

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

ميدان: العلوم الانسانية والاجتماعية
تخصص: توجيه وارشاد



كلية: العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

تحت عنوان:

الضغط النفسي وعلاقته مع مستوى طموح تلاميذ سنة 03 ثانوي

تحت إشراف:

- د/ قويدر دوباخ

من إعداد الطالبة:

- شوية كوثر

السنة الجامعية: 2019-2020

شكر و عرفان

الحمد لله الذي خمدنا بتم النعم والشكر للقائل في محكم تنزيله ﴿ ولئن شكرتم لأزيدنكم ﴾

ولصلاة والسلام على نبينا وحبيبنا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين وبعد:

لا يسعنا الا ان نقدم بواف وجزيل الشكر الى كافة العاملين بمؤسسة محمد شريف مساعدية

وبالاخص افراد الطاقم البيداغوجي ومشرفنا على هذه الدراسة المستشارة النوجيه حبيبة . . .

التي اثرتنا بنصائحها وإرشاداتها القيمة في اجاز هذا التربص .

وكما اتقدم بالشكر والتقدير الى اسناذي الكرام من قسم علم النفس قويدر دو باخ الذي ساهم

في تكوين طلبته هذا المسار .

كما اتقدم بالشكر للوالدين العزيزين على دعمهما ليا .



إهداء

نهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين
الكريمين وإلى الأخوة الأعزاء وكافة زملاء
الأكارم



الصفحة	فهرس المحتويات
I	شكر
II	إهداء
أ	مقدمة
	الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة
03	الاشكالية
05	الفرضيات
06	تمهيد
07	تفسيرات الضغط النفسي
09	اعراض الضغط النفسي
11	علاج الضغط النفسي
14	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: مستوى الطموح
16	تمهيد
17	مفهوم مستوى الطموح
17	تعريف مستوى الطموح
19	مستويات الطموح
19	انواع مستوى الطموح

20	النظريات المفسرة لمستوى الطموح
23	مميزات مستوى الطموح
24	قياس مستوى الطموح
27	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: الدراسة الاستطلاعية
29	تمهيد
29	أهداف الدراسة الاستطلاعية
29	المنهج المستخدم لدراسة الاستطلاعية
29	عينة الدراسة الاستطلاعية
31	ادوات البحث المستعملة في الدراسة الاستطلاعية
31	الاساليب الاحصائية المستعملة
31	مقياس الضغط النفسي المدرسي
32	الخصائص السيكو مترية استبيان في الدراسة الاستطلاعية
	الفصل الرابع: الدراسة الأساسية
37	تمهيد
37	منهج الدراسة
37	الإطار الزمني والمكاني لدراسة الأساسية
37	عينة الدراسة الأساسية

39	ادوات الدراسة الاساسية
	الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة
41	عرض نتيجة التساؤل العام
42	عرض نتيجة الفرضية الاولى
43	عرض نتيجة الفرضية الثانية
45	عرض نتائج الفرضية الثالثة
	الفصل السادس: مناقشة نتائج الدراسة
48	مناقشة التساؤل العام
48	مناقشة الفرضية الأولى
49	مناقشة الفرضية الثانية
50	مناقشة الفرضية الثالثة
51	خاتمة
54	قائمة المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
29	توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس.	01
30	توزيع أفراد العينة لدراسة الاستطلاعية حسب التخصص.	02
30	توزيع أفراد العينة لدراسة الاستطلاعية حسب الإقامة.	03
31	الأبعاد لمقياس الضغط النفسي التربوي.	04
32	ارتباط الأبعاد لمقياس الضغط النفسي التربوي.	05
33	معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدرسية بعد الدراسة الاستطلاعي.	06
35	معاملات الثبات بالتجزئة النصفية للاستبيان الضغط النفسي المدرسي:	07
35	معامل الارتباط بين الدرجات الفرعية لمقياس كله:	08
37	الجنس والتكرار للعينة محل الدراسة	09
38	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص:	10
38	توزيع افراد عينة الدراسة الاساسية حسب الإقامة،	11
38	أبعاد وأرقام البنود حسب المقياس	12
41	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس ككل للتساؤل العام.	13
42	المتوسط الحسابي وقيمة {ت} لمقياس حسب الفروق في مستوى الضغوط حسب متغير الجنس:	14
43	المتوسط الحسابي وقيمة {ت} لمقياس حسب الفروق في مستوى الضغوط حسب متغير التخصص:	15

44	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب الفروق في مستوى الضغوط النفسية حسب متغير الإقامة.	16
----	--	----

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
09	التفسير او التقييم الذهني للضغوط	01

الضغط النفسي يعبر عن حالة من الخطر التي تهدد الكائن الحي بصفة عامة والانسان بصفة خاصة كما يشير الى تلك المعوقات والصعوبات التي تعترض سبيل الانسان في اشباع حاجات البيولوجية والنفسية وتختلف حدته وشدته وصيغته ومصدره ومسبباته من شخص لأخر ويتخذ الضغط النفسي صوراً متعددة فمنه البسيط ومنه العادي ومن الوظائف الايجابية للضغط النفسي مساعدة الفرد على نمو شخصيته وتحقيق التوافق بينه وبين متطلبات بيئته وقد يزيد من تطلعاته وطموحاته.

محمد عبد المؤمن حسين ب-س-146

ويعتبر الطموح من المواضيع الهامة التي لها علاقة مباشرة في حياة الانسان فهو يرتبط بنشاطات الانسان اليومية في شتى مجالات الحياة ويشير في ابسط معانيه تلك الاهداف الواقعية التي يتبناها الفرد ففي حياته ويحاول الوصول اليها ويختلف مستوى الطموح من شخصية الى اخرى ومن موقف الى اخر.

والفصل الاول تتحدث فيه عن مفهوم الضغط النفسي والنظريات المفسرة للضغط النفسي واعراض الضغط النفسي واسباب الضغط النفسي وانواع الضغط النفسي.

والفصل الثاني سوف نتطرق الى مفهوم مستوى الطموح الدراسي والعوامل المحددة لمستوى الطموح الدراسي وانواع الطموح الدراسي واشكال الطموح الدراسي.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

1. الاشكالية
2. الفرضيات
3. تمهيد
4. اعراض الضغط النفسي
5. علاج الضغط النفسي
6. خلاصة الفصل

الاشكالية

تعتبر المدرسة هي مؤسسة تربوية التي تقوم بالعملية التربوية التعليمية وتعمل على تعديل سلوك التلميذ والوقوف على متطلباته وان التلميذ هو الهدف الاساسية التي تسعى اليها المنظومة التربوية وهي تكوين الفرد المترن والمتكيف ويحتل التلميذ مكانة هامة لدى المشرفين والمدرسين والاسرة وتزداد اهمية في المرحلة التعليم الثانوي النهائي وتتكون هذه المرحلة خاصة بالنسبة للتلميذ لانها تعتبر المرحلة الفاصلة بين المدرسة والجامعة وانها مرحلة هامة عند التلميذ نظرا لي ما يواجهون مشاكل فقد تكون حاجز امام تحصيلهم الدراسي منها الضغوطات النفسية ذلك القصور الذي يشعر به التلميذ في المدرسة ما يجعلهم يشعرون بالفشل وعدم مكانية استيعاب المنهج الدراسي وخاصة وهم مقبلين على امتحان مصيري وهذا الاخير شغل بال المدرسين والاباء والمفكرين التربويين في هذه الفترة الاخيرة (عاطف، 2012، ص 25).

فتعددت الدراسات فنجد دراسة جمعة سيد يوسف وآخرون ان الاناث هم الاكثر الذين يتعرضون لضغط النفسي أكثر من الذكور.

ونجد دراسة اخرى برادلي 1980 الى نفس النتائج حيث وجد ان الاناث أدركن أكثر من الذكور عددا من انه حداث على انها ضغطا نفسيا، كما نجد دراسة هاملتون وبيفرلي 1988 حول احداث الحياة المثيرة للمشقة توصلا فيها ان الاناث هم أكثر عرضة للضغط النفسي لم يدركها الذكور.

وقام جمعة سيد يوسف 1994 بدراسة عنونها الفروق بين الاناث والذكور في ادراك احداث الحياة المثيرة للمشكلات والضغط النفسي تهدف الدراسة الى التعرف على الفروق بين الجنسين في ادراك احداث الحياة وتقديرهم لها في ضوء ما تنير لهم من ضغط نفسي واجريت الدراسة عن عينة 210 فرد وطبق عليهم مقياس اعادة التوافق الاجتماعي ومن اهم ما توصل اليه الباحث وجود فروق جوهرية في تقدير احداث الحياة المثيرة للضغط النفسي لصالح الاناث في 12 حدثا وفرق واحد لصالح الذكور ولقد كانت الاحداث السلبية اشد وقعا على النفس وأكثر اثارا للضغط النفسي (جمعي سيد يوسف).

إن المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يؤثر على نفسية التلميذ ويصبح لديه ضغط نفسي فيقارن مع زملائه في المدرسة فيرى انه اقل مستوى ومكانة اجتماعية واقتصادية من الاخرين (سهير كامل احمد).

وإن التلميذ في السنة الثالثة ثانوي يجد نفسه تحت نصائح الوالدين والمطالبة بضرورة المذاكرة المستمرة والمتابعة في الدراسة ويمنع من طرف الوالدين من اللعب وممارسة النشاطات التي يحبها وايضا يمنع من متابعة التلفزيون ومن استعمال الهاتف ومن هنا يتعرض للضغط النفسي ويؤثر على مستوى الطموح الدراسي لديه فنجد يوسف عبد الفتاح 1982 وكمبل وغيرهم في دراستين منفصلتين من ارتباط القسوة والعقاب سلبا لمستوى طموح الأبناء) محمد مؤمن حسين، (178).

وإن صرامة الاولياء مع الابناء والقسوة عليهم ومطالبتهم بالنجاح والامتياز هذا يشكل له ضغطا نفسيا ويؤثر على مستوى طموحه الدراسي.

ونجد دراسة " جليل وديع شكور 1991 " ان مستوى طموح لدى التلميذ يتأثر الى درجة كبيرة بالأهل او بتعامل الاهل مع الابناء(وديع جليل شكور) .

وأقام محمد عبد المؤمن حسين 1989، بدراسته عنوانها (دراسة تجريبية لبعض اساليب التنشئة الولاوية عن رفع مستوى الطموح) ، وأجريت الدراسة على عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة الإسكندرية قوامها 343 تلميذا واستخدم فيها استبيان مستوى الطموح للراشدين (كاميليا عبد الفتاح) ومن فروضها لا توجد علاقة بين مستوى طموح الابناء والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لا سرهم.

واتضح من نتائج الدراسة ان مستوى طموح الابناء الذكور والاناث لم يرتبط بمستوى الاسرة الاجتماعية والاقتصادي (محمد عبد المؤمن حسين).

