

جامعة مولود معمري-تيزي وزو-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



لضغط المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية
لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر في الإرشاد المدرسي

-تحت إشراف:

د/بوروي رجاح فريدة

-إعداد الطالبتين:

إقنان ليدية

تاقي نوال

السنة الجامعية 2014-2015

ملخص الدراسة:

استهدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. كما تسعى الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين و الشعبة لكلا المتغيرين ، و بذلك تم بناء الإطار النظري للدراسة بجمع أهم الجوانب المعرفية التي تتضمنها متغيرات الدراسة لكل من الضغط المدرسي و الصحة النفسية و التعليم الثانوي، وأجريت الدراسة بثانويتين " شيهاني بشير" و "سحوي علجية" ببلدية عزازقة ولاية تيزي وزو على عينة قوامها 160 تلميذ و تلميذة و حددت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

-هل توجد علاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟.

-هل توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والشعبة؟.

- هل توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تبعا لمتغيرات التالية: الجنس و الشعبة ؟.

و انطلاقا من التساؤلات المطروحة، قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: توجد علاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفرضية الثانية: توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والشعبة.

الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق بين الجنسين (الذكور، إناث) فيما يخص متغير الضغط المدرسي.

الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى لمتغير الشعبة.

الفرضية الثالثة: توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص متغير الصحة النفسية تعزى لمتغيرات الجنس والشعبة.

الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق بين الجنسين (ذكور، إناث) فيما يخص متغير الصحة النفسية.

الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص متغير الصحة النفسية تعزى لمتغير الشعبة.

كما اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي و استخدمنا الأدوات التالية:
مقياس الضغط المدرسي للباحث "الطفي عبد الباسط إبراهيم" (2009) المكيف على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة "عبدي سميرة" ومقياس الصحة النفسية للباحث "محمد محمد بيومي خليل" (2000) المكيف في البيئة الجزائرية من طرف الطالبتين " هاشمي نورة " و " شاقور ليلى " و لقد تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية و الوصفية باستخدام نظام spss.20 و أظهرت النتائج الدراسة مايلي:

-توجد علاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

-لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور، إناث) فيما يخص متغير الضغط المدرسي.
- توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص متغير الضغط المدرسي
تعزى لمتغير الشعبة و كانت لصالح تلاميذ شعبة تسير واقتصاد.

-لا توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص متغير الصحة النفسية
تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والشعبة.

وتبع عرض نتائج الفرضيات، ومناقشة وتفسير النتائج التي أسفر عنها البحث على
ضوء الدراسات السابقة و الأطر النظرية و أختتم البحث باقتراحات.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى من دفأنتي بحبها و حنانها أُمي الغالية أطل الله في عمرها و التي لا ثانية لها ولا بديل عنها.

الى من كرس حياته لتعليمنا أحسن تعليم أبي الغالي أدامه الله لنا.

و إلى شموع حياتي و الذين تقاسمت معهم الحلو والمر أخواتي: "نسيمة"، "فريدة"،

و إلى روح أخي العزيز "مراد" أسكنه الله فسيح جنانه، والى إخواني "بوعلام"،

"جمال"، "أوسامة" والى من ساعدني ماديا ومعنويا عمي العزيز "حسين" وزوجته "

وردية" وأبنائه: "محمد"، "نادية"، "سامية" والى كل عائلة تآقي وعيد.

إلى كلالأصدقاء و إلى كل من في قلبي و لم يذكره قلبي.

إلى من شاركتني هذا العمل المتواضع "ليديا" و عائلتها .

نوال

كلمة شكر

الحمد والشكر أولاً وأخيراً لله الذي وفقنا في انجاز هذا العمل المتواضع.

نتقدم بخالص الشكر والعرفان و التقدير للأستاذة المشرفة " بوروربي رجاح فريدة" على سعة صدرها وما قدمته لنا من مساعدة و توجيهات قيمة وصبرها معها حتى اتمام هذا العمل. كما نشكر الأساتذة الذين ساهموا في تكوين طلبة الماستر.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى: مديري ومستشاري التوجيه المدرسي بالثانويتين " شيهاني بشير، سحوي علجية".

كما نتقدم بخالص الشكر الى لجنة المناقشة.

كما نشكر كل من قدم لنا يد العون من قريب أو من بعيد لانجاز هذا العمل.

إقنان / تاقى

إهداء

إلى تلك الومضة الجميلة التي لم أعش على إشراقها طويلا....إلى الروح التي سافرت
بعيدا.....أبي رحمه الله و رزقه الجنة.

إلى من أسكنتني بحرا يغمره الحنان و التضحية و التسامح أغلى من في الوجود أمي رعاها
الله و حفظها.

إلى من كان سندا دائما و قاسمني حلو الحياة و مرها أخي "رياض"

إلى كل أصدقائي و أحبائ قلبي

إلى كل من كان في قلبي و لم يذكره قلبي

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

ليديا

فهرس المحتويات

- ملخص الدراسة
- كلمة شكر
- الإهداء
- فهرس المحتويات.....أ.
- قائمة الجداول.....هـ.
- فهرس الأشكال.....و.
- مقدمة.....1
- الإطار العام للإشكالية
- 1- إشكالية الدراسة.....4.
- 2- فرضيات الدراسة.....6.
- 3-أهداف الدراسة.....7.
- 4- أهمية الدراسة.....7.
- 5- متغيرات الدراسة و تعريفاتها الإجرائية.....7.
- الجانب النظري
- الفصل الأول: الضغط المدرسي
- أولاً:الضغط
- تمهيد.....9.
- 1-لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط.....10.
- 2-تعريفات الضغط.....11.
- 3-النظريات التي حاولت تفسير الضغوط.....12.

- 4- أعراض الضغط.....20
- 5- أسباب الضغط.....22
- 6- الآثار المترتبة عن الضغط.....23
- 7- أنواع الضغط.....25
- 8- مصادر الضغط.....26

ثانيا: الضغط المدرسي

- 1- تعريف الضغط المدرسي.....28
- 2- أعراض الضغط المدرسي.....30
- 3- أسباب الضغط المدرسي.....30
- 4- آثار الضغط المدرسي.....31
- 5- المشكلات التي يتعرض لها التلميذ في المدرسة.....32
- 6- الفروق بين الجنسين.....33
- 7- إدارة الضغوط لدى الطلاب.....34
- 8- إستراتيجيات مواجهة الضغط المدرسي.....35
- 38.....خلاصة

الفصل الثاني : الصحة النفسية

- تمهيد.....40
- 1- تعريف الصحة النفسية.....41
- 2- أهمية الصحة النفسية.....43
- 3- مظاهر الصحة النفسية.....45
- 4- مناهج الصحة النفسية.....49
- 5- معايير الصحة النفسية.....51

- 6- مستويات الصحة النفسية.....55
- 7- الحاجات و أثرها على الصحة النفسية.....57
- 8-العوامل التي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية.....58
- 9-خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.....59
- 10- الصحة النفسية في الوسط المدرسي.....62
- 11-بعض المشكلات النفسية الشائعة في الوسط المدرسي63
- 12-النظريات المفسرة للصحة النفسية.....65
- 13-العاملون في ميدان الصحة النفسية.....70
- 72.....خلاصة

الفصل الثالث: التعليم الثانوي

- تمهيد.....73
- 1-تعريف التعليم.....74
- 2-تعريف التعليم الثانوي.....74
- 3-أهمية التعليم الثانوي.....76
- 4-أهداف التعليم الثانوي.....77
- 5-مميزات المرحلة التعليمية الثانوية.....78
- 6- التعليم الثانوي في الجزائر.....79
- 97.....خلاصة

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للجانب التطبيقي

- تمهيد.....98
- 1-التذكير بالفرضيات.....99

100.....	2-الدراسة الإستطلاعية.....
103.....	3-الدراسة الأساسية.....
103.....	3-1-المعاينة.....
111.....	3-2-منهج الدراسة.....
112.....	3-3-حدود الزمانية و المكانية للدراسة.....
113.....	3-4-أدوات الدراسة الأساسية.....
118.....	3-5-الأساليب الإحصائية.....

الفصل الخامس:

عرض و تفسير نتائج الدراسة

122.....	1-عرض و تفسير نتائج الفرضية الأولى.....
124.....	2-عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية.....
129.....	3-عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة.....
136.....	-الإستنتاج العام.....
138.....	-خلاصة البحث.....
142.....	-قائمة المراجع.....
	-الملاحق.

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	صفحة
01	تلاميذ التعليم الثانوي في الجزائر (1920-1928)	82
02	متغير الجنس	107
03	متغير السن	109
04	متغير الشعبة	110
05	توزيع الأبعاد لبنود مقياس الضغط المدرسي	113
06	توزيع العبارات الايجابية والسلبية بالنسبة لمقياس الضغط	114
07	بين المرتين	116
08	قيم الارتباط بيرسون بين درجات الضغ النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	122
09	" T " للفروق بين الجنسين (فيما يخص	125
10	نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA 1 , facteur) الضغط المدرسي و متغير الشعبة	127
11	" T " للفروق بين الجنسين (فيما يخص الصحة النفسية .	130
12	نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA 1 , facteur) الصحة النفسية و متغير .	133

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
15	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	01
17	تخطيط عام لنظرية "هانز سيللي"	02
69	معايير الصحة النفسية	03
94	هيكلة التعليم الثانوي في الجزائر	04
108	أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	05
110	أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	06
111	أفراد عينة الدراسة حسب متغير الشعبة	07

مقدمة

يعيش تلميذ السنة الثالثة ثانوي في بيئة مدرسية تعج بكثير من الخصوصيات التي لا نجدها في السنوات السابقة، فهو مقبل على امتحان مصيري في نهاية السنة الدراسية، وعلى ضوءه يتحدد مستقبله الدراسي فعندما يجد التلميذ أن نجاحه أو فشله في امتحان البكالوريا سيترتب عليه أمور حيوية أخرى لها أهميتها، كالتحاقه بنوع من الدراسة مثلا أو التأهيل لعمل معين يقرر مستقبله وحياته و هذا الحدث ينعكس على حياة التلميذ في المدرسة و في البيت، فيعمل بعض التلاميذ على التكثيف من المراجعة و الإستذكار حرصا منهم على مضاعفة و زيادة معدلاتهم التحصيلية، و يصبح محل اهتمام الجميع، الأهل و المدرسين على حد سواء إن هذه النظرة من التلميذ لنفسه أو ممن حوله، تجعله يعيش جوا مشحونا بضغط نفسي، بين ما ينتظر منه و بين ما هو قادر على إنجازه فعلا، فيجد نفسه عاجزا على الموازنة بين الحاجات و تلك الضغوط، فلا يستطيع تحقيق النمو السليم و الاستقرار المدرسي و ارتفاع التحصيل الدراسي.

حيث شغلت الضغوط المدرسية بال مختصين في علم النفس وعلوم التربية، ذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعيشها التلاميذ والمتمثلة في التوتر، الضيق نتيجة الأعباء الدراسية المتلاحقة التي قد تتجاوز قدراتهم وطاقاتهم في بعض الأحيان كثرة الواجبات المدرسية وكثافة الحجم الساعي وكذا نظام الامتحانات، وبالرغم من أن المدرسة تعد المؤسسة التربوية الثانية بعد الأسرة وتشكل مكانة متميزة عند التلاميذ إلا أنها في الوقت ذاته يمكن أن تمثل مصدرا للضغوط المدرسية خصوصا عند فئة المراهقين الذين لا يزالون في طور الدراسة وتتعكس آثار هذا الضغط المدرسي على صحتهم النفسية التي تعتبر جد مهمة في حياة التلميذ وأن بلوغ أعلى مستوى صحي ممكن هو هدف بالغ الأهمية لدى التلاميذ و أن حفظها وتعزيزها يعتبر مطلبا أساسيا ليتمكن التلميذ من مواجهة مطالب الحياة عن طريق التكيف والتوافق الإجتماعي ومواجهة مختلف الضغوطات بطريقة سليمة.

لهذا سنحاول من خلال هذه الدراسة إبراز العلاقة القائمة بين الضغط المدرسي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والوقوف على الفروق بين الذكور والإناث من جهة والعلمين والأدبيين فيما يخص الضغط المدرسي والصحة النفسية من جهة أخرى.

وقد تضمنت هذه الدراسة الإطار العام للإشكالية وجانبين الأول نظري الذي يتضمن عدة فصول حيث يتمحور الفصل الأول حول الضغط المدرسي: أولاً الضغط: تعريفات الضغط النفسي، النظريات التي حاولت تفسير الضغوط، أعراض الضغط، أسبابه، آثاره أنواعه، مصادره، ثانياً الضغط المدرسي: تعريفاته أسبابه، آثاره، المشكلات التي يتعرض لها التلميذ، في المدرسة، الفروق بين الجنسين في التعرض للضغوط، إدارة الضغوط لدى الطلاب، استراتيجيات مواجهة الضغط المدرسي.

أما الفصل الثاني يتمحور حول: الصحة النفسية: تعريفات الصحة النفسية، أهميتها، مظاهرها، مناهجها، معاييرها، مستوياتها، الحاجات و أثرها على الصحة النفسية، العوامل التي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية، خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، الصحة النفسية في الوسط المدرسي، بعض المشكلات النفسية الشائعة في الوسط المدرسي، النظريات المفسرة للصحة النفسية، العاملون في ميدان الصحة النفسية.

أما الفصل الثالث يتضمن: التعليم ثانوي: تعاريفه، أهميته، أهدافه، مميزات المرحلة الثانوية ومشاكلها.

وفيما يخص الجانب التطبيقي و الذي يتضمن فصلان و هما: الفصل الرابع: يتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة و كذلك التذكير بفرضيات البحث والدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، منهج البحث، مكان وزمان إجراء البحث، طريقة إجراء البحث الميداني، أدوات البحث المستعملة الأساليب الإحصائية المستعملة.

أما فيما يخص الفصل الخامس يتمحور عرض وتفسير ومناقشة النتائج وفي الأخير خلاصة البحث ثم المراجع و الملاحق.

الإطار

العام للإشكالية

1-الإشكالية:

أصبح موضوع الضغوط المدرسية لدى التلاميذ مجال اهتمام المختصين في علم النفس وعلوم التربية، حيث يعيش التلاميذ عبر المراحل الدراسية المختلفة تغيرات عديدة على الصعيد النفسي والجسدي خاصة منها المرحلة الثانوية نتيجة لإرتباطها بفترة المراهقة التي يعتبرها المختصون مرحلة التغيرات الجسمية، المعرفية، الإجتماعية، الإنفعالية والأكاديمية. هذا وقد برهنت بعض الدراسات على أن الضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفتها المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسة الكثيرة ونظام الإمتحانات والتقويم التربوي الجديد وطبيعة العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض من جهة وبين المعلمين والإداريين من جهة أخرى وزيادة المسؤوليات الملقاة على عاتق التلاميذ سواء داخل المدرسة أو خارجها. (لطفى عبد الباسط إبراهيم ، 2009 : 02).

وترى "Chalvin" (شالفين) (1991): أن التلاميذ يعيشون أحداث ضاغطة تتمثل في الخوف من حكم الأستاذ في الفروض والامتحانات والضغط من جراء العلامات الضعيفة وغيرها (Chalvin, 1991 : 75).

و تؤكد بعض البحوث التي تناولت موضوع الضغوط النفسية و من بينها الدراسات التي تطرقت للكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث في متغير الضغط النفسي حيث بين كل من "روبينر" و "تانيك" 1979 في دراسة أجريها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور فقد أدرك الإناث اثني عشر حدثا على أنها أكثر إثارة للضغط النفسي مثل المرض الوفاة المشكلات العلائقية لأن تلك الأحداث تتعلق بالأمور العائلية و المنزلية بالإضافة إلى أن المجتمع يعامل الذكور بطرق تختلف عن طرق تعامله مع الإناث و هي أكثر يسرا و هذا ما يراه "باعلي" (1983) و انتهت الدراسة "برادلي" 1980 إلى نفس النتائج حيث وجد أن الإناث أدركن أكثر من الذكور عدد من الأحداث على أنها ضغط نفسي و تمثل الفارق في 43 حدث (عن جمعة السيد يوسف، 2000 : 391).

والمواقف الضاغطة التي يتعرض إليها التلاميذ تتسبب في حدوث انفعالات سلبية تؤثر بوجه عام على حياتهم وتجعلهم يجدون صعوبة في الاستمتاع بالصحة النفسية الجيدة. و تناولت «Dumont et al» "ديمونت" و آخرون سنة 2004 مصادر الضغوط الشخصية النفسية في علاقتها بالأداء المدرسي لطلاب المرحلة الثانوية ، و بلغت العينة (374) طالبا في المدارس الثانوية بكندا من الجنسين ، وتم تطبيق مقاييس في الضغوط النفسية ، و فعالية الذات ، وتقدير الذات ، والعزلة و ضعف النشاط مع الاستعانة بالدرجات لاختبار الفصل الدراسي الأول ، و أظهرت نتائج الدراسة أن الامتحانات كانت أكثر مصادر الضغوط تهديدا ، و الإناث أكثر شعورا بالضغوط عن الذكور ، بالإضافة إلى سلبية العلاقة بين الضغوط النفسية و كل من فعالية و تقدير الذات و تأثر الأداء المدرسي بهذه الضغوط بشكل دال (الأهواني هاني، 2005).

فوضعية الضغط المدرسي قد يؤثر على سلامة الصحة النفسية لأفرادها ، ولذلك يعتبر موضوع الصحة النفسية من أهم المواضيع التي تطرق إليها العديد من العلماء ، وذلك لكونه أمر ضروري لتفعيل قدرات الإنسان و تحقيق التكيف الإجتماعي مع محيطه ، و ما زاد الإهتمام بهذا الموضوع مدى تفشي المشكلات النفسية في عصرنا هذا، خاصة عند المراهقين، باعتبار مرحلة المراهقة من أدق و أهم مراحل النمو التي يمر بها الإنسان ، و هي أكثر تعقيدا ، وتتسم بأنها فترة تغيرات فيزيولوجية ، انفعالية ، اجتماعية ، جسمية شاملة جميع جوانب الشخصية ، و هذا ما يتطلب القيام بعمليات و فعاليات تكيف مناسبة لهذه التغيرات من حيث سرعتها و شمولها(صلاح حسين الداوي، 2005: 235).

وتشير الصحة النفسية إلى قدرة الفرد في التغلب على التحديات اليومية ومواجهة التفاعلات الاجتماعية دون أن يشعر أو يجرب عجزا انفعاليا وسلوكيا زائد أو غير مناسب والصحة النفسية أكثر من مجرد غياب الاضطرابات العقلية ويمكن أن تتأثر بعوامل كثيرة تمتد من الضغوط الخارجية التي يصعب التعامل معها.

وتتضمن الصحة النفسية عددا من المؤشرات منها: الشعور بالراحة النفسية، الخلو النسبي من مظاهر الاضطراب السلوكي كالقلق والاكتئاب وتقبل الذات والآخرين (جمعة سيد يوسف وآخرون، 2006: 70).

وعليه جاء اهتمامنا بهذا الموضوع في المؤسسات التربوية من خلال دراسة الضغط المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية، ومن هذا المنطلق طرح التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد علاقة بين الضغط المدرسي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
 - 2- هل توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من الجنسين فيما يخص الضغط المدرسي تعزى للمتغيرات التالية: الجنس، الشعبة؟
 - 3- هل توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس، الشعبة؟
- 2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية الأولى:

توجد علاقة بين الضغط المدرسي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2-2- الفرضية الثانية:

توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في الضغط المدرسي تعزى لمتغير الجنس، الشعبة.

و تنفرع عن هذه الفرضية، الفرضيات الجزئية التالية:

2-2-1- الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق بين الجنسين (ذكور-إناث) فيما يخص الضغط المدرسي.

2-2-2- الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فيما يخص الضغط المدرسي تعزى لمتغير الشعبة.

2-3-الفرضية الثالثة:

توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس و الشعبة.

و تنفرع عن هذه الفرضية ، الفرضيات الجزئية التالية:

2-3-1- الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق بين الجنسين (ذكور-إناث) فيما يخص الصحة النفسية.

2-3-2- الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تعزى لمتغير الشعبة.

3-أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين الضغط المدرسي والصحة النفسية لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة التعليم الثانوي.

- التعرفن الفروق الموجودة بين التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم الثانوي من حيث الشعبة في كل من الضغط المدرسي والصحة النفسية.

- الكشف أو التعرف على الفروق بين الجنسين من التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة التعليم الثانوي في كل من الضغط المدرسي والصحة النفسية.

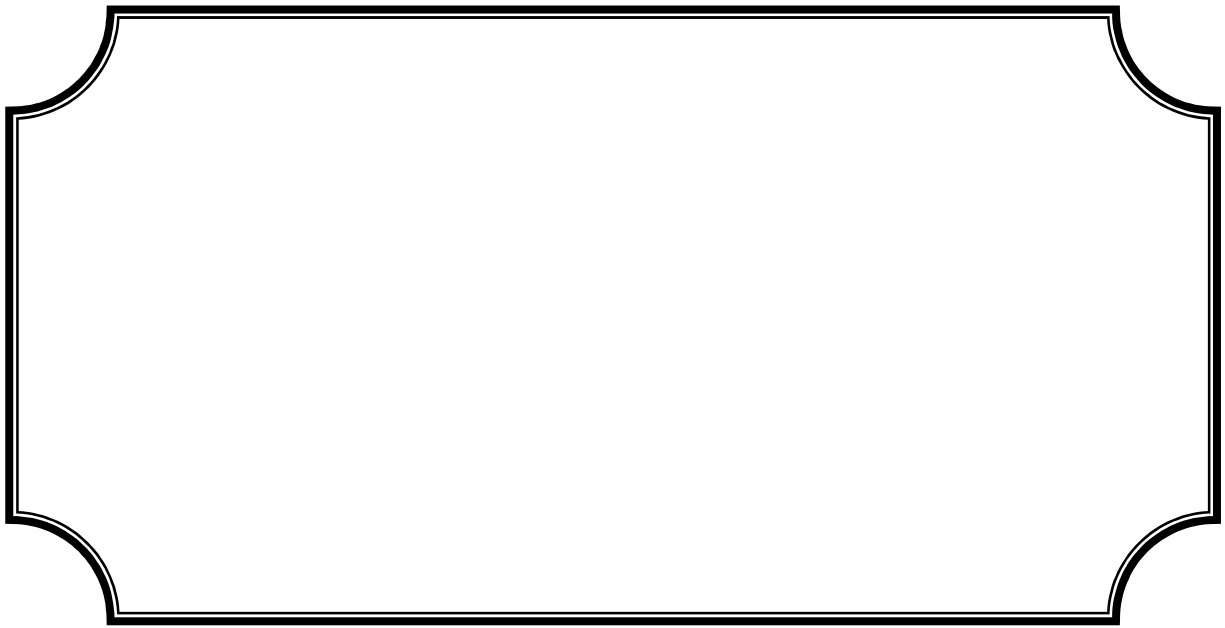
4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها من المواضيع البارزة المتعلقة بحياة التلاميذ في المدرسة، فالضغط المدرسي له تأثير على الصحة النفسية للتلميذ وتحصيله الدراسي، فهدفنا من هذه الدراسة هو إلقاء الضوء لمعرفة الأهمية البالغة للصحة النفسية في حياة التلاميذ ومدى تأثير الضغط المدرسي عليها.

5- متغيرات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية :

- مفهوم الضغط المدرسي إجرائيا : الضغط المدرسي هو كل النتائج المتحصل عليها عند تطبيق مقياس الضغط المدرسي لـ "لطفى عبد الباسط ابراهيم"

- مفهوم الصحة النفسية إجرائيا: الصحة النفسية هي كل النتائج المتحصل عليها عند تطبيق مقياس الصحة النفسية للدكتور " محمد محمد بيومي خليل"
- مفهوم التعليم الثانوي إجرائيا: المقصود بها تـمدرس التلاميذ سواءا في شعبة علوم وتكنولوجيا أو آداب و يتوزعون إلى معيدين و عاـديين.



الفصل الأول:

الضغط المدرسي

تمهيد:

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة و مؤثرات عديدة من مختلف المصادر كالبيت، العمل، المدرسة و لا شك أن التلاميذ يعانون من الضغط في الوسط المدرسي و يمثل الضغط المدرسي الذي يتعرضون له ظاهرة جديرة بالإهتمام و الدراسة و البحث و ذلك نظرا للآثار النفسية الوخيمة المترتبة عنه و التي تؤثر في مختلف جوانب الحياة عامة و في الجانب الدراسي خاصة، قد حاولنا في هذا الفصل التطرق إلى عدة عناصر منها لمحة تاريخية حول الضغط، تعريفه، أسبابه و أنواعه و الأسس النظرية التي تناولته و بعد ذلك قمنا بتعريفات الضغط المدرسي، أعراضه، أسبابه، آثاره و كيفية إدارته.

أولا: الضغط.

1-لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط:

شهدت كلمة الضغط "stress" تطورا و ذلك عبر فترات من الزمن فهناك من يراها مأخوذة من الكلمة اللاتينية "stringere" التي تعني "سحبه بشدة" واستخدمتهذه الكلمة لأول مرة خلال القرن الرابع عشر ولكن لم يكن هذا الاستخدام بصورة ثابتة ومنظمة (محمد فرج الله أبو الحصين ، 2010 : 17).

ومن الواضح أن هناك تناقضا في وجهات النظر السائدة حول مفهوم الضغوط إذ يشير " wiliams " و"ويليامز" إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من قبل الباحثين حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد وذلك نتيجة للخلط القائم بين العوامل المسببة للشعور بالضغط (حنان عبد الرحيم الأحمدى، 2002: 32).

و يرى " lazarus " " لازاروس " 1966 أن الأدبيات المتعلقة بهذا المصطلح ترى أن نشأة مفهوم الضغط ترتبط تاريخيا بميدان الهندسة وهي تعني في الاستخدام العلمي " قوة خاصة " أو تأكيد لكلمة أو فكرة خلال الكلام أو الكتابة (محمد فرج الله أبو الحصين، 2010: 18).

شاع مفهوم "الضغط" في علم النفس والطب النفسي حيث تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية في بداية القرن العشرين و جرى استخدامه على يد " hansselye " "هانز سيللي" الطبيب الكندي في عام 1956م درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد (محمد فرج الله أبو الحصين، 2010: 18).

ومن بين الرواد في دراسة الضغوط لدينا " canon " "كانون" و "شافير" Schafer " الذي يعتبر الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا أن الضغوط موجودة دائما وأنها خاصية الحياة .

هذه عبارة عن لمحة تاريخية موجزة حول مصطلح "الضغط " واستعماله في مجال علم النفس فيعد كل من " Canon " "كانون" و " Selye ""سيلبي" بمثابة الرواد الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح .

2-تعريفات الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت العلماء والباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الإنسانية وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات و من بين تعريفاته نجد:

فقد عرفه "Lazarus" "لازاروس" بأنه : " ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء و متطلبات قائمة، و يهدده و يعرضه للخطر بشكل أو بآخر" (محمد رمضان القذافي،1998:115).

نستنتج أن الضغط هو عامل خارجي يؤثر على الفرد بطريقة سلبية.

و في الدليل التشخيصي و الإحصائي للإضطرابات النفسية و العقلية التي تصدره الجمعية الأمريكية للطب النفسي يرى بأن الضغط متغير مستقلا من الإضطراب النفسي يصاحبه إضطرابات تابعة تسمى إضطرابات التوافق و منها اليأس و العجز و الإكتئاب(عوض، 2001:39).

يتضح من خلال هذا التعريف أن الضغط يسبب في ظهور عدة إضطرابات منها الإكتئاب ، اليأس و غيرها.

و من جهة أخرى يرى **"spielberge"** سبيلبرجر " أن الضغط " يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي " (فاروق السيد عثمان ، 2001 : 100).

يشير هذا التعريف إلى أن الضغط هو تغيرات البيئة الخارجية التي تشكل خطرا على الفرد.

و حسب الأخصائي البسيكاتري **"Mahmoud boudaren"** محمود بودارن (2005)

الضغط يمكن إعتباره مجموعة من العوامل الدينامية التي تنظم العلاقات بين الحياة النفسية

و البيولوجية للفرد و علاقته بالمحيط بالخصوص الجانب الإجتماعي منه

(Mahmoudboudaren, 2005 : 07).

من خلال هذا التعريف يظهر أن الضغط يتمثل في العوامل التي تنظم العلاقات الذاتية للفرد و علاقاته الإجتماعية.

فقد عرفه **" Selye "** سيلبي "(1971-1956) على أنه "مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقفضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي " (ماجدة بهاء الدين ، 2008 : 20) .

يتبين من خلال هذا التعريف أن الضغط هو إستجابة الفرد لأحد المتغيرات الخارجية.

النظريات التي حاولت تفسير الضغوط :3-

كانت ومازالت إشكالية الضغط تستقطب اهتمام العلماء والباحثين لذا قدموا بهذا الصدد نظريات تفسر هذه الظاهرة اختلفت باختلاف انتماءاتهم النظرية وفيما يلي عرض البعض منها:

"سبيلبرجر" : "spielberger" نظرية 3-1-

اعتمد "spielberger" "سبيلبرجر" في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته على أساس التمييز بين نوعين من القلق :

- قلق الحالة :

وهي موقفية ويعتمد بصورة أساسية على الظروف الضاغطة .

- قلق السمة:

وهي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية (هارون توفيق الرشيدى ، 1999: 53-54).

كما اهتم "spielberger" "سبيلبرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها ، و يفسر العلاقات بينها و بين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار ، إسقاط) و تستدعي سلوك التجنب و يميز "spielberger" "سبيلبرجر" بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط أما الضغط فهو يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (فاروق السيد عثمان ، 2001 : 99-100).

يتبين من خلال هذه النظرية أن "سبيلبرجر" اعتمد في نظريته على التمييز مفهومي الضغط و القلق حيث بين أن القلق هو إستجابة للضغط أما الضغط فهو التغيرات التي تطرأ على البيئة.

3-2- نظرية التقدير المعرفي :

قدم هذه النظرية " lazarus " " لازاروس " و قد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي ، التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث أن تقدير لكم التهديد ليس مجرد مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد و خبراته الشخصية مع الضغوط و بذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية ، العوامل الخارجية ،العوامل المتصلة بالموقف نفسه ، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد و يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين :

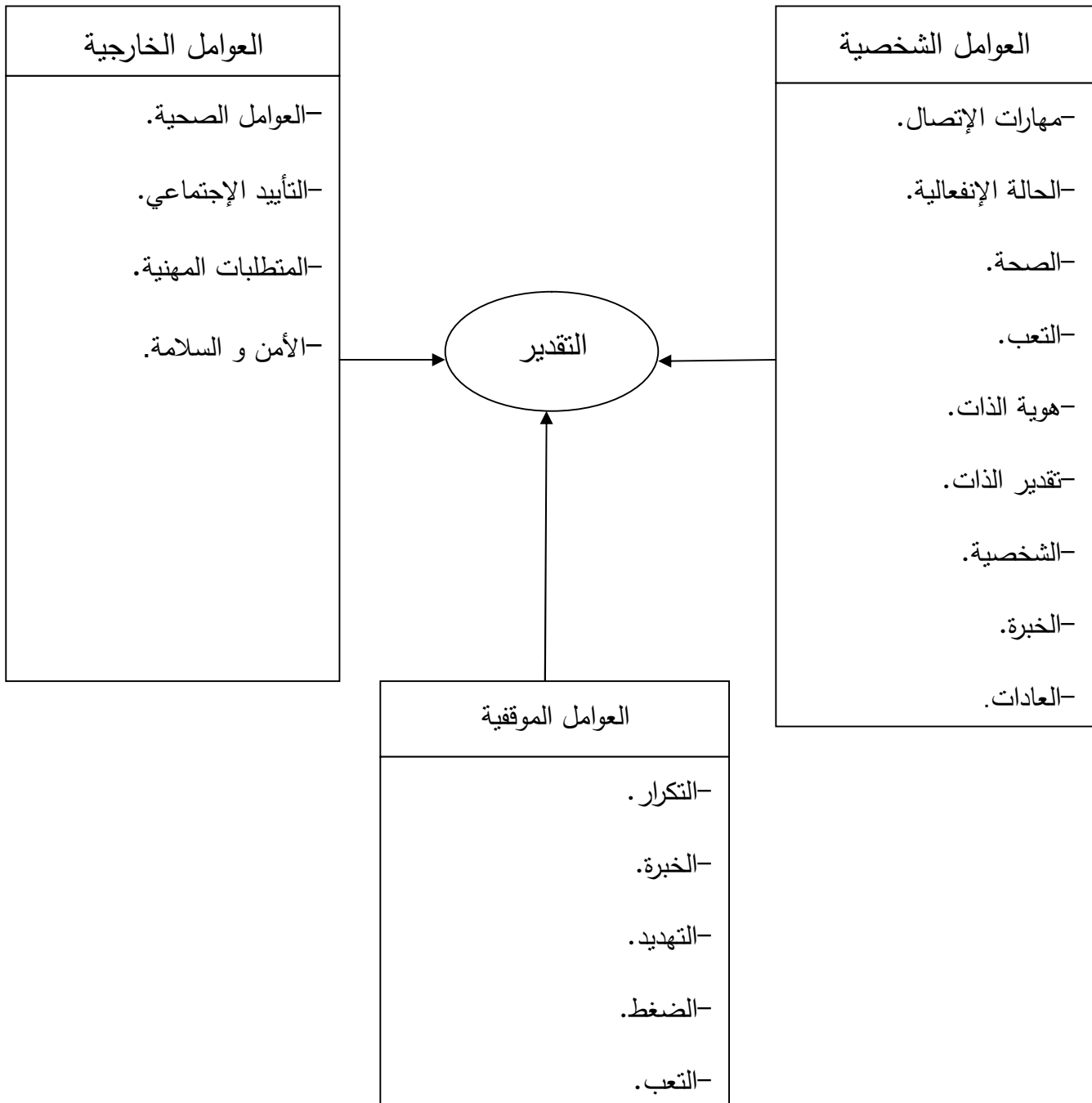
-المرحلة الأولى:

و هي الخاصة بتحديد و معرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

-المرحلة الثانية:

و هي التي فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف

و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل رقم (01): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

(فاروق السيد عثمان، 101:2001)

يظهر لنا من خلال هذه النظرية أن "لازاروس" فسر الضغوط على أنها الربط بين الخبرات الشخصية للفرد و بيئته الخارجية حيث يظهر الضغط كنتيجة لعدة عوامل منها وجود تناقض بين الحاجات الشخصية للفرد.

