما تعود عليه التلاميذ في السنوات الأخيرة ولذلك على المدرسة الجزء الأكبر في احتواء التلاميذ واعادة بناء ما تم

حذفه في المناهج خلال السنوات الثلاث الأخيرة من اجل تقوية المكتسبات القبلية للتلاميذ ومعالجة مختلف الاختلالات المشخصة لديهم في بداية الموسم الدراسي وفي جميع الشعب.

• أهمية الدور الذي يلعبه المختص النفسي في المؤسسات التعليمية سواء كمستشار التوجيه او المختص النفسي كعضو في وحدة الكشف و المتابعة المجاورة لكل مؤسسة تعليمية، و الذي يهتم بجميع الحالات التي تجد صعوبة في التأقلم مع الوسط التعليمي والنظام العادي للتمدرس.

توصيات الدراسة:

- برمجة الملتقيات و المحاضرات و الندوات الخاصة بالتحضير لامتحان شهادة البكالوريا في المؤسسات التربوية او في الاماكن العامة كدور الشباب والتي أصبحت تشعر تلاميذ هذه المرحلة بالاهتمام مما يزيدهم ثقة بأنفسهم و تخفض عندهم حالة توتر و الخوف و تساعدهم على اختيار إستراتيجيات المواجهة الفعالة لتخفيض الضغط.
- تطبيق مقاييس نفسية لقياس مصادر الضغط لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي وذلك لإيجاد استراتيجيات مواجهة مناسبة للحد من هذه الضغوط ولمساعدتهم على بناء مشروعهم الشخصي.
- إقامة ورشات للتلاميذ للتدريب على إعداد برامج مذاكرة في المنزل وللتخطيط المنهجي لمعالجة مختلف نقاط الضعف لدى التلاميذ.
- حث التلاميذ وكل الفاعلين في المدرسة على عدم ترك مقاعد الدراسة مبكرا للاستفادة من الدروس داخل القسم.

قائمة المصادر والمراجع:

- الخفاف، عباس إيمان. (2019). *الضغوط النفسية*. الطبعة الأولى. عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- الفراي، عبد اللطيف. وآخرون (2004). *معجم علوم التربية*. الطبعة الأولى. الرباط: دار الخطابي للطباعة والنشر.
- براخلية، عبد الغني. (2016). "اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي". *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، (2)، 127.111.
- بن صالح، هداية (2015). "الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية". *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، (11)، 97.86.
- بومجان، نادية. (2015). *بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الاستاذة الجامعية المتزوجة*. رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- حسين، إحسان محمد. (1981). *الأسس العلمية لمناهج البحث الإجتماعي*. الطبعة الاولى. بيروت: دار الطليعة.

- خالد، بن محمد بن عبد الله العبدلي.(2012). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين*. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى. مكة المكرمة.
- طوبال، فطيمة. (2016). *فعالية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في خفض اغراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية*. رسالة دكتوراه، جامعة محمد لمين دباغين. سطيف.
- عطير، ربيع شفيق. (2018). *الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها*. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- عوض، رثيفة (2000). *ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة" التشخيص والعلاج*. القاهرة: مكتبة الانجلومصرية.
- لبكري، عبد الحفيظ. صرداوي، نزييم.(2020). "الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا". *دراسات نفسية وتربوية*، 13(04)، 337.317.
- محمود، حسين . والزيود، نادر. (1999). "مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات"، *مجلة البصائر*، 02 (03) .
- وزارة التربية الوطنية. (2022 /07/10). المنشور الإطار للدخول المدرسي 2023/2022 . رقم 1285.الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية(2022/09/01). بلاغ وزاري فيما يخص العودة لنظام التمدرس العادي. الجزائر.
- Pierre. Legrand.(1995). *Le Bac chez nous et ailleurs*.Paris: édition hachette éducation.
- Jolly.Anne. (2002) . *Stress et traumatisme*. Approche psychologique
- Selye. H. (1976). *The stress of life*. New York: MC. Grow Hill.
- Strubbel. L.(1997). current uses of corporal punishment in American public School. *journal of educational psychology*, 76(3).

• مقياس الدراسة:

تعلية مقياس مصادر الضغط النفسي:

يتكون المقياس من (42) عبارة، اقرأ كل منها وأجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الاربعة تحت الإجابة التي تناسبك وذلك بوضع الإشارة الموضحة (x) ,علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وانما تعبر الإجابة عن وجهة نظرك.

- إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولا تطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي.

شكرا على التعاون

الصيغة النهائية للمقياس:

الرقم	العبارات	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
01	تتعني الامتحانات والفروض المستمرة					
02	اجد صعوبة هذه السنة في تخصيص وقت للمراجعة					
03	أشعر بالملل هذا العام من جدول التوقيت اليومي الكثيف.					
04	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لضيق الوقت					
05	افضل العودة للدراسة بنظام التفويج					
06	اجد صعوبة في عدم القدرة على تنظيم وقتي بشكل جيد					
07	يرهقني عدد ساعات الدراسة التي تمتد حتى المساء ويفترتين					
08	اجد صعوبة في الاستفادة من أوقات الفراغ بشكل جيد					
09	اشعر بالمفاضلة بين التلاميذ للتعاداد الكبير داخل القسم.					
10	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم					
11	أخاف من عدم انتهاء المراجعة بسبب العودة للنظام العادي					
12	أجد صعوبة في فهم المقررات الدراسية هذه السنة					
13	أشعر أنني متعب نفسيا بسبب كثافة البرنامج هذه السنة.					
14	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري					
15	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي					
16	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات					
17	أشعر أنني متعب نفسيا بسبب الدراسة المكثفة					
18	أحس بالخوف من تدني نتائجي ما يصعب علي التحصل على التخصص المرغوب به مستقبلا.					
19	أشعر بأني سأفشل بعد العودة لنظام الدراسة العادي					
20	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط					
21	أشعر بالحزن بسبب ضغط الدراسة هذا العام					
22	أحس بتراجع مردودي بسبب كثافة البرنامج					
23	أشعر بانني غير قادر أن أتحمّل ضغط الدراسة ليوم كامل.					
24	أحس بالضغط بسبب مبالغة الاسرة التربوية في حديثهم المستمر عن البكالوريا.					
25	أشعر بنقص المكانة والاحترام بين زملائي بالمدرسة					
26	أجد صعوبة في مصارحة زملائي بما يجول في خاطري					

					27	يضايقي عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.
					28	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم
					29	يقارن والداي بيبي وبين أفراد عائلتي الذين نجحوا في البكالوريا
					30	أجد صعوبة في توصيل افكاري للأستاذ لكثرة التعداد.
					31	أفضل الانسحاب عن زملائي بالمدرسة.
					32	أجد صعوبة في توصيل افكاري للأصدقاء.
					33	أعاني من صداع متكرر
					34	أشعر بالتعب الجسدي بسبب برنامج الدراسة المكثف
					35	أعاني من مشاكل هضمية
					36	احس بالتعب بسبب سوء التوفيق بين برنامج المراجعة والدراسة.
					37	أعاني من الارهاق بسبب ضغط الدراسة
					38	أشكو من الصداع والغثيان
					39	أعاني من سرعة خفقان القلب
					40	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم
					41	أعاني من اضطرابات في الشهية
					42	أعاني صعوبة في النوم لكثرة الواجبات المنزلية