في دراسة اخرى قام بها واديين وزملائه 1986 التي وجد فيها ان هناك علاقة ايجابية بين المستوى الاقتصادي والاجتماعية ومستوى الطموح الأكاديمي للطلاب

(كاميليا عبد الفتاح، 984)

إن المجال التربوي وجد ما يمكن تسميته بالضغط الأكاديمي ينتج عن اسباب مثل نظام الاختبارات الواجبات المنزلية اتجاهات الاباء والمدرسين نحو الطالب وادائه الدراسي (عبد الرحمان بن سليمان الطر برى).

إن مستوى الطموح يتحدد بالأساليب المختلفة للمعاملة الولاوية كالإكراه والضبط وحتى النصائح ان زادت عن حدها وهي مصدر من مصادر الضغط النفسي ومن جهة اخرى نجد اهمال الاسرة للتلميذ او ابنائهم ويتركوهم يواجهون مواقف في السنة الثالثة ثانوي وعدم تقديم لهم الدعم الكافي في سبيل تحقيق النجاح وان التلاميذ الذين

ينشئون في بيئة اسرية تهتم بهم وتوفر لهم ما يحتاجون اليه من دراسات ومساعدات والدعم النفسي والمعنوي فهنا يرتفع مستوى الطموح الدراسي ولكن يتعرضون لضغط نفسي ومن خلال ما سبق نطرح تساؤلاتنا التالية:

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة ارتباطية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

1. الفرضيات

- لا توجد علاقة ذات دلالة ارتباطية بين الضغط النفسي والطموح الدراسي لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي؛
- لا توجد فروق دالة احصائية بين الجنسين في الضغط النفسي؛
- لا توجد فروق دالة احصائية بين التلاميذ الجدد والتلاميذ المعيدين في الضغط النفسي؛
- توجد فروق احصائية بين الجنسين في مستوى الطموح الدراسي؛

2. أهمية الدراسة

- تهدف هذه الدراسة الى كشف عن صيغة العلاقة الارتباطية في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح النفسي؛
- تهدف الدراسة الى تحديد الفروق بين التلاميذ في الضغط النفسي والطموح الدراسي؛
- تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستويات الضغط النفسي والطموح الدراسي لدى التلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

تمهيد:

يعد الضغط النفسي من المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين في الآونة الاخيرة باعتباره ظاهرة انفعالية توافق الفرد فيواجه مجموعة من الضغوطات التي تعترض حياته فقد نجدها في المنزل وبين الاصدقاء وفي المدرسة. وفي كل هذا سيتم توضيحه من خلال هذا الفصل بالنظر بالتطرق الى مفاهيم الضغط النفسي والنظريات المفسرة للضغط النفسي.

1) التفسير الفكري لهنري موري (McMurray):

يعرف كذلك باسم الدينامية النفسية وينطلق عليه موري في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة ان الانسان في سيرورة الزمن قد يصل الى لحظة تكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله وللوصول الى الحل او انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الانسان مبدا الترتيب للانتقال من اللحظة الانسبة الى اللحظة المستقبلية وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى اليه الانسان والترتيب في راي موريا H.MURRAY يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الانسان تصوره للبيئة الخارجية.

محمد شحاتة ربيع، 2000.

واستمد موري تفسيره من نظرية التحليل النفسي لكنه أحل بحاجات محل الغرائز التي قال بها فرويد FREUD وأكد ان فهم السلوك ينبغي يتضمن تحليلا للظروف البيئية الى غرض معين او تعرفه عنه. جليات راوتر 1980.

ويميز موريا H. MUEEAY بين نوعين من الضغوط هما:

أ. ضغط بيتا «BETA PRESS»: ونشير الى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب. ضغط الفا: «ALFFA PRESS» ونشير الى خصائص الموضوعات البيئية كما هو في الواقع وهو الضغط الفعلي.

فاروق السيد عثمان، 2001.

ويرى موري ان السلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول لان تلك الضغوط تعبر عن حقيقة ادراكه ووجهة نظره الذاتية والى جانب ما اضفاه اليها من خصائص صفات ذاتية صاغها بنفسه.

فالضغط النفسي في نظر موري ينشا من وجود الحاجة لدى الانسان والتي تعبر عن حالة من النقص والافتقار الجسمي والنفسي لم تلقى الاشباع بعد فيسعى للبحث عن طرق تساعد على الاشباع تلك الحاجة النفسية، فينصدم مع الاشياء والاشخاص التي يمكن ان تعوق اشباعه او تسهله، ” والحاجة ضغط يجعل السلوك يحدو في اتجاه يكون به المحاولة اشباع الحاجة وتخفيف من ضغوطها، ونموذج هذا السلوك تطلق عليه اسم نمط السلوك الحاجة الضاغطة ”.

فاذا لم يحصل الاشباع بسبب المعوقات تكون حينئذ الضغوط وقد قدم ” مواري ” قائمة بالضغوط على النحو التالي:

- ضغط الاخطار والكوارث.
- ضغط نقص التايد الاسري.
- ضغط الانقياد والمدح والتقدير.
- ضغط الانتماء والصدقات.

هارون توفيق الرشيدى، 1999.

(2) التفسير المعرفي:

يعتبر ” لازاروس ” (RIC HARD LAZARUS): اول من قدم هذا التفسير؛ وركز على تقييم المواقف تقييما ذهنيا والذي يفسر بواسطته الضغط النفسي فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد المواقف الذي يتعرض له فيبدا في تقويمه وتقديره أي يصدر حكما على هذا الموقف وعلى اساس الحكم الذي يصل اليه الفرد يشعر بالضغط النفسي على ان اصدر الحكم يصير حكما على هذا الموقف الذي يصل اليه الفرد يشعر بالضغط النفسي على ان اصدار الحكم يتأثر بالخبرات السابقة التي تعرض لها الفرد في حياته فالحكم الذي يصدره الفرد على المواقف او المثير من حيث انه ضاغطا ام لا، ويعتمد هذا التقييم المعرفي على عوامل منها :

- ✓ العوامل الشخصية.
- ✓ العوامل الخارجية.
- ✓ العوامل المتعلقة بالمواقف النفسية.

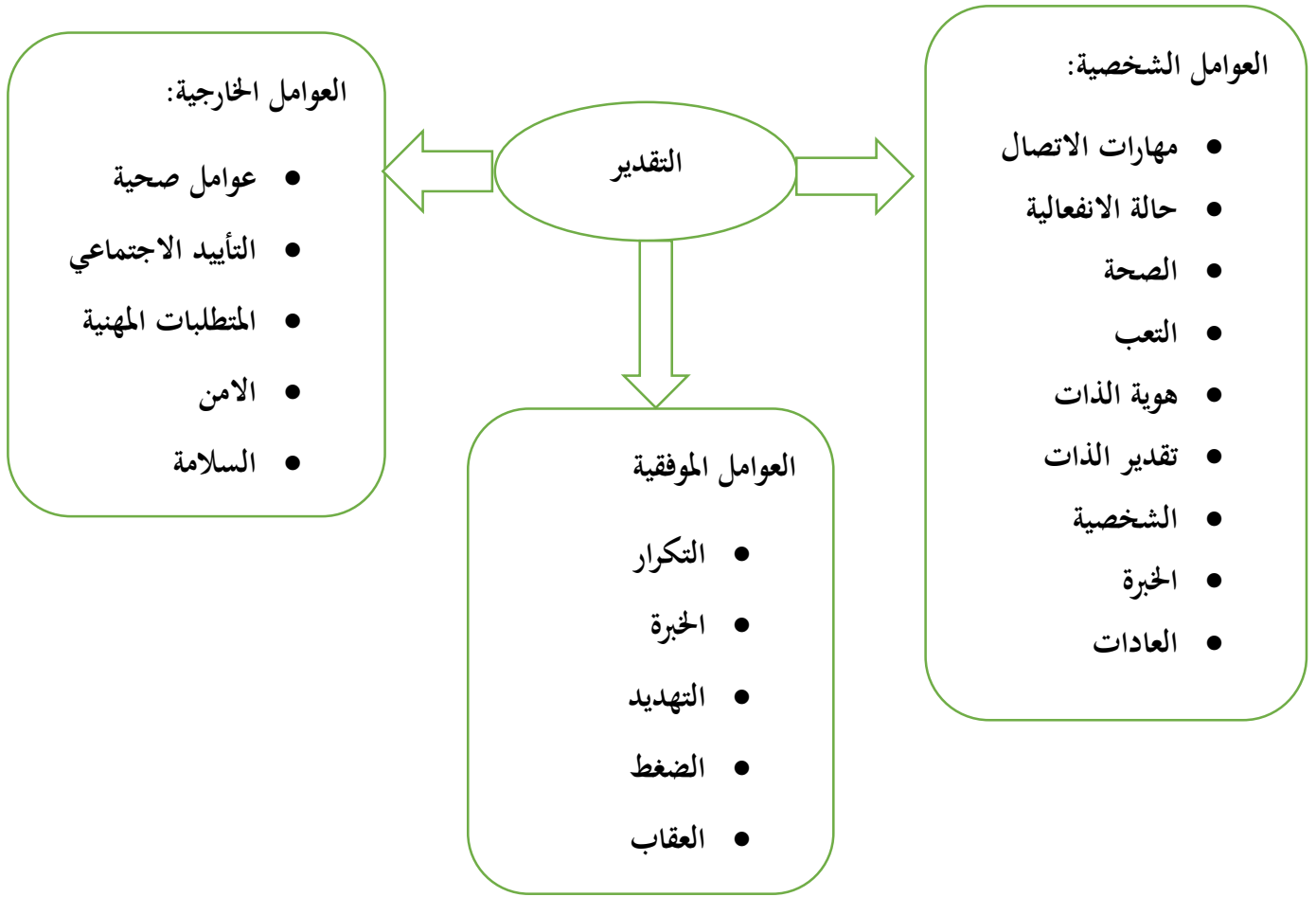
فاروق السيد عثمان، 2001.

وتتم عملية التقييم الذهني في مرحلتين هما:

(1) المرحلة الاولى: وهي ذلك الإدراك الذي يستخلص منه الانسان بعض الاحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب له الضغوط.

(2) المرحلة الثانية: وهي عبارة عن الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهته المشكلات التي تظهر في المواقف والتغلب عليها.

الشكل رقم 01: يوضح التفسير او التقييم الذهني للضغوط



اعراض الضغط النفسي:

تظهر اعراض الضغط النفسي على الفرد عندما يتعرض لمواقف ضاغطة وتتمثل في الاعراض الجسمية والاعراض النفسية والسلوكية ومن أشهر التصنيفات الضغط النفسي تصنيف باربار ابراهيم 1994 ويقسمها الى اعراض جسمية، انفعالية، واعراض ذهنية والعلاقات مع الاخرين.

علي عسكر، 43، 2000.