3-3- نظرية "selyehans" "سيلبي هانز" :

يعتبر "selyehans" "سيلبي هانز" بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لحامل الضغط يميز الشخص و يصنعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة و إن هناك استجابة أو أنماط من الاستجابات يمكن الاستدلالاً منها إن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج و يعتبر "selyehans" "سيلبي هانز" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية و هدفها المحافظة على الكيان و لقد حدد "سيلبي هانز" ثلاث (3) مراحل لدفع الضغط و إن هذه مراحل التكيف العام و هي :

1-الفرع:

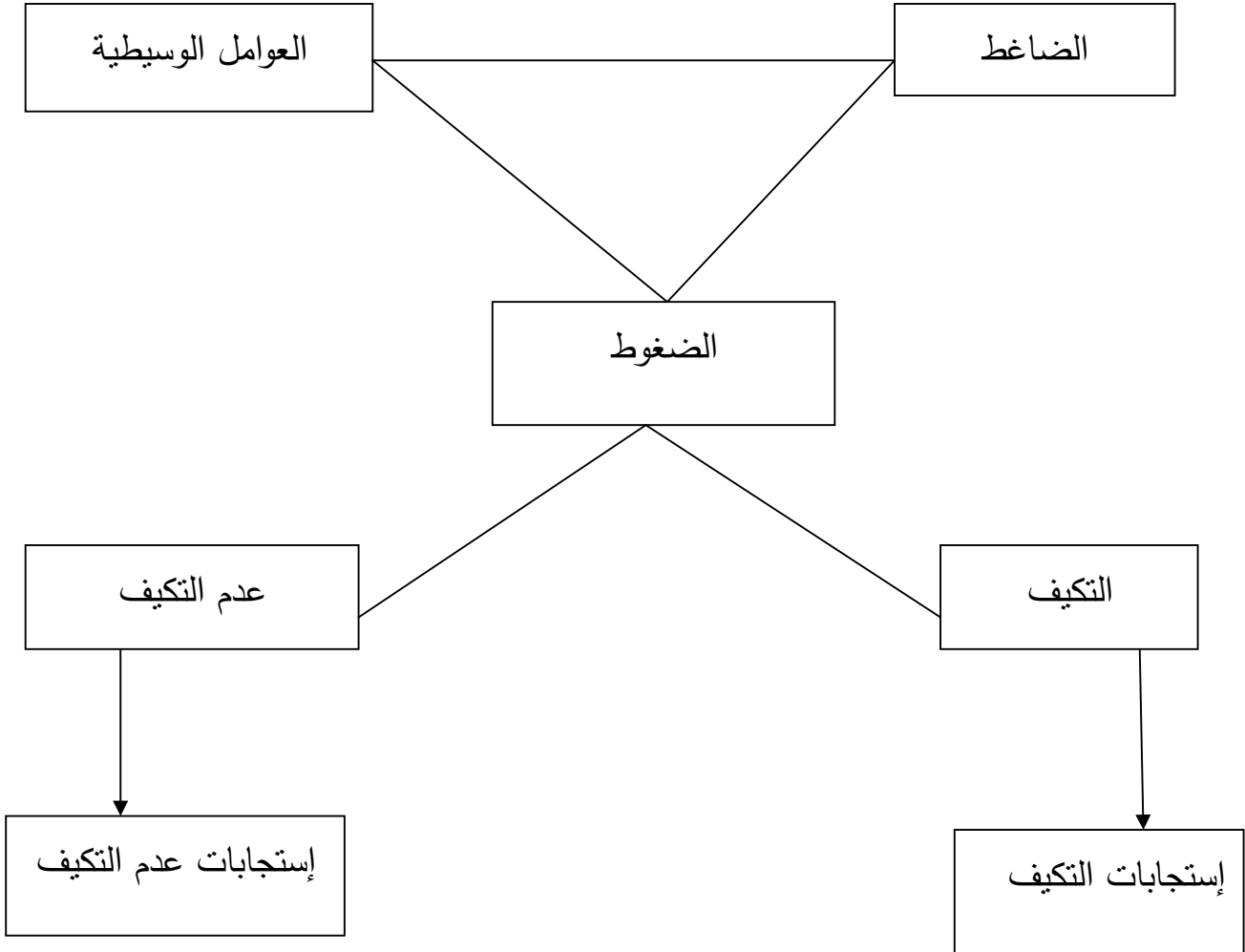
و فيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضغط و نتيجة لهذه التغيرات نقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تتهاور مقاومة الجسم و يكون الضاغط شديداً.

2-المقاومة:

وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف (فاروق السيد عثمان، 2001: 98).

3- الإجهاد:

و هي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة و يكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنزفت و إذا كانت الإستجابات الدفاعية شديدة و مستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف، و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل رقم (02): تخطيط عام لنظرية "هانز سيلاي" " Hans seleye "

(فاروق السيد عثمان، 2001: 98)

فسر " سيللي " الضغط النفسي أنه متغير غير مستقل و هو استجابة تعامل ضاغط يميز الشخص و يصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة و تكون أعراض الاستجابة

فسيولوجية، و في إطار الدفاع ضد الضغط حدد "سيلي ثلاث مراحل متمثلة في مراحل التكيف العام (الفرع، المقاومة، الإجهاد).

3-4- نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، يتسبب عنها وجود إستعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الإضطراب.

(مفتاح محمد عبد العزيز، 2011:292).

و طبقا لوجهة "Freud" "فرويد" يحاول الهو السعي وراء إشباع الغرائز، و لكن دفاعات الأنا تسد الطريق و لا تسمح لل رغبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع، و يتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، أما حينما تكون الأنا ضعيفة و كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات ، و من ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها و لا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب و محفزات الهو و متطلبات الواقع الخارجي و على هذا ينتج الضغط النفسي. و يؤكد كذلك على دور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و اللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ إنفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، و على هذا فالقلق أو الخوف أو إنفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد و يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت و الأفكار (ماجدة بهاء الدين، 2008:132/133).

نستخلص من خلال هذه النظرية أن الخبرات السابقة تساعد بعض الأشخاص على التفاعل مع المواقف الضاغطة و أن الضغط ينتج عن الصراع بين "الهو" الي يسعى إلى إشباع الغرائز و "الأنا" الذي يمنع من إشباعها كونه لا يتماشى مع معايير المجتمع كما أكد على

دور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوكات السوية و الشاذة لدى الفرد خلال تعرضه للمواقف الضاغطة.

3-5- نظرية "waltercannon" "والتر كانون":

تعتبر نظرية "كانون" من أوائل النظريات التي حاولت تفسير الضغوط، و كان "كانون" أستاذ للفزيولوجيا في جامعة هارفرد و كان أول من استخدم مصطلح التوازن لتفسير كيفية إستجابة الكائن الحي للضغوط. و وفقا "لكانون" فإن جسم الإنسان يمتلك آليات داخلية للحفاظ على إستقرار أداء الجسد و للحفاظ على توازنه، فعندما يواجه الكائن الحي تحديات من البيئة من حوله، فإن الجسم يقوم بالإستجابة لهذه التحديات من خلال تعديل أنظمتة الفزيولوجية. و يضرب كانون مثلا على ذلك و هو أن الإنسان عندما يشرب كمية كبيرة من المياه، فإن الكلى تصدر المزيد من النفايات السائلة في المثانة للتخلص منها في نهاية المطاف في محاولة للحفاظ على التوازن داخل الجسم، و تبعا "لكانون" فإن فشل الجسم في الإستجابة للتحديات البيئية من خلال الحفاظ على التوازن الجسمي يؤدي إلى معاناة الجسم من الضغوط و إلى إلحاق الأضرار في الأعضاء المستهدفة، و التي قد تؤدي في نهاية المطاف إلى الموت. و قد ركز كانون في أعماله على الجانب النفسي من أنشطة الجسم العادية كالأكل و الشرب و النشاط البدني، و حاول تفسير الضغوط من خلال إستجابة الكائن الحي للمثيرات البيئية، فإذا كانت استجابة الكائن الحي لتهديد كبير يتضمن الإثارة الإنفعالية من الجهاز العصبي فإن معدل التنفس و معدل ضربات القلب تزداد بشكل ملحوظ، و ينبغي أن تكون هنالك إستجابة تعويضية من الجسم للإستجابة للضغوط، حيث تتضمن هذه الإستجابة على خفض مستوى الإثارة العاطفية للجهاز العصبي أو زيادة النشاط المضاد للجهاز العصبي السمبتاوي لمواجهة الضغوط الناجمة عن هذه التحديات، و إذا كانت الإستجابة التعويضية غير كافية، فإن ذلك قد يؤدي إلى تلف الأنسجة، و بالتالي تعريض الكائن

الحي للعديد من المشاكل الصحية. باختصار فإن قيمة مفهوم التوازن الذي قدمه كانون هو مساهمته في شرح كيفية استجابات الجسم للضغوط النفسية (عبد الهادي بن محمد القحطاني بن عبد الله، 2013: 28-29).

نستنتج من هذه النظرية أن "كانون" اعتمد في تفسيره للضغط على مفهوم التوازن و حاول تفسير الضغوط من خلال إستجابة الفرد للعوامل البيئية.

4- أعراض الضغط:

للضغط النفسي أعراض عديدة و متنوعة تختلف من فرد لآخر، و من بين هذه الأعراض نجد:

4-1- أعراض فزيولوجية :

-زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم و زيادة استنفاد الطاقة و إن استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث اجهاد و نقص بالوزن و أخيرا انهيار جسدي .

-إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم و زيادة نسبة السكر فيه، و اضطرابات الأوعية الدموية.

4-2- أعراض جسدية :

هناك عدة أعراض تبرز في جسم الإنسان المعرض للضغط منها : العرق الزائد ،التوتر العالي ،الصداع بأنواعه، ألم في العضلات و خاصة في الرقبة و الأكتاف، عدم الانتظام في النوم،(الأرق ،النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة) الإمساك ،الإسهال ،عسر الهضم و القرحة، التغير في الشهية، اضطرابات جنسية متنوعة، التعب أو فقدان الطاقة، ألم

الظهر (خاصة الجزء السفلي منه) اضطرابات قلبية دورانية (عدم انتظام ضربات القلب) اضطرابات التنفس، التهاب الجلد (قاسم محمد عبد الله، 2001:118).

4-3- أعراض نفسية:

منها العدوانية، وقلق خاص أو عام، و عدم الرضا عن الحياة، الوحدة، الحيرة، انخفاض تقدير الذات، الإحباط، التوتر، اليأس، الحاجة إلى البكاء، و عدم القدرة على التعبير الإنفعالي، و انشغال البال، و سرعة الإنفعال و الإثارة، و اللوم و العتاب، و إنخفاض الأداء، الإندفاعية، و تقلب في المزاج، و أخذ و إيمان المواد السامة و الأدوية و الكحول (علي عسكر، 2003:45).

4-4- أعراض سلوكية: (أبي مولود، 2009:30)

4-4-1- أعراض مباشرة:

حدة الطبع، الحديث أكثر من العادة، الخوف السريع، التلعثم بالحديث، صعوبة الجلوس لفترة من الزمن، التهجم اللفظي على أحد ما، صعوبة بقائه بالحيوية نفسها طويلا، الإنسحابية، الدخول في نوبات البكاء.

4-4-2- أعراض غير مباشرة:

زيادة التدخين، زيادة استهلاك الكحول، زيادة استخدام الأدوية للتخفيف من التوتر، اللجوء إلى النوم كوسيلة للهروب، مشاهدة التلفاز أيضا كوسيلة للهروب، تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية.

4-4-5- أعراض خاصة بالعلاقات الاجتماعية:

تتمثل في عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، و نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، و التهكم و السخرية من الآخرين، و تبني سلوك اتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين،

و تجاهل الآخرين، و التفاعل مع الآخرين بشكل آلي أي تفاعل يكتنفه البرود و صعوبة في الإتصال (علي عسكر، 2003:45).

نستنتج أن أعراض الضغط النفسي تظهر على الفرد عندما يتعرض للمواقف الضاغطة و تتمثل في عدة أعراض، وتختلف هذه الأعراض من فرد لآخر كما يمكن أن تجتمع دفعة واحدة عند نفس الشخص أو قد تكون منفردة.

5-أسباب الضغط النفسي : (دعو سميرة ، 2012 : 26-27).

للضغط النفسي أسباب تتمثل فيما يلي:

5-1-أسباب النفسية الانفعالية :

حيث يمكن أن تكون الانفعالات مصدر من مصادر الاضطراب الحياة النفسية و الاجتماعية للفرد بما فيها و ظائفه البدنية و ما يرتبط بها من صحة أو مرض.

5-2-أسباب إجتماعية :

تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد و يختلف من حيث شدته و مصدره طبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد ، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط و كذلك البطالة ، التفاوت الحضري و الثقافي و قلة الرفاهية و الوسائل التكنولوجية.

5-3-أسباب صحية :

يتزايد إفراز الأدرينالين عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية ، ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله

في حالة تآهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي و يعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط .

5-4- أسباب كيميائية :

للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج فيصبح الشخص متوترا و قلقا .

تعددت مسببات الضغط النفسي فمنها مسببات داخلية أو خارجية فهي تختلف من فرد لآخر منها نفسية إنفعالية، إجتماعية ، صحية ، كيميائية.

6- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي :

للضغط النفسي تأثيرات عديدة أهمها:

6-1- الآثار النفسية :

تكاد تجمع البحوث النفسية على أن للضغوط آثارا نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، و عدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن الذاكرة تضعف و تصاب بالتشتت و يصبح الشخص المستهدف أكثر قابلية للمرض النفسي، العقلي و الجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب و الخوف و الحزن و الشعور بالإكتئاب و كذلك الشعور بالخجل و الغيرة، فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو، و عدم الثقة في النفس و تزيد من تشتت الإنتباه و ترتبط بشكل أدق باضطراب الأداء و ضعفه و تشوش السمع و الحركات الزائدة المفرطة (الإفراط الحركي)، كراهية موجهة نحو الذات و ضعف الأنا و تصدع الهوية و الميل للإغتراب و كذلك الشكوى من المرض و النعاس (جمال أبو دلو، 2008:177).

6-2- الآثار الاجتماعية :

تتمثل مخلفات الضغط النفسي على الحياة اليومية للفرد في الشعور بانعدام الأمن في علاقته بأفراد عائلته ، و تفاهة الحياة الأسرية ، مما يجعله يرفض مشاركة الغير لأفكاره و نشاطاته بالإضافة إلى عزه عن التكيف مع التغيرات الاجتماعية (باهي مصطفى حسن،2002:205).

6-3- الآثار السلوكية:

تظهر في النسيان و الإهمال و زيادة مشاكل التخاطب، و اللجاجة و التلعثم و انخفاض مستوى الطاقة و القلق في النوم و إلقاء اللوم على الآخرين و عدم تحمل المسؤولية (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد،2015:238).

6-4- الآثار العقلية :

تتمثل في انخفاض الفعالية و قدرات الفرد العقلية من انتباه ، تفكير، إبداع ، إلخ... كما يصعب على الفرد تنسيق و أداء نشاطاته العقلية، وتقل تبعاً لذلك عناصر النقد و الموضوعية و تصبح أنماط التفكير مضطربة و غير عقلانية (باهي مصطفى حسن، 2002: 205).

6-5- الآثار السيكوسوماتية :

يقصد بها الأمراض الجسمية التي تسببها الضغوط الشديدة ، و هي حسب « Nathan » «تتان" و « haris » "أريس" (1975) تشمل سبعة أنواع : الأمراض الجلدية (الحساسية) ، الاضطرابات العضلية و العظمية (آلام الظهر ، تشنج العضلات)، الاضطرابات التنفسية (الربو ، السل الربوي) ، أمراض الجهاز الهضمي ، (القرحة المعدية ، التهاب القولون) أمراض القلب ،(النوبات القلبية) ، الاضطرابات الجنسية (البرود الجنسي و العجز الجنسي)

و أمراض الجهاز الدوري كالصداع و ارتفاع ضغط الدم (حسين فايد، 2005 :357).6-6-الآثار المهنية:

تتلخص فيما يعرف بالاحتراق النفسي ، الذي يتولد نتيجة التعرض المستمر للضغوط الذي يعبر عن الاستنزاف البدني الإنفعالي للعمال ، ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب، الشعور بالعجز، السلبية في مفهوم الذات ... إلخ (باهي مصطفى حسن،2002:205).

نستنتج أن الأفراد الذين يعيشون تحت الظروف الضاغطة يشعرون باختلالات عديدة سواء على المستوى النفسي،العقلي،الاجتماعي أو المهني.

7-أنواع الضغط :

يأتي الضغط النفسي كرد فعل طبيعي على شدة الإرهاق الذي يظهر في أيامنا هذه كنتيجة لسرعة وتيرة الحياة و كثرة ما نتوقعه منها ، و يبقى من المعروف أن للضغط النفسي عدة تصنيفات يمكن توضيحها فيما يلي:

7-1-الضغط النفسي الإيجابي :

هو كل ما يرضى الفرد و يتقبله كالفرح ،النجاح ،و الحب ، فالضغط الإيجابي يحرص نفس الاستجابات التي يقوم بها الضغط السلبي (النبض القلبي السريع) غير أن الإحساس المرافق له تكون فيه متعة .

ويعرفه "Meller""ميلر" على أنه متطلبات خاصة توضع على الفرد و تسبب له توترا

و لا تؤثر في وظائفه الجسمية تأثيرا مضادا (عن فاروق السيد عثمان ، 2001 : 38).

إضافة إلى هذا فقد أشار الباحثون إلى حاجة الإنسان إلى ضغوط مثالية حيث أن الهدف من إيجاد وظيفة فعالة للضغوط هو أنها تستخدم كمنبه أو كأداة تحذير للمشاكل التي يتعرض لها الأفراد، إضافة إلى التقليل من حدة هذه المشاكل. كما يرجع الضغط الإيجابي من مستوى فطنة و نباهة الفرد ، كما أن قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر و تسخير الإمكانيات لمواجهته ، فيتخلى الفرد عن الكسل و التماطل في اتخاذ القرارات (سي موسى عبد الرحمان و آخرون ، 2001 : 82).

7-2- الضغط النفسي السلبي :

و هو عبارة عن التوتر و الشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو العلاقات الإجتماعية، و كذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبيا على الحالة الجسمية و النفسية للفرد، و تؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي الصداع و آلام المعدة و التشنجات و إرتفاع ضغط الدم و غيرها(سمير شيخاني،2006:13). نستنتج أن للضغط نوعان ضغط إيجابي و هو ضغط يساعد الفرد على مواجهة صعوبات الحياة، و ضغط سلبي و هو التوتر الذي يعاني منه الفرد بسبب المسؤولية الملقاة على عاتقه.

8-مصادر الضغط:

أهم مصادر الضغوط تتمثل في المشكلات الذاتية الداخلية للفرد نفسه (ضغوط داخلية المنشأ) و بعض الضغوط الخارجية و من أهمها: (جمال أبو دلو، 2008:176).

8-1- المشكلات النفسية (الإنفعالية):

كالثورة و الغضب و الاكتئاب الذي يعصف بالإنسان و كذلك الفتور و الإثارة و سرعة التهور إزاء مواقف الحياة المتعددة.

8-2- المشكلات الإقتصادية:

و هو أن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى إقتصادي- إجتماعي منخفض، و يعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان أو متقاربة البيوت، و أن هؤلاء يعيشون إضطرابات الأسرية و يعانون من إرتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسجسمية.

8-3- المشكلات العائلية (الأسرية):

إن حدوث الضغوط الإجتماعية و المشكلات الأسرية تنتج من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض و غياب أحد الوالدين عن الأسرة و الطلاق، و كلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الإضطرابات النفسية لدى الأفراد.

8-4- المشكلات الإجتماعية:

و المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين و صعوبة تكوين صداقات.

8-5- المشكلات الصحية:

المرتبطة بالصحة الجسدية الفزيولوجية كالصداع و غرتفاع ضربات القلب و الغثيان و الرعشة...

8-6- المشكلات الشخصية:

كالهروب و المقاومة و إنخفاض تقدير الذات و انخفاض مستوى الطموح و التصلب

و جمود الرأي، و صعوبة اتخاذ القرار و التردد.

8-7-المشكلات الدراسية:

و هي المتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء و المعلمين و صعوبة التحصيل الدراسي و ضعف القدرة على التركيز و عدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية و الفشل في الإمتحانات...

يمكن القول أن للضغط النفسي مصادر عديدة تتمثل في المشكلات النفسية، الإقتصادية، الإجتماعية، الصحية، الشخصية و الدراسية.

ثانيا: الضغط المدرسي:

1-تعريف الضغط المدرسي:

للضغط المدرسي عدة تعريفات من بينها نجد:

تعريف "هارون الراشدي" " الضغوط المدرسية هي: مجموعة من الصعوبات المباشرة و الغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي و الشعور بالوطأة من جراء المدرسة بصفة عامة" (هارون توفيق الراشدي، 1999:49).

يظهر من خلال هذا التعريف أن الضغط المدرسي هو المشكلات التي يواجهها التلميذ في الوسط المدرسي سواء مباشرة كانت أم غير مباشرة.

كما عرفه "طه عبد العظيم حسين" (2006) بأنه: "حالة من عدم التوازن، و تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها، و بين ما يملك من إمكانيات

و مصادر شخصية و إجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فزيولوجية، نفسية و سلوكية(طه عبد العظيم حسين، 2006:182).

نستخلص أن الضغط المدرسي هو حالة من الصراع تنشأ لدى التلميذ عندما لا يتوصل إلى إشباع حاجاته التي يسعى إليها.

كما يشير "هانيا لأهواني" في تعريفه للضغط المدرسي على أنه: "مجموعة من الصعوبات و المعاناة و المشقة التي يواجهها الطالب و يدركها في المواقف و المجالات الدراسية" (هانيا الأهواني، 2005:177).

يشير هذا التعريف إلى أن الضغط المدرسي هو مجموعة المشكلات التي يواجهها التلميذ في البيئة المدرسية.

في حين عرفه الباحث "لطفي عبد الباسط الراهيم" بأنه: " عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفساجتماعية و الظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ و يدركها على أنها مصدر للتوتر و القلق النفسي (لطفي عبد الباسط ابراهيم، 2009:03).

يظهر من خلال هذا التعريف أن الضغط المدرسي هو ظاهرة نفسية ناتجة عن العلاقات و الظروف التي يتفاعل معها التلميذ في حياته المدرسية.

و أشار "محمد صابر السيد": " ذلك الإحساس الناتج عن تفاعل الطالب مع الصعوبات التي يواجهها في بعض المواقف الضاغطة و يكون مصدرها الأسرة، العلاقة مع الزملاء، المذاكرة و التحصيل، الأوضاع المجتمعية، الإدارة المدرسية و المدرسين، الحالة الصحية" (محمد صابر السيد، 2001:12).

نستخلص من خلال هذا التعريف أن الضغط المدرسي هو الشعور الناتج عن الصعوبات التي يواجهها التلميذ و ترجع لعدة أسباب منها الأسرية و المدرسية.

2- أعراض الضغط المدرسي:

- ضعف التركيز، الشرود، النسيان، التردد في اتخاذ القرار أو اتخاذ قرارات غير مدروسة، فقدان الثقة بالنفس و تدني احترام الذات (سهام ابراهيم كامل محمد، بدون تاريخ: 04).
 - سرعة الإنفعال، سرعة الغضب، العدوانية، اللجوء إلى العنف و الإكتئاب، الإحترق النفسي، الشعور بالكراهية، الخوف، نقص الدافعية، تزايد عدد الأخطاء، اضطراب في الذاكرة، الإحباط، حساسية للنقد، الشعور بالفراغ (محمد بوفاتح، 2005:68).
 - الشعور بالتعاسة، الدونية و الهروب من مواجهة المواقف الحرجة و الأرق الشديد و كذلك كثرة الحركة (عبد الرحمان سليمان الطيربي، 1994:26).
- نستنتج أن هذه الأعراض تساعد المختص النفسي المدرسي في تشخيصه للحالات التي تعاني من الضغط المدرسي.

3- أسباب الضغط المدرسي :

- كبت التلاميذ لمشاعرهم بسبب الرقابة المفروضة عليهم من المدرس و الإدارة و كذلك طول اليوم الدراسي و ما يتخلله من إمتحانات و فروض، و العقوبات التي تسلط عليهم بسبب إرتكابهم لمخالفات النظام الداخلي للمدرسة و اللوم و التوبيخ الذي يوجهه لهم المدرس بسبب سلوكياتهم أو نتائجهم المدرسية و محدودية فترات الراحة و أوقات الفراغ، و ما ينعكس عن ذلك على صحتهم النفسية و الجسمية (محمد بوفاتح، 2005:55).
- سوء ظروف البيئة الفيزيائية (سوء التهوية، الإضاءة، الضوضاء) و زيادة عدد التلاميذ بحجرة الصف و عدم توفر الإمكانيات التي تفي بحاجات التلاميذ من الخدمات الصحية و الإجتماعية و الترويحية كلها تؤدي إلى الشعور بالضغط (طه عبد العظيم حسين، 2006:192).

- يعتبر التقويم السلبي من قبل الآباء و المدرسين و الأصدقاء سببا من أسباب الضغط
(عبد الرحمان بن سليمان الطريبي، 1994:47).

- صعوبة المواد الدراسية و يرجع ذلك إلى وجود إتجاهات سلبية نحو معلم هذه المواد
و طريقتة في تناولها و شرحها، و كذلك صعوبة المناهج الدراسية و عدم مراعاتها لمبدأ
الفروق الفردية بين التلاميذ في قدراتهم و مستوياتهم العقلية مما ينعكس على عملية التعلم
لديهم (طه عبد العظيم حسين، 2006:193-194).

- مدى متابعة أولياء الأمور لأبنائهم داخل المدرسة من خلال الإتصال بالمدرسين
والأخصائيين، بالإضافة إلى المشاركة في الأنشطة الدراسية و كذلك مدى إعداد الطالب
لإستقبال العام الدراسي الجديد، و تنمية اتجاهات إيجابية نحو العملية التعليمية (عبد الهادي
بن محمد بن عبد الله القحطاني، 2013:24).

توجد عدة عوامل تؤدي بالتلميذ للشعور بالضغط المدرسي كسوء العلاقات الأسرية و
العلاقات في البيئة المدرسية (المعلم، التلاميذ، الإداريين) و الصعوبات الدراسية و كذلك
عدم توفر الظروف المدرسية الملائمة.

4-آثار الضغط المدرسي:

تختلف آثار الضغط المدرسي من فرد إلى آخر و من بين هذه الآثار نجد: (طه عبد العظيم
حسين، 2006: 44-45).

4-1-آثار معرفية:

- نقص الانتباه و ضعف قوة الملاحظة، تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الإستدعاء
و التعرف و تزداد الأخطاء و كذلك فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف،
ضعف القدرة على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات و اضطراب التفكير حيث

يكون التفكير النمطي و الجامد هو السائد بدلا من التفكير الإبتكاري و التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته و عن الآخرين.

4-2- آثار سلوكية:

تظهر في انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة، اضطرابات لغوية مثل التأتأة و التلعثم، انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته، انخفاض انتاجية الفرد،تزايد معدلات الغياب عن المدرسة و عدم الرضا عنها، تعاطي العقاقير و المخدرات و تدخين السجائر، اضطرابات النوم و اهمال المظهر و الصحة، عدم الثقة في الآخرين و التخلي عن الواجبات و المسؤوليات و الإلقاء بها على عاتق الآخرين، الإنسحاب عن الآخرين و الميل إلى العزلة.

4-3- آثار إنفعالية :

و تظهر في سرعة الإستثارة و الخوف، إزدياد التوتر النفسي و الفزيولوجي، القلق و الإحباط و الهلع و الغضب، زيادة الشعور بالعجز و انعدام الحيلة و اليأس و كذلك سيطرة الأفكار و الوسوس القهرية.

يتترك الضغط المدرسي آثار عديدة على التلميذ من أبرزها الآثار المعرفية ضعف القدرة على حل المشكلات و صعوبة التركيز، و آثار سلوكية ككثرة الغيابات ، و آثار إنفعالية كالشعور بالخوف.

5-المشكلات التي يتعرض لها التلميذ في المدرسة:

يتعرض التلميذ لعدة مشكلات في حياته الدراسية نذكر منها ما يلي: (فادية عمر الجولاني،1999:47).

- عدم القدرة على تخطيط الوقت.

- الصعوبة في الحفظ.

- عدم القدرة على التعبير على النفس.

- الشك في قدرته على التحصيل الدراسي.

- القلق و الخوف من الإمتحانات.

- الخوف من الرسوب.

نستنتج أن التلميذ يعاني من عدة مشكلات مدرسية تؤدي به إلى الشعور بالضغط.

6- الفروق بين الجنسين في التعرض للضغوط:

لا شك أن المراهقات تعاني درجة كبيرة من الضغوط مقارنة بالمرهقين. و السبب في ذلك يرجع إلى التغيرات الجسمية و التوقعات الإجتماعية و الثقافية التي تفرض عليهن كثيرا من المطالب للتكيف مع الظروف البيئية. فمثلا نجد أن البلوغ يمثل مصدر قوة جسمية

و إجتماعية بالنسبة للمراهقين الذكور في حين أن زيادة الوزن و الحجم و التغيرات الجسمية الأخرى التي تطرأ على جسم المراهقات تؤثر سلبا عليها، فالبلوغ لدى المراهق يشير في دلالاته أيضا إلى أنه أصبح لديه القدرة على السلوك الجنسي الراشد بينما هذا يجعل المراهقات أكثر قلقا و صراعا، و بالإضافة إلى ذلك إنتقال الفرد إلى بيئة تربوية جديدة مثل الإنتقال من مرحلة تعليمية لأخرى أو من مدرسة إلى أخرى و هذا ما يمكنه من تشكيل ضغط كبير على المراهقات مقارنة بالمرهقين الذين يسهل عليهم تكوين علاقات إجتماعية جديدة مع الأقران. و السبب الثاني في أن المراهقات يعانين من الضغوط أكثر خلال المراهقة هو أن هؤلاء المراهقات لديهن استعداد أكثر للحساسية الإجتماعية و الدور

الجنسي المرتبط بعملية التنشئة الإجتماعية لكل من الجنسين (طه عبد العظيم حسين، 2006: 203-204).

يتبين من خلال هذا العنصر أن الإناث تعاني من الضغط المدرسي بنسبة كبيرة من الذكور و يرجع ذلك لعدة عوامل كالتغيرات الجسمية في فترة المراهقة و الانتقال من مرحلة تعليمية لأخرى و أسباب أخرى تعود لأساليب التنشئة الإجتماعية.

7- إدارة الضغوط لدى الطلاب:

هناك عدة أساليب وقائية تساعد على خفض الضغوط لدى الطلاب سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية من بينها نجد: (طه عبد العظيم حسين، 2006: 204-207).

-التفاعل الإيجابي لكل من المعلم و الطالب مع عناصر بيئة التعلم.

-تكوين علاقات إيجابية بين المعلمين و الطلاب، فاتجاهات المعلمين نحو الطلاب لا يجب أن تكون عقابية، صارمة.

-تزويد المعلمين بتدريبات و مهارات تساعد على أن يصبحوا أكثر قدرة على مواجهة التحديات و حل المشكلات.

-تشجيع الطلاب على التعبير على مشاعرهم و انفعالاتهم بطريقة إيجابية و توكيدية و ذلك من خلال توفير بيئة الصف التدميمية.

-حث الطلاب على المشاركة في التعلم التعاوني و تشجيعهم على ضبط الذات و التحكم في مشاعرهم و سلوكياتهم.

يمكن للأسرة أن تساعد و تحمي التلميذ من التعرض للمواقف الضاغطة و ذلك عن طريق تنمية الثقة بالنفس و توفير بيئة أسرية تدميمية، ما يستدعي ضرورة إهتمام الأولياء بأبنائهم (عبدي سميرة، 2011: 75).

