

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

المساندة الاجتماعية والضغط النفسية
وعلاقتها بالنجاح لدى التلاميذ المقبلين
على امتحان شهادة البكالوريا بولاية الجلفة

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم

في علوم التربية

تحت اشراف:

أ. د. حدار عبد العزيز

من إعداد الطالبة:

خيرة داودي

السنة الجامعية: 2017-2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ
الَّذِي يُخْرِجُ الْمَوْتَىٰ
وَيُدْخِلُهُمْ فِي الْأَرْوَاحِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ
الَّذِي يُخْرِجُ الْمَوْتَىٰ
وَيُدْخِلُهُمْ فِي الْأَرْوَاحِ



الشكر والافتقار

ربنا لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك منا الحمد حتى بعد الرضا، والصلاة والسلام على سيدنا ومعلم البشرية حبيبنا محمدا عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام. أتقدم بأصدق عبارات الشكر وامتناني لأستاذي القدير: الدكتور "حدار عبد العزيز" الذي تكرم وأشرف على رسالتي، فلك يا أستاذي الفاضل كل الاحترام والتقدير. أتقدم بأصدق عبارات الشكر إلى عائلتي التي ساندتني طيلة مشواري. أخص بشكري الأساتذة الأفاضل والمحترمين الذين لم يبخلوا علي بتوجيهاتهم، وإرشاداتهم: الأستاذ عبد العزيز بوسالم، الأستاذ مصطفى عشوي، الأستاذ زعتر نورالدين، الأستاذ غريب حسين، الأستاذ حرزلي حسين، الأستاذ عروي المختار، الأستاذ قيرع فتحي، الأستاذ فسيو صالح، الأستاذة سامية براهيمى، الأستاذة بوطالية أمينة، الأستاذ مرباح تقي الدين، الأستاذ بوفاتح محمد، الأستاذ مجيدي الطيب، الأستاذ فرحات بن عبد الرحمان، الأستاذ هارون صبرى من الأردن وكل أستاذ نهلت من علمه ومعرفته طيلة مشواري الدراسي والجامعي. كما أتقدم بجزيل الشكر إلى لجنة المناقشة التي تتكرم بمناقشتي، وإلى كافة أساتذة علم النفس الذين ساهموا في تكويني وتحفيزي نحو المضي قدما. أقدم شكري الخاص لعينة الدراسة تلاميذ الأقسام النهائية بثانويات الجلفة، كما أتقدم بشكري الجزيل إلى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني بالجلفة على مساعدتهم لي وتقديم يد العون، ولا انس الأستاذة بوداود خيرة. وفي الختام أشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إنجاز هذا العمل المتواضع.



إلى من أحببت

إلى من تمنيت اليوم أن يكون بجانبني إلى من سعى بكل قوته وآماله أن أرتقي إلى هذه الدرجة العلمية وجعلها من أجمل أمنياته، إلى الحاضر الغائب وما غاب يوما عن بالي وفكري إلى الغالي دائما وأبدا إلى روح والدي الطاهرة محمد رحمه الله وأسكنه فسيح جناته.

إلى تاج رأسي ونبض قلبي إلى التي غمرتني بدعائها وأغدقت علي بحنانها أمي الحبيبة أطل الله في عمرها وألبسها ثوب الصحة والعافية.
إلى جدتي الغالية عريبة أطل الله بعمرها.

إلى زهرات الياسمين وحبات اللؤلؤ أخواتي حبيباتي حدة، وهيبة، نعيمة، وغاليتي وأبنتي وآخر العنقود أحلام، الجميلة الهادئة الندية كقطرات الندى نسمة حياتي
* لولو *

إلى الغوالي إخوتي وارق وأطيب زوجات أخ : إبراهيم وفايزة ، إسماعيل محمد الأمين ونبيلة، حبيب فؤادي والغالي على قلبي أخي *صلاح*.

إلى فراشات عمري وبسمة أيامي وهمسات أحلامي أولاد إخوتي وأخواتي: شيماء منار، رميساء مرام، رغد رنيم، شهد هبة الرحمان، أمير فادي إيد، يوسف أكرم، إسماعيل وسيم. أروى رزان

إلى أزواج أخواتي: رشيد وحافظ

إلى أخي الكبير الذي لم تنجبه أمي محمد منصور و كل عائلته خاصة الغالية إيمان

إلى البعيد القريب "حسن"

إلى كل عائلتي الكبيرة

إلى كل صديق وصديقة إلى من سعتهم ذاكرتي ولم تسعهم صفحتي

إلى كل من ساندني ودعمني من قريب أو من بعيد

إليكم جميعا أهدي هذا العمل

ملخص البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى البحث عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية والنجاح لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا بولاية الجلفة، وتكونت عينة الدراسة من (458) تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من 12 ثانوية من التخصصات العلمية والأدبية، حيث انطلقت الدراسة من التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية والنجاح في شهادة البكالوريا لدى عينة الدراسة؟

ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الطالبة الباحثة المنهج الوصفي، وكأداة للدراسة تم استخدام مقياسين الأول خاص بالضغط النفسية من إعداد الطالبة، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد إبراهيم السمدوني (1994).

ولاختبار فروض الدراسة تمت معالجتها إحصائياً ، بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) نسخة 22، وباستخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية، وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

1. لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا.
2. لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى الضغط النفسية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا.
3. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأسرة.

4. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأصدقاء.

5. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد المساندة تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المدرسية.

7. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الأسرية.

8. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المادية.

9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الانفعالية.

10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الاجتماعية.

11. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

Abstract:

The present study aims to investigate the relationship between social support and psychological pressure and the success of students who pass the baccalaureate exam in the state of Djelfa. The study sample consisted of (458) students and secondary school students who were randomly chosen from 12 secondary schools of scientific and literary specialization

Research Question:

Is there a correlation between social support and psychological stress and success in the baccalaureate degree in the study sample?

In order to achieve the objectives of the study, the student adopted the descriptive approach. As a tool for the study, the first measures were used for the psychological pressure of the student preparation and the social support measure prepared by Ibrahim Al-Samadouni (1994).

The results of the study were statistically processed using SPSS version 22, using the T test to study the differences between the arithmetic averages. The study yielded the following results:

1. There is no statistically significant relationship between social support and students' success in the baccalaureate exam.
2. There is no statistically significant relationship between the level of psychological stress and the success of students in the baccalaureate exam.
3. There are no statistically significant differences between the average social support scores of successful and unsuccessful students on the baccalaureate exam after supporting the family.
4. There are no statistically significant differences between the average social support scores of successful and unsuccessful students on the baccalaureate exam after supporting friends.
5. There are no statistically significant differences between the average social support scores of successful and unsuccessful students in the baccalaureate

exam on the dimensions of support due to the gender variable and specialization.

6. There are no statistically significant differences between the average psychological stress scores of successful and unsuccessful students in the baccalaureate exam after school pressure.

7. There are no statistically significant differences between the average psychological stress scores of successful and unsuccessful students on the baccalaureate exam after family pressure.

8. There are no statistically significant differences between the average psychological stress scores of successful and unsuccessful students on the baccalaureate exam after physical pressure.

9. There were no statistically significant differences between the average psychological stress scores of successful and unsuccessful students on the baccalaureate exam after emotional support.

10. There are no statistically significant differences between the average psychological stress scores of successful and unsuccessful students on the baccalaureate exam after social pressures.

11. There are no statistically significant differences between the average psychological stress levels of successful and unsuccessful students in the baccalaureate exam on the dimensions of psychological stress due to the gender variable and specialization.

قائمة المحتويات

الشكر

الإهداء

الملخص

01مقدمة

الجزء النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

091. الإشكالية

192. الفرضيات

213. أهداف الدراسة

224. أهمية الدراسة

235. أسباب اختيار الموضوع

326. التحديد الإجرائي للمفاهيم

الفصل الثاني: الدراسات السابقة

27تمهيد

281. دراسات اهتمت بموضوع بالمساندة الاجتماعية

492. دراسات اهتمت بموضوع بالضغط النفسية

723. دراسات اهتمت بموضوع بالمساندة الاجتماعية والضغط النفسية

944. تعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثالث: المساندة الاجتماعية

101تمهيد

1031. تعريف المساندة الاجتماعية

1072. أهمية المساندة الاجتماعية

1113. أنواع المساندة الاجتماعية

1111.3. مساندة التقدير

111	2.3. المساندة بالمعلومات
111	3.3. الصحة الاجتماعية
112	4.3. المساندة الإجرائية
113	5.3. المساندة الانفعالية
113	6.3. المساندة الأدائية
113	7.3. مساندة الأصدقاء
116	4. وظائف المساندة الاجتماعية
120	5. مصادر المساندة الاجتماعية
121	1.5. المساندة الاجتماعية الرسمية
121	2.5. المساندة الاجتماعية غير الرسمية
122	6. شروط تقديم المساندة الاجتماعية
122	1.6. كمية المساندة
122	2.6. اختيار التوقيت المناسب لتقديم المساندة
122	3.6. مصدر المساندة
122	4.6. كثافة المساندة
123	5.6. نوع المساندة
123	7. النماذج والنظريات التي فسرت المساندة الاجتماعية
123	1.7. النظريات التي فسرت المساندة الاجتماعية
123	1.1.7. نظرية الارتباط (نموذج بولبي Bowlby)
124	2.1.7. نظرية التبادل الاجتماعي لكيلي Kelley
125	3.1.7. نظرية المقارنة الاجتماعية
126	2.7. النماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية
126	1.2.7. نموذج الأثر الرئيسي
127	2.2.7. نموذج الأثر الوافي (المخفف) من الضغط النفسي
129	3.2.7. نموذج العلاقات المتداخلة بين مظاهر المساندة الاجتماعية، وأساليب المواجهة.
130	العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية

132 العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية
133 مقاييس المساندة الاجتماعية
134 استبيان المساندة الاجتماعية
134 مقياس المساندة الاجتماعية المدركة:
135 مقياس أسلو Oslo للدعم الاجتماعي
136 خلاصة

الفصل الرابع: الضغوط النفسية

138 تمهيد
139 1. نبذة تاريخية عن تطور الضغط النفسي
140 2. تعريف الضغوط النفسية
146 3. آثار الضغوط النفسية
146 1.3. آثار فسيولوجية
147 2.3. آثار نفسية
147 3.3. آثار اجتماعية
147 4.3. آثار سلوكية
148 5.3. آثار معرفية
149 4. أنواع الضغوط النفسية
149 1.4. الضغط النفسي الزائد
149 2.4. الضغط النفسي المنخفض
149 3.3. الضغوط النفسية الجيدة
150 4.4. الضغوط النفسية السيئة
150 5.4. الضغوط الموقفية
150 6.4. الضغوط النمائية
150 7.4. ضغوط الأزمات أو الشدائد

153 مصادر الضغوط النفسية
154 1.5. الضغوط البيئية
154 2.5. الضغوط الاجتماعية
155 3.5. الضغوط الاقتصادية
155 4.5. الضغوط السياسية
155 5.5. الضغوط المهنية
155 6.5. ضغوط ثقافية
155 7.5. ضغوط أكاديمية
156 8.5. الضغوط الانفعالية والنفسية
156 6. أسباب الضغوط النفسية
156 1.6. الأسباب الداخلية
156 2.6. الأسباب الخارجية
157 7. أعراض الضغط النفسي
157 1.7. الأعراض الفسيولوجية
158 2.7. الأعراض الجسدية
159 3.7. الأعراض الانفعالية
159 4.7. الأعراض المعرفية
159 5.7. أعراض خاصة بالعلاقات الشخصية
161 8. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
161 1.8. نظرية هانز سيلبي Hans Selye
164 2.8. نظرية سبيلبرجر Spielberger
165 3.8. نظرية النسق الفكري لهنري موراي Murray
166 4.8. نظرية التقدير المعرفي للازاروس (Lazarus) 1970
168 5.8. نظرية ليفي Leavy
169 6.8. نظرية سيلجمان (Seligman, 1975)
170 9. التعقيب على النظريات

170	10. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
171	1.10. إستراتيجية المواجهة النشطة التي تركز على المشكلة
171	2.10. إستراتيجية المواجهة السلبية التي تركز على الانفعال
174	خلاصة

الفصل الخامس: التعليم الثانوي، النجاح المدرسي والبيكالوريا

176	تمهيد
177	1. تعريف التعليم الثانوي
179	2. التعليم الثانوي بمنظور عالمي
180	3. لمحة حول تطور التعليم الثانوي في الجزائر
181	1.3. الفترة الأولى من 1962 إلى 1970
184	2.3. الفترة الثانية ابتداء من سنة 1976-1990
186	3.3. الفترة الثالثة من 1990 إلى 2005
190	4.3. الفترة الرابعة من 2005 إلى غاية يومنا هذا
192	4. مبادئ التعليم الثانوي
192	1.4. مبدأ وحدة النظام
192	2.4. مبدأ التوافق
193	3.4. مبدأ التناسق
194	5. أهداف للتعليم الثانوي
194	1.5. أهداف التربية العامة
195	2.5. أهداف منهجية
195	3.5. أهداف التحكم في اللغات
195	4.5. أهداف التكوين العلمي والتقني
196	6. أهمية التعليم الثانوي
198	7. تعريف النجاح المدرسي
199	8. محددات النجاح الدراسي
199	1.8. المحددات الشخصية والقدرات العقلية

200 2.8. المحددات الاجتماعية- الأسرية
203 3.8. المحددات المدرسية والتربوية
205 9. لمحة عن تطور البكالوريا
205 10. تعريف البكالوريا
206 11. تنظيم امتحان البكالوريا بالجزائر
207 12. خصائص امتحان البكالوريا
208 13. أهمية امتحان البكالوريا
210 خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل السادس: منهجية البحث

213 تمهيد
214 1. الدراسة الاستطلاعية
216 2. منهج الدراسة
217 3. مجتمع الدراسة
217 4. عينة لدراسة
220 5. حدود الدراسة
220 6. أدوات الدراسة
230 7. المعالجة الإحصائية

الفصل السابع: عرض وتحليل النتائج

233 تمهيد
235 1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها
236 2. عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها
236 3. عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها
238 4. عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها
239 5. عرض نتائج الفرضية الخامسة وتحليلها

242 عرض نتائج الفرضية السادسة وتحليلها
244 عرض نتائج الفرضية السابعة وتحليلها
245 عرض نتائج الفرضية الثامنة وتحليلها
247 عرض نتائج الفرضية التاسعة وتحليلها
248 عرض نتائج الفرضية العاشرة وتحليلها
250 عرض نتائج الفرضية الحادية عشر وتحليلها

الفصل الثامن: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

255 تمهيد
255 1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
256 2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
258 3. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
259 4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
260 5. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
263 6. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة
264 7. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة
266 8. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة
268 9. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية التاسعة
270 10. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العاشرة
270 11. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الحادية عشر
275 الاستنتاجات
277 الاقتراحات
278 خاتمة البحث
281 قائمة المصادر والمراجع
297 الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
152	المقارنة بين الضغوط الايجابية والسلبية لـ كيلي (Killy) (1994)	01
160	أعراض الضغط النفسي	02
183	عدد تلاميذ التعليم الثانوي مابين 1964-1975	03
185	تطور عدد التلاميذ في التعليم الثانوي مابين 1976-1990	04
214	توزيع أفراد العينة للدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	05
215	توزيع أفراد العينة للدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	06
218	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	07
218	يوضح توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي	08
223	توزيع الأساتذة المحكمين	09
224	دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس الضغوط النفسية	10
225	معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام ألفا كرونباخ	11
228	معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية	12
227	معامل ثبات مقياس المساندة الاجتماعية باستخدام ألفا كرونباخ.	13
228	معامل ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بطريقة التجزئة النصفية.	14
230	دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس المساندة الاجتماعية	15
235	يبين العلاقة بين المساندة الاجتماعية ونجاح التلاميذ في شهادة البكالوريا	16
236	يبين العلاقة بين الضغوط النفسية ونجاح التلاميذ في شهادة البكالوريا	17
237	يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأسرة	18
237	يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير مساندة الأسرة للناجحين وغير الناجحين في شهادة البكالوريا	19
238	يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأصدقاء	20
239	يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير مساندة الأصدقاء للناجحين وغير	21

	الناجحين في شهادة البكالوريا	
240	يبين الفروق بين متوسطي الجنسين على درجات مقياس المساندة الاجتماعية ككل لعينة الدراسة	22
240	يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير المساندة الاجتماعية حسب الجنسين للعينة المستهدفة	23
241	يبين الفروق بين متوسطي التخصص على درجات المساندة الاجتماعية لعينة الدراسة	24
241	يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير المساندة الاجتماعية حسب التخصص للعينة المستهدفة	25
243	يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المدرسية	26
243	يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط المدرسية للناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا	27
244	يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الأسرية.	28
244	يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط الأسرية للناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا	29
246	يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المادية	30
246	يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط المادية للناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا	31
247	يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الانفعالية.	32
248	يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط الانفعالية للناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا	33
249	يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الاجتماعية	34
249	يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط الاجتماعية للناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا	35
250	يبين الفروق بين متوسطي الجنسين على درجات الضغوط النفسية لعينة الدراسة	36

251	يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط النفسية حسب الجنسين للعيينة المستهدفة	37
251	يبين الفروق بين متوسطي التخصص على درجات الضغوط النفسية لعيينة الدراسة	38
252	يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط النفسية حسب التخصص للعيينة المستهدفة	39

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مخطط المساندة حسب كارن 1987 Karen	115
02	العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة الاجتماعية	119
03	نموذج الأثر الرئيسي للمساندة	127
04	نموذج الوقاية من المشقة	129
05	نظرية هانز سيلبي لتفسير الضغوط النفسية	163
06	نظرية التقدير المعرفي	168
07	هيكلية التعليم الثانوي 1990-2005	189
08	هيكلية التعليم الثانوي العام والتكنولوجي الجديدة	191

قائمة الرسوم البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس	215
02	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب التخصص الدراسي	216
	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس	219
	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب التخصص الدراسي	220

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملاحق	الصفحة
01	مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولية	297
02	مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية	302
03	مقياس المساندة الاجتماعية للسماذوني 1994	306



مقدمة

نظرا لما تعرفه حياتنا اليوم من تغير وتطور سريع في مختلف الميادين، هذا التطور الكبير نتج عنه تغيرات في جميع مجالات الحياة وأصبحت أكثر تعقيدا وصعوبة، ألفت بثقلها على حياة الأفراد، أين أصبحت تشغل الضغوط النفسية فيها حيزا كبيرا، وتسيطر على حياة الكثير منهم، ما جعلها تعتبر احد المواضيع الهامة التي شغلت وأثارت اهتمام الباحثين والأخصائيين في مختلف الميادين خاصة في علم النفس، فأجريت البحوث والدراسات لأجل فهم هاته الظاهرة، وتحديد مسبباتها وآثارها على الفرد وانعكاسها على حياته، ويعتبر كل إنسان عرضة وضحية لها وهي تختلف في شدتها ودرجتها حسب الأشخاص والمرحلة العمرية التي يمر بها، ونوع جنسه.

وتشير الإحصائيات العالمية أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن 25% من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغوط النفسية، كما تشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 75% من المشكلات لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية وتشمل قائمة المشكلات هذه الأمراض مثل (القرحة، الصداع، ضغط الدم، الأرق).

والطالب كفرد من أفراد المجتمع وأحد اللبئات الأساسية فيه يؤثر ويتأثر بما حوله ويمر بصعوبات وصراعات نفسية عدة طيلة مشواره الدراسي خاصة في المرحلة الثانوية التي تعتبر أهم محطة دراسية يمر بها، والتي تمثل له نهاية دراسة وبداية أخرى، والتي تتزامن وأهم مرحلة عمرية وأخطرها في

حياته ألا وهي مرحلة المراهقة التي تعرف فيها حياته جملة من التغيرات على جميع المجالات، خاصة حياته الدراسية التي تفرض عليه أنواعا مختلفة من الضغوط النفسية والأسرية والاجتماعية والدراسية، وتمثل هذه الضغوط مساحة كبيرة من حياته كونه بانتظار نتيجة الحسم والقرار المصيري الذي سيحدد مستقبله ويضمن له المكانة الاجتماعية اللائقة به، من خلال تجاوز مرحلة التعليم الثانوي ونيل شهادة البكالوريا والعبور إلى مرحلة التعليم الجامعي خاصة وأنه ينتمي إلى مجتمع يعتبر فيه التعليم الهدف الأسمى والغاية الأكبر لكل فرد فيه والنجاح هو الغاية المرجوة من سنوات التحصيل والدراسة والاجتهاد والبذل والعطاء.

ولتحقيق هذه الغاية والظفر بالنجاح والفوز، والوصول إلى ما يصبو إليه كل طالب لا بد وان تعترضه صعوبات وضغوطات تختلف باختلاف مصادرها وشدتها، أين تشير الدراسات إلى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلبة هي تلك التي يواجهونها في البيت والمدرسة، والجامعة فقد قسمها البعض إلى قسمين: ضغوط أكاديمية لها علاقة بتدني مستوى التحصيل بمواد معينة وضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء، والمساندة، والمشاركة في الأنشطة (نبيلة أبو حبيب، 2010، ص 4).

ويشير الرفاعي (1981) إلى أن من بين الصعوبات التي يواجهها الطفل في حياته المدرسية والتي تعتبر من مصادر الضغط لديه هي خوفه من المدرسة، أو كرهه لها، أو معاناته من الضغوط الناتجة عن الصعوبات المدرسية، وكذلك خوفه من الامتحانات والفضل المدرسي، إضافة إلى موقفه من علاقاته الاجتماعية مع معلميه ورفاقه، كما أن سلطة المعلم وممارسته

للعقاب بأنواعه يعتبر من أخطر الصعوبات التي يواجهها الطفل في حياته المدرسية والتي تسبب له الضغوط النفسية المثيرة للتوتر والقلق والخوف والاضطراب السلوكي والعدواني (مريم سعداوي، 2010، ص 6-7)

ويفتقر الكثير من الطلبة في المرحلة الثانوية إلى الخبرة والتجربة في كيفية مواجهة الضغوط التي تعترضهم، لذا فهم بحاجة ماسة إلى من يأخذ بيدهم ويدعمهم ويذلل لهم الصعوبات، لأجل التخفيف من الأزمات والمشكلات التي يمرون بها والتي تكون ناجمة عن صعوبة توفير المتطلبات الدراسية، أو الخوف من المستقبل، صعوبة الاتصال بالآخرين، مطالبة الأسرة لهم بتحقيق النجاح والفوز للدخول إلى الجامعة، الوضع الاقتصادي، الانتقال من مدرسة إلى أخرى كما أكدته عديد الدراسات كدراسة علي (1994)، دراسة الدلاني وآخرون، دراسة حسن (1998). (أحمد عبد الحليم عربيات، 2005، ص 253).

لذا نحتاجهم بحاجة كبيرة إلى تحقيق الأمن النفسي، والخروج من حالة القلق والتوتر والضغوط النفسية التي تملئها عليهم المرحلة، وتعتبر المساندة الاجتماعية من أهم مصادر الأمن التي يحتاجها الطالب في حياته، لما لها من قدرة ليس فقط في التخفيف من وطأ الضغوط النفسية، وإنما في كونها تعتبر درع واقى من أثر هذه الضغوط وللمساندة الاجتماعية دورها في الحياة المدرسية من أجل التكيف وزيادة الدافعية والقدرة على الانجاز الأكاديمي والوصول للأهداف المرجوة.

فالطالب الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصا أقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على مقاومتها وقادرا على حل

مشكلاته بطريقة ايجابية سليمة، لذلك نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الطالب على مقاومة الإحباط وتقلل الكثير من المعاناة النفسية.

فقد توصل كترونا وآخرون (Cutrona et al) إلى أن المساندة الاجتماعية كانت عاملاً جوهرياً للحالة الصحية الجسمية، وأن الصحة النفسية ترتبط بالتفاعل بين الضغوط والمساندة الاجتماعية. (محروس الشناوي، السيد عبد الرحمن، 1994، ص 62)

ويضيف ساراسون وآخرون (Sarason & al (1986) أن كل الدراسات جاءت لتؤكد أنه في ظل غياب المساندة الاجتماعية أو انخفاضها في حياة الفرد تجعل منه شخصاً مستهدفاً أي مهياً أكثر من سواه للوقوع في الاضطراب النفسي. (شهرزاد بوشدوب، 2009، ص 11).

والتلميذ في المنظومة التربوية الجزائرية ليس بمنأى عن هذه الضغوط وحاجته إلى السند والدعم ضرورة ملحة خاصة في ظل التغيرات والإصلاحات المستمرة والمتتالية التي تشهدها المنظومة.

ونظراً لما يعترض طلبتنا اليوم في المدارس من ضغوط مختلفة خاصة وأنهم يمثلون أهم مرحلة تعليمية وعمرية وهم يجتازون أهم امتحان مصيري في حياتهم وهو امتحان البكالوريا، ويبدلون في سبيل تحقيقه أقصى طاقاتهم ومجهوداتهم لأجل تحقيق النجاح، فنلاحظ أن هاته الضغوط بمختلف مشاربها ساهمت في التأثير على تحصيلهم الدراسي خاصة أثناء فترة الامتحانات وتنشيط عزيمتهم، وتشثيت انتباههم، ما يجعلهم بحاجة دائمة إلى من يشحن همهم ويدفعهم إلى المضي قدماً ويقف بجانبهم لتخطي المرحلة، دفع بالطالبة الباحثة إلى البحث في الموضوع من خلال تبيان العلاقة بين المساندة

الاجتماعية والضغوط النفسية والنجاح في شهادة البكالوريا وقد تناولت الباحثة هذا الموضوع من خلال تقسيم البحث الحالي إلى قسمين رئيسيين يمثلان الجانب النظري والجانب التطبيقي، وتم تقسيم الجانب النظري إلى عدة فصول على النحو التالي:

➤ **الفصل الأول:** يتضمن هذا الفصل الإطار العام لإشكالية البحث، الفرضيات، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، التحديد الإجرائي لمفاهيم متغيرات الدراسة.

➤ **الفصل الثاني:** وتم فيه تناول الدراسات السابقة حيث تم تقسيمها إلى دراسات اهتمت بالضغوط النفسية، ودراسات اهتمت بالمساندة الاجتماعية، ودراسات اهتمت بالمتغيرين مع بعضهما أي دراسات اهتمت بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية، بعدها يكون تعقيب على الدراسات السابقة المتناولة.

➤ **الفصل الثالث:** تم التطرق في هذا الفصل للمساندة الاجتماعية من خلال تعريف المساندة الاجتماعية، أهميتها، وأنواعها، وظائف المساندة الاجتماعية، مصادر المساندة الاجتماعية، النظريات والنماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية، العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، مقاييس المساندة الاجتماعية، وأخيرا شروط تقديم المساندة.

➤ **الفصل الرابع:** خصص هذا الفصل للضغوط النفسية، حيث تناولت الباحثة في هذا الفصل نبذة عن تطور الضغط النفسي، وتعريف الضغط النفسي، آثاره وأنواعه، مصادر الضغوط النفسية، أسباب الضغوط النفسية، أعراض

الضغوط النفسية، النظريات المفسرة للضغوط النفسية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

➤ **الفصل الخامس:** خصص هذا الفصل للتعليم الثانوي، النجاح المدرسي والبيكالوريا، حيث تم فيه التطرق إلى التعليم الثانوي وتعريفه، لمحة عن تطور التعليم الثانوي في الجزائر، مبادئ التعليم الثانوي، أهدافه، أهميته. تعريف النجاح المدرسي، محددات النجاح المدرسي، تعريف البكالوريا، لمحة عن تطور البكالوريا، تنظيم امتحان البكالوريا بالجزائر، خصائص امتحان البكالوريا، أهميته.

أما القسم الثاني فيتمثل في الجانب التطبيقي والذي اشتمل على ثلاثة فصول وهي:

➤ **الفصل السادس:** وتناولت فيه الباحثة منهجية البحث، وإجراءات الدراسة من حيث الدراسة الاستطلاعية ونتائجها، المنهج المتبع في الدراسة، الضبط الإجرائي للمتغيرات، مجتمع وعينة البحث، حدود الدراسة (الحدود المكانية والزمانية)، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

➤ **الفصل السابع:** واشتمل على معالجة المعطيات الميدانية وتحليلها، وعرض وتحليل نتائج الفرضيات.

➤ **الفصل الثامن:** وفيه تم عرض مناقشة وتفسير نتائج فرضيات البحث، وعرض استنتاجات، توصيات واقتراحات البحث.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. التحديد الإجرائي للمفاهيم.

1. الإشكالية

يحتل التعليم بكل مراحل مجالا بالغ الأهمية في حياة الأمم والأفراد، فهو سبيل التطور والرفي، ما جعلها تعمل على تطويره وترقيته والنهوض به، بتوفير كل الإمكانيات والوسائل، والسعي إلى تحقيق تعليم جيد لأفرادها.

والمرحلة الثانوية تعد من المراحل المهمة في التعليم، باعتبار أن التعليم الثانوي عاملا قويا ومؤثرا في بناء الفرد تعتمد عليه الأمم في بناء مستقبل أبنائها، وتمثل المرحلة الثانوية نقطة تحول في شخصية الفرد في حياته العملية والعلمية، فهي المرحلة الأخيرة والمحصلة النهائية للتعليم العام، وبعدها يمكن للتلميذ أن يواصل دراساته العليا، أو أن يتوجه إلى امتحان مهنة أو حرفة معينة يخدم بها نفسه ومجتمعه.

ويمتحن التلميذ في آخر كل مرحلة تعليمية، بامتحان يعتبر محصلة سنوات الدراسة والمرحلة الثانوية كغيرها من المراحل التعليمية الأخرى تتوج بامتحان نهاية الدراسة المتمثل في امتحان البكالوريا، هذا الأخير الذي أصبح هاجسا يؤرق كل الشركاء التربويين من أصحاب الشأن من تلاميذ، وأولياء أمورهم، والقائمين على العملية التعليمية التعليمية من أساتذة وإداريين و.....، فتحوّل الفوز بشهادة البكالوريا إلى مشروع تتضافر فيه كل الجهود، وهدف سام يجب بلوغه، وتاج لا بد من التتويج به فهو باب الجامعة الموصد ومفتاحه النجاح والفوز بالشهادة، وهو طريق الوصول إلى أعلى الدرجات العلمية. وهو يعد من الامتحانات الحاسمة التي تحدد مصير التلميذ بالنجاح أو الفشل، مما يجعله يحضّر ويستعد له أحسن تحضير واستعداد، ببذل أقصى ما لديه من

طاقات، وحتى العائلة والمجتمع يعمل على التحضير لهذه الشهادة وتوفير كل الإمكانيات الضرورية المادية والبشرية لضمان تحقيق نسب نجاح مشرفة.

كما أن مرحلة التعليم الثانوي تقابل أهم مرحلة عمرية هي مرحلة المراهقة التي تعد أشد المراحل إرهاقا للفرد، ففيها تظهر الأزمات نتيجة المتغيرات المتسارعة والمتلاحقة (جسمية، اجتماعية، عقلية،...) والتي تؤثر على سلوكه وقيمه واتجاهاته، وتضاعف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها أثناء مشواره الدراسي والتي تعيق أداءه الأكاديمي.

ولأن لكل مرحلة عمرية خصائص مميزة ومواقف ضاغطة فإن تلاميذ الثانويات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والخوف من المستقبل، ومطالبة الأسرة والمجتمع لهم بتحقيق الفوز والنجاح، ما يشكل لهم عبئا وضغطا، وهي بهذا تسبب لهم عائقا في التحصيل ولقد أوضح حسين (2000) أن الضغوط النفسية تؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي. كما تم الكشف عن وجود علاقة بين الضغط النفسي وسوء التكيف المدرسي والمشكلات السلوكية وفقدان الشهية.(علي هاشم الباوي، 2009، ص 07).

ونظرا لأن الضغوط النفسية أصبحت ظاهرة في حياة الأفراد، فإن تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي عرضة لهاته الضغوط، ويعتبرون من أكثر الفئات التي تتعرض لها بحكم المرحلة التي يعيشونها، والتي وصفها الكثير من

الباحثين بأنها مرحلة الضغوط النفسية، وهو ما يجعلهم يعيشون تحت طائلة الضغوط وعدم الاستقرار النفسي والمعرفي، والشعور بالضيق وعدم القدرة على تأدية أنشطتهم الدراسية بالشكل اللائق، والإرهاق الجسمي والنفسي بحكم انشغالهم الدائم وتفكيرهم في النجاح والفشل، وما تحمله المرحلة اللاحقة فالرسوب في الشهادة يعتبر مصدر تهديد بالنسبة لهم، وهو يبعث على الشعور بالألم والإحباط وضياع سنين من التحصيل والجهد، بينما تحقيق النجاح والفوز يشكل الغاية الأهم والأكبر في مشوارهم الدراسي وفتح أبواب واسعة الآفاق في حياتهم سواء عمليا أو علميا، وحتى اجتماعيا فهم حتما سيحظون بتقدير الآخرين وتحقيق المكانة الاجتماعية المناسبة بهم التي يسعون للوصول إليها.

وحسب لازاروس (1983)، فإن الضغوط النفسية تحدث لدى الكائن الحي عندما يكون هناك مطلب يفوق أو يتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها، والضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد قد تؤثر على سلوكه في كثير من النواحي المعرفية والانفعالية والشخصية.

وتعد الضغوط النفسية من أبرز المشاكل التي تؤثر سلبا على حياة التلميذ، اجتماعيا، وحتى دراسيا أين يواجه التلميذ ضغوطا تتعلق بصعوبة المنهاج وكثافته وعدم القدرة على استيعابه، كما يشكو من طول البرنامج الدراسي وعدم مسابرة، صعوبة الامتحانات المقررة خلال الفصول الدراسية، كما يعاني ضغوطا من صعوبة التواصل داخل المؤسسة التي ينتمي إليها وغياب أسلوب الحوار بين التلميذ والأستاذ أو بين التلميذ والقائمين على الحياة الدراسية، وهي تختلف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية باختلاف مسيبتها ومصادرها، فقد تكون الأسرة أو المجتمع أو المدرسة وقد توصلت دراسة

جيمس وهيتفي James & Hatife إلى أن العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية في المجال الأكاديمي هي الضغوط الوالدية والأقران والمدرسة، والخوف من الفشل الدراسي، وأكدت أيضا نتائج الدراسة على أهمية مصادر الضغط النفسي ذات المنشأ الخارجي (خارج نطاق المدرسة) وتأثيرها على المجال الدراسي. (هداية بن صالح، 2015، ص88).

ووجد حسين فايد(2005) أن العوامل الضاغطة في المدرسة تشمل الاهتمامات بالنسبة للدرجات والمدرسين، والعمل المدرسي، والفهم، وبشكل أكثر تحديدا اختبارات الفصل، الدروس غير الواضحة وضغط الرفاق، والخوف من فقد الأصدقاء.(حسين علي فايد، 2005، ص203).

كما توصل ستروبل(Strubbel;1997) في دراسة أجراها على عينة من المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي، هي الامتحانات والدرجات المدرسية والمظهر الشخصي وبعض المشكلات التي تتعلق بالنمو.(علي هاشم الباوي، 2009، ص11).

وتختلف الاستجابة للضغوط من تلميذ لآخر حسب اختلاف مصادرها وإلى طبيعة التلميذ وصلابته واستعداده حيث توصل كل من روبين وتانيك Robbins et Tanik سنة 1979م في دراسة أجراها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية، إلى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور وقد أدركت الإناث 12 حدثا على أنها أكثر إثارة للضغط النفسي.(عبد القادر سامي، 2014، ص7).

وتنقسم الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية إلى دراسية واقتصادية، وصحية، وأسرية واجتماعية، والتفكير بالمستقبل كما جاء في

العديد من الدراسات كدراسة مينكا 1990 Mienka، وكنعان والمجيدل 1998، ولطفي 1995، وعلي 1994. (أحمد عبد الحليم عربيات، 2005، ص 249).

وتوصلت بعض الدراسات والأبحاث إلى أن الضغوط النفسية لدى التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي تعرفها المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسية، ونظام الامتحانات والتقويم التربوي الجديد، وطبيعة العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض من جهة، وبين معلمهم والإداريين من جهة أخرى، وزيادة المسؤوليات الملقاة على عاتق التلاميذ سواء داخل أو خارج المدرسة. (لطي عبد الباسط، 2009، ص 2)، وارتباطهم بتحقيق آمال الوالدين بالنجاح، وضغط المراجعة التي تعتبر عملية مهمة لتلميذ المرحلة النهائية ووسيلة للاستذكار واسترجاع المعلومات، وهذا ما يشعر التلميذ بالعبء والملل وعدم القدرة على تنظيم وقته مما يفرض عليه حالة من القلق والخوف من عدم إتمام المراجعة مع تراكم الدروس واقتراب موعد الامتحان .

والجزائر كغيرها من دول العالم سعت إلى المضي قدما في تطوير التعليم وتجديده، من خلال القيام بإصلاحات متتالية شملت المناهج التعليمية والتوقيت والكتاب المدرسي وانتهاج مقاربة جديدة وإعداد المعلمين وتدريبهم، وطرائق التدريس والتقويم، وتنظيم الامتحانات كلها مستجدات أثرت على المتمدرس وعلى حياته المدرسية، وشكلت ضغوطا أكاديمية أثقلت كاهل التلميذ وزادته عبئا وإرهاقا.

وتشير بعض الدراسات أن المدرسة أصبحت مصدرا للضغط والتوتر، فبعدها كانت المدرسة تعمل على تربية الفرد بطريقة تمكنه من مسايرة

التطورات الحاصلة، أصبحت تشكل توترا وضيقا، ذلك أن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ تتسبب في انفعالات سلبية تؤثر بوجه عام على حياته، وبوجه خاص على مستواه الدراسي. كما أشارت إلى أن أسوء أنواع الضغوط وأكثرها ارتباطا بالتوتر والاضطراب النفسي هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل، والذي يفقد المساندة الوجدانية ويفتقد الصلات والدعم الاجتماعي والمؤازرة، وبعبارة أخرى فالحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية والأسرية المنظمة تعتبر من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، ومن ثم توجهنا في عمومها إلى الصحة والكفاح، وتحملنا في نفس الوقت مقاومة الضغوط وتحملها (علي عبد السلام علي، 2000، ص14).

لذا فهو في هاته الفترة بحاجة ماسة إلى مصدر للأمن والدعم، وإلى من يدفعهم إلى تحقيق طموحاتهم، وتعتبر المساندة الاجتماعية مصدرا هاما من المصادر الأساسية التي تؤدي إلى إحساس الفرد بالأمن النفسي في البيئة الاجتماعية التي تحيط به، ولأن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصا واثقا من نفسه وقادرا على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المقاومة وقادرا على حل مشكلاته بطريقة إيجابية وسليمة، لذلك أنها تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل الكثير من المعاناة النفسية. (فهد الربيعة، 1997، ص32).

كما أظهرت نتائج دراسة فيلستن Felisten، وليكوكس Wilcox (1992) حاجة الفرد إلى تلقي المساندة الاجتماعية من أفراد الأسرة،

والأصدقاء لمساعدته في تخطي الصعوبات والمشكلات النفسية التي يواجهها في حياته اليومية نتيجة تعامله مع أحداث الحياة الضاغطة المتعددة في البيئة الداخلية، وتعزز تفاعله مع البيئة الخارجية.(علي عبد السلام علي، 2005، ص60).

ومن خلال ما سعى إليه كابلان (Kaplan) في نظريته عن أنظمة المساندة ودورها في الصحة النفسية للمجتمع، فإن المساندة الاجتماعية تتضمن نمطا مستديما من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة النفس والجسم للفرد عبر حياته، حيث أوضح من وجهة نظره أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات الاجتماعية النفسية وخاصة في ظل الأحداث الضاغطة، وذلك للمحافظة على صحته العقلية والنفسية. (Caplan,1981,p417).

لذا يشير الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بمصادر الدعم النفسي والاجتماعي كالمساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد يقيم الضغوط النفسية تقييماً ويواجهها بنجاح.

وقد حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام أكبر من قبل الباحثين بعد أن نشر كابلان Caplan (1974) دراسته التي تضمنت أصنافاً متنوعة من المساعدة والعون التي تقدم من أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران والآخرين إلى الفرد.

وقد توصل سيمكو وآخرون Simko and al,1999 بأن الطلبة المقيمين مع العائلة أقل معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالمقيمين في الإقامات الجامعية (أمينة زندي، 2011، ص 03)

ويشير ميوردوك (Murdock,1982) إلى أن طلاب المدرسة الثانوية يكون لديهم دافع مرتفع عندما يتم تقدير جهودهم، وعندما يدركون أن معلمهم يساندون نجاحهم ويقدمون لهم الفرص للعمل بصورة مستقلة ذاتيا، مما يزيد من إحساسهم بقيمة الذات ويقوي القدرة والجهد لديهم، كما يوضح بارون (Baron,1988) أن تعرض الطالب للنقد الهادم يؤدي إلى شعور منخفض بفعالية الذات في حين أن الطلبة الذين يتلقون نقدا بناء أو تعزيزا إيجابيا يظهرون فعالية ذات منخفضة.

وانتقلت دراسة كل من رثمان Richman وجاك Jack، وورنفيلد Rosenfeld، ولورانس Lawrence، وبوين Bowen، عام 1998 أن انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية من أفراد الأسرة، ومن فريق العمل بالمدرسة يؤدي إلى الكثير من المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتي تتمثل في: الجناح، وإدمان المخدرات،.... وقد تؤدي أيضا إلى الكثير من المشكلات التعليمية منها: الهروب من المدرسة، وتذبذب مستوى التحصيل الدراسي، وإلى كثرة عدد مرات الرسوب في الدراسة. (علي عبد السلام علي، 2005، ص65).

وبناء على أهمية الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية تأثيرهما على النجاح عند التلميذ ونظرا لما يتعرض له تلاميذنا اليوم بعد أن أصبح تحقيق النجاح في شهادة البكالوريا لديهم ضرورة ملحة ومطلبا هاما لتلبية طموحاتهم وتحقيق رغبة العائلة والمجتمع، هذا ما ولد لدى التلميذ ضغطا في كيفية تحقيق النجاح والحصول على الشهادة (Bouteyre,2004,P90). وذلك ببذل الكثير من الجهد والمثابرة ما يؤدي بهم إلى الإرهاق والتعب ما ينعكس على

نفسيتهم سلبا ويعيشون جوا مشحونا بالقلق والتوتر، وغياب المساندة والدعم من قبل الأهل والمجتمع والأصدقاء في اغلب الحالات زاد من معاناتهم، وقلقهم وتوترهم باحثين عن مصادر تخفف مما يعانونه وتمنحهم الأمل والثقة والدافع للمضي قدما.