ويصنف كذلك فير بيفرا 1996 الاعراض المصاحبة للضغط النفسي الى اعراض جسمية واخرى عقلية.

VERA PEIFFLON, 2001,44 ET 45.

اما دومينك شالفن 1985، فيميز بين نوعين من الاعراض: اعراض جسمية سماها الضغط واعراض نفسية سماها استجابة عدم التكيف DOMMINIQUE CHOLIN وتجدر الاشارة ان هذه الاعراض تختلف من شخص الى اخر كما يمكن ان تجتمع دفعة واحدة عند الشخص او قد تكون منفردة ومن هنا نورد الاعراض التالية:

✓ اعراض جسدية.

✓ اعراض سلوكية.

✓ اعراض عقلية انفعالية.

✓ اعراض علائقية.

(1) الاعراض السلوكية:

- عدم الانتظام في الاكل والنوم والعمل والارق وتغير في الشهية وفي الانشطة اليومية زيادة في تعاطي العقاقير والكحول والحركة.

(2) الاعراض العلائقية:

- عدم الثقة في الاخرين وتجاهلهم.
- غياب الاهتمام في العلاقات الاجتماعية.
- تأجيل المواعيد الضرورية مع الاخرين.
- التأخر في انجاز المهام خوفاً من الخطأ.
- انسحاب اجتماعي.

(3) الاعراض الجسدية:

- العرق الزائد والصداع والم في العضلات خاصة الرقبة والاكثاف، الظهر، والامساك والاسهال والقرحة المعدية.
- تزايد ضربات القلب وزيادة معدلات التنفس.
- جفاف الحلق والربو.

(4) الاعراض النفسية العقلية الانفعالية:

- سرعة الانفعال.
- سرعة الغضب وقلة التركيز.
- العدوانية اللجوء للعنف.
- الاكتئاب والقلق.
- الشعور بالكراهية.
- الخوف، الاحباط.
- تعدد الاخطاء وصعوبة انجاز المهام.

• الشعور بالفراغ.

احمد عبد الخالق، 2000.

علاج الضغط النفسي:

1. العلاج المعرفي: يرتبط العلاج المعرفي باسم العالم ارون بيك حيث هو من العلماء الذين حاولوا تطبيقه في علاج حالات ومشكلات نفسية ونتيجة لذلك ظهرت ابحاث ودراسات تحاول معرفة اساليب علاجية اخرى كالاتجاه السلوكي او الانسان وسنحاول حاليا معرفة مراحل العلاج المعرفي.

■ المرحلة الاولى (المرحلة الاولى):

يحاول الفاحص خلال هذه المرحلة مع معلومة حول المفحوص وغالبا ما تكون المعلومات الشخصية حيث يتطرق الفاحص الى سؤال المفحوص ان يعيشها بشكل فردي ونماذج المعلومات التي تمكن المفحوص ان يعيشها بشكل فردي لا يشترط ان يقابل المفحوص خلال هذه المرحلة لأنها مرحلة وجهة بالأساس الى عملية جمع المعلومات الشخصية حول المفحوص.

احمد نايل العزيز، 2009، ص 173.

■ مرحلة التقييم:

خلال هذه المرحلة يحاول الفاحص جمع المعلومات حول قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات ومدى امتلاك المفحوص لمهارات تتوافق الصحة مع الضغط النفسي.

ويمكن ان يطبق عدد من الاستبيانات لمهارات التوافق للكشف عن مدى امتلاك المفحوص لها، ولمعرفة نقاط الضعف لديه ومن الملاحظ ان اسلوب التقييم، يقدم معلومات غنية للفاحص افكار المفحوص المرتبطة بالمشكلات الخاصة بالضغط النفسي.

■ التغذية العكسية:

تقوم هذه الفكرة على محاولة الشخص التحكم في جهازه العصبي اللاإرادي بواسطة التدريب على التحكم في الضغط والنبض وبرودة الاطراف وذلك بتوصيل جسم الانسان بأجهزة تقيس كل هذه الاشياء وتمكين المريض من

قراءتها وشرحها له بأبسط طريقة ممكنة ليتمكن من استعمالها لوحده وتدريبه على الاسترخاء العضلي والفكري حتى يصل الى الدرجة التي يتمكن من خفض ضغطه او التحكم فيه.

■ الاسترخاء العضلي والفكري:

وفيما يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه مع اغماض عينيه وتخيل الانسان في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدءا من اصابع، الفم فالكاحل، الركبة والحوض فالظهر ثم الكتفين فأصابع اليد ويجب ان يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا ابعاد الجميع الافكار عن الذهن وجعله خاليا وهذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشر دقائق تكرر مرتين الى ثلاث مرات يوميا.

ونجد طريقة شولن التي ظهرت 1908 عن اعمال VOGT حول التنويم المغناطيسي وهي تعتمد على مرحلتين هما:

- **مرحلة الاولى:** وتتمثل في وضع الحالة في غرفة مظلمة دافئة ثم تجلس الحالة على السرير وبعدها يقوم الاخصائي بإعطاء الايجاءات للمريض.
- **مرحلة الثانية:** تركز على تقنيات عميقة وخاصة على طريقة حلم اليقظة وتداوم هذه الطريقة من ثلاثة الى أربع سنوات وتعتمد على المعرفة الجيدة بنفسية الحالة ورغباتها لأنها السبيل لتحقيق العلاج.

جليلة عزبة 2002، ص75.

- **مرحلة العلاج:** بعد قيام الفاحص بالتقييم يكون لذلك قد حقق هدفين:
- **الهدف الاول:** يتمثل في فهمه لأسباب عدم قدرة المفحوص على التعامل مع فضاجا الضغوط النفسية.
- **الهدف الثاني:** زيادة قدرة المفحوص على الوعي الذاتي لأفكاره والهدف الاساسي في مرحلة العلاج ليس القيام بعمل تحليلات منطقية لأفكار والاعتقادات اللاعقلانية فقط وانما محاولة اكتساب المفحوص عدة مهارات للتعامل مع مواقف التوتر والضغط وقد وضع كل من ولف ودردار عدد من استراتيجيات التوافق المختلفة للمساعدة على عملية ستكاشف القصور لدى المفحوص.
- **الاستقلالية:** القدرة على التفكير المستمر.
- **المهارات المعرفية:** يتضمن استخدام اسلوب حل المشكلات.
- **الكفاءة:** القدرة على التفكير الايجابي عند مواجهة المواقف الحتمية.

- العلاقات الاجتماعية: القدرة على تكوين علاقات اجتماعية دائمة بالإضافة الى وجود الدهاء والذكاء الاجتماعي.
- المهارات التنظيمية: وجود القدرة على التخطيط واستخدام لمصادر المتاحة بشكل فعال.

احمد نايل، ص173.

- العلاج السلوكي: استخدم السلوكيون في علاجهم للضغط النفسي الاسترخاء، فهي ترادف الراحة، الحرية، الهدوء والهروب فمعنى الاسترخاء يظهر كأنه نوع من مخفضات الضغط النفسي هذا ما يسمح لنا بفهم اهمية الطلب المتزايد على الاسترخاء وظهور مؤسسات ومراكز متعددة في العالم الاوروبي والامريكي وحتى العربي، فهي تحتم بالجسم لما له من علاقة الفعل والعقل ومن اهم التقنيات التي استخدمها السلوكيون في الاسترخاء.

خلاصة الفصل:

إن الضغط النفسي تأثيراً كبيراً على الإنسان فقد يسبب له بعض الأمراض الخطيرة، وكثيراً من الناس يتعايشون يومياً مع مثل هذه الأنواع من الضغوط الذي يؤدي إلى نتائج جد خطيرة سواء كانت من الجانب النفسي أو الجسمي هذا ما جعلنا نتطرق إليه في فصلنا لكي نتعرف على الأسباب التي تؤدي لحدوث مثل هذه الضغوط النفسية لكونها تؤثر بشكل سلبي على الفرد بالدرجة الأولى.

الفصل الثاني

مستوى الطموح

1. تمهيد
2. مفهوم مستوى الطموح
3. تعريف مستوى الطموح
4. مستويات الطموح
5. انواع مستوى الطموح
6. النظريات المفسرة لمستوى الطموح
7. مميزات مستوى الطموح
8. قياس مستوى الطموح
9. خلاصة الفصل

تمهيد:

ان مستوى الطموح له اهمية في الحياة لأنه من المتغيرات التي تلعب دورا هاما في التوافق والتكيف النفسي وكذلك يعتبر من اهم السمات التي التطور السريع الذي شهد العالم فهو الدافع الذي يقوم بترتيب الافكار وهو إطار موجعي يؤثر على سلوك الافراد في بعض المواقف في تحقيق الاهداف دون غيرها وهذا ما سنتطرق اليه في هذا الفصل.

مفهوم مستوى الطموح:

لغة:

وردت في لسان العرب على النحو التالي:

- طمح بصره، يطمح رفعه، رجل طماح، يعيد الطرف.
- فرس طماح الطرف، طامح البصر، طموحه مرتفع.

ابن منظور، 1945: ص 534.

وجاء شرحه في المنجد في اللغة العربية المعاصرة كما يلي:

- طمح: طمح الى طموحا: اتجه الى الشيء وجعله هدفا له.
- طمح الى الكمال، طمح الى المجد.
- طموح: رغبة شديدة في المجد في سبيل العلي في كل ما يعلى اجتماعيا او فكريا.

انطوان نعمة واخرون، 2000.

اما في المنجد في اللغة والاعلام:

- طمح: طمح طمحا وطمحا.
- طموحا: بصر اليه، ارتفع نظره شديدا.

المنجد في اللغة والاعلام، 1986.

تعريف مستوى الطموح:

1. تعريف هوي 1930:

يشير بانه اهداف الشخص او غاياته او ما ينتظر منه القيام في مهمة معينة.

سهير كامل احمد، 1999.

2. تعريف داميو 1930:

انه مستوى النجاح الذي يتمنى الانسان الوصول اليه.

جليل وديع شكور، 1989.

3. تعريف كيوت ليفين:

ان هدف الفرد او طموحه، قد يشكل الدافع الرئيسي للقيام بالعمل، فمستوى الطموح هو المستوى الانجاز المرتقب الذي يتوقع العامل ان يصل اليه في مهمة عادية مع معرفة مستوى انجاز السابق.

جمال الدين لعويسات، 2002.

4. تعريف نوربت سيلامي 1980:

انه سلوك قوي ينزع نحو هدف محدد من طرف الموضوع بمستوى اعلى او أدني ويرتفع عندما تتكرر المهمة القابلة للتدريب (Norbert sillamy).

5. تعريف جليل وديع شكور:

الطموح رغبة او شعور يتحكم في سلوك الفرد ويرسم اطر حياته وكيفية محدد انماطها وشخصية صاحبها.

جليل وديع شكور، 1991، ص 74.