نستنتج من خلال هذا العنصر أنه يمكن التقليل من شدة الضغط في الوسط المدرسي و ذلك بواسطة وضع خطة للتحكم فيه و القدرة على إدارته.

8- إستراتيجيات مواجهة الضغط المدرسي:

سعت بعض البحوث و الدراسات إلى دراسة أساليب و إستراتيجيات مواجهة الضغوط و يعرفها كل من "Neal" et "ston" "ستون" و "نيل" على أنها: "مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية و المعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط " و يمكن إستخدام أساليب و إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية منها: (عوض، 2001:67)

أولا: الإستراتيجيات الإيجابية:

و هي تلك الإستراتيجيات التي يوظفها الفرد في إقحام الأزمة و تجاوز آثارها و ذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية:

- 1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه و التهيؤ الذهني له و لمرتبته.
- 2- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا إستجلاء الموقف و إعادة بناءه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
- 3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف و المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع إرتباطها بالموقف الضاغط.
- 4- إستخدام أسلوب حل المشكلة و التصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانيا: الإستراتيجيات السلبية:

و هي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة و الإحجام عن التفكير فيها و ذلك من خلال الأساليب السالبة التالية:

1-الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة.

2-التقبل الإستسلامي للأزمة و ترويض النفس على تقبلها.

3-البحث عن إثبات أو المكافئات البديلة، عن طريق الإشتراك في الأنشطة البديلة

و محاولة الإندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع و التكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.

4-التنفيس و التفريغ الإنفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة، و فعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

و بشكل أكثر وضوحا إن أساليب أو إستراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للإستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة، و السعي للحصول على معلومات بشأنها، و حل الموقف و ذلك من خلال إستخدام أساليب سلوكية و معرفية محددة، و في المقابل تتضمن إستراتيجيات المواجهة الإحجامية النزعة نحو التشتيت و صرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط، و تجنب الحصول على معلومات بشأن هذا الحدث، و استخدام أساليب سلوكية و معرفية للهروب من الموقف الضاغط (طه عبد العظيم حسين، 2006:95).

كما حدد "Billing"et"Moss" "موس" و "بيلينغ" (1981) ثلاثة أنواع من إستراتيجيات مواجهة الضغوط و هي كالتالي: (أيت حمودة، 2006:179).

1- الإستراتيجيات السلوكية الفعالة:

و تشمل مختلف المحاولات و الجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.

2- الإستراتيجيات المعرفية الفعالة:

تتمثل في الجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

3- الإستراتيجيات التجنبية:

و تضم الجهودات و المحاولات المبذولة لتجنب و تفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة .

تعتبر هذه الإستراتيجيات كمواجهة و تصدي للمشكلات و الصعوبات التي يتلقاها التلميذ في الوسط المدرسي.

الخلاصة:

يمثل الضغط أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي بسبب التأثيرات العقلية و الجسمية التي يمكن أن يسببها للفرد، وتعددت مصادره منها: المهنية و المدرسية وغيرها، إذ نجد التلاميذ أكثر عرضة للضغط في البيئة المدرسية نظرا لكثافة البرنامج الدراسي و الاستذكار المكثف لغرض التحسين من مستوى تحصيلهم الدراسي وهذا قد يعود بسلب على التلميذ مما يولد لديه ضغطا و لهذا قد عرضنا في هذا الفصل استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية لغرض التخفيف من شدة الضغط المدرسي لدى التلاميذ .

الفصل الثاني:

الصحة النفسية

تمهيد:

يعد موضوع الصحة النفسية إحدى الموضوعات الأساسية التي نالت الكثير من الإهتمام و الدراسة على أيدي العلماء و الأطباء منذ عدة عقود مضت، و تعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم و التغلب على مشاكلهم حتى يتمكنوا من تحقيق التوافق مع المجتمع، و نظرا إلى حاجة المتعلم إلى مستوى معين من الصحة النفسية ليضمن له مسارا جيدا في دراسته قمنا بتناول موضوع الصحة النفسية في هذا الفصل و تعرضنا إلى تعريف الصحة النفسية، معاييرها، مظاهرها و أهميتها و غيرها من العناصر المتعلقة بالصحة النفسية.

تعريف الصحة النفسية:

ظهرت عدة تعريفات للصحة النفسية، فكل باحث وضع تعريفا لها من وجهة نظره ومن بين هذه التعريفات نجد:

تعريف "odolphemayer" "أدولف ماير": الصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة (صالح حسن الدايري، 2010: 25).

من خلال هذا التعريف يتضح لنا أن الصحة النفسية هي تأقلم الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه بحيث يتمكن من مواجهة الصعوبات التي يصادفها.

كما يعرفه "حسين محمد خير الدين": حيث يرى بأن الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي وهي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه والتمتع بحياة خالية من الاضطرابات، ولا يصدر عنه سلوك شاذ (أديب خالدي، 2002: 31-32).

يبين هذا التعريف بأن الصحة النفسية هي الخلو من الأمراض العقلية و النفسية. ويشير "حامد عبد السلام زهران": الى ان الصحة النفسية: حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا (نفسيا شخصيا إنفعاليا واجتماعيا مع نفسه وبيئته) ويتمتع بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام (حامد عبد السلام زهران، 2005: 09).

حيث يرى حامد عبد السلام زهران بأن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف في محيطه و سعيه إلى تحقيق ذاته و مواجهة مطالب الحياة.

أما تعريف المنظمة الصحة العالمية فتري ان: "الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية التي يدرك فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الضغوطات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بشكل منتج ومستمر ويكون قادرا على المساهمة في مجتمعه" (هيلين هيرمان وآخرون، 2005: 18).

من خلال هذا التعريف نستنتج ان الصحة النفسية هي قدرة الفرد على الإنتاج و تقديم الأفضل لمجتمعه بحيث يتمكن من إدراك قدراته و استغلالها .
وأشار "scott سكوت": إلى أن الصحة النفسية هي القدرة العامة على التكيف وعلى إرضاء الذات، والكفاية في العلاقة بين الأشخاص وتشمل القدرة العقلية والتحكم بالدوافع والعواطف والمواقف مع الآخرين والموقف مع الذات (سعيد حسيني العزة، 2004: 47).
يظهر لنا هذا التعريف بأن الصحة النفسية هي توافق الفرد مع بيئته و تمكنه من التحكم في ذاته و الشعور بالرضى و السعادة.

في حين عرفها "Udris" "أودرس": "على أنها ليست حالة ثابتة، وإنما عبارة عن حالة توازن بين الموارد الفزيولوجية والنفسية والإجتماعية و آليات الحماية والدفاع للعضوية من جهة وبين التأثيرات الكامنة المسببة للمرض للمحيط الفيزيائي والبيولوجي والاجتماعي من جهة أخرى" (سامر جميل رضوان، 2007: 26).

بحيث تعتبر الصحة النفسية حالة نسبية حيث يكون الفرد متوافقا فزيولوجيا، نفسيا و إجتماعيا.

كما جاء في قاموس علم النفس أن "الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الذي يكون خاليا من الأمراض والعاهات الجسمية كما أنه يشعر بالسعادة أثناء تعامله مع الوسط العائلي والاجتماعي الذي يعيش فيهما و يكون متمتعا باتزان عقلي كافي والذي بدوره يساعد على

مواجهة المواقف الصحية الناجمة عن احتكاكه بالمجتمع محاولا حلها بطريقة تلقائية ومحاظ بذلك على توازنه العقلي (86 : 1999 , tamisier).

يظهر من خلال هذا التعريف أن الصحة النفسية الخلو من الأمراض العقلية و التوافق من المحيط الذي يعيش فيه الفرد.

ونستنتج من خلال التعريفات المقدمة أنه يصعب تحديد مفهوم الصحة النفسية بدقة وحصره في جوانب معينة، نظرا لمرونة هذا المصطلح وشموليته واختلاف منظور كل باحث وتوجهه إلا أننا نلاحظ أن هناك اتفاقا بين العلماء في تعريفهم للصحة النفسية في كونها تتمثل في إمكانية الفرد في التأثير على بيئته ودوافعه وحاجاته وتحقيقه للتكيف وتوافقه النفسي والاجتماعي.

2- أهمية الصحة النفسية:

للصحة النفسية أهمية بالغة فهي تقدم خدمات لكل من الفرد و المجتمع فالفرد المتمتع بالصحة النفسية يتمكن من مواجهة الصعوبات أكثر من غيره و المجتمع الذي يحظى أفراده بالصحة النفسية يتسم بالسلم و الرخاء و تكمن أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد و المجتمع فيما يلي :

2-1- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد :

- تمتع الفرد بالصحة النفسية يمكنه من فهم ذاته والتوافق معها ومعرفة حاجاتها وأهدافها (صالح حسن الدايري، 2005:202).

-الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية لأن كثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في هيئة أعراض مرضية جسدية مثل ضغط الدم، القرحة المعدية، وبالتالي الاستقرار النفسي والصحة النفسية ضروريات لتدعيم الصحة البدنية (صولي إيمان، 2013 :35).

- الصحة النفسية تمكن الفرد من التعلم الجيد فالتعلم يحتاج إلى قدر من التركيز والالتزان الانفعالي والهدوء النفسي والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية (عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999: 27).

-الصحة النفسية تساعد الفرد على النجاح المهني فالشخص المتمتع بالصحة النفسية يعمل دائما على تحقيق ذاته وتحقيق أعلى مستوى من النجاح في مهنته، كما أن الصحة النفسية من أهم الصفات والسمات المطلوبة توافرها في الشخص الذي يتولى الأعمال القيادية لكي يكون ناجحا(عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001:28).

- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا اتجاه الشدائد و الأزمات و تجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متناسق(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015: 45).

2-2- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع :

- الصحة النفسية السليمة بالنسبة للوالدين تؤدي إلى تماسك الأسرة و الذي يؤدي إلى خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة و تجعل الأفراد أكثر قدرة على

التوافق الاجتماعي (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015: 46).

-تعد الصحة النفسية مهمة للمدرسة فالعلاقات الاجتماعية في المدرسة بشكل عام تؤثر على الصحة النفسية للتلاميذ فالعلاقات الجيدة بين المدرس والتلميذ تؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ (حنان عبد الحميد العناني، 1998 : 28-29) .

- الصحة النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية و بوجود الصحة النفسية تكاد تختفي معها الظواهر السلوكية المرضية كإدمان المخدرات و الخمر و السرقة و القتل... (عبد الحميد الشاذلي ، 1999: 27).

- الصحة النفسية للمجتمع في غاية الأهمية لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق و عدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض.

- الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة و علاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد و على المجتمع الذي يعيش فيه (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015: 46).

نستنتج بأن الصحة النفسية جد مهمة بالنسبة للفرد و المجتمع حيث تمكن الفرد من مواجهة مشكلات الحياة و تمكنه من تحقيق ذاته و فهمها و تساهم كذلك في علاج المشكلات الاجتماعية و تقوية العلاقات بين أفراد المجتمع.

3-مظاهر الصحة النفسية:

من أهم مظاهر الصحة النفسية ما يلي:

3-1-التوافق:

يقصد به تحقيق السعادة مع النفس و الرضا عنها و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية الفطرية و العضوية و الفزيولوجية و الثانوية و المكتسبة، و يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو و مراحلها المتتابعة (إبراهيم طيبي، بدون تاريخ:205).

يشير هذا التعريف إلّبان التوافق هو إشباع الفرد لحاجاته من جميع الجوانب العضوية النفسية و الفزيولوجية.

3--2-الكفاءة:

وتتضمن استخدام الطاقة في وقتها من غير تبديد لجهود الفرد وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من تخطي العقبات وبلوغ الأهداف (إجلال محمد سرى، 2000:29-30).

فتتمثل الكفاءة في إمكانية الفرد من تخطي العقبات بدون الإسراف في بذل الجهد.

3-3- الشعور بالسعادة مع النفس:

ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماض تطبق وحاضر سعيد ومستقبل مشرق والاستفادة من مسرات الحياة اليومية وإتباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب نحو الذات وتقدير الذات حق قدرها (حامد عبد السلام زهران، 2005: 13).

يشير هذا العنصر إلى أن تقدير الذات، الشعور بالأمن و الطمأنينة و الثقة بالنفس من أهم مظاهر الصحة النفسية.

3-4- الشعور بالسعادة مع الآخرين :

ودلائل ذلك: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين "التكامل الاجتماعي" والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة "الصدقات الاجتماعية" والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والاستقلال الاجتماعي والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية (حامد عبد السلام زهران، 2005: 15).

يقصد بها القدرة على تحمل المسؤولية و إقامة العلاقات الاجتماعية و تقبل الآخرين و التعاون معهم.

3-5- القدرة على العمل والإنتاج الملائم:

يتمثل في قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته الجسمية، إذ كثيرا ما يكون الكسل دليل على شخصيات هددتها الصراعات واستنفذت

طاقاتها، كما أن قدرة الأفراد على إحداث تغييرات لصالحية في مجتمعه وبيئتهم دليل على الصحة النفسية (سهيل كامل أحمد، 1999 : 25).

فالصحة النفسية للفرد تظهر من خلال إمكانياته و قدراته على الإنتاج .

3-6-التعامل النفسي:

ويتجلى ذلك في الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل. (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي (حامد عبد السلام زهران، 1997:13).

يشير التعامل النفسي إلى الأداء الوظيفي من جميع جوانبه الجسمية، العقلية، الانفعالية و الاجتماعية.

3-7-الواقعية في الطموح والأهداف:

فينبغي على الفرد المتمتع بالصحة النفسية التعامل مع الحقائق بموضوعية ويشكل واقعين طريق وضع أهداف واضحة ومقبولة ومناسبة يمكن تحقيقها وكذلك تكون هذه الأهداف وفق إمكانياته الفعلية وظروفه الخاصة حتى يشعر بلذة النجاح وبالتالي يشعر بالسعادة والرضا عن نفسه لأنه إذا وضع لنفسه أهدافاً لا يستطيع تحقيقها شعر بالإحباط واليأس (أحمد حسن صالح وآخرون، 2002 : 17).

بحيث يتسم الفرد المتمتع بالصحة النفسية بقدرته على وضع أهداف متناسبة مع قدراته وإمكانية تحقيقها.

3-8-الفعالية:

وتتضمن السلوك الموجه نحو المشكلات وتخفيف الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات وتلك الضغوط (إجلال محمد سرى، 2000 : 29-30).

و تتمثل الفعالية في التقليل من حدة الضغوطات و ذلك عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر المشكلة.

3-9- مواجهة مطالب الحياة: يتضمن ذلك مواجهة الواقع ومواجهة مواقف الحياة اليومية والمشكلات وحلها وتحمل المسؤولية الاجتماعية في مجال الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية (حامد عبد السلام زهران، 1997: 13).

و يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الظروف و المشكلات التي تصادفه في حياته اليومية.

3-10- الاتزان الانفعالي:

ونعني به قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي نستدعي هذه الانفعالات كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة دليل على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي (صبرة محمد

و أشرف ستريت، 2004: 52).

يظهر لنا من خلال هذا التعريف أن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته في مختلف الظروف.

3-11- المرونة:

وتتضمن القدرة على التوافق والتعديل لمواجهة الصراع والإحباط وذلك لحل المشكلات بدلا من تجميدها على النظم القديمة والرغبة في التعلم وفي التغيير والتجريب (إجلال محمد سرى، 2000: 29-30).

فالمرونة تتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع المواقف التي تواجهه.

و في الأخير يمكن أن نستنتج أن الصحة النفسية يمكن أن تظهر من خلال سلوكيات الفرد المختلفة منها قدرته على مواجهة مطالب الحياة و الرضى على النفس و خلق علاقات مع الآخرين و التوافق بين الحاجات و الدوافع و التحكم فيها و حل صراعاته و التكيف الاجتماعي.

4-مناهج الصحة النفسية:

يهدف علم الصحة النفسية إلى تحقيق هدفان متكاملان هدف وقائي وهدف علاجي ومن أجل تحقيق تلك الأهداف تم تحديد ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية معتمدة للوصول بالفرد على مستوى مقبول من الصحة النفسية وتتمثل هذه المناهج في:

4-1-المنهج الإنمائي:

وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا وتربويا ومهنيا) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية(حامد عبد السلام زهران، 2005: 12).

يقصد بالمنهج الإنمائي المنهج الذي يهتم بالأسوياء و العاديين حيث يهتم بتحقيق زيادة في كفاءات الفرد من خلال التعرف على إمكانياته و تدعيمه حتى يتوصل الى التوافق.

4-2-المنهج الوقائي:

تعني الوقاية بوجه عام، مجموع الجهود المبذولة للتحكم في حدوث الاضطراب أو المرض والسيطرة عليهما أو التقليل من شدة ظاهرة غير مرغوبة كالمرض العقلي،

الجنوح، الجريمة، إدمان العقاقير، الحوادث ويتكون المنهج الوقائي من ثلاثة مراحل وهي:

4-2-1- الوقاية الأولية:

تهدف إلى اتخاذ إجراءات مسبقة لمنع حدوث الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وغير مسبقة لمنع حدوث الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وغيرها من أنواع الشذوذ السلبي وذلك عن طريق وسائل عدة منها: التشجيع، حرية الاكتشاف، حرية، التجريب، حرية التعبير عن المشاعر، السند الانفعالي خلال مراحل الشقة ومحاولة خفض الضغوط التي تؤدي إلى اضطرابات الشخصية.

4-2-2- الوقاية الثانوية:

الغاية منها إنقاص شدة المرض والتقليل منه وذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات والاهتمام بالرعاية والعلاج مع هدف هام وهو وقف الاضطرابات النفسية والعقلية في مراحلها المبكرة وفي حالاتها المستقرة.

4-2-3- الوقاية في المرحلة الثالثة:

تهدف هذه المرحلة لخفض العجز الناتج عن المرض العقلي، وجود عمل والتوافق معه، ومحاولة إنقاص المشكلات المترتبة، عن المرض العقلي (عبد الحميد محمد شاذلي، 2001: 23-24).

و يقصد بالمنهج الوقائي الوقاية من حدوث الاضطرابات و التقليل من حدة الاضطراب و ينقسم إلى ثلاث مراحل تتمثل في الوقاية الأولية التي تهتم بمنع حدوث الاضطراب و الوقاية الثانوية التي تهدف إلى خفض شدة الاضطراب قبل تطوره و الوقاية في المرحلة الثالثة تختص في محاولة التخفيف من المشكلات الناتجة عن المرض العقلي.

4-3- المنهج العلاجي:

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيص وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية (حامد عبد السلام زهران، 1995 : 13).

يظهر من خلال هذا العنصر أن المنهج العلاجي يهدف إلى علاج الاضطرابات و المشكلات النفسية حتى يتمكن الفرد من استعادة صحته النفسية. تعتبر هذه المناهج من أهم الوسائل التي يعتمد عليها الأخصائي النفسي بحيث يهتم المنهج الإنشائي بالأسوياء و العاديين و المنهج الوقائي يهتم بالوقاية من حدوث الاضطراب أما المنهج العلاجي فيهتم بتشخيص و علاج الاضطراب.

5-معايير الصحة النفسية:

للصحة النفسية عدة معايير منها ما يلي:

5-1-المعيار الإحصائي:

طبق الإحصائي "Quételet" "كيتولي" منحني غوس الشهير لتوزيع مختلف المعطيات الملاحظة لدى الانسان، لا سيما البيولوجية الاجتماعية، منحني غوس هو على شكل جرس الذي يعطي كثافة احتمال متغير معين، واسع دائماً في مركزه، ذو حجم كبير في الوسط تقع البيانات، الوسط هو الذي يعرف بالسواء، و السواء هو الذي يتم ملاحظته لدى الجزء الأكبر من الأفراد، أهمية هذا التعريف مقارنة بالأخرى هو أنه مستقل عن كل نظام القيم، و يمكن أن يكون موضوع بشكل امبريقي. لكن يوجد هناك خلط بين المعيار

و المتوسط، إذ يعتبر ما هو غير سوي هو ما يقع بقرب من المنطقة المسماة الاعتدال لأنه يدل على الانحراف المتوسط، و هذا ليس له دلالة، فمثلا التحصيل العقلي (QI) يعتبر عادة أن متوسط الأفراد للتحصيل العقلي 100 مع انحراف على الأقل 15 نقطة. قد يعني أن الأشخاص الذين تم قياس لديهم التحصيل بين 85 و 115 هم جزء من الأفراد الذين يقعون في المعدل، بالاعتبار أنهم الأكثر عدداً، لا يعتبر كثيراً مقارنة بالعدد الكبير الذي يمثل

المتوسط. إنها إذن ممثلة المعيار و المتغيرات المقاسة مشكل للتحصيل هذا التعريف للسواء (الصحة النفسية) أنه يسمى بنفس المصطلح (غير السوي) للتحصيل العقلي الأقل من 85 الذي يعني تخلف عقلي و التحصيل العقلي أكثر من 115 الذي من خلال مستوى معين يبين ذكاء ملاحظ و حتى غير عادي و يلاحظ أنه انحراف عن المتوسط و يعني ذلك أنه غير سوي بالمفهوم الإحصائي. سواء يصبح اذا مصطلح الذي لا يستجيب فقط للمعايير الإحصائية (74-75 : Chabert.C,2008).

يظهر من خلال هذا المعيار أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) و درجات منخفضة (أقل من المتوسط).

5-2- المعيار المثالي:

يقصد بالمعيار المثالي حالة من الكمال، أو مجموعة من الشروط الواجبة، المستقلة عن الواقع و الزمان، يعتبر الوصول إليها و السعي نحو تحقيقها أمرا جديرا بالطموح. و تصف المعايير المثالية الإمكانيات التي تستحق السعي المفيدة كنموذج، كقدوة للطموح، كمثل أعلى للسلوك الإنساني. و يتم تقييم "السواء" أو "الشذوذ" في هذا المعيار من وجهة نظر أخلاقية أو دينية أو إيديولوجية أو من خلال قيم أخرى. و كل إخلال في هذه المعايير يعد انحرافا و بالتالي شذوذا.

و هنا تعد الصحة بأنها الحالة المثلى من الإحساس الجسدي و النفسي و ليس مجرد غياب المرض. و يشكل "الشخص السليم كليا" عند كارل روجرز، أي الشخص الذي يكون منسجما مع ذاته و متعاطفا معها و قادرا على التعبير بحرية عن مشاعره و خبرته الإنفعالية و يملك مفهوما واقعا عن ذاته... مثلا على المعيار المثالي. و يرتبط المعيار المثالي ارتباطا وثيقا مع المعيار الاجتماعي و المعيار الشخصي (الذاتي) (سامر جميل رضوان، 2007 : 63-64).

نستنتج من خلال هذا المعيار أنه المعيار يمكن تقييم الفرد السوي أو الشاذ حسب قيمه الدينية و الإيديولوجية...

5-3- المعيار الوظيفي :

يقصد بالمعيار الوظيفي عموما الحالة المتفقة مع الفرد فيما يتعلق بأهدافه و قدرته، يمكن للعمل في أيام العطل أن يكون محرما أو ممنوعا وفقا للمعيار المثالي، و محاولة وضع تكرار إحصائي سوف تقود إلى نتيجة مشابهة، أي أن عدد قليل من الناس هم الذين يعملون في أيام العطل. ولكن عندما نتأمل هذا من وجهة نظر معيار وظيفي، فإنه يمكن النظر للعمل بالنسبة لشخص ما على أنه أمر اعتيادي من الناحية الوظيفية. بكلمات أخرى عندما تتم معرفة الهدف الكامن خلف هذا السلوك نستطيع تقييمه على أنه "سوي" أو "مضطرب". فمحك المعيار هنا هو الوظيفة كالقدرة على الكلام، على المشي، على الحب... كما يمكن للمرء أن يأخذ الحالة العامة كمعيار للوظيفة. فالاضطراب أو المرض لا يعد مهما من الناحية الوظيفية إذا لم يمارس أي تضرر أو إعاقة للشخص المعني.

و المعيار الوظيفي يمكن أن يساعدنا بوصفه إطار توجه أو تقييم من أجل تقويم فيما إذا كان معيارا إحصائيا ما مهما أم غير ذي قيمة. (سامر جميل رضوان، 2007 : 65).

يتبين من خلال هذا المعيار أن الصحة النفسية للفرد ترتبط ارتباطا وثيقا بسلوكه و بتحقيقه لأهدافه.

5-4- المعيار الاجتماعي:

العيش معا في جماعة أو في مجتمع، يتضمن وضع قواعد للسلوكات و التصرفات التي تهدف إلى السماح بالتعايش بأقل صراع ممكن بين الأشخاص الأكثر اختلافا، إذا شيد بحرية التفكير، الكلام و الفعل فهو متفق أن كل هذا يجب أن يحترم عدد من الحدود، مثلا ليس لنا الحق بالإخلال بالنظام العام، و هذا التعريف للسواء يكشف عن مفهوم الانحراف للسلوك الذي لا يدخل في الخط المستقيم الذي وضعه المجتمع (Chabert.C,2008 : 75-76).

حيث حدد المعيار الاجتماعي مجموعة من القيم في المجتمع و يعتبر الفرد الذي يخترق المعايير السائدة فيه غير سوي أو شاذ.

5-5- المعيار الطبي:

يحدد بعض المنظرين في الطب النفسي أن اللاسوية تعود إلى صراعات نفسية لا شعورية وإن السوية هي الخلو من الاضطرابات (الزبيديو آخرون، 2007:15). نستنتج أن الصحة النفسية للفرد حسب هذا المعيار تتمثل في الخلو من الاضطرابات النفسية.

5-6- المعيار التفاعلي :

إن الاعتماد على معيار واحد من المعايير السابقة المذكورة قد يكون له مبرراته في الحياة العملية اليومية و لكن عندما يتعلق الأمر بإطلاق الأحكام التشخيصية في علم النفس المرضي و الممارسة العيادية أو الصحة النفسية لا يكفي الركون إلى معيار واحد من هذه المعايير و من المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها و إنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية. و عليه يصف "براندشتتر" وجود علاقة متبادلة بين المعايير الوصفية (الإحصائية) و العرفية (المثالية، الوظيفية). فكما يمكن للمعايير الوصفية أن تحدد تكرار أو احتمال ظهور سمات محددة، تستطيع المعايير الوصفية أن تحصل على معلومات بواسطة الوسائل الإحصائية حول وجود تغير ما، فالخرق المتكرر جدا للمعايير القانون غالبا ما يجلب معه ضرورة التعديل لهذه المعايير، فعندما تنتشر في مجتمع من المجتمعات ظاهرة من الظواهر كازدياد نسبة تعاطي المواد المسببة للإدمان مثلا، أو ازدياد نسبة الجريمة أو ازدياد نسبة العاطلين عن العمل، و لا تعود القوانين السارية فاعلة كثيرا في مواجهة هذه الظاهرة، تتبع ضرورة تعديل القوانين السارية و إيجاد قوانين بديلة أكثر فاعلية تستطيع الحد من هذه الظاهرة (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015: 56- 57).

نستخلص أنه لا يكفي الاعتماد على معيار واحد فقط لتحديد الصحة النفسية و هذا لأن كل المعايير مرتبطة فيما بينها و ذلك بطريقة تفاعلية.

5-7- المعيار الشخصي :

يعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك (السوي أو غير سوي)، و يقوم هذا المعيار على التقدير الذاتي للفرد، فإذا كان الشخص راضيا عن حياته إلى حد ما و لا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته، فإننا نعرفه أوتوماتكيا بأنه شخص سوي طبقا لهذا المعيار (صالح حسين الداهري، 2005 : 38). و هو السلوك السوي الذي يحقق للفرد الشعور بالارتياح والتخفيف من توتراته، ويحرره من صراعه وقلق، ويشعره بالكفاءة والجدية، ويمكنه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، ويساعده على التوافق الجيد مع نفسه ومع الآخرين، ويوصله إلى التعامل بين جوانب شخصيته وإلتساق بين مشاعره وأفكاره وبين أقواله وأفعاله، ويمتاز المعيار الذاتي بسهولة تطبيقه وشيوعه بين أفراد المجتمع فكل فرد يصف سلوكه في ضوء إطار المرجعي (إجلال محمد سرى ، 2000 : 32).

يبين هذا المعيار أن الصحة النفسية للفرد تظهر من خلال تقديره لذاته و الرضى عن حياته و تحقيقه لأهدافه و إشباع حاجاته.

نستنتج من هذا العنصر أن للصحة النفسية معايير مختلفة تعبر عن رأي أصحابها وفقا لمدارسهم و ميولهم.

6- مستويات الصحة النفسية :

الصحة النفسية تتوزع على درجات و مستويات مختلفة، فهي تزيد و تنقص بجهود الفرد و إرادته و هي قابلة للتغيير بحسب أحواله النفسية و ظروفه البيئية و فيما يلي خمسة مستويات تميز الصحة النفسية و هي كالتالي :

6-1- الأصحاء نفسيا بدرجة عالية (المستوى الراقى) :

هم أصحاب الأنا القوية و السلوك السوي و التكيف الجيد، إنهم الأفراد الذين يفهمون ذواتهم و يحققونها، و تبلغ نسبة هؤلاء 2.5 % تقريبا (يقعون على أقصى الطرف الإيجابي في البعد و المنحنى الإعتدالي) (محمد قاسم عبد الله، 2004: 28).

6-2-الأصحاء نفسيا بدرجة فوق المتوسط :

تبلغ نسبتهم في المجتمع 13.5 % و هم أيضا أصحاء نفسيا. حيث ترتفع عندها الصحة النفسية و تتخفض درجة الوهن، و لهم سلوك جيد. و ينطبق عليهم ما قاله علماء النفس لكن بدرجة أقل من المستوى الأول (مروان أبو حويج، 2001: 63).

6-3-العاديون في الصحة النفسية :

و هم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة و المنخفضة، لديهم جوانب قوة و جوانب ضعف، يظهر أحدها أحيانا و يترك مكانه للآخر أحيانا أخرى، و تبلغ نسبتهم في المجتمع 68 (%محمد قاسم عبد الله، 2004: 28).

6-4-الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة:

تبلغ نسبتهم حوالي 13,5% تتخفض عندهم الصحة النفسية و تزداد علامات وهنها، فتكثر الأخطاء و تظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على صلتهم بالله و بالناس و بأنفسهم، كما يسوء توافقهم في مواقف كثيرة مما يجعلهم في حاجة إلى الرعاية و العلاج على أيدي المختصين فيطلق علماء النفس الحديثين عليهم اسم المنحرفين نفسيا أو الشواذ، أما عند علماء التحليل النفسي فهم أصحاب أنا ضعيف، وعند السلوكيين يرون أنهم تعلموا سلوكيات متناقضة أمام الموقف الواحد مما يسبب لهم الصراع النفسي، أما علماء المذهب الإنساني يعتبرونهم فاشلين في تحقيق الذات و تضم هذه الفئة عدة منها المضطربين نفسيا و المجرمين و مدمني المخدرات (مروان أبو حويج، 2001: 65).

6-5-الواهنون نفسيا بدرجة كبيرة (المستوى المنخفض):

الأفراد من هذا المستوى نجد درجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا، و عندهم أعلى درجة من الاضطرابات و الشذوذ النفسي، فهم يمثلون خطرا على أنفسهم و على الآخرين و يتطلبون العزل في مؤسسات خاصة، و تبلغ نسبتهم 2.5 % تقريبا في المجتمع (محمد قاسم عبد الله، 2004:28).

يظهر من خلال هذه المستويات أن الأفراد يتوزعون على مستويات مختلفة من الصحة النفسية، كما أن الاضطراب النفسي يأخذ أشكال متدرجة في الخطورة.

7- الحاجات وأثرها على الصحة النفسية:

للفرد حاجات أساسية مرتبطة ارتباطا كبيرا بالصحة النفسية بمعنى أن الصحة النفسية للفرد تتوقف تماما على مدى إتباع هذه الحاجات ومن أهمها:

7-1- الحاجات الفزيولوجية:

هي حاجات أساسية للفرد من اجل نموه وقيامه بواجباته ووظائفه الفزيولوجية وهي حاجة مهمة لحياة الإنسان وبقائه وتشمل هذه الحاجات الحاجة إلى الطعام، الشراب، الراحة، النوم، إلى الجنس وغيرها. فإشباع هذه الحاجات بطريقة سليمة يساعد على تدعيم الصحة النفسية للفرد.

7-2- الحاجات النفسية:

هذه الحاجات لا تقل أهمية عن الحاجات السابقة، فالفرد له حاجات نفسية يجب إشباعها حتى يتمكن من تحقيق الصحة النفسية ومن بين هذه الحاجات الحاجة إلى الأمن لكي يتحرر من الآخرين والحاجة إلى الحب والحاجات الاجتماعية كالتقدير من الآخرين والحاجة إلى الانتماء وتحقيق المكانة الاجتماعية والحاجة إلى التعبير عن الذات وإثبات الوجود وكذلك الحاجة إلى النجاح والحاجة إلى اللعب(صالح حسن الدايري، 2005: 197-198).

نستنتج من هذا العنصر أن الصحة النفسية للفرد تتحقق من خلال إشباع الحاجات الفزيولوجية كالحاجة إلى الطعام، النوم... والحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن و إثبات الذات.