ومن خلال عمل الطالبة الباحثة في الوسط التربوي واحتكاكها المباشر بالتلاميذ وزياراتهم المتكررة لها لأجل النصح والإرشاد للتخفيف من وطأة ما يعيشونه من ضغط وتوتر، خاصة عند اقتراب مواعيد الامتحانات الرسمية أثر على الصحة النفسية للبعض منهم وعلى إنجازاتهم المدرسية وتشكيل عائق أمام تحصيلهم وشعورهم بالقلق والخوف والارتباك من عدم تحقيق النجاح رغم أن البعض منهم يتميز بالكفاءة والتحصيل المرتفع، إضافة إلى ملاحظة ضعف النتائج المحققة بالولاية من سنة لأخرى، رغم الجهود المبذولة في هذا المجال وإجراءات التحسين، المنتهجة من قبل الجهات الوصية، إلا أن ما يتم تسجيله لا يعكس هاته الجهود، ويمكن توضيح ذلك من خلال النتائج الموضحة أدناه (نقلا عن موقع الجلفة انفو):

السنوات	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
النسبة الوطنية	%61.23	%62.45	%58.84	%44.78	%45.01	%51.36	%49.79
ولاية الجلفة	%38.09	%44.47	%49.23	%37.02	%37.27	%45.95	%39.31

هاته النتائج المحققة خلال السنوات الماضية والتي تأتي دائما اقل من النسبة الوطنية المسجلة دفعنا إلى البحث في الموضوع وتسليط الضوء أكثر على معاناة هاته الفئة، وسبب انتكاستها في تحقيق النجاح، وقد تمحورت إشكالية هذه الدراسة حول التساؤل العام التالي:

هل توجد علاقة إرتباطية بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية والنجاح في شهادة البكالوريا لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا بولاية الجلفة؟

وقد تفرعت عنه التساؤلات الجزئية التالية:

1. هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا؟

2. هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين مستوى الضغط النفسية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا؟

3. هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأسرة؟

4. هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأصدقاء؟

5. هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد مقياس المساندة ككل تعزى لمتغير الجنس والتخصص؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المدرسية؟

7. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الأسرية؟

8. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المادية؟

9. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الانفعالية؟

10. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الاجتماعية؟

11. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد الضغوط النفسية ككل تعزى لمتغير الجنس والتخصص؟

2. الفرضيات:

بما أن هذه التساؤلات تتطلب الإجابة الموضوعية، فلا بد من وضع فروض تساعد في تحديد وتوجيه الدراسة والفرضية كما عرفها رجاء أبو علام (2011، ص131-132) الفروض هي التفسير المبدئي للمشكلة، كما أنها تعبر عن رأي الباحث في النتائج المتوقعة للبحث، لذا فقد تحددت فرضيات الدراسة في الفرضية العامة التالية :

توجد علاقة إرتباطية بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية والنجاح في شهادة البكالوريا لدى عينة من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بولاية الجلفة

وتنفرع عن الفرضية العامة الفرضيات الفرعية التالية:

1. توجد علاقة دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا

2. توجد علاقة دالة إحصائيا بين مستوى الضغط النفسية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا

3. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأسرة.

4. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأصدقاء.

5. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد المساندة تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المدرسية.

7. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الأسرية.

8. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المادية.

9. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الانفعالية.

10. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الاجتماعية.

11. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

3. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية والنجاح لدى تلاميذ نهاية المرحلة الثانوية.

2. التعرف على أبعاد الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية الأكثر تأثيراً على النجاح لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

3. التعرف على الفروق الموجودة في مستوى المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالنجاح لدى عينة الدراسة من خلال الجنس والتخصص.

4. التعرف على الفروق الموجودة في مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالنجاح لدى عينة الدراسة من خلال الجنس والتخصص.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الموضوع الذي نتناوله من حيث أهمية موضوع المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية في حياة الأفراد وبصفة خاصة لدى فئة التلاميذ وما يعانونه خلال مسارهم الدراسي من مشاكل وضغوط وإجهاد لأجل الوصول إلى المبتغى وتحقيق الهدف ألا وهو النجاح ونيل شهادة البكالوريا والولوج إلى الحياة الجامعية، وعلى العموم يمكن إجمال أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1. تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري في ميدان البحوث المهمة بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية.

2. الكشف عن أثر الضغوط النفسية في حياة التلاميذ وأهمية المساندة الاجتماعية كوسيلة للوقاية.

3. يمكن من خلال هذه الدراسة استثمار العلاقة بين الضغوط النفسية والمساندة والنجاح في تصميم برامج تربوية ونفسية للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها.

4. قلة الدراسات المهمة بتأثير الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية في النجاح لدى التلاميذ خاصة المراهقين بالمرحلة الثانوية.

5. التعرف على بعض الأسباب المؤدية للإخفاق في امتحان شهادة البكالوريا لولاية الجلفة والتي تأتي دائما في ذيل الترتيب على المستوى الوطني.

5. أسباب اختيار الموضوع

لكل موضوع مختار أسباب أدت بالباحث إلى اختياره والبحث فيه، ومن بين الأسباب التي أدت بالباحثة إلى اختيار الموضوع والبحث فيه ما يلي:

1. العمل على مساعدة التلاميذ خاصة تلاميذ الطور الثانوي في التغلب على الصعوبات النفسية التي تواجههم لاجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

2. قلة الدراسات المهمة بتأثير الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية على النجاح لدى التلاميذ.

3. أهمية موضوع المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية في حياتنا.

4. قد تفيد نتائج هذه الدراسة في بناء برامج لتنمية المساندة الاجتماعية وتدعيم شبكة العلاقات الاجتماعية للتلاميذ مما يسهم في تحقيق الأمن النفسي لهم.

6. التحديد الإجرائي للمفاهيم:

1.6 المساندة الاجتماعية

1.1.6 لغة:

في القاموس المحيط معنى "ساند" عاضد، وكاتف، وكافأ على العمل (الفيروز آبادي، 2005، ص290).

2.1.6 اصطلاحا:

يقصد بالمساندة الاجتماعية مساعدة الإنسان لأخيه الإنسان في مواقف يحتاج فيها إلى المساعدة والمؤازرة، سواء كانت مواقف سارة (نجاح، تفوق) أو مواقف ضارة (فشل، تأزم). (كمال إبراهيم مرسي، 2000، ص198).

3.1.6. التعريف الإجرائي:

تعرف الطالبة الباحثة المساندة الاجتماعية بأنها مقدار ما يتحصل عليه الفرد من مساعدات مادية ومعنوية وتأييد ودعم، سواء كانت رسمية (المؤسسات الاجتماعية، الأخصائيون،....) أو غير رسمية (الأهل، الأصدقاء،.....) تؤدي به إلى الشعور بالمحبة والأمن، وأنه شخص ذو قيمة، وتساعد على تخطي ما يمر به ضغوط وأزمات.

2.6. الضغوط النفسية:

1.2.6. لغة:

جاء في القاموس المحيط ضغطة بضم الضاد بمعنى الضيق، والإكراه والشدة، وضغطه بمعنى عصره وزحمه. (فيروز الأبادي، 2005، ص 676).

2.2.6. اصطلاحا:

يعرّف ماندلر هيلريجل وآخرون (2001) Hellrigeletal الضغط النفسي بأنه: نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف لا يضع مطالب بيئية أو نفسية خاصة عليه، وعندما يشعر أن مطالب الموقف تفوق قدرته على الاستجابة لها يكون الإحساس بالضغط. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص22).

3.2.6. الضغوط النفسية إجرائيا:

تعرف الباحثة الضغوط النفسية على أنها الحالة النفسية والجسدية التي يعيشها تلميذ المرحلة النهائية الناجمة عن مواجهته لمجموعة من الظروف الخارجية المزعجة والتي يشعر بأنها مهددة له وتشعره بعدم الارتياح، وتؤثر على الجوانب الانفعالية له، وتؤثر على تحصيله الدراسي والتي تتطلب منه اللجوء إلى التكيف معها.

3.6. التعليم الثانوي:

وهو المرحلة التي تلي مرحلة التعليم الإلزامي بطوريه (الابتدائي والمتوسط) مباشرة وتقبله مرحلة المراهقة، تستمر به الدراسة على مدار سنوات ثلاث تنتهي باجتياز امتحان شهادة البكالوريا، وهو يمثل مرحلة التعليم ما بعد الإلزامي.

4.6. النجاح:

يقصد بالنجاح في بحثنا الحالي هو الحصول على معدل أكبر أو يساوي عشرة في امتحان شهادة البكالوريا والتتويج بالشهادة للموسم الدراسي 2015-2016.

4.7. البكالوريا:

وهو امتحان يعد محصلة عدة سنوات من الدراسة، يتوج به تلميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، تمنح للتلميذ من خلاله شهادة تسمح له بولوج التعليم العالي والجامعي.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

تمهيد

1. دراسات اهتمت بموضوع الضغوط النفسية
2. دراسات اهتمت بموضوع المساندة الاجتماعية
3. دراسات اهتمت بموضوع المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية ومتغيرات أخرى.
4. تعقيب على الدراسات السابقة

تمهيد:

يكتسي موضوع الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية أهمية بالغة في حياة الأفراد، فقد شهدت السنوات الماضية إجراء دراسات وبحوث مختلفة في هذا المجال، ونظرا لما تمثله الدراسات السابقة من أهمية للباحث ومصدرا لاستقصاء المعلومات يمكننا عرض بعض الدراسات التي كان لها الفضل في انجاز هذا البحث على النحو التالي:

1. دراسات اهتمت بالمساندة الاجتماعية.
2. دراسات اهتمت بموضوع الضغوط النفسية.
3. دراسات اهتمت بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات.
4. التعقيب على الدراسات السابقة.

1. الدراسات التي اهتمت بالمساندة الاجتماعية

الدراسة الأولى

دراسة علياء حسين وماجدة عباس 2014

أجرت الباحثتان دراسة تحت عنوان: "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة، كم هدفت إلى معرفة المساندة الاجتماعية لدى الطالبات.

وتكونت عينة البحث من 25 طالبة من طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية للبنات تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي.

أما أدوات الدراسة تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة سناء جبار كاطع 2012. ونتائج التحصيل الدراسي المحصل عليها في نهاية السنة الدراسية، المقابلات الشخصية، الاستبيان.

أما الأساليب الإحصائية المستخدمة فتمثلت في: معامل الارتباط بيرسون، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

وتمحورت إشكالية البحث في التساؤلات التالية:

- هل لدى الطالبات مقدار من المساندة فيما بينهن، وهل هذه المساندة لها علاقة بالتحصيل الدراسي للطالبات؟

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. تتمتع الطالبات بدرجة من المساندة فيما بينهن.

2. وجود علاقة ارتباط بين مقياس المساندة الاجتماعية ودرجات التحصيل الدراسي.

الدراسة الثانية

دراسة الحسين بن حسن 2012

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة ومستوى كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، وتكونت عينة البحث من 412 طالبا منهم 201 طالبا من الطلاب المتضررين من السيول، و211 طالبا من غير المتضررين من طلاب المدارس الثانوية بمحافظة جدة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

أما أدوات الدراسة فتمثلت في:

✓ مقياس الصلابة النفسية لمخيمر 2011 .

✓ مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث.

✓ مقياس الاكتئاب من إعداد الدليم وآخرون 1993 .

أما الأساليب الإحصائية المستخدمة تم استخدام معاملات الارتباط

بيرسون، واختبار(ت)، وتحليل الانحدار المتعدد بطريقة (Stepwise).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. مستوى الصلابة النفسية لدى المتضررين متوسطا، وأن أكثر أبعاد الصلابة النفسية تأثيرا لدى المتضررين هو الالتزام ثم التحدي ثم التحكم، كما كان مستوى الصلابة النفسية لدى غير المتضررين متوسطا.

2. كان مستوى المساندة الاجتماعية لدى المتضررين متوسطا، وأن أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية تأثيرا لدى المتضررين هو بعد المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة، ثم بعد المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ثم بعد الشعور بالرضا الذاتي عن المساندة الاجتماعية ثم بعد المساندة الاجتماعية من قبل الحكومة، كما كان مستوى المساندة متوسطا لدى غير المتضررين وكان للأبعاد الترتيب نفسه.

3. كان مستوى الاكتئاب متوسطا لدى المتضررين، وغير المتضررين لصالح الطلاب المتضررين.

4. توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول على مقياس الصلابة النفسية وبين درجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية.

5. لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول على مقياس الصلابة النفسية وبين درجاتهم على مقياس الاكتئاب.

6. توجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول على مقياس المساندة الاجتماعية وبين درجاتهم على مقياس الاكتئاب.

7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب للمرحلة الثانوية على أبعاد الصلابة النفسية ودرجته الكلية ترجع لحالة الطالب (متضرر وغير متضرر) لصالح الطلاب غير المتضررين.

8. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول على مقياس الصلابة النفسية ترجع لمتغير التخصص الدراسي (شرعي - طبيعي).

9. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب للمرحلة الثانوية على مقياس المساندة الاجتماعية ترجع لحالة الطالب (متضرر وغير متضرر) لصالح الطلاب غير المتضررين.

10. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول على مقياس المساندة الاجتماعية ترجع لمتغير التخصص الدراسي (شرعي - طبيعي).

11. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب للمرحلة الثانوية على مقياس الاكتئاب ترجع لحالة الطالب (متضرر وغير متضرر) لصالح الطلاب غير المتضررين.

12. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول على مقياس الاكتئاب ترجع لمتغير التخصص الدراسي (شرعي - طبيعي).

13. يمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال المساندة الاجتماعية فقط لدى الطلاب المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة.

الدراسة الثانية

دراسة عبد اللطيف أماني 2012

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي".
وهدفت الدراسة التعرف على:

- ✓ الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية.
- ✓ الكشف عن العلاقة بين أبعاد المساندة الاجتماعية والذكاء الوجداني بأبعاده.
- ✓ الكشف عن العلاقة بين أبعاد المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي.
- ✓ أحداث تكامل بين كل من الجانب الوجداني والجانب المعرفي حيث يؤدي ذلك إلى تحسين وزيادة التحصيل الدراسي للتلاميذ.
- وتمحورت إشكالية البحث في التساؤلات التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أبعاد المساندة الاجتماعية وأبعاد الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الصف الثاني إعدادي؟

2. ما العلاقة بين أبعاد المساندة الاجتماعية والذكاء الوجداني بأبعاده لدى تلاميذ الصف الثاني إعدادي؟

3. ما العلاقة بين أبعاد المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الثاني إعدادي؟

4. وتمثلت فرضيات الدراسة في الآتي:

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الجنسين على أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس لصالح الإناث.

6. لا توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين درجات التلاميذ على أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس ودرجاتهم على أبعاد مقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية للمقياس.

7. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات التلاميذ على أبعاد مقياس المساعدة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس ودرجاتهم في التحصيل الدراسي. ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة عينة تكونت من (531) تلميذا وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي.

أما أدوات البحث المستخدمة فتمثلت في:

✓ مقياس المساعدة الاجتماعية (المساعدة الوالدية والمعلم والأقران) من إعداد الباحثة.

✓ مقياس الذكاء الوجداني من إعداد الباحثة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

✓ معامل ارتباط بيرسون.

✓ اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الجنسين على أبعاد مقياس المساعدة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس لصالح الإناث.

2. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات التلاميذ على أبعاد مقياس المساعدة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس ودرجاتهم على أبعاد مقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية للمقياس.

3. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات التلاميذ على أبعاد مقياس المساعدة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس ودرجاتهم في التحصيل الدراسي.

الدراسة الثالثة

دراسة المومني ودعوم (2012)

أجرت الباحثتان دراسة تحت عنوان: "أثر المساندة الاجتماعية والمستوى الدراسي في القدرة على حل المشكلات لدى عينة من طالبات جامعة البلقاء التطبيقية".

وهدفت الدراسة إلى التعرف على درجة امتلاك عينة من الطالبات الجامعيات لمهارة حل المشكلات، وبيان أثر متغيري المساندة الاجتماعية والمستوى الدراسي على القدرة في حل المشكلات.

وتكونت عينة الدراسة من (317) طالبة من طالبات كلية اربد الجامعية.

وتمحورت إشكالية البحث في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى قدرة الطالبات الجامعيات على حل المشكلات؟
 2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حل المشكلات تعزى لمتغير المساندة الاجتماعية والمستوى الدراسي، أو التفاعل بينهما؟
- ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام الأدوات التالية:

✓ مقياس المساندة الاجتماعية.

✓ مقياس حل المشكلات.

وللمعالجة الإحصائية تم استخدام التالي:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار تحليل التباين الثنائي، واختبار تحليل التباين متعدد المتغيرات، واختبار شيفيه لإجراء المقارنات البعدية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. أن الطالبات يمتلكن قدرة مرتفعة في مهارة حل المشكلات على مقياس حل المشكلات ككل، وكذلك يمتلكن مهارة حل المشكلات في مجال السيطرة الذاتية بدرجة متوسطة.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير المساندة الاجتماعية لدى الطالبات اللواتي يتلقين المساندة الاجتماعية المرتفعة مقارنة مع الطالبات اللواتي يتلقين المساندة الاجتماعية المتوسطة، مما يشير إلى أن الطالبات اللواتي يتلقين المساندة الاجتماعية المرتفعة يمتلكن مهارة حل المشكلات أفضل من الطالبات اللواتي يتلقين المساندة الاجتماعية المتدنية.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على حل المشكلات تعزى للمستوى الدراسي للطالبات.

الدراسة الرابعة

دراسة عبد الحسنم علي وآخرون 2012

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "دراسة مقارنة بين مجالات المساندة الاجتماعية للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كليات جامعة كربلاء".

هدفت الدراسة إلى معرفة على مستوى مجالات مقياس المساندة الاجتماعية لطلبة كليات جامعة كربلاء التعرف على الفروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى مجالات المساندة الاجتماعية لطلبة كليات جامعة كربلاء.

ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (120) طالبا من جامعة كربلاء.

وكأداة للبحث تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية المعد من قبل ابتسام محمود محمد، واستبيان من إعداده.

أما الوسائل الإحصائية المستخدمة فتمثلت في: النسبة المئوية، مربع χ^2 ، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، معادلة ألفا كرونباخ.

وتمحورت أسئلة الدراسة في:

- هل فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى مجالات المساندة الاجتماعية لطلبة كليات جامعة كربلاء؟

أما فرضيات الدراسة فتمثلت في:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى مجالات المساندة الاجتماعية لطلبة كليات جامعة كربلاء.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. أظهرت النتائج هنالك فروق معنوية في مستوى مجال مقياس المساندة الاجتماعية (مجال المساندة النفسية) بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الطلبة الممارسين.

2. أظهرت النتائج هنالك فروق معنوية في مستوى مجال مقياس المساندة الاجتماعية (مجال المساندة العلمية) بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الطلبة الممارسين.

3. أظهرت النتائج هنالك فروق معنوية في مستوى مجال مقياس المساندة الاجتماعية (مجال المساندة الأسرية والاجتماعية) بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الطلبة الممارسين.

4. أظهرت النتائج هنالك فروق معنوية في مستوى مجال مقياس المساندة الاجتماعية (مجال المساندة العاطفية) بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الطلبة الممارسين.

5. أظهرت النتائج هنالك فروق معنوية في مستوى مجال مقياس المساندة الاجتماعية (مجال المساندة في إدارة العمل) بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الطلبة الممارسين.

6. أظهرت النتائج هنالك فروق معنوية في مستوى مجال مقياس المساندة الاجتماعية (مجال المساندة الصحية) بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الطلبة الممارسين.

الدراسة الخامسة:

دراسة الدسوقي إيناس 2011

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: "السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية".

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين (ذكور- إناث) من طلاب المرحلة الثانوية فيما يخص السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية، والتعرف على العلاقة بين كل من السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وتمحورت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية في السلوك التعاوني؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية في المساندة الاجتماعية؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي منخفضي ومرتفعي التحصيل الدراسي من طلاب المرحلة الثانوية في السلوك التعاوني؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي منخفضي ومرتفعي التحصيل الدراسي من طلاب المرحلة الثانوية في المساندة الاجتماعية؟

وتمثلت فرضيات الدراسة في التالي:

ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة وتكونت عينة الدراسة من 78

طالبا و 77 طالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمجموع 155 طالبا.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياسين هما:

✓ مقياس لقياس السلوك التعاوني من إعداد (إيناس عبد القادر) 2007.

✓ مقياس لقياس المساندة الاجتماعية من إعداد (محمد الشناوي، وسامي أبو أبية).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السلوك التعاوني بين الجنسين.

2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المساندة الاجتماعية بين الجنسين.

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية لمنخفضي ومرتفعي التحصيل الدراسي.

الدراسة السادسة

دراسة بوعمامة يسمينة 2011

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: "دور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات وتبني استراتيجيات المقاومة الفعالة عند الطلبة الراسبين في امتحان البكالوريا".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية ودور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات وتبني استراتيجيات المقاومة الفعالة عند الطلبة الراسبين في امتحان البكالوريا، إضافة إلى اكتشاف دور الجنس والتخصص (علمي، أدبي)، ومدى تأثرهم بالضغوط النفسية الداخلية والخارجية من ناحية، وأهمية المساندة الاجتماعية ودورها من ناحية أخرى في تخفيف الضغط النفسي ومدى انعكاس ذلك على نتائجهم الدراسية.

وتمحورت إشكالية البحث في التساؤلات التالية:

1. هل للمساندة الاجتماعية دور في الرفع من تقدير الطالب لذاته، وهل تساعد في تبني استراتيجيات المقاومة الفعالة؟

2. هل تساهم المساندة في الرفع من تقدير الذات عند الطلبة المعيدين للبكالوريا؟

3. هل تساهم المساندة في تبني استراتيجيات المقاومة عند الطلبة المعيدين للبكالوريا؟

4. هل يوجد اختلاف في متغيرات البحث بدلالة الجنس؟

5. هل يوجد اختلاف في متغيرات البحث بدلالة التخصص؟

في حين تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي:

1. يوجد اختلاف بين الطلبة ذوي المساندة المرتفعة والطلبة ذوي المساندة المنخفضة فيما يخص تقدير الذات وذلك لصالح المساندة المرتفعة.
 2. يوجد اختلاف بين الطلبة ذوي المساندة المرتفعة والطلبة ذوي المساندة المنخفضة فيما يخص استراتيجيات المقاومة وذلك لصالح المساندة المرتفعة.
 3. يوجد اختلاف في متغيرات البحث بدلالة الجنس.
 4. يوجد اختلاف في متغيرات البحث بدلالة التخصص.
- ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج المسحي الوصفي، وتألفت عينة البحث من 187 طالبا (88 إناث، 99 ذكور) تخصص علمي وأدبي.

وكأدوات للدراسة استخدمت الباحثة:

✓ مقياس إستراتيجية المقاومة لفيتالينو المعدل 1985.

✓ مقياس تقدير الذات لموريس روزنبرغ 1962.

والأساليب الإحصائية المستخدمة تمثلت في: المتوسطات الحسابية،

الانحراف المعياري، اختبار " ت " .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. كلما كانت المساندة الاجتماعية مرتفعة كان الطلبة أكثر تقديرا للذات، وأكثر استعمالا لاستراتيجيات المقاومة المركزة على حل المشكل، أي يوجد اختلاف لذوي المساندة المرتفعة.

2. يوجد اختلاف بين الطلبة ذوي المساندة المرتفعة والطلبة ذوي المساندة المنخفضة فيما يخص استراتيجيات المقاومة المركز على المشكل وذلك لصالح المساندة المرتفعة.

3. لا يوجد اختلاف في متغيرات البحث بدلالة الجنس.

4. يوجد اختلاف في متغيرات البحث بدلالة التخصص.

الدراسة السابعة

دراسة السرسى أسماء وعبد المقصود أماني 2000

أجرت الباحثتان دراسة تحت عنوان: "المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية".

وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وعدد من المتغيرات النفسية المتمثلة في: القلق والاكتئاب، والشعور بالوحدة النفسية، وتقدير الذات، والدافع للإنجاز، وذلك لدى عينة من المراهقين والمراهقات، إضافة إلى دراسة العلاقات الارتباطية بين هذه المتغيرات بعضها وبعض.

وتمحورت إشكالية البحث في التساؤلات التالية:

1. هل يوجد ارتباط بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات مقاييس القلق، والشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب، والدافع للإنجاز، وتقدير الذات لدى عينة الدراسة الكلية وعينة الذكور فقط وعينة الإناث فقط؟

2. هل توجد فروق في متوسطات درجات إدراك المساندة الاجتماعية بين الطلاب والطالبات؟

3. هل توجد فروق بين المتوسط النسبي لدرجات المساندة المدركة عن النظراء والمساندة المدركة عن الأسرة؟

4. هل هناك علاقة ارتباطية بين درجات المتغيرات النفسية موضع الدراسة بعضها وبعض؟

5. هل توجد فروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقاييس القلق والشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب، والدافع للإنجاز، وتقدير الذات؟

وتمثلت فرضيات الدراسة في التالي:

1. لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات مقاييس القلق، والشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب، والدافع للإنجاز، وتقدير الذات لدى عينة الدراسة الكلية.

2. لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات مقاييس القلق، والشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب، والدافع للإنجاز، وتقدير الذات لدى عينة الذكور وعينة الإناث.

3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات إدراك المساندة الاجتماعية بين الطلاب والطالبات.

4. توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسطات النسبية لدرجاتي المساندة من النظراء والمساندة من الأسرة.

5. لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات المتغيرات النفسية موضوع الدراسة وبعضها ببعض.

6. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مقاييس القلق، والشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب، والدافع للإنجاز، وتقدير الذات بين الطلاب والطالبات.

وتألفت عينة الدراسة من (100) طالبا وطالبة من الصف الأول الثانوي العام، (50 إناثا و50 ذكورا).

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان أدوات الدراسة التالية:

- ✓ مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثان.
- ✓ اختبار الشعور بالوحدة لأماني عبد المقصود (1998).
- ✓ مقياس الاكتئاب (د) للصغار لماريا كوفاكس (1985).
- ✓ مقياس تقدير الذات لكوبر سميث.
- ✓ اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين لهيرمانز.
- ✓ مقياس القلق الظاهر لرشاد عبد العزيز موسى (1987).

وتمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في: معامل كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (ت).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات مقاييس القلق، والشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب، والدافع للإنجاز، وتقدير الذات لدى عينة الدراسة الكلية.

2. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين درجات المساندة الاجتماعية ودرجات مقاييس القلق، والشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب لدى كل من الذكور والإناث، توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين درجات المساندة الاجتماعية والدافع للإنجاز، وتقدير الذات لدى عينة الذكور ووجود علاقة موجبة لدى عينة الإناث ولكنها غير دالة في حالة فقط البعد الخاص بالمساندة من قبل الأسرة في علاقته بالإنجاز، ودالة فقط في حالة البعد الخاص بالمساندة من قبل الأسرة في علاقته بتقدير الذات.

3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات إدراك المساندة الاجتماعية بين الطلاب والطالبات.

4. توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس القلق والدرجات التي حصل عليها نفس الأفراد على كل من مقياس الشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب.

5. توجد علاقة إرتباطية سالبة ودالة بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد على مقياس القلق والدرجات التي حصل عليها نفس الأفراد على كل من مقياس الدافع للانجاز وتقدير الذات.

6. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقاييس القلق، والشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب، والدافع للانجاز، وتقدير الذات بين الطلاب والطالبات.

الدراسة الثامنة

دراسة عبد الرزاق أمل و صادق هناء 2010

أجرت الباحثتان دراسة تحت عنوان: "مستوى التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي".

هدفت الدراسة إلى الكشف على:

- مستوى التفاعل الاجتماعي لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي.
- دلالة الفروق في مستوى التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة وفقاً لمتغيري (الجنس، والمرحلة الدراسية).
- مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي.
- دلالة الفروق في مستوى المساندة الاجتماعية لدى الطلبة وفقاً لمتغيري (الجنس، والمرحلة الدراسية)
- العلاقة بين التفاعل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة.

➤ استخدمت الباحثان المنهج الوصفي، وتألقت عينة البحث من (101) طالبا وطالبة، تم اختيارهم عشوائيا.

وكأدوات للدراسة استخدمت الباحثان أداتين وهما:

✓ مقياس التفاعل الاجتماعي مكون من خمسة مجالات.

✓ مقياس المساندة الاجتماعية ويتكون من ثلاثة أبعاد.

أما الأساليب الإحصائية تم استخدام المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، معادلة سبيرمان براون، معامل ألفا كرونباخ، الاختبار التائي ت، تحليل التباين.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. مستوى التفاعل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية مرتفعان لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي.

2. وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية حسب المراحل الدراسية.

3. لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الطلبة وفقا لمتغيري الجنس، والمراحل الدراسية.

4. توجد علاقة موجبة ودالة إحصائية بين التفاعل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية.

الدراسة التاسعة

دراسة الخالدي (2008)

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "دور الإسناد الاجتماعي في تدعيم الصحة النفسية للمراهقين"

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإسناد الاجتماعي لدى المراهقين، وأيضاً معرفة إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسط درجات الإسناد الاجتماعي، وأيضاً هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين ذوي الإسناد العالي وذوي الإسناد المتوسط وذوي الإسناد المنخفض في متوسط درجات الصحة النفسية.

أما عينة البحث فقد بلغت (164) طالباً وطالبة من المرحلة الأولى من كلية المعلمين لجامعة الموصل منهم (91) طالباً و(73) طالبة ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث الأدوات التالية:

✓ مقياس الإسناد الاجتماعي .

✓ مقياس الصحة النفسية.

وإستخدام الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الاختبار التائي (ت) لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين الأحادي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. مستوى الإسناد المتحقق عال بشكل عام، إذ حصل أفراد العينة على متوسط درجات أعلى من متوسط المقياس المستخدم.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين لصالح الإناث.

3. وجود فروق ذات دلالة في درجات الصحة النفسية ويعزى ذلك إلى متغير الإسناد الاجتماعي، وهذا يوضح لنا دور الإسناد الاجتماعي للمراهقين في تدعيم الصحة النفسية لديهم.

الدراسة العاشرة

دراسة ولجموث وبتز 1991 Wohlgemuth & Betz

أجرت الباحثتان دراسة تحت عنوان: "القلق والتوتر والإسناد وعلاقتهم بالصحة الجسمية والنفسية تبعاً لمتغير الجنس".

هدفت الدراسة التعرف إلى دور الجنس في ارتباط كل من القلق والتوتر والإسناد الاجتماعي بالصحة الجسمية والنفسية لطلبة الجامعة.

واشتملت عينة الدراسة على 115 طالبا وطالبة من الجامعة تطوعوا للاشتراك في هذه الدراسة.

ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثتان الأدوات التالية:

✓ مقياس الإسناد الاجتماعي.

✓ مقياس القلق والتوتر، والرضا عن الإسناد.

✓ مقياس الأعراض الجسمية الذي يعطينا مؤشرا على وجود القلق والتوتر.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الاستجابة على جميع المقاييس

المعتمدة في الدراسة.

2. حصول الإناث على شبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية، والتي تكشف

عن مستوى عال من الإسناد الاجتماعي المقدم من الأصدقاء أكثر من عينة

الذكور ألا أنهم في الوقت نفسه كشف عن وجود أعراض جسمية تدل على وجود القلق والتوتر لديهن أكثر من عينة الذكور.

الدراسة الحادية عشر

دراسة سارسون وآخرون Sarson,et al, 1983

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "الإسناد الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات".

هدفت الدراسة التعرف إلى الإسناد الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى لدى طلبة الجامعة (الرضا بالنفس، الكآبة والقلق، العدائية والانبساطية، وتقدير الذات، ومركز السيطرة) وتمثلت إشكالية البحث في التساؤلات التالية:

1. هل أن إقامة علاقات ايجابية مع أشخاص مهمين من شأنه أن يعزز من الاعتماد على الذات؟

2. هل إن إقامة علاقات ايجابية مع أشخاص مهمين من شأنه أن يعزز من القدرة على المثابرة في وجه العقبات والتحديات وتشتتات الانتباه والقلق، فضلا عن التعرف على الدور الذي يؤديه الإسناد الاجتماعي حينما يتوجب على الأشخاص الأداء في المواقف الحساسة؟

وتكونت عينة البحث من 40 طالبا من جامعة واشنطن في الولايات المتحدة الأمريكية.

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام:

✓ استبيان الإسناد الاجتماعي.

✓ مقياس التشوش المعرفي.

✓ مقياس القلق

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. أن الإسناد الاجتماعي عند تفاعله مع موقع الضبط يرتبط ارتباطاً دالاً مع المثابرة والتشوش المعرفي عند أداء الأفراد لمهام معرفية معقدة تثير التحدي والإحباط لديهم.

2. تلعب المثابرة دوراً هاماً (إيجابياً) في تكيف الفرد مع الحياة.

3. إن الأفراد الذين يتلقون إسناداً اجتماعياً عالياً تكون لديهم مفاهيم إيجابية لذواتهم ولديهم قلق واطئ، وهذا ما ينعكس على التشوش المعرفي فضلاً عن إيمانهم بقدراتهم في السيطرة على جوانب في حياتهم اليومية.

2. الدراسات التي اهتمت بالضغط النفسية

الدراسة الأولى:

دراسة جيوسي مجدي 2014

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهة نظر طلبة جامعة فلسطين التقنية -خضوري-".

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهة نظر طلبة جامعة فلسطين التقنية، وتكونت عينة الدراسة من 245 طالباً وطالبة.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث كأداة للبحث استبيانين: الأول لقياس الضغوط التي يعاني منها الطالب الجامعي، وتكون من 26 فقرة مقسمة

على 5 أبعاد، والثاني لمعرفة استراتيجيات مواجهة تلك الضغوط وتكون من 24 فقرة مقسمة على 5 أبعاد.

وللمعالجة الإحصائية استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة، وتحليل التباين الأحادي وحساب التكرارات لمصادر الضغط.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كانت 62.9% وكانت الضغوط الجامعية في المرتبة الأولى.
2. بلغت استراتيجيات حل الضغوطات 68.7% وكانت استراتيجيات حل المشكلات في المرتبة الأولى.
3. وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوطات عند مجال الضغوط الاقتصادية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ومتغير مكان السكن لصالح مجال الضغوط الاقتصادية بين سنة ثانية وأولى لصالح سنة ثانية، وبين سنة ثالثة وأولى لصالح سنة ثالثة، وبين سنة رابعة وأولى لصالح سنة رابعة.

الدراسة الثانية

دراسة خوج حنان أسعد 2013

أجرت الباحثة دراسة بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية".

وهدفت الدراسة التعرف إلى:

1. العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

2. مدى ارتباط الضغوط بمركز الضبط لدى طالبات المرحلة الثانوية، بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

3. مدى ارتباط أبعاد الضغوط (أكاديمية، اجتماعية، اقتصادية) بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

وتمحورت مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. إلى أي مدى ترتبط الضغوط بمركز الضبط لدى طالبات المرحلة الثانوية، بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية؟

2. إلى أي مدى ترتبط أبعاد الضغوط (أكاديمية، اجتماعية، اقتصادية) بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية؟

وتمثلت فرضيات الدراسة في الآتي:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تربط بين الضغوط ومراكز الضبط لدى طالبات المرحلة الثانوية، بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تربط بين أبعاد الضغوط (أكاديمية، اجتماعية، اقتصادية) بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

واتبعت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي وتألفت عينة الدراسة من

200 طالبة، ضمن 3 مستويات تعليمية: الصف الأول والثاني والثالث ثانوي.

ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام مقياس للضغوط النفسية من إعداد رشا إبراهيم (1998). مقياس الضبط الداخلي-الخارجي لروتر من إعداد صلاح الدين محمد أبو ناهية (1984).
ومن بين الأساليب الإحصائية المستخدمة: معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرومباخ، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.
2. توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.
3. توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط الاقتصادية والتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.
4. توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ككل والتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.

الدراسة الثالثة:

دراسة القحطاني عبد الهادي (2013)

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفائل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية".

وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، والتعرف على دلالة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفؤل والتشاؤم، وكذلك على دلالة الفروق في الضغوط النفسية حسب متغيرات التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي، ثم الكشف عن أهم متغيرات الدراسة القادرة على التنبؤ بالضغوط النفسية للطلاب.

وجاءت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما طبيعة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية؟
 2. هل يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات العينة على مقياس الضغوط النفسية (البعد الكلي والأبعاد الفرعية) ودرجاتهم على مقياس التفؤل والتشاؤم؟
 3. ما أكثر متغيرات الدراسة المستقلة قدرة على التنبؤ بالضغوط النفسية التفؤل والتشاؤم والتحصيل الدراسي والمستوى الدراسي؟.
 4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد الضغوط النفسية تعزى إلى اختلاف الصف الدراسي؟
 5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد الضغوط النفسية تعزى إلى اختلاف مستوى التحصيل الدراسي؟
- ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)، وكأداة للقياس استخدم مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث والقائمة العربية للتفؤل والتشاؤم إعداد احمد عبد الخالق (1996) وتكونت عينة الدراسة من (502) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة.

أما الأساليب الإحصائية المستخدمة فتمثلت في:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تحليل التباين الأحادي الاتجاه، معاملات ارتباط بيرسون، تحليل الانحدار المتعدد.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وأن أكثر الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب كانت الضغوط النفسية المدرسية، ثم الضغوط النفسية الانفعالية، ثم الضغوط النفسية الاجتماعية، ثم الضغوط النفسية الأسرية، ثم الضغوط النفسية المادية.
2. تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الأول ثانوي والصف الثالث ثانوي مقارنة بطلبة الصف الثاني ثانوي، ولم تكن هنالك فروق دالة على باقي المحاور تعزى للصف الدراسي.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ككل والضغوط النفسية الانفعالية والضغوط النفسية الأسرية والضغوط النفسية المادية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل المنخفض.
4. وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفائل وعلاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتشاؤم .
5. أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية هو متغير التشاؤم، ثم متغيرا التشاؤم والتحصيل الدراسي معا.

الدراسة الرابعة

دراسة الشافعي سهير 2012

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: "الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية"

وهدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الضغوط بمستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الأولى من الثانوية العامة، وإمكانية التنبؤ بمستوى الطموح من خلال أنواع الضغوط، ومدى اختلاف الضغوط ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة باختلاف الجنس (إناث - ذكور).

وتكونت عينة الدراسة من 160 طالبا وطالبة (80 ذكرا - 80 إناثا)، وكأداة للدراسة قامت الباحثة ببناء مقياسا للضغوط النفسية ومقياسا لمستوى الطموح.

أما الأساليب الإحصائية اعتمدت الباحثة على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، النسبة التائية، معادلات الانحدار الخطي البسيط ومعادلات الانحدار الخطية المتعددة كما استخدمت أسلوب التسلسل المنطقي (الانحدار المتدرج).

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. توجد علاقة ارتباط سالبة بين الطموح الأسري والدراسي والمهني وبين كل الضغوط النفسية والأسرية والدراسية في عينة الإناث.
2. توجد علاقة ارتباط سالبة بين الطموح الأسري وبين كل الضغوط النفسية والدراسية في عينة الذكور، بينما توجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.5 بين الطموح الأسري وبين الضغوط الأسرية .

3. توجد علاقة ارتباط سالبة بين الطموح المهني وبين كل من الضغوط النفسية والأسرية في عينة الذكور، بينما توجد علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.5 بين الطموح المهني وبين الضغوط والدراسية.
4. توجد علاقة ارتباط سالبة بين الطموح الأسري والدراسي والمهني وبين كل الضغوط النفسية والأسرية والدراسية لدى عينة البحث.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من الطموح الأسري والمهني والطموح العام لصالح الذكور.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الطموح الدراسي.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية والأسرية والدراسية والضغوط العامة لصالح الذكور.

الدراسة الخامسة

دراسة القدومي خولة عزات وآخرون 2011

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: "إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات

هدفت هذه الدراسة التعرف على إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم واختلافها تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (531) طالباً.

ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واعتمدت مقياسين مقياس إدراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي.

وكأساليب إحصائية استخدمت الباحثة لإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار t -test وتحليل التباين الأحادي، واختبار شيفي Schffe للمقارنات البعدية.

وتمثلت أسئلة الدراسة في:

1. ما مستوى إدراك طلبة جامعة إربد الأهلية للضغوط النفسية في أثناء وجودهم في الجامعة؟

2. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية بين متوسطي تقديرات عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية حول مستوى إدراكاتهم للضغوط النفسية لديهم يعزى إلى متغير الجنس؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية في متوسطات تقديرات عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية حول مستوى إدراكاتهم للضغوط النفسية لديهم يعزى إلى متغير نوع الكلية؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية في متوسطات تقديرات عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية حول مستوى إدراكاتهم للضغوط النفسية لديهم يعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟

وتوصلت النتائج إلى أن:

1. مستوى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط.

2. كذلك فإن الطلبة يعتقدون أن تهديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة إليهم. أما بالنسبة إلى ترتيب باقي

الأبعاد فقد كان على النحو التالي: البعد الأكاديمي، البعد النفسي، البعد المادي وأخيرا البعد الاجتماعي. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات تقديرات الطلاب ومتوسطات تقديرات الطالبات على البعد (الاجتماعي والنفسي والمادي) ولصالح الطلاب.

3. وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى متغير الكلية على البعد الاجتماعي ولصالح طلبة كلية التمريض وعلى البعد المادي ولصالح طلبة كلية الشريعة والقانون

4. وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي على البعد الأكاديمي ولصالح طلبة السنة الدراسية الثالثة.

الدراسة السادسة

دراسة سعداوي مريم 2010

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان "علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (الاستراتيجيات المركزة على المشكل، الاستراتيجيات المركزة على الانفعال).

وكانت عينة البحث من تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وقد تم اختيار العينة عشوائيا وتألقت من 428 تلميذا من تلاميذ السنة النهائية.

ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واعتمدت مقياسين هما: مقياس استراتيجيات المواجهة لبولهان Paulhan 1994، ومقياس الذكاء الانفعالي SEIS لشوت Schutte. 1998.

واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: النسب المئوية والتكرارات والمئينيات، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار Levene للتجانس وأيضا استخدمت الباحثة اختبار -ت- للمقارنة بين المتوسطات للعينات المستقلة، تحليل التباين f.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. يستخدم التلاميذ ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بشكل أكبر من ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض.
2. لا يستخدم التلاميذ ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بشكل أكبر من ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع.
3. لا توجد فروق بين الجنسين من حيث استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل (حل المشكل، البحث عن الدعم الاجتماعي).
4. توجد فروق بين الجنسين من حيث استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال (التجنب بأفكار ايجابية، إعادة التقييم الايجابي، لوم الذات) لصالح الإناث.