6. تعريف فرانك:

مستوى الاجادة المقبل في واجب مألوف، يأخذ الفرد على عاتقه الوصول اليه، بعد معرفة مستوى اجادته من قبل ذلك الواجب.

كاميليا عبد الفتاح 1984، ص 10.

مستويات الطموح:

المستوى الاول: الطموح الذي يعادل الامكانيات:

في هذا المستوى يأتي مستوى بعد عملية الادراك والتقييم التي يقدر بها الفرد امكانيات واستعداداته ويقف على حقيقة مستواه وقدراته ثم يطمح مع تناسب وبعادل قيمة هذه الامكانيات الفرد ويطلق عليه الطموح الواقعي او السوي مثال: التلميذ النجيب وملتفوق خلال سنته الدراسية كاملة ويعزز ذلك لنجاحه في امتحان البكالوريا التجريبي ومنه له القدرة على تقدير امكانياته تقديرا حقيقيا، ومن ثم يطمح في الاحراز على شهادة البكالوريا عكس لتلميذ الذي لم يقدر مستواه الحقيقي والمتعثر في كل امتحانات السنة الدراسية والعاجز عن الحصول على نتائج جيدة في امتحان البكالوريا فهذا طموح غير سوي.

المستوى الثاني: الطموح الذي يقلل الامكانيات:

ففي هذا المستوى يملك التلميذ امكانيات عالية وكبيرة لكنه لا يستطيع بناء مستوى من الطموح يعادلها ويتناسب معها أي ان مستوى طموحه اقل من مستوى امكانياته، مثال: على ذلك التلميذ المتفوق في مناسبات مدرسية عديدة لكنه لا يطمح في المشاركة في المسابقة الخارجية التي تجرى لبن مختلف المدارس ويعبر هذا عن ضعف ثقته في نفسه في نتائجه يطلق على هذا النوع من الطموح غير سوي.

المستوى الثالث: الطموح الذي يزيد الامكانيات:

هذا المستوى عكس المستوى السابق، فمستوى طموح الفرد اعلى من امكانياته أي هناك تناقض بين الطموح والامكانيات مثال: ذلك التلميذ الراسب في جميع الامتحانات ويطمح في النجاح في البكالوريا وهذا ما يعرف بالطموح غير الواقعي او غير السوي.

سهير كامل احمد 1999، ص191.

انواع مستوى الطموح:

1) الطموح الاجتماعي:

لا شك ان طموحات الشعوب المتقدمة تختلف اختلافا جذريا عن طموحات الشعوب الفقيرة او المختلفة، فالقوة الاولى ينشدون مستويات عالية من الطموح تتميز بمزيد من الرفاهية والرفق.

ان مستوى الطموح ظاهرة تتصف بها المجتمعات الحديثة anquevill وهذا ما يراه الجافيل.

جليل وديع شكور ، 1989، ص 327.

بينما الفئة الثانية تسعى الى تحقيق قدر محدد من العيش فكلما تقدم المجتمع وازدهر نشأت طموحات جديدة تتلاءم مع الواقع الجديد ولايختلف الحال كثيرا داخل المجتمع الواحد فمستويات افراده تختلف من شخص الى اخر.

وإذا كانت الشعوب في حالة من الاستقرار فهي تطمح الى تحقيق الافضل دائما ففي المجتمعات النامية تطمح للحصول على مداخل وموارد مالية وعلى الاكتفاء الذاتي والقضاء على العديد من المشاكل الاجتماعية التي تنهك كيان المجتمع بينما الشعوب المتقدمة تطمح في الحصول على الاطمئنان النفسي وعلى الترف الثقافي العلمي والتكنولوجي "زيادة التطلع الى مستقبل والتخطيط".

حامد علد السلام زهران ، 1998، ص 39.

(2) الطموح العائلي:

ويتمثل فيما تطمح اليه العائلة من اهداف قريبة المدى او بعيدة المدى يشترك اعضاءها في بلورتها ويسعون لتحقيقها او الوصول اليها على فترات زمنية متدرجة وحسب الاهمية زجاجة العائلة لكل هدف او تطلع ويختلف الطموح العائلي من اسرة الى اخرى حسب حجم الاسرة ومدخلها والمستوى التعليمي والثقافي لأفرادها بالإضافة الى مكان تواجدتها في الريف والمدينة او الاحياء الشعبية او في احياء الراقية.

مثال: الطموح في النجاح دراسي لأفرادها يتبعه نجاح مهني والالتحاق بأفضل المهن والطموح في تغير لمكانة العائلية والاجتماعية لأسرة والطموح الحصول على امتيازات اقتصادية.

محمد بوفاتح ، 2005، ص 140.

(3) الطموح الانساني: العلمي:

ويعبر عن ما تطمح اليه الانسانية بشكل عام مهما كان مكان تواجدتها والذي يتمثل فيها تنادي به الجمعيات الاقليمية والدولية الحكومية والمستقلة في تحسين وضعية الإنسان الصحية والاقتصادية والنفسية والسياسية والداعية الى توفير الغذاء والامن والسلام والعمل والمساواة، التعليم وبالإضافة الى ما يطمح اليه البشر من حماية البيئة من

التلوث والقضاء على الحروب والنزاعات ونزع الاسلحة الفتاكة والتخفيف من حدة المجاعة، والتقارب بين الشعوب ويعبر عن الطموحات من قبل الجمعيات والهيئات العامة كمنظمة الصحة العالمية، منظمة الزراعة والتغذية، منظمة الثقافة والعلوم اليونسكو وغيرها من المنظمات التي تعمل على الوصول الانسان الى سعاده ورفاهيته اجتماعيا واقتصاديا ونفسيا وصحيا .

(4) الطموح الفردي:

هو ذلك الطموح الخاص بشخص واحد سواء كان الطموح مدرسيا او سياسيا او مهنيا او علميا او رياضيا، وعلى هذا الاساس فكل فرد له الحق في تبني ما يراه مناسباً من مستوي الطموح كما يتفق مع امكانياته، وقدره له ويتناسب مع واقعه وبيئته فهو حق مشروع لكل انسان فترى الشخص الذي يطمح في عمل مستقر واخر يطمح في حياة سعيدة والاخر يطمح في نجاح مهني او علمي والرابع يطمح في الحصول على مكاسب علمية او زيادة او سياسية او حزبية او عسكرية او ثقافية او تجارية هذا ما يذهب اليه يونج 1964 ان وصول أي فرد للمراكز الاجتماعية يعود الى توفره على قدرة من الطموح .

محمد بوفاتح، 2005، ص47.

النظريات المفسرى لمستوى الطموح:

ومن هذه النظريات:

نظرية ادلر: ان الانسان كائن اجتماعيا تحركه دوافع اجتماعية واهدافه الحياتية والتي يسعى جاهدا لبلوغها كما ان لديه القدرة على التخطيط لأعماله وتوجيهها ومن المفاهيم الاساسية عند ادلر.

– الذات الخلاقة: وتعني ذات التي تدفعها الى الخلق والابتكار.

– الكفاح في سبيل التفوق: وهو اسلوب حياة تتضمن الفرد للحياة من حيث التفاؤل والتشاؤم.

– الاهداف النهائية: حيث يفرق الفرد الناجح بين الاهداف النهائية للتحقيق والاهداف الوهمية والتي لا يضيع الفرد فيها اعتبارا لحدود امكانياته ويرجع ذلك الى سوء التقدير الفرد لذاته وبالتالي يعد ادلر مبدا الكفاح من اجل التفوق مطلب فطري فلإنسان منذ ولادته الى وفاته يسعى من اجل التفوق فهي الغاية التي يسعى الانسان لتحقيقها.

شريف مهني محمود، 2001، ص34.

نظرية القيمة:

قدمت اسكالونا نظرية القيمة الذاتية للهدف وترى انه على اساس القيمة الذاتية للهدف يتقرر الاختبار بالإضافة الى احتمالات النجاح والفشل المتوقعة والفرد يضع توقعاته في حدود قدراته وتقوم النظرية على ثلاث حقائق هيا:

- 1) هناك ميل لدى الافراد لبيحثوا عن مستوى الطموح مرتفع نسبيا.
- 2) كما ان لديهم ميلا لجعل مستوى الطموح يصل ارتفاعه الى حدود معينة.
- 3) ان هناك فروق كبيرة بين الناس فيما يتعلق بالميل الذي يسيطر عليهم للبحث عن النجاح وتجنب الفشل فيسيطر عليهم احتمال الفشل وهذا ينزل من مستوى القيمة الذاتية للهدف وهناك عوامل احتمالات النجاح والفشل للفرد اهمها الخبرة السابقة ورغباته واهدافه.

نظرية كيرت ليفين:

من اهم دعاة هذه النظرية هو العالم ليفين وتسمى نظريته بنظرية المجال فهو يرى ان هناك عدة قوى تعتبر دافعة وتؤثر في مستوى الطموح منها:

- عامل النضج: فالفرد الاكثر نضجا يستطيع ان يختار أفضل وسيلة لتحقيق مستوى طموحه من بين عدة وسائل متاحة
- القدرة العقلية: فكلما كان الفرد يتمتع بقدرة عقلية اعلى كان استطاعته القيام بتحقيق اهداف أكثر صعوبة
- النجاح والفشل: فالنجاح يرفع من مستوى الطموح ويشعر صاحبه بالرضا، اما الفشل فيؤدي الى الاحباط وكثيرا ما يكون معرقلا للتقدم في العمل.
- نظرة الفرد الى المستقبل: تؤثر نظرة الفرد الى المستقبل وما يتوقع ان تحققه من اهداف في مستقبل حياته وعلى اهدافه الحاضرة.

شريف مهني محمود، 2001، ص 49.

نظرية اسكالونا:

- ميل الافراد عن مستوى طموح مرتفع نسبيا.
- ميل الافراد لجعل مستوى الطموح يصل ارتفاعه الى حدود معينة.
- هناك فروق كبيرة بين الناس فيما يتعلق بالميل الذي يسيطر عليهم للبحث عن نجاح والبعد عن الفشل.
- كما ان هناك عوامل اخرون لها تأثير على احتمالات النجاح والفشل في مستقبل الانسان والتي تتمثل في الخبرات السابقة ورغبات الفرد واهدافه، لكن في المقابل يزداد طموح الفرد بعد النجاح كما انه يزداد بعد الفشل ولكن في اول وله يتناقص مستوى الطموح في الفشل ولكن إذا ما شعر الفرد يتقبل هذا الفشل يختلف مستوى طموحه عن الشخص الذي ينجح دائما.

نظرية سرحان 1993.

مميزات مستوى الطموح:

يتفق عدد من الباحثين مثل ألبرت وكرونياخ وهيلوك، دوروزون؛ ان هناك ثلاث جوانب اساسية تميز مستوى الطموح وهي:

– الجانب الاول "الاداة": ومعنى ذلك نوع الاداء والذي يعتبره الفرد هاما ويرغب في القيام في عمل من الاعمال.