8-العوامل التي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية:

8-1-الإحباط:

يعتبر الإحباط من أهم العوامل التي تؤثر على توافق الفرد وصحته النفسية، ومسببات الإحباط تكون سواء عوامل بيئية أو عوامل شخصية. وتشير "العناني" إلى أن الإحباط يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية للفرد وذلك نتيجة شعوره بحالة من عدم الإشباع لحاجة من حاجاته أو حل مشكلة من مشكلاته، وتؤكد على أن استمرارية هذا الشعور يؤثر على الأداء الفعلي ويؤدي إلى نشوء مشكلات وصراعات داخل الفرد (حنان عبد الحميد العناني، 2000: 35).

يشير هذا التعريف إلى أن الإحباط هو عدم تلبية حاجات الفرد و إشباعها مما يؤدي إلى صراعات داخلية لديه و ينتج عنه اختلال الصحة النفسية.

8-2-الصراع:

هو ذلك النزاع الذي يقوم بين رغبات الفرد و دوافعه و غرائزه الأساسية من ناحية، و بين مقاييسه و مثله الإجتماعية و الخلقية و الشخصية من ناحية أخرى، و قد يكون هذا الصراع واعيا جزئيا أو كليا و قد يكون على مستوى غير الواعي تماما، أو هو حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا أو عدة دوافع، و يكون كل منها قائما لديه (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015: 242).

هو شعور يتولد لدى الفرد عندما لا يتمكن من إشباع دافعين معا و يمكن ان يكون صراع داخلي او خارجي.

7-3-القلق:

وهو حالة من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود مظهر خارجي أو داخلي يهدد الذات (محمد جاسم العبيدي، 2004: 39) .

ومن بين أنواع القلق نجد القلق الواقعي، القلق الذاتي والقلق العصابي (عبد المحسن العمري، 2010 : 39).

يظهر لنا من خلال هذا التعريف أن القلق هو حالة من عدم الاتزان الانفعالي و ينقسم لعدة انواع .

7-4-الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمشكلات الخطرة. وتعرف بأنها "حالة من التوتر النفسي الشديد، والإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده اختلال التوازن واضطراب في السلوك" (محمد قاسم عبد الله، 2004 : 115).

نستنتج ان الضغوط النفسية تتمثل في حالة شعورية تتسم بعدم الاتزان بسبب الظروف البيئية.

نستنتج من هذا العنصر أن هناك عدة عوامل تؤثر تأثيرا سلبيا على الصحة النفسية كالضغط النفسي أو شعور الفرد بالقلق و الصراعات و كذلك شعوره بالإحباط.

9-خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة مميزات من بينها:

9-1-الاستقلالية:

الاستقلالية تعني أن يأخذ الفرد موقف من هذا الواقع بإرادته الحرة بحيث يقيم الأمور بوعيه ويختار بين أفضل البدائل المتاحة أمامه فالإنسان السوي لا يعتبر نفسه ضحية للظروف مهما كانت قسوتها ولا يفقد لقدرة على الاختيار بين البدائل مهما

كانت ندرتها (إيمان فوزي، 2001: 24).

يبين لنا هذا التعريف ان الاستقلالية هي قدرة الفرد على اتخاذ القرارات بنفسه مهما كانت الظروف .

9-2-التفاؤل:

يعتبر التفاؤل المعتدل أحد مميزات الصحة النفسية للفرد و يعرف على أنه: " توقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المتطلبات في المستقبل" (نوال حسن خالد نصر الله، 2008: 10).

يبين هذا التعريف أن التفاؤل ميزة من مميزات الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية و يقصد به رغبة الفرد و إرادته لتحقيق رغباته.

9-3-الإيجابية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بالسلوك الإيجابي اتجاه المواقف الحياتية وعادة ما يتمكن من بذل الجهد الموجه والبناء في مختلف الاتجاهات ، كما أنه ايجابي في مواجهة دوافعه بحيث لا يقف عاجزا أمام العقبات التي تحول بينه وبين إشباع هذه الدوافع (فوزي محمد جبل، 2000: 27-28).

حيث يقصد بالايجابية تمتع الفرد بسلوكات سوية حيث يكون قادرا على تجاوز العقبات التي تواجهه.

9-4-القدرة على تحمل المسؤولية:

تعتبر القدرة على تحمل المسؤولية ميزة من ميزات الشخصية المتمتعة بالصحة كما يعد الهروب من المسؤولية دليل على الافتقار إلى السواء (عبد الحميد الشاذلي، 2001: 35).

حيث تعتبر القدرة على تحمل المسؤولية كمؤشر من مؤشرات الصحة النفسية لدى الفرد.

9-5- اتساع أفق الحياة:

يقتصر اهتمام بعض الناس على جانب واحد من جوانب النمو ولكن الاستمتاع بالحياة يتطلب العناية بأنواع متعددة من المهارات والمعارف (فوزي محمد جبل، 2000: 35).

والإنسان السوي هو الذي لا يكتفي بأن تمضي به الحياة بين إشباع وحرمان وسعي لإسترداد الإشباع وهكذا وإنما يهتم دائما بأن يكون لحياته معنى وهدف (إيمان فوزي، 2001: 26).

و يقصد به اهتمام الفرد بجميع جوانب الحياة و السعي لتحقيق أهدافه.

9-6- تحقيق الذات واستغلال القدرات:

يقصد به فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانيات والطاقات، تقبل نواحي القصور والحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا. تقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد تقدير الذات حق قدرها، استغلال القدرات والإمكانيات إلى أقصى حد ممكن وضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، إمكانية التفكير والتقدير الذاتي تنوع النشاط وشموله بذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه والكفاية الإنتاجية (حامد عبد السلام زهران، 2005: 13).

و يقصد به قدرة الفرد على فهم نفسه و تقديرها و تحديد أهداف تتماشى مع إمكانياته و كذلك قدرته على خلق علاقات مع الآخرين و تقبل الفروق الفردية.

9-7- التكيف النفسي:

وذلك بالتكيف الاجتماعي وحل الصراعات والتوافق بين الحاجات والدوافع والتحكم

فيها (محمد قاسم عبد الله، 2001: 23).

فالتكيف النفسي هو قدرة الفرد على التكيف مع الآخرين و الرضى عن نفسه و التحكم فيها.

9-7-حسن الخلق:

وذلك بالأدب وبذل المعروف وكف الأذى والكرم وحسن الجوار وقول الحق وبر الوالدي والصلاح والصدق والرضا (حامد عبد السلام زهران، 2005: 14).

و يقصد به التمتع بالأخلاق الحميدة و الإحسان إلى الآخرين و بر الوالدين. نستنتج أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية تتسم بسمات عديدة منها قدرة الفرد على تحمل المسؤولية و تحقيق ذاته و تقديرها و نظرتة الايجابية للحياة و التكيف مع الآخرين.

10-الصحة النفسية في الوسط المدرسي:

مهمة المدرسة لا تقتصر فقط على تعليم التلاميذ عن طريق تقديم المعلومات. فالمدرس الناجح لا يقتصر همه على تزويد التلميذ بالمعارف بل يعد نفسه مسؤولاً على المسؤولية على أن يحقق لتلميذه القدرة على حسن التوافق الاجتماعي و الانفعالي، فالتلميذ الذي لا يتمتع بصحة نفسية جيدة لا يكون قادراً على مواجهة الإحباطات والقلق الدائم، فالصحة النفسية من أهم العوامل المساعدة على التخفيف من الضغوطات التي تواجه التلميذ في حياتهم اليومية والدراسية .

ولكي تؤدي المدرسة دورها بنجاح في تحقيق الصحة النفسية للتلميذ يجب أن تعمل على: (حامد عبد السلام زهران، 2005: 19).

- الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي للتلميذ.
- دعم القيم الاجتماعية عن طريق المناهج.
- تقديم نماذج صالحة للسلوك السوي.
- خلق بيئة مدرسية مناسبة للتفاعل الاجتماعي، وذلك من خلال العلاقات السوية بين الطلاب.

- أن يتمتع القائمون على العملية التعليمية بصحة نفسية جيدة حتى يتحقق الأمن والاستقرار.

- الاهتمام بحل المشكلات الإنحرافية، السلوكية والخلفية للتلاميذ والعمل على علاجها مبكرا.

- مشاركة الأخصائي الاجتماعي للمعلم في العملية التعليمية عن طريق ملاحظة التلميذ وتوجيه الحالات المستعصبة إلى العيادات النفسية (فوزي محمد جبل، 2000: 56).

نستخلص أن الصحة النفسية جد مهمة في الوسط المدرسي بحيث تحقق للتلاميذ القدرة على التوافق الاجتماعي و الانفعالي و مواجهة الإحباطات و القلق الدائم و لتحقيقها في الوسط المدرسي يجب أن يتدخل الأخصائي النفسي المدرسي لحل المشكلات النفسية و السلوكية و الدراسية.

11- بعض المشكلات النفسية الشائعة في الوسط المدرسي:

11-1- الخوف المدرسي:

يعد الخوف حافزا ودافعا للفرد للإنجاز، وإذا ما زادت حدته فإنه يكون معيق للفرد عن التقدم والاستمرار و يعرف الخوف بأنه " حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني ينتاب الطفل عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسه بالخطر " (زكريا الشريمي، 2000: 97).

أما الخوف المدرسي فيعرف على انه " انفعال شديد للطفل و عدم رغبته في الذهاب إلى المدرسة، و قد تظهر بعض الاضطرابات الانفعالية، كال بكاء أو بعض الأعراض المرضية الجسمية كالصداع أو الإسهال أو ارتفاع في درجة الحرارة. و رغبة كبيرة في البقاء في المنزل و ذلك يعلل عدم رغبته في الذهاب إلى المدرسة بأشياء عديدة منها عقاب المدرسة أو اعتداء أحد التلاميذ عليه، أو البقاء مع والدته، و غير ذلك. (عبد العزيز محمد نعيم، 2011: 84).

نستج من خلال التعريفين السابقين بأن الخوف شعور يتولد لدى الفرد نتيجة لمثيرات خارجية مختلفة و يمكن أن يكون حافز للإنجاز إذا كانت حدته منخفضة أما إذا كانت حدته مرتفعة فهي تعيق الفرد و يظهر من خلال مجموعة من الأعراض .

11-2- العدوانية:

يعرف العدوان بأنه سلوك أو تصرف ينتج عن إيذاء للآخرين أو إتلاف لشيء ويعرفه الخطيب: على انه "سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تجريبية أو مكروهة أو السيطرة من خلال القدرة الجسدية أو اللفظية على الآخرين" (محمد حسن عمايرة، 2010 : 119-125).

يشير هذا التعريف إلى أن العدوانية هي إلحاق الضرر بالآخرين سواء جسدياً أو لفظياً .

11-3- التأخر الدراسي:

يعرف التأخر الدراسي بأنه "حالة تأخر أو تخلف أو نقصاً أو عدم اكتمال النمو التحصيلي نتيجة لعوامل عقلية أو جسمية أو اجتماعية أو انفعالية بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي" (جزاء العصامي، 2008 : 39).

ويعرف كذلك بأنه: "مشكلة تربوية اجتماعية يعاني منها التلاميذ ويشقى بها الآباء في المنازل والمعلمون في المدارس وهي من أهم المشكلات التي تشغل المهتمين بالتربية والتعليم في العالم" ويقصد بالتأخر الدراسي قلة التحصيل الدراسي للطفل بالمقارنة بمستوى زملائه (بتول خليفة، 2011 : 14).

يتبين من خلال هذين التعريفين أن التأخر الدراسي هو مشكلة تربوية يعاني منها التلاميذ و تكمن في انخفاض نسبة التحصيل عن المستوى العادي و يرجع ذلك لعدة أسباب نفسية، اجتماعية، عقلية...

11-4-التسرب الدراسي:

يعرف التسرب الدراسي على انه: "ترك الطالب للدراسة خلال سنوات تعلمه، طبعاً هذا لا يشمل الوفاة أو إنهاء الدراسة والتخرج، وتحتسب نسب التسرب بشكل عام بناء على عدد المسجلين لصف ما في سنة معينة، وعدد الطلبة الذين لنمو تلك السنة من دون أن يتركوا مدارسهم". ويمكن التمييز بين شكلين من أشكال التسرب المدرسي وهما التسرب الظاهر الفعلي حيث يختفي الطالب عن مقاعد الدراسة والتسرب غير الظاهر حيث يحضر الطالب لكنه لا يتفاعل مع ما يقدم في المدرسة (منصور مصطفى وآخرون، 2014: 134).

يظهر من خلال هذا التعريف أن التسرب الدراسي هو ترك التلميذ لدراسته خلال فترة تعلمه و هناك نوعين للتسرب الدراسي و هما التسرب الظاهر و التسرب غير الظاهر.

11-5-ضعف الثقة بالنفس والشعور بالنقص:

الثقة بالنفس تعني الشعور بالقدرة و الكفاءة على مواجهة أي موقف و تحقيق الهدف المنشود، و ضعف الثقة بالنفس يرتبط بالخوف، ضعف الروح الاستقلالية، و يتجلى في مظاهر عديدة كالتردد و انعقاد اللسان.(عبد اللاوي سعدية، 2011: 44).

يظهر من خلال هذا العنصر أن الشعور بالنقص و ضعف الثقة بالنفس تعبر مشاعر مؤلمة تشكل عائق لتحقيق الصحة النفسية للفرد.

نستخلص أن المشكلات النفسية تؤثر على الصحة النفسية للتلميذ و تعيق عملية التعلم و من بين هذه المشكلات نجد ضعف الثقة بالنفس، العدوانية و الخوف المدرسي .

12-النظريات المفسرة للصحة النفسية:

تعددت النظريات والاتجاهات المفسرة للصحة النفسية وسنحاول عرض بعض هذه النظريات بطريقة مختصرة:

12-1- نظرية التحليل النفسي:

صاحبها "sigmudfreud" سيغموند فرويد (1926) تركز هذه النظرية على الخبرات في مرحلة الطفولة وتقوم على تفسير الصحة النفسية في قدرة الفرد على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي وأهم شيء عندها هو الشخصية التي تتألف من "الهو" "الأنا" و"الأنا الأعلى" (كاملة فرح شعبان،: 1999 19). فالإنسان السليم نفسيا في نظر "فرويد" هو الإنسان الذي يملك الانا لديه قدرة كاملة على التنظيم و الانجاز , و يمتلك مدخلا لجميع أجزاء "الهو" و يستطيع التأثير عليه حيث في حالة الصحة لا يمكن فصلهما عن بعضهما , و يشكل "الأنا" الأجزاء الواعية و العقلانية من الشخص , في حين تتجمع الغرائز اللاشعورية في "الهو" حيث تتمرد و تتشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي), و تكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة .كما يضم هذا النموذج "الأنا الأعلى" و الذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر, و هنا يفترض "فرويد" انه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية و مبهجة في حين في حالة العصاب تكون مثارة و متهيجة من خلال تصورات مرهقة . ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها و إنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات و مواجهتها(سامر جميلرضوان ، 2007 :49).

نستنتج من خلال هذه النظرية أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التحكم في دوافعه سواء غريزية أو بيولوجية و قدرته على حل الصراعات التي تواجهه.

12-2- النظرية السلوكية:

من روادها "watson" واطسن ""pavlov" بافلوف" و "skinner" سكينر " ترى المدرسة إن السلوك متعلم من البيئة, و إن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع و المثير و

الاستجابة , بمعنى إذا وجد الدافع و المثير و الاستجابة , بمعنى إذا وجد الدافع و المثير حدثت الاستجابة (السلوك), و لكي يقوي الربط بين المثير و الاستجابة لابد من التعزيز, إما إذا تكررت الاستجابة دون تعزيز كان عاملا على إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة أيضا فالتعلم. إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة أي استجابات بعيدة عن القلق و التوتر, و عليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد و تتطلبها هذه البيئة (حنا عبد الحميد الغاني، 2000: 15-16). فالفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية و اجتماعية صحيحة في محيطه الخارجي، فالصحة النفسية مكتسبة، ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة و طرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة و الحزن و الالم (احمد عبد اللطيف ابو اسعد، 2015 : 37).

نستنتج أن الصحة النفسية للفرد تظهر من خلال سلوكياته أي استجاباته للمثيرات و الدوافع الخارجية و القدرة على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها.

12-3- النظرية الإنسانية: (مصطفى حجازي، 2000 : 41)

تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا و يختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة، و هكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية، و من رواد هذه المدرسة نجد "أبراهام ماسلو" و "كارل روجرز" فيما يلي وجهة نظر كل منهما في هذا المجال :

يرى "ماسلو" أن للإنسان حاجات متنوعة، و أن هذه الحاجات تنتوع بصورة هرمية منها ذات المستوى الأدنى و أخرى ذات المستوى الأعلى، يضم المستوى الأول الحاجات الفيزيولوجية و الحاجة إلى الأمن و السلامة، فأشباع الحاجات الجسمية يشعر الفرد بالأمان، و عندها سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات

الإجتماعية منها الحاجة إلى الصداقة و العطف و الحنان و التحصيل و تحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم "ماسلو" و تتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية و يحقق إنسانيته الكاملة، كما قدم "ماسلو" قائمة طويلة من خصائص الإنسان الذي يحقق أقصى حالات تحقيق الذات و هي :

-درجة عالية من تقبل الذات و الآخرين.

-الإدراك الفعال للواقع و التعامل الإيجابي معه، و مواجهة صعوباته بدلا من الإنسحاب في الأحلام و الأوهام .

-القدرة على إقامة علاقات حميمة .

-القدرة على المرح و الدعابة و الإستمتاع بمناهج الحياة .

- القدرة على مواجهة الضغوط الإجتماعية.

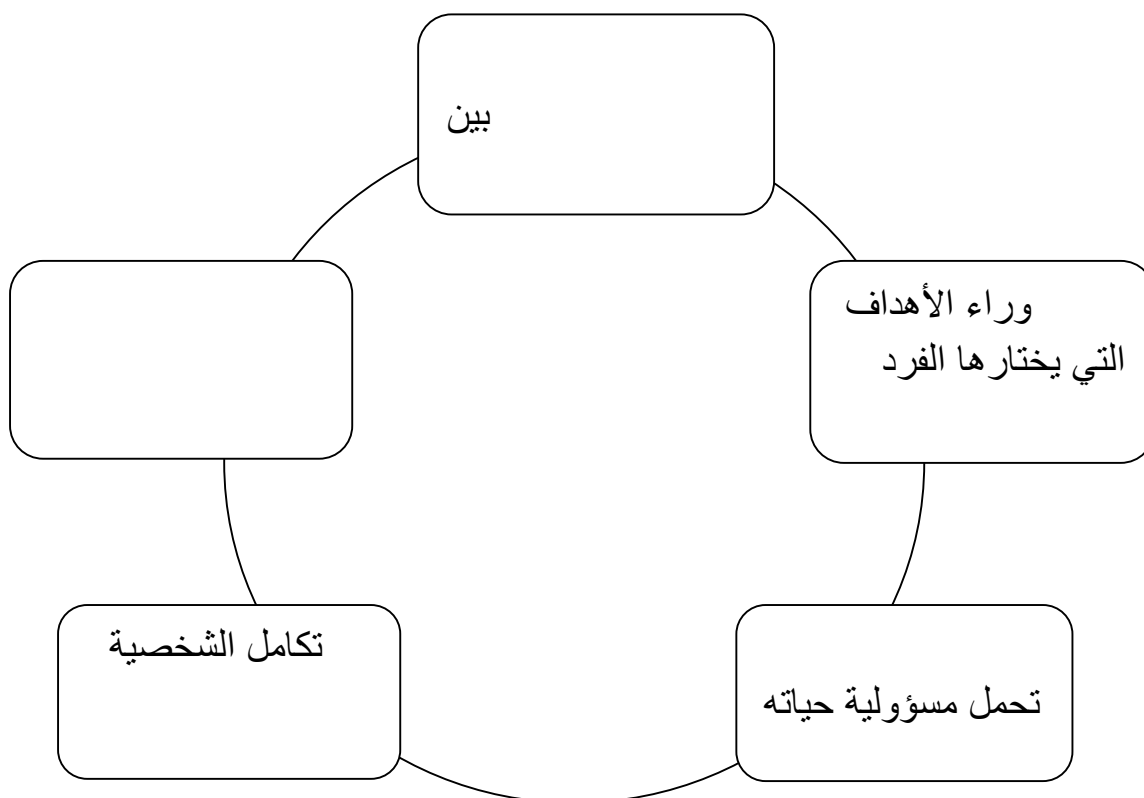
بينما يرى "روجرز" و هو واضع نظرية الذات في علم النفس، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته، أو تكوين مفهوم أو فكرة عنها، و ينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الإجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، و لكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا و حقيقيا، فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه، و الذي يتفق سلوكه مع المعايير الإجتماعية و مع مفهومه عن ذاته.

نستنتج من هذه النظرية أن للفرد حاجات نفسية و فزيولوجية و إجتماعية و يمكن تحقيق الصحة النفسية عن طريق إشباعه لهذه الحاجات بطريقة سوية و كذلك تحقيق ذاته و تكوين علاقات إجتماعية.

12-4- النظرية الوجودية: (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015: 43-43).

تعني الوجودية محاولات الشخص أن يحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقا لقيمه و مبادئه .

إن فهم وجهة النظر الوجودية عن الصحة النفسية يتطلب معرفة موقفها من القلق، فالقلق بالنسبة للمنظور الوجودي ليس شعورا غير مسر أو غير مرغوب فيه فهو العلامة الأولى للتيقظ الفكري و هو بالتالي بمثابة مثير أو حافز للنمو الشخصي. و الصحة النفسية لا تعرف من خلال غياب القلق و إنما باعتماد هذه المعاني للتفاعل معه و يضع الفلاسفة الوجوديون خمسة معايير للصحة النفسية، و الشكل التالي يوضح تلك المعايير :



الشكل (03):معايير الصحة النفسية

فإن لم يستطع أن يدرك معنى الوجود و لم يشعر بالحرية و لا يتحمل مسؤولية أعماله و اختياراته، و لا يتقبل نواحي ضعفه أو مدركا للتناقضات فذلك يعني الاضطراب النفسي

و الصحة النفسية السيئة.

نستنتج من هذه النظرية أن الصحة النفسية للفرد تظهر من خلال إدراكه لوجوده و تحمله للمسؤولية و كذلك من خلال مواجهته للقلق من خلال ما تقدم لنا من نظريات يظهر أن هناك اختلاف في وجهات نظر الباحثين في علم النفس حول مفهوم الصحة النفسية.

13- العاملون في ميدان الصحة النفسية: (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015: 57-58).

يشمل فريق العمل الذي يؤدي الخدمات النفسية العديد من الأفراد و من أبرزهم :

1- المعالج النفسي :

يتخرج من قسم علم النفس و يتخصص في الصحة النفسية و العلاج النفسي، و يجب أن يزود بالقدر الكافي من المعلومات الطبية في العلاج النفسي، و يحصل على درجة عليا في تخصص الصحة النفسية و العلاج النفسي.

2- الأخصائي النفسي:

يتخرج من أحد أقسام علم النفس، و يختص بالقياس النفسي و إجراء الإختبارات و دراسة سلوك العميل و اتجاهه العام و مساعدة المعالج النفسي...

3- الطبيب النفسي:

يتخرج من كلية الطب ثم يدرس علم النفس و الأمراض النفسية و قد يتخصص بالأمراض النفسية و العصبية، و يهتم أكثر من غيره بالتشخيص الطبي النفسي و بالعلاج الجسمي و العلاج بالأدوية و علاج الجرحى.

4-الأخصائياالاجتماعي النفسي:

يتخرج من أحد أقسام أو معاهد الخدمة الإجتماعية، و يؤهل تأهيلا خاصا في علم النفس، و يختص بإجراء المقابلة الأولى مع المريض و أسرته و محل عمله و المؤسسات الإجتماعية المختلفة و بالبحث الإجتماعي و ينظم معظم أوجه نشاط العيادة النفسية، و قد يساهم في العلاج النفسي.

5-المساعدون النفسيون:

يتخرجون من معاهد التمريض، و يدرسون و يتدربون على التمريض النفسي، و يلعبون دورا هاما في العلاج النفسي حيث يقضون أكبر وقت مع المريض، و يختصون بتسجيل السلوك اليومي و سير العلاج و تقدمه و المشاركة في بعض أشكال العلاج مثل العلاج بالصددمات و العلاج النفسي الجماعي و تهيئة المناخ المواتي للصحة النفسية و الشفاء.

6-المرشد الطلابي أو التربوي.

خلاصة الفصل:

نستنتج من خلال هذا الفصل أن للصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الفرد و المجتمع فهي ضرورية لكل إنسان و في كل مرحلة من مراحل العمر فهي تساعد على التوافق السليم و النجاح في شتى المجالات الحياة، و تعتبر المدرسة أحد المؤسسات التربوية المهمة في أي مجتمع و هي التي تساعد التلميذ على تحقيق ذاته و تحقيق التوافق و بذلك يتمكن من تحقيق صحته النفسية و مواجهة الضغوط النفسية و المدرسية التي تواجهه.

الفصل الثالث:

التعليم الثانوي

تمهيد :

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التي يمر بها المتعلم في حياته التعليمية فهي همزة وصل بين مرحلة التعليم الأساسي والتعليم الجامعي ولكونها تتزامن مع فترة المراهقة فهي تلعب دورا كبيرا في تحقيق رغبات المراهقين وإتباع حاجاتهم وتوجيههم وتزويدهم برصيد من الثقافة العامة والقيم الخلقية والاجتماعية.

1-تعريف التعليم:

يعرفه الباحث مجدي عزيز إبراهيم انه: " تعديل السلوك الإنساني وتنمية وتطوير وتغييره نحو الأفضل ويتضح أن التعليم عمل إنساني، أي أن مادته هي الأفراد وحثهم دون الكائنات الأخرى، لذا فإن التعليم بمثابة عملية لها مراحلها وأهدافه فالمعرفة أو المهارة أو الأخلاق الحسنة ليست في ذاتها تعليماً ولكنه تدل فقط على أن الفرد تعلم وعندما تقول تعلم معناه أنه مر بعملية معينة، أما الأصول التي تستند إليها عملية التعليم فهي مستمدة من العلوم التي تفيد في فهم جوانبها المختلفة فالتعليم أسسه اجتماعية وثقافية وأصوله نفسية وتاريخية وسياسية وفلسفية (مجدي عزيز إبراهيم، 2001: 248- 249).

يشير هذا التعريف إلى تغيير سلوك الفرد نحو الأفضل و يستند على أسس ثقافية اجتماعية و كذلك على أصول نفسية و تاريخية و غيرها.

2-تعريف التعليم الثانوي:

و تعريفه منظمة اليونسكو بأنه : "مرحلة الوسطى من سلم التعليم بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويلوه التعليم العالي ويشتمل فترة زمنية تمتد من المرحلة المتوسطة حتى الثامنة عشر من العمر، وتمتاز هذه المرحلة الزمنية بتغيرات عقلية كمية وكيفية مما جعل هذه المرحلة مهمة للغاية"(عن عبد اللطيف دبور حسين فرح، 2008: 11).

التغيرات الكمية: المراهق يصبح أكثر قدرة على القيام بمهام عقلية بسرعة وسهولة.

تشير التغيرات الكمية إلى أن المراهق في هذه المرحلة أكثر تحكما في قدراته العقلية .

التغيرات الكيفية: تتضح في ظهور ونماء عدد من القدرات العقلية الطائفة والميكانيكية ونمو التذكر لدى المراهق ويزداد لديه التخيل وينمي تفكيره من المحسوس إلى مجرد. (عن عبد اللطيف دبور حسين فرح، 2008: 11).

تشير التغيرات الكمية إلى نضج ونمو القدرات العقلية التذكر و التفكير.

نستنتج من خلال هذا التعريف أن التعليم الثانوي هو مرحلة تعليمية تمتد ما بين مرحلة التعليم الابتدائي و التعليم العالي وتمتاز بتغيرات عقلية كمية و كيفية .

و حسب الباحث بوفلجة غبات: "إن مرحلة التعليم مرحلة مهمة من مراحل المنظومة التربوية وحلقة وصل بين التعليم الأساسي والتعليم العالي حيث تمكن الطلبة من متابعة الدراسات العليا وتكوين إطارات متوسطة لتلبية حاجات سوق التشغيل الوطنية في هذا المجال" (بوفلجة غبات، 2006: 61)

يشير إلى أن مرحلة التعليم الثانوي هي همزة وصل بين التعليم الأساسي و التعليم العالي و تمكن الطلبة من متابعة الدراسات العليا .

ويشير الباحث عباس العلوان إلى أن: التعليم الثانوي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تحقيق أهداف اجتماعية وتعد التلاميذ إعداد ثقافيا ومهنيًا عاما يساعدهم على انتخاب مهنة لسد حاجاتهم الأساسية التي تفرض عليهم طبيعة الحياة الجديدة. (عباس عبد العلوان، 1994: 131).

نستنتج أن التعليم الثانوي هو عبارة عن مؤسسة اجتماعية تهتم بإعداد التلاميذ ثقافيا و مهنيًا.

وفي الأخير نستخلص أن التعليم الثانوي هو همزة وصل بين التعليم التوسط

و التعليم العالي ، وتمكن التلاميذ مزاوله دراساتهم العليا و تسهيل عملية اختيار مهنة مناسبة.

2- أهمية التعليم الثانوي:

إن التعليم الثانوي يقابل أهم وأحرج مرحلة عمرية في حياة الفرد ، فإنه يغطي مرحلة المراهقة ، مرحلة بناء الذات وتكوين الشخصية السوية ذات الاتجاهات والقيم السامية.

فانطلاقا من هذا يمكن القول أن التعليم الثانوي يعتبر أهم المراحل التعليمية كونها الحلقة الأخيرة والتكميلية لما سبقها من مراحل، ذلك بكل ما يتضمنه من برامج ومقررات دراسية للمراهق وبكل ما يتكون من شعب سواء علمية، أدبية أو تكنولوجية، وتعتبر السنة الأولى ثانوي سنة انتقال بين طورين تعليميين مختلفين يوجه بعدها التلاميذ إلى تخصصات تتناسب مع قدراتهم المعرفية، وهي التي يتحدد فيها بعد توجيههم المهني كونها المرحلة التي تلعب الدور الرئيسي في اختيار دراساتهم العليا فيما بعد(محمد الفالوقي، 1990 : 23) .

كما يتصل التعليم الثانوي اتصالا وثيقا بما يسبقه ويلحقه من مراحل التعليم، وهي صلة تتطلب الدقة في تحقيق مناهجه بحيث تلاؤم مختلف أهداف ومناهج تلك المراحل التعليمية من ناحية، وتناسب ظروف المتعلمين ورغباتهم من ناحية ثانية، وتشبع احتياجات المجتمع وتحقيق أهداف العامة المنشودة من ناحية ثالثة، وهذا أدى إلى ضرورة إعادة النظر في مختلف المناهج التعليمية في المرحلة الثانوية وتسيطر أهداف تربوية جديدة أن ينسجم التعليم الثانوي مع التوجهات الجديدة للبلاد في مختلف الميادين السياسية الاجتماعية الاقتصادية والثقافية (بلحاج فروجة، 2010 : 183-184).

يلعب التعليم الثانوي دورا كبيرا في مراحل عملية التعليم بحيث تنمي معارف التلاميذ و ثقافتهم و تساعدهم على اجتياز الشعب المناسبة مع قدراتهم.

4-أهداف التعليم الثانوي:

للتعليم الثانوي أهداف عديدة وهامة يمكن حصرها فيما يلي:(رمضان محمد القذافي ومحمد الفالوقي ، 1997 : 123-124).

- دعم مختلف المعارف والمكتسبات المحصل عليها في التعليم المتوسط.
- تحضير التلاميذ لمتابعة دروسهم في التعليم الجامعي.
- معرفة حضارات وتاريخ الدول والأمم من خلال دراسة اللغة الأجنبية.
- تلقين العلوم التقنية والرياضية والعلمية قصد التطلع إلى المستقبل أفضل.
- معرفة رموز الشخصية الوطنية، اللغة، العروبة والإسلام والتاريخ المجد.
- تنمية تقدير المسؤولية واحترام القانون والقيم.
- تقدير نجاحات الإنسان قبول مسؤولية المواطنة وإدراك المواقف والأحداث الدولية.

و هناك أهداف أخرينتمثل في : (رمضان سالم النجار وآخرون ، 2009 : 22).

- مساعدة الطلاب على معرفة ذواتهم وتقدير الآخرين.
- إعداد الشباب للانخراط والتفتح لعالم الشغل.
- اكتساب الطلاب المفاهيم العلمية الإنسانية وتسخيرها لخدمة المجتمع.
- التأكيد المستمر بأن أفضل نوعية للتقدم في التعليم هي تلك التي يتم إعدادها جيدا من حيث المحتوى، المخرجات، التنظيم، التقديم، القياس، واستخدام المقرر

وذلك من خلال التقويم المستمر لها.تحسين مهارات الطلاب اللغوية وقدرتهم الأدبية وإعدادهم مهنيا وتكنولوجيا.

- تزويد الطلاب بمهارات فكرية ومناهج البحث العلمي.

تهدف مرحلة التعليم الثانوي إلى تطوير و تنمية الجانب المعرفي للتلميذ و إعدادة لتحمل المسؤولية اتجاه نفسه و اتجاه الآخرين ، وتحسين مهارات التلاميذ العقلية و إعدادهم مهنيا .