5. يؤثر مستوى الذكاء الانفعالي على استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل باختلاف الجنس.

6. يؤثر مستوى الذكاء الانفعالي على استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال باختلاف الجنس.

الدراسة السابعة

دراسة التيجاني بن الطاهر 2010

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط"

وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج بجامعة الأغواط، وتكونت عينة الدراسة من 120 طالب وطالبة من كليتي الحقوق والعلوم الاجتماعية، وكلية العلوم والهندسة وكلية العلوم الاقتصادية والتسيير. ولأجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة لجامعة، ومقياس قلق المستقبل.

وقد توصلت الدراسة إلى:

1. توجد علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة التخرج.

2. عدم وجود اختلاف في مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل تبعاً للجنس والتخصص باستثناء الضغوط النفسية الداخلية بالنسبة للجنس والضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص.

الدراسة الثامنة:

دراسة السنيدي جار الله مبارك 2008

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي دراسة مسحية على طلاب كلية الملك فيصل الجوية"

وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب الكلية ومصادرها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، وأيضاً التعرف على استراتيجيات مواجهتها لدى الطلاب.

واشتملت عينة البحث على 329 طالباً موزعين على المراحل الدراسية الإعدادية 115 طالباً والمتوسطة 117 طالباً والمرحلة النهائية 97 طالباً واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم كأداة للبحث مقياس الضغوط النفسية، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

واستخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت في: النسب المئوية والتكرارات، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون وتحليل التباين.

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب يقع مستواها بين 2.14 من 5.

2. مصادر الضغوط النفسية لدى الطالب حسب الترتيب: الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الشخصية والاقتصادية، وأخيراً الضغوط الصحية.

3. كما أوضحت النتائج وجود ارتباط سلبي عكسي بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي.

4. استخدام الطلاب أساليب البحث عن حل المشكلة لمواجهة الضغوط بعدها أسلوب التدعيم الاجتماعي وأخيراً أسلوب التجنب.

الدراسة التاسعة

دراسة الكيكي محسن محمود 2007

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان " الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات في مركز محافظة نينوى" وهدفت الدراسة التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طابتي ثانويتي المتميزين والمتميزات، والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين طابتي الثانويتين وفقا لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

وقد تألفت العينة من 130 طالبا وطالبة من الصف الأول منهم (80 طالبا و 50 طالبة) في هاتين الثانويتين في مركز محافظة نينوى. ولغرض تحقيق أهداف البحث أعد الباحث استبيانا بمثابة أداة للبحث، وكأساليب إحصائية استخدم معامل ارتباط بيرسون، والوسط المرجح والاختبار التائي.

وأظهرت نتائج البحث النتائج التالية:

1. وجود ضغوط نفسية تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات وفقا لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

الدراسة العاشرة

دراسة عبيس عماد حميد 2007

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: " الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين عقليا (دراسة مقارنة)".

وهدفت الدراسة إلى معرفة درجة الضغوط النفسية لدى طلبة المتفوقين عقليا ولدى الطلبة الاعتياديين، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين العينتين في درجة الضغوط بدلالة الجنس والصف الدراسي.

وتمحورت إشكالية البحث في التساؤلات التالية:

1. ما درجة الضغوط النفسي لدى الطلبة المتفوقين عقليا؟
2. ما درجة الضغوط النفسي لدى الطلبة المتفوقين عقليا؟
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين عقليا وأقرانهم من الطلبة الاعتياديين
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين عقليا وأقرانهم من الطلبة الاعتياديين حسب متغيري الجنس والصف الدراسي.

ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن ، وتألفت عينة البحث من (400) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا. وكأدوات للدراسة تم استخدام اختبار رافن للمصفوفات (من إعداد فخري الباغ وآخرون) للتأكد من ذكاء العينة، ومقياس للضغوط النفسية من إعداد الباحث.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. متوسط درجة الطلبة المتفوقين على مقياس الضغوط النفسية أعلى من المتوسط النظري وبفرق غير دال إحصائيا.
2. متوسط درجة الطلبة الاعتياديين على مقياس الضغوط النفسية أعلى من المتوسط النظري وبفرق غير دال إحصائيا.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين وأقرانهم من الطلبة الاعتياديين بالنسبة إلى الدرجة الكلية للمقياس والمجالات كافة.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين وأقرانهم من الطلبة الاعتياديين في المجال الأسري.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين وأقرانهم من الطلبة الاعتياديين في المجال المدرسي والاجتماعي.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل الثنائي بين عينتي البحث بالنسبة لمتغير الجنس والصف الدراسي في درجة الضغوط النفسية في المجال الأسري والمدرسي.

7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل الثنائي بين عينتي البحث بالنسبة لمتغير الجنس والصف الدراسي في درجة الضغوط النفسية في المجال الاجتماعي.

8. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل الثنائي بين عينتي البحث والصف الدراسي (ثاني - رابع) في درجة الضغوط النفسية لصالح الصف الرابع في المجال الاجتماعي.

9. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل الثلاثي بين المتغيرات (الطلبة والجنس والصف الدراسي) في درجة الضغوط النفسية في المجالات كافة.

الدراسة الحادية عشر

دراسة ، دخان نبيل، الحجار بشير 2006

أجرى الباحثان دراسة تحت عنوان: " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم".

وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم.

وتمحورت إشكالية البحث في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم؟

2. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية؟

3. ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية؟

4. هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تعزى لمتغير نوع الكلية؟

7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تعزى لمتغير المستوى الجامعي (أول، ثاني، ثالث، رابع)؟

8. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدخل؟

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي كمنهج للدراسة.

وبلغت عينة الدراسة 541 طالبا وطالبة (183 ذكور و358 إناث) واستخدم الباحثان كأداة للبحث استبيانان الأول لقياس الضغوط النفسية والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان 62.05%، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم 77.33%.

2. وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا ضغوط بيئة الجامعة - تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

3. وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الضغوط الأسرية والمالية - تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي.

4. عدم وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الضغوط الدراسية وبيئة الجامعة - تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع.

5. عدم وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا المالية والدرجة الكلية - تعزى لمتغير الدخل الشهري.

6. وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

الدراسة الثانية عشر

دراسة بوفاتح محمد 2005

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: " الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بولاية الأغواط"

وهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما سعت الدراسة إلى معرفة الفروق بين التلاميذ في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي بثانويات ولاية الأغواط، وتكونت عينة البحث من 400 تلميذا (157 ذكرا و 243 إناثا).

وتمحورت إشكالية البحث في التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلامذة السنة الثالثة ثانوي؟

2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي؟

3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الجدد والتلاميذ المعيدين في الضغط النفسي؟

4. هل توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في الضغط النفسي؟

5. هل توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة في الضغط النفسي؟

6. هل توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الطموح الدراسي؟

7. هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الجدد والتلاميذ المعيدين في مستوى الطموح؟

8. هل توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة

وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الطموح الدراسي؟

9. هل توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة في مستوى

الطموح الدراسي؟

وتمثلت فرضيات الدراسة في الآتي:

1. لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح

الدراسي لدى تلامذة السنة الثالثة ثانوي.

2. لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي.

3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الجدد والتلاميذ المعيدين في

الضغط النفسي.

4. لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة

وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في الضغط النفسي.

5. لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة في الضغط

النفسي.

6. لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الطموح الدراسي.

7. لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الجدد والتلاميذ المعيدين في

مستوى الطموح.

8. لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة

وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الطموح الدراسي.

9. لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة في مستوى

الطموح الدراسي.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي وكأداة للدراسة استخدم استبيانان تم بناؤهما من قبله الأول لقياس الضغط النفسي اشتمل على 66 بندا تتوزع على 6 أبعاد، والثاني لقياس مستوى الطموح الدراسي وتكون من 62 بندا موزعة على 4 أهداف.

واستخدم الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التباين، النسب المئوية، معامل الارتباط بيرسون (ر)، اختبار "ت" .T.TEST

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ودالة إحصائية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
2. وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لصالح الإناث.
3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الجدد والتلاميذ المعيدين في الضغط النفسي.
4. لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الطموح الدراسي لصالح تلاميذ العلوم.
5. توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة في الضغط النفسي.
6. توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الطموح الدراسي لصالح فئة الإناث.

7. لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الجدد والتلاميذ المعيددين في مستوى الطموح.

8. توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة الحياة وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الطموح الدراسي لصالح فئة تلاميذ التخصص العلمي.

9. لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الريف وتلاميذ المدينة في مستوى الطموح الدراسي.

الدراسة الثالثة عشر:

دراسة كروم خميستي 2005

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات"

وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات ومعرفة الفروق بين التلاميذ في الضغط النفسي والعنف المدرسي من حيث متغير الجنس والوسط (مدينة - قرية).

واتبع الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وتكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ وتلميذة يدرسون بالتعليم الثانوي من 05 ثانويات متواجدة بمناطق حضرية وريفية.

لتحقيق أغراض الدراسة قام الباحث باستخدام مقياسان:

✓ الأول لقياس الضغط النفسي.

✓ والثاني لقياس العنف في الوسط المدرسي.

واستخدم الأساليب الإحصائية التالية: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت".

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. توجد علاقة إرتباطية ودالة إحصائياً بين الضغط النفسي والعنف المدرسي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي لصالح الذكور.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدينة وتلاميذ القرية في الضغط النفسي.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في العنف المدرسي لصالح الذكور.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدينة وتلاميذ القرية في العنف المدرسي.

الدراسة الرابعة عشر

دراسة الأطرش شهلا حسن 2000

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: "مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية"

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مصدر ومستويات الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة السنة الأولى والرابعة في جامعة الأردن، كما هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات المستخدمة من قبلهم للتوافق مع هذه الضغوط،

وأيضاً التعرف على الفروق في الضغوط النفسية تبعاً للجنس ونوع الكلية،
ومن حيث الاستراتيجيات المستخدمة للتوافق مع الضغوط.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين الأول للضغوط النفسية
والثاني لاستراتيجيات التوافق، وتألّفت عينة البحث من (941) طالباً وطالبة.
وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. وجود فروق دالة إحصائية على البعد الشخصي، والانفعالي والبعد المتعلق
بالبيئة الأكاديمية بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة.

2. وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على البعد المتعلق
بالصعوبات المالية.

3. وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية على البعد
الأكاديمي، والشخصي، والاجتماعي، والانفعالي والمالي.

4. وجود توافق في بعض استراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل طلبة السنة
الأولى وطلبة السنة الرابعة .

الدراسة الخامسة عشر

دراسة ابوزري وريدو (Abouserie & Redo;1994)

أجرى الباحثان دراسة تحت عنوان: "مصادر ومستويات الضغوط النفسية
وعلاقتها بمدى الضبط والاعتداد بالذات بين طلاب الجامعات البريطانية".

وهدفَت الدراسة إلى التعرف على مصادر ومستويات الضغوط النفسية
وعلاقتها بمدى الضبط والاعتداد بالذات بين طلاب الجامعات البريطانية.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين الأول للضغوط النفسية والثاني لقياس مدى الضبط وعلاقته بمدى تحقيق الذات، وتألفت عينة البحث من (675) طالبا وطالبة. واستخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أن الطلبة الذين لديهم درجة عالية من الاعتداد بالذات يكونون أقل ضغطا من الطلبة الذين لديهم درجة منخفضة من الاعتداد بالذات.

3. دراسات اهتمت بالمساندة الاجتماعية والضغوط النفسية وبعض المتغيرات

الدراسة الأولى:

دراسة الرحيلي أماني محمد 2012

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: "المساندة الأكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة"

وهدفت الدراسة التعرف إلى:

1. دور المساندة الأكاديمية المقدمة لدى طالبات جامعة طيبة وأثر ذلك على الضغوط النفسية لديهن.

2. تبيان العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب المساندة الأكاديمية من قبل المرشحات لدى طالبات جامعة طيبة.

3. التعرف على طبيعة الفروق بين أساليب المساندة الأكاديمية ومستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات تعزى للمتغيرات الشخصية قيد الدراسة.

وتمحورت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما طبيعة العلاقة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية؟

2. هل يوجد تأثير للتخصص الدراسي على المساندة الأكاديمية؟

3. هل يوجد تأثير للتخصص على الضغوط النفسية؟

4. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة نحو المساندة الأكاديمية والمتوسط النظري؟

5. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة نحو الضغوط النفسية والمتوسط النظري؟

وتمثلت فرضيات البحث في الآتي:

1. توجد علاقة سالبة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية.

2. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط التخصصات العلمية ومتوسط التخصصات الأدبية في المساندة الأكاديمية.

3. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في الضغوط النفسية.

4. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة والمتوسط النظري للمساندة الأكاديمية.

5. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة والمتوسط النظري للضغوط النفسية.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي.

وتألفت عينة البحث من (266) طالبا وطالبة، من جامعة طيبة من جميع الكليات العلمية والأدبية.

وتمثلت أدوات الدراسة المستخدمة في:

✓ مقياس المساندة الأكاديمية من إعداد الباحثة.

✓ مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

أما الأساليب الإحصائية المستخدمة فتمثلت في:

المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، واختبار "ت" لعينة واحدة، معامل ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية
2. توجد فروق دالة إحصائية للتخصص الدراسي (علمي - أدبي) على المساندة الأكاديمية لصالح التخصص الأدبي.
3. لا يوجد فرق دال إحصائي في الضغوط النفسية تعزى للتخصص (علمي، أدبي).

4. يوجد فرق دال إحصائي بين متوسط العينة بين متوسط المساندة الأكاديمية والمتوسط النظري لصالح المتوسط النظري أي أن عينة البحث لا تلق المساندة الأكاديمية الكافية بالجامعة.

5. يوجد فرق دال إحصائي بين متوسط العينة نحو الضغوط النفسية والمتوسط النظري لصالح المتوسط النظري أي أن عينة البحث لا تعاني من ضغط نفسي عالي في الجامعة.

الدراسة الثانية:

دراسة زندي يمينة 2011

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: "دور المساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط الدراسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب".

هدفت الدراسة إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط الدراسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية.

وتمحورت إشكالية الدراسة في التساؤل التالي:

-هل للمساندة الاجتماعية، دور في التعامل مع الضغوط الدراسية، وتحقيق التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية؟

وتمثلت فرضيات البحث في التالي:

1. هناك فروق دالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في شدة الضغوط الدراسية لصالح الفئة الثانية.
2. هناك فروق دالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في شدة المساندة الاجتماعية لصالح الفئة الأولى.
3. هناك فروق دالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في شدة المساندة الاجتماعية من الأسرة لصالح الفئة الأولى.
4. هناك فروق دالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في شدة المساندة الاجتماعية من الأصدقاء لصالح الفئة الأولى.
5. هناك فروق دالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في درجة التوافق مع الحياة الجامعية الفئة الأولى.

6. هناك علاقة طردية دالة إحصائياً بين مستوى المساندة الاجتماعية ودرجة الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية.

7. هناك علاقة طردية دالة إحصائياً بين مستوى المساندة الاجتماعية من الأسرة ودرجة الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية.

8. هناك علاقة طردية دالة إحصائياً بين مستوى المساندة الاجتماعية من الأصدقاء ودرجة الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية.

9. هناك علاقة طردية موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى المساندة الاجتماعية ودرجة التوافق الحياة الجامعية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية.

10. هناك علاقة دالة إحصائياً بين مستوى المساندة الأسرية ودرجة التوافق الحياة الجامعية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية.

11. هناك علاقة دالة إحصائياً بين مستوى المساندة من الأصدقاء ودرجة التوافق الحياة الجامعية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية.

12. هناك علاقة دالة إحصائياً بين كل مستوى المساندة الاجتماعية والضغوط الأسرية والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

أما عينة البحث فتألفت من (800) طالب وطالبة من السنة الأولى جامعي، موزعين إلى مجموعتين طلاب مقيمين مع أسرهم وبلغ عددهم (414)، وطلاب مقيمين بالأحياء الجامعية وبلغ عددهم (386).

أما أدوات البحث المستخدمة فتمثلت في:

- ✓ استمارة لجمع المعلومات وبيانات عن حالة الطالب.
- ✓ مقياس الضغوط المدرسية لزينب شقير (2003).
- ✓ مقياس التوافق مع الحياة الجامعية لبيكر وسريك (Baker&Sirky,1984).
- ✓ مقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية لترنر وآخرون (Turner,etal, 1983).

وللمعالجة الإحصائية استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، معامل الارتباط المتعدد، F لاختبار الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط المتعدد.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم، والمقيمين بالأحياء الجامعية في شدة الضغوط الدراسية لصالح الفئة الثانية.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في شدة المساندة الاجتماعية لصالح الفئة الأولى.

3. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في شدة المساندة الاجتماعية من الأسرة لصالح الفئة الأولى.

4. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في شدة المساندة الاجتماعية من الأصدقاء لصالح الفئة الأولى.

5. توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في درجة التوافق مع الحياة الجامعية الفئة الأولى أي أن الطلبة المقيمين مع أسرهم يتمتعون بتوافق أكبر مع الحياة الجامعية مقارنة بنظرائهم..

6. هناك علاقة عكسية دالة إحصائية بين مستوى المساندة الاجتماعية ودرجة الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم أي كلما ارتفع الشعور بالمساندة الاجتماعية انخفض الشعور بالضغوط المدرسية وهناك علاقة سالبة بين مستوى المساندة الاجتماعية والضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة المقيمين بالأحياء الجامعية.

7. هناك علاقة سالبة دالة إحصائية بين مستوى المساندة الاجتماعية من الأسرة ودرجة الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم وهناك علاقة سالبة بين مستوى المساندة الاجتماعية والضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة المقيمين بالأحياء الجامعية.

8. هناك علاقة دالة إحصائية بين مستوى المساندة الاجتماعية من الأصدقاء ودرجة الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم وهناك

علاقة سالبة بين مستوى المساندة من الأصدقاء ودرجة الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة المقيمين بالأحياء الجامعية.

9. هناك علاقة موجبة ودالة إحصائية بين مستوى المساندة الاجتماعية ودرجة التوافق الحياة الجامعية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم و وهناك علاقة موجبة بين مستوى المساندة الاجتماعية والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين بالأحياء الجامعية.

10. توجد علاقة موجبة ودالة إحصائية بين مستوى المساندة الأسرية ودرجة التوافق الحياة الجامعية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم و وهناك علاقة موجبة بين مستوى المساندة الاجتماعية الأسرية التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين بالأحياء الجامعية.

11. توجد علاقة موجبة ارتباطيه ودالة إحصائية بين مستوى المساندة من الأصدقاء ودرجة التوافق الحياة الجامعية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم و وهناك علاقة موجبة ارتباطيه ودالة إحصائية بين مستوى المساندة الاجتماعية من الأصدقاء والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين بالأحياء الجامعية.

12. هناك علاقة دالة إحصائية بين كل مستوى المساندة الاجتماعية والضغوط الأسرية والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية.

الدراسة الثالثة

دراسة بوشدوب شهرزاد 2008

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: " المساندة الاجتماعية وأثرها على بعض العوامل الشخصية واستراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي" بحث تجريبي على تلاميذ التعليم الثانوي بمنطقة بن عكنون.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المساندة الاجتماعية على بعض العوامل الشخصية (مركز التحكم وتقدير الذات) عند التلاميذ وكذا على استراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي. وتكونت عينة البحث من 20 تلميذا من الجنسين (ذكر-أنثى) تم اختيارهم عشوائيا.

وتمحورت إشكالية البحث في التساؤل التالي:

-هل من خلال المساندة الاجتماعية يمكن التأثير على بعض عوامل الشخصية عند التلاميذ كمركز التحكم وتقدير الذات وكذا استراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي، بإتباع أسلوب المناقشة الجماعية في شكل معلومات، توجيهات واقتراحات في جو يسوده الاحترام والثقة والطمأنينة؟

وتمثلت فرضيات البحث في التالي:

- 1.توجد فروق بين المجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الاجتماعية والمجموعة الضابطة التي لم تستفد منها في درجة التحكم الخارجي.
- 2.توجد فروق بين المجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الاجتماعية والمجموعة الضابطة التي لم تستفد منها في مستوى تقدير الذات.
- 3.يوجد اختلاف بين المجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الاجتماعية عن المجموعة الضابطة التي لم تستفد منها في درجة استعمال استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل.

4. يوجد اختلاف بين المجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الاجتماعية عن المجموعة الضابطة التي لم تستفد منها في درجة استعمال استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال.

ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي - البعدي مع استخدام مجموعة ضابطة.

أما أدوات الدراسة المستخدمة استخدمت الباحثة مقياسين هما:

✓ مقياس مركز التحكم لـ (نوويكي وستريكلياند) Nowicki & 1973
.Strickland

✓ ومقياس تقدير الذات لروسنبرج 1962 Rosenberg.

واستخدمت الأساليب الإحصائية التالي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري والتباين، ومعامل الارتباط لبيرسون واختبار - ت - لعينتين متشابهتين أو غير مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطين، واختبار - ت - لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطين.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. وجود فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الاجتماعية وعدم وجود فروق لدى المجموعة الضابطة التي لم تستفد منها في درجة التحكم الخارجي.

2. وجود فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الاجتماعية وعدم وجود فروق لدى المجموعة الضابطة التي لم تستفد منها في تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

3. يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الاجتماعية وقد جاء هذا الفرق غير دال عند المجموعة الضابطة التي لم تستفد منها في درجة استعمال استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل.

4. وجود اختلاف دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في درجة استعمال استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال للمجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الاجتماعية. في حين جاءت النتائج غير دالة للمجموعة الضابطة التي لم تستفد من المساندة الاجتماعية.

الدراسة الرابعة

دراسة ناشر ناشر طارق مكرد 2008

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي عند طلبة جامعة إب" وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي، والتحقق من طبيعة العلاقة بينهما من حيث الجنس والتخصص العلمي، عند الطلبة الدارسين في جامعة إب.

وتمحورت إشكالية البحث في الأسئلة التالية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية عند طلبة جامعة إب؟
2. ما مستوى الدعم الاجتماعي عند الطلبة؟
3. هل يختلف مستوى الضغوط النفسية عند الطلبة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)؟

4. هل يختلف مستوى الدعم الاجتماعي عند الطلبة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)؟

5. هل يختلف مستوى الضغوط النفسية عند الطلبة تبعاً لمتغير التخصص (إنساني-علمي)؟

6. هل يختلف مستوى الدعم الاجتماعي عند الطلبة تبعاً لمتغير التخصص (إنساني-علمي)؟

7. هل هناك علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة إب وبين الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه؟

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 320 طالباً وطالبة، منهم (160) من كلية التربية و(160) من كلية العلوم.

وإستخدام الباحث الأدوات التالية:

✓ مقياس الضغوط النفسية من إعداد الأميري (1998) موزع على الأبعاد التالية (الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الدراسية، الضغوط الصحية، الضغوط الاقتصادية).

✓ مقياس الدعم الاجتماعي من إعداد بروسيدانو وهيلر (Procidano, & Heller, 1983) من تعريب وتقنين الباحثة حداد (1994).

أما الأساليب الإحصائية المستخدمة فتمثلت في:

✓ النسب المئوية، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

✓ الاختبار التائي - ت - لعينة ومجتمع .

✓ الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين من حيث العدد.

✓ معامل ارتباط بيرسون.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. تواجه عينة البحث ضغوطا نفسية أقل من المتوقع.
2. تحظى عينة البحث بدعم اجتماعي مرتفع من قبل الأصدقاء.
3. الذكور أكثر عرضة للضغوط النفسية مقارنة بالإناث.
4. يحظى الذكور من عينة البحث بدعم اجتماعي أكبر مقارنة بالإناث من عينة البحث.
5. يتعرض طلبة التخصصات العلمية والأدبية لذات المستوى من الضغوط النفسية.
6. يحظى طلبة التخصصات العلمية والأدبية لذات المستوى من الدعم الاجتماعي.
7. لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة إب وبين الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه.

الدراسة الخامسة

دراسة دياب مروان 2006

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين" وهدفت الدراسة إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد لأحداث الحياة الضاغطة، والتأثير السلبي للأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين.

وتمحورت إشكالية البحث في التساؤلات التالية:

-ما دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين؟

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (550) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية.

واستخدم الباحث الأدوات التالي:

✓ استبيان الصحة النفسية.

✓ استبيان المساندة الاجتماعية.

✓ استبيان الأحداث الضاغطة.

أما الأساليب الإحصائية المستخدمة فتمثلت في:

✓ النسبة المئوية، التكرارات، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوزن النسبي، معامل ارتباط بيرسون.

✓ تحليل التباين الأحادي.

✓ اختبارات، اختبار ايتا، تحليل المسار.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. يتعرض المراهقين الفلسطينيين لأنماط متعددة من الأحداث الضاغطة.
2. توجد علاقة عكسية دالة إحصائيا بين درجات الأحداث الضاغطة التي تعرض لها المراهقون والمساندة الاجتماعية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات منخفضي الأحداث الضاغطة ومتوسط درجات مرتفعي الأحداث الضاغطة بالنسبة لحجم المساندة الاجتماعية لدى المراهقين لصالح منخفضي الأحداث الضاغطة.

4. توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين درجات الصحة النفسية للمراهقين ودرجات المساندة الاجتماعية.

5. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات منخفضي حجم المساندة الاجتماعية ومتوسط درجات مرتفعي حجم المساندة الاجتماعية بالنسبة للصحة النفسية لدى المراهقين، والفروق كانت لصالح مرتفعي حجم المساندة الاجتماعية.

6. توجد علاقة عكسية قوية دالة إحصائياً بين درجات الصحة النفسية للمراهقين ودرجات الأحداث الضاغطة.

7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات منخفضي الأحداث الضاغطة ومتوسط درجات مرتفعي الأحداث الضاغطة بالنسبة للصحة النفسية لدى المراهقين والفروق كانت لصالح منخفضي الأحداث الضاغطة.

8. المساندة الاجتماعية عامل وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية.

الدراسة السادسة

دراسة عبد المعبود نجلاء محمد 2005

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينه من طلابه الجامعة.

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث ومدى تأثير المساندة الاجتماعية في تخفيف هذه الضغوط النفسية الناجمة عن تلك الصدمات.

وتمحورت إشكالية الدراسة في التساؤل التالي:

- إلي أي مدى يمكن للمساندة الاجتماعية أن تخفف من الضغوط النفسية
الناجمة عن صدمات الحوادث ؟

وتفرعت عنه أسئلة فرعية:

1. هل توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين المساندة الاجتماعية ومستوى الضغوط
النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث ؟

2. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة على
مقياس المساندة الاجتماعية، وبين متوسطات درجاتهم على مقياس الضغوط
النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث ؟

3. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة على
مقياس المساندة الاجتماعية، وبين متوسطات درجاتهم على مقياس الضغوط
النفسية تبعاً للمستوى الاقتصادي ؟

4. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على
مقياس المساندة الاجتماعية، وبين متوسطات درجاتهم على مقياس الضغوط
النفسية، وفي صالح أي منهما ؟

5. هل تختلف طبيعة العلاقة بين تأثير المساندة الاجتماعية على مستوى
الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث تبعاً للعوامل النفسية لدى
أفراد العينة الإكلينيكية ؟

وتمثلت فرضيات الدراسة في الآتي:

1. توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين مستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى
الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى أفراد العينة ذكوراً
وإناثاً.

2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية، وبين درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث تبعاً للمستوى الاقتصادي.

3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المساندة الاجتماعية، ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث والفرق لصالح الإناث.

4. تختلف طبيعة العلاقة بين تأثير المساندة الاجتماعية على الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث تبعاً للديناميات النفسية لدى أفراد المجموعة الإكلينيكية.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة عيّنان الأولى مكونة من 20 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الذين يقضون فترة العلاج بالمستشفى عقب أصابتهم بحوادث شبه متجانسة.

وتمثلت أدوات الدراسة في

✓ مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة.

✓ مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

✓ مقياس المستوى الاقتصادي (من إعداد عبد العزيز الشخص، 1995)

✓ اختبار التشخيص النفسي (حامد زهران، 1977).

✓ تاريخ الحالة.

✓ اختبار .T.A.T

أما الأساليب الإحصائية المستخدمة فتمثلت في:

معامل الارتباط بيرسون، وألفا كرونباخ، واختبار مان ويتنى ويلكوكسون، ولجأت الباحثة لاستخدام الإحصاء اللابارامترى نظراً لصغر حجم العينة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية، ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث بأبعادهما المختلفة، والكلية.

2. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية، وكذلك درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للمستوي الاقتصادي.

3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية في البعد الأول بين الذكور والإناث، والفروق لصالح الذكور.

4. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية في البعد الثاني، والثالث، والرابع، والدرجة الكلية بين الذكور والإناث.

5. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية بأبعاده المختلفة، والدرجة الكلية بين الذكور والإناث.

6. تختلف طبيعة العلاقة بين تأثير المساندة الاجتماعية على الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث تبعاً للديناميات النفسية لدى أفراد المجموعة الإكلينيكية.

الدراسة السابعة

دراسة علي عبد السلام علي 2000

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية".

هدفت الدراسة إلى معرفة أهمية دور المساندة الاجتماعية والعاطفية خاصة من الأسرة، وجماعة الرفاق في تخفيف آثار الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في المدن الجامعية، وتساعدهم على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إيجابياً، وعلى سرعة التوافق النفسي والاجتماعي مع الحياة الجامعية، وعلى تنمية القدرة على التحصيل الأكاديمي.

وتمحورت مشكلة الدراسة في النقاط التالية:

1. صعوبة فهم طلاب الجامعة لطبيعة وخصائص المرحلة الجامعية.
2. تعدد أنماط أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية.
3. صعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع الحياة الجامعية لطلاب الجامعة المقيمين بالمدن الجامعية لانخفاض مستوى المساندة الاجتماعية من الأسرة.
4. انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية والعاطفية من الأسرة يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية للتحصيل الأكاديمي.

وتمثلت فرضيات البحث في التالي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم وبين طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية في متغير المساندة الاجتماعية من الأسرة.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم وبين طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية في متغير مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم وبين طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية في متغير التوافق مع الحياة الجامعية.

ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي - البعدي مع استخدام مجموعة ضابطة.

وتكونت عينة البحث من (100) طالبا وطالبة (50) من المقيمين بالمدن الجامعية و(50) طالبا وطالبة من غير المقيمين بالمدن الجامعية والمقيمين مع أسرهم. من مختلف الكليات المتواجدة بالجامعة.

أما أدوات الدراسة المستخدمة استخدم الباحث مقياسين هما:

✓ مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد ساراسون وآخرون (1983) ومن تقنين وتعريب (محمد محروس الشناوي، وسامي أبو أبيه).

✓ مقياس مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من إعداد ليونارد بون (1980) ومن تقنين الباحث.

✓ مقياس التوافق مع الحياة الجامعية من إعداد بيكر سريك وقام الباحث بتعريبه وتقنيته.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المساندة الاجتماعية لصالح المجموعة الضابطة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في نتائج تطبيق استبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بأبعاده: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية في أبعاده التالية: التوافق الأكاديمي، التوافق الاجتماعي، التوافق الشخصي العاطفي، الالتزام بتحديد الأهداف.

الدراسة الثامنة

دراسة روس وكوهن (Ross & Cohen, 1987)

أجرى الباحثان دراسة تحت عنوان: "المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط يعمل على تقليل التأثير السلبي للضغوط الحياتية". هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية. تكونت عينة الدراسة من (109) طالبا وطالبة، منهم (52) طالبا، و(57) طالبة.

وتم استخدام المقاييس التالية:

✓ استبيان الأحداث الضاغطة لهولمز وراهي.

✓ اختبار إدراك المساندة الاجتماعية لساراسون وآخرون.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. تعمل المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واق من واقع أحداث الحياة الضاغطة.

2. للمساندة الاجتماعية تأثير ايجابي على الصحة النفسية للأفراد.

4. التعقيب على الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة يمكننا أن نلاحظ ما يلي:

- التنوع الكبير في الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية، والتي هدفت للكشف عن العلاقات بينها وبين متغيرات أخرى ومن بين هذه المتغيرات الضغط النفسي ومستوى الطموح دراسة بوفاتح محمد (2008) ودراسة سهير الشافعي (2012)، الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي السندي جار الله مبارك (2008)، الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي كدراسة كروم خميستي (2005)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لنبييل دخان والحجار (2005)، ومنها ما بحث للكشف عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية كدراسة أمل الأحمد ورجاء محمود (2009)، دراسة سعداوي مريم (2010) علاقة الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وهناك دراسات بحثت في مصادر الضغوط النفسية وهذا ما نجده في دراسة التيجاني بن الطاهر (2010)، دراسة الكيكي محسن محمود (2007) للكشف عن الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة.

- أما الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية فحاولت البحث عن علاقة المساندة الاجتماعية بعدة متغيرات كالقلق والتوتر والتحصيل الدراسي

والتفاعل الاجتماعي والصحة الجسمية والنفسية، والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية، والصلابة النفسية، تقدير الذات، الدافع للإنجاز، كدراسة كل من إيناس الدسوقي (2011)، دراسة أسماء السرسبي وأماني عبد المقصود (2000)، دراسة ساراسون وآخرون (1983)، دراسة ولجموث وبتز (1991)، دراسة الحسين بن حسن (2012)، دراسة أماني عبد اللطيف (2012) دراسة أمل عبد الرزاق وهناء صادق (2010)، كما نجد دراسات اهتمت بالبحث عن دور المساندة الاجتماعية وأثرها في التعامل مع الضغوط كدراسة بوشدوب شهزاد (2008)، دراسة بوعمامة يسمينة (2011)، دراسة زندي يمينة (2011). ودراسة نجلاء عبد المعبود (2005)

• أما البحث الحالي فقد اختص بالبحث عن الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالنجاح لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا وما تم تسجيله هو النقص الكبير في تناول المتغيرين معا وتأثيرهما على النجاح لدى التلميذ رغم كثرة الدراسات المتتالية لهما وعلاقتها بمتغيرات أخرى.

• كل الدراسات المعروضة سابقا والمتعلقة بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية تباينت فيها عينة الدراسة المستخدمة من حيث الجنس والعمر والمستوى الدراسي فمنها من كانت عينة دراسته من الطلبة الجامعيين، كدراسة نبيل دخان والحجار (2005)، ودراسة التيجاني بن الطاهر (2010)، ودراسة أمل الأحمد ورجاء محمود (2009)، دراسة ساراسون وآخرون (1983)، ولجموث وبتز (1991)، دراسة أمل عبد الرزاق وهناء

صادق (2010)، دراسة يمينة زندي (2011)، دراسة أماني محمد (2012)، دراسة المومني ودعوم (2012)، دراسة الخالدي (2008) حيث نلاحظ أن هذه الدراسات اهتمت بطلاب الجامعة من حيث دراسة متغيري الضغوط النفسية والمساندة والاجتماعية، ومنها من كانت من طلاب التعليم الأساسي والابتدائي والثانوي كدراسة السندي جار الله مبارك (2008)، ودراسة عبد اللطيف أماني (2012) التي اهتمت بالصف الثاني الإعدادي، ومنها من كانت من طلبة التعليم الثانوي كدراسة القحطاني عبد الهادي (2013)، دراسة الكيكي محسن محمود (2007)، دراسة سعداوي مريم (2010)، دراسة بوفاتح محمد (2005)، دراسة الشافعي سهير (2012)، دراسة كروم خميستي (2005)، دراسة الدسوقي ايناس (2010)، دراسة السرسى أسماء و عبد المقصود أماني (2000)، دراسة الحسين بن حسن (2012)، دراسة بوشدوب شهرزاد (2008)، دراسة بوعمامة يسمينة (2011)، والتي اهتمت بتلاميذ التعليم الثانوي من مختلف المستويات الدراسية والملاحظ هو أن أغلب الدراسات طبقت على طلاب المرحلة الثانوية، وهو ما يتفق والدراسة الحالية فعينة البحث فيها تمثلت في تلاميذ المرحلة النهائية لما يمثلونه من أهمية في نهاية مرحلة التعليم الثانوي المتوج بشهادة البكالوريا وأيضا لأهمية المرحلة العمرية التي يمرون بها وما يطرأ عليها من تغييرات نفسية وجسمية وحاجتهم الماسة إلى الاهتمام والدعم لاجتياز المرحلة.

- أما من ناحية التخصص الدراسي فنلاحظ أنه تراوح بين التخصص العلمي والأدبي في معظم الدراسات المعروضة وهذا ما توافق والدراسة الحالية

التي كانت عينة البحث فيها من التخصصين العلمي بشعبه الست (شعبة الرياضيات، شعبة التقني رياضي، شعبة العلوم التجريبية، شعبة التسيير والاقتصاد)، والأدبي بشعبتيه (الآداب والفلسفة، اللغات الأجنبية).

• كما اختلفت الدراسات المعروضة في حجم العينة المستخدمة، حيث كان أصغر هذه الدراسات من حيث حجم العينة دراسة بوشدوب شهرزاد (2008) والتي بلغت فيها العينة 20 تلميذا وتلميذة، ودراسة علياء حسين وماجدة عباس (2014)، ودراسة ساراسون وآخرون (1983) والتي بلغت فيها حجم العينة (40) طالبا وطالبة، وكان أكبر هذه الدراسات من حيث الحجم المستخدم للعينة هي دراسة زندي يمينة (2011) والتي تكونت العينة فيها من (800) طالبا وطالبة. أما الدراسة الحالية فقد استخدمت عينة قوامها (458) تلميذا وتلميذة من مستوى السنة الثالثة ثانوي.

• كما أن بعض الدراسات اقتصرت عيناتها على الذكور فقط مثل دراسة الحسين بن حسن (2012)، وبعضها الآخر تضمن إناثا فقط مثل دراسة الكيكي محسن محمود (2007)، ودراسة المومني ودعوم (2012) ودراسة خوج حنان أسعد (2013) ودراسة علياء حسين وماجدة عباس (2014).

• كما نجد أن بعض الدراسات أدخلت متغير الجنس (ذكور/إناث) من حيث تفاعله مع المساندة الاجتماعية والضغط النفسية، حيث أشارت دراسة كل من كروم خميستي (2005)، ودراسة ولجموث وبتز (1991)، دراسة أماني عبد اللطيف (2012)، دراسة بوعمامة يسمينة (2011)، دراسة ناشر طارق مكرد (2008)، دراسة نبيل دخان والحجار (2005) إلى وجود فروق بين الجنسين في درجة الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية

ففي بعض الدراسات كانت الفروق بين الجنسين لصالح الذكور، وفي دراسات أخرى لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق بينهما في بعض الدراسات.

● أغلب الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية، اعتمدت على المنهج الوصفي، وهذا ما اتفق مع الدراسة الحالية باستثناء دراسة كل من دراسة بوشدوب شهرزاد (2008)، ودراسة علي عبد السلام (2000) التي استخدمت المنهج التجريبي.

● هدفت معظم الدراسات السابقة المتعلقة بالمساندة الاجتماعية إلى الكشف عن أثرها وعلاقتها بمختلف المتغيرات كالتحصيل الدراسي كدراسة السندي جار الله مبارك (2008) ايناس الدسوقي (2010)، والرسوب المدرسي كدراسة بوشدوب شهرزاد (2008) ودراسة المومني ودعوم (2012) في القدرة على حل المشكلات كما بينت دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة القلق والتوتر، إلا أن الدراسة الحالية على حسب - علم الباحثة - هي الدراسة الوحيدة التي تبحث عن أثر متغيري المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية في النجاح لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

● من حيث أدوات الدراسة فقد تعددت المقاييس المستخدمة وذلك وفقا للهدف من الدراسة، والتي سعت كل دراسة إلى تحقيقه، ومن أكثر الأساليب الإحصائية المستخدمة: حساب المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، معاملات الارتباط، تحليل التباين، اختبار "ت" للفروق.....

- استفادت الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة في بنائها للمقياس المستخدم في دراستها إضافة إلى التنوع في استخدام أدوات المعالجة الإحصائية في مختلف الدراسات.
- استخدمت الطالبة الباحثة في الدراسة الحالية مقياسين المقياس الأول لقياس الضغوط النفسية من إعدادها بناء على المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة وبالاطلاع على الأدب التربوي، والثاني لقياس المساندة الاجتماعية لإبراهيم السمدوني (1994).
- الملاحظ من استعراض الدراسات السابقة هو التنوع الكبير وثراء البحوث في مجال الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات مما ساعد الطالبة الباحثة في انتقاء متغيرات بحثها.
- أغلب الدراسات المعروضة اهتمت بالكشف عن أثر الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة وهذا يدل على أهمية هذه الفئة في المجتمع، وما تعانيه من مشاكل وعوائق تؤدي بهم إلى الإنهاك والتعب.
- أفادت هذه الدراسات البحث الحالي في بعض الجوانب من الإطار النظري للبحث خاصة في بناء مقياس الضغوط النفسية، والمساهمة في تحليل وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها.

الفصل الثالث

المساندة الاجتماعية

تمهيد

1. تعريف المساندة.
2. أنواع المساندة.
3. أهمية المساندة الاجتماعية.
4. وظائف المساندة الاجتماعية.
5. مصادر المساندة الاجتماعية.
6. شروط تقديم المساندة الاجتماعية.
7. النماذج والنظريات التي فسرت المساندة الاجتماعية.
8. مقاييس المساندة الاجتماعية.
9. المساندة الاجتماعية والتعامل مع الضغوط النفسية.

خاتمة

تمهيد

تعد المساندة الاجتماعية ظاهرة قديمة، ولم يتم الاهتمام بها من قبل الباحثين إلا من بعد ملاحظة الآثار الهامة التي تتركها في حياتنا خاصة في تلك المواقف التي تتسم بالشدة والإجهاد النفسي والتوتر، حيث يكون لها دور في التخفيف منها والشعور بالأمن.

وترجع جذور مفهوم المساندة الاجتماعية إلى علماء الاجتماع، حيث تناولوا هذا المفهوم في إطار اهتماماتهم بالعلاقات الاجتماعية، عندما قدموا مفهوم شبكة العلاقات الاجتماعية، والذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية (علي عبد السلام علي، 2005، ص3).