– الجانب الثاني "التوقيع": ويعني ذلك توقع الفرد لأدائه لهذا العمل او ذاك.

– الجانب الثالث " الاهمية ": ويعني ذلك مدى اهمية الاداء بالنسبة للفرد.

او حسب هيرلوك هناك جانبين للطموح هما:

(1) طموح سلبي: محاولة البعد عن مزيد من الفشل.

(2) طموح ايجابي: ويمثل في النزعة لتحقيق النجاحات المستمرة.

اما ماكيلاند وفريدمان انهما يتميزان بين مستويين اخرين من الطموح.

- الطموح المباشر والطموح المستقبلي: فالفرد يضع لنفسه اهداف تتعلق بالحاضر وتتعلق بالمستقبل القريب والمستقبل البعيد وبالتالي ان الحكم على شخصية الانسان من خلال ما لديه من مستوى الطموح وهذا لا يكفي

في حد ذاته ما يقوم به من اعمال مقبولة اجتماعيا لتحقيق مستوى طموحه فكلما كان الفرد راضيا على ادائه وان لم يتصل الى المستوى الذي حدده فان هنا ينعكس اجابا نحو ذاته وبالتالي توقع الفرد على اهمية ادائه.

سيد عبد العال، 1976، ص 179.

قياس مستوى الطموح:

الطريقة التقليدية: تتم بان يعرض الجهاز المستخدم على الشخص مع طريقة استخدامه ثم اعطائه الفرصة له كي يجرب العمل على عدة مرات واي شرح يعرف اكبر درجة ممكنة لاختبار وبعد ان يتدرب الشخص نساله ماهية الدرجة التي تتوقع ان يحصل عليها ثم دون اجابته في جدول معد لذلك وبعد ان يقوم بالأداء الفعلي نساله عم يظن ان تكون هذه الدرجة وثم تدون في خانة خاصة وتتكرر هذه العملية عدة مرات وهكذا يكون هناك درجة الطموح ودرجة الحكم عليه ودرجة الاداء الفعلي فعندما يسجل الشخص مثلا 49 درجة في محاولته الثانية وكانت درجة طموحه المحاولة الثانية 55 يطلق على هذا الفرق بين الدرجتين اختلاف الهدف هذا الاختلاف بحسب بطرح الاداء الفعلي في محاولة الثانية وهي في المثال 49 من الاداء المتوقع في المحاولة التالية وهي 55 وتكون موجبة عندما تكون درجة الاداء المتوقع اعلى درجة من الاداء الفعلي وسالبة اذا كان الاداء المتوقع اقل اداء الفعلي وعلى ذلك اختلاف الهدف في هذا المثال هو {+06}.

المقياس الثاني: هو الاختلاف التحصيلي: ففي المثال السابق طمح شخص في الحصول على 55 درجة في المحاولة الثانية الا انه حصل على 41 درجة فقط والفرق بين هاتين الدرجتين هذا الاختلاف التحصيل الذي يحسب بطرح درجة الاداء المتوقع لمحاولة ما من الاداء الفعلي في التحصيلي اعلى من الاداء الفعلي من الاداء المتوقع وسالبا عندما يكون اختلاف التحصيل {-4}.

كاميليا عبد الفتاح، 1990، ص 39-40.

طريقة المواقف الفعلية: وفي التجربة التالية حاول فيها تشليد وزملائه {1954} الربط بين شواهد الحياة اليومية وبين التجارب المعملية وقد استشهدا بالبحث الاجابة عن السؤال الثاني هل الوسائل التجريبية التي تستخدم في قياس مستوى الطموح قريبة من ظروف حياتنا اليومية حتى اننا نستطيع القول، بشيء من الثقة انها تمثل فعلا الاحداث اليومية لحياتنا ونستطيع بالتالي تعميمها وتقول انها تمثل السلوك الفعلي الذي تسلكه.

فقط ربطت نتائجها بالنتائج التي توصل اليها ليفن وكلامينه، ا جريت التجربة على 151 طالبا في مرحلة ما قبل الجامعة طلب من طل منهم ان يكتب ثلاثة احداث وقعت له في حياته الاول يكون قابل فيها شيئا من الاحباط في النهاية وصل الى هدفه والثاني يكون قد قابل فيها شيئا من الاحباط وفي النهاية وصل الى هدفه وفي الثالث وصل الى هدفه ببساطة دون احباط وبعد ذلك كان يطلب من المفحوص ان يقدر إثر الحادثة على مستوى طموحه في ضوء التالي:

- (1) رفه لدرجة كبيرة.
- (2) رفعه لدرجة بسيطة.
- (3) خفضه لدرجة بسيطة.
- (4) خفضه لدرجة كبيرة.

يرتبط مستوى الطموح بالحادثة الا انها لم تؤثر مستوى طموحه ان هدف هذه الحادثة لا يمكن مقارنته بأهداف اخرى مشابهة.

كاميليا علد الفتاح، 1990، ص 42-43.

طريقة الاستبيان:

يتعذر على كثير من لباحثين اجراء التجارب المعلمبة وتطبيق مواقف الحياة على مفحوصتيهم الامر الذي استدعى منهم التفكير في طريقة قياس اخرى تسهل لهم العمل وتوفر الوقت والجهد والدقة في الانتاج لذلك تم الاستبيان كأداة لقياس مستوى الطموح وعرفت هذه الاداة انتشارا في المجالات المهنية حيث توجه مجموعة من الاسئلة للعمال للتعبير عن طموحاتهم المهنية.

واستبيان مستوى الطموح الرائدة هذا REISSMAN ونشير هنا الى استبيان ريزمان 1953 الموضوع في الوطن العربي.

كاميليا عبد الفتاح، 1960.

الذي استخدمته في رسالتها للماجستير ويتكون من 79 سؤال تقيس سبعي ابعاد هيا النظرة الى الحياة، الاتجاه نحو التفوق، تحديد الاهداف والخطة، الميل الى الكفاح، تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس المثابرة، وعدم الرضا بالوضع ال حاضر {الحظ}. كما نجد استبيانات عربية اخرى اقل شهرة من استبيان كاميليا عبد

الفتاح مثل: استبيان { احمد عزت راجع } الذي أعده لقياس مستوى الطموح عند طلاب الجامعات تحتوي على 36 سؤالاً واستبيان رسول خليل ابراهيم 1984، ويتضمن 66فقرة تقيس مستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

بصعوبة قياس مستوى الطموح وفي دراسات متعددة { FRANK } ويتعرف فرانك 1935 بأدوات قياس مختلفة المستوى الطموح تبين له ان الاستبيان يظهر اتجاهات الفرد في مختلف مواقف حياته لذلك فهو أقدر على كشف مستوى الطموح اما الاختبارات المعلمية فان العمل بها يتوقف على قدرة الفرد في اداء الاختبار او التجربة وبذلك لا نستطيع الحكم بدقة على مستوى طموح الفرد هذه الاختبارات.

محمد بوفاتح، 2005، ص 138-139.

خلاصة الفصل:

ومنه نستنتج ان مستوى الطموح يتأثر بالبيئة الاجتماعية، فاتساع هذه البيئة ومرونتها وقلى الحواجز والعقبات فيها يساهم في تحقيق الاهداف والنجاح وارتفاع مستوى الطموح وبالتالي النظري الايجابية والتفاؤلية نحو مستقبل ومواجهة التحديات ومواكبة تطورات العصر.

الفصل الثالث

الدراسة الاستطلاعية

1. تمهيد
2. أهداف الدراسة الاستطلاعية
3. المنهج المستخدم لدراسة الاستطلاعية
4. الإطار المكاني والزمني لدراسة الاستطلاعية
5. عينة الدراسة الاستطلاعية
6. ادوات المستعملة في الدراسة الاستطلاعية
7. مقياس الضغط النفسي المدرسي
8. الخصائص السيكو مترية استبيان في الدراسة الاستطلاعية

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل همزة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، إذ نعتبره أهم عناصر البحث العلمي لأنه وهر الدراسة، وذلك من خلال دقة الإجراءات المتبعة ولأساليب المستخدمة في معالجة موضوع الدراسة الحالية التي ستمكننا من الكشف عن مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا.

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية: إن الهدف من القيام الاحتكاك بالدراسة الاستطلاعية هو الوصول إلى العينة المستهدفة وتوفير المتغيرات المطلوبة في الدراسة والتي تتمثل في الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية بثانوية البشير الإبراهيمي. والتحقق من حساب الخصائص.

2. المنهج المستخدم لدراسة الاستطلاعية: بما أن دراستنا تهدف إلى معرفة الضغوط لنفسية المدرسي لدى تلاميذ البكالوريا فان المنهج الذي يمكن استخدامه لهذا الغرض هو "المنهج الوصفي" الذي يتعامل الباحث من اله مع الظاهرة الاجتماعية في مكانها الأصلي وواقعها المعاش، والذي يعتبر الطريقة العلمية المنظمة التي يعتمدها الباحث لدراسة الظاهرة الاجتماعية أو إنسانية وذلك وفق خطوات بحث معينة من اجل الوصول إلى أسباب وعوامل التي تتحكم فيها وبالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلا {مقدم، 2013ص50}.

3. الإطار المكاني والزمني لدراسة الاستطلاعية: تمت هذه الدراسة خلال شهر فيفري من السنة الجارية بثانوية البشير الإبراهيمي أولاد إبراهيم سعيدة .

4. عينة الدراسة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة من 39 تلميذ وتلميذة يتوزعون على شعبين آداب وفلسفة وعلوم تجريبية طور الثالث ثانوي {البكالوريا} ثم اختياريهم بطريقة عرضية.

الجدول رقم {01} يمثل توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس.

النسبة %	العدد	الجنس
56.41%	22	ذكور
43.58%	17	اناث
100%	39	المجموع

نستنتج من خلال الجدول السابق أن اغلب العينة ذكور بحيث بلغت نسبتهم 56.41% أما الإناث فبلغت نسبتهم 43.58% وعليه فان نسبة الذكور تمثل الأغلبية في الدراسة الاستطلاعية.

الجدول رقم {02} يوضح توزيع أفراد العينة لدراسة الاستطلاعية حسب التخصص.

النسبة %	العدد	التخصص
58.97%	23	آداب وفلسفة
41.02%	16	علوم تجريبية
100%	39	المجموع

نستنتج من خلال الجدول أن نسبة آداب وفلسفة بلغت 58.97 % ونسبة علوم تجريبية

41.02 % وعليه فان نسبة التي تمثل الأغلبية هي آداب وفلسفة.

الجدول رقم {03} يوضح توزيع أفراد العينة لدراسة الاستطلاعية حسب الإقامة.

النسبة %	العدد	الإقامة
30.76%	12	داخلي
69.23%	27	خارجي
100%	39	المجموع

نستنتج من خلال الجدول أن نسبة الخارجيين تفوق نسبة الداخلين بالنسبة لدراسة الاستطلاعية.