5-مميزات المرحلة التعليمية الثانوية:

للتعليم الثانوي مميزات لكونه يختلف عن التعليم الأساسي لأنه بحاجة إلى (عبد اللطيف دبور حسين فرج،2008 : 70) .

- التلاحم بين العلم النظري والتطبيقي وبين النظرية والتطبيق.
- التطلع إلى حياة أفضل والإيمان بالقدرة التربوية في إحداث التنمية.
- سيادة المنهج العلمي في شتى مجالات الحياة.
- يرتبط التطوير بفكرة التعليم الذاتي المستمر وبوجود المعلم المؤهل.
- الخبرات العالمية في ميدان التربية التي يجب أن تكون أحد المنطلقات الرئيسية في عملية المنهج.

- ينبع التطوير من حاجات التلاميذ.

وهناك مميزات أخرى تتمثل في: (رمضان سالم النجار وآخرون،25:2009).

- العمل على توفير كل الأسباب والعوامل التي تساعد على استكمال الطالب وإتاحة الفرص له لكي ينمو وفق ما تتيح له قدراته الخاصة.
- يعتبر كقاعدة انطلاق توفق بين التعليم الأساسي وكل سوق العمل والتعليم العالي.

- التعرف على إمكانيات الطالب واستعداداته وتنميتها لاستثمارها في النشاط الفكري، الاجتماعي والاقتصادي، بالإضافة على تعزيز المشاركة والتكيف الاجتماعي، ليصبح مواطنا طموح وأمال مستقبلة ودور اجتماعي اقتصادي فعال.
- يتميز بالتنوع والإبداع وتقديم حاجات المجتمع وتنشيط مسارات الشباب واستثمار طاقاتهم.
- الإعداد والتطوير لجعله يتناسب ومتطلبات عالم العمل وذلك بوضع المناهج الملائمة له.
- الاهتمام بالحياة العملية للمراهقين.

نستنتج مما سبق أن التعليم الثانوي يهتم بالتلاميذ ويهدف إلى كشف قدراتهم ومهاراتهم وكذلك استعداداتهم والعمل على تحسينها وتجسيدها على الواقع.

6- التعليم الثانوي في الجزائر :

6-1- التعليم الثانوي بين النشأة والتطور:

أولا: التعليم الثانوي قبل الاحتلال:

كان التعليم الثانوي قبل الاحتلال الفرنسي منتشرا انتشارا واسعا بين أوساط الشعب الجزائري قد جاء في تقرير Combes كومب لمجلس الشيوخ الفرنسي في 2 فيفري 1894 مايلي:

كان التعليم في الجزائر سنة 1830 أقل تفهقرا مما جعلته السلطة العامة الفرنسية ، لقد كان هناك ما يزيد عن ألفي مدرسة ابتدائية و ثانوية و عليا ، و كان الأساتذة المتخلصون يعلمون التلاميذ الذين كانوا يقبلون بغاية الاجتهاد على دروسهم ،

و كانت الدروس العامة تنظم في جميع المساجد للكبار (عبد الرحمان الجيلالي، 1982: 555).

كان التعليم الثانوي يتم في المساجد و الزوايا المعروفة مثل مساجد تلمسان و قسنطينة و الميزاب و معهد الهامل ببوسعادة و آملو ببجاية و سيدي منصور في القبائل الكبرى، و أشار Bedu بيدو أن قسنطينة كانت تحوي على مدارس التعليميين الثانوي و العالي و كانبهما ما يقارب من 600 أو 700 تلميذ (بشير دمبرجي، بدون تاريخ: 25).

اشتهرت مدينة مازونة، حيث أسست فيها عدة معاهد و كانت البرامج تشمل علاوة القرآن الكريم و الحديث الشريف، اللغة العربية و البلاغة و الفلسفة و التاريخ و الجغرافيا و علم الفلك (ناصر الدين سعيدوني، 1984: 194).

نلاحظ أن عملية التعليم الثانوي في هذه المرحلة كانت شائعة في الجزائر تتم في المساجد و الزوايا.

ثانيا: التعليم الثانوي في عهد الاحتلال:

جاء الاحتلال الفرنسي و جاء معه تخريب الهياكل السياسية و الاقتصادية و كذلك مراكز التعليم، و قد اعترف DuckDumal الدوق دومال الوالي العام على الجزائر خلال ثمانينات القرن التاسع عشر بالاعتداء على مراكز التعلم و من بينها مؤسسات التعليم الثانوي في تقرير له إلى حكومة باريس فقال: "قد تركنا في الجزائر و استولينا على المعاهد العلمية و حولناه إلى دكاكين أو ثكنات، أو مرابط للخيل و استحوذنا على أوقاف المساجد و المعهد " (رابح تركي، 1981: 127).

وقد مر التعليم الثانوي خلال الفترة الاستعمارية بمرحلتين:

أ-المرحلة الأولى (1830-1930):

في بداية الاحتلال لم تهتم الحكومة الفرنسية بتعليم الأهالي بسبب انشغالها بمواجهة المقاومة الشعبية، و بعد مرور حوالي 20 سنة، و لكي نتمكن من إبعاد الجزائريين، لجأت إلى إنشاء ثلاثة مدارس حكومية بموجب مرسوم مؤرخ في 30/09/1850، في كل من تلمسان قسنطينة، المدينة، لتحول من هذا الأخير إلى العاصمة في 1859

و تهدف هذه المدارس إلى تكوين مرشحين إلى الوظائف الإدارية و القضائية

و التعليمية، و يدوم التعليم فيها أربعة سنوات، تدرس اللغة الفرنسية و اللغة العربية

و الأسس العلمية و الرياضية و التاريخ و الجغرافيا و مبادئ النظم الإدارية تختم الدراسة شهادة نهاية الدراسات للمعاهد و وصل عدد المعلمين في هذه المدارس في 1896 إلى 156 معلم (بشير دمبرجي، بدون تاريخ: 27).

كانت اللغة العربية تعتبر لغة أجنبية و كان مدرسوها تنقصهم الكفاءة العلمية، حيث لم توجد بها معاهد خاصة و تخريج معلمي اللغة العربية في مرحلة الثانوية

و الجدول رقم (01): يوضح عدد التلاميذ الجزائريين في التعليم الثانوي خلال سنتي

1928-1920

جدول رقم (01): تلاميذ التعليم الثانوي في الجزائر (1920-1928):

السنة	الجنسية	البنات	البنون	المجموع
1920	جزائرية	10	405	445
	فرنسية	1.764	4.345	6.110
1928	جزائرية	85	778	863
	فرنسية	3.533	7.316	10.869

(الطاهر زرهوني، 1994: 27).

ب- المرحلة الثانية: (1930-1962):

شهدت هذه المرحلة تحويل المدارس الفرنسية الإسلامية، إلى ثانويات و هذه المدارس للذكور فقط و تم هذا التحويل بناء على صدور قانون إعادة تنظيم المدارس الحكومية الفرنسية الثلاث حيث صارت تأهل تلميذاتها إلى البكالوريا التعليم الثانوي (بدل الديبلوم فقط) و أدخلت تعديلات على مناهجها حيث صارت تعطي إلى جانب التعليم الإسلامي (فقه التشريع) الحضارة و القانون الفرنسي و أنشئت بعد ذلك مدرسة رابعة "فرنسية إسلامية" خاصة بالبنات الجزائريات يتلقين فيها تعليما مزدوجا أسوة بطلبة المدارس الثلاث المذكورة (رابح تركي، 1982 : 144).

لكن الملاحظ على البرامج التعليم الثانوي في تلك المدارس، أنها جاءت لتجعل المواطن الجزائري يتطور في محيط ثقافي عقيم لا يزيد شيئا، و لم يكن الإلتحاق بالمدارس الثانوية إلا للأقلية من الجزائريين فكانت نسبتهم بقدر واحد في الخمسين و حتى بعد إنشاء الثانويات السابقة الذكر، كانت طلبتها يتخرجون ليصبحوا بعدها مدرسين أو موظفين في سلك القضاء الإسلامي أو الترجمة.

كما شهدت هذه المرحلة إنشاء جمعية العلماء المسلمين، التي عملت على إنشاء المدارس الحرة، شعارها " إن المدرسة جنة الدنيا، و السجن هو نارها، و الأمة التي لا تبني المدارس تبني لها سجون..." و يذكر الشيخ البشير الإبراهيمي منجزات الجمعية بقوله: "للجمعية الآن بل الأمة الجزائرية أكثر من مائة و خمسين مدرسة ابتدائية حرة رغم الاستعمار.... ثم شيدت الجمعية معهدا ثانويا كخطوة أولى للتعليم الثانوي(الطاهر زرهوني، 1994: 29).

وقامت الجمعية عام 1974 بتكوين معاهد ثانوية، أولها معهد ابن باديس في قسنطينة، و قد بلغ عدد تلميذاته في 1950-1951 حوالي 913 تلميذ كما بلغ عدد المعلمين في نفس الفترة 275 معلما (رابح تركي، 1982: 211)

و مما سبق يتبين لنا برامج الاحتلال خلال هذه الفترة، جاءت لتجعل المواطن الجزائري يتطور في محيط علمي متخلف، عكس أبناء المستوطنين الأوروبيين الذي كان تعليمهم نوعي و جيد

وإن وجد التعليم لفئات الشعب الآخر فكان بهدف خدمة النظرة التكاملية للسياسة الاستعمارية اقتصاديا و سياسيا حيث كانوا بمثابة قوة عمل الرأس المال الفرنسي.

ثالثا: التعليم الثانوي بعد الاستقلال (1962-2005):

1-1-1-الفترة الممتدة ما بين (1962-1970): تعتبر هذه الفترة انتقالية حيث لا بد لضمان انطلاق المدرسة من الاقتصار على إدخال تحويلات انتقالية تدريجية لتأسيس نظام تربوي يساير التوجهات التنموية الكبرى، وكان من أولويات هذه ما يلي:

- تعميم التعليم بإقامة المنشآت التعليمية ، و توسيعها إلى المناطق النائية.

- جزارة إطارات التعليم.

- تكيف مضامين التعليم الموروثة عن النظام التعليمي الفرنسي.

- التعريب التدريجي للتعليم.

كما تميزت هذه الفترة بتعميم استعمال اللغة العربية، وتعريب بعض المواد دون إصلاح شامل، بحيث بدأت العملية بإدخال اللغة العربية كمادة في برامج التعليم بكل المراحل، ثم بعد ذلك تعريب المواد ذات الطابع الثقافي والإيديولوجي (**بوفلجة غيات، 2006، ص54**).

نستنتج أن تم بعض التغييرات في هذه المرحلة بحيث تم بناء منشآت تعليمية في الأرياف و استعمال اللغة العربية كاللغة الرسمية.

6-1-2- الفترة الممتدة ما بين (1970-1980): بدأت هذه الفترة بصدور

أميرية رقم **35/76 المؤرخ في 16 أفريل 1976** المتضمنة تنظيم التربية

و التكوين في الجزائر. الذي أدخل إصلاحات عميقة وجذرية على نظام التعليمي في الاتجاه الذي يكون فيه أكثر تماشياً مع التحولات الكبيرة في المجالات الاقتصادية، وقد تضمن الأمر السابق (**وزارة التربية، 2002: 9**).

أهداف وطنية: وتتمثل في تنمية شخصية الأطفال والمواطنين وإعدادهم للعمل والحياة وإكسابهم المعارف العلمية و التكنولوجيا التي تمكنهم من الاستجابة للتطلعات الشعبية.

أهدافا دولية: تتجسد في منح التربية التي تساعد على التفاهم و التعاون بين الشعوب، وتجسيد السلام في العالم على أساس احترام سيادة الأمم، وتلقين مبدأ

العدالة والمساواة بين المواطنين والشعوب، وإعدادهم لمكافحة كل شكل من أشكال التفرقة والتمييز.

وعلى التعليم بموجب هذا الأمر مهيكلا حسب المراحل التالية:

- تعليم تحضير غير إجباري.
- تعليم أساسي إلزامي و مجاني لمدة 9 سنوات.
- تعليم ثانوي عام، تعليم ثانوي تقني لمدة 3 سنوات (وزارة التربية، 2002: ص9)

نستخلص في هذه الفترة تم إصدار أمرية تتضمن أهداف وطنية تشمل تنمية شخصية الفرد و تهيئته للحياة و أهداف دولية تتمثل في غرس مبدأ الاحترام و التعاون بين الشعوب و العمل على العدل و المساواة، كما وضع هيكل للتعليم في المراحل التالية التعليم الابتدائي ، التعليم المتوسط ،التعليم الثانوي.

6-1-3-الفترة الممتدة ما بين (1980-1991):رغم التحولات التي عرفتتها المدرسة الأساسية في هذه المرحلة أو الفترة ، إلا أن التعليم الثانوي لم يعرف تحولات كبيرة رغم إسناده إلى جهاز وزاري مستقل وقد اقتصرت الإصلاحات على التحولات التالية:(بوفلجة غيات ، 2006 : 55-56).

أ-التعليم الثانوي العام: تم إدراج التربية التكنولوجية سنة 1984-1985 وتلقينها من طرف أساتذة العلوم الطبيعية والفيزياء إلا أنه تم التخلي عنها عام 1989-1990.

كما تم إدراج التعليم الاختياري (لغات، إعلام ألي، تربية بدنية ورياضيات، فن) وتم التخلي عنه إثر هيكله التعليم الثانوي في الفترة الموالية.

ب- **التعليم التقني**: تطابق التكوين في المتاقن مع التكوين الممنوح في الثانويات التقنية فتح بعض الشعب التعليم العالي أمام الحائزين على شهادة البكالوريا تقني ، وإقامة التعليم الثانوي القصير المدى الذي يتوج بشهادة الكفاءة التقنية والذي صار ساري المفعول من سنة 1980 إلى 1984 بالإضافة إلى فتح شعب جديدة وتعميم تدريس مادة التاريخ لتشمل كل الشعب وأمام قلة نجاعه الإجراءات الجزئية التي تم اتخاذها بغية تحسين لتعليم الثانوي تجدر الإشارة إلى قرارين:

- توجيه القسمين الوزاريين المكلفين بالتربية.

كما تم تعديل طريقة الانتقال والتوجيه إلى التعليم الثانوي حيث أخذت نتائج شهادة التعليم الأساسي بعين الاعتبار في حساب معدل الانتقال وقواعد صياغة برامج السنة الأولى ثانوي خلال السنة الدراسية 1991/1990.

عرفت هذه المرحلة بعض التغيرات تكمن في إدخال التربية التكنولوجية

و اللغات الأجنبية و الإعلام الآلي بالنسبة للتعليم الثانوي العام أما التعليم التقني تم فتح الشعب الجديدة، كما تم تغيير طريقة الانتقال من المتوسط إلى الثانوي.

6-1-4- الفترة الممتدة بين (1991-2005): (سنيوة مولود، 2008:

11-12).

حاولت الدولة استدراك بعض النقائص الداخلية والخارجية التي أدت إلى انخفاض نوعية التعليم وضعف مردوده، ويمكن حصر أهم أسباب تلك الوضعية إلى العوامل الاجتماعية والتنظيمية والعوامل التربوية، ومن المعلوم انه لا يمكن معالجة كل جوانب النظام التربوي في هذه المرحلة في أن واحد بل يتسم التحسين تدريجيا

بالفعل فقد شرعت وزارة التربية الوطنية في تطبيق جملة من الإجراءات والتدابير التي تهدف إلى إدخال تحسينات على تنظيم التعليم الثانوي وإعادة النظر في الهيكلة الحالية، أخذ بعين الاعتبار الوضعية في الميدان من حيث الهياكل والتجهيز والتأطير التربوي.

سنة 1996 في إطار التحسين المستمر للمردود التربوي أصدرت وزارة التربية الوطنية مجموعة من المناهج التعليمية الجديدة ذلك قصد تغطية بعض التفاوتات الموجودة ما بين النوايا والحقيقة الميدانية، وهذه المناهج تتماشى مع المبادئ التوجيهية المتمثلة في صياغة أهداف مرتكزة على الاحتياجات التكوينية للتلميذ، وتوجيهات تنظيمية ومنهجية مساعدة للأستاذ على إستراتيجيات ناجحة.

أجريت إصلاحات سنة 2002 متعلقة بإصلاح المنظومة التربوية قصد مسايرة التطور العلمي والتكنولوجي الراهن الذي يسود العالم وسنة 2005 الإصلاحات المتعلقة بإعادة هيكلة التعليم الثانوي والتكنولوجي.

عرفت هذه المرحلة تحولات كبيرة حيث تم إدراك المعوقات التي أدت إلى انخفاض مستوى التعليم من الناحية الاجتماعية ، التربوية ، التنظيمية كما قامت وزارة التربية الوطنية بتطبيق بعض الإجراءات تهدف إلى تغيير التعليم الثانوي إلى الأفضل و إصدار مناهج تعليمية جديدة، وإعادة هيكلة التعليم الثانوي و التكنولوجي.

نستنتج أن التعليم الثانوي في الجزائر مرّ بعدة فترات مختلفة و كل فترة لها تغيرات خاصة بحيث تم تشجيع التعليم في الأرياف و استخدام اللغة العربية و إعادة هيكلة التعليم الثانوي و إدخال شعب جديدة و معرفة النقائص التعليمية و تطبيق بعض الإجراءات الصادرة من وزارة التربية الوطنية.

نستنتج أن تاريخ التعليم الثانوي في الجزائر يعود إلى ما قبل 1830 و كان ذو طابع ديني كانت تقدمه مدارس خاصة، و بعد ذلك عرف تطورا هاما منذ الاستقلال وقد حقق أهدافا كبرى تتعلق خاصة بالجانب الكمي والنوعي .

6-2- مهام التعليم الثانوي العام والتكنولوجي :

للتعليم الثانوي العام والتكنولوجي مهام مختلفة و عديدة تتمثل فيما يلي :

- تحضير التلاميذ لمتابعة دراسات جامعية ذات مستوى عال .
- تطوير الموقف التي تسمح بإكساب العارف و إدماجها.
- تطوير القدرة على التحليل و التقويم و الحكم على أفكار الغير و حل المشاكل.
- جعل التلاميذ يتمتعون بالاستقلالية الذاتية في التحكم.
- دعم روح الانتماء إلى أمة و حضارة قديمة العهد .
- تنمية حب الوطن و تمثين هذا الإحساس.
- تطوير و دعم القيم الروحية الأصلية .
- إكساب المهارات و المواقف الضرورية لتلبية متطلبات الدراسات الجامعية ذات مستوى عال .

بالإضافة إلى ما جاء به القانون التوجيهي للتربية رقم 08-04 و المؤرخ في

جانفي 2008 و الذي حدد مهام التعليم الثانوي فيما يلي :

- تعزيز المعارف و تعميمها في مختلف مجالات المواد التعليمية .

- تطوير طرق و قدرات العمل الفردي و العمل الجامعي و كذا تنمية ملكات التحليل والتلخيص و الاستدلال و الحكم و التواصل و تحمل المسؤوليات .
 - توفير مسارات دراسية متنوعة تسمح بالتلخيص التدريجي من مختلف الشعب،تماشياً مع اختيارات التلاميذ و استعداداتهم.
 - تحضير التلاميذ لمواصلة الدراسة أو التكوين العالي.
 - تلقين و غرس حب العمل المتقن و البحث عن الثقة و ذوق الإتقان .
 - تطوير الحس المدني و احترام الممتلكات العمومية و المحيط.
 - تطوير سلوكات الاحترام نحو كل ما هو مخالف (صبرينة سليمان،2013 :
- (175).

نستخلص أن للتعليم الثانوي دور كبير في حياة التلميذ بحيث يهتم بتلقين المعارف وتهيئة التلاميذ لعالم الشغل و تمكينهم من التعرف على تاريخ الحضارات و غرس القيم الروحية و الأخلاقية.

6-3-غايات التعليم الثانوي:

في إطار مواصلة الاعتبارات المقررة في البداية و المبادئ العامة التي تستوجب إعادة تنظيم مرحلة التعليم ما بعد الإلزامي فإن التعليم الثانوي العام و التكنولوجي يسعى إلى تحقيق الغايات التالية بشكل أساسي:

- 1-المساهمة في تطوير و تحسين المستوى المعرفي و الوعي للمواطنين .
- 2-المساهمة في تخريج حاملي الشهادات ذوي مستويات معرفية و كفاءات ثقافية معادلة لمستويات و مقاييس دولية.

3-تحضير التلاميذ إلى الحياة في مجتمع ديمقراطي بحيث يعتمدون على أنفسهم مع احترام الآخرين.

4-تطوير و تدعيم قيم الثقافية الوطنية و الحضارية العالمية .

5-المساهمة في تطوير البحث عن الامتياز لدى التلاميذ .

6-تشجيع تطوير المعارف و الكفاءات في مجال العلوم و التكنولوجيا و الآداب

و الفنون و الاقتصاد .

7-البحث عن أنماط التنظيم و التسيير الأكثر نجاعة (صبرينة سليمان،
2013:175).

نستنتج أن التعليم الثانوي يهدف إلى تنمية القدرات المعرفية للتلاميذ والعمل على تحسين مستوى التعليم وتعويد التلاميذ على تحمل المسؤولية.

6-4-أبعاد عملية التعليم الثانوي في الجزائر :

إن عملية تطوير التعليم الثانوي هي ضرورة تفرض نفسها في عالم التحول و متغير باستمرار ينبغي مواكبته، و هذا يأتي إلا من خلال تعليم يزود التعلم بالكفاءات المختلفة و يمكنه من التحكم فيها وأبعاد تطوير التعليم الثانوي في الجزائر متعددة نذكر منها:

إن التجارب أظهرت بأن مهمة التعليم الثانوي لا تقتصر على الإعداد للجامعة فحسب و إنما إعداد المتعلم لمواصلة الدراسة، للمواطنة، للحياة المهنية و ذلك من خلال منحه حرية اتخاذ التخصص الذي يرغب فيه، ومن ثم يتحمل نتيجة اختياره -إعداد المتعلم للحياة الإنتاجية في حالة عدم تمكنه من مواصلة الدراسات العليا ،

و ذلك بإدخال البرامج العلمية في مختلف المناهج و اعتبارها من المواد التي تدخل في المقرر.

-تحقيق التعمق العلمي ، فأمام تراكم المعارف و تطورها ، أصبحت زيادة الكمال المعرفي و المكتسبات العلمية ضرورة أساسية للتخصص الجامعي ، مما يستوجب زيادة التعمق في المواد الأساسية الضرورية للدراسات الجامعية ، و التركيز على مجموعة محدودة من المقررات دون حرمانه من التكامل و الشمول المعرفي في المواد المختلفة . و من تم تحقيق الارتقاء بالنوع التعليمي و مستوى المكتسبات التعليمية .

-فسح المجال بشكل أوسع أمام المتعلمين ، باختلاف إمكاناتهم ، قدراتهم ، رغباتهم ، ميولهم و دافعتهم للتعلم ، الأمر الذي يدفعهم إلى الإقبال على بعض المواد الدراسية ، و اختيار ما يتوافق مع استعداداتهم و اتجاهاتهم للتخصص الذي يرغبون فيه مستقبلا.

-الربط بين النظري و التطبيقي الشيء الذي يُعود المتعلمين على التعامل مع الأجهزة و الوسائل و يزرع فيهم روح التعاون و فن الحوار و تبادل المعلومات و الأفكار.

-ترسيخ أساليب البحث ، إذ أن المرحلة الثانوية هي مرحلة الانطلاق في البحث العلمي ، التي يتحول فيها المتعلمون نحو البحث عن المعرفة بجهود ذاتية ، تعمق لديهم قدرة الاستيعاب ، و ترسيخ الفهم و إجراء التحليل و المعالجات السلمية ، و الاستخدام الكفاء لأدوات التنمية الشخصية ، بحيث أنه كلما تمتع المتعلم بقدر كبير من الحرية في الاختيار كلما تحمل المسؤولية بجدارة .

-تحقيق مردودية أعلى كما و نوعا و التعمق في مفاهيم الموضوعات المقررة و كيفية تطبيقها ، مما سيجعل فرص النجاح أوسع هذا من جهة ، و من جهة أخرى فالمردودية تشمل نوعية النجاح و نوعية المكتسبات التعليمية التي تخرج بها ، على اعتبار أن النوعية هي التي تملك القدرات الفاعلة التي تمكن من التفوق في التخصصات العليا التي أصبحت تتجه نحو الدقة.

-إشراك الآباء في تخطيط العمل المدرسي و تنفيذه و متابعته و تقويمه.

-التوعية بأن أهداف كل من المدرسة و الأسرة تترايط و تتسجم و تدور حول تنشئة الطالب المتميز الفعال.

-تدعيم الاتجاهات الإيجابية للأسرة نحو المدرسة (عبد العزيز عبد الهادي الطويلوالآخرون، 2007 : 95).

نستنتج أن للتعليم الثانوي أبعاد عديدة و مختلفة بحيث تساهم في تطوير المعارف العلمية، وإعداد التلاميذ للحياة المهنية.

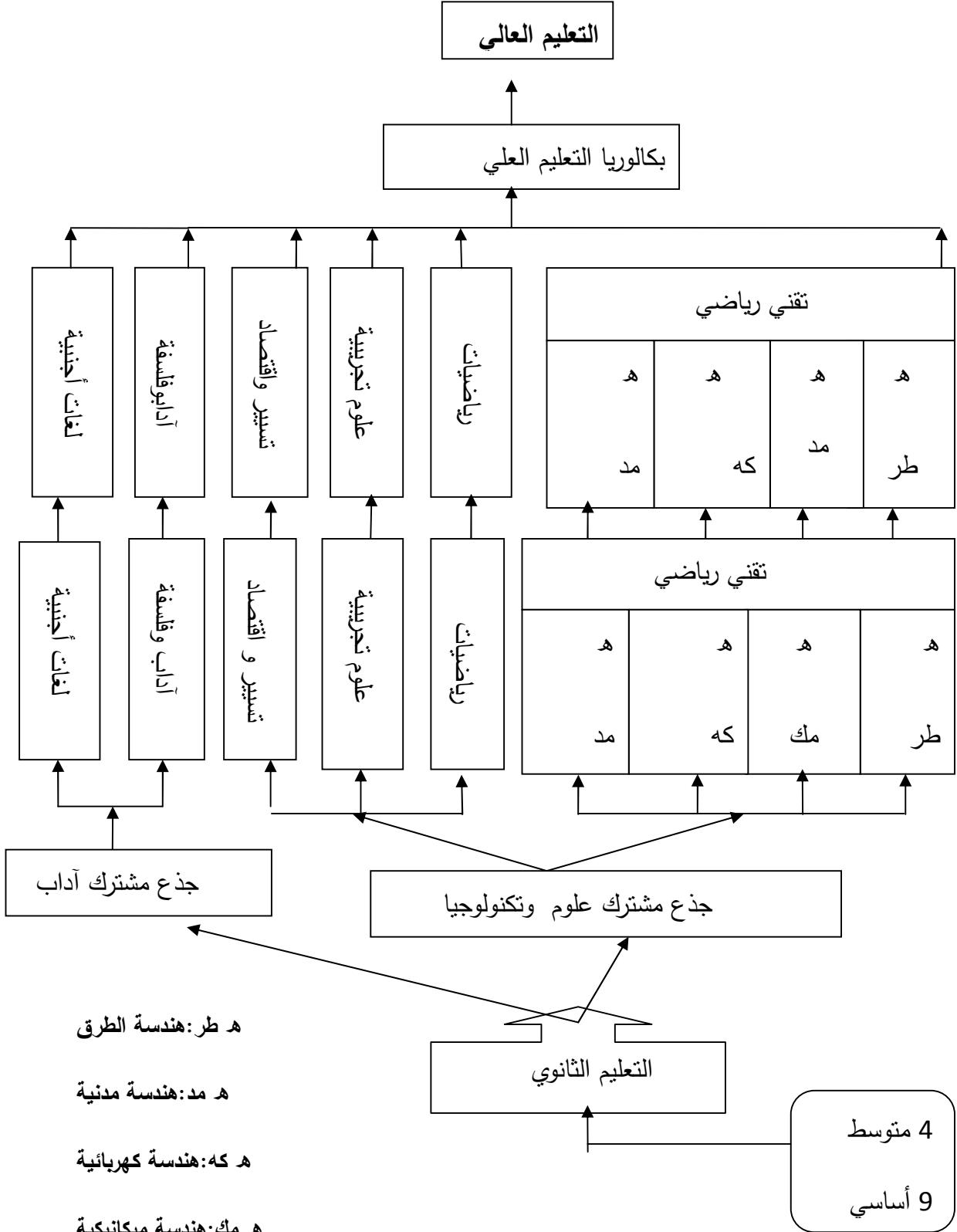
6-5- الخصائص الجديدة للتعليم الثانوي:

أصبح عدد الجذوع المشتركة في التعليم الثانوي اثنتان علوم تجريبية و آداب يدرسان في سنة أولى ثانوي، بحيث يوجه التلاميذ الناجحون إلى ستة شعب منها: أربعة تمثل الجذع المشترك علوم وتكنولوجيا (رياضيات علوم تجريبية تسيير و اقتصاد، تقني رياضي) و يشمل هذا الأخير أربع شعب (هندسة مدنية، هندسة ميكانيكية، هندسة الطرائق، هندسة كهربائية) أما الجذع المشترك آداب فلقد أصبح يحتوي على شعبتين (آداب و فلسفة، لغات أجنبية) تدرس جميعها في السنة الثانية ثانوي

و أخيرا السنة الثالثة ثانوي التي يحضر بها التلاميذ شهادة البكالوريا (وزارة التربية الوطنية، 2005).

نستنتج أن للتعليم الثانوي جذعين مشتركين علوم تجريبية و آداب وكل منهما له تخصصات فرعية في السنوات الأولى والثانية.

الشكل رقم (04): هيكلية التعليم الثانوي (ابراهيم طيبي، بدون تاريخ: 411)



6-6- مشاكل التعليم الثانوي في الجزائر:

كشفت الكثير من اللقاءات التربوية و الدراسات التي قام بها الأخصائيون التربويون و الأكاديميون أن هناك جملة من المشكلات يعاني منها التعليم الثانوي تتطلب المعالجة منها:

- 1- إن التعليم الثانوي موجه فقط لمواصلة التعليم الجامعي و ليس موجها للمهن و الحياة، وبتجلى ذلك في المناهج التقليدية النظرية التي تركز على الحفظ و التلقين حشو الذهن بالمعارف و المعلومات الكثيرة التي لا صلة لها بالحياة المعاصرة و متطلباتها الاقتصادية و الاجتماعية .
- 2- تركيز التعليم الثانوي على المجال الأكاديمي و إغفال التعليم المهني، و هو ما تظهره مخرجاته من المتوجهين للتعليم الجامعي و زيادة الضغط عليه لاستيعاب جميع الناجحين و ليس التوجه لعالم الشغل.
- 3- ضعف العلاقة (الربط) بين برامج التعليم الثانوي و سوق العمل مما أدى إلى عزل التعليم و عدم استجابته لمتطلبات المجتمع.
- 4- طرق التقويم المعتمدة في امتحان شهادة البكالوريا ساهم في وصول طلبة ضعفاء إلى الجامعة، لذا فإن الجامعة تشتكي من ضعف تكوين الطلبة الملتحقين بها.
- 5- عدم التكيف مع التحولات الاقتصادية و مواكبة اقتصاد السوق من الإطارات و الكفاءات الضرورية لمواجهة التحديات (رمضان سالم النجار وآخرون، 2009: 26).

6- عدم القدرة على تحقيق رغبات و قدرات التلاميذ العلمية و المهنية نظرا لنمط التعليم المتبع في المدارس الثانوية و التي ظل نظامها قائما على أساس التقسيم علمي، أدبي، و على التلاميذ أن ينخرطوا في أحد القسمين دون إدراك مفهوم لمدى

مناسبة المسار لميولهم و رغباتهم، كما أنهم يفتقدون إلى مرحلة التوجيه العلمي السليم أثناء دراستهم في المرحلة الثانوية.

7-الانعكاسات السلبية للتعليم الثانوي من خلال تدني المستوى العلمي للتلاميذ كما أصبح التعليم الثانوي هو الآخر يعيش أزمة كبرى تتجلى في عدم القدرة على الاستيعاب كل الملتحقين به لأسباب مادية و بشرية، فالغالبية من التلاميذ و بعد حصولهم على شهادة البكالوريا ترغب الالتحاق بالجامعة و تعزف عن دراسة العلوم المهنية.

8-ظهور مؤشرات سلبية في التعليم الثانوي منها تقادم مشاكل كالرسوب و التسرب و ضعف في التحصيل الدراسي و تزايد مظاهر الغش في الامتحانات و غيرها من المظاهر السلبية التي أفرزتها أنظمة التعليم الحالية(يعقوب أحمد الشراج، 2002:228).

نستنتج أن للتعليم الثانوي مشاكل كثيرة تعود إلى الاهتمام بتقديم المعلومات أو الجانب النظري فقط دون الاهتمام بالجانب التكنولوجي الذي يهدف إلى رفع المستوى العلمي.