ويؤكد انتوينسى وفهريير 1997 (Antonucci, & Fuhrer) على أنه يجب التمييز بين الشبكة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، فتوصف الشبكة الاجتماعية على أنها الخصائص البنائية لعلاقات المساندة مثل الحجم والتركيب، بينما تقدر المساندة الاجتماعية بدرجة أكبر لعلاقات المساندة متضمنة كيفية رضا الأفراد بالمساندة التي يتلقونها (Antonucci, & Fuhrer, 1997, p192).

إلا أن المساندة الاجتماعية حظيت باهتمام العلماء والباحثين نظرا لدورها الكبير والمهم في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.

وتعود بداية الاهتمام بالمساندة الاجتماعية عندما لاحظ أيميل دور كايم Emile Dorkhiem أن حالات الانتحار تنتشر في البيئات الاجتماعية ذات

الروابط الاجتماعية الضعيفة والمفككة، التي لها صلة في التسبب في بعض الاضطرابات.

ويرى كل من وليامس وباركلي وششميد، وأوكلي (Williams, Oakley,)
2004 Barclay & Schmied ; 1992) إن مصطلح الدعم الاجتماعي استخدم لأول مرة في عام 1970 كمنهج وقائي وعلاجي للتعامل ومواجهة الآثار النفسية الناجمة عن الضغوط الحياتية المتعددة والتفسخ الاجتماعي وضعف الروابط والعلاقات الشخصية، لا سيما أن مصادر الدعم الاجتماعي تعتبر خط الدفاع الأول الذي يلجأ إليه الفرد في حالة مواجهته لأزمات قد تفوق طاقاته.
(المومني دعوم، فواز أيوب، الزغلول رافع، 2009، ص 341-342)

ويشير شعبان جاب الله (1993) إلى أن المساندة الاجتماعية قد حظيت باهتمام الباحثين اعتماداً على مسلمة مفادها: أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها (كالأسرة، والأصدقاء والزملاء في العمل... الخ) تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.

لذا تعتبر المساندة الاجتماعية من أحد أهم المصادر للدعم الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الإنسان حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية، ومستوى الرضا عنها في إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة، وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه الضغوط، كما أنها تلعب دوراً هاماً في إشباع الحاجة للأمن النفسي وخفض مستوى المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث الضاغطة وذات أثر في تخفيف الأعراض المرضية. (هشام عبد الله، 1995، ص 473).

1. تعريف المساندة الاجتماعية

1.1. لغويا:

المساندة في اللغة من سند: ما ارتفع من الأرض في قبل الجبل أو الوادي والجمع إسناد، وكل شيء أسندت إليه شيئاً فهو سند، وما يسند إليه يسمى مسندا وسندا وجمعه المساند، وتساندت إليه: استندت، وساندت الرجل مساندة إذ عاضدته وكانفته، وسند في الجبل يسند سنودا وأسند: رقى، ويقال للدعي المسند والسنيذ ويقال للدعي: سنيذ. (المصري، 1955، ص257).

في القاموس المحيط ساند بمعنى عاضد، وكانف، وكافأ على العمل وتحمل المساندة في طيها معنى المعاوضة، والمؤازرة، وشد الأزر والتقوية، والمساعدة على مواجهة المواقف المختلفة. (علي عبد السلام علي، 2005، ص 8).

2.1. اصطلاحا:

تعددت المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية، إلا أن أغلب التعريفات تشير إلى أنها تعنى بتقديم المساعدة المادية أو المعنوية للفرد فمن منظور سوسيولوجي ينظر إليها من خلال عدد وقوة اتصالات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية، بمعنى درجة التكامل الاجتماعي للفرد، وهذا قد يرفع من مستوى الصحة.

وهي تعني مساعدة الأفراد على فهم الحدث الضاغط بشكل أفضل وإمدادهم بالمصادر وأساليب التكيف مع هذه الضغوط، وقد يكون الدعم بمشاركتهم وجدانيا ومساعدتهم على التنفيس الانفعالي أو بتقديم المعلومات ومساعدتهم على إعادة تنظيم أفكارهم وهو ما يمكنهم من تقليل ما خلفته من

أعراض نفسية، سواء من الناحية الفكرية أو الوجدانية أو الجسمية.(ماجدة حسين، 2009، ص 263).

وقد عرفها هوس 1981 (House) على أنها ذلك التفاعل البيئشخصي الذي يتضمن الاهتمام العاطفي (الميل، الحب) والمعونة أو المساعدة الأدائية (السلع والخدمات)، المعلومات عن البيئة ومعلومات ذات صلة بالتقييم الذاتي(Dunckel,et al 1987, p71).

ويقدم ساراسون وآخرين تعريفا للمساندة الاجتماعية بأنها تعبر عن مدى وجود أو توافر الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم وهم أولئك الأشخاص الذين يتركون لديه انطبعا بأنهم في وسعهم أن يعتنوا به وأنهم يقدرونه ويحبونه ويخلصون إلى انه مهما كان الأساس أو المفهوم النظري الذي ينطق منه اصطلاح المساندة الاجتماعية فإنه يبدو أن هذا المفهوم يشتمل على مكونين رئيسيين هما: أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكن أن يرجع إليهم عند الحاجة وأن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له. (محروس الشناوي، عبد الرحمن السيد، 1994، ص 14)

وتعرف كاترونا Cutrona المساندة الاجتماعية على أنها: إشباع الحاجات الأساسية للفرد من حب واحترام وتقدير وتفهم، وتواصل وتعاطف ومشاركة الاهتمامات وتقديم النصيحة والمعلومات، وذلك من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد، خاصة وقت حدوث الأزمات والضغوط (Cutrona,1996,p10).

ويعرفها الشناوي وعبد الرحمن بأنها تلك العلاقات القائمة بين الفرد وآخرين، والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها. (محروس الشناوي، عبد الرحمن السيد، 1994، ص4) .

وعرفها كل من لوزارس وفولكمان Lazarus & Folkman (1989) بأنها مواجهة المصادر التي تؤثر في المواقف التي تدرك كضغوط. (Brenda, M. et al , 1997, p1349-1363) .

كما يعرفها كابلان Caplan بأنها النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها، والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي (علي عبد السلام علي، 2000، ص9) .

وتعرفها باريرا وآخرون Barrera, et. al 1981 على أنها سلوك متنوع في المساعدة يحصل عليها الأفراد حينما يريدون المساعدة (ابتسام السلطان، 2009، ص37) .

ويعرفها كوهن Cohen بأنها تعني متطلبات الفرد بمساعدة ودعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أو جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفاعلة في مواجهة الأحداث والتكيف معها (علي عبد السلام علي، 1997، ص210) .

ويعرفها السيد عبد الرحمن 1998 بأنها مقدار ما يحصل عليه الفرد من مساعدة على مواجهة المواقف الضاغطة في حياته من الآخرين (كالزوج والزوجة والأصدقاء وزملاء العمل، أو الدراسة، والوالدين والمدرسين....) . (محروس الشناوي، عبد الرحمن السيد، 1998، ص108) .

أما ليبور 1994 Lepore فيرى أن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد، التي يمكن استخدامها للمساعدة خاصة الاجتماعية في أوقات الضيق وبتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منظم بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية في الغالب: الأسرة، الأصدقاء، زملاء العمل وليست كل شبكات العلاقات الاجتماعية مساندة، والمساندة تميل إلى دعم صحة ورفاهية متلقيها.(فايد حسين علي، 2000، ص338).

قدم الكثير من الباحثين تعريفات عدة متنوعة ومختلفة لمفهوم المساندة الاجتماعية، وتتباين هذه التعريفات من حيث العمومية، والنوعية، فقد ركز البعض على العلاقات المتبادلة بين الأفراد بعضهم البعض، وركز البعض الآخر على جوانب محددة في هذه العلاقات باعتبارها تمثل جوهر المساندة الاجتماعية.(علي عبد السلام، 2005، ص9).

وبالرغم من الاختلافات النظرية في تعريف المساندة الاجتماعية، فإن هناك اتفاقاً على أنها تتكون من عنصرين أساسيين هما:

❖ العنصر الأول وهو إدراك الفرد بأن هناك العدد الكافي من الأشخاص في الشبكة الاجتماعية غير الرسمية يمكنه الرجوع إليها في الحالات التي تستدعي ذلك.

❖ العنصر الثاني يتمثل في درجة الرضا العالية والقناعة لدى الفرد إزاء المساندة الاجتماعية المقدمة إليه.

ومن خلال التعريفات السابقة ترى الطالبة الباحثة أن المساندة الاجتماعية هي العون والدعم الفعال والتعزيز الذي يحصل عليه الفرد من أشخاص مؤثرين في حياته، سواء على صعيد الأسرة أو في العمل أو الزملاء والأصدقاء ويكون لهذا الدعم التأثير الإيجابي على الفرد في مواجهة الضغوط الحياتية التي يتعرض لها، ويساهم في توجيه سلوكه ودعمه في اتخاذ قراراته.

2. أهمية المساندة الاجتماعية

تشير بريهام Braham إلى أن المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته، وتشجعه على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه أحداث الحياة المؤلمة، لذا فإن احتمالات الاضطراب النفسي تقل عندما تقوى قدرة الفرد على مقاومة أحداث الحياة السلبية، عندما يتلقى المساندة الاجتماعية من أهله وأصدقائه وزملائه، مما يساعده على تجاوز الأزمات. (علي عبد السلام علي، 2000، ص 09)

وللمساندة الاجتماعية أهمية من حيث أنها تقوم بحماية وتقدير الشخص لذاته وتشجعه على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه أحداث الحياة اليومية.

ويرى كوهين Cohen، وويلز Wills (1985) وكل من ويسنجتون Wethington، وكيسلر Kessler (1986) أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً لاستمرار الإنسان وبقائه، فهي تشبه القلب الذي يضخ الدم إلى سائر أعضاء الجسم، وهي التي تؤكد كيان الفرد من خلال إحساسه بالمساندة والدعم من المحيطين به، وبالتقدير والاحترام من الجماعة التي ينتمي إليها وبالانتماء والتوفيق مع المعايير الاجتماعية داخل مجتمعه، وهي التي تساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومواجهتها بأساليب إيجابية فعالة، وتدعم

احتفاظ الفرد بالصحة النفسية والعقلية. (علي عبد السلام، 2005، ص13-14).

كما يرى ساراسون Sarason أن مجرد إدراك الفرد لوجود أفراد يهتمون به ويساعدونه عند احتياجه يعتبر مخففا للضغوط والاضغوط التي قد يتعرض لها الإنسان في حياته.

ويرى هاوس وآخرون (House et al) أن الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات تمكنهم من الحصول على المساندة الاجتماعية تقل لديهم درجة الشعور بالقلق ويكونون أقل عرضة للاضطرابات النفسية، وذلك من خلال إحساس الفرد بقيمته وأهميته في شبكة علاقاته الاجتماعية.

ويضيف كابلان وآخرون Kaplan et al ثلاثة تفسيرات متكافئة حول أهمية دور العلاقات الاجتماعية في الحفاظ على الصحة النفسية والعقلية للفرد وهي:

❖ **الأول** يشير إلى أن العلاقات بين نقص المساندة الاجتماعية والمرض سببية، حيث تقي المساندة المرتفعة من التعرض لأي اضطرابات نفسية أو سلوكية.

❖ **الثاني**: يرى أن الأفراد الذين يمرضون يبتعدون عن نسق المساندة الخاص بهم، حيث تؤدي الإصابة المبكرة بالمرض إلى تغيرات في المساندة الاجتماعية.

❖ **الثالث**: يشير إلى أن هناك متغير ثالث كالطبقة الاجتماعية، أو الخصال الشخصية يمكن يكون له تأثيرا سلبيا على المساندة الاجتماعية إذا كانت

السمات الشخصية تتسم بالاضطراب، وعدم الاتزان الانفعالي(علي عبد السلام علي، 2005، ص 15).

ويشير سارسون وآخرون Sarason et al, إلى أن الفرد الذي ينشأ وسط أسرة مترابطة تسودها المحبة والألفة، يصبحون أفرادا قادرين على تحمل المسؤولية، ولديهم صفات قيادية، لذا نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط، وتقلل من المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية، وان المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دورا هاما في الشفاء من الاضطرابات النفسية، كما تسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تقي من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة، أو أنها تخفف من حدة هذا الأثر وعليه فان هناك عنصرين مهمين ينبغي أخذهما في الاعتبار وهما: إدراك الفرد أن هناك عددا كافيا من الأشخاص في حياته، يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، وإدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، واعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة مع ملاحظة أن هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما ويعتمدان في المقام الأول على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد.

فالمساندة تلعب دورا علاجيا، وليس هذا فحسب بل يمكن للمساندة الاجتماعية أن تؤدي دورا تأهليا في المحافظة على وجود الفرد في حالة رضا عن علاقته بالآخرين واستمرار اعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة (محمد حسن غانم، 2002، ص 41).

ويمكن القول أن المساندة تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الاحباطات، وتجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة فهي تمثل بالنسبة له

مصدرا من مصادر المقاومة تمدد بالطاقة والقدرة اللازمة للتصدي للمشاكل والتغلب عليها، وترفع من جاهزيته للتصدي لكل ما يعيق أو يعرقل حياته.

وقد أوجز كل من كاترونا وراسل (Cutrona & Russel) أهمية المساندة الاجتماعية في أنها:

- ❖ تخفف من وقع الضغوط النفسية التي تقوي تقدير الذات لدى الفرد.
 - ❖ تخفف من أعراض القلق والاكتئاب وتؤثر على الصحة النفسية والجسمية.
 - ❖ تزيد من الشعور بالرضا لدى الفرد عن ذاته وعن حياته وتزيد من الجوانب الايجابية مما يحسن صحتهم النفسية .
 - ❖ تسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي وتساعد على حل المشكلات.
 - ❖ تزيد من الارتباط بمصادر شبكة المساندة الاجتماعية الخاصة بهم التي تتمثل في الزوجة والزوج والأبناء والأقارب والجيران. (Cutrona & Russell, 1986, p53).
- ويرى بولبي (Bowlby) أن المساندة الاجتماعية تزيد من قوة الفرد على المقاومة والتغلب على الاحباطات وتجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة.

واستخلص كوهن وساييم من خلال دراستهما عام (1985) بأن للمساندة الاجتماعية دور في الصحة النفسية والبدنية للفرد، وان هناك نمودجا يفسر كيفية تأثير المساندة الاجتماعية على الصحة وهو نمودج الآثار الرئيسية للمساندة ويقوم هذا النمودج على مسلمة مفادها أن المساندة ذات تأثير ايجابي على الصحة النفسية والبدنية للفرد. (محروس الشناوي، عبد الرحمن السيد، 1994، ص36).

3. أنواع المساعدة الاجتماعية

يرى كوهين Cohen وويلز Wills من خلال المراجعة الشاملة لنتائج الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت على بعد الأثر الوافي، أو المخفف للمساعدة الاجتماعية على أحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد في حياته اليومية، ومن خلال عرض الآراء ووجهات النظر في هذا الإطار، توصل العالمان إلى أربع فئات للمساعدة الاجتماعية وهي:

1- مساندة التقدير:

ويتمثل هذا النوع من المساعدة في تقديم أشكال مختلفة من المعلومات لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه بأنه مقبول من الآخرين، ولديه مقومات التقدير الذاتي من المحيطين به، وهذا يعطيه الإحساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات. وهذا النوع من المساعدة يطلق عليه أيضا المساعدة النفسية، أو التعبيرية، ومساندة احترام الذات،....

2- المساعدة بالمعلومات:

وهذا النوع من المساعدة يظهر في: إمداد متلقي المساعدة بالمعلومات التي تفيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية، أو من خلال إسداء النصح له، أو توجيهه وإرشاده، وتسمى أيضا بالمساعدة بالنصح والإرشاد، ومساندة التوجيه المعرفي. ويرى ويلز (Wills) 1985 أن المساعدة المعرفية هي إعطاء المعلومات والنصح والإرشاد (بشرى إسماعيل، 2004، ص20).

3- الصحبة الاجتماعية:

ويرى أكسفورد Oxford (1986) أن مصطلح الصحبة الاجتماعية ادخل تحت مفهوم المساعدة الاجتماعية بفضل كل من كوهين Cohen وويلز

Wills (1985) ويعني "قضاء وقت الفراغ مع الآخرين المحيطين بالفرد في ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية والترويحية، والمشاركة الاجتماعية في المناسبات المختلفة لإشباع الحاجة إلى الانتماء، والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهمومه، والتخفيف عنه في مواجهته لأحداث الحياة الضاغطة.

4- المساندة الإجرائية :

وتعرف أيضا بالمساندة الملموسة أو المساعدات المادية، ويشتمل هذا النوع على تقديم المساعدات المادية وقت حاجة المتلقي لها في حل مشكلاته اليومية، أو تقديم الخدمات العينية لتخفيف أعباء الحياة عليه. (علي عبد السلام علي، 2005، ص38-39).

كما يرى ويلز (Wills) 1985 أن المساندة المالية يمكن أن تشتمل على مدى واسع من الأنشطة مثل رعاية الأطفال والقروض والتبرعات المالية والمهام والأعمال الإدارية والمساعدة في المهام العملية وتقديم السلع المادية (بشرى إسماعيل، 2004 ، ص20).

ويشتمل هذا النوع من المساندة أيضا على تقديم العون المالي والإمكانات المادية والخدمات اللازمة، وقد تساعد على تخفيف الضغوط عن طريق الحل المباشر للمشكلات الإجرائية أو عن طريق إتاحة بعض الوقت للفرد المتلقي للخدمة أو العون للأنشطة مثل الراحة أو الاسترخاء. (محروس الشناوي، عبد الرحمن السيد، 1994، ص41)

أما هاوس House فقد أشار إلى أن المساندة الاجتماعية لها أشكال أخرى هي:

1. المساعدة الانفعالية: وتعرفها ليفي (Leavy) 1983 بأنها تلك المساندة التي تتضمن الاهتمام والثقة والدفء، التي تشتمل على الرعاية التي يتلقاها الشخص أو يمكن أن يتلقاها من الآخرين والثقة، والقبول والتعاطف. (بشرى إسماعيل، 2004، ص 18)

2. المساعدة الأدائية: وتتطوي على المساعدة في العمل كإلحاقه بمنصب عمل يتناسب وإمكاناته والمساعدة بالمال.

3. المساعدة بالمعلومات: وتتمثل في إعطاء نصائح ومعلومات جديدة ومفيدة، أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط.

4. مساندة الأصدقاء: وتشمل كل ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعض البعض وقت الشدة.

وقد أجمل جينكيز Jenkes المساعدة الاجتماعية في أنواع أربعة هي:

1- المساعدة الوجدانية أو الانفعالية:

وهي ما يجدها الفرد في وقوف الناس معه، ومشاركتهم أفراحه، والثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء، فيجد في تهنئة الناس له الاستحسان، والتقدير، والتقبل والحب المتبادل، ويجد في مواساتهم له التخفيف من مشاعر التوتر والقلق والجزع، والتشجيع على التفكير فيما أصابه بطريقة تفاؤلية، مما يجعله يشعر بالثقة مع نفسه والناس.

2- المساعدة التبصيرية أو المعلوماتية:

هي مساندة فكرية عقلية تقوم على النصح والإرشاد وتقديم المعلومات التي تساعد الإنسان على فهم الموقف بطريقة واقعية موضوعية، وتجعله أكثر تبصرا بعوامل النجاح أو الفشل فيزداد قدرة على مواصلة النجاح وعلى تحمل الفشل والإحباط، بل قد يجد في النصائح ما يساعده على تحويل الفشل إلى نجاح.

3- المساندة المعنوية أو الإدراكية:

وهي مساندة نفسية أيضا، يجدها الإنسان في كلمات الثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء، فيجد الاستحسان والتقدير والتفاؤل والتقبل في تهنئتهم له والتخفيف من مشاعر التوتر والقلق بمواساتهم له.

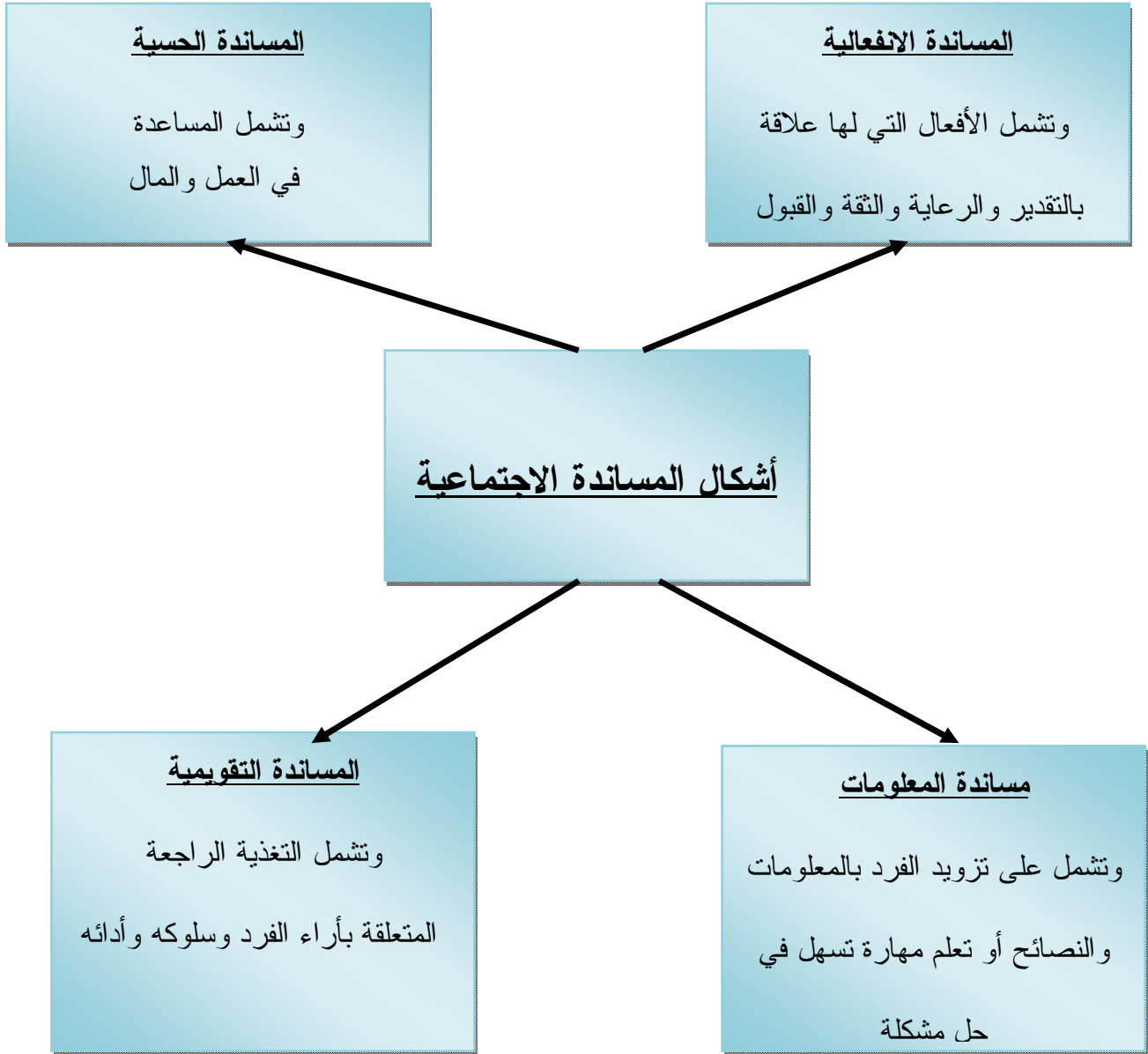
4- المساندة المادية أو المساندة العملية:

وهي مساندة فاعلة ومباشرة في الموقف، ويحصل الإنسان عليها من خلال مساعدة الأفراد له بالأموال والأدوات، ومشاركته في بذل الجهد، وتحمل الموقف، وتخفيف المسؤولية، وتقليل الخسائر، وتقدم هذه المساندة بشكل هدايا أو منح أو قروض أو أشياء عينية أو التطوع في عمل يزيد من فرحه ويخفف من توتره وألمه. (كمال مرسي، 2000، ص197).

وعلى الرغم من أن أشكال المساندة الاجتماعية يمكن تمييزها نظريا فإنه من المواقف الطبيعية لا نجد لها منفصلة عن بعضها، فعلى سبيل المثال، فإنه من الممكن لأولئك الذين لديهم صحة اجتماعية أكبر أن يكون لديهم أيضا فرصة للحصول على المساندة الإجرائية ومساندة التقدير (محروس الشناوي، عبد الرحمن السيد، 1994، ص 41).

ومنه يمكن القول أن المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف حاجة الفرد إليها وما يتلاءم ووضعيته، وظروفه الخاصة والمشاكل والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، خاصة إذا ما تعلق بتحديد مصيره ودراسته.

ويمكن توضيح أنواع المساندة الاجتماعية في الشكل التالي:



الشكل رقم (01)

مخطط المساندة حسب كارن (Karen,1987)

(هوارية بن عباد، 2014، ص 87).

4. وظائف المساندة الاجتماعية

- يشير باريرا Barrera وائلني Ainlay (1981) إلى أن المساندة الاجتماعية تقوم بعدة وظائف يمكن إنجازها في النقاط التالية:
- 1- المساعدة المادية: وتتمثل في الدعم المادي، والأشياء الملموسة.
 - 2- المساعدة السلوكية: وتظهر في تقديم العون في المواقف المختلفة التي يتعرض لها المتلقي للمساندة، وتنمية المشاعر الإيجابية السارة.
 - 3- التفاعل الحميم: ويسوده إظهار المحبة والمودة، ودعم الثقة بالنفس، والقيام بأدوار اجتماعية مشتركة، ودعم مشاعر الانتماء داخل البيئة المحيطة.
 - 4- التوجيه والإرشاد: ويظهر في تقديم النصيحة، وطلب المشورة في بعض الأمور التي يحتاجها متلقي المساندة، والحماية من الوقوع في الأخطاء.
 - 5- التغذية الراجعة: وتتمثل في: الاتفاق في وجهة النظر في كافة الأمور التي يتم التشاور فيها للوصول إلى آراء وأحكام شخصية متفق عليها بين الأفراد.
 - 6- التفاعل الاجتماعي الإيجابي: ويظهر في تعزيز الرغبة في الارتباط بالآخرين، ودعم المشاركة الاجتماعية مع البيئة المحيطة، والمشاركة في الميول والاهتمامات الشخصية. (علي عبد السلام علي، 2005، ص 47).
- كما يشير علي عبد السلام (2005، ص 48-50) إلى ما توصل إليه كل من شوماكر وبرونيل Schumaker & Brownell (1984) إلى أن للمساندة وظيفتين هما:

- 1- وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية: وتشير هذه الوظائف إلى الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الجسمية والنفسية والعقلية وصولاً إلى

تعزيز وتقوية وسعادة المتلقي، وإحساسه بالراحة النفسية والاطمئنان في حياته وتنقسم هذه الوظائف إلى ما يلي:

1-1- إشباع حاجات الانتماء: فالمساندة الاجتماعية تشبع حاجات الأفراد للاتصال بالآخرين والاندماج معهم، مما يخفف التأثير الضار للعزلة والوحدة، ومن خلالها يستطيع الأفراد الحصول على مشاعر الانتماء التي تشبع حاجات الانتماء لديهم، والموارد المرتبطة بهذه الوظيفة يمكن أن تشمل (الحب - الفهم - الاهتمام - المودة).

1-2- المحافظة على الهوية الذاتية وتقويمها: من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين تنمو شخصية الفرد مكتسبا بذلك وعيه بذاته الاجتماعية، كما أن الأفراد يقيمون ويوضحون نظم معتقداتهم بمقارنة آرائهم ومعتقداتهم بالآخرين ويكون ذلك عن طريق التغذية الراجعة المرتبطة بمظاهر الذات ونماذج السلوك الملائم في المواقف المختلفة، للوصول إلى اتفاق في الآراء ووجهات النظر مع الآخرين.

1-3- تقوية تقدير الذات: يمكن للمساندة الاجتماعية من أن تقوي شعور الفرد بقيمته وإحساسه بكفاءته الشخصية وذلك عن طريق تأكيد وتثبيت القيمة والاستحسان والمدح وتعبيرا الاحترام للمتلقي.

2- وظائف التخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة: وتقوم هذه الوظائف على تخفيف الضغط أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة من خلال تعليم الفرد الأسلوب الأمثل في لمواجهة الضغوط والمشكلات بأساليب ايجابية تمنع أثارها السلبية وتنقسم هذه الوظائف إلى:

2-1- التقييم المعرفي: وينقسم إلى تقييم أولي وفيه يقوم الفرد بتفسير عوامل الضغط المحتملة، وتستطيع المساندة هنا توسيع التفسير الفردي للحدث وتحسين فهمه أكبر حتى يواجه الضغط ايجابيا. أما التقييم الثانوي فيشير إلى تقييم الأفراد لمصادر المواجهة المتاحة وتستطيع المساندة هنا توسيع عدد اختيارات لمواجهة وتوفير استراتيجيات المواجهة وأساليب حل المشكلات.

2-2- النموذج النوعي للمساندة: تقوم المساندة في هذا النموذج بوظيفة مباشرة بإمداد المتلقي بالمصادر المطلوبة لمواجهة الحاجات النوعية التي تثيرها عوامل الضغط.

2-3- التكيف المعرفي: يمر الأفراد بثلاث عمليات ليواجهوا الأحداث التي تهددهم بطريقة معرفية وهي: البحث عن معنى الحدث الضاغط، محاولة استعادة السيطرة على حياتهم ومواجهة الحدث، تقوية تقدير الذات للمحافظة على التوازن النفسي والانفعالي للفرد.

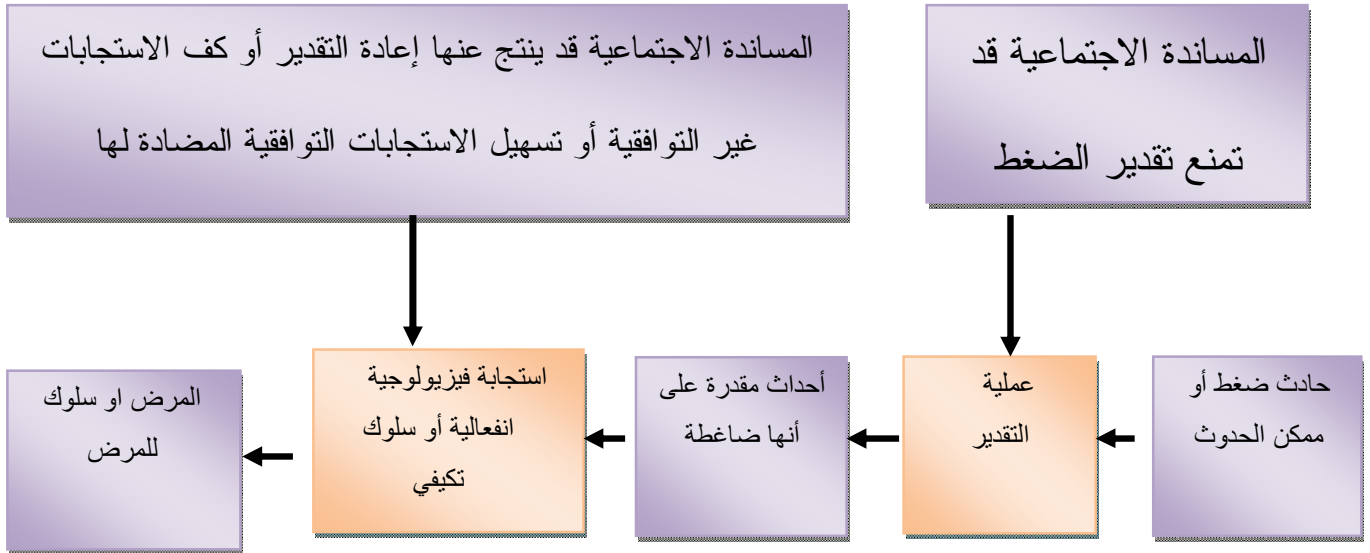
وتلعب المساندة الاجتماعية دورا هاما في كل مرحلة من هذه المراحل لتزويد الفرد بالمعلومات اللازمة عن الحدث، وأساليب مواجهته، وطرق السيطرة عليه، ودعمه والمحافظة على تقوية تقدير ذاته.

2-4- المساندة الاجتماعية مقابل المواجهة: بالرغم من أن المساندة والمواجهة هي ظواهر مترابطة، إلا أن المساندة يمكن أن توجد مستقلة، وهذا ما يظهر في حالات وظائف المساندة للحفاظ على الصحة النفسية، والجسمية، والعقلية.

أما هاوس House فيشير إلى وظيفتين مهمتين للمساندة في التدخل بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية، ويمكن إجمالها في النقطتين التاليتين:

أولاً: يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحدث الضاغط وبين رد فعل الضغط، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط، بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقوموا بالموارد والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف، أو تقوي لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على انه شديد الضغط.

ثانياً: فإن المساندة المناسبة قد تتدخل بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط، وبالتالي التأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية قد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل المشكلة، وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة، حيث يصبح الشخص أقل استجابة للضغط المدرك أو عن طريق تيسير السلوكيات الصحية والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (02)

العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة الاجتماعية

(الشناوي وعبد الرحمن، 1994، ص 39)

5. مصادر المساندة الاجتماعية

تتوعد مصادر المساندة الاجتماعية، طبقا للظروف التي تقدم فيها، وعلى الرغم من اختلاف الأبحاث التي أجريت على مصادر المساندة الاجتماعية، إلا أن هناك إجماع واتفاق بين علماء النفس يشير إلى وجود مصدرين رئيسيين هما أفراد الأسرة، الأقارب والأصدقاء والجيران، والمصدر الثاني للمساندة يأتي من داخل العمل ويمثلها: رؤساء العمل، زملاء العمل، المحيطين ببيئة العمل (علي عبد السلام، 2005، ص 20).

ويلخص نوربك (Norbeck) 1984 مصادر المساندة الاجتماعية في ثمانية مصادر أساسية الزوج أو الزوجة، والأسرة والأقارب والجيران وزملاء العمل وزملاء الدراسة والأفراد الذين يوفرون الرعاية الصحية والنفسية والمرشد أو المعالج النفسي وزملاء الدين، وأكد شين وآخرون, Shinnetal, 1984 أن المساندة الاجتماعية التي تأتي خارج نطاق العمل خاصة من أعضاء الأسرة والأقارب والأصدقاء لها آثار إيجابية في تخفيف الآثار النفسية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية (علي عبد السلام علي، 2005 ص 21).

وتشير ليفي (Leavy1983) إلى أن المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، ففي مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة الأب، الأم، الأشقاء وفي مرحلة المراهقة تتمثل في جماعات الرفاق والأسرة، وفي مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة وكذلك علاقات العمل والأبناء.

ويمكننا القول أن مصادر المساعدة الاجتماعية تنقسم إلى قسمين رئيسيين

هما:

1- المساعدة الاجتماعية الرسمية:

يكون ذلك عن طريق المؤسسات الحكومية المتخصصة أو الجمعيات، حيث يقوم الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون بمساعدة الناس في الأزمات والنكبات، وتقديم المساعدات لهم، أين يحرص المجتمع بمختلف مؤسساته على تقديم المساعدة للأفراد خصوصا في وقت الأزمات والمشكلات للمساعدة في تخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشكلاتهم وتتمثل هذه المساعدة الرسمية في أنها مادية أكثر منها نفسية.

2- المساعدة الاجتماعية غير الرسمية:

وهي المساعدة التي يحصل عليها الفرد عن طريق الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدافع المودة والمحبة والمصالح المشتركة، والالتزامات الأسرية والاجتماعية والأخلاقية والإنسانية والدينية، حيث يساند القريب قريبه أو الصديق صديقه، أو الزميل زميله أو الجار جاره مساندة متبادلة وتقدم المساعدة الاجتماعية غير الرسمية بطرق عدة، من أهمها تبادل الزيارات والاتصالات التليفونية والمراسلات، والتجمع في الأعياد والمناسبات، وتقديم الهدايا والمساعدات المالية والعينية في الأزمات والنكبات (كمال إبراهيم مرسي، 2000، ص198).

فتعتبر الأسرة من أهم مصادر المساعدة الاجتماعية بالنسبة للفرد وأكثر تأثيرا في حياته، وهي التي تساعد الفرد على اكتساب مختلف الخبرات لتكوين شخصيته وتقديره الايجابي لذاته، بينما نجد أن الأسرة المفككة والخالية من

أواصر المحبة والتواصل والمساندة تتعكس سلبا على حياة الفرد وتؤدي إلى اختلال شخصيته وانخفاض تقديره لذاته.

ورغم اختلاف مصادر المساندة الاجتماعية إلا أنها ترتبط ببعضها، فالفرد دائما بحاجة إليها مهما كان نوعها ومصدرها، فالمساندة تأتي من أشخاص نعرفهم بدافع الروابط الاجتماعية التي تربطنا بهم، كما تأتي من أشخاص لا نعرفهم لكن بدافع الإنسانية والأخلاق، ومبدأ مساعدة الإنسان لأخيه الناس فمتى كان الإنسان يعيش ضمن الجماعة فهو بحاجة إلى مد يد العون وتقديم الدعم لمحتاجيه.

6. شروط تقديم المساندة

هناك بعض الشروط التي يجب أن تتوافر في عملية المساندة حتى تكون عملية ناجحة ولها فاعلية لدى الفرد نذكر منها:

1- **كمية المساندة:** لا بد أن يكون معدّل المساندة الاجتماعية معتدل عند تقديمها المتلقّي حتى لا يجعله أكثر اعتمادية و ينخفض بالتالي تقديره لذاته.

2- **اختيار التوقيت المناسب لتقديم المساندة:** وهذا الشرط يحتاج الكثير من المهارة لدى مانحي المساندة حتى تؤدي إلى نتائج جيدة لدى المتلقي.

3- **مصدر المساندة:** فلا بدّ أن تتوافر بعض الخصائص لدى مانح المساندة، والتي تتمثل في المرونة والنضج والفهم الكامل لطبيعة المشكلة التي يمرّ بها المتلقي حتى يساهم بقدر فعال في تقديم المساندة.

4- **كثافة المساندة:** إن تعدّد مصادر المساندة الاجتماعية لدى المتلقي تؤدي سريعا إلى حلّ المشكلات التي يمرّ بها المتلقي وتساعد على تخطي الأزمات التي يمرّ بها في حياته.

5- **نوع المساندة:** يتمثل هذا الشرط في القدرة والمهارة والفهم لدى مانحي المساندة في اختياره المحكم لنوع المساندة التي تتناسب مع ما يدركه ويرغبه المتلقي (علي عبد السلام علي، 2005، ص 31-32).

مما سبق عرضه يتضح لنا أهمية وحساسية المساندة الاجتماعية، وأنه لا بد من توافر شروط عدة لدى من يقدم المساندة، حتى تؤدي المساندة دورها بإيجابية ولا بد لمانحها أن يتسم بالقدرة والمهارة والفهم، .

7. النظريات والنماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية

1.7. النظريات التي فسرت المساندة الاجتماعية

تعددت النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية باختلاف التوجه الذي يتبناه الباحثون، وستعرض الباحثة هنا بعضاً من النظريات التي تناولت تفسير المساندة الاجتماعية يمكننا ذكرها في الآتي:

1.1.7. نظرية الارتباط (نموذج بولبي Bowlby)

يشير الأساس النظري لهذه النظرية إلى توجيه الفرد ومساعدته لاستخدام مصادر المساندة الاجتماعية المتاحة له لتجنب المخاطر والأضرار التي يمكن أن تلحق به في البيئة المحيطة، وتبصره بالفهم الكامل بالأساليب الإيجابية الفعالة لمواجهة هذه الأخطار حتى لا يتعرض للآثار الجسمية والنفسية، التي يمكن أن تحدثها هذه الأخطار (علي عبد السلام علي، 2005، ص 52-53).

وقد افترض بولبي أن الأفراد الذين يقومون بروابط تعلق طبيعية مع الآخرين ليكونوا أكثر أمناً واعتماداً على أنفسهم من أولئك الذين يفقدون هذه الروابط، فعند إعاقة هذه الروابط يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي إلى عزله وابتعاده عن الآخرين، حيث أوضح

بولبي أن النظرية تركز على استخدام المساندة الاجتماعية المتاحة لتجنب الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الفرد، والتخفيف منها.

2.1.7. نظرية التبادل الاجتماعي لكيلي Kelley

تتسم هذه النظرية باتجاهها النظري الذي ينبئ بامتداد شبكة العلاقات الاجتماعية لضعف مستويات الصحة النفسية، وعادة ما يكون تقديم المساعدات المادية، والنفسية، والأدائية متداخلاً في العلاقات التبادلية بين الأفراد، ولكن الوصول إلى إيجاد توازن في تلك العلاقات أمر يتسم بالصعوبة، خاصة عند ازدياد حاجة المتلقي للمساعدة. (علي عبد السلام علي، 2005، ص56)

ولفتت هذه النظرية النظر إلى وجود العديد من الآليات المعرفية والتي يفضل الشخص استخدامها عند تبادل المساندة الاجتماعية مع الآخرين وهي:

1. ادخار المساندة الاجتماعية.

وجوهر هذه الآلية أن الشخص لديه رصيد من المساندات كان يقدمها في الماضي للآخرين وان ما يقدمه للآخرين حالياً من مساندة تعد قليلة في نطاق المساندة التي قدمه لهم في الماضي.

2. القابلية للمساواة

وتتص هذه الآلية على حقيقة مفادها أن الشخص يدرك مقدار المساندة التي تبذل له من قبل الآخرين وبالتالي يحاول جاهداً ألا يطلب من الآخرين مساندة تفوق طاقاتهم.

3. المودة أو الوحدة المترابطة

أي أن أفراد المجتمع الواحد من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية نفسية اجتماعية واحدة، وإن المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة، وبالتالي فإن ذلك سينعكس عليهم.

4. الانتباه الانتقائي أو الاختياري:

وتعني قدرة الفرد على إدراك ما يقدمه للآخرين وما يعجز عن تقديمه حتى وإن كان على المستوى الشعوري للشخص المقدم للمساعدة.

5. استمرارية الشخصية.

وجوهر هذه الآلية هو وعي الشخص أن المساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة يمكن أن تقدم في جميع مراحل الحياة المختلفة وإن اختلفت الأنواع.

6. المقارنة الاجتماعية.

حيث يقارن لشخص بين ما كان يحصل عليه من مساندة في الماضي، وما يحصل عليه في الوقت الراهن من مساندة.

3.1.7. نظرية المقارنة الاجتماعية

وفقاً لهذه النظرية أن الأشخاص قد يفضلون أحياناً الاندماج مع الآخرين الذين يتساوون معهم، حيث أن هذا النمط من الاندماج يقدم لهم تفاعلات سارة، ومعلومات ضرورية تعمل على تحسين مواقفهم في البيئة المحيطة بهم .