5. أدوات المستعملة في الدراسة الاستطلاعية:

1.5 مقياس الضغط النفسي المدرسي:

1.1.5 خطوات اعداد المقياس:

- بعد الاطلاع على ما توفر لنا من تراث سيكولوجي، قام الباحث بإعداد بنود أولية تتكون من 22 بندا وعرضها على مجموعة من الأساتذة، وبعد مناقشات عديدة مع عدد من أساتذة علم النفس بجامعة ورقلة والاعواط ثم تعديل بعض البنود وحذف بعضها، وطلب من الباحث إضافة بنود أخرى.
 - وبناء على التوجيهات الاساتذة، اضاف الباحث بنودا اخرى حتى وصل الاستبيان الى 66 بندا وعرضهم مرة ثانية على الاساتذة ولقد أسفر هذا العرض على موافقتهم على المقياس.
 - بعد اعداد الصيغة النهائية قدم الاستبيان للسادة الاساتذة لتحكيمه.
 - اجراء دراسة استطلاعية لتأكد من صدق وثبات الاستبيان {بوفاتح، 2012، ص 95-96}.
- مقياس الضغط النفسي المدرسي: للباحث بدر محمد الأنصاري يتكون من 06 أبعاد موزعين كما هو موضح في الجدول رقم {04} التالي:

الجدول رقم {04} يوضح الأبعاد لمقياس الضغط النفسي التربوي.

الرقم	الابعاد	رقم البنود	عدد
01	ضغط الوالدين	1.7.13.19.25.31.37.43.48.52.55.58.6.1	13
02	ضغط المدرسة	2.8.14.20.26.32.44.49.53.56.59.62.64.65.66	16
03	ضغط الزملاء	3.9.15.21.27.33.39	07
04	ضغط المراجعة	4.10.16.28.34.40.45	08
05	ضغط الامتحانات	50.5.11.17.23.29.35.41.46.	09
06	ضغط احداث الحياة	12.18.24.30.36.42.47.51.54.56.60.63.	13

الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأصلية: طريقة التجزئة النصفية {فردية، زوجية} بمعادلة سبيرمان براون معامل ثبات قبل التصحيح 0.88 وبعد تصحيح 0.93 طريقة التناسق الداخلي معامل الفا كرونباخ 0.82 بدلالة إحصائية 0.01 نستنتج من هذه النتائج أن الاستبيان الضغط النفسي المدرسي صادق وثابت وصالح للاستخدام في الدراسات النفسية والتربوية وبذلك يسد الحاجة الماسة لطلبة والباحثين لدراسة الضغط النفسي عند التلاميذ والطلبة. {بوفاتح، مرجع سابق، ص 100}.

6. الخصائص السيكومترية استبيان في الدراسة الاستطلاعية:

صدق وثبات للاستبيان على العينة الدراسة الاستطلاعية:

- **صدق المقياس:** تعد جوانب الصدق من أهم خصائص الاختبارات المقاييس التربوية والنفسية. فصدق الاختبار يتعلق بالهدف الذي يبنى الاختبار من اجله وبالثأر الذي يتخذه استنادا إلى درجاته فالاختبار يكون صادقا عندما يقيس ما وضع لقياسه ومن طرق التي اعتمد عليها في حساب الصدق.
- **صدق الاتساق الداخلي:** وذلك بحساب الارتباط الأبعاد الفرعية الأساسية، وارتباط الأبعاد الأساسية مع الاختبار مع الاختبار ككل والجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول رقم {05} يوضح ارتباط الأبعاد لمقياس الضغط النفسي التربوي.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عدد البنود	الابعاد
0.01	0.61	13	ضغط الوالدين
0.01	0.62	16	ضغط المدرسة
0.01	0.64	7	ضغط الزملاء
0.01	0.23	8	ضغط المراجعة
0.01	0.35	9	ضغط الامتحانات
0.01	0.63	13	ضغط احداث الحياة

نلاحظ من خلال الجدول أن جميع المعاملات الارتباط دالة بما يشير إلى الاتساق الداخلي مرتفع لأبعاد المقياس، وهو مؤشر جيد للصدق.

الجدول رقم {06} يوضح معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدرسية بعد الدراسة الاستطلاعية.

البعد 4			البعد 3			البعد 2			البعد 1		
الدالة	الارتباط	رقم الفقرة	الدالة	الارتباط	رقم الفقرة	الدالة	الارتباط	رقم الفقرة	الدالة	الارتباط	رقم الفقرة
0.1	0.36	4	0.8	0.27	3	0.8	2.24	2	0.8	0.28	1
0.00	0.64	10	0.52	0.31	9	0.53	0.53	8	0.7	0.29	7
0.2	0.40	16	0.58	0.30	15	0.10	0.10	14	0.00	0.60	13
0.16	0.36	22	0.00	0.92	21	0.11	0.11	20	0.00	0.60	19
0.72	0.25	28	0.1	0.38	27	0.11	0.11	26	0.9	0.59	25
0.4	0.57	34	0.4	0.2	33	0.9	0.9	32	0.00	0.40	31
0.4	0.32	40	0.1	0.38	39	0.10	0.10	38	0.02	0.39	37
0.1	0.30	45				0.26	0.26	44	0.1	0.36	43
						0.24	0.24	49	0.8	0.33	48
						0.22	0.22	53	0.3	0.38	52
						0.37	0.37	56	0.3	0.45	55
						0.31	0.31	59	0.00	0.40	58
						0.43	0.33	62	0.00	0.42	61
						0.92	0.43	64	0.00		
						0.90	0.92	65	0.01		
						0.91	0.90	66			

البعد 6			البعد 5		
الدلالة	الارتباط	رقم الفقرة	الدلالة	الارتباط	رقم الفقرة
0.10	0.26	12	0.1	0.36	5
0.5	0.31	18	0.00	0.64	11
0.8	0.28	24	0.9	0.40	17
0.3	0.33	30	0.2	0.36	23
0.2	0.35	42	0.10	0.25	29
0.00	0.88	47	0.10	0.57	35
0.3	0.34	51	0.7	0.71	41
0.8	0.24	54	0.00	0.32	46
0.3	0.36	56	0.4	0.32	50
0.4	0.31	57			
0.02	0.46	60			

الثبات: يقصد بالثبات درجات الاختبار ومدى خلوها من الأخطاء غير منتظمة التي تشوب المقياس أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي تهدف لقياسها ولتحقيق ذات قمنا بتطبيق بعض طرق لقياس الثبات على استبيان كما يلي:

بطريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية التي تقوم بتقسيم المقياس إلى جزئين فكان مقداره 0.51 وبعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان براون أصبح معامل الثبات بمقدار 0.69 أما معامل تصحيح بمعادلة التصحيح جوتمان 0.69 هذا ما يدل على أن الاختبار على درجة جيدة من الثبات.

الجدول رقم {07} يوضح معاملات الثبات بالتجزئة النصفية للاستبيان الضغط النفسي المدرسي:

معامل تصحيح سبيرمان براون	معامل التصحيح جوتمان	معامل الارتباط بين النصفين	مقياس الضغط النفسي المدرسي
0.51	0.69	0.69	

الفا كرونباخ: تتم استخدام هذه الطريقة لمزيد من التأكد من ثبات المقياس، كان معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس كله 0.74 هو معامل ثابت.

الجدول رقم {08} يوضح معامل الارتباط بين الدرجات الفرعية لمقياس كله:

معامل ثبات الفا كرونباخ	عدد البنود	البعد
0.61	13	ضغط الوالدين
0.62	16	ضغط المدرسة
0.64	07	ضغط الزملاء
0.23	08	ضغط المراجعة
0.35	09	ضغط الامتحانات
0.63	13	ضغط احداث الحياة

نستنتج من خلال الجدول أن معاملات الارتباط دالة بما يشير أن الاتساق الداخلي مرتفع الأبعاد وهو مؤشر جيد للثبات.

الفصل الرابع

الدراسة الأساسية

1. تمهيد
2. منهج الدراسة
3. الإطار الزمني والمكاني لدراسة الأساسية
4. عينة الدراسة:
5. الأساليب الإحصائية المستعملة

تمهيد:

يتعلق هذا الفصل بعرض المنهج المتبع في الدراسة والمتمثل في المنهج الوصفي، وإطار الزماني والمكاني للدراسة، وعينة البحث التي شملت الدراسة وتعيينه النتائج وهي تلاميذ البكالوريا بثانوية البشير الإبراهيمي التي بلغت 120 تلميذ وتلميذة ويشمل أيضا على أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة. **منهج الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة انطلاقا من طبيعة الدراسة التي تهدف إلى معرفة مستوى الضغوط المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا. ويقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو الحدث معين بطريقة كمية أو كيفية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من اجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى نتائج وتعميمها تساعد في فهم الواقع وتطويره {عليان وآخرون، 2000 ص43}.

الإطار الزماني والمكاني لدراسة الأساسية: لقد أجريت هذه الدراسة خلال شهر مارس فيا لفترة الممتدة من 10 إلى 25 في ثانوية البشير الإبراهيمي بالبول سعيدة لتسهيلات التي قام بها مدير الثانوية وكل الطاقم الإداري في عملية الشرح وتوضيح لتلاميذ .

عينة الدراسة: تم إجراء هذه الدراسة على عينة متكونة من 120 تلميذ وتلميذة من ثانوية البشير الإبراهيمي موزعين على شعبتين آداب وفلسفة وعلوم تجريبية وتم اختيارهم بطريقة عرضية كما هي ممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم 09: يمثل الجنس والتكرار للعينة محل الدراسة

النسبة %	التكرار	الجنس
50%	60	ذكور
50%	60	اناث
100%	120	مجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن عينة الدراسة موزعة بشكل متساوي بين الذكور والإناث وهذا نظرا لتجاوب التلاميذ معنا خلال توزيع الاستبيان.

الجدول رقم {10} يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص:

النسبة %	التكرار	التخصص
50%	60	آداب وفلسفة
50%	60	علوم تجريبية
100%	120	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول ان عينة الدراسة متساوية من حيث العدد.

الجدول رقم {11} يوضح توزيع افراد عينة الدراسة الاساسية حسب الإقامة،

النسبة	التكرار	الإقامة 1
54.16%	65	داخلي
45.83%	55	خارجي
100%	120	المجموع

ادوات الدراسة الاساسية: لقد اعتمدنا في هذه الدراسة عليا استبيان الضغوط النفسية المدرسية {بدر محمد الانصاري} وبعد حساب الصدق والثبات للمقياس أصبح الشكل النهائي له كما يلي.