خلاصة:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي في منعرجا حاسما في حياة الفرد، ففيها يبدي التلميذ رغبته في التعبير، وتمتاز بنظام ومنهج خاص يهدف إلى تكوين جيد للتلاميذ وهي مرحلة يتلقى فيها التلاميذ قواعد السلوك الاجتماعي والأخلاقي ويتمكن أيضا التلاميذ من تنمية مواهبهم وقدراتهم الفكرية والعقلية، وبهذا تعمل الدولة على تطوير وتجديد البرامج والمناهج التعليمية وتتماشى مع التقدم العلمي الحاصل في العالم.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية

للجانب التطبيقي

تمهيد:

إن القيام ببحث ميداني يتطلب إتباع خطوات و إجراءات منظمة قصد الوصول إلى تفسير الظاهرة أو إيجاد علاقات بين المتغيرات.

في هذا الفصل سنتطرق إلى منهجية الدراسة الميدانية، حيث يتم فيه التذكير بفرضيات الدراسة، الدراسة الإستطلاعية، منهج الدراسة و حدودها، الدراسة الأساسية، عينة الدراسة، أدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية.

1-التذكير بالفرضيات :**1-1-الفرضية الأولى:**

توجد علاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

1-2- الفرضية الثانية:

توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى للمتغيرات التالية: الجنس الشعبة.

وتتفرع عن هذه الفرضية، الفرضيات الجزئية التالية:

1-2-1- الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق بين الجنسين (ذكور، إناث) فيما يخص الضغط المدرسي تعزى لمتغير الشعبة.

1-2-2- الفرضية الجزئية الثانية :

توجد فروق بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى لمتغير الشعبة.

1-3-الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تعزى للمتغيرات التالية: الجنس، الشعبة.

و تتفرع عن هذه الفرضية ، الفرضيات الجزئية التالية:

1-3-1- الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق بين الجنسين (ذكور ، إناث) ، فيما يخص الصحة النفسية.

1-3-2-الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تعزى لمتغير الشعبة.

2-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان.

فهي تعد أول خطوة يلجأ إليها الباحث للتعرف على ميدان بحثه وعلى الظروف

و الإمكانيات المتوفرة بالإضافة إلى أنها تسمح بالتعرف على المشكلات التي يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة التطبيقية في ما يمكن من حل هذه المشكلات الغير متوقعة في

هذه المرحلة من الدراسة فيما بعد (رجاء محمد أبو علام ، 2006:92).

2-1-الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

لدراسة الاستطلاعية عدة أهداف نذكر منها ما يلي :

التعرف على مكان إجراء الدراسة الاستطلاعية و مجتمع الدراسة من اجل تحديد العينة

و أدوات الدراسة .

التعرف على خصائص العينة المراد دراستها و التأكد من توفر متغيرات الدراسة في مجتمع البحث.

ممارسة تطبيق الاختبارات و تحديد صعوبات التطبيق التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

تعديل خطة الدراسة الميدانية أو تعديل بنود أدوات البحث و التأكد من ملائمة المقاييس بما يتفق مع طبيعة البحث.

2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة أولية تتكون من (30) تلميذ ممتدرس في السنة الثالثة من التعليم الثانوي في ثانويتي سحوي علجية و شيهاني بشير بحيث تم إختيارهم ضمن التخصصات التالية: آداب و فلسفة، علوم تجريبية، لغات أجنبية، تسيير و إقتصاد، تقني رياضي، رياضيات.

2-3- مكان و زمان إجراء الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في ثانويتي "سحوي علجية" و "شيهاني بشير" في بلدية عزازقة ولاية تيزي وزو و ذلك في شهر أفريل من السنة الجامعية 2014 / 2015 .

2-4- كيفية إجراء الدراسة الإستطلاعية:

قمنا بتوزيع أدوات الدراسة (مقياس الضغط المدرسي و مقياس الصحة النفسية) على (30) تلميذ و تلميذة من مختلف التخصصات (آداب و فلسفة، رياضيات، علوم تجريبية، لغات أجنبية، تسيير و إقتصاد، تقني رياضي) و طلبنا منهم الإجابة على البنود و تقديم ملاحظاتهم حول العبارات إن كانت واضحة.

2-5- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

من خلال الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها توصلنا إلى:

بالنسبة لمقياس الضغط المدرسي:

بعد تطبيق مقياس الضغط المدرسي، اتضح لنا أن العبارات واضحة و مفهومة، و لا يوجد فيها غموض.

بالنسبة لمقياس الصحة النفسية:

كذلك تبين لنا أن العبارات واضحة و غير غامضة.

و بذلك تأكدنا من وجود عينة الدراسة التي تخدم الموضوع و تأكدنا من وضوح عبارات

المقياسين، و بالتالي تم تبني مقياس الضغط المدرسي لـ " لطفى عبد الباسط إبراهيم "

و مقياس الصحة النفسية لـ "محمد محمد بيومي خليل" كأدوات للدراسة الأساسية مع العلم

أن المقياسين تم تكيفهما على البيئة الجزائرية بالنسبة لمقياس الضغط المدرسي كيف من

طرف الباحثة "عبدى سميرة" في مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس المدرسي

والتي تناولت موضوع الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف و التحصيل الدراسي لدى

المراهق التمدرس (15-17) سنة دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي

بولاية بجاية، و كان ذلك تحت إشراف الدكتورة "بوكرمة أغلال فاطمة الزهراء" سنة

2010-2011، أما بالنسبة لمقياس الصحة النفسية كيف من طرف الطالبتين "هاشمي

نورة" و "شاقور ليلى" في مذكرة لنيل شهادة الليسانس علم النفس المدرسي، حيث تناولتا

موضوع ظروف الفضاء المدرسي و علاقته بالصحة النفسية للمراهق المتمدرس بالمرحلة

الثانوية (15-17) سنة، وكان ذلك تحت إشراف الدكتورة " بورويي رجاح فريدة " .

الدراسة الأساسية:

3-1- المعاينة:

يعني إختيار عينة البحث، إختيار جزء من المجتمع الأصلي للدراسة لأن إستجواب الجزء

كاستجواب المجتمع ككل، و هذا ما يؤكد كل من " Vanpanhoud " "فونبانهود"

و " Qeuivy " "كفي" حيثيقولان: " يكفي إختيار مجموعة أفراد كعينة و الملاحظات التي

يتوصل إليها الباحث عندها، يمكن تعميمها على المجتمع الأصلي" (بوروبي رجا فريدة، 2001:107).

3-1-1-المجتمع الأصلي:

يقصد به جميع الأفراد أو الأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها وقياسها و المجتمع هو الهدف الأساسي من الدراسة حيث أن الباحث يعمم في النهاية النتائج عليه، و يمكن القول أننا لا ندرس عينات و إنما ندرس مجتمعات و ما العينة التي نختارها إلا وسيلة دراسة خصائص المجتمع (رجاء محمد أبو علام، 2006:154).

و يتكون المجتمع الأصلي في الدراسة الحالية من 797 تلميذ من ثانويتي "سحوي علجية" التي تحتوي على 413 تلميذ ممتدرس في السنة الثالثة من التعليم الثانوي وثانوية "شيهاني بشير" التي تحتوي على 384 تلميذ في السنة الثالثة ثانوي من الشعب التالية: (آداب و فلسفة، لغات أجنبية، تسيير و إقتصاد، علوم تجريبية، رياضيات، تقني رياضي) حيث يقدر حجم العينة بـ 20% من المجتمع الأصلي .

3-1-2-حجم العينة:

العينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من الأفراد التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي و عن طريق دراسة ذلك الجزء يمكن تعميم النتائج التي تم الحصول عليها على مجتمع الدراسة الأصلي (محمد عبيدات، 1999:83).

$$797 \longleftarrow 100\%$$

$$س \longleftarrow 20\%$$

$$س \times 100 = 797 \times 20$$

$$س = \frac{20 \times 797}{100} = 160 \text{ تلميذ.}$$

و عليه بلغ حجم العينة 160 تلميذ و تلميذة.

3-1-3- طرق اختيار العينة :

و هناك عدة طرق لإختيار العينة بحثنا و ذلك حسب هدف دراستنا، و قد قمنا بالخطوات التالية:

يعتبر تحديد عدد مفردات العينة من الأمور الهامة التي على الباحث أن يوليها أهمية خاصة. فصغر حجم العينة قد يجعلها غير ممثلة لمجتمع الدراسة الأصلي، و بالمقابل فإن زيادة حجم العينة بشكل كبير قد يكون مكلفا و يتطلب من الباحث الكثير من الوقت و الجهد (محمد عبيدات، 1999:97).

* الطريقة الحصصية:

يقصد بالطريقة الحصصية أو طريقة الحصص سحب عينة مجتمع البحث بانتقاء العناصر المهيأة طبقا لنسبهم في هذا المجتمع، و قد سميت هذه الطريقة الحصصية لأن مجتمع الدراسة يقسم إلى فئات (حصص) طبقا لصفاته، فمثلا إذا كان مجتمع البحث تلاميذ إكمالية فينبغي أولاً تصنيفهم طبقا للتخصصات ثم يقرر الباحث النسبة المئوية المطلوبة سحبها من كل تخصص و يبدأ بسحب النسب و بهذا يتدرج حجم العينة طبقا لعدد الطلاب في كل تخصص، التخصصات ذات الأعداد الكبيرة يكون تمثيلها في العينة أكبر من تمثيل التخصصات ذات الأعداد الصغيرة (محمد بوعلاق، 2009:29).

حيث ساعدتنا هذه الطريقة على الحصول على نسبة العينة:

$$Y = X\% \cdot N \text{ (بوروبي رجاح فريدة، 2012 : 318)}$$

حيث γ : عدد التلاميذ المأخوذون في كل ثانوية.

$X\%$: نسبة التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في كل ثانوية و نحصل عليه بقسمة عدد التلاميذ في كل شعبة على العدد الكلي للتلاميذ في 100.

N : حجم عينة الدراسة الأساسية الذي قدر بـ 160 تلميذ.

وبتطبيق المعادلة السابقة تحصلنا على النتائج التالية:

حجم العينة: 160 تلميذ و تلميذة.

المجتمع الأصلي: 797 من الثانويتين.

* عدد التلاميذ في ثانوية سحوي علجية:

$$[797 \div 413] \times \% = 160 \times 83 \text{ تلميذ.}$$

* عدد التلاميذ في ثانوية شيهاني بشير:

$$[797 \div 384] \times \% = 160 \times 77 \text{ تلميذ.}$$

تم سحب عدد التلاميذ من ثانوية "سحوي علجية" بالطريقة التالية:

شعبة الرياضيات: 30 تلميذ

$$6 = 6.02 = 83 \times [413 \div 30]$$

تقني رياضي: 25 تلميذ

$$5 = 5.02 = 83 \times [413 \div 25]$$

علوم تجريبية: 201 تلميذ

$$41 = 40.39 = 83 \times [413 \div 201]$$

آداب و فلسفة: 116 تلميذ

$$23=23.31=83\times[413\div 116]$$

لغات أجنبية: 41 تلميذ

$$8=8.23=83\times[413\div 41]$$

مجموع التلاميذ الذي تم سحبهم من ثانوية "سحوي علفية" هو: 83 تلميذ.

تم سحب التلاميذ في ثانوية شيهاني بشير بالطريقة التالية:

رياضيات: 30 تلميذ.

$$6=6.01=77\times[384\div 30]$$

تقني رياضي: 31 تلميذ

$$6=6.21=77\times[384\div 31]$$

علوم تجريبية: 151 تلميذ

$$30=30.27=77\times[384\div 151]$$

آداب و فلسفة: 54 تلميذ

$$11=10.82=77\times[384\div 54]$$

اللغات الأجنبية: 36 تلميذ

$$7=7.21=77\times[384\div 36]$$

تسيير و إقتصاد: 82 تلميذ

$$17=16.44=77 \times [384 \div 82]$$

مجموع التلاميذ الذي تم سحبهم من ثانوية "شيهاني بشير" هو : 77 تلميذ.

*الطريقة العشوائية المنتظمة:

في هذا النوع من العينات يتم حصر عناصر مجتمع الدراسة الأصلي ثم يعطي كل عنصر رقما متسلسلا. ثم تقسم عدد عناصر المجتمع الأصلي على عدد أفراد العينة المطلوبة فينتج رقم معين هو الفاصل بين كل مفردة يتم إختيارها في العينة و المفردة التي تليها. بعد ذلك يتم إختيار رقم عشوائي ضمن الرقم الذي تم حسابه في الخطوة السابقة. و يكون أفراد العينة هم أصحاب الأرقام المتسلسلة التي تفصل بين الرقم العشوائي المختار و الترتيب الذي يليه (محمد عبيدات، 1999: 90).

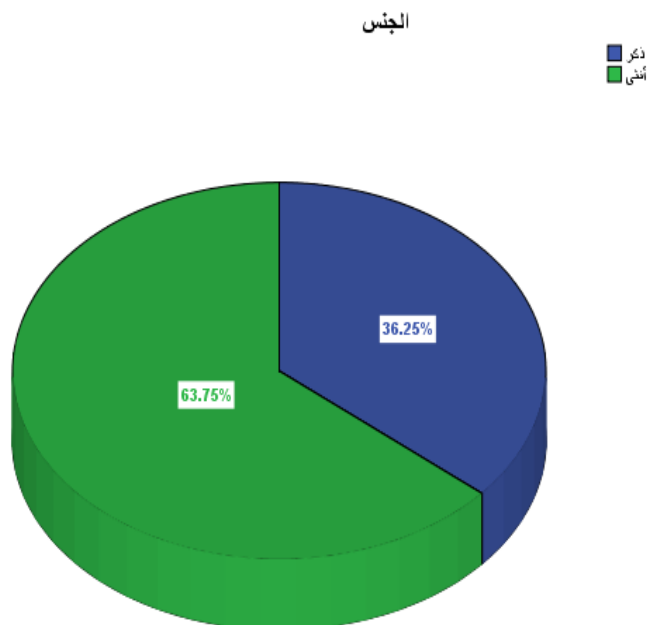
3-1-4- خصائص العينة:

*الجنس: ذكر و أنثى.

الجدول رقم(02):أفراد العينة حسب متغير الجنس:

الجنس	التكرارات	النسب المئوية
ذكر	58	36.3
أنثى	102	63.8
المجموع	160	100.0

نلاحظ من خلال الجدول رقم(02) أن فئة الإناث هي الفئة الغالبة على عينة الدراسة الأساسية بحيث تقدر بنسبة (63.8%) تليها فئة الذكور بنسبة (36.3%).



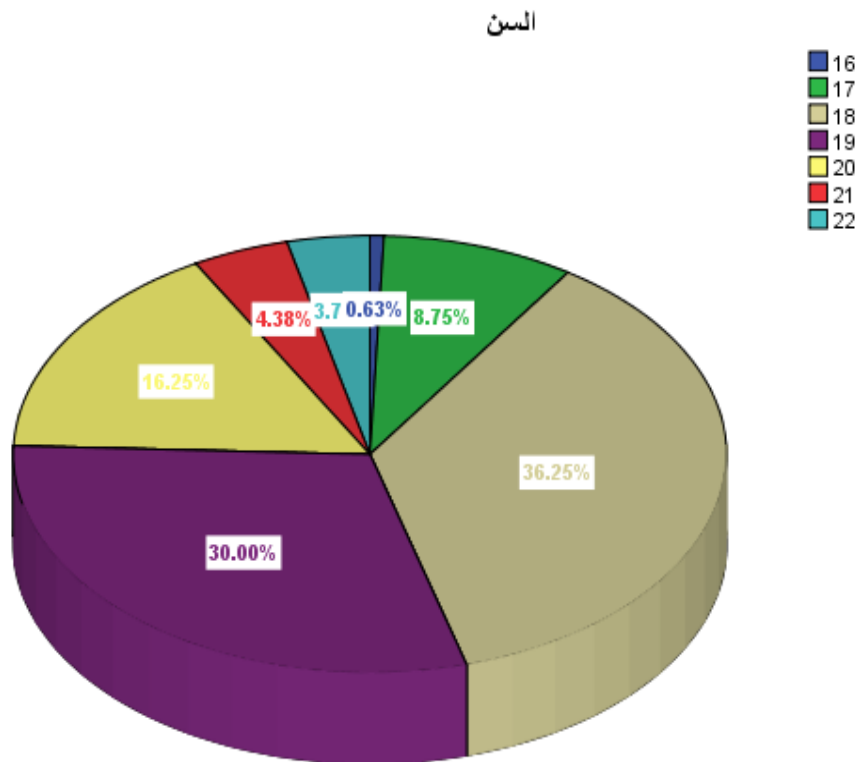
الشكل (5): أفراد العينة حسب متغير الجنس.

*السن: من 16 إلى 22 سنة.

الجدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب متغير السن.

السن	التكرارات	النسبة المئوية
16	1	0.6
17	14	8.8
18	58	36.3
19	48	30.0
20	26	16.3
21	7	4.4
22	6	3.8
المجموع	160	100.0

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن أكبر فئة من أفراد عينة بحثنا هي فئة 18 سنة بنسبة (36.3%) تليها فئة 19 سنة بنسبة (30%) و تليها فئة 20 سنة بنسبة (16.3%) بعدها فئة 17 سنة بنسبة (8.8%) ثم فئة 21 سنة (4.4%) و بعدها فئة 22 سنة بنسبة (3.8%) و أخيرا فئة 16 سنة بنسبة (0.6%).



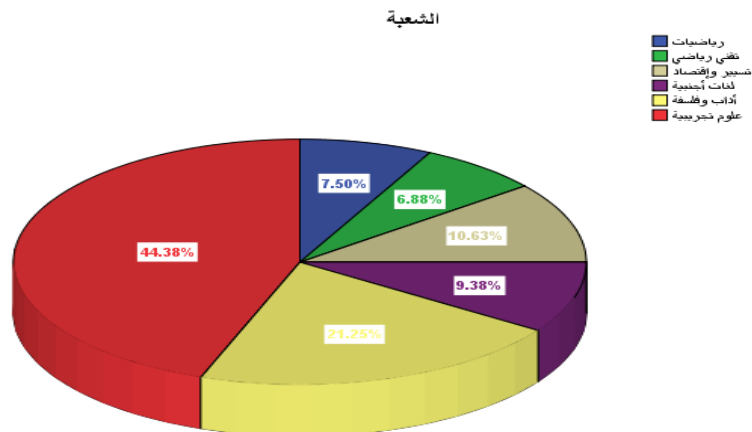
الشكل (6) يمثل أفراد العينة حسب متغير السن.

*متغير الشعبة:

الجدول (04): تكرار أفراد العينة حسب متغير الشعبة.

النسبة المئوية	التكرارات	الشعبة
7.5	12	رياضيات
6.9	11	تقني رياضي
10.6	17	تسيير و إقتصاد
9.4	15	لغات أجنبية
21.3	34	آداب و فلسفة
44.4	71	علوم تجريبية
100.0	160	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن أكبر فئة في دراستنا الأساسية هي شعبة العلوم التجريبية بنسبة (44.4%) و تليها شعبة الآداب و الفلسفة بنسبة (21.3%) و تليها شعبة تسيير و إقتصاد بنسبة (10.6%) و بعدها شعبة اللغات الأجنبية بنسبة (9.4%) ثم شعبة الرياضيات بنسبة (7.5%) و أخيرا شعبة تقني رياضي بنسبة (6.9%).



الشكل رقم (07) يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الشعبة.

3-2- منهج الدراسة:

المنهج عبارة عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة

و الهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة أو تلك (محمد عبيدات، 1999:35).

إن إختيار المنهج المتبع أمر تحدده طبيعة مشكلة البحث التي يريد الباحث دراستها للوصول إلى نتيجة معينة، و نظرا لطبيعة بحثنا تم الإعتماد على المنهج الوصفي باعتباره الأكثر إنتشارا و شيوعا حيث يعرفه "عمار بوحوش" بأنه : " طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة إجتماعية" (عمار بوحوش، 2001: 139).

3-3- حدود المكانية و الزمانية للدراسة:

الحدود البشرية: تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لثانوية سحوي علجية و ثانوية شيهاني بشير بعزازقة.

الحدود المكانية:***ثانوية سحوي علجية:**

أصدر قرار إنشاء مؤسسة سحوي علجية في 24 جويلية 1984م و هي ثانوية للتعليم العام و التكنولوجي، طبيعة بنائها صلب و تبلغ مساحتها 22522.5 كلم و تحتوي على 24 قاعة للتدريس، 4 مخابر، 4 مكاتب، 4 مرآقد، ملعب، مطبخ، مطعم، عيادة، و 10 مكاتب إدارية و كذلك 7 سكنات. يبلغ عدد التلاميذ فيها 852 تلميذ (259 ذكور و 593 إناث).

***ثانوية شيهاني بشير:**

تأسست ثانوية شيهاني بشير في 15 سبتمبر 1972م و هي ثانوية للتعليم العام

و التكنولوجي، تبلغ مساحتها سبعة (07) هكتارات مبنية و الباقي عبارة عن مساحات خضراء تحتوي على 30 قاعة للتدريس ، 3 مخابر علمية تطبيقية، 7 مكاتب إدارية من بينها مكتب مستشار التربية، حجرة الإستقبال، ملعب للتربية البدنية، مكتبة. و تحتوي الثانوية على 921 تلميذ (437 ذكور و 484 إناث).

الحدود الزمنية: فترة إجراء البحث كانت خلال شهر أفريل من السنة الجامعية 2015/2014.

3-4- أدوات الدراسة:

3-4-1- مقياس الضغط المدرسي:

المقياس من إعداد الباحث المصري " لطفى عبد الباسط ابراهيم" عام 2009م، و هو مجموعة من العبارات التي يرى بأنها تمثل مصدرا للضغوط الدراسية للتلاميذ، و يتكون المقياس من 55 عبارة موزعين على تسعة أبعاد و هي:

جدول رقم (05): توزيع الأبعاد لبنود مقياس الضغط المدرسي:

الأبعاد	العبارات
1-طبيعة العلاقة بين التلميذ و زملاءه	1,10,19,27,32
2-طبيعة العلاقة بين التلميذ و المدرس	2,11,20,28,33,34,42,48
3-التلميذ و المقررات الدراسية	3,12,21,35,43,49
4-التلميذ و أساليب التقويم	4,5,13,22,50
5-التلميذ و بيئة الصف	14,23,36,44,51,52,55
6-التلميذ و بيئة المدرسة	6,15,37,40,45,53
7-التلميذ و الجو الأسري	7,16,24,29,38,41,46,54
8-التلميذ و التفكير في المستقبل	9,18,26,31
9-التلميذ و التأييد الإجتماعي	8,17,25,30,39,47

3-4-1-1-طريقة تصحيح و تفسير المقياس:

يتضمن المقياس في صورته النهائية (55) عبارة موزعة على تسعة أبعاد متضمنة عبارات موجبة و أخرى سالبة، تشير الدرجة المرتفعة إلى ضغوط دراسية عالية، و يأخذ التلميذ درجة 1 عندما يضع علامة (x) في خانة "موافق إلى حد ما" و درجة 2 عندما يضع علامة (x) في الخانة "موافق بصفة عامة"، و درجة 3 عندما يضع علامة (x) في خانة "موافق

تماماً". و ذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية، في حين تأخذ العبارات السلبية عكس نمط الإجابة في العبارات الإيجابية. أي يأخذ التلميذ درجة 3 عندما يضع علامة (x) في الخانة "موافق إلى حد ما" و درجة 2 عندما يضع علامة (x) في الخانة " موافق بصفة عامة"، و درجة 1 عندما يضع علامة (x) تحت خانة " موافق تماماً" و الجدول التالي يمثل توزيع العبارات الإيجابية و العبارات السلبية:

جدول رقم(06): توزيع العبارات الإيجابية و العبارات السلبية لمقياس الضغط

المدرسي:

العبارات السلبية	العبارات الإيجابية
5,9,10,17,19,21,28,34,37,43 47,53	1,3,4,6,7,8,11 ،12,13,14,15,16,18,20 22,23,24,25,26,27,27,30 31,32,33,35,36,38,39,40 41,42,44,46,48,49,50,51 52,54,55

3-4-1-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تقنين المقياس على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة "عبدي سميرة" في رسالة الماجستير تحت عنوان " الضغط المدرسي و علاقته بسلوكات العنف و التحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15-17) سنة " 2010/2011.

3-4-2-مقياس الصحة النفسية :

3-4-2-1-وصف المقياس:(محمد محمد بيومي خليل ،2000:24).

و هو من إعداد الباحث الدكتور " محمد محمد بيومي خليل " الذي نشره في كتابه سيكولوجية العلاقات الأسرية سنة 2000، يحتوي على 60 بند و يتكون من بعدين هما:
 أ-السلامة النفسية:و يقيس مدى سلامة الفرد نفسياً، مدى تمتعه بالحيوية النفسية، و خلوه من الصراع و القلق و الإضطرابات و الأمراض النفسية و العضوية و العاهات الحسية.
 ب-التفاعل الإيجابي مع الحياة: و يقيس مدى تفاعل الفرد مع الآخرين و مع مواقف الحياة بشكل إيجابي يحقق للفرد التوافق السوي مع الحياة بشكل يجعله أقدر على تحقيق أهدافه، و الإستمتاع بحياته بصورة طيبة.

3-4-2-2-الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم الإعتماد في صدق المقياس على صدق التكوين، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجانس الداخلي على عينة من 250 مراهقا و مراهقة .

التجانس الداخلي : تم حساب معاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له، و لقد تراوحت معاملات ارتباط العبارات و الدرجة الكلية للمقياس بين (0,59) لبعدها السلامة النفسية و (0,58) لبعدها التفاعل الإيجابي مع الحياة ، و هي معاملات ارتباط دالة عند مستوى الدلالة (0,01).

كما قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الإختبار على عينة التقنين (250 مراهقا ومراهقة)، بفواصل زمني قدره أسبوعين و الجدول التالي يوضح معاملات الإرتباط بين المرتين، بمعنى أنه تم حساب الثبات بطريقة تطبيق الإختبار و إعادة تطبيقه.

جدول رقم (07): يوضح معاملات الارتباط بين المرتين

الصحة النفسية	التفاعل الإيجابي مع الحياة	السلامة النفسية	البعد
0,81	0,77	0,79	معامل الارتباط

3-4-2-3- كيفية التطبيق:

يطلب من المفحوص أن يجيب على العبارة التي تعبر عن الحالة النفسية بوضع علامة (X) أمام العبارة تحت خانة المستوى الذي يناسب حالته (محمد محمد بيومي خليل، 2000: 63).

3-4-2-4- طريقة التصحيح:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل بند من بنود المقياس تبعا لبدائل 3 هي:

دائما: إذا كان مضمون البند ينطبق على المفحوص دائما.

أحيانا: إذا كان مضمون البند ينطبق على المفحوص أحيانا.

نادرا: إذا كان مضمون البند ينطبق على المفحوص نادرا.

و قد وضعت لهذه الإستجابات أوزان متدرجة كالتالي:

في حالة العبارات الموجبة يأخذ التلميذ درجة 3 عندما يضع علامة (X) في خانة "دائما"

و درجة 2 عندما يضع علامة (x) في الخانة "أحيانا" و درجة 1 عندما يضع علامة (x) في خانة "نادرا". و في حالة العبارات السالبة يأخذ التلميذ درجة 1 عندما يضع علامة (x) خانة "دائما" و درجة 2 عندما يضع علامة (x) في الخانة "أحيانا" و درجة 3 عندما يضع علامة (x) في الخانة "نادرا".

و العبارات الممثلة لبعث السلامة النفسية هي: 1-3-5-7-9-11-13-15-17-19-

21-23-24-27-29-31-33-35-37-39-41-43-45-47-49-51-53-55-57-59.

و العبارات الممثلة لبعث التفاعل الإيجابي مع الحياة: 2-4-6-8-10-12-14-16-

18-20-22-24-26-28-30-32-34-36-38-40-42-44-46-48-50-52-54-56-58-60 (محمد محمد بيومي خليل، 2000:25).

العبارات السالبة: 11-15-16-18-19-20-21-22-23-34-37-39-41-43-

45-47-49-50-51-59-60.

العبارات الموجبة: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-12-13-14-17-24-25-26-

27-28-29-30-31-32-33-35-36-38-40-42-44-46-48-52-53-54-55-56-57-58.

و للحصول على الصحة النفسية ككل نقوم بجمع درجة التفاعل الإيجابي مع الحياة

و السلامة النفسية (محمد محمد بيومي خليل، 2000:67).

3-5-5- كيفية إجراء الدراسة الأساسية :

قمنا بتمرير أدوات الدراسة (مقياس الضغط المدرسي و مقياس الصحة النفسية) على 160 تلميذ في ثانويتي "سحوي علجية" و شيهاني بشير" من مختلف الشعب (رياضيات، علوم تجريبية، تقني رياضي، تسيير و إقتصاد، لغات أجنبية، آداب و فلسفة) و طلبنا منهم الإجابة على البنود مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، و تم ذلك بطريقة جماعية داخل الأقسام.

3-6-6- الأساليب الإحصائية:

لإختبار فرضيات الدراسة، قمنا بمعالجة إحصائية بالإعتماد على التقنيات الإحصائية التالية: استخدمنا في بحثنا هذا الرزنامة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss.20) و هو برنامج يقوم بالتحليلات الإحصائية البسيطة و المعقدة للبيانات ، خاصة في حالة العينة الكبيرة (بلال محمد الزغبى ، 2006: 12).

كذلك اعتمدنا على تقنية إحصائية متمثلة في معامل إرتباط بيرسون و النسب المئوية و اختبار "T" للفروق .

3-6-1- معامل إرتباط بيرسون:

و هو المعامل الذي يصف العلاقة بين متغيرين، و تتحصر قيمته ما بين $1+$ و $1-$ و ذلك باستخدام قانون بيرسون فإذا كانت قيمة معامل الارتباط تساوي $(1+)$ فمعنى ذلك الإرتباط بين المتغيرين طردي تام ، و إذا كان معامل الارتباط يساوي $(1-)$ فمعنى ذلك أن الارتباط بين المتغيرين عكسي (محمد بوعلاق ، 2009: 73-74).

✓ دواعي استعماله:

- يستعمل معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين المتغيرين أو أكثر.
- يستعمل على عدد كبير من الأفراد لأنه لا نستطيع حساب معامل الارتباط لفرد واحد كما لا يمكن حسابه إذا لم يكن لدينا مجموعة من الدرجات أو سلسلتين من القيم التي تحصلت عليها نفس المجموعة من الأفراد.

قاعدة إستعماله : توجد ثلاث طرق لحساب معامل إرتباط "بيرسون" و هي :

1- الطريقة المباشرة من الدرجات الخام.

2- طريقة الإنحراف عن المتوسط.

3- مخطط الانتشار.

اعتمدنا في بحثنا هذا على الطريقة المباشرة من الدرجات الخام و تكون هذه الطريقة حتى تكون البيانات من الدرجات الخام على مستوى الفئات أو النسب.

$$r = \frac{n(\text{مج ص}) - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{[n(\text{مج س}) - 2(\text{مج ص})][n(\text{مج ص}) - 2(\text{مج س})]}}$$

حيث أن :

ر:معامل الارتباط.

س: كل درجة من درجات المتغير الأول.

ص: كل درجة من درجات المتغير الثاني .

ن: عدد أزواج الدرجات.

و بعد أن تحصلنا على معامل الارتباط ، نحسب درجة الحرية .

درجة الحرية: = ن - 2

أي عدد أفراد العينة مطروحا منه 2

للكشف عن قيمة الارتباط " ر " في اللجدول الخاص به عند مستوى الدلالة 0,05 فإذا إزدادت قيمة المحسوبة عن القيمة المجدولة، كان هناك إرتباط وثيق ، إلا أنه في البحوث الإجتماعية في أغلب الأحيان نحصل على إرتباط إسمي.

3-6-2- النسب المئوية:

يلجأ لباحث أحيانا إلى استخدام النسب المئوية لمتغيرات سؤال معين في عينة واحدة للمقارنة بين هذه المتغيرات بحيث تصبح عملية سهلة بدلا من المعطيات معتمدا على التوزيعات التكرارية فقط، و خاصة إذا ما كان حجم العينة كبير ، و تزداد أهمية النسبة المئوية عند مقارنة نتائج العينتين في متغير محدد، و خاصة إذا كانت العينتين مختلفتين من حيث الحجم (عبد الكريم بوحفص، 2005: 47).

و لحساب النسب المئوية تقسم التكرارات على المجموع الكلي ثم الضرب في مئة (100). وللنسبة المئوية أهميتها في العمليات الإحصائية و خاصة عند حساب الفروق بين نسبتي و دلالة هذه الفروق (عبد الكريم بوحفص، 2005: 47).

$$\text{قانون النسبة المئوية} = \frac{\text{التكرار}}{\text{المجموع الكلي للعينة}} \times 100.$$

3-6-3- إختبار "t":

إختبار بارامتري يعتمد على التوزيع الطبيعي للعينات المدرسية و يستخدم لتحديد مدى دلالة الفروق بين الجنسين (مقدم عبد الحفيظ، 2003: 47).

3-6-4- تحليل التباين.