ويرى أيضاً بيونك وآخرون Bunnk et al. أن الأفراد الذين يعانون من أحداث الحياة الضاغطة يلتصقون بآخرين أفضل منهم، ولكنهم يحيطون بصفة خاصة في محاولاتهم للوصول إلى مصادر المساندة التي يرغبون بها. (علي

عبد السلام، 2005، ص56)

2.7. النماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية

من خلال نتائج الأبحاث التي قام بها كل من كوهين (Cohen) وويلز (WILLS) (1985) لمعرفة الدور الذي تقوم به مصادر المساندة الاجتماعية، قدما نموذجين أساسيين يؤديان إلى تمتع الفرد بصحته الجسمية، والنفسية، والعقلية وهما:

1.2.7. نموذج الأثر الرئيسي

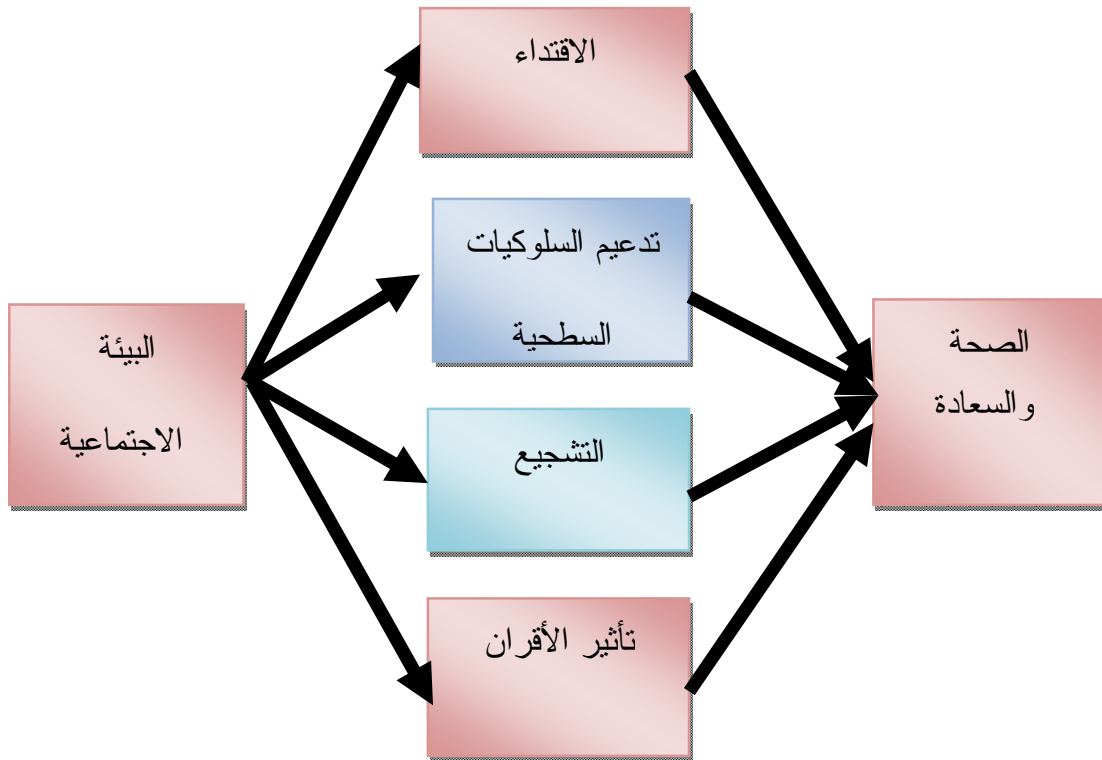
ويفترض هذا النموذج وجود أثر عام ومفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية بصرف النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا وذلك من خلال تزويد الشبكات الاجتماعية للفرد بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع ويعمل هذا النوع من المساندة على تحسن ظروف الحياة والإحساس بالاستقرار كما تعمل على تجنب الخبرات السالبة والتي من الممكن أن تزيد من احتمال حدوث الاضطرابات النفسية والبدنية في حال عدم توفر المساندة الاجتماعية.

كما يقوم هذا النموذج بالتخفيف أو الحماية على الأفراد الذين يتعرضون لكثير من أنماط الحياة الضاغطة لتقليل الآثار السلبية الجسمية والنفسية عليه، وتزويده بالخبرات الإيجابية المتعددة، وبمجموعة من الأدوار الاجتماعية المقبولة من المجتمع، وتفعيل دوره في توفير إحساس الفرد بالاستقرار في مواقف حياته المختلفة، والاعتراف بأهمية الذات، والشعور بالكفاءة الشخصية، والتوافق مع شبكة العلاقات الاجتماعية، ومساعدته في تجنب الخبرات المؤلمة، وإبعاده عن أية اضطرابات أو مشكلات نفسية سالبة. (علي عبد

السلام علي، 2005، ص 22-23)

كما يفترض أن زيادة المساندة الاجتماعية يؤدي إلى زيادة تحسن أو طيب الحياة بصرف النظر عن المستوى الموجود للمساندة. (محروس الشناوي، عبد الرحمن السيد، 1994، ص 36-37).

ويمكن توضيح ما جاء سابقاً في الشكل التالي:



الشكل رقم (03)

نموذج الأثر الرئيسي للمساندة

2.2.7. نموذج الأثر الواعي (المخفف) من الضغط النفسي

تتفق آراء كل من لازاروس (Lazarus)، ولونير (Launer) (1978) في أن أحداث الحياة الضاغطة تنشأ عندما يتعرض الفرد لموقف ما يحس أنه مهدد له في حياته، ويفتقد الاستجابة الإيجابية لمواجهة أو التعامل مع هذه الأحداث".

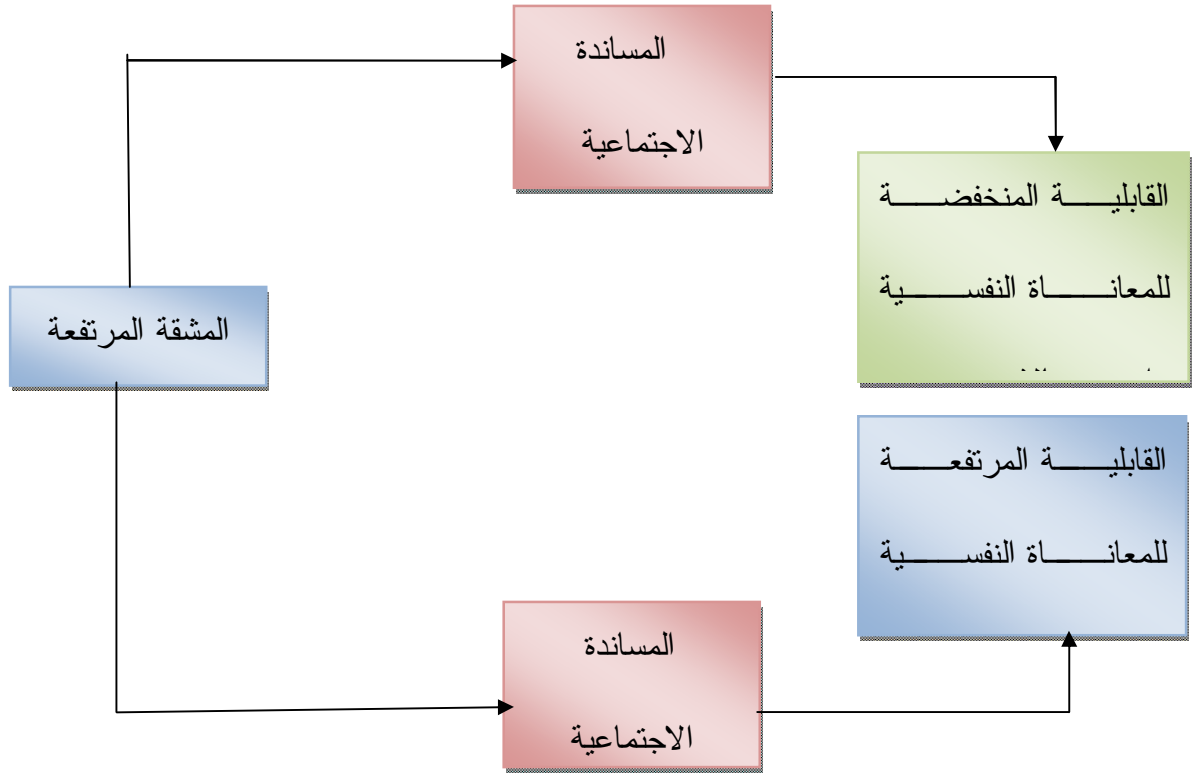
ويرى سيلز (Sells): " انه من الضروري للفرد أن يدرك أحداث الحياة الضاغطة، ويحاول مواجهتها، ولكنه يفتقد أساليب المواجهة الايجابية لتلك الأحداث، ويتعرض بالتالي إلى الآثار السلبية الجسمية والنفسية".(علي عبد السلام علي، 2005، ص23).

وتقوم المساندة الاجتماعية في هذا النموذج بدور الوقاية من التعرض للآثار النفسية السلبية، ويفترض هذا النموذج أن المساندة ترتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأشخاص الذين يقعون تحت الضغط حيث ينظر إلى المساندة الاجتماعية على أنها تعمل على حماية الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لهذه الضغوط، ومن هذا المنظور فإن الدور الذي تقوم به المساندة يتحدد في نقطتين مختلفتين:

1. **النقطة الأولى:** يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحادث الضاغط وبين رد فعل الضغط، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط أي إدراك الشخص أن الآخرين يمكن أن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة التي تساعدته للتعامل مع هذا الحدث، ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على انه شديد الضغط.

2. **النقطة الثانية:** تقدم المساندة في الوقت المناسب، وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الحدث الضاغط، وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل المشكلة، وذلك بالتخفيف من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة.(محروس الشناوي، عبد الرحمن السيد، 1994، ص 39).

والشكل التالي يوضح الفكرة التي يقوم عليها هذا النموذج:



الشكل رقم (04)

نموذج الوقاية من المشقة (مروان دياب، 2006، ص 61)

3.2.7. نموذج العلاقات المتداخلة بين مظاهر المساندة الاجتماعية، وأساليب

المواجهة:

يشير لازاروس (Lazarus)، إلى أن العلاقات الاجتماعية للفرد تقوم على مقوم انفعالي معرفي تدعمه أساليب مواجهة الفرد، وأنشطة الآخرين، وتقدير هذا النوع يساعد الفرد على تحديد الوقت، والظروف التي يحتاج إليها في تقديم مصادر المساندة الاجتماعية المطلوبة. (علي عبد السلام علي، 2005، ص 25).

إضافة إلى ما سبق ذكره يضيف ساراسون وآخرون ; Sarason et al

بعض النماذج المختلفة للمساندة الاجتماعية أهمها:

1. نموذج يركز على عدد الأفراد الذين يقدمون المساعدة الاجتماعية.
2. نموذج يؤكد نوعية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد أكثر من كمية هذه العلاقات.

3. نموذج المساعدة الاجتماعية الذي يعتمد على القيمة المدركة. (علي عبد السلام علي، 2005، ص 26).

بعد عرض مختلف النظريات والنماذج التي حاولت تفسير المساعدة الاجتماعية ودورها في حياة الأفراد، يتضح لنا أنها في مجملها تسعى إلى تحقيق هدف واحد هو التوازن والصحة النفسية للفرد من خلال دعم الجوانب الايجابية وزيادتها، وتعديل الجوانب السلبية والتخفيف منها، وإمداده بآليات مواجهة الضغوط وأحداث الحياة الضاغطة وهذا يسهم بشكل فعال في تحسين نظرة الفرد لذاته وتقييمه لها تقييما ايجابيا.

8. العلاقة بين المساعدة والضغوط النفسية

تعتبر المساعدة الاجتماعية عامل مهم للوقاية من الضغوط النفسية وهي تعمل كحاجز واقى ضد الآثار السلبية للضغوط، ويشير كل من بيونك وفير هوفن، (Buunk etVerhoven) (1991) أن المساعدة المرتفعة تؤثر بشكل ايجابي في خفض الضغوط وان الأفراد الذين يقعون تحت ضغوط شديدة يبحثون دائما عن السند من الآخرين.

ويرى هولاهان وموس اللذان أشارا إلى أن المساعدة الاجتماعية من جانب الآخرين تلعب دورا هاما في الصحة النفسية وفي الوقاية من أثر الضغوط، بينما غياب المساعدة الاجتماعية مع تعرض الفرد للضغوط من الأرجح أن يرتبط بالاكئاب كما أشار الباحثان إلى أن المساعدة الاجتماعية وبصفة خاصة المساعدة الأسرية تلعب دورا واقيا من أثر الضغوط، فالبيئة

الأسرية التي يسودها الحب والتماسك وحرية التعبير عن الرأي والمشاعر والاستقلالية تجعل الفرد يشعر بالأمن والكفاية والقدرة على المواجهة، بينما افتقاد الفرد للمساندة الاجتماعية يجعله أكثر حساسية وتأثراً بأحداث الحياة الضاغطة وتجعله أكثر اكتئاباً.

وترى السلطان ابتسام (2009) أن المساندة الاجتماعية تؤثر على الضغوط التي يتعرض لها الطالب بطرائق عديدة منها:

❖ أن الأصدقاء والأشخاص الذين نرتبط معهم بزمالة يسمحون لنا بمعرفة قيمتنا كأشخاص.

❖ يزداد احترام الذات لديهم حينما يشعرون باتفاق الآخرين معهم وإسهامهم في تقليل الصعوبات والإخفاقات التي يتعرضون لها، حيث يزود الأشخاص الآخرين الأفراد بعادة الإسناد الاجتماعي، ويساعدوهم في تحديد مشكلاتهم وإيجاد الحلول لها.

❖ يجدون مساندة اجتماعية مشتركة، حيث يشترك الجميع في أوقات التسلية والأنشطة الجديدة وفي مساعدة الآخرين لمواجهة الحاجات الاجتماعية، والتي تساعد في التخلص من التوترات والمعاناة .

❖ إن الأشخاص الآخرين يقدمون لنا الإسناد المادي (المساعدات المالية والمستلزمات المادية والخدمات المطلوبة) التي تقلل من الضغوط من خلال مساعدتنا على حل المشكلات والتعامل معها (ابتسام السلطان، 2009، ص22).

9. العلاقة بين المساندة والصحة النفسية

يرى كوهين Cohen، وويلز Wills، (1985) وكل من وينجستون Wethington، وكيسلر Kessler (1986) أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً لاستمرار الإنسان وبقائه، وهي التي تؤكد كيان الفرد من خلال إحساسه بالمساندة والدعم من المحيطين به، وبالتقدير والاحترام من الجماعة التي ينتمي إليها، وبالانتماء والتوافق مع المعايير الاجتماعية داخل مجتمعه، وهي التي تساعد على مواجهة الأحداث الضاغطة، ومواجهتها بأساليب إيجابية فعالة، وتدعم احتفاظ الفرد بالصحة النفسية والعقلية. (علي عبد السلام علي، 2005، ص 13-14).

كما أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها، تعد عاملاً في صحته النفسية، ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو انخفاضها، يمكن أن تتشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد، مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه. (شعبان جاب الله، 1993، ص 236).

وقد توصلت كاترونا Cutrona (1996) إلى أنه هناك علاقة ارتباطية بين نقص المساندة الاجتماعية ونشأة واستمرار الأعراض الاكتئابية والشعور باليأس لدى فئات عمرية مختلفة، وأن انخفاض حجم المساندة الاجتماعية وزيادة الأحداث الضاغطة يؤثران في شدة الشعور بالأعراض الاكتئابية للراشدين، فهناك علاقة كبيرة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية للفرد حيث تجعله أكثر شعوراً بالأمن والسعادة.

كما ترى أن أهمية العلاقة مع الآخرين في مجال الصحة العقلية هي افتراض أساسي يقوم على تصور الدعم الاجتماعي على أنه تلبية لاحتياجات اجتماعية سابقة (Cutrona,1996,p3).

ولقد أكد "Weiss" على أن مفهوم المساندة الاجتماعية من كونها متغيرا ملطفا للعلاقة بين المشقة النفسية والإصابة بالمرض، على أساس أن المساندة الاجتماعية ترتبط بصورة سلبية بالمرض فكلما تلقى الشخص الدعم الانفعالي والوجداني والتقديرى من جانب أفراد أسرته وأصدقائه وزملاء العمل قل تبعاً لذلك نسبة إصابته بالمرض (مروان دياب، 2006، ص58).

مما تم عرضه سابقا يتضح لنا أهمية المساندة الاجتماعية في مجال الصحة النفسية أين تعمل كعامل وافي للفرد ضد كل ما يعترضه في حياته من أحداث ضاغطة، وكما تعمل على التقليل من حدة الأمراض النفسية التي تصيبه، وتقلل من خطر الإصابة بها، فوجود الدعم والسند الاجتماعي للفرد وخاصة التلميذ أثناء مشواره الدراسي يكون ذا أهمية كبيرة إذ تعزز ثقته بنفسه، وتشعره بأهميته ووجود من يدعمه وقت الضيق والشدة مما يزيد في دافعيته للعمل والتحصيل.

10. مقاييس المساندة الاجتماعية

لعل من الأمور الهامة التي يعنى بها الباحثون في علم النفس حين يبحثون في الظواهر النفسية أن يبدأ بالتعرف على الأدوات التي يقيسون بها متغيراتهم، ولعل هذا الجانب هو ما دفع ببعض الباحثين أن يفكروا بكيفية قياس متغير المساندة الاجتماعية ومحاولة إعداد مقاييس لذلك، ومن ثم تحديد الخصائص السيكمترية لهذه المقاييس. ويعتبر ساراسون ومجموعة من

زملائه من الذين قاموا بجملة من الدراسات ونشروا نتائجها على مدى عدة سنوات. (محروس الشناوي، عبد الرحمن السيد، 1994، ص42) وفيما يلي عرض لبعض هذه المقاييس:

1.10 استبيان المساندة الاجتماعية:

أعدّه في الأصل ادوين ساراسون Edwin Sarason، وهنري ليفين H.Levin وروبرت باشام R.Basham، وباربارا ساراسون B.Sarason، عام (1983) وقام بتعريبه وتقنيته كل من محمد محروس الشناوي وسامي محمود، ويشتمل على 27 فقرة تقيس بعدين هما: عدد الأشخاص المتاحين للمساندة الاجتماعية ومدى الرضا حول كمية المساندة التي يقدمها هؤلاء الأفراد.

وتم بناء المقياس على أساس عنصرين هامين هما:

❖ إدراك الشخص بوجود عددا كافيا ممن يقدمون إليه المساندة وقت الحاجة إليها.

❖ درجة الرضا لدى الفرد عن هذه المساندة المتاحة (محروس الشناوي، عبد الرحمن السيد، 1994، ص43).

2.10 مقياس المساندة الاجتماعية المدركة:

قام كراوس Krause عام 1986 ببناء بطارية للمساندة الاجتماعية، وقامت مروى محمد شحته عام (2000) بتقنيته على البيئة العربية، وهذا المقياس يعطي تقديرا كميا لمدى ما يدركه الفرد من شبكة علاقاته الاجتماعية بالآخرين وما يقدمونه من دعم في المجالات التالية:

❖ المساعدة بالمعلومات، المساعدة الأدائية، المساعدة الوجدانية، مساعدة التكامل الاجتماعي.

ويتكون هذا المقياس من 53 عبارة، وتتراوح الدرجات على المقياس بين (53-212). (علي عبد السلام، 2005، ص42-43).

3.10. مقياس أسلو Oslo للدعم الاجتماعي

يتكون المقياس من قائمة قصيرة تتعلق بالبحث في المسائل الصحية، وتسعى إلى تقديم الإرشادات والنصائح لأفراد المجتمع، ويمكن استعمال هذا المقياس على نطاق واسع في الدراسات المقارنة، إذ يتمتع بدرجة عالية من الصدق خاصة عند قياس مشكلات سلوكية تتعلق بالقلق أو الاكتئاب والصحة النفسية ونوعية الحياة.

وقد اختصر هذا المقياس إلى 3 محاور على أساس دراسات مسحية أجريت بالنرويج، بحثت في العلاقة القائمة بين الدعم الاجتماعي والضغطات النفسية، وتوصلت إلى اختيار ثلاثة أسئلة فقط من بين اثنتا عشر سؤال حول دعم العائلة والأصدقاء والجيران نظرا لوجود ارتباط وثيق بين الدعم والضغط النفسية. (جميلة هرمز، 2011، ص108-109)

خلاصة

يتضح لنا من خلال ما قدمناه في هذا الفصل الخاص بالمساندة الاجتماعية أنها تعتبر من أهم مصادر الدعم المعنوي والاجتماعي لدى الإنسان، وهي تؤمن له قدر كبير من إشباع الحاجة للأمن النفسي، وتخفيف آثار الحياة الضاغطة عليه. حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن العمل الفردي يتناقص في ظل تراكم الضغوط الكبيرة للحياة، في حين أن توافر شبكة للعلاقات المساندة له تأثير ايجابي في الاستقرار النفسي، وتعمل على تلطيف تلك الظروف الضاغطة، وتحسين تقدير الفرد لذاته خاصة لدى فئة التلاميذ الذين يمرون بمرحلة عمرية حرجة تشمل العديد من التغيرات على مختلف النواحي الجسمية، والنفسية، والانفعالية. كما يمرون بصعوبات عدة وصراعات نفسية مختلفة نظرا لتطلعاتهم الدائمة إلى النجاح والتميز، وانتظارهم لقرار حاسم يحدد مستقبلهم الدراسي ويتوج مسار سنوات عدة من التحصيل والجهد لذا فهو بحاجة ماسة إلى من يمددهم بالعون والدعم، وأن غياب انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية من المجتمع الذي ينتمون إليه خاصة من قبل الأسرة والأصدقاء ينعكس سلبا عليهم ويؤدي إلى ظهور مشكلات عدة، واستجابات سلبية مما يؤدي بدوره إلى اضطراب في الصحة النفسية.

الفصل الرابع

الضغوط النفسية

تمهيد

1. نبذة تاريخية عن تطور الضغط النفسي
2. تعريف الضغط النفسي
3. آثار الضغط النفسي
4. أنواع الضغوط النفسية
5. مصادر الضغوط النفسية
6. أسباب الضغوط النفسية
7. أعراض الضغط النفسي
8. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
9. أساليب مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد

تعد الضغوط النفسية من أحد أهم المظاهر الرئيسية في حياتنا، فهي رد فعل للتغيرات السريعة والمتلاحقة التي طرأت على حياتنا، وهي تعتبر إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، حيث انه يستحيل على الإنسان العيش دون التعرض لأية ضغوط في الحياة، خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط في شتى المجالات.

وتشير كوباسا (Cobasa,1982) إلى ذلك بقولها: "إن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، حيث أن واقع الحياة محفوف بالعقبات، والصعوبات وأشكال الفشل، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل، أو الإحباط أو الفقد، ولا نستطيع أن نتجنب أو نهرب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو". (نبيلة أحمد، 2010، ص15).

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من المحاولات التي يحيط بها الكثير من الصعوبات من الناحية العلمية فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا.

والضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد، ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس الناحية الكمية والكيفية للضغوط النفسية، وما سيقدم من تعريفات فهي محاولة لإمساك بعض من جوانب الظاهر والباطن من ظاهرة الضغوط النفسية وكما تتبدى في سلوكيات نوعية (هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص43).

فبالضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة، مما يتطلب من الفرد توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، ولأهمية موضوع الضغوط النفسية فقد ركز كثير من علماء الطب، علم النفس والتربية والاجتماع والعلوم الأخرى على وضع عدة تعريفات للضغط النفسي كل من منظوره.

فكلمة الضغط تعني الشدة، والأزمة النفسية، والإحباط، والمواقف المتطرفة، وهذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى الإجهاد Strain، والضغط Press، والعبء Load. (نايل الغرير، عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص19).

1. نبذة تاريخية عن تطور الضغط النفسي

يعتبر مصطلح الضغط النفسي من المصطلحات القديمة في مجال العلوم الطبية والفيزيائية، فقد ظهر المصطلح في ميدان الهندسة والعلوم الطبية ليدل على القوة، والمجهود ومشيرا إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي، ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير في شكل وبناء الموضوع.

إلا أنه من المصطلحات الحديثة في مجال العلوم الإنسانية عامة وعلم النفس خاصة ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد، وتسبب له بعض التغيرات النفسية مثل التوتر والضيق، وبعض التغيرات العضوية والفيزيولوجية. (خليفة ولد السيد، عيسى مراد، 2008، ص 125).

ويعود الفضل في ذلك إلى الطبيب هانز سيلبي (Hans Selye) الذي توصل إلى المصطلح بعد أبحاث عدة وتجارب معملية على الحيوان والإنسان. (Jean Benjamin Stora, 1995, p6).

فقد نشر عام 1936 مقالا تطرق فيه إلى طبيعة الاستجابات غير المحدودة والمثيرة بواسطة عامل فيزيائي شديد، وابتداء من سنة 1950م شرع في نشر تقارير سنوية تتضمن نتائج أبحاثه وتجاربه إلى غاية 1956م، حيث أطلق مصطلح Stress على كتاب أصدره بعنوان ضغط الحياة ومنذ ذلك التاريخ أصبح يعرف هذا المصطلح في الأبحاث بهذا الاسم. (محمد بوفاتح، 2005، ص 29).

ويعتبر كل من والتر كانون Cannon Walter وماريان فرانكنهوزر Marianne Frankenhaeuser وريتشارد لازاروس Lazarus Rchard من بين أشهر العلماء الذين ساهموا في تطوير المعرفة المرتبطة بالضغوط النفسية (علي عسكر، 2000، ص34).

غير أن هانز سيلبي يبقى من أشهر الباحثين الذي ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط حيث عرف بأب الضغط النفسي.

1. تعريف الضغوط النفسية

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة نفسية معقدة ومتداخلة، لذا يعتبر من الصعب وضع تعريف عام لها، فقد تم استخدام المصطلح طيبا على أساس الميكانيزمات الفيزيولوجيا، أما في مجال الهندسة فاستخدم للدلالة على مدى التحمل الخرساني، أما علماء النفس فيستخدمونه للدلالة على الحالة النفسية التي تعترى الفرد وهو في حالة ضيق وتوتر وتراكم الأعباء عليه.

1.2. التعريف اللغوي

لكلمة ضغط عدة معان في اللغة العربية، وقد ورد بعدة أشكال في المعاجم وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترن به فيقال ضغطه ضغطا أي غمزه إلى شيء كحائط أو نحوه، ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل، ومن تصريفات الكلمة ضاغطة، مضاغطة أي حين يزاحم أحدهما الآخر ويضيق كل منهما على الطرف الآخر. (جمعة سيد يوسف، 2007، ص11).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد. (فاخر عاقل، 1979، ص 121).

ويعرفه ابن منظور كما ورد في لسان العرب فإن كلمة الضغط والضغط هي عصر شيء إلى شيء، ويقال ضغطه يضغطه ضغطا، زحمه إلى حائط ونحوه وضغط عليه تشدد عليه في غرم أو نحوه، والضاغط المزاحمة، والتضاغط: التزاحم، وفي التهذيب تضاغط الناس في الزحام والضغط بالضم: الشدة والمشقة. (ابن منظور، ص2091).

و نجد التفسير في (المعجم الوجيز) إلا أنه يقدم شرحا إضافيا لمعنى الكلمة في العلوم الفيزيائية والطبية، وجاءت على النحو التالي: ضغط: ضغطا، عصره، وزحمه، بالغ في إيجازه، وعليه تشدد وضيق الضغط (ضغط الدم) في الطب هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدار الأوعية وفي الهندسة والميكانيكا تعني القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها والضغط الجوي في الطبيعة، الضغط الذي يتركز على نقطة

معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة. (المعجم الوجيز، 1999، ص378).

2.2. التعريف الاصطلاحي

يعرف سيلبي (Selye) الضغط النفسي على أنه أي فعل أو موقف يتسبب عنه قيام الفرد بمطالب نفسية أو جسمية معينة.

ويعرف كوكس ومكاي (Cox & Mackay) (1978) الضغط النفسي بأنه: ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه قدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث الاختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص20).

ويعرف ماك جراث (Mc Grath) الضغوط النفسية "بأنها ذلك الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات، ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في أحداث الضغط النفسي. (علي شعيب، 1990، ص412).

ويذهب بيك (Beck) (1976) في تعريفه للضغط النفسي على أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطا وتعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب. (خليفة ولد السيد، عيسى مراد، 2008، ص 128).

ويرى لازاروس وفولكمان Lazarus&Folkman (1991) أن الضغط النفسي هو عبارة عن علاقة خاصة بين الفرد وبيئته التي قدرها على أنها تفوق قدراته وتهدد سلامته. (Elisabeth Rosnet 1999, p19).

ويرى الطيريري أن الضغط النفسي هو حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد. (بن سليمان الطيريري، 1994، ص48).

ويرى السيد السمدوني أن الضغوط النفسية تشير إلى المواقف التي تكون المتطلبات الواقعة على الفرد اكبر من إمكانياته، ثم يشير إلى أن مصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على حالتين مختلفتين هما:

➤ مصادر الضغوط الخارجية التي تحيط بالفرد في البيئة وتسبب له الضيق والتوتر.

➤ الضغوط الداخلية التي تحدث كردود فعل للضغوط الخارجية مثل الشعور غير السار الذي ينتاب الفرد. (السيد السمدوني، 1990، ص4).

أما عبد الستار إبراهيم فيرى أن الضغوط هي أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (إبراهيم عبد الستار، 1998، ص، 118).

أما كابلان Caplan (1981) فتعرف الضغط النفسي بأنه التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها. (Caplan,1981, p.413).

ويعرف قاموس ستيدمان الطبي الضغط في علم النفس على انه هو المثير الجسدي أو النفسي والذي يؤدي عند تأثيره على الفرد إلى التوتر

واختلال التوازن. (Valerie J. Sutherland & Cary L.Cooper ,2000,p61)

وعرف عثمان فاروق الضغوط النفسية أنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط، والتوتر، والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافقه عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية، ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع، والإحباط، والحرمان، والقلق.(عثمان فاروق السيد، 2001، ص 96).

وعرفه ميلر (Miller) أنه عبارة عن حالة ناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة استجابة الفرد لهذا الموقف (Miller William,1979,p07).

أما عبد الخالق فيعرفه بأنه استجابة تتسم بالتنبه البدني والنفسي، يظهر بوصفه نتيجة مباشرة للتعرض لأي مطلب أو ضغط على الكائن العضوي، وكلما كان المطلب له مغزى أكبر تزيد عمق الاستجابة للضغط (أحمد عبد الخالق، 1998، ص16).

وعرفته اليزابيت روسني Elisabeth Rosnet بأنه حالة يعانها الفرد، حيث تواجهه مطالب ملحة تفوق حدود ما يستطيع تحمله، وبالتالي يقع في صراع حاد، حيث يشير المفهوم إلى وجود عوامل خارجية تؤثر بصفة شديدة على الفرد لدرجة تولد لديه إحساساً بالتوتر واختلالاً في توازنه النفسي.(Elisabeth Rosnet,1999,p25)

أما لطفي محمد راشد (1992) فعرفه بأنه له تأثير خارجي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية، وقد يؤدي هذا التأثير إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه تدفعه إلى الانحراف عن

الأداء الطبيعي أو قد يؤدي إلى تحفيزه لتحسين الأداء. (لظفي محمد راشد، 1992، ص37).

ويعرفه الأمانة سعد (2001) بأنه مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وربما تكون هذه الأحداث مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد. (سعد الأمانة، 2001، ص2).

وتعرفه هناء شويخ (2012، ص128) على أنه استجابة جسمية عامة في البداية لمطالب مهددة خارجية أو داخلية تتطوي على تعبئة جسمية ونفسية للتعامل معها.

ومن خلال التعاريف السابقة الذكر للضغوط النفسية، فنلاحظ تعدد وجهات النظر في وضع تلك التعريفات، حيث يمكن أن تتضح في ثلاثة اتجاهات هي:

➤ الاتجاه الأول: ويتعامل مع الضغوط على أساس انه متغير تابع (نتيجة).

➤ الاتجاه الثاني: ويتعامل مع الضغوط على أساس انه المتغير المستقل (السبب).

➤ الاتجاه الثالث: وفيه ينظر إلى الضغوط النفسية على أنها متغير وسيط بين المثير والاستجابة. (حسين علي فايد، 2005، ص197).

مما سبق يتضح لنا أنه ليس من السهل وضع تعريف شامل ومتفق عليه للضغط النفسي، لأن ظاهرة الضغط النفسي ظاهرة معقدة في حد ذاتها ومتداخلة الأبعاد، فالمصطلح قد تم تناوله بمعان مختلفة تبعاً للمجال

والموضوع المستخدم فيه، غير أنها تتفق في كون الضغوط النفسية هي عبارة عن عوامل تؤثر على الفرد وتولد لديه إحساسا بالتوتر والضييق، وعند زيادة حدتها تترك آثارا نفسية سيئة لدى الفرد وتفقده اتزانه.

3. آثار الضغوط النفسية

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفا من الناحية الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية. فالشخص الواقع تحت تأثير الضغط يعاني الكثير من الاختلالات والآثار السلبية في مختلف جوانب الشخصية.

وقد أشارت الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن للضغوط النفسية آثارا فسيولوجية وأخرى نفسية واجتماعية، سلوكية ومعرفية يمكن إجمالها فيما يأتي:

1.3. آثار فسيولوجية: تتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغط في اضطراب الجهاز الهضمي، الإسهال الإمساك المزمن، اضطراب الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم، الصراع النفسي، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية، والبول السكري، والتشنج العضلي، التهاب المفاصل، والروماتيزم، واضطراب الغذاء كفقدان الشهية، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان. (Hass,1978) ويضيف هيلجراد وكويك (Hilgrad & Quick.1979) بعض الآثار الفسيولوجية الأخرى مثل النوبات القلبية، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول. وأوضحت دراسة هواس وآخرون (House et.al,1987) علاقة الضغوط المهنية بالصحة الجسمية مثل الإصابة بالذبحة

الصدرية وقرحة المعدة، والحكة الجلدية، والسعال، وضغط الدم، والصرع ،
ومرض القلب.(رسمية سعيد، 2008، ص، 163-164).

4.3. آثار نفسية: تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط آثارا
نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح الذات لديه، كما ان
ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي
والجسمي. كما ان تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف
والحزن والشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة .

كما أن الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النوم وعدم الثقة بالنفس
وتزيد من تشتت الانتباه. وتشوش السمع وكراهية الذات وخفض الأنا وتصدع
الهوية والميل للاغتراب، وفي دراسة أعدها بيرس ومولي (Pieres &
Molloy, 1990) أسفرت عن وجود علاقة دالة بين إحساس المعلم بالضغط
النفسي أو عدم الرضا المهني وبين بعض سمات الشخصية مثل الانبساط
وجهة الضغط والقدرة على التحمل. (رسمية سعيد، 2008، ص، 164).

3.3. آثار اجتماعية: وتتمثل في: عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، لوم
الآخرين، نسيان مواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، التهكم والسخرية من
الآخرين، تجاهل الآخرين، التفاعل مع الآخرين بشكل آلي، تفاعل يكتفه
البرود، صعوبات في الاتصال. (علي عسكر، 2000، ص45).

4.3. آثار سلوكية: وتظهر في الأعراض التالية: انخفاض الأداء والقيام
باستجابات سلوكية غير مرغوبة، اضطرابات في النوم وإهمال المنظر العام
والصحة، الانسحاب عن الآخرين والميل إلى الانطواء والعزلة، تعاطي

العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر، تزايد معدلات الغياب عن العمل والتوقف عن ممارسة الهوايات.

كما أن من بين الآثار التي تترتب على إحساس الفرد بتزايد الضغط عليه، حدوث بعض التغيرات في عاداته المألوفة وأنماط سلوكه المعتادة، عادة تكون ذات آثار سلبية ضارة آجلاً أو عاجلاً من أهم تلك المتغيرات: اضطراب الوزن، فقدان الشهية، العدوانية والتخريب، عدم احترام الأنظمة والقوانين الموجودة في المنظمة. (عبد الرحمن الهيجان، 1998، ص228).

كما أشار لازاروس (1966) إلى أن الأعراض السلوكية للضغوط تشمل: تغيرات في تعبيرات الوجه، اضطرابات النوم والتي تظهر في شكل ارق أو فرح ليلي وكوابيس، كما يمكن أن تظهر في شكل معاكس لما سبق من خلال الإفراط في النوم، شرود الذهن، كثرة التخيل والأحلام المزعجة، نقص الحماس، كثرة الشك في الزملاء. (عمر مصطفى، محمد النعاس، 2008، ص64).

كما تظهر مشكلات في الكلام متمثلة في التلعثم، التأتأة، الفأفة وقد يظهر عند أفراد لم تكن لديهم هذه المشكلات، ونقص الميول والحماس فقد يتخلى الفرد عن أهدافه في الحياة، وقد يتوقف عن ممارسة هواياته وقد يتخلص من أمتهته وممتلكاته، ويزداد سوء استخدام العقاقير، وتبرز الأنماط السلوكية الشاذة التي تتسم بعدم التوقع. (فونتانا ديفيد، 1989، ص29-30)

5.3. آثار معرفية: إن الضغوط والظروف المليئة بالتواتر تنتج أعراضاً تؤثر في التفكير والذهن من أهم هذه الأعراض:

❖ **ضعف في التركيز:** إذ ينشغل الفرد المضغوط بموضوع ضغط نفسي وهذا ما يجعل قدرته على التركيز في إي شيء أو في قضايا أخرى اضعف مما يضر بكل قضاياها أو عمله...

❖ **ضعف في الذاكرة:** يتسبب انشغال الفرد الذي يعاني من الضغط النفسي في تأثير سلبي في ذاكرته، فتضعف مهارة الذاكرة في أمور الحياة الأخرى، وينسى ما عليه فعله، كما ينسى أين وضع حاجياته، ويبحث عنها رغم عدم مرور وقت طويل على استخدامها.

❖ **تفكير غير منطقي:** يتغير نمط تفكير الفرد وطريقته بالقضايا الحياتية، وينشغل بتفكير لا عقلاني ربما يؤدي به إلى تصرف غير عقلاني أيضاً، إي يحصل لديه تغير معرفي مؤقت في أثناء المشكلة الضاغطة.

3. أنواع الضغوط النفسية

تعددت أنواع الضغوط النفسية، وقد اختلف العلماء في تحديد تلك الأنواع كل حسب منطلقه حيث قام هانز سيللي بتصنيفها إلى أربعة أصناف هي:

1.4. الضغط النفسي الزائد: وهو الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز قدرات الفرد التكيف معها.

2.4. الضغط النفسي المنخفض: وهو الذي يحدث عند الملل، وانعدام التحدي والإثارة.

3.4. الضغوط النفسية الجيدة: ويشمل كل الأوضاع التي تولد فينا الارتياح والفرح، تكون بمثابة حوافز نفسية تساعد على الاستقرار والتوازن مثل السفر أو المنافسة المرغوبة.

5.3. **الضغوط النفسية السيئة:** وهي متطلبات زائدة عن قدرة الفرد، وتؤدي إلى حالة من الكرب والحزن والكآبة، وهذا ما يؤدي بالفرد إلى فقدان التوازن وعدم الاستقرار. وهو يزداد لدى الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.

ويرى سيلبي أن الفرد لا بد وان يتعرض للأصواع الأربعة من الضغوط خلال حياته.(عبد الكريم سعيد، 2008، ص 29).

وقد وضع مور (Moor,1975) نموذجاً ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

5.4. **الضغوط الموقفية:** وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.

6.4. **الضغوط النمائية:** وهي التي تكون مرتبطة بمراحل نمو الفرد.

7.4. **ضغوط الأزمات أو الشدائد وهي التي يتعرض لها الفرد.**(السيد السمدوني، 1990، ص735).

وقد أشار ميلر (Miller,1979) إلى وجود نوعين من الضغوط وهي الضغوط الموجبة وعرفها بان لها متطلبات خاصة توضع على الفرد تسبب له توتراً ولا تؤثر في وظائفه الجسمية تأثيراً مضاداً بعكس الضغوط السالبة التي تسبب التوتر للفرد وتؤثر في وظائفه الجسمية تأثيراً مضاداً.(مشيرة اليوسفي، 1990، ص285).

وميّز لازاروس وكوهن (Lazarus et Cohen) بين نوعين من الضغوط :

🚩 **الضغوط الخارجية:** التي تحدثها الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

🚩 **الضغوط الداخلية:** والتي تعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجع الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد. (نايل الغرير، وأحمد عبد اللطيف، 2007، ص 29)

وأیضا من أنواع الضغوط نجد:

1. الضغط النفسي الايجابي:

وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تقيّد نمو المرء وتطوره كالتفكير مثلا، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

2. الضغط النفسي السلبي:

هو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات، العضلية وعسر الهضم، والأرق وارتفاع ضغط الدم. (ماجدة السيد، 2008، ص 25).

وقد أوضح كيلي (Killy, 1994) آثار ونتائج كل من الضغوط الايجابية

والضغوط السلبية في الجدول التالي:

الضغوط السلبية	الضغوط الايجابية
تسبب انخفاض في الروح المعنوية، وشعور بتراكم العمل	تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل
تولد ارتباكا وتدعو للتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل	تمنح الإحساس بالمتعة والانجاز
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تسبب للفرد الشعور بالأرق	تساعد الفرد على النوم الجيد
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

جدول رقم (01)

يوضح المقارنة بين الضغوط الايجابية والسلبية لـ **كيلي Killy (1994)**

(عبد الرحمن الهيجان، 1998، ص 36)

نستطيع القول بوجه عام أن الضغوط ليست بالضرورة شيئا سلبيا، بل تكون في بعض الأحيان دافعا للانجاز والأداء، وعلى هذا الأساس يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى نوعين وهما ضغوط سلبية وضغوط ايجابية. فالضغوط السلبية تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتوقفه عن الانجاز والإبداع، وتؤدي إلى سوء التوافق والاكنتاب والقلق والإحساس

بالإحباط والعدوان على الآخرين. وتظهر آثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية عدة مثل التغيب عن العمل وكثرة الأخطاء وعدم الرضا الوظيفي، وظهور أنواع من الصراع داخل المدرسة، والصعوبة في تحقيق الفعالية المدرسية.

أما الضغوط الايجابية فهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعا وانجازا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، فهذه الضغوط التي يشعر بها الطالب قبل الامتحانات تجعله يذاكر بجد ويهتم بدروسه ويكمل واجباته في الوقت المحدد. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص32).