الجدول رقم {12}: يمثل أبعاد وأرقام البنود حسب المقياس

عدد البنود	رقم البنود	الابعاد	الرقم
09	1.2.3.4.5.6.7.8.9	ضغط الوالدين	1
10	10.11.12.13.14.15.16.17.18.19	ضغط المدرسة	2
04	.20.21.22.23	ضغط الزملاء	3
05	24.25.26.27.28	ضغط المراجعة	4
06	29.30.31.32.33.34	ضغط امتحانات	5
07	35.36.37.38.39.40.41	ضغط احداث الحياة	6

الاساليب الاحصائية المستعملة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار ت " العينتين مستقلتين لدراسة فروق؛

- استخدام نظام saps نسخة 23؛

- التكرار النسبي؛

- النسبة المؤدية.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة

1. عرض نتيجة التساؤل العام

2. عرض نتيجة الفرضية الاولى

3. عرض نتيجة الفرضية الثانية

4. عرض نتائج الفرضية الثالثة

عرض النتائج: بعد اجراء الدراسة الاساسية على عينة من تلاميذ البكالوريا وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات والنتائج عن طريق الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية، سيتم عرض النتائج وفق الترتيب الفرضيات كما سيأتي:

عرض نتيجة التساؤل العام:

الجدول رقم {13} يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس ككل للتساؤل العام.

الابعاد	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	قيمة {ت}	مستوى الدلالة
ضغط الوالدين	18.50	18	1.18	0.24
ضغط المدرسة	23.17	20	4.03	0.00
ضغط الزملاء	8.91	8	2.80	0.006
ضغط المراجعة	11.95	10	3.77	0.00
ضغط الامتحانات	13.53	12	2.62	0.21
ضغط احداث الحياة	15.53	14	3.62	0.00
المجموع	91.73	82	6.19	0.00

يتضح من خلال الجدول رقم {13} ان المتوسط الحسابي للتلاميذ عن فقرات المقياس الذي يقيس الضغوط النفسية لديهم قد بلغ 73.91 وهو اكبر من المتوسط النظري الذي بلغ 82 باستخدام اختبار {ت} لعينة واحدة اتضح دلالة اربعة ابعاد وكذا مجموع عند 0.01 مما يؤكد وجود ضغوط مدرسية مرتفعة كما يتضح من خلال بيانات الجدول ان متوسط الحسابي للبعد الاول ضغط الوالدين اقترب كثيرا من المتوسط النظري 17.23 بمتوسط الحسابي الذي قدره 20 اما فيما يخص البعد الثالث ضغط الزملاء فكان مرتفع المتوسط النظري 10 بمتوسط حسابي الذي قدره اما البعد الرابع فكان متوسط النظري 11.95 بمتوسط النظري 10 والبعد الخامس ضغط المراجعة فكان مرتفع المتوسط الحسابي 13.65 بمتوسط النظري 12 والبعد السادس ضغط احداث الحياة مرتفع المتوسط الحسابي 15.53 بمتوسط نظري 14 وكانت الابعاد مرتبة كالتالي :

بعد ضغوط المدرسة يليه بعد ضغط الوالدين يليه، بعد ضغط الحياة يليه، ضغط الامتحانات يليه ضغط المراجعة يليه بعد الزملاء.

عرض نتيجة الفرضية الاولى: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير الجنس ذكور-اناث.

الجدول رقم {14} يوضح المتوسط الحسابي وقيمة {ت} لمقياس حسب الفروق في مستوى الضغوط حسب متغير الجنس:

الابعاد	الجنس	متوسط حسابي	قيمة {ت}	مستوى الدلالة
ضغط الوالدين	ذكر	18.48	-0.10	0.91
	انثى	18.57		
ضغط المدرسة	ذكر	23.11	-0.16	0.87
	انثى	23.37		
ضغط الزملاء	ذكر	8.93	0.53	0.95
	انثى	8.93		
ضغط المراجعة	ذكر	11.76	-0.31	0.75
	انثى	12.10		
ضغط الامتحانات	ذكر	13.93	0.45	0.85
	انثى	13.93		
ضغط احداث الحياة	ذكر	15.46	-0.18	0.85
	انثى	15.62		
المجموع	ذكر	91.70	-0.052	0.95
	انثى	91.86		

يتضح من خلال الجدول رقم {14} ان الدرجة الكلية للضغوط النفسية المدرسية جاءت مرتفعة بحيث كان المتوسط الحسابي لإجابات التلاميذ البكالوريا عن فقرات المقياس الذي يقيس الضغوط النفسية المدرسية لديهم عند الاناث 91.86 أكبر من الذكور الي بلغ 91.70 وهذا راجح الى شدة الضغوط النفسية، التي يتعرض لها كلا من الذكور والاناث يعود هـ ا الى ضغوطات داخل المحيط المدرسي وخارجه.

وباستخدام اختبار {ت} لعينتين مستقلتين اتضح ان المتوسط الحسابي لعينة تلاميذ البكالوريا بعد ضغط المدرسة قدر بمتوسط حسابي غير متفاوت بين الذكور والاناث بقيمة {ت} 0.16- عند مستوى الدلالة 0.87، اما بعد ضغط الوالدين فجأة بقيمة {ت} 0.10- عند مستوى الدلالة 0.91 اما بعد ضغط الزملاء فكانت النتيجة متساوية بقيمة {ت} 0.53 عند مستوى الدلالة 0.95 اما بعد ضغط المراجعة جاء بقيمة {ت} 0.31- عند مستوى دلالة 0.75 اما بعد ضغوط امتحانات فكانت بقيمة {ت} 0.45 عند مستوى الدلالة 0.65 اما بعد ضغط احداث الحياة فلم يختلف الذكور والاناث في اجاباتهم فجاءت بقيمة {ت} 0.18- عند مستوى الدلالة 0.85.

ومنه يمكن القول انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الضغوط النفسية المدرسية وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل البديل.

عرض نتيجة الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية تعزى لمتغير التخصص، ولتحقق من ذلك تم استخدام {ت} لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح هذا الاجراء.

الجدول رقم {15} يوضح المتوسط الحسابي وقيمة {ت} لمقياس حسب الفروق في مستوى الضغوط حسب متغير التخصص:

الابعاد	التخصص	متوسط الحسابي	قيمة {ت}	مستوى الدلالة
ضغط الوالدين	علمي	19.09	1.55	0.12
	ادبي	17.77		
ضغط المدرسة	علمي	22.39	-1.097	0.27
	ادبي	24.12		
ضغط الزملاء	علمي	9.50	1.99	0.04
	ادبي	8.20		
ضغط المراجعة	علمي	11.81	-0.29	0.76
	ادبي	12.12		
ضغط الامتحانات	علمي	14.06	0.64	0.52
	ادبي	13.14		

0.71	-0.36	15.39	علمي	ضغط احداث الحياة
		15.70	ادبي	
	0.367	92.25	علمي	المجموع
		90.09	ادبي	

يتضح من خلال الجدول رقم {15} ان الدرجة الكلية للضغوط النفسية المدرسية جاءت مرتفعة بحيث كان المتوسط الحسابي لإجابات التلاميذ البكالوريا عن فقرات المقياس الذي يقيس الضغوط النفسية المدرسية لديهم عند الاديين بمتوسط حسابي 91.09 والعلميين 92.25

وبالتالي يتضح ان كلا من تلاميذ ذو تخصص العلمي والادبي يتعرضون لنفس الضغوطات المدرسية بحيث حاز بعد الضغط الوالدين على القيمة {ت} 1.55 عند مستوى الدلالة 0.12 اما بعد ضغط المدرسة بقيمة {ت} -1.097 عند مستوى الدلالة 0.27 اما بعد الزملاء فجاء بقيمة {ت} 1.99 عند مستوى الدلالة 0.04 اما بعد الضغط المراجعة فكان الاختلاف طفيفا بين العلميين والاديين بقيمة {ت} -0.36 عند مستوى الدلالة 0.71 ومن يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العلميين والاديين ، في مستوى الضغوط النفسية المدرسية وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل البديل.

عرض نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية تعزي لمتغير الإقامة.

الجدول رقم {16} يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب الفروق في مستوى الضغوط النفسية حسب متغير الإقامة.

الابعاد	الإقامة	متوسط حسابي	قيمة {ت}	مستوى الدلالة
ضغط الوالدين	داخلي	18.01	-1.13	0.25
	خارجي	18.98		
ضغط المدرسة	داخلي	21.92	-1.87	0.063
	خارجي	24.90		
ضغط الزملاء	داخلي	8.82	-3.52	0.72
	خارجي	9.05		

0.51	-1.97	10.98	داخلي	ضغط المراجعة
		13.00	خارجي	
0.61	-0.50	13.35	داخلي	ضغط الامتحانات
		14.07	خارجي	
0.088	1.70	16.17	داخلي	ضغط الاحداث الحياة
		14.70	خارجي	
0.88	-1.71	89.27	داخلي	المجموع
		94.72	خارجي	

يتضح من خلال الجدول رقم {16} ان الدرجة الكلية للضغوط النفسية المدرسية جاءت مرتفعة بحيث كان المتوسط الحسابي لإجابات التلاميذ البكالوريا عن فقرات المقياس الذي يقيس الضغوط النفسية المدرسية لديهم عند الداخليين 89.27 متوسط حسابي ونسبة الخارجي تفوقهم بقيمة 94.72.

يتضح من خلال الجدول اعلاه اجابات التلاميذ عن الابعاد السنة كان الاختلاف بينهم بشكل طفيف نوعا ما، حيث بلغة القيمة {ت} في بعد الضغط الوالدين 1.13- عند مستوى الدلالة اما بعد ضغط المدرسة جاء بلغت قيمة {ت} 1.87- عند مستوى الدلالة 0.06 اما بعد ضغط الزملاء قيمة {ت} 3.52- بقيمة {ت} عند مستوى الدلالة 0.72 اما بعد ضغط المراجعة جاء بقيمة 1.97-.

اما بعد ضغط امتحانات بقيمة {ت} 10.5- عند مستوى الدلالة 0.61 اما بعد ضغط احداث الحياة جاء بقيمة {ت} 1.70 عند مستوى الدلالة 0.08 وبالتالي يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الداخليين والخارجين في مستوى الضغوط النفسية ووعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل البديل.

الفصل السادس

مناقشة نتائج الدراسة

1. مناقشة التساؤل العام
2. مناقشة الفرضية الأولى
3. مناقشة الفرضية الثانية
4. مناقشة الفرضية الثالثة

مناقشة النتائج

تتناول الطالبة في هذا الفصل مناقشة وتفسير النتائج التي عرضتها في الفصل السابق.

1. مناقشة التساؤل العام: والذي ينص على ما يلي: ما مستوى الضغوط النفسية المدرسية عند تلاميذ الثانوية الطور الثالث ثانوي {بكالوريا} وقد جاء المتوسط الحسابي **91.73** مرتفع مقارنة بالمتوسط النظري الذي قدره ب **82** بقيمة {ت} **6.19** بحيث جاءت دراسة "شليقة أحمد" مشابها لهذه الدراسة بحيث توصلت إلى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الغياب المدرسي تعزى لمتغير الجنس.