الفصل الخامس:

عرض و تفسير النتائج

1- عرض و تفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على :

توجد علاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

الفرضية الصفرية:

"لا توجد علاقة بين الضغط المدرسي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

فرضية البحث:

"توجد علاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

الجدول رقم (08): قيم معامل الارتباط بيرسون بين درجات الضغط المدرسي و الصحة

النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	قيمة الدلالة الإحصائية "ر" قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغط المدرسي	160	-0.268	0.001	0.01	دالة
الصحة النفسية					

يلاحظ من الجدول رقم (08) : أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط المدرسي

و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث قدرت قيمة معامل ارتباط بيرسون

(R) كما يلي: (R=-0.268) لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (R=0.001) و هي

أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha=0.01$). و هذا يعني أن الضغط المدرسي له

علاقة بالصحة النفسية بمعنى أنه كلما كان هناك ضغط مدرسي لدى التلميذ المتمدرس في

السنة الثالثة ثانوي كلما إنخفضت صحته النفسية .

و عليه تحققت الفرضية الأولى.

1-1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

بينت نتائج الفرضية الأولى أن هناك علاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لأن معامل ارتباط بيرسون دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و منه الفرضية الأولى تحققت، و هذا يعني أن كلما كان هناك ضغط مدرسي عند التلاميذ كلما انخفضت صحتهم النفسية . و يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن إدراك التلميذ في المرحلة الثانوية لمضايقات الزملاء و أسلوب التعامل من قبل المعلمين على أنها مصدر تهديد و خطر بالنسبة له فتظهر لديه بعض المشكلات و الإضطرابات و التوترات التي تنعكس سلبا على صحتهم النفسية ، حيث اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج بعض الدراسات مع كنتيجة دراسة "نعيمه بدر" (1983) التي اتفقت على أهمية توفر بيئة إيجابية ملائمة للتعلم، و أن مستوى الصحة النفسية للتلميذ مرتبط ارتباطا وثيقا بالبيئة المدرسية، و كذلك التحضير لإمتحان شهادة البكالوريا الذي يخلق ضغطا للتلميذ و بالتالي يؤثر بشكل سلبي على صحته النفسية.

كما نجد أيضا دراسة "محمد محمد جاسم" (2004) حول العلاقة بين الضغوط النفسية و التحصيل الأكاديمي لدى طلبة من جامعة السودان و طلبة من جامعة وادي النيل و قد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين نوع الضغوط و التحصيل الأكاديمي لدى أفراد العينة. فيمكننا القول أن تحقيق التلميذ للصحة النفسية مرتبط بمتابعة الإدارة المدرسية لمشكلات التلميذ و التعاون المثمر مع أولياء الأمور و المعلمين لحلها و التخفيف من وطأتها.

كما تشير نتائج دراسة " أبو سريع و محمد رمضان " (1993) حول العلاقة بين الضغط النفسي و التوافق لدى طلبة جامعيين و أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة بين ارتفاع ضغط النفسي و سوء التوافق النفسي. و يؤكد "جمعة السيد يوسف" (2005) بأن الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤثرات التي تدل على تحديد نتائج و آثار الضغط ، لأن لكل فرد معين قدرة معينة على تحمل الضغوط، إذا تجاوزها ظهرت الإضطرابات النفسية. كما تتفق نتائج دراسة "الثبتي و آخرون" (1988) التي بينت وجود إرتباط دال إحصائيا بين الضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و تحصيلهم الدراسي. و قد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية دور المدرسة في حياة التلاميذ و كيف أنها تشكل مصدرا للضغط في بعض الأحيان فدراسة "dickeyدايكي" (1989) أكدت على أن المدرسة بحد ذاتها و العلاقة مع المعلمين هي من المسببات الأولية للضغط.

2- عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على مايلي:

"توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى للمتغيرات التالية : الجنس و الشعبة".

سيتم عرض و تفسير هذه الفرضية من خلال عرض و تفسير فرضياتها الجزئية.

2-1- عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

تنص هذه الفرضية :

" توجد فروق بين الجنسين (تلاميذ و تلميذات السنة الثالثة ثانوي)، فيما يخص الضغط المدرسي".

الفرضية الصفرية:

" لا توجد فروق بين الجنسين (تلاميذ و تلميذات السنة الثالثة ثانوي)، فيما يخص الضغط المدرسي".

فرضية البحث:

" توجد فروق بين الجنسين (تلاميذ و تلميذات السنة الثالثة ثانوي)، فيما يخص الضغط المدرسي".

الجدول رقم (09) : نتائج إختبار " T " للفروق بين الجنسين (التلاميذ و تلميذات المتدرسين في السنة الثالثة ثانوي) فيما يخص الضغط المدرسي.

الدالة	مستوى الدالة	القيمة المحسوبة "T"	قيمة "T"	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	البيانات الإحصائية المتغيرات	
								الضغط المدرسي	ذكر
غير دالة	0.05	0.545	-0.607	-1.063	10.189	106.60	58	الضغط المدرسي	
								أنثى	102
					10.895	107.67	102		

يتبين من الجدول (09) أن متوسط الذكور قدر بـ $106.60\bar{x}$ ، بينما قدر متوسط الإناث بـ $107.67=\bar{x}$ أي بفرق -1.063 ، فبمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق، نجد أنه غير دال لأن قيمة $(T=0.607)$ جاءت غير دالة إحصائياً لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي $(T=sig=0.545)$ أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا $(\alpha=0.05)$ ، و هذا يعني أنه ليس هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي و عليه لم تتحقق الفرضية الجزئية الأولى.

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بينت نتائج الفرضية الجزئية الأولى أنه ليس هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي ($0.545 = \text{sig} = T$) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha = 0.05$) و هذا يعني أن الفرضية الجزئية الأولى لم تتحقق.

و يمكن تفسير هذه النتيجة بكون الإناث و الذكور يتعرضون لنفس الضغوط خاصة و أنهم يدرسون في مكان واحد و يعيشون نفس المرحلة الدراسية و تتفق نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة "فولكمان و لازاروس" (1985) التي تؤكد على عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الضغوط النفسية لأنهم يواجهون نفس المشاكل الحياتية (جمعة السيد يوسف، 2001:399). كما إتفقت مع نتائج دراسة "Rosenberg روزنبرج" الذي توصل إلى

أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الضغط النفسي. و إختلفت نتائج دراسة الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات كدراسة "Robbins et Tanek" (روبنز و ثانيك) (1979) في دراسة أجريها على طلاب الجامعات لتحديد إستجاباتهم التوافقية للضغوطات الأكاديمية إلى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور (عن جمعة السيد يوسف، 2001:399).

و إختلفت كذلك نتائج دراستنا الحالية مع ما توصل إليه الباحث "طه عبد العظيم حسين" و الذي يؤكد على وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالضغط المدرسي وأن الإناث أكثر شعورا بالضغط مقارنة بالذكور و ذلك يرجع إلى الضغوط الإجتماعية التي تتعرض لها المرأة في البيئة مقارنة بالرجل (طه عبد العظيم حسين، 2007:203).

2-2- عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص هذه الفرضية على مايلي :

" توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى لمتغير الشعبة".

الفرضية الصفرية:

" لا توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى لمتغير الشعبة".

فرضية البحث:

" توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى لمتغير الشعبة".

الجدول رقم (10): نتائج تحليل التباين الأحادي (Anova1 facteur) لدرجات الضغط المدرسي و متغير الشعبة (تقني رياضي، تسيير و إقتصاد، لغات أجنبية، أداب و فلسفة، رياضيات، علوم تجريبية).

البيانات الإحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة 'ف' sig	مستوى الدلالة	الدلالة	المتغيرات
									الشعبة
	بين المجموعات	1718.543	5	343.709	3.261	0.008	0.05	دالة	
	داخل المجموعات	16229.801	154	105.388					
	المجموع	17948.344	159						

يتبين من الجدول (10) : فيما يخص متغير الشعبة أن قيمة "ف" (ف=3.261) و هيدالة إحصائيا لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (ف=sig=0.008) و هي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha=0.05$) و هذا يعني أن هناك فروق في الضغط المدرسي بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الشعبة .

و لمعرفة لصالح من تكون الفروق يتم مقارنة قيم الفروق بين المتوسطات بقيمة الفرق الحرج المحسوب بأسلوب "LSD" للمقارنات البعدية بين المتوسطات الذي جاءت قيمها تساوي على التوالي ($0.005= sig$ ، $0.036= sig$ ، $0.002= sig$ ، $0.032= sig$ ، $0.000= sig$) بين شعبة تسيير و إقتصاد و كل م شعبة رياضيات و تقني رياضي و لغات أجنبية و آداب و فلسفة و علوم تجريبية.

و بالرجوع إلى المتوسطات نجد أن الدلالة كانت لصالح أفراد العينة الدارسين بشعبة تسيير و إقتصاد بمتوسط حسابي قدر بـ 115.59 و يعني ذلك أن أفراد العينة الدارسين بشعبة تسيير و إقتصاد أكثر عرضة للضغط المدرسي من الأفراد الذين يدرسون بالشعب الأخرى. و عليه تحققت الفرضية الجزئية الثانية.

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تظهر نتائج الفرضية الجزئية الثانية أنه توجد فروق بين التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى لمتغير الشعبة حيث يتبين أن أفراد العينة الذين يدرسون بشعبة التسيير و إقتصاد أكثر عرضة للضغط المدرسي من الشعب الأخرى و يمكن تفسير هذه النتيجة بكون السنة الثالثة ثانوي مرحلة إنتقالية هامة في حياتهم فالتحضير لإمتحان البكالوريا يعتبر ضغط بحد ذاته و كثافة البرنامج المقرر لهذه الشعبة و كذلك إكتظاظ الأقسام حيث يشير الباحث "هاني الأهواني" (2005) في دراسته إلى أن الضغوط النفسية تمثل تهديدا للشخصية و قد ينتج عنها الإبتعاد عن تأدية المهام الصعبة و الشعور بمقدرة ضعيفة لتحقيق الأهداف و النجاح، مما يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس و بالتالي نقص الكفاءة الأكاديمية. و يمكن أن يرجع ذلك أيضا إلى طبيعة العلاقة و التواصل داخل القسم بين التلاميذ و المعلمين حيث يعتبر المعلم من بين الأفراد الأكثر تأثيرا على التلميذ فقد أكد "Anderson" "أندرسون" (1950) في دراسة له أن خصائص شخصية المعلم

و معاملته للتلميذ تؤثر في تحصيلهم، و أن التلاميذ الذين يواجهون بعض الصعوبات و الضغوطات المدرسية قادرون على التحسن السريع إذا ما كان معلمهم قادرون على تزويدهم بالمسؤولية اللازمة، كما أثبتت أيضا دراسات عديدة أن نجاح العملية التعليمية يقع 60% منه على عاتق المعلم، بينما 40% الباقية ترجع إلى الإدارة، المناهج، الكتب و ظروف التلميذ العائلية (سميرة عدي، 2010:193).

و يمكن إرجاع ذلك إلى عدم إحترام غبة التلميذ فيإختيار شعبة معينة هذا ما يؤدي إلى صعوبة في التكيف أو كرهه لهذا التخصص أو لبعض المواد المقررة و تتفق نتائج دراستنا الحالية مع دراسة الباحثة "سميرة عدي" (2010) حول الضغط المدرسي و علاقته بسلوكات العنف و التحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس حيث أظهرت نتائج دراستها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأدبيين و العلميين فيما يخص متغير الضغط المدرسي. و كذلك نتائج دراسة "قاسم وثاني" (1994) التيأوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ القسم الأدبي و القسم العلمي فيما يخص متغير الضغط المدرسي لصالح تلاميذ القسم العلمي(الزغبى محمد أحمد، 2003:55).

3- عرض وتفسير النتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على مايلي:

" توجد فروق بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فيما يخص الصحة النفسية تعزى للمتغيرات التالية: الجنس و الشعبة ".

سيتم عرض و تفسير هذه الفرضية من خلال عرض و تفسير فرضيتها الجزئية.

3-1- عرض و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

تنص هذه الفرضية على مايلي: " توجد فروق بين الجنسين (تلاميذ و تلميذات السنة الثالثة ثانوي) فيما يخص الصحة النفسية ".
 الفرضية الصفرية:

"لا توجد فروق بين الجنسين (تلاميذ وتلميذات السنة الثالثة ثانوي) فيما يخص الصحة النفسية.

فرضية البحث:

" توجد فروق بين الجنسين (تلاميذ وتلميذات السنة الثالثة ثانوي) فيما يخص الصحة النفسية".

الجدول رقم (11): نتائج إختبار "t" للفروق بين الجنسين (تلاميذ وتلميذات السنة الثالثة ثانوي) فيما يخص الصحة النفسية.

الدالة	مستوى الدالة المعتمد	قيمة الدالة المحسوبة	القيمة T	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	البيانات الإحصائية المتغير	
								ذكور	إناث
غير دالة	0.05	0.585	0.547	1.410	16.442	135.16	58	الصحة النفسية	
									102
					15.213	133.75	102		

يتبين من الجدول رقم (11) أن متوسط الذكور قدر بـ $\bar{x}=135.16$ ، بينما قدر متوسط الإناث بـ $\bar{x}=133.75$ أي بفرق 1.410 ، فبمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق ، نجد أنه غير دال لأن قيمة t ($t=0.547$) جاءت غير دالة إحصائيا ، لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي ($t=sig=0.585$) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha=0.05$)، و هذا يعني

أنه ليس هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين (تلاميذ و تلميذات السنة الثالثة ثانوي) فيما يخص الصحة النفسية و عليه لم تتحقق الفرضية الجزئية الأولى.

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

لقد بينت لنا نتائج الفرضية الأولى أنه لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور و إناث) فيما يخص الصحة النفسية ، و يمكن إرجاع ذلك إلى كون التلاميذ من الجنسين يعيشون مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة مهمة حيث يمر نموهم عبر سلسلة من المتغيرات الجذرية و السريعة مرادها النضج الجنسي و التغيرات الفسيولوجية المفاجئة ، فهي متشابهة لدى كلا الجنسين ، كما أن الخصائص الانفعالية هي الأخرى متماثلة في هذه المرحلة ، فهم يتمتعون بنفس الطموح و ذلك من أجل تحقيق ، الأهداف و الغايات المرجوة و خاصة التعليمية .

وتتوافق نتائج دراستنا الحالية مع بعض الدراسات التي تناولت دراسة الفروق بين الذكور و الإناث في بعض المتغيرات النفسية مع دراسة "الزبيدي و الهزاع" (1997) التي هدفت إلى معرفة الفروق بين الذكور و الإناث في مقياس الصحة النفسية لعينة من طلبة الجامعة و المدارس، وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق في الصحة النفسية لدى كل من الذكور و الإناث (شاهر سليمان إسماعيل لعيس، 2010: 10).

وقد يعود كذلك عدم وجود فروق بين الجنسين في الصحة النفسية إلى أن جميع التلاميذ ذكورا كانوا أم إناثا يخضعون لقوانين و أنظمة واحدة من قبل إدارة المدرسة و المعلمين ، و ما يدعم فكرتنا دراسة "عبد القادر علي" (1974) التي توصل من خلالها أنه لا توجد فروق في التوافق النفسي و الإجتماعي بين الذكور و الإناث لوجود نفس الظروف و الشروط المدرسية .

و نظرا لتقدم المجتمعات و مواكبتها متطلبات العصرنة الذي نحن فيه، لم تعد الفتاة حبيسة العادات و التقاليد و الثقافة التي كانت تسود بعض المجتمعات السابقة ، فأصبحت هي الأخرى تسعى تحقيق و إثبات ذاتها من خلال خروجها من قوقعة الأمية و إشباع حاجاتها للتعلم في ظل وجود هذا الكم الكبير من المؤسسات التربوية و قربها من مقر السكن و بالتالي التخفيف من معاناة التنقل فقط على الإناث بل على الذكور كذلك ، و بالتالي فقد أصبح مسموحا للفتاة الوصول إلى مستويات دراسية لا بأس بها و العمل في مجالات مختلفة ، كما ازداد الوعي بأهمية تعلم الفتاة و ذلك لأهمية وجودها في قطاعات حساسة كالصحة و التعليم ، هذا إلى جانب نمو الوعي و الثقافة لدى الأولياء حيث تطورت تبعا لذلك أساليب التنشئة الإجتماعية التي يتبناها الأبوان في تربية أبنائهم و القائمة على مبدأ المساواة و الاهتمام بنفس القدر بالذكور و الإناث على حد سواء فأصبحت الفتاة هي الأخرى تتمتع بنفس حقوق الذكر و لكن دون المساس بالقيم السائدة في المجتمع ، كما أنه أصبح من البديهي إندماج الفتاة في جماعات الرفاق تضم الجنسين معا بهدف تكوين صداقة متماسكة فنجدهم يتقاسمون المشكلات التي قد تعترضهم في هذا السن و يحاولون الخروج بحلول ، و هذا ما نلاحظه في الوسط المدرسي حيث تقوم هذه الجماعة بتقديم دعم النفسي و الإجتماعي ونلمس ذلك في مجال الدراسة مثلا : كمراجعة الدروس معا ، و خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار الإختلاط داخل المدارس في النظام التربوي الجزائري فلا وجود لمدارس خاصة بالذكور و أخرى للإناث.

تختلف نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة "الخليدي" (2004) التي توصلت إلى أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة تفوق المتوسط ، و أن الإناث أكثر تعرضا للضغوط النفسية في جميع أبعادها من الذكور (عبد الفتاح أبي مولود، 2000).

3-2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص هذه الفرضية على مايلي: " توجد فروق بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تعزى لمتغير الشعبة ".
 الفرضية الصفرية:

" لا توجد فروق بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تعزى لمتغير الشعبة ".
 فرضية البحث:

"توجد فروق بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تعزى لمتغير الشعبة".

الجدول رقم(12): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA 1, facteur) لدرجات الصحة النفسية و متغير الشعبة (تقني رياضي ، تسيير و اقتصاد لغات أجنبية ، آداب و فلسفة ، علوم تجريبية).

البيانات الإحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة "ف" الدلالة	قيمة "ف" sig	مستوى الدلالة	الدلالة	المتغيرات	
										الصحة النفسية	الشعبة
	بين المجموعات	1413.332	5	282.666	1.163	0.330	0,05	غير دالة			
	داخل المجموعات	37445.161	154	243.150							
	المجموع	38858.494	159								

يتبن من الجدول رقم(12):فيما يخص متغير الشعبة فقيمة "ف" (=1.163) غير دالة إحصائياً لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (=0.330) و هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha=0.05$)، و هذا يعني أن ليس هناك فروق في الصحة النفسية بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير الشعبة و عليه لم تتحقق الفرضية الجزئية الثانية.

تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بينت لنا نتائج الفرضية الجزئية الثانية أنه لا توجد فروق بين الشعب فيما يخص متغير الصحة النفسية يمكن إرجاع ذلك إلى المدرسة بحد ذاتها التي لم تعد تهتم فقط بالجانب العقلي للمتعلم و الذي يشمل في اكتساب المعارف بل تتعدى دورها إلى الاهتمام بالجوانب المهارية و الوجدانية ، وذلك لأن المتعلم هو في المقام الأول يتمتع بقدرات و حسن استغلالها و توجهها و تنمية أنواع التفكير، كما أن اهتمام المدرسة بالجانب المهاري و الوجداني يعزز من دورها في تحقيق الصحة النفسية و يؤدي إلى تحقيق أهداف رئيسية للمتعلم منها: زيادة الفاعلية لدى المتعلم و اكتساب القدرة على البحث و على توظيف ما لديه من معارف في مواقف الحياة المختلفة .

ويمكن أيضا تفسير ذلك إلى العلاقة الجيدة بين الإدارة التي تسعى لفهم مشكلات التلاميذ و التعاون معهم و مع المعلمين في حلها أو التخفيف من وطأتها و توازنها في الثواب و العقاب و مدى عدالتها في التعامل مع الطلبة و تنعكس في سلوكية الطلبة أنفسهم و على احترامهم لهذه الإدارة و تعلقهم بتوجيهاتها و إرشاداتها كذلك شعور الطلبة بالإطمئان و السعادة في الجو المدرسي كفيل يجعلهم ينظرون إلى الحياة نظرة تفاؤل و يحبون العمل التعاوني و تظهر في سلوكهم آثار القيم الاجتماعية و التربوية المرغوبة في سيرة بناء أنفسهم و شخصياتهم .

المعلم ذو الصحة النفسية السوية لا تقل توتره الشخصي في المنزل أو المجتمع إلى المدرسة و لا ينقل توتره و إرهاقه المدرسي مع تلاميذه بل يبقى متوازنا في حياته المهنية

و الشخصية و في نظرتة إلى حياته الخاصة إلى مسؤولياته المهنية و الإنسانية و يذكر الباحثان "الطيب محمد و البهاص سيد أحمد " (2009) بأن تحقيق النمو النفسي و الصحة النفسية للطالب يقع على عاتق القائمين على المؤسسة التعليمية ، و ذلك بأن تكون العلاقة بين المعلم و الطالب قائمة على أساس من الديمقراطية و تبادل الآراء.

تعاون المعلمون و الطلاب على واجباتهم بحيوية و نشاط سواء أكانت فردية أم جماعية و إيمان المعلم بقيمة كل طالب من الطلاب و احترام رأي الجماعة وإعطاء الطلاب الحرية و المناقشة و الاختيار و توجيه أنفسهم و الاشتراك في التخطيط و الابتعاد عن المنافسة غير العادلة سواء أكانت في النشاطات الصفية أم اللاصفية.

يرى الباحث "فهيم كلير" (2007) بأن واجبات المدرسة إعطاء الطالب الفرضية لإشباع الحاجة إلى النجاح ، حيث أن النجاح هو الذي يولد ثقة الطالب بنفسه و بشعوره بالأمن النفسي ، مما يجعله يقوم بأداء محاولات أخرى لتحسين سلوكه و زيادة اتجاهه نحو مدرسته ، مما يساعده في بناء شخصيته في مستقبل حياته.

الإستنتاج العام:

تدور هذه الدراسة حول العلاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وبعد الدراسة الميدانية اختلفت نتائج الدراسة فمنها ما كانت له دلالة إحصائية و منها ما كانت غير دالة إحصائية، و من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة تبين أنه:

توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث وجدنا أن معامل الارتباط (0.268) و هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01). و فسرنا هذه العلاقة بإدراك التلميذ للمرحلة الثانوية و التوتر الذي يشكله له إمتحان البكالوريا و كذلك تأثير البيئة المدرسية عليه و طبيعة العلاقة التي تربطه بالمعلمين و التلاميذ أنفسهم و اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسات عديدة منها دراسة "نعيمة بدر" (1983) التي أكدت على أهمية توفير بيئة مدرسية سليمة لتحقيق الصحة النفسية و كذلك دراسة "أبو سريع و محمد رمضان" (1993) التي تؤكد على علاقة الضغط المدرسي بالتوافق النفسي للطلبة.

كما توصلت هذه الدراسة في الفرضية الثانية إلى عدم وجود فروق بين الجنسين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص متغير الضغط المدرسي و قد فسرنا ذلك بكون التلاميذ يمرون في هذه الفترة بنفس الظروف و يدرسون في نفس المرحلة و من بين الدراسات التي أكدت على عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يخص الضغط المدرسي نجد دراسة "فولكمان و لازاروس" (1958) التي أقرت بعدم وجود فروق بين الجنسين و ذلك لتعرضهم لنفس المراحل الذاتية.

وكذلك توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى لمتغير الشعبة و ذلك لصالح شعبة تسيير و إقتصاد و فسرنا ذلك بكثافة البرنامج المقرر لهذه الشعبة و كون السنة الثالثة ثانوي مرحلة إنتقالية هامة في حياتهم و مسارههم الدراسي ما يخلق لديهم توتر و ضغط كما يمكن أن يرجع ذلك إلى كره التخصص أو صعوبة بعض المواد المقررة.

و من خلال تفسيرنا لنتائج الفرضية الثالثة في الفرضية الجزئية الأولى إلى عدم وجود فروق بين الجنسين (ذكور و إناث) فيما يخص متغير الصحة النفسية و فسرنا ذلك على أن الجنسين يمران بنفس المرحلة العمرية ألا و هي فترة المراهقة و يشتركان في نفس الأهداف و الغايات و أكدت ذلك بعض الدراسات مثل دراسة "الزبيدي و الهزاع" (1997) حيث أظهرت عدم وجود فروق في الصحة النفسية لدى الذكور و الإناث كما يمكننا إرجاع ذلك أيضا إلى التقدم الذي شهده المجتمع حيث تمكنت الفتاة من إثبات ذاتها و تحقيق أهدافها في الحياة.

و توصلنا كذلك في تفسيرنا للفرضية الجزئية الثانية إلى عدم وجود فروق بين الشعب فيما يخص متغير الصحة النفسية و يمكننا إرجاع ذلك إلى المدرسة التي لم تعد تهتم بالجانب العقلي فقط للمتعلم و كذلك تحسين العلاقات بين التلاميذ و الإدارة و إتسام المعلم بتوازن نفسي و صحة نفسية جيدة حيث يتمكن من عدم نقل توتراته إلى التلاميذ، و إقامة علاقة على أساس ديموقراطي فيما بينهم و تقديم واجبات تمكن التلميذ من إشباع حاجاته

و إستغلال ذكائه حيث أكد على ذلك الباحث "فهيم كلير" بقوله بأن الواجبات المدرسية تعطي للطالب فرصة لإشباع حاجاته للنجاح و بالتالي تحقيق ثقته بنفسه.

خلاصة البحث:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة بين الضغط المدرسي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من خلال دراسة ميدانية أجريت على عينة حصصية وعشوائية أخذت من ثانويتين ببلدية عزازقة ولاية تيزي وزو بحيث بلغت 160 تلميذاً.

ولذلك تم طرح التساؤلات التالية:

هل توجد علاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

هل توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تتوي للمتغيرات التالية: الجنس والشعبة؟

هل توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تبعاً لمتغيرات التالية: الجنس و الشعبة ؟

وانطلاقاً من هذه التساؤلات، قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: توجد علاقة بين الضغط المدرسي و الصحة النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

الفرضية الثانية: توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تبعاً للمتغيرات التالية: الجنس و الشعبة.

الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق بين الجنسين (ذكور، إناث) فيما يخص متغير الضغط المدرسي.

الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى لمتغير الشعبة.

الفرضية الثالثة : توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والشعبة.

الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق بين الجنسين (ذكور، إناث) فيما يخص متغير الصحة النفسية.

الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تعزى لمتغير الشعبة.

و لاختبار الفرضيات السابقة الذكر قسمنا البحث إلى جانبين " الجانب النظري" الذي يشمل ثلاث فصول: فصل خاص بالضغط المدرسي وفصل خاص بالصحة النفسية وفصل خاص بالتعليم الثانوي، أما الجانب التطبيقي فيتضمن فصلين: الفصل الرابع يضم إجراءات منهجية للبحث من تذكير لفرضيات البحث ، الدراسة الاستطلاعية ، المعاينة، منهج البحث، مكان و زمان إجرائه، وكذا أدوات البحث المستعملة ، والتمثلة في مقياس الضغط المدرسي ل" لطفي عبد الباسط إبراهيم" ، ومقياس الصحة النفسية ل " محمد محمد بيومي خليل" طبق المقياسين على عينة بحثنا وختاما بالأساليب الإحصائية المستعملة.

أما الفصل الخامس فكان لعرض وتفسير النتائج وذلك بعد دراسة دامت شهر تم من خلالها تطبيق المقياسين (الضغط المدرسي و الصحة النفسية).

وبعد حصولنا على الاستجابات قمنا بتفريغها ومعالجتها عن طريق الحزمة الإحصائية (spss.20)، قمنا بتحليلها و التوصل إلى النتائج التالية:

تحققت الفرضية الأولى التي مفادها: توجد علاقة بين الضغط المدرسي والصحة النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

نفي الفرضية الجزئية الأولى القائلة توجد فروق بين الجنسين (ذكور و إناث) فيما يخص المتغير الضغط المدرسي ، وتحقيق الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها: توجد فروق بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الضغط المدرسي تعزى المتغير الشعبة وكانت لصالح تلاميذ شعبة تسيير واقتصاد.

نفي الفرضية الثالثة القائلة: توجد فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يخص الصحة النفسية تعزى للمتغيرات التالية: الجنس و الشعبة.

و في الأخير نقدم بعض الإقتراحات و هي :

-ضرورة التنسيق الجاد بين الإدارة و الأساتذة و بين الإدارة و الأولياء لدعم التوافق النفسي و الدراسي للتلميذ.

-تنظيم رحلات تعليمية وترفيهية لفائدة التلاميذ في أماكن طبيعية و أماكن علمية صناعية للتخفيف من الضغوطات الدراسية التي تواجههم .

-مساعدة التلاميذ على إعادة البناء النفسي المهتر من جراء الضغوطات التي تواجههم سواء على مستوى الأسرة أو المدرسة أو المحيط بقصد تحقيق التوازن و العمل على استقراره.

-إجراء المختصين النفسانيين مقابلات دورية مع التلاميذ الذين يعانون ضغوطا نفسية و دراسية.

-إعداد برامج منظم لخدمة الإرشاد النفسي في المدارس من أجل تحقيق التوافق النفسي و الدراسي.

-بناء برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوطات المدرسية التي يعاني منها التلاميذ
المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم طيبي (بدون تاريخ): خطة التوجيه المدرسي المعتمدة في الجزائر دورها في تحقيق الذات و التوافق الدراسي و الكفاية التحصيلية ، دراسة نفسية تربوية بمرحلة التعليم الثانوي ، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون ، الجزائر.
2. أبو علام رجاء (2006): مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية، الطبعة الخامسة مصر، دار النشر للجامعات.
3. إجلال محمد سرى (2000): علم النفس العلاجي، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة.
4. أحمد حسن صالح و آخرون (2002): الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية ، بدون طبعة ، مركز الإسكندرية ، مصر.
5. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2015): الصحة النفسية منظور جديد، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان، الطبعة الأولى.
6. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2015): الصحة النفسية، منظور جديد، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان.
7. أديب الخالدي (2002): مرجع في الصحة النفسية، الطبعة الثانية، عمان دار العربية.
8. إيمان فوزي (2001): في الصحة النفسية ن الطبعة الأولى ، مكتبة زهران الشرق ، القاهرة.
9. باهي مصطفى حسن (2002): علم النفس الفزيولوجي ، الطبعة الأولى، دار الأنجلو مصرية .
10. بتول خليفة (2011): المشكلات في المدرسة، جامعة قطر.

11. بشير دمبرجي (بدون تاريخ): الدليل في التشريع المدرس ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، الجزائر.
12. بوفلجة غيات (2006): التربية والتعليم بالجزائر ، الطبعة الثالثة، دار الغرب للنشر و التوزيع ، الجزائر.
13. جمعة السيد يوسف (2000): النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، الطبعة الأولى دار الغريب للطباعة و النشر والتوزيع، القاهرة
14. جمعة السيد يوسف (2001):دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة.
15. جمعة السيد يوسف و آخرون (2006): الصحة الجسمية و النفسية للمسنين، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة.
16. جمل أبو دلو (2008): الصحة النفسية، دار أسامة للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، الأردن، عمان.
17. حامد عبد السلام زهران (1995): الصحة النفسية و العلاج النفسي ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة .
18. حامد عبد السلام زهران (1997): الصحة النفسية و العلاج النفسي ، الطبعة الأولى ، عالم الكتب ، القاهرة .
19. حامد عبد السلام زهران (2005): الصحة النفسية و العلاج النفسي ، الطبعة الرابعة ، عالم الكتب ، القاهرة .
20. حسين فايد (2005): المشكلات النفسية الإجتماعية ، الطبعة الأولى ، طبعة للنشر والتوزيع، القاهرة.
21. حنان عبد الحميد العناني (1998): الصحة النفسية للطفل، الطبعة الرابعة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان.

22. حنان عبد الرحيم الأحمدى (2002): ضغوط العمل لدى الأطباء - المصادر والأعراض ، معهد الإدارة العامة ، الرياض، السعودية .
23. رابح تركي (1981): التعليم القومي و الشخصية الجزائرية، الطبعة الثانية، المؤسسة الوطنية للنشر و التوزيع، الجزائر.
24. رابح تركي (1982): أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
25. رمضان سالم النجار و آخرون (2009): التعليم الثانوي المعاصر ، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
26. رمضان محمد القذافي و محمد الفالوقي (1997): علم النفس الطفولة والمراهقة الطبعة الثانية، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية .
27. الزبيدي ، كامل علوان (2007): دراسات في الصحة النفسية ، بدون طبعة ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ، عمان.
28. الزغبى أحمد محمد (2004): التوجيه و الارشاد النفسي، أسسه، نظرياته، طرائقه، مجالاته، برامجه، دار الفكر، دمشق.
29. سامر جميل رضوان (2007): الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
30. سعيد حسن العزة (2004): تمريض الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
31. سمير شيخاني (2006): الضغط النفسي طبيعته و أسبابه المساعدة الذاتية والمداواة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، لبنان.
32. سهيل كامل أحمد (1999): الصحة النفسية و الوفاق ، بدون طبعة ، مركز الإسكندرية للكتاب ، مصر.