6. مصادر الضغوط النفسية

تعددت واختلقت مصادر الضغوط النفسية، انطلاقا من الاختلاف في الأطر التي ارتكز الباحثون فيها عند تناولهم دراسة الضغوط. ونعني بالضغوط تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية. تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر. (عثمان فاروق السيد، 2001، ص96).

يرى هارون الرشيدى أن مصادر الضغوط متنوعة وتظهر في بيئات مختلفة على النحو التالي:

1.5. الضغوط البيئية: وتكون في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي، ودرجة حرارة، وبرودة، وطبيعة التضاريس، شحة الموارد الطبيعية، والكوارث الطبيعية، وضغوطات السكن والمساكن، والتلوث.

2.5. الضغوط الاجتماعية: وتشتمل على ضغوط المجموعات والتشكيلات الاجتماعية، والخلافات الأسرية، وعدد أفراد الأسرة، والجيران، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، التفاوت الحضاري، وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة. وكما تعد البيئة من العوامل المسببة للضغط النفسي فالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد حينما تكون مليئة بعوامل المشقة والضغط وقلة الفرص المتاحة قد تكون مصدرا لإحباطاته وعدم قدرته على تحقيق طموحاته وآماله، فهناك تفاعل مستمر بين الفرد والبيئة، حيث إن السلوك والعوامل الشخصية الداخلية كالمعتقدات والأفكار والإدراكات الذاتية والتفضيلات والتوقعات والمؤثرات البيئية كلها تعمل بشكل متداخل ويؤثر كل منها على الآخر ويتأثر بها.

كما نجد الاهتمام المتزايد من قبل الأولياء، وفرض رقابة صارمة على الأبناء، خاصة في المرحلة النهائية، وحثهم على المراجعة والدراسة وتحقيق النجاح ومستوى دراسي جيد، يولد لديهم حالة من التوتر والقلق، خاصة وأنهم بسن حرجة ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، فالآباء يببالغون بممارسة الضغط على المراهق بمطالبته الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل دون مراعاة قدراتهم الطبيعية، مما يشعره بالتوتر والضغط.

3.5. الضغوط الاقتصادية: وتتمثل في الأحداث والظروف الاقتصادية للفرد، وهذه الظروف تسبب تهديداً واضحاً للفرد ومن هذا التهديد: البطالة، والفقر، وانخفاض الإنتاج، والتفاوت الطبقي وفقدان للثروة.

4.5. الضغوط السياسية: تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها: عدم الرضا عن الحكم، والصراعات السياسية، والصراعات الحزبية، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوفاة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

5.5. الضغوط المهنية: وتتعلق بالشقاق مع الزملاء، وقواعد العمل الضاغطة، وعدم الرضا عن العمل، والمرتب، والتمييز غير المبرر، ومعنى الضغط هنا: الشعور بالوفاة والعبء، والنقل الناشئ من مهنة الفرد، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله. (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 4-7).

6.5. ضغوط ثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.

7.5. ضغوط أكاديمية: تعتبر المدرسة البيئة الثانية التي تحتضن الطفل بعد الأسرة، وتعمل على تنمية قدراته وتعليمه وتلقينه المبادئ والمعارف التي تساعد على مواجهة الحياة الخارجية بكل متطلباتها وتحقيق التوافق النفسي، إلا أنه وخلال مساره الدراسي يصادف جملة من الضغوط التي تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى، ومن المدرسة إلى الجامعة. كما تأتي مصادر الضغوط الأكاديمية التي يعاني منها الطلاب في البيئة المدرسية في صعوبة المناهج، وعدم مراعاتها لمبدأ الفروق الفردية بين الطلاب، وتجاهل

الاهتمام بميولهم وقدراتهم، إلى جانب طرق التدريس التقليدية ونظام الامتحانات والتقويم والمنافسة بين الطلاب من أجل النجاح، والمشكلات الجنسية لدى المراهقين والراشدين وجميعها تمثل مصادر أساسية للضغوط لدى الطلاب. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 37).

كما نجد أن شخصية المدرس أو القائم على العملية التعليمية التعلمية في المدارس اليوم يؤثر في المتعلم من خلال جوانب شخصيته المعرفية والانفعالية والسلوكية، فنجد معلم متسلط من كثرة أوامره ونواهيه يؤثر سلبا على نفسية المتعلم ويجعله يعيش حالة من الضغط والقلق.

8.5. الضغوط الانفعالية والنفسية: مثل القلق، الاكتئاب، المخاوف النفسية. (ماجدة بهاء السيد، 2008، ص 31).

6. أسباب الضغوط النفسية

تتعدد الأسباب المؤدية للضغوط النفسية، ويصعب حصرها أحيانا، لأنه ما يعتبر مسببا للضغط النفسي بالنسبة لشخص ما يعتبر غير ذلك عند شخص آخر.

وقد أوضح ميلر (1979) أسباب الضغوط النفسية في:

1. الأسباب الداخلية: وهي النابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة، وهي افتراضات غير واقعية. فالفرد ليس كاملا فهو يشعر وتقابله حاجات متعددة ومشاكل يومية كثيرة ومحاولته أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدي به حتما إلى الضغوط.

2. الأسباب الخارجية: مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوطا عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع. (حمدي الفرماوي، رضا أبو سريع، 1992، ص56).

أما ماك جراث (1976) Mc Grath فنجد أنه قد حدد مصادر الضغط

النفسي في مصادر ستة هي:

1. الضغوط في بيئة العمل.
 2. الضغط القائم على المهمة.
 3. الضغط القائم على الدور.
 4. الضغط الداخلي لموقع السلوك.
 5. الضغط النابع من البيئة المادية.
 6. الضغط النابع من البيئة الاجتماعية.
 7. الضغط داخل النظام الشخصي.
7. أعراض الضغط النفسي

توجد العديد من المؤشرات والأعراض التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي، ومن أهم هذه المؤشرات والأعراض:

1.7. الأعراض الفسيولوجية:

يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد ناتجا عنه اعراض تختلف باختلاف شدة الحدث الضاغط ويظهر التأثير كالاتي:

❖ إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر فيه، واضطرابات الأوعية الدموية.

❖ ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشريان والأزمات القلبية، جفاف الفم واتساع حدقة العين.

2.7. الأعراض الجسدية: وتتمثل في:

- العرق الزائد
- التوتر العالي
- الصداع بأنواعه
- ألم في العضلات و خاصة الرقبة والأكتاف
- عدم الانتظام في النوم (أرق، نوم زائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة)
- اصطكاك الأسنان
- الإمساك
- آلام الظهر و خاصة الجزء السفلي
- الإسهال و المغص
- التهاب الجلد، طفح جلدي
- عسر الهضم
- القرحة
- التغيير في الشهية
- التعب
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسديه

3.7. الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال
- تقلب المزاج
- العصبية
- سرعة الغضب
- العدوانية واللجوء إلى العنف
- الاكتئاب
- سرعة البكاء

4.9. الأعراض المعرفية:

- النسيان
- صعوبة في التركيز
- صعوبة في اتخاذ القرار
- اضطراب في التفكير
- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد
- انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضة
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ
- تزايد عدد الأخطاء
- إصدار أحكام غير صائبة

5.7. أعراض خاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين

➤ لوم الغير

➤ نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فتره وجيزة

➤ تصيد أخطاء الآخرين

➤ التهكم و السخرية

➤ تنبي سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.(علي

عسكر،2003، ص4). وتلخص ماجدة بهاء السيد أهم علامات وأعراض

الضغط النفسي في الجدول التالي:

سلوكيا	نفسيا	جسديا
فرط الأكل	قلق	صداع
نقص الشهية	اهتياج	كز الأسنان
انعدام الصبر	شعور بخطر أو موت مدهمين	تضييق وجفاف في الحلق
ميل إلى الجدل	اكتئاب	شد الفكين
مماطلة	تباطؤ في التفكير	الم في الصدر
زيادة التدخين	تسارع في الافكار	خفقان القلب
انعزال	شعور بالعجز	قصر النفس
تجنب المسؤولية و آثارها	بلادة	ارتفاع ضغط الدم
أداء سيء في العمل	شعور بفقدان الأمل	الم عضلي
تدهور	شعور بانعدام القيمة	عسر هضم
عناية سيئة بالصحة	شعور بغياب الهدف	إمساك/إسهال
تغير في العلاقات العائلية أو الحميمة	شعور بعدم الأمان	زيادة التعرق
	حزن	برودة وتعرق في اليدين
	غضب	تعب ارق
	فرط الحساسية	مرض متكرر

الجدول رقم(02) يوضح أعراض الضغط النفسي

(ماجدة بهاء السيد، 2008، ص34-35)

أما عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم فقد ذكرا أن هنالك مجموعة من الأعراض تظهر على الطلبة عندما يواجهون الضغوط النفسية، وهي تصنف ضمن ثلاث فئات رئيسية هي :

❖ **الأعراض الفسيولوجية:** وتتمثل في توتر العضلات والصداع والصراخ والبكاء المفرط وألم المعدة وغيرها.

❖ **الأعراض السلوكية:** وتتضمن العدوانية على الطلبة الآخرين، والانسحاب والهروب من المدرسة والبيت، والتغيب عن المدرسة، والشعور بالاستياء من المدرسة والسرقة.

❖ **الأعراض النفسية:** وتتضمن الوسواس، وانخفاض تقدير الذات، والأفكار الانتحارية، وسلوك تدمير الذات، وتدهور العلاقات مع الأصدقاء والمعلمين والأسر، وسرعة الغضب، وتدني الثقة بالنفس. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص182).

8. النظريات المفسرة للضغوط النفسية

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بالضغوط النفسية، بناء على الأطر النظرية التي انطلقت منها، ومن أهم النظريات المفسرة للضغط النفسي:

1.8. نظرية هانز سيلبي Hans Selye :

يعد العالم هانز سيلبي Hans Selye من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي، واهتم هانز بدراسة استجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضواغط وقد أجرى أبحاثه على الحيوانات، ويتألف النسق الفكري لنظريته على فرضية أن الضغط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة،

ويعتقد أنه يمكن الاستدلال من استجابات الكائن أنه بالفعل يقع تحت موقف ضاغط وتعتبر الاستجابة ضغطاً فعلاً ويعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط علمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (هارون توفيق الرشدي، 1999، ص50).

ويعتقد سيلي أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه جملة أعراض التكيف العام الذي يتكون من ثلاث مراحل:

● **مرحلة الإنذار:** وتبدأ بوجود صدمة أو خطر يتعرض له الفرد، وتشمل هذه

المرحلة تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم وأيضا طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط. وهي تمثل رد الفعل الأول للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه.

● **مرحلة المقاومة:** وفيها يحاول الفرد مواجهة العوامل الخارجية التي تسبب

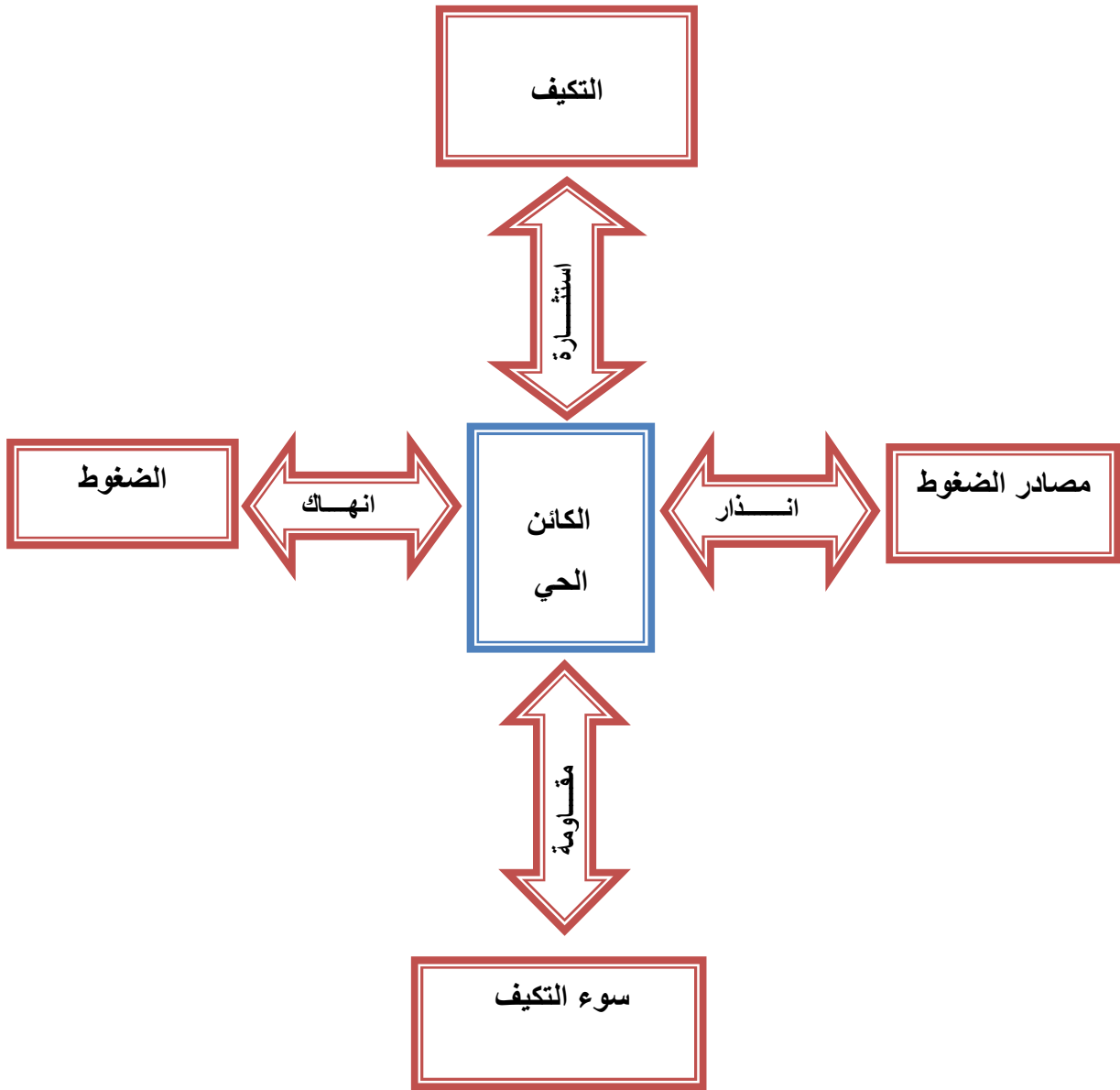
له الضغط والتوتر، ويؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية، وان لم يستطع الفرد التغلب على مصادر الضغوط فإنه يدخل في المرحلة التالية. (خليفة ولد السيد، عيسى مراد، 2008، ص133).

● **مرحلة الإنهاك:** وتحدث عندما يصبح الفرد عاجزا عن التكيف والاستمرار

في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الإصابة بالأمراض. (السيد السمدوني، 2007، ص254).

والشكل التالي يوضح نظرية هانز سيلبي Hans Selye في تفسير

الضغوط النفسية:



شكل رقم (05)

يوضح نظرية هانز سيلبي لتفسير الضغوط النفسية

(السيد السمادوني، 2007، ص. 255)

ويذكر سيلبي انه تتحدد شدة الاستجابة للضغوط عن طريق العوامل

الوسيط، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف، ويرى أن

التغلب على التهديد يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم. (خليفة ولد السيد، عيسى مراد، 2008، ص152).

2.8. نظرية سبيلبرجر Spielberg:

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة أو القلق العصابي أو المزمّن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية. أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة. وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً. (عثمان فاروق السيد، 2001، ص99).

وتتحدد نظريته في ثلاثة محاور هي:

➤ مصدر الضغط: ويبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطراً ما، نفسياً أو جسدياً.

➤ إدراك الفرد للمثير أو التهديد.

➤ رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد فترتبط شدة رد الفعل على شدة المثير

ومدى إدراك الفرد له. (سلاف مشري، 2013، ص100).

وفي ضوء هذه المحاور يحدد محتوى النظرية ما يلي:

➤ التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.

➤ قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط.

➤ قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.

➤ توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق.

➤ تحديد مستوى الاستجابة.

➤ قياس ذكاء الأفراد الذين تجرى عليهم برامج التعلم ومعرفة قدرتهم على التعلم.

وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد له ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له.

3.8. نظرية النسق الفكري لهنري موراي Murray :

ارتبط موضوع الضغوط عند موراي بالحاجة، وعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، واستطاع موراي أن يميز بين نمطين من الضغوط هما:

أولاً : ضغط بيتا وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد .

ثانياً: ضغط ألفا وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي .(هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص 65).

وقد أوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالانواع الأول ضغط بيتا ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينه، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (عثمان فاروق السيد، 2001، ص100).

وهكذا وطبقا لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة لكنها لا تعمل بمفردها وإنما تضافر مع القوى البيئية في ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنساني، فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز

استقراره واتزانه ويزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع ويظل الإنسان يكبح ويناضل في بيئته ويبحث عن ميسرات تيسر له الإشباع وتحقق له اللذة فيتواجه مع الأشخاص أو الموضوعات والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية وهذه إما تيسر أو تعوق الإشباع، وفي حالة أن تكون هذه القوى ميسرة وقادرة على الإشباع فض التوتر واستعاد الإنسان اتزانته ونظامه، أما في حالة أن تعوق إشباع الحاجات المثارة يكون الضغط، وهنا نكون إزاء حالتين يطلق عليهما مصطلح الضغوط: ألفا وبيتا. (هارون توفيق الرشدي، 1999، ص 68).

4.8. نظرية التقدير المعرفي ل Lazarus (1970)

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير الفرد لكم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط (هارون توفيق الرشدي، 1999، ص 100).

ويشير لازاروس (Lazarus) إلى أن الطريقة التي يفسر بها الفرد علاقته بالبيئة هي عبارة عن عمل عقلي إذ أن التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها وانفعالاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، وعلى ضوء ذلك فإن الانفعال (الشعور) يتبعه معرفة (تفكير) والعكس صحيح، والأساس في ذلك هو التفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة، كما أن هناك عمليتين تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما:

❖ عملية التقدير العقلي المعرفي وهي المرحلة الخاصة بتحديد ومعرفة لأن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

❖ مهارات المواجهة وبها يحدد الطرائق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف .

وبذلك فسرت هذه النظرية الضغوط وكيفية مواجهتها بسلسلة من التقديرات العقلية والمعرفية لعمليات المواجهة.

وقد حدد لازاروس نوعين من التقييم هما:

➤ التقييم الأولي: ويتعلق بتقييم العالم الخارجي وأن بعض الأحداث أو المواقف هي بحد ذاتها مسببة للضغط.

➤ التقييم الثانوي: وفيه يحدد الطرائق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

وتتأثر عملية تقييم الفرد للمواقف أو الأحداث بعوامل عديدة هي:

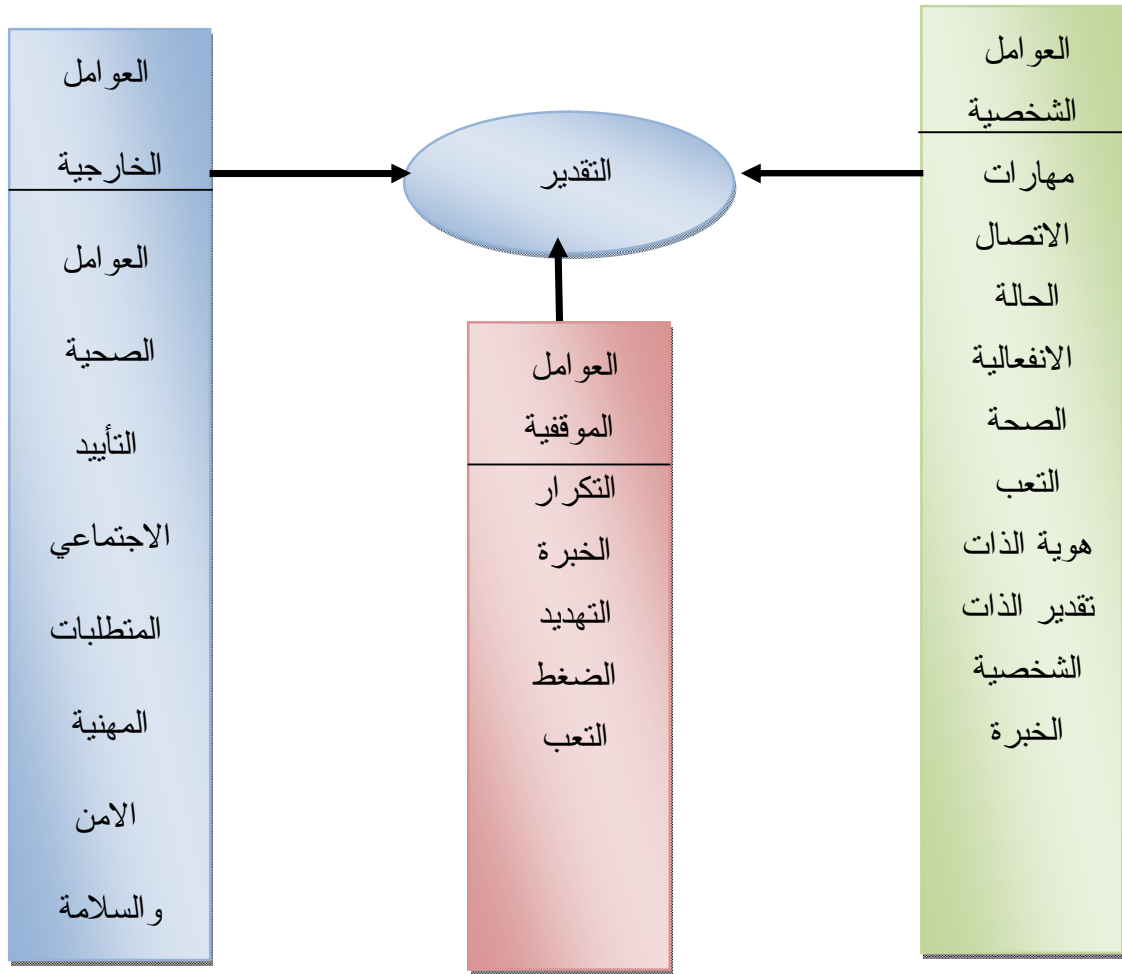
➤ العوامل الشخصية: وهي عديدة، أبرزها حسب لازاروس: القدرة على حل المشكلات، اعتقادات الضبط، المهارات الاجتماعية، تقدير الذات.

➤ عوامل البيئة الخارجية: مثل التحديات والمتطلبات الاجتماعية أو الدراسية أو المهنية، وغيرها.

➤ العوامل المرتبطة بالموقف أو الحدث نفسه الذي يمر به الفرد.(سلاف

مشري، 2013، ص 102)

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل (06)

نظرية التقدير المعرفي (عثمان فاروق السيد، 2001، ص101)

5.8. نظرية ليفي Leavy

ترى ليفي Leavy أن العوامل النفسية والاجتماعية لها دور الوسيط في العلاقة مع المرض العضوي ، حيث يرى أن أي تغيرات نفسية اجتماعية يمكن أن تعمل كمصدر للتوتر أو كمثيرات لاستجابات بيولوجية غير محددة، وتصطدم هذه المثيرات للفرد مع البرنامج النفسي الفسيولوجي (العوامل الوراثية، المؤثرات البيئية) وفقا لنمط معين، وتهيئ هذه الاستجابة الفرد لبعض أنماط النشاط الجسمي كالهروب أو المواجهة في مختلف المواقف، ومن ثم

تعتبر استجابة التوتر غير المحددة نذيرا للمرض الذي يعرف بأنه عجز أو فشل في النظام النفسي الفسيولوجي على القيام بمهام ضرورية.

6.8. نظرية سيلجمان (Seligman,1975)

وتعرف بنظرية العجز المتعلم ويرى سيلجمان أن تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فان هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق وان هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يتوقع الفشل بشكل مستمر، ويدرك أن ما يتعرض له من فشل وعدم قدرة على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تعمل معه في المستقبل، ومن ثم يشعر باليأس، ويترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص لدافعية والاكتئاب. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص60).

وحدد سليجمان ثلاثة أبعاد من القصور تميز العجز المكتسب وتمكن من التفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز، مما يساعد على التنبؤ بإمكانية حدوثه وهذه الأبعاد هي:

✚ يكون دافعيًا: أي أن الفرد لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود للتغيير نتيجة الضغط.

✚ يكون معرفيًا: أن الفرد يفشل تماما في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعد على تجنب آثار الضغط.

✚ يكون انفعالي: حيث يؤدي إلى حالة من الانسحاب والانعزال والاكتئاب والمخاوف والقلق، وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد. (سلاف مشري، 2013، ص 102).

9. التعقيب على النظريات

من الطرح السابق لمختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية، نجد أن سيلبي اتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساساً على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، واعتبر الضغوط النفسية استجابة، أما لازاروس فقد حاول تفسير الضغوط النفسية على أنها التفاعل بين الفرد والبيئة وتقدير الفرد المعرفي للموقف الضاغط قبل الاستجابة له، أما سيبليبيرجر اتخذ من القلق أساساً للتعرف على وجود الضغط، حيث ينظر إلى الضغط بأنه استجابة لظروف بيئية ضاغطة ينتج عنها القلق واضطراب السلوك. بينما عند موراي فالضغط خاصية أو صفة، بينما يفسر سيلجمان فشل الفرد في تحقيق أهدافه إلى عدم تحكمه في الضغوط وعدم قدرته على مواجهتها مما يدفعه إلى الشعور بالسلبية وانخفاض تقدير الذات والعجز في حالة التعرض لمواقف مشابهة.

رغم الاختلاف الوارد في تحديد الضغوط النفسية ومصادرها إلا أنها تتفق في كونها حالة نفسية، تؤثر على حياة الإنسان، وتخل بتوازنه مع نفسه ومع محيطه، وتترك آثاراً على جميع جوانب شخصية الفرد.

10. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

عندما يتعرض الفرد لضغوط تتعارض ودوافعه ورغباته يلجأ إلى استخدام أساليب واستراتيجيات خاصة للتغلب على هذه الضغوط أو التخفيف

من شدتها، وترى بونامكي Bonamky أنه يوجد وظيفتان لاستراتيجيات
المواجهة هما: تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة، وضبط الانفعالات
الضاغطة.

وفي هذا الصدد نرى أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة
يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي
تسبب لهم ألماً أو تهديداً، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة
إيجابية عن الذات، وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا. (خالد بن محمد،
2012، ص53)

وقد حدّد لازاروس وفولكمان نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة في
إدارة الضغوط النفسية والتي تتمثل في:

1.10 إستراتيجية المواجهة النشطة التي تركز على المشكلة:

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين
الشخص والبيئة والهدف منها المحاولات التي يقوم بها الفرد لإنجاز المهمة
عن طريق فعل أشياء مثل أن يكون الفرد توكيدياً أو السعي نحو المساندة
الاجتماعية ويتوجه الفرد نحو تغيير الموقف الضاغط لتقليل أو إزالة الخطر
المهدد له وهذا الأسلوب إيجابي يحسن من تفاعل الأفراد ببيئتهم كما له التأثير
الإيجابي على الصحة النفسية والجسمية. (أحمد نايل الغريير، أحمد أبو أسعد،
2009، ص125)

2.10. إستراتيجية المواجهة السلبية التي تركز على الانفعال:

وهي التعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط والاحتفاظ
باتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره، وهذا النوع مفيد في المواقف التي

تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة (مواجهة مرض مفضي إلى الموت)، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة:

✓ التنظيم الانفعالي كضبط الانفعالات وعدم الانشغالات بالانفعالات المتصارعة.

✓ التقبل المذعن كالانتظار لبعض الوقت للتخلص من المشكلة مع توقع الأسوأ وتقبل الموقف كما هو.

✓ التفرغ الانفعالي مثل البكاء والانغماس في أنشطة كلامية موجهة للخارج. (محروس الشناوي، السيد عبد الرحمن، 1994، ص29)

ويؤكد ماكري أن الأسلوبين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة.

بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله. (خالد بن محمد، 2012، ص52)

بينما يصنف كوهن Cohen (1994) استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع منها:

✓ **التفكير العقلاني:** وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط للبحث عن مصادره وأسبابه.

✓ **التخيل:** وهي محاولة الفرد تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

✓ **الإنكار:** وهي إستراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى الإنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

✓ **حل المشكلات:** وهي إستراتيجية معرفية يحاول الفرد من خلالها استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

✓ **الدعابة والمرح:** تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

✓ **الرجوع إلى الدين:** وتشير هذه الإستراتيجية الدينية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك عن طريق الإكثار من الصلاة والعبادة كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 94-95)

ويرى بن سليمان الطريري (1994) أن هناك ثلاث استراتيجيات يمكن استخدامها وهي:

✓ تحديد أسباب الضغط أو مصادره المحتملة، والعمل على القضاء عليها.

✓ تحديد الآثار المقترنة بالضغط أو الناتجة عنه، ومحاولة الحد من تلك التأثيرات (أي خفض تأثيرات الضغط الذي يتعرض له الفرد).

✓ معرفة النتائج والآثار المترتبة على الضغط، وذلك لمواجهتها وإضعاف تأثيراتها. (بن سليمان الطريري، 1994، ص 97-98).

خلاصة

تم في هذا الفصل التطرق إلى الضغوط النفسية التي تعتبر ظاهرة حتمية في عصر سريع التطور ومتلاحق التغيرات، أثرت سلبا وإيجابا على حياة الأفراد خاصة والشعوب عامة، ويعتبر التلاميذ أحد هذه الفئات الأكثر تعرضا للضغوط النفسية المختلفة والمتمثلة في الضغوط الأسرية، والاجتماعية، والدراسية،..... هذا فضلا عن ما تطرحه المرحلة العمرية التي يمرون بها من تغيرات نفسية، وفسولوجية، ما يجعلهم يبذلون الجهد ويبحثون عن أساليب للتكيف والتوافق والفشل في ذلك يؤدي بهم إلى العديد من المشكلات النفسية، والاجتماعية، والدراسية خاصة قد تعيقهم عن تحصيلهم الدراسي، وهذا ما يجعلهم بحاجة كبيرة إلى مد يد العون والسند لاجتياز هذه المرحلة وتحقيق ما يصبون إليه من نجاح في مسارهم الدراسي خاصة البكالوريا لأجل وهذا ما سنتناوله في الفصل التالي.

الفصل الخامس

التعليم الثانوي، النجاح المدرسي والبكالوريا

تمهيد

1. تعريف التعليم الثانوي
2. التعليم الثانوي بمنظور عالمي
3. لمحة حول تطور التعليم الثانوي في الجزائر
4. مبادئ التعليم الثانوي
5. الأهداف العامة للتعليم الثانوي
6. أهمية التعليم الثانوي
7. تعريف النجاح المدرسي
8. محددات النجاح الدراسي
9. لمحة عن تطور البكالوريا
10. تعريف البكالوريا
11. كيفية تنظيم البكالوريا
12. خصائص البكالوريا
13. أهمية البكالوريا

خلاصة

تمهيد:

أدركت الأمم والشعوب أهمية التعليم في حياتها، فهو يعد سبيل التطور والتقدم وتحقيق الحياة الأفضل لأفرادها، فأولته العناية والاهتمام اللازمين، ويعد التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها المتعلم خلال مساره الدراسي وهي مرحلة تلقى اهتماما كبيرا في بنية المنظومة التربوية الجزائرية باعتبارها نقطة تحول حاسمة في حياة ومستقبل التلميذ تحكم عليه بالنجاح أو الفشل.

كما أن التعليم الثانوي هو حلقة الوصول بين التعليم الإلزامي أي التعليم المتوسط من جهة والتعليم العالي والتكوين والتعليم المهنيين من جهة أخرى، وتدوم هذه المرحلة ثلاث سنوات السنة الأولى ثانوي، الثانية ثانوي والثالثة ثانوي (وزارة التربية الوطنية)، ويتميز بصعوبة من حيث عمق المعلومات ودقتها وكثافة برامجها، كذلك من خلالها يمر التلميذ بمرحلة المراهقة التي تتميز بتغيرات فيزيولوجية ونفسية تؤثر عليه بطريقة أو بأخرى وخاصة على مردوده الدراسي كما يمتاز التعليم الثانوي بوجود امتحان شهادة البكالوريا باعتبارها أهم شهادة يختم بها التلميذ دراسته الثانوية، أما أن تفتح له الأفق للدراسات الجامعية أو توجهه للحياة المهنية وعالم الشغل.

1. تعريف التعليم الثانوي

تعرفه المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم على أنه: يستمر التعليم الثانوي سبع سنوات بعد سنوات التعليم الابتدائي، وهو يقسم إلى طورين: 4 سنوات من التعليم الثانوي الأدنى، و 3 سنوات من التعليم الثانوي الأعلى، ويتوفر الطور الثاني من التعليم الثانوي في المدرسة الأكاديمية أو المدرسة التقنية، وهما مؤسستان تقدمان تعليماً عاماً، أما الطور الأول من التعليم الثانوي العام والتقني فيتوافر في مدارس التعليم العام و مدارس التعليم التقني. (المنظمة العربية للتربية، 1986، ص184).

ويرى بن سالم عبد الرحمان أن التعليم العام والتكنولوجي يمنح في الثانويات ويبدأ بالسنة الأولى ثانوي التي ينتقل إليها التلاميذ بعد نهاية التعليم الأساسي، وعادة ما يسمى بالتعليم ما بعد الأساسي. (عبد الرحمان بن سالم، 1994، ص74).

وفي معجم المصطلحات التربوية والنفسية تم تعريف المدرسة الثانوية على أنها مدرسة تضم طلاباً سنهم ما بين 12- 18 سنة تقريباً وتدرس فيها المواد بصورة أكثر توسعاً مما هي عليه في المدرسة الابتدائية. (Ageli,1997;p184-185)

أما جون ديوي فيرى أن التعليم الثانوي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تحقيق أهداف اجتماعية، وتعد التلاميذ أعداداً ثقافياً ومهنياً عاماً يساعدهم على انتخاب مهنة لسد حاجياتهم الأساسية التي تفرض عليهم طبيعة الحياة الجديدة. (عباس عبد العلوان، 1994، ص131).

أما اليونسكو فقد حددت التعليم الثانوي على انه المرحلة الوسطى من سلم التعليم حيث يسبقه التعليم الأساسي ويليه التعليم العالي، وذلك في معظم بلدان العالم المتقدمة منها والنامية على حد سواء. (الميثاق الوطني، 1986، ص 279)

ويعرفه الفالوقي (1997) بأنه المرحلة التي تلي مباشرة مرحلة التعليم الأساسي، والتي تتوسط النظام التعليمي الرسمي وتقابل مرحلة المراهقة، ويستقبل تلاميذ من مرحلة التعليم الأساسي على أساس استعداداتهم وقدراتهم، لمواصلة الدراسة الثانوية من جهة، وطاقات الاستقبال المتوفرة في مؤسسات التعليم الثانوي من جهة أخرى، وتدوم المرحلة ثلاث سنوات طبقاً لأمرية 16 افريل 1976. (رمضان الفالوقي، 1997، ص 21).

وجاء تعريفه في القانون التوجيهي لوزارة التربية 2008 بأنه المسلك الأكاديمي الذي يستقبل خريجي السنة الرابعة متوسط، حيث أن لهؤلاء إمكانية الاختيار أو التوجه إلى التعليم المهني الممنوح من قبل المنظومة الفرعية للتعليم والتكوين المهنيين، ينظم على شكل شعب التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، تحضر جميعها لمواصلة الدراسات العليا، وهو بذلك يتوج بشهادة البكالوريا للتعليم الثانوي. (وزارة التربية الوطنية، 2008، ص 23)

كما يعرف التعليم الثانوي بأنه المرحلة التي تلي المرحلة الأساسية بجميع أنواعها وفروعها. وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد، وبما ان كل مرحلة من مراحل النمو لها ميزات وخصائص تميزها عن غيرها باختلاف المناهج الدراسية، الأساليب التعليمية وغير ذلك من نواحي

النشاط المدرسي والمرحلة الثانوية في النظام التربوي الجزائري، تمثل النقطة المركزية للمراحل التعليمية بحيث أن جذورها مغروسة في التعليم الأساسي وفروعها ممتدة إلى التعليم العالي ومراكز التكوين الأخرى. (صالح زكي، 1972، ص 14)

ويمكن لنا من التعاريف المقدمة سابقا تعريف التعليم الثانوي على أنه المرحلة التي تلي مرحلة التعليم الإلزامي ممثلة في التعليم الابتدائي والمتوسط منتهيا بالتتويج بشهادة البكالوريا، وهو يمتد على مدار ثلاث سنوات السنة الأولى فيه كجذع مشترك أدبي وعلمي والسنة الثانية يتم فيها اختيار التخصص الذي يتوج في النهاية بالسنة الثالثة ثانوي وامتحان البكالوريا. وهو بمثابة انتهاء مرحلة وبوابة الدخول إلى مرحلة جديدة هي التعليم العالي أو التكوين المهني وعالم الشغل.

إذا يمكن القول أن التعليم الثانوي 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

2. التعليم الثانوي بمنظور عالمي

حتى الأربعينيات وأوائل الخمسينيات من القرن العشرين لم يكن نموذج مدرسة ثانوية تفتح أبوابها للجميع موجودا سوى في الولايات المتحدة، والإتحاد السوفيتي سابقاً، أما في أوروبا، وأمريكا اللاتينية، وكثير من بلدان العالم الأخرى فقد كان نموذج التعليم بعد الابتدائي نوعاً من التعليم المنوع، يتمثل في أنواع مختلفة من المدارس ذات التوجه المهني أساساً إلى جانب

المدرسة الثانوية الأكاديمية التقليدية التي لم يكن القص منها استقبال جماهير الطلبة، فلم تكن مصممة لذلك بمعنى أن فرص التعليم الثانوي كانت قاصرة على أبناء الأغنياء دون غيرهم، وظلّ هذا تحدياً يواجه أوروبا إلى أن تمكنت من فتح باب التعليم الثانوي أمام الجميع، حدث هذا في البلدان المتقدمة أولاً، ثم انتقل منها إلى كافة بلدان العالم، وشهد التعليم الثانوي على مستوى العالم توسعاً، وزيادة هائلة، وتشير إحصاءات اليونسكو أن عدد الملتحقين بهذا النوع من التعليم على مستوى العالم بلغ 40 مليوناً من الطلاب عام 1950م، ثم أصبح نحو 400 مليون طالب عام 1997م وفي إفريقيا كان عددهم مليوناً ووصل إلى 34 مليون، أما في آسيا فقد كان 15 مليوناً وصل إلى 241 مليوناً لنفس الفترة السابقة. (صلاح بن محمد، 2012، ص 26-27).

3. لمحة حول تطور التعليم الثانوي في الجزائر

جعلت الجزائر من التعليم أهم أولوياتها منذ الاستقلال باعتباره الركيزة الأساسية لبناء الفرد والمجتمع، وأساس كل تطور وتقدم، ويعد الأمر رقم 35/76 الصادر في 16 أفريل 1976 الإطار التشريعي والأساس القانوني للنظام التعليمي في الجزائر ولسياسة التربية التي تركز على:

✚ تأصيل الروح الوطنية والهوية الثقافية لدى الشعب الجزائري ونشر قيمة الروحية وتقاليد الحضارية واختياراته الأساسية.

✚ تثقيف الأمة بتعميم التعليم والقضاء على الأمية وفتح باب التكوين أمام جميع المواطنين على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم الاجتماعية.

✚ تكريس مبادئ التعريب والديمقراطية والتوجيه العلمي والتقني.

ضمان الحق في التعليم ومجانيته وإلزاميته. (وزارة التربية الوطنية، 2002، ص2).

ولقد مر التنظيم التربوي والتعليم بعد الاستقلال بأربع فترات أساسية يمكن إدراجها في التالي:

1.3. الفترة الأولى من 1962 إلى 1970

واجه المشرفون على قطاع التربية غداة الاستقلال صعوبات كبيرة وتحديات أكبر نتيجة الموروث الاستعماري الذي تركه المستدمر من جهل وفقر وتدمير للبنى التحتية، والعجز الخطير الذي عانت منه الجزائر في تلك الفترة، حيث لم يسجل في نقص الهياكل فحسب، بل مس العنصر الحساس والمتمثل في التأطير والتسيير، مما استوجب التخطيط لاستقدام إطارات تعليمية أجنبية فضلا عن بناء الهياكل تماشيا مع المتطلبات المسجلة. وتعتبر هذه الفترة انتقالية، حيث كان لابد لضمان انطلاق المدرسة من الاقتصار على إدخال تحويرات انتقالية تدريجية لتأسيس نظام تربوي يساير التوجهات التنموية الكبرى. وكان من أولويات هذه الفترة ما يلي:

تعميم التعليم بإقامة المنشآت التعليمية و توسيعها إلى المناطق النائية.

جزارة إطارات التعليم.

تكيف مضامين التعليم الموروثة عن نظام التعليم الفرنسي.

التعريب التدريجي للتعليم وكان من نتيجة ذلك الارتقاء في نسب التمدرس في صفوف الأطفال الذين بلغوا سن الدراسة إذ قفزت من 30% إبان الدخول المدرسي الأول بعد الاستقلال إلى 70% في نهاية المرحلة.

وفي هذه الفترة أيضا سعت الجزائر إلى خلق منظومة تربوية هدفها السعي إلى النهوض بالتعليم الثانوي من خلال تدابير وإجراءات إستراتيجية، لتأتي فيما بعد اللجنة العليا لإصلاح التعليم، وهكذا فإن السنتين الأوليتين كانتا بمثابة فرض الذات الجزائرية وإثبات التعليم أمام نقائص كثيرة، إذ تم السعي إلى إنشاء هياكل تربوية لاستيعاب طاقات متعطشة إلى العلم، وبمجيء سنة 1964 عرف التعليم إصلاحات تنظيمية تتعلق بالحجم الساعي للغة العربية، فضلا عن تعريب التربية الدينية وكذلك تدريس الفلسفة الإسلامية في الأقسام النهائية قصد تكوين شخصية التلميذ الجزائري، بالإضافة إلى ذلك توحيد الطور الأول من التعليم الثانوي والتعليم المتوسط العام، مع توحيد المواقيت والبرامج.

كما تم التأكيد على تطوير المنظومة التربوية وإصلاحها، ورسم المعالم الواضحة للاختيارات الأساسية في انتهاج تعريب التعليم تعريبا شاملا ودمقرطته وجزأته.

وكان التعليم الثانوي آنذاك يشمل الطور المتوسط والثانوي، ويمتد إلى سبع سنوات ويتدرج كالاتي:

4. **الطور الإعدادي:** ويمتد إلى أربع سنوات السنة الثالثة والرابعة ثم الخامسة والسادسة. يتوج في النهاية بشهادة الأهلية B.E.P.C التي تم تعويضها فيما بعد بشهادة التعليم العام B.E.G.