مما يبين أن تلاميذ البكالوريا يعانون من ضغوط نفسية المدرسية عدة منها ضغوط الأولياء والتي تتمثل في ضغط عليهم في دراسة حتى أوقات الراحة والعطل والإحاح على ضرورة تحصيل نتائج جيدة والفوز بهذه الشهادة للمرة الأولى من اجتيازهم لها، هذا ما يولد لديهم ضغوطات قد تعيقهم في مسارهم الدراسي وكذلك الضغوطات التي يوجهها التلميذ داخل محيطه المدرسي من كثافة المنهاج بحيث يعتبرها التلميذ تتحدى قواهم وطاقتهم، هم هذا ما يشكل لديهم انعدام التوازن بين متطلباتهم وإمكاناتهم في عدم المشاركة في الأنشطة المدرسية ويرفع ضغطهم أكثر، كما بلعب الزملاء دورا كبيرا في الزيادة من شدة الضغوط النفسية عند بعضهم البعض وتكون مزعجة ومحبطة في بعض الأحيان هذا ما يؤثر على التلميذ بإحساسه بعدم الثقة بالنفس، ويؤدي إلى نقص في التفاعل معهم كما أن كثرة الوجبات المنزلية والاختبارات الفصلية قد تكون مصدرا للضغوط التي تواجه التلاميذ، فتكون مصدرا للخوف والتهديد، والقلق، كما أن الضغوطات التي يعيشها التلاميذ في حياتهم اليومية من تعاقب الليل والنهار وبعض الأمور المحيطة بهم في حياتهم اليومية كل سيكون سببا في زيادة الضغوطات النفسية المدرسية.

مناقشة الفرضية الأولى: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوطات النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية الطور الثالث ثانوي (البكالوريا) تعزى لمتغير الجنس بعد عرض لنتائج الفرضية الأولى في الفصل السابق وقد تم التوصل إلى لا توجد فروق في مستوى الضغوط المدرسية لدى تلاميذ تبعاً لمتغير الجنس وهي نفس النتيجة التي توصلت إليها "عبدي سميرة" في دراستها حول الضغط المدرسي وعلاقته بسلوك العنف والتحصيل لدى المراهق المتمدرس وهي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث، فيما يخص

مقياس العنف المدرسي والضغط النفسي وتعارض مع دراسة "مرزوق بن احمد عبد المحسن" والتي توصلت إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الثانوية.

وهذا راجع أن كلا من الذكور والإناث يدرسون في نفس القسم ومع نفس الأساتذة، ويعيشون في نفس الولاية هذا ما يوضح أنهم يتعرضون لنفس الضغوطات المدرسية داخل المؤسسة أو خارجها بحيث يدرسون نفس المنهاج وبطريقة واحدة لديهم نفس التزامات الدراسية، مثل الواجبات المنزلية والبحوث والامتحانات وعلى الرغم من اختلاف أسرهم إلا أنهم يواجهون نفس الضغوطات الحياة اليومية من ضغوطات من الأولياء وحرصهم على ضمان مستقبلهم، ونجاحهم في هذا في هذا الامتحان المصيري {البكالوريا} وكذلك للأخوة دور في كبير في هذه الضغوطات خاصة الذين يكبروهم سنا قد يكونوا قد مروا بهذه المرحلة من قبل وبالتالي يضغطون بشكل أو بآخر عليهم.

مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية تعزى لمتغير التخصص، وقد تم التوصل إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط لمدرسية لدى تلاميذ تبعاً لمتغير التخصص وقد يرجع ذلك إلى السعي والحاجة لكل من تلاميذ البكالوريا لتخصصين العلمي والأدبي إلى التفوق والنجاح والحاجة إلى تجنب الفشل في مسارهم الدراسي، هذا ما يجعل التلميذ في كومة من الضغوطات والعراقل هذا ما ينعكس سلبي عليهم وقد يرجع ارتفاع شدة الضغوط عند التلاميذ باختلاف تخصصهم إلى أن العلميين تكون معظم المواد التي تدرسونها علمية مما يجعلهم يبذلون جهوداً كبيرة لتحقيق ما يرغبون فيه. مما ينعكس سلبي عليهم أما بالنسبة للأدبيين فإن جل موادهم تعتمد على حفظ بعض المواد وبالتالي بذل جهداً كبير قد يتسبب في خلق ضغوطات نفسية تعرقل تحقيق أهدافه.

تعرض كل من تلاميذ التخصصين العلمي والأدبي لضغوط من بعضهم البعض مثلاً تلاميذ العلميين المتفوقين في المواد العلمية يستعين بهم زملائهم لشرح بعض المواد الصعبة لديهم هذا ما يشكل عائقاً عليهم وبالتالي يتشكل لديهم ضغوطاً نفسية.

هذا ما قد ينطبق أيضاً على تلاميذ الأدبيين خاصة في عملية المراجعة لدروسهم فالبعض يفضل المراجعة لوحده والبعض الآخر يفضل المراجعة ضمن مجموعات هذا قد يزيد من شدة الضغوطات لكلا من العلميين والأدبيين كونهم يدرسون في نفس المرحلة ومقبلين على امتحان مصيري مع وجود صورة من سوء العلاقات مع المعلمين

والسخرية من بعضهم البعض، كذلك طول فترة الامتحانات بالنسبة للتخصصين، قد تسبب كومة من الضغوط النفسية.

مناقشة الفرضية الثالثة: والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الإقامة (داخلي - خارجي). (وقد تم التوصل إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط المدرسية لدى التلاميذ تبعاً لمتغير الإقامة وهذا راجع إلى أن التلاميذ الخارجيين يوجد لديهم مستوى عالي من ضغوط نظراً لبعض الانشغالات التي تواجههم داخل الأسرة مثل الالتزامات أو الواجبات هذا ما يزيد من شدة الضغوط النفسية لديهم، زيادة إلى ذلك ضغوطات المدرسية من كثرة دروس وتضخم المناهج كما يلعب الزملاء دور أيضاً في رفع نسبة الضغوط بحيث يتنافسون على تحصيل جيد هذا ما يدفعهم إلى قضاء فترة طويلة في المراجعة، وحل التمارين قد يزيد من ضغطهم مقارنة مع الداخليين فروق طفيفة لا ترقى للدلالة الإحصائية. هذا راجع إلى نوع من الاستقلالية داخل الإقامة نظراً لعدم تكليفهم بأمور البيت لكن هذا لا يعني أنهم لا يواجهون ضغوطات لأنهم هم أيضاً لديهم قوانين داخل الإقامة تلزمهم بتأدية واجباتهم المدرسية والمراجعة في أوقات معينة قد تسبب لديهم بعض الضغوط وبالتالي يمكن القول أن كل من الداخليين والخارجيين يعانون من ضغوطات نفسية لكن الداخليين قد تكون لديهم بشكل مختلف عن الخارجيين.

لقد تم الاستعانة باستبيان مقياس الضغط النفسي لطالبة من موضوع تخرج: الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على البكالوريا لصاحبها الطالبة: بن ويس فتيحة.

خاتمة

الخلاصة:

تتمحور هذه الدراسة ضمن الدراسات الاجتماعية التربوية، بحيث عالجت موضوع الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية طور البكالوريا كعينة لدراسة ذلك الى هذا الموضوع قد يكون من احد اسباب الهامة في فشل المنظومة التربوية بصفة عامة باعتباره يركز ويمس اهم عناصر وهو المتمدرسين {التلاميذ} لذا وجب البحث في مصادر واسباب التي تشكل مصدر الضغوط النفسية المدرسية لديهم الخطوة الاولى للتخفيف منا او اصلاحها ذلك ان الوصول لتحقيق هذه الغاية لا تاتي الا بالوقوف على اسباب ومسببات الضغوط النفسية المدرسية داخل وخارج المحيط المدرسي، وبعد تطرقنا لأطر النظرية والميدانية نلخص الى ان الدراسة الحالية تهدف الى معرفة مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية، وذلك تبعا لمتغير الجنس، والتخصص، والاقامة، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة تبين انه:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية تعزي متغير الجنس
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية تعزي لمتغير التخصص.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية المدروسة تعزي لمتغير الاقامة.
- وبناء على ما سبق ومن خلال نتائج الدراسة الحالية نستنتج ان كل تلاميذ هذه المرحلة {البكالوريا} قد يتعرض لضغوطات نفسية تبعا لمجموعة من التغيرات الحاصلة في محيطه المدرسي او حتى الاجتماعي، وهذا ما يؤثر على مساره الدراسي اما بالسلب او بالإيجاب، وهذا حسب نوعية الضغوط المتعرض وحسب تعامله معها.

قائمة المراجع

1. احمد نايل الغرير، 1957، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
2. انطوان نعمة واخرون 2000، مراجعة مامون الحموى واخرين، المنجد في اللغة العربية المعاصرة، ط1، دار المشرق، بيروت.
3. بن منظور1976، لسان العرب، المجلد السابع.
4. جليل وديع شكور، 1991، الاهل واثريهم في تحديد مستوى طموح الاطفال، مجلة الثقافة النفسية، المجلد الثاني، العدد السادس، دار النهضة العربية، بيروت.
5. جليل وديع شكور، 1999، الاهل واثريهم في تحديد مستوى طموح الاطفال، مجلة الثقافة النفسية، المجلد الثاني، العدد السادس، دار النهضة العربية، بيروت.
6. جلييلة معتزة، 2004، احدث تقنيات الاسترخاء العالمية والسفروولوجيا، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر.
7. جمال الدين عويسات، 2002، السلوك التنظيمي والتطوير الاداري، دار هوصة، الجزائر.
8. جمعة سيد يوسف، 2001، النظريات الحديثة في تفسير الامراض النفسية، /ط1، دار غريبة للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
9. سرحان نظمية، 1995، العلاقة بين مستوى الطمح، مجلة علم النفس السنة السابعة، ع41.
10. سهير كامل احمد، 1999، أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق، مركز الاسكندرية للكتاب، الاسكندرية.
11. عبد الرحمان بن سليمان الطريبي، 1994، الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، ط1، مطابع شركة الصفحات الذهبية المملكة السعودية.
12. فاروق السيد عثمان، 2001، القلق وادارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. كاميليا عبدالفتاح، 1984، مستوى الطموح والشخصية، ط2، دار النهضة العربية، بيروت.
14. محمد ابراهيم عطية، 1981، المراهنة خصائصها ومشكلاتها ندار المعارف، القاهرة مصر.
15. محمد بوفاتح، 2015، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة.
16. محمد عبد المؤمن حسين، مشكلات الطفل النفسية، دار الفكر الجامعي، الاسكندرية.
17. المنجد في اللغة والاعلام، 1986، ط24، دار الشرق بيروت.

قائمة المراجع

هارون توفيق الرشيد، 1999، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، زهراء الشرق.