33. سي موسى عبد الرحمان و آخرون (2001): ضغوط العمل و الحياة
سلسلة التدريب و التطوير الذاتي ، دار النشر للثقافة و العلوم ، الجزائر.
34. الشربيني زكريا (2000): المشكلات النفسية عند الأطفال ، دار الفكر
العربي ، القاهرة .
35. صالح حسن الداھري (2010): مبادئ الصحة النفسية ، الطبعة
الثانية ، دار وائل للنشر و التوزيع ، الأردن .
36. صبرة محمد علي ، أشرف محمد عبد الغني شرين ، (2004):
الصحة النفسية و التوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر.
37. صلاح حسن الداھري (2005): مبادئ الصحة النفسية ن الطبعة
الأولى ، دار وائل للنشر و التوزيع ، عمان.
38. الطاهر زرهوني (1994): التعليم في الجزائر قبل و بعد الإستقلال،
مرقم للنشر ، الجزائر.
39. طه عبد العظیم حسين و آخرون (2006): إستراتيجيات إدارة
الضغوط التربوية و النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، عمان ، الأردن.
40. الطيب محمد عبد الطاهر، البهاص سيد أحمد (2009): الصحة و
علم النفس الإيجابي ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
41. عباس عبد العلوان (1994): التعليم الثانوي تجارب عالمية و عربية
، الطبعة الأولى ، المؤسسة الجامعية للنشر والتوزيع
42. عبد الحفيظ مقدم (2003): الإحصاء النفسي و القياس التربوي،
ديوان النشر، الإسكندرية، مصر.
43. عبد الحميد محمد الشاذلي (1999): الصحة النفسية سيكولوجية
الشخصية، بدون طبعة، المكتب العلمي، الإسكندرية.

44. عبد الحميد محمد الشاذلي (2001): الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، الطبعة الثانية.
45. عبد الرحمان الجبلاي (1982): تاريخ الجزائر العام ، الجزء الثالث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
46. عبد الرحمان سليمان الطيريري (1994): الضغط النفسي ، مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه و مقاومته ، الطبعة الأولى، مطابع شركة الصفحات الذهبية، المملكة السعودية .
47. عبد العزيز عبد الهادي الطويل و آخرون (2007): إصلاح التعليم الثانوي العام مدخل لإعادة الهيكلة ، المكتبة العصرية ، للنشر المنصورة ، مصر.
48. عبد الكريم بوحفص (2006): دليل الطالب لإعداد و إخراج البحث العلمي، الجزائر .
49. عبد اللطيف دبور حسين فرح (2008): التعليم الثانوي، رؤى جديدة، الطبعة الأولى، دار الحامد، الأردن.
50. العبيدي، محمد جاسم (2004): مشكلات الصحة النفسية و أمراضه و علاجها، مكتبة دار الثقافة، عمان.
51. علي عسكر (2003): ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
52. عوض، ربيعة رجب (2001): ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة ، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
53. فاديا عمر الجولاني (1999): تشخيص وعلاج المشكلات الإجتماعية و النفسية ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية القاهرة.

54. فاروق السيد عثمان (2001): القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى.
55. فهم كليل (2007): الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة .
56. فوزي محمد جبل (2000): الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، بدون طبعة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
57. قاسم محمد عبد الله (2001): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للنشر، عمان، الطبعة الأولى .
58. كاملة فرح شعبان (1999): الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، الأردن.
59. لطفي عبد الباسط إبراهيم (2009): مقياس ضغوط الدراسة ، القاهرة ، المكتبة الأنجلو مصرية.
60. لطفي عبد الباسط إبراهيم (2009): مقياس ضغوط الدراسة ، مكتبة الأنجلو مصرية. القاهرة.
61. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008): الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة، الطبعة الأولى، دار الصفاء، عمان.
62. ماجدة بهاء الدين سيد عبيد (2008): الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، دار الصفاء، الطبعة الأولى.
63. مجدي عزيز إبراهيم (2001): التعليم الثانوي رؤى مستقبلية في تحديث منظومة التعليم ، مكتبة الأنجلو ، مصر .
64. محمد الفالوقي (1999): التعليم الثانوي في البلاد العربية ، الطبعة الأولى ، المكتب الجامعي و مكتبة الحامد ، عمان.

65. محمد بوعلاق (2009): الوجه في الإحصاء الوصفي و الإستدلالي في العلوم النفسية و التربية و الإجتماعية ، الطبعة الأولى، الجزائر ، دار الأمل للطباعة و النشر.
66. محمد حسن عمايرة (2010): المشكلات الصفية ، السلوكية ، التعليمية ، الأكاديمية ، مظاهرها ، أسبابها و علاجها ، الطبعة الثالثة ، دار المسيرة ، الأردن.
67. حنان عبد الحميد العناني (2000): الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان.
68. محمد رمضان القذافي (1998): الصحة النفسية و التوافق، الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر. الطبعة الأولى.
69. محمد عبيدات (1999): منهجية البحث العلمي القواعد و المراحل و التطبيقات ، الطبعة الثانية ، دار وائل للنشر ، عمان.
70. محمد قاسم عبد الله (2001): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة و النشر، الطبعة الأولى، عمان.
71. محمد قاسم عبد الله (2004): مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار الفكر، عمان.
72. محمد محمد جاسم (2004): مشكلات الصحة النفسية ، أمراضها و علاجها ، الطبعة الأولى ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان .
73. مروان أبو حويج ، عصام الصفري (2001): مدخل إلى الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، بيروت.
74. مصطفى حجازي (2000): منظور ديناميكي تكاملي للنمو في البيت و المدرسة، الطبعة الأولى، المركز العربي الثقافي، الدار البيضاء، المغرب.

75. مفتاح محمد عبد العزيز(2010): مقدمة في علم النفس الصحة "مفاهيم و نظريات"، دار وائل، عمان.
76. ناصر الدين سعيدوني (1984): الجزائر في التاريخ ، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
77. هارون الراشدي (1999): الضغوط النفسية طبيعتها و نظريتها، زهراء الشرق ، القاهرة .
78. هيلين هيرمان (2005): تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، الآليات المتجددة، الممارسة، المكتب الإقليمي للشرق البحر المتوسط، القاهرة.
79. يعقوب أحمد الشراج (2002): التربية و أزمة التنمية البشرية ، مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض.

مجلات:

80. أبو سريع رضا ومحمد رمضان (1994): الضغط النفسي و علاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ببها .
81. سليمان صبرينة (2013): واقع و تحديات الإصلاح التربوي في التعليم التكنولوجي بالجزائر ، مجلة الدراسات و البحوث الإجتماعية جامعة الوادي ، العدد الثالث.
82. شاهر سليمان ،اسماعيل العيس (2010): الصحة النفسية و علاقتها بالذكاء الإنفعالي لدى طلاب ذوي الإحتياجات الخاصة ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد التاسع.
83. عبد الحي و محمد المنصور (1999): الضغوط النفسية و علاقتها بالامتحانات و أثرها على مستوى التراكمية لدى الطلاب الجامعيين ،

مجلة البحث في التربية و علم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ،
مجلد 14، عدد1.

84. عبد العزيز محمد نعيم (2011): خوف الطلاب الجدد من الموضة
مجلة بحوث التربية النوعية جامعة المنصورة العدد(20).

85. عبد الغفار أنور فتحي (2005): العلاقة بين كل السياقات الصحة
النفسية الارتقائية و مهارات التعليم الاجتماعي العاطفي بالانجاز
الأكاديمي لدى تلاميذ صف الثالث الإعدادي ، مجلة كلية التربية ،
جامعة المنصورة ، عدد 57.

86. منصور مصطفى و آخرون (2014): دور الإدارة المدرسية في الحد
من ظاهرة التسرب المدرسي ، العدد الخامس ، جامعة الوادي.

87. هاني الأهواني (2005): مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها
بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية مجلة ، كلية التربية
، جامعة الأزهر ، ديسمبر 2005.

قائمة الأطروحات:

88. أيت حمودة (2005): دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة
في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية و الجسدية،
رسالة الدكتوراه، في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.

89. بلحاج فروجة (2010): التوافق الاجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم
لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي، دراسة لنيل شهادة
الماجستير، علم النفس المدرسي ، جامعة تيزي وزو.

90. بوروبي رجاح فريدة (2000-2001): الدوافع النفسية و علاقاتها بالاستهلاك عند الفرد الجزائري، رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس الاجتماعي ، جامعة قسنطينة.
91. بوروبي رجاح فريدة (2011-2012): السكن و علاقته بتركيبة العائلة الجزائرية و ظهور الضغوط فيها، دراسة لنيل شهادة الدكتوراة في علم النفس الاجتماعي، جامعة منتوري ،قسنطينة.
92. جزاء بن جزاء العصامي (2008): بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى طلبة مراحل التعليم العام بمدينة الطائف، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس تخصص النمو، مكة المكرمة.
93. دعو سميرة ، شنوفي نورة (2012-2013): الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة أكلي محند و الحاج ، بويرة.
94. الزغبى أحمد محمد (2003): معوقات الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية ، رسالة الخليج عدد 87.
95. سهام إبراهيم كامل محمد (بدون تاريخ): الإحترق النفسي ، مذكرة ماجستير في التربية ، مركز دراسات و بحوث المعاقين ، جامعة القاهرة.
96. صولي إيمان (2013-2014): المناخ المدرسي و علاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط والثانوي ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في الصحة النفسية و التكيف المدرسي ، جامعة قاصدي مرياح ، ورقلة.
97. عبد الفتاح أبي مولود (2009): علاقة الضغط النفسي بالإكتئاب في ضوء متغيري مركز الضبط و الذكاء الإنفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .

98. عبد اللاوي سعدية (2011-2012): المشكلات النفسية و السلوكية

لدى أطفال السنوات الثلاثة الأولى ابتدائي و علاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري.

99. عبد الهادي محمد بن محمد بن عبد الله القحطاني (2012-2013):

الضغوط النفسية و علاقتها بالتفائل و التشاؤم و بعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس العيادي،، جامعة البحرين.

100. عبيد سميرة (2010): الضغط المدرسي و علاقته بسلوكيات العنف

و التحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15-17) سنة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المدرسي.جامعة مولود معمري تيزي وزو.

101. محمد بوفاتح (2005): الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح

الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي ، جامعة ورقلة.

102. محمد صابر السيد (2001): دراسة لبعض الضغوط النفسية في

ضوء الإتجاه الديني و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية ن رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين الشمس.

103. محمد صابر السيد (2001): دراسة لبعض الضغوط النفسية في

ضوء الإتجاه الديني و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة معهد الدراسات العليا ، عين شمس.

104. محمد فرج مسلم أبو الحصين (2010): الضغوط النفسية لدى الممرضين و الممرضات العاملين في المجال الحكومي و علاقتها بكفاءة الذات ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

105. نوال حسن خالد نصر الله (2008): أنماط التفكير السائدة و علاقتها بسلوكيات التفاوض و التفاوض لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير، فلسطين.

المنشورات الوزارية:

106. وزارة التربية الوطنية (2002): منشور وزاري رقم 273 ، المؤرخ في 7 ديسمبر 2002.

107. وزارة التربية الوطنية (2005): المنشور الوزاري رقم 2005/41 المتضمن إجراءات التوجيه إلى جذع المشترك للسنة الأولى من التعليم الثانوي العام و التكنولوجي 2005/03/27.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

108. Chabert. C (2008) : psychologie clinique et psychopathologie, France : presse universitaire de France, 1^{ere} édition.

109. Chalvin D5 (1991) : faire face aux stress de la vie quotidienne , Paris :ESF , 4^{eme} édition.

110. Mahmoud Boudaren (2005) : le stress entre le bien être et la souffrance, édition beti, Algerie.

قائمة المراجع باللغة الإنجليزية:

111. Dickey , joannap (1989) : what yong children say
about stress and coping in school, j .Health education
,vol , 2.

القواميس:

112. Tamisier i g (1999) :le grand dictionnaire de la
psychologie .Paris.

الملاحق

Corrélations

Corrélations

	الضغط المدرسي	الصحة النفسية
Corrélacion de Pearson	1	-.268-**
Sig. (bilatérale)		.001
N	160	160
Corrélacion de Pearson	-.268-**	1
Sig. (bilatérale)	.001	
N	160	160

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

T-TEST GROUPS= 1 2 (الجنس)

/ MISSING = ANALYSTS

/ VARIABLES = الضغط

/ CRITERIA = CI (.95).

Test-t

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart -type	Erreur standard moyenne
الضغط المدرسي	58	106.60	10.189	1.338
ذكور	120	107.67	10.895	1.079
أنثى				

Test d'échantillons indépendants

	Test ...	Test- pour égalité des moyennes							
		Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de Confiance 95% de la...	
								inférieur	Supérieur
hypothèse de variances égales	.337	-.607-	158	.545	-1.063-	1.751	-4.521-	2.395	
Hypothèse de Variances inégales		-.619-	125...	.537	-.1.063-	1.719	-4.465-	2.338	

ONEWAY الشعبة BY الضغط

/ MISSING ANALYSIS

/ POSTHOC = LSD ALPHA (0.05).

A 1 facteur

Descriptives

الضغط المدرسي

	N	Moyenn e	Ecart- type	Erreur standa rd	Intervalle de confiance à 95%...		maximu m
					Borne intérieure	Borne supérieure	
رياضيات	12	104.58	14.982	4.325	95.06	114.10	128
تقني رياضي	11	107.18	10.907	3.289	99.85	114.51	126
تسيير واقتصاد	17	115.59	9.254	2.44	110.83	120.35	140
لغات أجنبية	15	103.93	8.795	2.271	99.06	108.80	134
أداب وفلسفة	34	109.00	11.502	1.973	104.99	113.01	128
علوم تجريبية	71	105.65	9.065	1.076	103.50	107.79	130
Total	160	107.28	10.625	.840	105.62	108.94	140

ANOVA à 1 facteur

الضغط المدرسي

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	1718.543	5	343.709	3.261	.008
Intra-groupes	16229.801	154	105.388		
Total	17948.344	159			

Tests post hoc

Comparaisons multiples

Variable dépendante : الضغط المدرسي

LSD

الشعبة (أ)	الشعبة (ب)	Différence de Moyennes (I-J)	Erreur standard	Signification	Intervalle de confiance à 95%...	
					Borne intérieure	Borne supérieure
رياضيات	تقني رياضي	-2.598-	4.285	.545	-11.06-	5.87
	تسيير واقتصاد	-11.005-*	3.871	.005	-18.65-	-3.36-
	لغات أجنبية	.650	3.976	.870	-7.20-	8.50
	أداب وفلسفة	-4.417-	3.447	.202	-11.23-	2.39
	علوم تجريبية	-1.065-	3.204	.740	-7.39-	5.27
تقني رياضي	رياضيات	2.589	4.285	.545	-5.87-	11.06
	تسيير واقتصاد	-8.406-*	3.972	.036	-16.25-	-5.56-
	لغات أجنبية	3.248	4.075	.427	-4.80-	11.30
	أداب وفلسفة	-1.818-	3.561	.610	-8.85-	5.22
	علوم تجريبية	1.534	3.326	.645	-5.04-	8.11
تسيير واقتصاد	رياضيات	11.005*	3.871	.005	3.36	18.65
	تقني رياضي	8.406*	3.972	.036	.56	16.25
	لغات أجنبية	11.655*	3.637	.002	4.47	18.84
	أداب وفلسفة	6.588*	3.049	.032	.56	12.61
	علوم تجريبية	9.940*	2.772	.000	4.46	15.42
لغات أجنبية	رياضيات	-.650-	3.976	.870	-8.50-	7.20
	تقني رياضي	-3.248-	4.075	.427	-11.30	4.80
	تسيير واقتصاد	-11.655-*	3.637	.002	-18.84-	-4.47-
	أداب وفلسفة	-5.067-	3.182	.113	-11.35-	1.22
	علوم تجريبية	-1.715-	2.917	.558	-7.48-	4.05
أداب وفلسفة	رياضيات	4.417	3.447	.202	-2.39-	11.23
	تقني رياضي	1.818	3.561	.610	-5.22-	8.85
	تسيير واقتصاد	-6.588-*	3.049	.032	-12.61-	-5.56-
	لغات أجنبية	5.067	3.182	.113	-1.22-	11.35
	علوم تجريبية	3.352	2.141	.119	-.88-	7.58
علوم تجريبية	رياضيات	1.065	3.204	.740	-5.27-	7.39
	تقني رياضي	-1.534-	3.326	.645	-8.11-	5.04
	تسيير واقتصاد	-9.940-*	2.772	.000	-45.42-	-4.46-

Comparaisons multiples

Variable dépendante : الضغط المدرسي

LSD

الشعبية (أ)	الشعبية (ل)	Différence de Moyennes (I-J)	Erreur standard	Signification	Intervalle de confiance à 95%...	
					Borne inférieure	Borne supérieure
	لغات أجنبية	1.715	2.917	.558	-4.05-	7.49
	أدب وفلسفة	-3.352-	2.141	.119	-7.58-	.88

* .La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

TEST-T

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart -type	Erreur standard moyenne
الصحة النفسية	58	135.16	16.442	12.159
	120	133.75	15.213	1.506

Test d'échantillons indépendants

	Test De Levene sur l'égalité des variances		Test- pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de Confiance 95% de la...	
								inférieur	Supérieur
الصحة النفسية	126	.723	.547 .536	158 111.139	.585 .593	1.410 1.410	2.577 2.633	-3.679- -3.806-	6.499 6.626

A 1 facteur

ANOVA à 1 facteur

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
الصحة النفسية	1413.332	5	282.666	1.163	.330
	37445.161	154	243.150		
	38858.491	159			

الملحق رقم 01:

مقياس الضغط المدرسي

دكتور/لطفى عبد الباسط ابراهيم

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة،

فيما يلي مجموعة العبارات توضح الصعوبات التي تواجهك أثناء الدراسة والمطلوب وضع علامة (x) أمام العبارة التي تراها بأنها تصف درجة موافقتك عليها فإذا كنت موافق بدرجة قليلة فضع علامة (x) أمام العبارة "موافق إلى حد ما" وإذا كانت العبارة تصف حالتك بصفة عامة فضع علامة (x) أمام عبارة "موافق عامة" أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما، فضع علامة (x) أمام عبارة "موافق تماما".

البيانات الشخصية:

الجنس:.....

السن:.....

إسم المؤسسة:.....

المستوى الدراسي:.....

الشعبة:.....

القسم:.....

شكرا لتعاونكم

الرقم	العبارات	موافق إلى حد ما	موافق بصفة عامة	موافق تماما
1	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.			
2	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.			
3	اشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد المقررة.			
4	ترهقني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام آخر العام).			
5	من السهل علي فهم أسئلة الامتحانات والمطلوب منها.			
6	تضايقني الأنشطة التي تقدمها المدرسة (مسابقات، حفلات).			
7	تقلل الطالبات الكثيرة التي يكلفني بها أبي من فرصتي في المراجعة.			
8	يضايقني عدم اهتمام والدي بمشكلاتي الشخصية.			
9	اشعر بإمكانية الوصول إلى الأهداف التي أضعتها لنفسي.			
10	استطيع الاحتفاظ بالأصدقاء داخل وخارج القسم بسهولة.			
11	تضايقني طريقة تعامل الأستاذ داخل القسم.			
12	أجد صعوبة في عمل ملخصات من كتيبي.			
13	تركز الامتحانات علي أجزاء محدودة من البرامج الدراسي.			
14	يضايقني انخفاض المستوى العام لتلاميذ القسم.			
15	البنية المدرسة (الفناء، الأقسام، دورات المياه...) غير مناسبة.			
16	يضايقني ضعف التركيز أثناء مراجعتي في المنزل.			
17	اشعر بالارتياح والثقة بالنفس داخل القسم.			
18	يتفق سلوك التلاميذ داخل المدرسة مع قيم مبادئ الدين.			
19	يساعدني زملائي على فهم بعض المواضيع الصعبة.			
20	معظم الأستاذة لا يبذلون الجهد الكافي لتوصيل المعلومات.			
21	استطيع الاستمرار في مراجعة أي مادة لمدة كافية.			
22	تركة أسئلة الامتحانات على الحفظ وليس على الفهم والاستيعاب.			
23	يضايقني ضعف التركيز في القسم			
24	يضايقني قلق والدي الزائد على أداء الواجبات المدرسية.			
25	يلق الأستاذ على إجاباتي بطريقة محرجة.			
26	اشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي احلم بها.			
27	تضايقني مشكلاتي الشخصية (مشكلات عاطفية، ضعف في السمع أو الرؤية).			
28	يساعدني الأستاذ على حل مشكلاتي الشخصية.			

			29	ينتقد والدي تصرفاتي ويتدخل في شؤوني الخاصة.
			30	يتجاهلني الأستاذ عندما أحاول الاشتراك في أي نشاط سواء داخل القسم أو خارجه.
			31	يتباهى بي والدي عند حصولي على درجات مرتفعة.
			32	يضايقني عدم تقبل زملائي لي.
			33	اشعر بانخفاض المستوى العلمي للأستاذ.
			34	يقدم الأستاذ الدروس بطريقة غير مشوقة.
			35	يضايقني عدم ارتباط المقررات الدراسية بمشكلات المجتمع.
			36	يضايقني زيادة عدد التلاميذ في القسم.
			37	ترحب إدارة المؤسسة بشكاوي التلاميذ.
			38	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.
			39	انظر إلى الأستاذ بتقدير وإعجاب.
			40	تخلوا الحياة اليومية من التجديد.
			41	لمتابعتي للبرامج التلفزيونية الكثيرة سبب في تقصيري في أدائي للواجبات المدرسية.
			42	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم.
			43	أتذكر المعلومات الدراسية بسهولة.
			44	يتصف تلاميذ بروح الحب والتعاون فيما بينهم.
			45	تراعي إدارة المدرسة ظروف التلاميذ عند اتخاذ القرارات
			46	تختلف آرائي مع آراء والدي في كثير من المواضيع.
			47	يساعدني زملائي في التغلب المواقف الصعبة.
			48	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم
			49	أجد صعوبة في فهم معظم المواضيع المقررة
			50	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواءا كتابية أو شفوية.
			51	اشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.
			52	لا تساعدني الإضاءة داخل القسم في متابعة الدرس
			53	تشجع الأنشطة المدرسية على النشاط والرغبة في المعرفة
			54	افتقد دائما إلى النضج والإرشاد
			55	يتشتت ذهني نتيجة ضوضاء وشغب بعض التلاميذ داخل القسم

الملحق رقم (2): مقياس الصحة النفسية للمراهق

التعليمية:

فيما يلي مجموعة من العبارات تعبر عن الحالة النفسية للأفراد، ويوجد أمام كل عبارة

ميزان التقدير التالي:

"دائماً، أحياناً، نادراً"

والمطلوب منك أن تضع علامة (x) أمام العبارة تحت خانة المستوى الذي يناسب

حالتك، فإذا كانت تنطبق عليك دائماً ضع علامة (x) تحت خانة دائماً أمام العبارة وهكذا

أن كانت تنطبق عليك أحياناً أو نادراً.

البيانات الشخصية:

الجنس:

السن:

اسم المؤسسة:

المستوى الدراسي:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
1	فكرتي عن نفسي طيبة، وأنا راض عنها.			
2	اسعد بالآخرين وأجد الأنا في قريهم.			
3	أنا سعيد بما منحني الله من عافية ووهبني من حواس وعقل.			
4	أتمكن من تكوين صداقات ناجحة، واستطيع الاحتفاظ بها.			
5	احترم ذاتي، وأحرص على أن لا أعرضها لمواقف محرجة.			
6	أسعد بالتضحية في سبيل المبدأ، وأجد ذاتي في خدمة الآخرين.			
7	أتمتع بالقدرة على التحكم في رغباتي وشهواتي.			
8	الترم بأخلاقيات المجتمع وقيمه، وأقاوم كل من يسعى لخرقه			
9	أتمكن من ضبط ذاتي والتحكم في انفعالاتي في مواقف الغضب.			
10	اسعي لتحقيق الكثير من الانجازات التي تؤكد وجودي وتعبر عن ذاتي.			
11	اشعر بالعجز عن التعبير عن عواطفي ومشاعري.			
12	اسعد بالواجبات والمسؤوليات وأتمكن من تحملها والوفاء بها.			
13	أقبل أقدار الحياة بنفس راضية مطمئنة بقضاء الله.			
14	ارسم لنفسي مستويات طموح واقعية تمكنني قدراتي وواقعي من تحقيقها.			
15	تتنابني مشاعر اليأس والحزن دون سبب واضح.			
16	أشعر أنني غريب في هذا العالم، و لا قيمة لي في هذا الوجود.			
17	أشعر بالأمن والاطمئنان على حاضري ومستقبلي			
18	انتظر ضربة الحظ، أو خبطة العمر لكي أحقق أحلامي.			
19	أفاسي من صراع وعراك داخل نفسي لا ينتهي.			
20	حياتي الأسرية مضطربة ولا تبعث على الاستقرار.			
21	انفعالاتي مضطربة، ونفسي قلقة.			
22	اشعر بالغرابة حتى بين أهلي وأصدقائي.			
23	أعاني من اعتلال صحي وضعف حيوي، وفتور همتي.			
24	أقيم علاقات طيبة مع أفراد جنسي، وأتمتع بالجابية للجنس الآخر.			
25	في غمرة المشكلات، وتراكم الهموم، لا يضيع مني خيط الأمل.			
26	يمكنني مواجهة مطالب الحياة، والتغلب على مشكلاتها.			
27	اشعر ان الحياة لا تستحق أن تعاش، وأود الخلاص منها.			
28	أتمتع بالقدرة على العمل، والرغبة في تحقيق معدلات انجاز طيبة.			
29	أصر على بلوغ أهدافي وأتأبر استعذب الكفاح في سبيلها.			
30	اخطط لمستقبلي، وتسير حياتي طبقا لنظام وتخطيط من.			

			أشعر بأن قواي النفسية والعقلية تعمل في تآزر وانسجام.	31
			أشعر بالكفاية والاستقلال الاقتصادي ن الآخرين.	32
			أنا راض بقسمتي في الحياة، واسعي دائما لتحسين نصيبي منها.	33
			أميل إلى الانطواء والعيش وحيدا بعيدا عن الآخرين.	34
			أعيش عمري (طفلا-شبابا-شيخا) كما ينبغي دون إفراط أو تفريط.	35
			أبني حياتي بكدي وكفاحي، وأعتز بذاتي وكياني.	36
			أعاني من الخوف، القلق و التوتر الزائد دون مبرر.	37
			أتمتع بالذكاء الاجتماعي، والقدرة على التصرف باللباقة في المواقف المختلفة.	38
			تنتابني مشاعر النقص أحيانا، ومشاعر العظمة أحيانا أخرى.	39
			بإمكاني تكوين أسرة ناجحة، وتحقيق السعادة الأسرية لها.	40
			أثق في ذاتي وقدراتي، ولا تهتز ثقتي أبدا مهما كانت الظروف.	41
			فلسفتي في الحياة تقوم على الإيمان المطلق بالله، والثقة في النفس.	42
			تطاردني الكوابيس، والأحلام المزعجة، والأوهام.	43
			أقبل الواقع مهما كان، وأسعى لتعديله، و لا أضيع الممكن في طلب المستحيل.	44
			أستغرق في أحلام اليقظة، وأعيش في الخيال.	45
			أسعى لتجاوز الأزمات، وتحقيق التفوق في كل مجالات الحياة.	46
			أشعر بالحدق والكراهية والغل ضد نفسي، وضد العالم.	47
			أميل للحياة الناعمة، وأعتمد على الآخرين في تحقيق طموحاتي وحل مشكلاتي.	48
			أشك في ذاتي وقدراتي وأشك في كل أفعالي وأقوالي.	49
			أنا دائم الشكوى والتبرم بالحياة وعدم الرضا بالواقع.	50
			أتردد على العيادات الطبية بشكل مبالغ فيه دون مبرر خوفا على حياتي.	51
			أستفيد من التجارب الصعبة، وأشتق الأمل من ثنايا الألم.	52
			أتمتع بطاقة روحية إيمانية تهبني الرضا والأمان.	53
			أحاول أن أجعل من الحياة شيئا جميلا ممتعا وسعيدا.	54
			أجد نفسي بالحاجة ماسة للتردد على المصحات والعيادات النفسية.	55
			لا أتنازل عن قيمتي ومبادئتي مهما كانت قسوة الحياة وضغوطها.	56
			أشعر أنني أسير لرغباتي، وعبد لأهوائي.	57
			حياتي مشروع مستقبلي، يحدوه الأمل والرجاء.	58
			تنتابني مشاعر الألم والخطيئة بشكل مبالغ فيه.	59
			اعتقد أن الحظ يعاندني، وأن القدر مسئول عن كثير من مشكلاتي.	60

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مدير التربية لولاية تيزي وزو

ملاحظات	مجموع السنة الثالثة ثانوي	بيانات	1	الرقم
			الثانويات	
	318	ت	ثا.مصطفى بن بولعيد عين الحمام	1
		ف		
	258	ت	ثا. البنات عين الحمام	2
		ف		
	192	ت	ثا. ايت يحي عين الحمام	3
		ف		
	252	ت	ثا. تسافت عين الحمام	4
		ف		
	388	ت	ثا. شيهاني بشير عزازقة	5
		ف		
	414	ت	ثا. سحوي علجية عزازقة	6
		ف		
	259	ت	ثا. يازوران سعيد	7
		ف		
	400	ت	ثا. المجاهد سليمان محمد فريحة عزازقة	8
		ف		
	253	ت	ثا. الاخوة حمدي اعكوران عزازقة	9
		ف		
	168	ت	ثا. أغري محمد السعيد أرفون	10
		ف		

129	ت	ثا.يازوران محمد السعيد أرفون	11
	ف		
237	ت	ثا.حمادي محمد أغريب أرفون	12
	ف		
532	ت	ثا.ايماش أعر بني دواله	13
	ف		
179	ت	ثا.بني زمنزار بني دواله	14
	ف		
132	ت	ثا.سي حسن أوطالب بني بني	15
	ف		
376	ت	ثا.لعرباس علي آسي يوسف بوغني	16
	ف		
436	ت	ثا.زعموم محمد بوغني	17
	ف		
586	ت	ثا.دحماني محمد بوغني	18
	ف		
503	ت	ثا.العقيد محند أولحاج بوزقان	19
	ف		
273	ت	ثا.أعر خوجة مهني ايلولة أومالو بوزقان	20
	ف		
304	ت	ثا.الإخوة حانوتي بوزقان	21
	ف		
463	ت	ثا.كريم بلقاسم ذراع بن خدة	22
	ف		
338	ت	ثا.علي بنور تادميت	23
	ف		
384	ت	ثانوية فتحي سعيد ذراع بن خدة	24
	ف		

485	ت	ثا.علي ملاح ذراع الميزان	25
	ف		
412	ت	ثا.حمداني السعيد ذراع الميزان	26
	ف		
520	ت	ثا.المجاهد المرحوم أدني أعومر ذ.الميزان	27
	ف		
271	ت	ثا.أيت يحي موسى ذراع الميزان	28
	ف		
288	ت	ثا.أودعي علي افرحونان	29
	ف		
189	ت	ثا.سوق الحد إبيلتتان افرحونان	30
	ف		
382	ت	ثا.عبد الرحمان الإيلولي أن.إيراثن	31
	ف		
367	ت	ثا.م.ش خواص أن.إيراثن	32
	ف		
283	ت	ثا. لعدلاني أعمر معاتقة	33
	ف		
391	ت	ثا. م. إ.المجاهد موزارين سعيد معاتقة	34
	ف		
152	ت	ثا. سوق الإثنين الجديدة معاتقة	35
	ف		
205	ت	ثا. بوجيمع	36
	ف		
307	ت	ثا. ديواني محمد السعيد ماكودة	37
	ف		
316	ت	ثا. م. إ. الأخوة عباس مقلع	38
	ف		

151	ت	ثا. اسماعيلي علي و أبناءه مقلع	39
	ف		
186	ت	ثا.مقلع الجديدة جمعة سحارج	40
	ف		
422	ت	ثا.م. إ. منصري أعر أيت بومهيدي واسيف	41
	ف		
421	ت	ثا. واضية الجديدة	42
	ف		
439	ت	ثا. تيزي نتلاثة واضية	43
	ف		
443	ت	ثا. الإخوة الشهداء أتابطة تيميزار	44
	ف		
254	ت	ثا.م. إ. واقتون	45
	ف		
202	ت	ثا. أيت عيسى ميمون واقتون	46
	ف		
262	ت	ثا. عمر تومي تيقزيرت	47
	ف		
237	ت	ثا. أعر بصالح تيقزيرت	48
	ف		
198	ت	ثا. ورز الدين عاشور تيزي غنيف	49
	ف		
508	ت	ثا. متعددة الاختصاصات تيزي غنيف	50
	ف		
343	ت	ثا. لعيماش علي تيزي راشد	51
	ف		
0	ت	ثا. الجديدة تيزي راشد	52
0	ف		
360	ت	ثا. العقيد عميروش تيزي وزو	53

	ف		
331	ت	ثا. الخنساء تيزي وزو	54
	ف		
343	ت	ثا. لالا فاطمة نسومر تيزي وزو	55
	ف		
356	ت	ثا.عبان رمضان تيزي وزو	56
	ف		
218	ت	ثا.رابح اسطنبولي تيزي وزو	57
	ف		
402	ت	ثا. المدينة الجديدة تيزي وزو	58
	ف		
336	ت	ثا. 20 أوت 1956 نهج ستيتي تيزي وزو	59
	ف		
121	ت	ملحقة مكيرة تيزي غنيف	60
	ف		
18677	ت	المجموع	
	ف		