5. **الطور الثانوي العام:** ويمتد إلى ثلاث سنوات: السنة الأولى، والثانية والثالثة والتي تمثل القسم النهائي المتوج بامتحان شهادة البكالوريا في الشعب التالية: رياضيات، علوم طبيعية، فلسفة، تقني رياضي، تقني اقتصادي.

والتعليم التقني والذي يمتد إلى ثلاثة سنوات ويكون في المتوسطات التقنية ومتوسطات التعليم الفلاحي ويحضر شهادة التقنية، ومتوسطات التعليم لفلاحي ويحضر لاجتياز شهادة التحكم في التخصص بعد الحصول على شهادة الكفاءة المهنية (ميلود رقيق، 2001، ص14)

أما من حيث المناهج فقد أبقت الجزائر على البرامج والمواقيت الموروثة عن الاستعمار مؤقتا، مع إنشاء لجنة أوكلت لها مهمة إعادة النظر في البرامج والمواقيت والمواد ولغة التعليم، لأن الشغل الشاغل آنذاك كان يتمثل في مواجهة العداد المتزايدة من التلاميذ للتعلم بعد انتهاء سياسة تعميم التعليم.

هذا ما أدى بالجزائر إلى إنشاء المؤسسات التعليمية وتوسيعها حتى إلى المناطق النائية، وكان لهذا الأثر في تزايد عدد المتدربين والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (03)

يوضح عدد تلاميذ التعليم الثانوي ما بين 1964-1975

السنة	التعليم الثانوي العام	التعليم التقني	المجموع
64-64	7634	1394	9028
66-65	9881	2332	12213
67-66	12368	2277	14645
68-67	15346	3994	19340
69-68	17768	43316	61084
71-70	29212	5776	34988
72-71	36288	5998	42286
73-72	45947	7852	53799
74-73	57470	8203	65676
75-74	66655	9142	75797

2.3. الفترة الثانية ابتداء من سنة 1976-1990

ابتدأت هذه الفترة بصدور الأمر رقم 76/35 المؤرخة في 16 أفريل 1976 المتضمنة تنظيم التربية والتكوين في الجزائر الذي أدخل إصلاحات عميقة وجذرية على النظام التعليمي في الاتجاه الذي يكون فيه أكثر تماشياً مع التحولات الكبيرة في المجالات الاقتصادية والاجتماعية وقد كرست الأمر السابقة الطابع الإلزامي للتعليم الأساسي ومجانيته وتأمينه لمدة 3 سنوات وأرسى الاختبارات والتوجيهات الأساسية للتربية الوطنية من حيث اعتبارها منظومة وطنية أصيلة بمضامينها وإطاراتها وبرامجها ديمقراطية في اتاحتها فرصاً متكاملة لجميع الأطفال الجزائريين متقدمة على العلوم و التكنولوجيا وقد تضمنت الأمر الأهداف التالية:

أهداف وطنية: و تتمثل في:

2. تنمية شخصية الأطفال والمواطنين.
3. إعدادهم للعمل والواجبات وإكسابهم المعارف العالية والتكنولوجية التي تمكنهم من الاستجابة للتطلعات الشعبية التواقفة للعدالة والتقدم.
4. حق المواطن الجزائري في التربية و التكوين .

أهداف دولية: تتجسد في:

1. منح التربية التي تساعد على التفاهم و التعاون بين الشعوب و إحياء السلام في العالم على أساس احترام سيادة الأمم.
2. تلقين مبدأ العدالة والمساواة بين المواطنين والشعوب وإعدادهم لمكافحة كل شكل من أشكال التفرقة والتمييز وتنمية تربية تتجاوب مع حقوق الإنسان وحرياته الأساسية.(وزارة التربية الوطنية، 2002، ص 9-10).

كما أصبح التعليم الثانوي والتقني في هذه الفترة يشمل تعليماً ثانوياً عاماً في ثلاث شعب هي: رياضيات وعلوم وآداب وتعليم تقني متعدد الشعب.

الجدول رقم (04)

يوضح تطور عدد التلاميذ في التعليم الثانوي ما بين 1976-1990

السنة	التعليم الثانوي العام	التعليم التقني	المجموع
76-75	87266	10305	97571
77-76	101806	10197	112003
78-77	123788	10639	134427
79-78	142526	10923	153449
80-79	170435	12770	183205
81-80	197455	14493	211948
82-81	232648	16348	248996
83-82	259442	19857	279299
84-83	293783	32068	325869
85-84	316472	42577	358849
86-85	156616	66886	423502
87-86	405008	98300	503308
88-87	463700	128083	591783
89-88	558543	156423	714966
90-89	558765	165182	753947

برغم النتائج الايجابية المحققة في هذه الفترة والمتمثلة في التزايد الكبير لعدد التلاميذ الملتحقين بالطور الثانوي، إلا أن التعليم الثانوي لم يعرف تحولات كبيرة رغم إسناده إلى جهاز وزارى مستقل وقد اقتصرَت الإصلاحات على التحولات التالية:

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

كما تم إدراج التعليم الاختياري (لغات، إعلام آلي، تربية بدنية، فن) وتم التخلي عنه نهائيا إثر إعادة هيكلة التعليم الثانوي في الفترة الموالية.

🇲🇦 **التعليم التقني:** تطابق التكوين الممنوح في المناقن مع التكوين في الثانويات التقنية مع فتح بعض شعب التعليم العالي أمام الحائزين على شهادة البكالوريا تقني، وإقامة التعليم الثانوي قصير المدى الذي يتوج بشهادة الكفاءة التقنية والذي صار ساري المفعول من سنة 1980-1984، بالإضافة إلى فتح شعب جديدة وتعميم تدريس مادة التاريخ لتشمل كل الشعب.

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 1990-1991.

4.3. الفترة الثالثة من 1990 إلى 2005

شرعت وزارة التربية الوطنية ابتداء من الدخول المدرسي 1990-1991، في التفكير في تطبيق جملة من الإجراءات الرامية إلى إدخال التحسينات الضرورية لتطوير نوعية التعليم ورفع مستوى أدائه التربوي، وقد

تمثلت هذه الإجراءات في إعادة هيكلة التعليم الثانوي التي ميزت بين نمطين من التعليم الثانوي:

✓ **التعليم الثانوي العام والتكنولوجي:** والذي يعمل على إعداد التلاميذ لمواصلة التعليم العالي ويتكون من مجموعة من الشعب ذات الاتجاه الأدبي والعلمي والتكنولوجي.

✓ **التعليم الثانوي التأهيلي:** ويعد التلاميذ لعالم الشغل مباشرة أو بعد تكوين مهني تكميلي ويضم ست شعب.

وبالنسبة للسنة الأولى ثانوي نظمت على شكل جذعين مشتركين:

✚ الجذع المشترك علوم إنسانية.

✚ الجذع المشترك علوم وتكنولوجيا بصيغته (أ) والتي تتميز بمادة الرسم والتكنولوجيا، والصيغة (ب) تتميز بمادة العلوم الطبيعية.

بعدها تم تعديل هذه الهيكلة، وتم إلغاء نمط التعليم الثانوي التأهيلي واستبداله بالتعليم الثانوي التقني، وتنظيم السنة الأولى ثانوي على شكل ثلاثة جذوع مشتركة (آداب، علوم، تكنولوجيا) بدلا من جذعين مشتركين، وهي الهيكلة المطبقة حاليا. إن الهيكلة الحالية التي تم تطبيقها في عام 1991 وتعديلها في عام 1993، ترمي إلى تحقيق جملة من الأهداف يمكن ذكرها في التالي:

✓ تخفيف الهيكلة الموجودة قبل 1991، وتفادي التخصص المبكر.

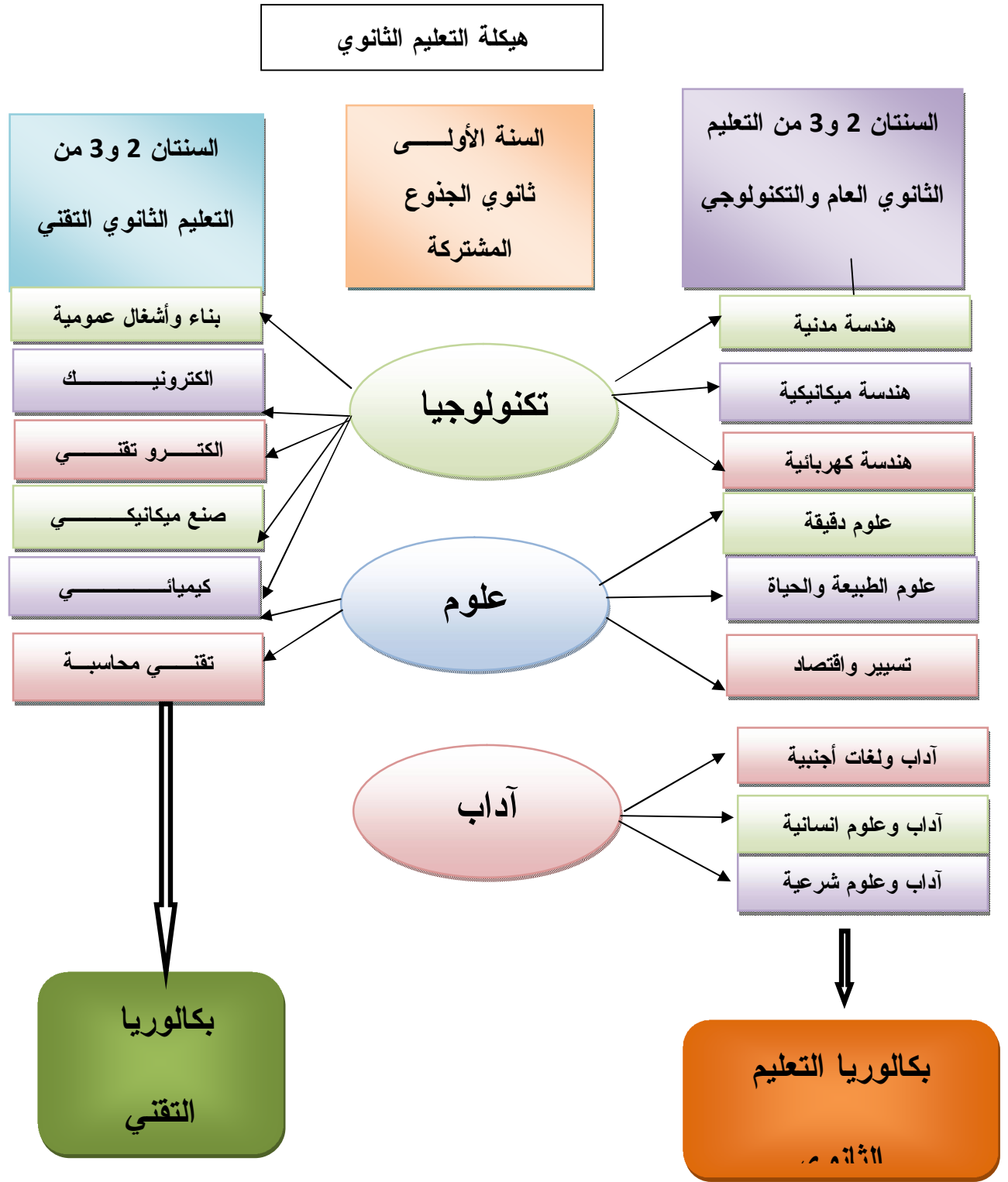
✓ تأجيل التوجيه نحو التخصص إلى نهاية السنة الأولى باعتماد الجذوع المشتركة التي تهدف إلى دعم مكتسبات التعليم الأساسي، خاصة في مواد التعبير الأساسية (رياضيات، لغة عربية)، وضمان تجانس أحسن بين التلاميذ.

✓ ضمان الانسجام الداخلي للتعليم الثانوي وتناسق أفضل بينه وبين التعليم الأساسي من جهة، والتعليم العالي والتكوين المهني والشغل من جهة ثانية.

✓ إعطاء عناية أكثر للتعليم الثانوي التقني وتحسين المناهج التعليمية، والعمل على تطوير التقويم.

ويمكن تلخيص هيكلية التعليم الثانوي العام والتكنولوجي والتعليم الثانوي

التقني في المخطط التالي:



الشكل رقم (07)

يوضح هيكلية التعليم الثانوي (مديرية التعليم الثانوي، 2000، ص 8)

4.4. الفترة الرابعة من 2005 إلى غاية يومنا هذا

عرفت المنظومة التربوية الجزائرية عدة إصلاحات في هذه الفترة هدفت في مجملها إلى تحضير تلاميذ هذا الطور للالتحاق بالدارسات العليا والتعليم العالي من خلال إكسابهم المعارف الضرورية واللازمة لذلك، وهذا بتنمية روح البحث والقدرة على التحليل والتركيب لديهم، والتكيف مع مختلف الوضعيات.

وشمل التعليم الثانوي في هذه المرحلة في سنته الأولى على جذعين مشتركين:

🇩🇿 **الجذع مشترك علوم وتكنولوجيا** ويتفرع في السنة الثانية إلى أربع شعب: الرياضيات، التقني رياضي، العلوم التجريبية، التسيير والاقتصاد.

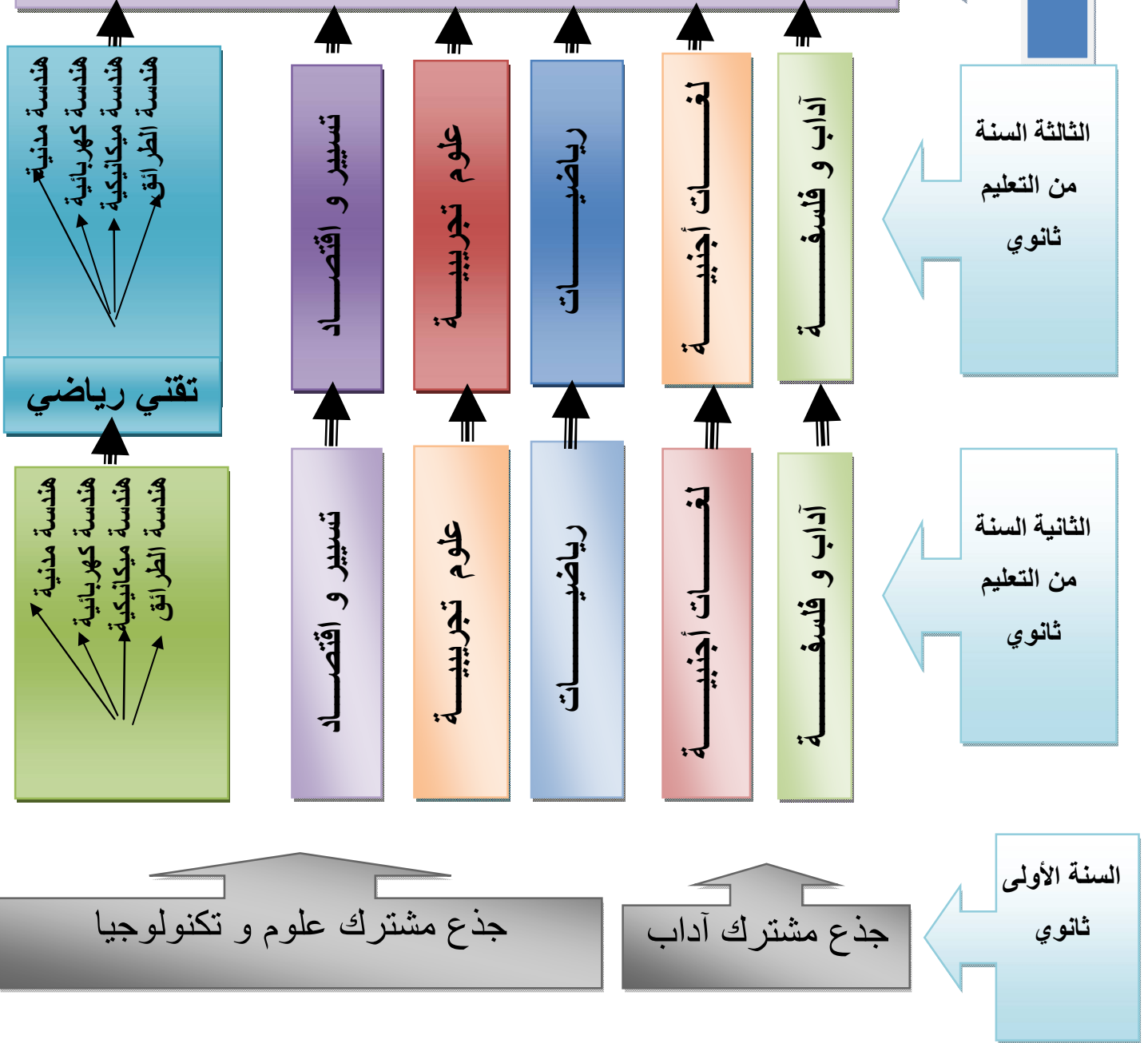
🇩🇿 **الجذع مشترك آداب** ويضم شعبتين في السنة الثانية ثانوي وهما شعبة الآداب والفلسفة وشعبة اللغات الأجنبية.

ويمكن تلخيص هيكلية التعليم الثانوي في هذه الفترة وفق المخطط التالي:

الهيكل الجديدة للتعليم الثانوي

التعليم العالي

بكالوريا التعليم الثانوي العام و التكنولوجي



الشكل رقم (08)

يوضح هيكله التعليم الثانوي العام و التكنولوجي الجديدة

4. مبادئ التعليم الثانوي

يقوم التعليم الثانوي على جملة من المبادئ يمكن حصرها في التالي:

1.4. مبدأ وحدة النظام:

وتتمثل في استمرارية بعض الأهداف والروابط المشتركة بين أنواع التعليم كله (التعليم الأساسي، الثانوي، العالي)، وذلك من خلال الربط بين مدخلات الطور الثانوي ومخرجاته وذلك بغية الربط بين التعليم الثانوي والتعليم العالي الذي تم إصلاحه في سنة 1971 التعليم الأساسي الذي دخل عليه الإصلاح سنة 1980 بينما بقي التعليم الثانوي على حالته منذ الاستقلال، مما جعل النظام التربوي يتطور طورا بعد طور، وهذا معناه أن مبدأ الوحدة بين فروع التعليم الثانوي لم يكن مأخوذ بعين الاعتبار، ولهذا السبب ظل التعليم الثانوي يعيش تناقضات في مدخل الطور ومخرجه وأثنائه، ففي مدخل الطور مثلا لا يوجد التناسق بين ملمح الخروج من التعليم الأساسي، وبرامج التعليم الثانوي ومناهجه، ولا يخفى ما في هذه الحالة من صعوبات لمتابعة الدراسة بالنسبة للتلاميذ، وعلى نوعية التعليم و مردوديته .

2.4. مبدأ التوافق:

إن مبدأ التوافق بين نظام التعليم الثانوي وبين الحاجات الاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن تطور التنمية يبدو غير واضح في وثائق وزارة التربية، بحيث لا يوجد أي مكتب مكلف بالتنسيق بين وزارة التربية والمؤسسات الاقتصادية يوجه عن طريق الطلبة الذين أنهوا المرحلة الثانوية إلى ميدان العمل والإنتاج في هذه المؤسسات.

بالإضافة إلى عدم العناية بالتعليم التقني الذي يحضر لعالم الشغل نظرا لتكاليفه الباهظة.

3.4. مبدأ التناسق:

يتمثل هذا المبدأ في التكامل والاقتصاد في التنظيم العام للنظام التربوي كله والتعليم الثانوي خصوصا وما يحتوي عليه من أنظمة فرعية، ويتجلى ذلك من خلال التنسيق في تحديد الأهداف والمحتويات والمناهج المتبعة لكل نظام فرعي على حدى، كما يتجلى في إتباع خطة التقويم والتوجيه حسب مراحل التعليم وكيفية التدرج بينهما، والتي تبدو في الأساليب المعتمدة التي تضمن لكل بنية مردوديتها، حتى يكون التعليم وطنيا في أبعاده وديمقراطيا في مبادئه.

وجاء في قرار إعادة هيكلة التعليم الثانوي (1992، ص3-4) مبادئ التنظيم المشتركة بين نمطي التعليم الثانوي (العام والتقني) والذي يرمي إلى ضمان التكوين العام لكل طلابه من أجل:

- ✓ تسهيل إدماجهم في الحياة الاجتماعية
- ✓ دعم ثقافتهم الأساسية والعامية
- ✓ اكتسابهم لمعارف نظرية وعلمية يمكن استثمارها في مختلف فضاءات النشاط والتكوين.
- ✓ يتابع طلبة تعليمهم في السنة الأولى ذو جذعين مشتركين إحداهما ذو اتجاه أدبي والثاني ذو اتجاه علمي وتكنولوجي.
- ✓ في نهاية الجذع المشترك بناءا على تقييم نتائج الطلبة وقدراتهم في حدود التي تسمح لها الخريطة المدرسية.

✓ من الضروري أن توفر شعب التعليم الثانوي تكوينا واسعا يمكن للطلبة من اكتساب معارف النظرية والتقنية والمهارات المتنوعة ويمكن إعادة التوجيه الطلبة في نهاية السنة الثالثة ثانوي عند الضرورة بناء على مقاييس تربوية صارمة.

✓ يخضع تحديد شعب التعليم الثانوي لمبادئ الانسجام الاقتصادي داخل منظومة التربية والتكوين.

✓ تختم السنة الثالثة في نمط التعليم بامتحان خاص هو:

- إما بكالوريا الثانوي.

- وإما بكالوريا التعليم الثانوي التكنولوجي.

5. أهداف للتعليم الثانوي

يسعى التعليم الثانوي في مجمله إلى خلق تلميذ ذو شخصية مكتملة معرفيا ومرتزة انفعاليا له القدرة على ولوج الحياة بكل ثقة، والعمل على المساهمة والمشاركة في إمداد المجتمع بالطاقات البشرية المؤهلة ذات الكفاءة العالية، وفي التعليم الثانوي بالجزائر فيقع على عاتق مؤسسات التعليم الثانوي تحقيق أهداف يمكن تصنيفها إلى أربع فئات كبيرة يمكن إجمالها في الآتي:

1.5. أهداف التربية العامة : وتتمثل في:

✓ إيقاظ الشخصية الفضولية، الفكر الناقد

✓ الإبداع الاستقلالية الذاتية.

✓ المظهر الاجتماعي ويتمثل في التعاون والاتصال.

✓ اكتساب المعارف وخاصة ثقافة عامة ومعارف أساسية مندمجة وقابلة

للتجديد، قصد التعلم كيف تتعلم مع تجنب الجانب الموسوعي.

2.5. أهداف منهجية: وتتمثل فيما يلي:

- ✓ الطرائق العامة للعمل، العمل الفردي (الشخصي)، الجماعي، تحقيق توثيق.
- ✓ طرائق من أجل تشجيع المهارة والفهم.
- ✓ الطرائق الخاصة بالمواد التعليمية وبشكل خاص التفكير العلمي.

3.5. أهداف التحكم في اللغات: وتمثلت في:

- ✓ تحكم في اللغة الوطنية، والمعرفة والتحكم في لغتين أجنبيتين على الأقل.
- ✓ العمليات المنطقية الرياضية.
- ✓ اللغة الفنية والتعبير الفني.

4.5. أهداف التكوين العلمي والتقني:

- ✓ فهم محيط الإنسان وتطبيق جميع المعارف والخبرة الشخصية بمعالجة مشاكل هذا المحيط.
- ✓ تنمية الفضول وذوق البحث العلمي والخيال الإبداعي وروح المبادرة.
- ✓ البحث على البحث العلمي والتصور الإبداعي والمبادرة .
- ✓ فهم الطرائق العلمية مثل: استغلال المعطيات، التمرن على فكرة منطقية موضوعية تحليلية ونقدية.
- ✓ اللجوء إلى مقاربات تجريبية قصد القدرة على الملاحظة، نقل المعطيات، استخلاص النتائج.
- ✓ استعمال لغة بسيطة ووجيزة لشرح وتقييم الأحداث. (صيرينة سليمان، 2013، ص 175-176)

ويرمي التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، فضلا عن مواصلة تحقيق

الأهداف العامة للتعليم الأساسي إلى تحقيق المهام التالية:

- ✓ تعزيز المعارف المكتسبة وتعميمها في مختلف مجالات المواد التعليمية.
- ✓ تطوير طرق وقدرات العمل الفردي والعمل الجماعي وكذا تنمية ملكات التحليل والتلخيص والاستدلال والحكم والتواصل وتحمل المسؤوليات.
- ✓ توفير مسارات دراسية متنوعة تسمح بالتخصص التدريجي في مختلف الشعب تماشياً مع اختيارات التلاميذ واستعداداتهم.
- ✓ تحضير التلاميذ لمواصلة الدراسة أو التكوين العالي. (الجريدة الرسمية، 2008، ص14).

6. أهمية التعليم الثانوي

لكل مرحلة من مراحل التعليم أهمية خاصة ويعتبر التعليم الثانوي حلقة الوصل بين التعليم القاعدي والتعليم الجامعي والتعليم والتكوين المهنيين وهو مرحلة نضج توصل المراهق إلى مرحلة الشباب ومنطلق الرجولة والاعتماد على النفس، وتعد هذه المرحلة من أصعب المراحل في حياة التلميذ لكونها تتزامن مع أصعب مراحل عمره وهي مرحلة المراهقة بما يصاحبها من تغيرات أساسية، عقلية، وجسمية، ونفسية وبما يتبعها من متطلبات أساسية، لكل ناحية من هذه النواحي والتي تكون شخصية المراهق، وتحدد سلوكه، واتجاهاته، وعلاقاته من ناحية ومن ناحية أخرى فإن هذه المرحلة لها أثر كبير في تحديد مستقبله الوظيفي والاجتماعي.

وهذه المرحلة تعد بمثابة العمود الفقري في العملية التعليمية فهي تمثل مكانة وسطى تصل ما بين التعليم الأساسي من جهة، والتعليم العالي من جهة أخرى (رمضان محمد القذافي، 1982، ص 12).

وترجع أهمية هذه المرحلة لكونها تشكل مرحلة النمو التي ينتقل الإنسان منها إلى حياة الكبار ومن ثم فهي مرحلة التطور نحو التمايز والتباين وتوطئة لإعداد الفرد للتكيف الصحيح في بيئة متغيرة معقدة (فؤاد البهي السيد، 1975، ص 265)

وتكمن أهميتها أيضا في أنها المرحلة التي تشهد نهايتها نضج ميول التلاميذ، وتمايز قدراتهم، كما تتبلور فيها ملامح المستقبل المهني، أو الوظيفي، تبعاً لإدراك التلميذ لحقيقة ما لديه من ميول، وقدرات، واستعدادات (عبد الحميد جابر، 1984، ص 3).

ويرى محمد صلاح أن أهمية المرحلة الثانوية تكمن في أنها:

1. تتعامل مع الطالب في أدق مراحل نموه، وهي مرحلة المراهقة.
2. تعد الطالب لمواصلة الدراسة الجامعية، أو العمل.
3. دعامة مهمة لتنمية ؛ وتحقيق المواطنة.
4. يمكن وصف المرحلة الثانوية بأنها القاعدة التي تعد الطالب لمزاولة الأعمال، والوظائف الصغيرة، وفي الوقت نفسه تعد الطالب لمتابعة السلم التعليمي في المعاهد والكليات، والجامعات. (صلاح بن محمد، 2012، ص 28).

والتعليم الثانوي يعتبر الممر الآمن للوصول بالتلاميذ إلى التطور، وتحسين ظروف حياتهم، ويساهم في بناء وإصلاح المجتمعات المنفتحة والمتحابة، ويعتبر من أهم استثمارات الدولة، خصوصا عندما تتحقق المساواة بين الذكور والإناث، وتحسين نوعية التعليم وملائمة وما يتطلبه من شراكة حقيقية بين مختلف القطاعات وفئات المجتمع.

يتضح لنا أن التعليم الثانوي يعد مرحلة حاسمة في حياة المتعلم الدراسية ومنبرا لاكتساب المعارف والمعلومات الضرورية التي تؤهله للمرحلة اللاحقة سواء التعليم العالي والدراسات العليا، أو التوجه نحو عالم الشغل واختيار مهنة للمستقبل.

النجاح المدرسي

7. تعريف النجاح المدرسي

تعددت التعاريف الخاصة بالنجاح المدرسي، وهذا راجع لارتباطه بالعديد من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمدرسية. وجاءت كلمة النجاح (Réussite) في قاموس لاروس (Larousse,1987,p308) بمعنى الفوز والوصول إلى نتائج مرضية وجيدة.

أما سيلامي (Sillamy) 1980 فيرى أن النجاح يتمثل في الوضعية التي يتوصل فيها الشخص إلى الهدف الذي حدده أو المهمة التي التزمها، والنجاح مفهوم صعب الالمام به لأنه يشمل جانبيين ذاتي وموضوعي. (Sillamy,1980,p103).

ويرى أحمد زقاوة (2014، ص 44) أن مفهوم النجاح الدراسي في الحقل التربوي يشير إلى المكتسبات المعرفية التي يحققها التلميذ والنتائج التحصيلية التي تسمح له بالانتقال إلى مستوى أعلى، إلا أنه يوظف على أكثر من صعيد حيث يعتبره الخبراء أحد المؤشرات الهامة للحكم على مدى تحقق الأهداف على المستوى الاجتماعي أو على مستوى النمو الاقتصادي، كما تبرز أهمية النجاح الدراسي في أنه معيار للحكم على جودة منظومة التعليم ومخرجاته.

ويذهب بوشارد Bouchard (1964) إلى أن مفهوم النجاح الدراسي يشير إلى وضعية الوصول إلى الأهداف المدرسية المرتبطة بالتحكم في المعارف المحددة، كما هو اكتساب التلميذ لبعض المعارف والقيم والاتجاهات والسلوكيات التي تسمح له بالاندماج الاجتماعي والمشاركة الكاملة في التحولات الاجتماعية. (أحمد زقاوة ، 2014 ، ص 45).

من خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أن النجاح هو مرادف لتحقيق الأهداف، ونيل ما يصبو إليه الإنسان في حياته، وبالنسبة للتلميذ في المدرسة أو الطالب في الجامعة فالنجاح يعني له افتكاك المعارف والمعلومات التي بها يستطيع تحقيق الفوز، والوصول إلى أعلى المراتب العلمية والعملية، من خلال اكتساب المهارات والكفاءات اللازمة التي تؤهله إلى ذلك.

8. محددات النجاح الدراسي:

يتأثر النجاح الدراسي بالعديد من العوامل ذات المصادر المختلفة، منها المتعلقة بالتلميذ ذاته كنسبة الذكاء التي يتمتع بها والقدرات الخاصة لديه، ومنها المتعلقة بالمستوى الثقافي للأبوين والجو الانفعالي والعاطفي السائد في البيت، كما أن هناك عوامل اجتماعية واقتصادية ومدرسية تساهم بشكل كبير في النجاح أو الفشل الدراسي.

وقد حاول الكثير من الباحثين ضبط المحددات المؤثرة على النجاح الدراسي كل حسب تصنيفه الخاص، ومن بين هذه المحددات :

1.8. المحددات الشخصية والقدرات العقلية:

يعتبر التلميذ هو العامل الأول للنجاح حيث يتأثر بالدرجة الأولى بنمو الذكاء والقدرات العقلية الأخرى كالذاكرة والتخيل والتفكير، وهي قدرات تلعب دورا في تفعيل الأداء الدراسي للتلميذ.

وقد بينت الدراسات وجود علاقة إرتباطية قوية بين الذكاء والنجاح الدراسي، وهذا ما توصل إليه تيلور من خلال جمعه لعدد من الدراسات التي دارت حول الذكاء والنجاح الدراسي.

كما تلعب القدرات العقلية الأخرى كالذاكرة والانتباه والتركيز دورا لا يستهان به في النجاح الدراسي، فضعيف الذاكرة مثلا لا يمكنه مراجعة دروسه واستحضار الأفكار فتكون نتيجة ذلك ضعفا في التحصيل العام وتراكم النقائص الناتجة عن ضعف القدرات الخاصة يكون في النهاية سببا في الفشل الدراسي . (أحمد زقاوة، 2014، ص 46).

2.8. المحددات الاجتماعية - الأسرية:

لا شك أن الأسرة تمثل الخلية الأولى المسؤولة عن تربية الطفل وإعداده للنجاح والتحصيل الجيد، وتشير الكثير من الدراسات إلى دور البيت والمناخ العائلي بما فيه الوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة في التأثير على تحصيل الأبناء وتهيئتهم للنجاح الدراسي والاجتماعي، ويذهب كليفان وآخرون (Kellaghan) إلى أن بيئة المنزل هي أقوى العوامل المؤثرة على تعلم الطفل في المدرسة، وان لها تأثيرا واضحا على مستوى الرغبة في التعلم و على طول الفترة والجهد التي تتطلبها تلك المهمة ويتضمن المحيط العائلي مجموعة من العوامل والمتمثلة في:

1.2.8-الخلفية الاقتصادية:

تعتبر الوضعية الاجتماعية - الاقتصادية أحد أهم العوامل المؤثرة على النجاح الدراسي. فالدخل الضعيف ونقص الإمكانيات المادية من مسكن مريح ووسائل تعليمية مساعدة، يكون له انعكاسات على تنشئة الطفل تعليميا. وتؤكد كل الدراسات بأن نسبة الإخفاق المدرسي له دلالة أكثر وضوحا في المحيط الاجتماعي - الاقتصادي غير الملائم

إن تدهور الوضعية الاقتصادية للأسرة يدفع الآباء إلى تركيز اهتماماتهم على تحسين المستوى المعيشي والانهماك في العمل وهو ما يجعلهم يصرفون اهتماماتهم عن متابعة أبناءهم وتوفير الدعم المادي والمعنوي اللازم لنجاحهم، كما أن الظروف الاقتصادية الصعبة تكون لدى التلاميذ اتجاهات سلبية نحو الدراسة والمدرسة وتدفعهم نحو التخلي عن الدراسة لمساعدة آبائهم على لقمة العيش.

2.2.8. الخلفية الثقافية:

يلعب المستوى الثقافي للأسرة وخاصة مستوى الأبوين دورا بارزا في تكوين شخصية الطفل وتحديد معالمها وسماتها مستقبلا، لكون أن الأسرة هي الإطار الثقافي الأول الذي تتحدد فيه ثقافة الفرد ويتشكل سلوكه واتجاهاته نحو مختلف الأفكار والمواقف في الحياة، كما ينظر إليها على أنها الخلية التي تقوم بوظيفة نقل الثقافة الايجابية والقيم الدافعة إلى الأبناء قصد مساعدتهم على التوافق النفسي والاجتماعي في مختلف مجالات الحياة.

ومن هذا المنظور فإن الوسط الأسري الثقافي والتعليمي المرتفع يساعد على التوافق ويعد احد عوامل تحقيق النجاح المدرسي.

فالعائلة ذات المستوى الثقافي والتعليمي المقبول تساهم في مساعدة طفلها على التكيف الجيد داخل المحيط المدرسي من خلال متابعتها في حل واجباته المدرسية وتتبع مساره الدراسي ومعرفة منحنى ارتفاع وانخفاض نقاطه في الامتحانات المدرسية .

3.2.8. الخلفية الانفعالية - العاطفية:

يعتبر المناخ الأسري عاملا مهما في تحقيق النجاح الدراسي للأبناء. فانعدام الاستقرار داخل الأسرة، وتفككها وغياب العلاقات العاطفية يؤدي إلى نتائج سيئة على المستقبل الدراسي للأبناء. وعندما تسود أجواء الأسرة مشاعر الكراهية والصراع والقسوة فإن ذلك ينعكس على شخصية الطفل بصورة سلبية وتقلل إلى حد كبير من فرص نجاحه وتفوقه الاجتماعي والنفسي. ويعتبر الأب والأم مصدرا للطاقة العاطفية للأبناء وانعدامهما أو غياب احدهما سيؤثر بدون شك على التوازن الانفعالي للطفل والمراهق مما يسبب له الفشل الدراسي.

إن التفكك الأسري بمختلف أشكاله (طلاق، فقدان الآباء، الغياب المتكرر لأحد الأبوين عن البيت...الخ) يساهم إلى حد ما في إعاقة النمو الذهني والتحصيل الدراسي للطفل وتوضح الكثير من الدراسات كدراسة عبد السلام زهران (1974) وسعد لطوم (1973) ودراسة لاندرمان وباري (LindermanetBarry,1962) أن الأطفال المتأخرين دراسيا ينحدرون من وسط اسري مفكك تسوده علاقات أسرية سيئة، كما أن افتقار التلميذ للحياة داخل الأسرة يؤثر على صحته النفسية وتحصيله اللغوي. (أحمد زقاوة، 2014، ص 46-49).

3.8. المحددات المدرسية والتربوية:

تمثل المدرسة واحدة من أهم العوامل المؤثرة على النجاح، باعتبارها المؤسسة التي يمارس فيها التلميذ العمليّة التعليميّة والتعلّميّة، والمؤسسة التربوية كنظام اجتماعي تربوي تشتمل على العديد من المتغيرات المؤثرة على التحصيل الدراسي للتلاميذ أهمها:

1.3.8. خصائص المعلم : يمثل المعلم محورا أساسيا في العملية التعليمية وعلى المعلم امتلاك الصفات التي تؤهله للقيام بدوره التربوي الفاعل، وتشتمل هذه الصفات على الإعداد العلمي والتحكم في مهارات التعلم والتعليم والاتجاهات الإيجابية نحو مهنة التعليم.

ونظرا لخصوصيات المرحلة الثانوية التي يعيشها التلميذ فإنّ التفاعل الإيجابي من طرف الأستاذ والعلاقات الجيدة مع التلاميذ تلعب دورا حاسما في دفع التلميذ نحو التحصيل الجيد وغرس القيم الإيجابية من حب العلم والمعرفة والتطلع إلى مستويات علمية ومهنية مرموقة. بينما في المقابل نجد أنّ أسلوب المعلم المتسم بالعنف والعدوانية والسيطرة له انعكاسات سلبية على تحصيل التلميذ وارتياحه داخل المدرسة. فقد وجد تنبام Tetenbam أن 6% من التلاميذ الذين خضعوا لنظام العقاب لديهم كراهية شديدة للحياة المدرسية، كما أنّ نسبة 20% من التلاميذ غير سعداء، حيث عبروا عن ذلك بقولهم: "إننا على استعداد للهروب من المدرسة" (أحمد زقاوة، 2014، ص 51).

2.3.8. المناخ المدرسي: يمثل المناخ المدرسي بما يشمله من علاقات تفاعلية بين التلاميذ والأساتذة والإداريين وباقي عمال المؤسسة من جهة ومن

قيم مشتركة وتصورات واتجاهات الموظفين من جهة أخرى، احد الجوانب المؤثرة على تحصيل التلاميذ وتحديد نجاحهم أو فشلهم الدراسي.

ويشير العاجز والحجار (2007) أن للمناخ المدرسي الايجابي تأثيرا واضحا على مخرجات العملية التربوية، فهو يؤثر على تحصيل الطلبة وسلوكهم وقيمهم واتجاهاتهم، ويعتبر من العوامل الأساسية المهمة لنجاح أي برنامج دراسي، فمن خلاله يمكن أن تزداد حالات التناسق الجيد في وظائف المدرسة وعملياتها، وإن التلميذ باعتباره محور العملية التربوية يتأثر بطبيعة المناخ المدرسي السائد في المؤسسة، فالمناخ الجيد يوفر له الظروف المناسبة للعمل والمذاكرة ويجعله أكثر ارتياحا بوجوده داخل القسم .

وحسب بروكوفر (Brookovre) فإن النجاح الدراسي يتأثر بالبنية الاجتماعية والمناخ النفسي للمؤسسة ويؤكد على أهمية ودور التفاعل الايجابي بين هذه العناصر في خلق التصورات الايجابية والقيم المحفزة على النجاح. (زقاوة أحمد، 2014، ص 51 - 53)

3.3.8. المناهج التربوية: تعتبر المناهج التربوية احد المؤشرات التي يعتمد عليها الباحثون والخبراء في قياس مدى نجاح التلميذ والمنظومة التربوية، إذ أنّ بناء مناهج تربوية على أسس علمية ومنهجية تراعى فيها خصائص المتعلمين وقدراتهم العقلية، وتأخذ بعين الاعتبار حاجاتهم النفسية والاجتماعية وتسعى إلى مواكبة التغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية المحيطة بالمدرسة، هو كفيلا بتحقيق ظروف ملائمة للنجاح . (أحمد زقاوة، 2014، ص 54)

البكالوريا

9. لمحة عن تطور البكالوريا

يعتبر امتحان شهادة البكالوريا الغاية القصوى التي يتمناها كل تلميذ في المرحلة النهائية ويصبو إلى تحقيقها من خلال التحصيل طيلة سنة دراسية كاملة سبقها تحصيل سنوات عديدة، وهي تكتسي أهمية خاصة في المجتمع، فهي موضع اهتمام التلميذ، والأسرة والمجتمع بكل أطرافه، وأصبح يحضر ويعد لها ماديًا وإعلاميًا، واجتماعيًا ونفسيًا.

وكما تعد البكالوريا حدث اجتماعي هام، مسير لتطورات العصر والثورات الصناعية والتقدم التكنولوجي، الذي يتطلب توسيع ميادين العلم وجعله إجباريًا. ويرى دوبي Dubet أن البكالوريا تسجل كقدر مدرسي وإجبارية عائلية للنجاح. (حسية مجادي، 2009، ص 94).

وقد تم استحداث شهادة البكالوريا في 17 مارس 1801م بموجب قرار إمبراطوري يخص تنظيم الجامعة بفرنسا، وهذا من قبل نابليون بونابرت. وكان نتيجة هذا القرار أن أصبحت هناك ثلاث شهادات تتوج الدراسات الجامعية وهي: البكالوريا، الليسانس، الدكتوراه.

وبموجب نفس القرار تقرر منح هذه الشهادات للطالب من قبل الجامعة وعن طريق إجراء امتحانات، ويتضح من هذا أن شهادة البكالوريا كانت أول عهدا كانت تعتبر درجة جامعية مثلها مثل الليسانس والدكتوراه، أما شهادة البكالوريا بمفهومها الحالي كشهادة فهي تتوج المرحلة الثانوية ظهرت في 1808م ومرة أخرى بقرار من نابليون. (مهدي بلعسة، 2004، ص 60)

10. تعريف البكالوريا

يُري بيير ليجراند Pierre Legrand أن مصطلح بكالوريا Baccaauréat هو مستمد من الفعل Bachoter في اللغة الفرنسية والذي أصبح يطبق الآن على الامتحانات والمسابقات (Legrand,1995, p11).

ويعرفها ليجراند (Legrand) بأنها التحقق من مصداقية التكوين الذي تلقاه التلميذ لغاية سن الثامنة عشرة، وهي نقطة انطلاق لإكمال مسار التعليم الجامعي. (Legrand,1995, p5).

وتعرف البكالوريا في معجم علوم التربية على أنها: " شهادة تعليمية تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم وتسمح للمرشح الناجح مواصلة تعليمه في المرحلة الجامعية". (الفاربي وآخرون، 1994)

وحسب المنجد Larousse فنجده يعرف البكالوريا على أنها أول درجة جامعية يحصل عليها التلميذ في نهاية الطور الثانوي، وهي شهادة إجبارية يلتحق بعدها التلميذ بالمدارس العليا والجامعات أو المعاهد. (Larousse, 1971, p108)

ويمكن تعريف البكالوريا على أنها مفتاح الولوج للتعليم الجامعي، بعد خوض غمار امتحان نهاية التعليم الثانوي المصيري والمحدد لمستقبل التلميذ بالنجاح أو الفشل.

11. تنظيم امتحان البكالوريا بالجزائر.

شهدت البكالوريا منذ تأسيسها الأول عام 1963 تعديلات عديدة، وحسب القرار المؤرخ في 29 صفر عام 1414هـ الموافق لـ 08 أغسطس 1993م المتضمن إعادة تنظيم امتحان البكالوريا للتعليم الثانوي بالجزائر فإنه يجرى الامتحان كالتالي:

يعمل وزير التربية الوطنية على تحديد تاريخ إجراء امتحان البكالوريا والذي يكون خلال السنة مرة واحدة، يكون قبلها قد تم تحديد آجال التسجيلات للمترشحين الذين سيمتحنون في نهاية السنة الدراسية واجتياز الامتحان، وفق الشعب الدراسية المتاحة والتي تم التمدرس فيها.

ويكون الامتحان نهاية السنة الدراسية، ويجرى في ظرف أسبوع، وفق رزنامة محددة سابقا، ولكل شعبة رزنامة خاصة تتلاءم وطبيعة المواد المشكلة لها، ويكون الامتحان عبارة عن اختبارات كتابية مستمدة من المنهاج الدراسي للسنة الثالثة ثانوي وما تم دراسته فعلا خلال السنة الدراسية.

بعد الانتهاء من الامتحان تجمع الأوراق وترسل إلى مراكز التصحيح، أين تخضع أوراق المترشحين للتصحيح الأول والثاني، وفي حال وجود فارق بين التصحيحين ويكون كبيرا يعاد تصحيح الورقة للمرة الثالثة، ويعتبر ناجحا في الامتحان كل مترشح تحصل على معدل يساوي أو يفوق 10 من 20، وتمنح له شهادة نجاح في شهادة البكالوريا تسمح له بالتسجيل والانتقال إلى الطور الأعلى من التعليم العالي والجامعي.

12. خصائص امتحان البكالوريا

إن امتحان البكالوريا هو امتحان نهاية السنة الدراسية للأقسام النهائية بالمرحلة الثانوية وهو كما يرى الفاربي وآخرون يتم عند نهاية مجموعة من المهام التعليمية. (الفاربي وآخرون، 1994، ص 143).

وهذا لأجل التحقق من إن الكفاءات والأهداف المرجوة أنها تكون تحققت فعلا، وهو اختبار رسمي له ضوابطه وقوانينه تشرف عليه هيئة رسمية هي وزارة التربية الوطنية ممثلة في الديوان الوطني للامتحانات

والمسابقات ويمكن القول أن امتحان شهادة البكالوريا هو تقويم نهائي يعمل على:

- ✓ قياس تحصيل التلاميذ النهائي.
- ✓ تزويد المقوم بالمعلومات اللازمة لاتخاذ قرار فيما يتعلق بالتلميذ (نجاح - رسوب).
- ✓ انتقال المتعلم إلى مستوى أعلى أو الاعتراف بكفاءته في مجال معين وتسليمه شهادة تثبت ذلك.
- ✓ تقدير كفاءة المنهاج الدراسي.
- ✓ التزويد ببيانات تمكن من إعادة تخطيط المنهاج. (رشيد موني، 2009، ص117)

13. أهمية امتحان البكالوريا

تحظى شهادة البكالوريا بأهمية خاصة لدى الفرد والمجتمع، فهي أصبحت محل اهتمام الجميع كأفراد وأسر ودولة، وأضحت هي الهدف الأسمى لعملية تعليمية تدوم لأكثر من ثلاث عشرة سنة وتعتبر أحد أهم مخرجات التعليم الثانوي في المنظومة التربوية وبها يقاس أدائها.

ويعود هذا الاهتمام إلى الوظيفة التي تؤديها شهادة البكالوريا في حياة الفرد حيث يرى الأستاذ مصطفى حداب أن شهادة البكالوريا، تؤدي في مجمل تطور عمليات التكوين، والتراتب الاجتماعي وإعادة إنتاج النخب، ووظيفة أصبحت أهميتها تتدعم أكثر فأكثر. (مصطفى حداب، 1998، ص6).

فالطالب المتحصل على شهادة البكالوريا تفتح أمامه آفاق واسعة فنتاح له إمكانية التعليم العالي والالتحاق بالجامعة وتطوير معارفه ومكتسباته وتنمية

شخصيته، كما تتوفر له فرص العمل والتوظيف في مناصب مهنية تتوافق ومستواه التعليمي، كما أن نظرة المجتمع له بكل أطرافه تتغير مما يكسبه الثقة بالنفس والمكانة والقيمة الاجتماعية اللائقة، وينال احترام الآخرين المحيطين به.

كما تولي الأسرة شهادة البكالوريا اهتماما كبيرا، ويقدرّون هذا الامتحان ويعطونه مكانة عالية، ويعتبرونه حدثا اجتماعيا هاما، ويحرصون كل الحرص على توفير كل الإمكانيات والظروف الملائمة لأبنائهم لأجل تحقيق الفوز ونيل الشهادة والتباهي بها أمام المجتمع، فهي تعني لهم التفوق والنجاح.

كما نجد اهتمام السلطات بمختلف تشكيلاتها بامتحان البكالوريا كحدث وطني مهم، يبرز طاقات جديدة لخدمة المستقبل، وكفاءات تساهم في بناء الوطن من خلال توفير كافة الظروف الملائمة لسير العملية، وتجنيد مختلف الوسائل المادية والبشرية.

خلاصة

إن النجاح في المسار الدراسي وتحقيق الهدف والوصول إلى سدة النجاح بافتكاح شهادة البكالوريا لأي تلميذ يعد نجاحاً للأسرة والمجتمع وللمتعلم بحد ذاته، ولأجل ذلك تتضافر جهود المجتمع بأكمله بتوفير الظروف المناسبة والوسائل والإمكانات اللازمة لتحقيق ذلك من خلال توفير السند الاجتماعي الكافي لصد وردع كل ما يعترض حياة التلميذ، والحد من الضغوط النفسية باختلاف أنواعها (أسرية، دراسية، مادية، انفعالية، واجتماعية، ...) لأجل ضمان بيئة دراسية وعائلية خالية من الأحداث الضاغطة المؤدية لتشتيت الفكر والانتباه، واختلال التوازن لدى الفرد خاصة التلميذ، فالنجاح لا يتأتى إلا بالسهر على توفير كافة شروطه.

الغائب

الغائب

الفصل السابع

منهجية البحث

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية ونتائجها
2. منهج لدراسة
3. مجتمع الدراسة
4. عينة لدراسة
5. حدود لدراسة
6. أدوات لدراسة
7. المعالجة الإحصائية

تمهيد

بعد تطرقنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري الذي تناول متغيرات الدراسة سننتقل في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي، الذي يشكل في البحث العلمي أهمية بالغة، فمن خلاله يمكننا الاطلاع على ما تم تحقيقه من نتائج، ومن خلاله تتم الإجابة على التساؤلات المطروحة للبحث، والتحقق من فرضيات الدراسة، وقد تناولت الطالبة الباحثة في هذا الفصل الإجراءات المتبعة في الدراسة والمتمثلة في: الدراسة الاستطلاعية ونتائجها، المنهج المتبع، الأدوات المستخدمة، مجتمع الدراسة وعينة الدراسة، الحدود الزمانية والمكانية التي تم فيها إجراء الدراسة، وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات لاختبار الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق - الثبات).

1. الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية احد أهم الخطوات لأي بحث علمي، فقد قامت الطالبة الباحثة من خلال هذه الخطوة باستقصاء آراء التلاميذ حول أهم الضغوط النفسية التي يعانون منها من خلال مقابلات فردية وجماعية مع التلاميذ.

كما تم فيها الاطلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة لأجل الاستفادة منها في بناء الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية.

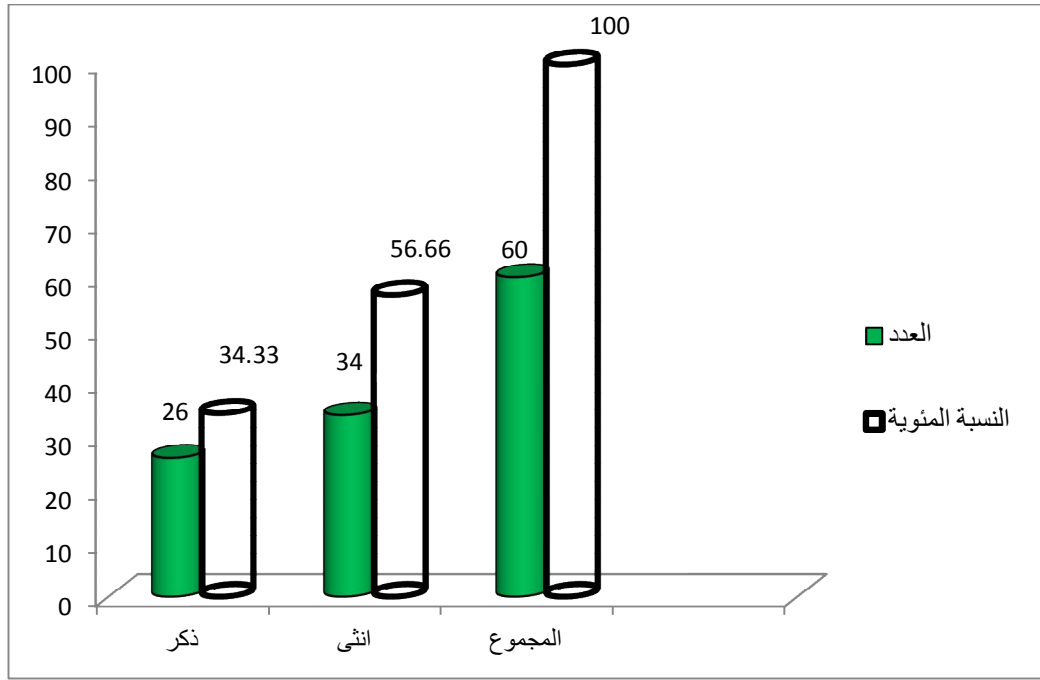
كما كان الهدف منها هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المستخدمة في البحث، والتأكد من مدى ملائمتها على عينة البحث أثناء التطبيق.

ويهدف التحقق من صلاحية أدوات الدراسة والتأكد من صدقهم وثباتهم تم تطبيق استبيان الضغوط النفسية المعد من قبل الطالبة الباحثة واستبيان المساندة الاجتماعية لإبراهيم السمدوني على عينة أولية تقدر بـ 60 تلميذا وتلميذة للسنة الثالثة من التعليم الثانوي من أفراد مجتمع الدراسة الأصلي، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويتي: محمد الصديق بن يحيى وثانوية محاد بن عطاء الله بمدينة البيرين ولاية الجلفة والجدول التالية توضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

الجدول رقم(05) توزيع أفراد العينة للدراسة الاستطلاعية

حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	26	%34.33
أنثى	34	%56.66
المجموع	60	%100



الشكل رقم (09)

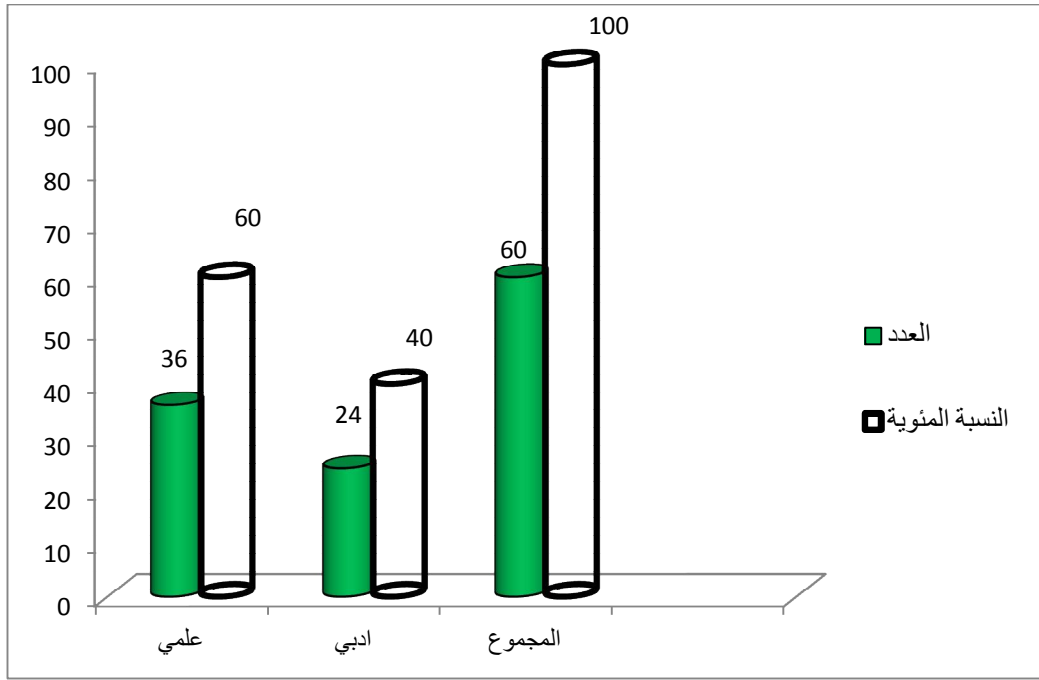
توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة الذكور بلغت 34.33% مقارنة بنسبة الإناث التي بلغت نسبتها 56.66%. مما يدل على أن نسبة الإناث أكبر مقارنة بنسبة الإناث.

الجدول رقم (06) توزيع أفراد العينة للدراسة الاستطلاعية

حسب التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية (%)
علمي	36	60.00%
أدبي	24	40.00%
المجموع	60	100%



الشكل رقم (10)

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة التلاميذ ذوي التخصص العلمي بلغت 60.00% مقارنة بالتلاميذ المتمدرسين بالتخصص الأدبي الذين بلغت نسبتهم 40.00% .

2. منهج الدراسة

يعتبر المنهج الطريق الذي وفقه يسير الباحث لأجل الوصول إلى الأهداف المرجوة، ويعرف المنهج على أنه "مجموعة من القواعد التي تم وضعها بهدف الوصول إلى الحقيقة العلمية، أي أن المنهج وسيلة للتقصي عن الحقائق العلمية، وتختلف المناهج باختلاف المواضيع، لذا يستوجب على الباحث اختيار المنهج المناسب لموضوع بحثه". (يوسف مصطفى القاضي،

1979، ص 107)

كما يعرف على أنه: "مجموعة القواعد التي تم وضعها بقصد الحصول على الحقيقة في العلم، أي أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة الموضوع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية". (عمار بوحوش، 2001، ص 43).

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الطالبة الباحثة باستخدام المنهج الوصفي الذي تحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة. دون إحداث أي تغيير، كما يهتم بدراسة العلاقات والفروق بين عينة الدراسة ومتغيراتها.

3. مجتمع الدراسة

يتألف مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي للسنة الدراسية 2015-2016 المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا دورة جوان 2016 بثانويات ولاية الجلفة والمتمدرسين بمختلف الشعب الدراسية البالغ عددهم 14222 تلميذا وتلميذة موزعين على 64 ثانوية بالولاية.

4. عينة الدراسة

يعتبر اختيار العينة من بين الخطوات الهامة لإجراء أي بحث ميداني وتعرف العينة على أنها: مجموعة جزئية من مجتمع له خصائص مشتركة. (رجاء أبو علام، 2011، ص 162).

واشتملت عينة الدراسة الحالية على (458) تلميذا وتلميذة من مختلف التخصصات موزعين حسب الجنس إلى: (238) ذكرا و (220) أنثى من المتمدرسين بالأقسام النهائية المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا بولاية

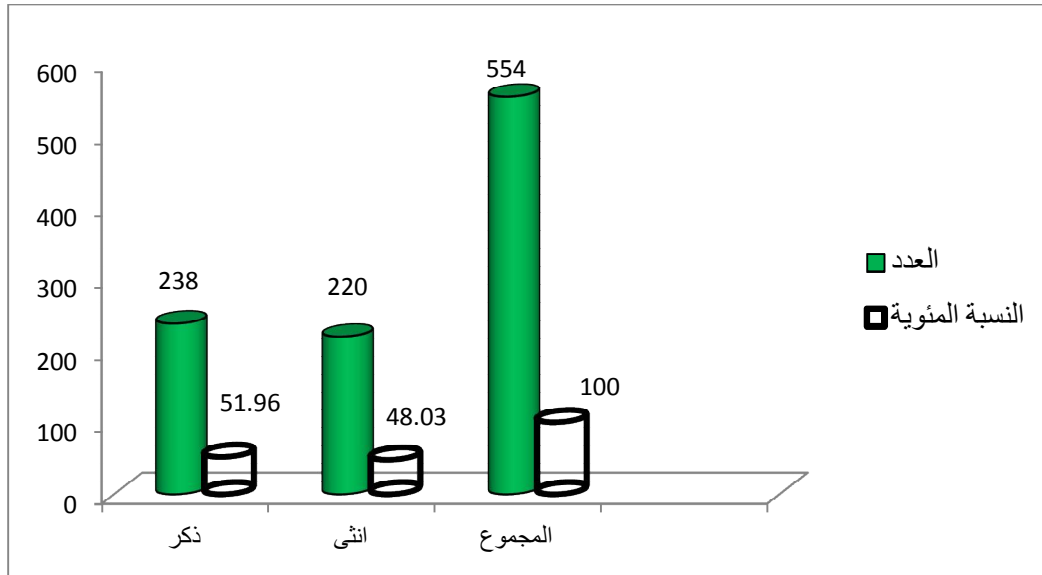
الجلفة للسنة الدراسية 2015-2016 من تخصصين دراسيين هما علمي وأدبي.

وتلاميذ العينة يدرسون في 12 ثانوية للتعليم الثانوي العام والتكنولوجي، وتتواجد هذه الثانويات في المناطق الحضرية والريفية للولاية، تم اختيار عينة البحث بطريقة الاختيار العشوائي عن طريق القرعة من أصل 64 مؤسسة من مؤسسات التعليم الثانوي المتواجدة بالولاية والتي قدمت لنا تسهيلات لإجراء البحث من خلال الاتصال بمستشاري التوجيه والإرشاد وتقديم المساعدة في تطبيق أدوات الدراسة على مختلف الشعب الدراسية المتاحة بها علمي وأدبي والجدول التالية توضح خصائص العينة:

الجدول رقم(07) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	238	51.96%
أنثى	220	48.03%
المجموع	458	100%

نلاحظ من الجدول رقم (07) تباينا في توزيع أفراد العينة حسب الجنس، حيث بلغ عدد الذكور (238) بنسبة مئوية 51.96%، مقارنة بعدد الإناث (220) بنسبة مئوية تقدر بـ 48.03%، والذي يدل على أن نسبة الذكور أكبر من نسبة الإناث ويمكن توضيح ذلك بالشكل الموالي:

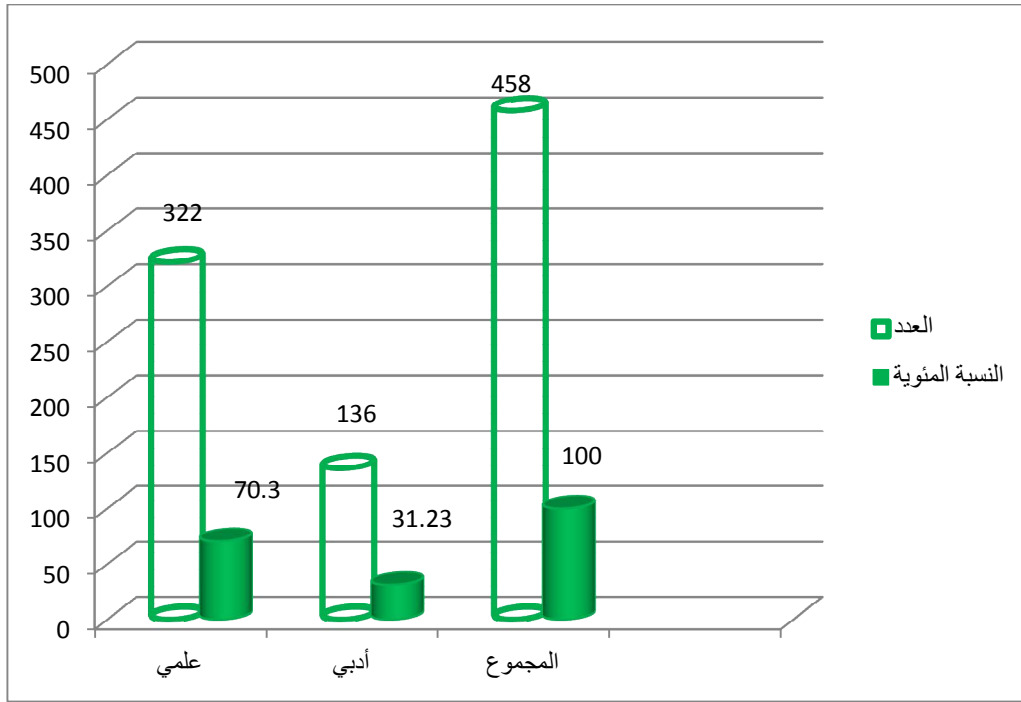


الشكل رقم (09) توزيع التلاميذ حسب الجنس

الجدول رقم (08) توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي

النسبة المئوية	العدد	التخصص
%70.30	322	علمي
%29.69	136	أدبي
%100	458	المجموع

نلاحظ من الجدول التالي رقم (08) توزيع أفراد عينة البحث حسب التخصص الدراسي كما يلي: تلاميذ التخصص العلمي وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة في هذا التخصص (322) تلميذا وتلميذة بنسبة مئوية تقدر بـ 70.30%، أما فيما يخص التخصص الأدبي فقد بلغ عدد التلاميذ (136) تلميذا وتلميذة. بنسبة مئوية تقدر بـ 29.69% وهذا يوضح أن نسبة التلاميذ المتمدرسين بالتخصص العلمي أعلى من زملائهم في التخصص الأدبي. ويمكننا توضيح ذلك بالشكل البياني الموالي:



الشكل رقم (10) توزيع التلاميذ حسب التخصص

5. حدود الدراسة:

1.5. الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة ببعض ثانويات ولاية الجلفة حيث

تتواجد عينة الدراسة وتتوعدت بين حضرية وريفية.

2.5. الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة الحالية في الفترة الزمنية الممتدة من

شهر فيفري إلى غاية بداية شهر ماي من السنة الدراسية 2015-2016.

6. أدوات الدراسة:

تم استخدام كأداة للدراسة في البحث الحالي مقياسان الأول خاص بالضغوط

النفسية والثاني لقياس المساندة الاجتماعية، كما تم رصد معدلات التلاميذ

الناجحين وغير الناجحين في شهادة البكالوريا.

1.6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

1.1.6. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من المتخصصين في ميدان علم النفس وعلوم التربية، واستطلاع آراء التلاميذ قامت الباحثة ببناء الاستبيان وفق الخطوات الآتية:

1. تحديد الأبعاد الرئيسية التي شملها الاستبيان في صورته الأولية وهي:

➤ **الضغوط المدرسية** وتتكون من (19) عبارة ويقصد بها جملة المشاكل والعقبات التي تواجه التلميذ في الوسط المدرسي متمثلة في عبء الدراسة وكثرة الواجبات المنزلية، صعوبة المنهاج والمواد الدراسية، عدم القدرة على الاستيعاب والفهم والتذكر، الخوف من الامتحانات، سوء العلاقة مع الزملاء.

➤ **الضغوط الأسرية** وتتكون من (18) عبارة ويقصد بها الصعوبات والعوائق التي يجدها التلميذ في أسرته، كسوء العلاقة بين الوالدين، غياب الأب أو الأم عن البيت، عدم الاهتمام بكثرة المشاكل بين أفراد الأسرة التقليل من شأن الانجازات الدراسية للأبناء.

➤ **الضغوط الانفعالية** وتتكون من (15) عبارة وتتمثل في النواحي النفسية التي يشعر بها التلميذ من توتر وقلق وشعور بالخجل وتقلب المزاج والغضب وصعوبة التعبير عن المشاعر.

➤ **الضغوط المادية** وتتكون من (11) عبارة وهي كل الصعوبات والعقبات المادية التي يشتمل منها التلميذ نتيجة نقص الموارد والإمكانات المالية والمادية للأهل، مما تنعكس على عدم القدرة على تلبية متطلبات الحياة والشعور بالانحطاط.

الضغوط الاجتماعية وتتكون من (15) عبارة وهي ما يعانیه التلميذ من سوء علاقات مع المجتمع والمحيطين به.

2. صياغة البنود التي تقع تحت كل بعد.

3. إعداد الاستبيان في صورته الأولية والتي شملت (78) بندا وبعدها تم عرضه على (12) من المحكمين ولكن لم أتلّق الرد إلا من (09) محكمين فقط وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها السادة الأساتذة المحكمون تم حذف (14) فقرة من الاستبيان ليصل عدد البنود بعد الصياغة النهائية إلى (64) بندا، كذلك تم تعديل وصياغة بعض البنود حسب اقتراحات السادة المحكمين.

صدق مقياس الضغوط النفسية:

يقصد بصدق الأداة هو أنها تقيس الغرض الذي وضعت من أجله، وبالتالي فالصدق هو من الصفات الأساسية لأداة البحث وتم التأكد من صدق مقياس الضغوط النفسية بطريقتين هما:

✓ طريقة صدق المحكمين

✓ طريقة التجزئة النصفية.

✓ صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي).

✓ الصدق الذاتي.

صدق المحكمين :

لمعرفة مدى علاقة البنود بالغرض المطلوب قياسه لجأت الطالبة الباحثة إلى صدق المحكمين حيث عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة عددهم اثنا عشر (12) محكما من الأساتذة ذوي الخبرة في مجال علم النفس وعلوم التربية فقد طلب منهم تقويم الاستبيان من حيث محتوى

البند والصياغة اللغوية وبدائل الأجوبة وتعليمات الاستبيان، غير أنني لم أتلق الرد إلا من قبل (09) أساتذة، ليتم بعدها تعديل الاستبيان حسب آرائهم وملاحظاتهم ليصبح بصورته النهائية مؤلفا من (64) بندا موزعة على خمسة أبعاد، والجدول التالي يوضح توزيع الأساتذة المحكمين حسب الجامعات.

الجدول رقم (09) توزيع الأساتذة المحكمين

الوظيفة	العدد	الجامعة
أستاذ التعليم العالي	02	جامعة علي لونيبي البلدية
أستاذ التعليم العالي	03	جامعة زيان عاشور الجلفة
أستاذ التعليم العالي	01	جامعة عمار تليجي الاغواط
أستاذ التعليم العالي	01	جامعة الجزائر 2 بلقاسم سعد الله
أستاذ التعليم العالي	01	الجامعة العربية المفتوحة الكويت
أستاذ التعليم العالي	01	جامعة البشير الإبراهيمي برج بوعريريج
	09	المجموع

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

بالإضافة إلى صدق المحكمين وللتأكد من صدق المقياس تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية أو ما يعرف بمقارنة الأطراف في الاختبار لأجل تقدير معامل صدق الاستبيان.

حيث قامت الطالبة الباحثة بترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية (60) ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة ثم تقسيم الأفراد إلى مجموعتين حسب درجاتهم المحصل عليها في الاستبيان، فالمجموعة الأولى

تقدر بـ 27% من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في استبيان الضغوط النفسية، أما المجموعة الثانية وتقدر بـ 27% من الذين تحصلوا على درجات منخفضة على الاستبيان. بعد القيام بحساب أداء هاتين المجموعتين على الاستبيان للحصول على الفرق بين متوسطي المجموعتين تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (10) دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس الضغوط النفسية

الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا ن=16		العينة العليا ن=16		العينة الضغوط النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)	11.72	5.31	85.44	7.21	121.94	الضغوط النفسية

الصدق الذاتي: تم حساب صدق المقياس أيضا باستخدام الصدق الذاتي بحيث نختار إحدى القيم من الثبات المحسوبة سابقا، ولتكن 0.88، ويصبح الصدق الذاتي له مساوي لـ $\sqrt{0.88} = 0.93$ ، وهي قيمة قوية جدا.

ثبات مقياس الضغوط النفسية في الدراسة الحالية:

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة الدراسة الاستطلاعية من طلبة السنة الثالثة من المرحلة الثانوية والبالغ عددهم (60) تلميذا وتلميذة، وبعد ذلك تم حساب الثبات للمقياس بطريقتين وهما كالتالي:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Alpha Cronback):

تم إيجاد درجة درجة ثبات المقياس بالنسبة لهذه الطريقة بالاعتماد على معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronback) للمقياس ككل.

جدول رقم(11):

معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام ألفا كرونباخ.

64	عدد البنود
0.88	معامل ألفا كرونباخ

يتضح من خلال الجدول رقم(11) أن معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) يساوي (0.88) وهي قيمة مقبولة جداً، وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عالٍ.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية

قامت الطالبة الباحثة بحساب ثبات المقياس إحصائياً اعتماداً على طريقة التجزئة النصفية، حيث طبق استبيان الضغوط النفسية على عينة الدراسة الاستطلاعية وبعد الحصول على درجات أفراد العينة، قامت الباحثة على تجزئة بنود المقياس إلى نصفين يضم النصف الأول البنود ذات الأرقام الفردية ويبلغ عددها 32 بنداً ويضم النصف الثاني البنود ذات الأرقام الزوجية ويبلغ عددها 32 بنداً. وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الفردي ومجموعة فقرات النصف الزوجي فقد بلغ معامل الارتباط بيرسون بهذه الطريقة (0.70) وباستخدام معادلة سبيرمان براون المعدلة (Brown Spearman Coefficient) أصبح معامل الثبات يساوي (0.82) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(12):

معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	عدد البنود	معامل برسون	معامل سبيرمان براون	معامل جوتمان
الضغوط النفسية	64	0.70	0.82	0.82

2.1.6. الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية

صدق مقياس المساندة الاجتماعية

استخدمت الطالبة الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية المعد من قبل إبراهيم السامادوني (1994)، ويتكون من 30 بندا، موزعة على بعدين هما بعد الأسرة ويتكون من (15) بندا وهي: هي: 2-4-5-8-10-12-14-15-16-18-21-23-25-27-28.

وبعد الأصدقاء ويتكون من (15) بندا وهي: 3-6-7-9-11-13-17-19-20-22-24-26-29-30.

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المفحوص أن يحدد تطابق كل بند مع ما يقوم ويشعر به في الواقع، وذلك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي يتوافق وحالته، مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

يجيب المفحوص عنها ضمن أربعة بدائل وهي: لا وتقال صفرا (0)، قليلا وتقال درجة واحدة (1)، متوسطا وتقال درجتين (2) وكثيرا وتقال ثلاث درجات (3). وتفسر الدرجة الكلية للمقياس على النحو التالي: من 0-15 درجة المساندة الاجتماعية منخفضة، من 16-30 درجة المساندة مرتفعة.

بالنسبة للصدق قام الباحث بحساب صدق البنود بحساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على (150) طالبا وطالبة، وتراوحت

معاملات الارتباط بين 0.26 و 0.70 وكل معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. (فهد الربيعة، 1997، ص40).

أما الثبات تم حسابه بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بعد ثلاثة أسابيع، على (179) طالبا وطالبة من جامعة طنطا بمصر، فتراوحت معاملات الثبات بين 0.879، 0.884 (الربيعة فهد، 1997، ص40). وحسب الثبات كذلك بطريق التجزئة النصفية وطريقة ألفا على (150) طالبا وطالبة فجاء معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون يساوي (0.92). بينما جاء معامل ألفا يساوي (0.89). (فهد الربيعة، 1997، ص41).

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

أما بالنسبة للدراسة الحالية قامت الطالبة الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة تتكون من 60 فردا منهم (26) ذكرا، و(34) أنثى من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وبعد ذلك تم حساب الثبات للمقياس بطريقتين وهما كالتالي:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Alpha Cronback):

تم إيجاد درجة ثبات المقياس بالنسبة لهذه الطريقة بالاعتماد على معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronback) للمقياس ككل.

جدول رقم(13) معامل ثبات مقياس المساندة الاجتماعية

باستخدام ألفا كرونباخ.

عدد البنود	30
معامل ألفا كرونباخ	0.93

يتضح من خلال الجدول رقم(13) أنّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) يساوي (0.93) وهي قيمة مقبولة جداً، وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عال جداً.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية

قامت الطالبة الباحثة بحساب ثبات المقياس إحصائياً اعتماداً على طريقة التجزئة النصفية، حيث طبق استبيان المساندة الاجتماعية على عينة الدراسة الاستطلاعية وبعد الحصول على درجات أفراد العينة، قامت الباحثة على تجزئة بنود المقياس إلى نصفين يضم النصف الأول البنود ذات الأرقام الفردية ويبلغ عددها 15 بنداً ويضم النصف الثاني البنود ذات الأرقام الزوجية ويبلغ عددها 15 بنداً. وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الفردي ومجموعة فقرات النصف الزوجي فقد بلغ معامل الارتباط بيرسون بهذه الطريقة (0.90) وباستخدام معادلة سبيرمان براون المعدلة (Brown Spearman Coefficient) أصبح معامل الثبات يساوي (0.94) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(14) معامل ثبات مقياس المساندة الاجتماعية

بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	عدد البنود	معامل برسون	معامل سبيرمان براون	معامل جوتمان
المساندة الاجتماعية	30	0.90	0.94	0.94

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية للمقياس قد بلغ (0.90) وبعد إجراء تعديل الطول باستخدام معادلة (سبيرمان براون) تم الحصول على قيمة (0.94) وهي قيمة مقبولة جدا وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عال.

كما نجد أن معامل الثبات باستخدام معامل جوتمان في الدراسة الحالية بلغ 0.94 وهو مرتفع ما يدل على ثبات المقياس.

الصدق الذاتي: نختار إحدى القيم من الثبات، ولتكن 0.93، ويصبح الصدق الذاتي له مساويا لـ: 0.96، وهي قيمة قوية جدا.

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

بالإضافة إلى صدق المحكمين والصدق الذاتي وللتأكد أكثر من صدق المقياس في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية أو ما يعرف بمقارنة الأطراف في الاختبار لأجل تقدير معامل صدق الاستبيان. حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تنازلي ثم تم سحب 27% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (16) فردا من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (16) فردا تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم(15): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا

في مقياس المساندة الاجتماعية

الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا ن=16		العينة العليا ن=16		العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)	11.23	12.71	47.81	2.56	84.25	المساندة الاجتماعية

يتبين من الجدول رقم(14) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha=0.05$) لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق المقياس.

7. المعالجة الإحصائية:

بعد التأكد من صلاحية مقياسي الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية قامت الطالبة الباحثة بتطبيق المقياسان على أفراد العينة الرئيسية، خلال الموسم الدراسي 2015-2016 من شهر فيفري إلى غاية شهر أفريل، حيث كان يقدم المقياس الأول للتلاميذ ثم المقياس الثاني مع حث أفراد العينة على التعاون والإجابة على فقرات المقياس بكل صدق وأمانه وبعد أن تمت الإجابة تم جمع الاستبيانات وترقيمها وترتيبها واستبعاد الناقصة منها وغير المكتملة، وبعد ذلك قامت الباحثة بتفريغ البيانات ورصد الدرجات التي حصل عليها كل تلميذ من أفراد العينة وتم تنظيم البيانات في جداول لسهولة معالجتها إحصائياً.

حيث تمت المعالجة الإحصائية للبيانات عن طريق البرنامج الإحصائي

للحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

8. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قامت الطالبة الباحثة في دراستها الحالية باستخدام عدة أساليب إحصائية من أجل حساب صدق وثبات أدوات الدراسة، والإجابة على أسئلة وفرضيات الدراسة وفيما يلي عرض لتلك الأساليب المستخدمة:

- معامل ارتباط بيرسون
- معامل ألفا كرونباخ
- النسب المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T للمقارنة بين المتوسطات للعينات المستقلة.

الفصل الثامن

عرض وتحليل النتائج

تمهيد

1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها.
2. عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها.
3. عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها.
4. عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها.
5. عرض نتائج الفرضية الخامسة وتحليلها.
6. عرض نتائج الفرضية السادسة وتحليلها.
7. عرض نتائج الفرضية السابعة وتحليلها.
8. عرض نتائج الفرضية الثامنة وتحليلها.
9. عرض نتائج الفرضية التاسعة وتحليلها.
10. عرض نتائج الفرضية العاشرة وتحليلها
11. عرض نتائج الفرضية الحادية عشر وتحليلها

خاتمة

تمهيد

تتناول الطالبة الباحثة في هذا الفصل عرضا لما تم التوصل إليه من نتائج وتحليلها، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية بالنجاح لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بولاية الجلفة التي تم اختيارها كنموذج. وقد تم التوصل إلى ذلك من خلال إجابات عينة البحث المتمثلة في تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي على أدوات الدراسة المستخدمة.

بعد أن تم تطبيق أداة الدراسة على عينة الدراسة المكونة من (458) تلميذا وتلميذة للطور الثانوي، ثم جمع البيانات وتحليلها إحصائيا باستخدام جهاز الكمبيوتر عن طريق برنامج SPSS .

وفيما يلي عرض ومناقشة نتائج الدراسة من خلال الإجابة عن أسئلتها الفرعية وذلك على النحو التالي:

1. توجد علاقة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا.
2. توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأسرة.

4. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأصدقاء.

5. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد المساندة تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المدرسية.

7. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الأسرية.

8. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المادية.

9. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الانفعالية.

10. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الاجتماعية.

11. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد علاقة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا. وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون وفق ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (16) يبين العلاقة بين المساندة الاجتماعية ونجاح التلاميذ في شهادة

البكالوريا

النجاح في البكالوريا		
-,031	معامل الارتباط البسيط بيرسون	المساندة الاجتماعية
,509	مستوى الدلالة Sig.	
458	حجم العينة ن	

التعليق على نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (16) يتبين قيمة مستوى الدلالة $Sig=0.509$ ، وهي غير دالة إحصائية، لأنها أكبر تماماً من α في 0.05 ، كما تظهر قيمة معامل الارتباط $R_p=0.031$.

وعليه يمكن القول أنه: لا توجد علاقة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا، حسب هذه العينة المدروسة. وبالتالي فالفرضية لم تتحقق.

2. عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا. وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون وفق ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (17) يبين العلاقة بين الضغوط النفسية ونجاح التلاميذ في شهادة

البكالوريا

النجاح في البكالوريا		
-0,015	معامل الارتباط البسيط بيرسون	الضغوط النفسية
,750	مستوى الدلالة Sig.	
458	حجم العينة ن	

التعليق على نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (17) يتبين قيمة مستوى الدلالة $0.75 = \text{Sig}$ وهي غير دالة إحصائية لأنها أكبر تماماً من α في 0.05 ، كما تظهر قيمة معامل الارتباط $R_p = 0.015$.

وعليه يمكن القول أنه: لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا، حسب نتائج العينة المستهدفة. وهذا يعني عدم تحقق الفرضية الثانية.

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأسرة.

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجداول التالي:

جدول رقم (18) يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في

امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأسرة.

إحصاء المجموعة					
النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	
راسب	238	32,95	7,912	,513	العينة
ناجح	220	32,51	8,002	,539	

جدول رقم (19) يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير مساندة الأسرة

لناجحين وغير الناجحين في شهادة البكالوريا

اختبار "ت" لفروق المتوسطات						التجانس			
مستوى الثقة 95%		فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا			ى دلالة					
1,898	-1,026	,744	,436	,558	456	,586	,952	,004	افتراض التساوي
1,899	-1,027	,744	,436	,558	452,3	,586			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين (18) و(19) يظهر التراكم في المتوسطين الحسابيين (32.95 و 32.51) للناجحين وغير الناجحين في متغير المساندة الأسرية، كما تظهر في الجدول (19) قيمة مستوى الدلالة $\text{Sig} = 0.55$ ، وهي غير دالة إحصائياً لأنها أكبر تماماً من α في 0.05، كما تظهر قيمه اختبار "ت" الفروق ضعيفة إذ بلغت 0.58. ويمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأسرة، وذلك دائماً حسب هذه العينة المدروسة.

4. عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مقياس المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأصدقاء.

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف

المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجدول التالي:

جدول رقم (20) يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأصدقاء.

إحصاء المجموعة					
	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
العينة	راسب	238	33,50	7,198	,467
	ناجح	220	33,02	8,000	,539

جدول رقم(21) يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير مساندة

الأصدقاء للناجحين وغير الناجحين في شهادة البكالوريا

		اختبار "ت" لفروق المتوسطات					التجانس		
مستوى الثقة 95%		فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا								
1,869	-,923	,710	,473	,506	456	,666	,362	,834	افتراض التساوي
1,875	-,929	,713	,473	,507	441,14	,663			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين (20) و(21) يظهر شبه تطابق

أيضا في المتوسطين الحسابيين (33.02 و33.5) للناجحين وغير الناجحين في بعد مساندة الأصدقاء، كما تظهر في الجدول (21) قيمة مستوى الدلالة =Sig

0.5، غير الدالة إحصائيا لأنها أكبر تماما من α في 0.05 ، كما تظهر قيمه

اختبار "ت" الفروق ضعيفة أيضا إذ بلغت 0.66. ويمكن القول أنه لا توجد

فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ

الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة

الأصدقاء، وذلك دائما حسب هذه العينة المدروسة.

5. عرض نتائج الفرضية الخامسة وتحليلها:

تنص الفرضية الخامسة على انه: توجد فروق دالة إحصائيا بين

متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين

في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد المساندة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجدول التالي:

جدول رقم (22) يبين الفروق بين متوسطي الجنسين على درجات مقياس المساندة

الاجتماعية ككل لعينة الدراسة

إحصاء المجموعة					
النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	
ذكور	238	66,89	12,771	,758	العينة
إناث	220	64,83	17,044	1,296	

جدول رقم (23) يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير المساندة

الاجتماعية حسب الجنسين للعينة المستهدفة

اختبار "ت" لفروق المتوسطات							التجانس		
مستوى الثقة 95%		فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا								
4,819	-,691	1,402	2,064	,142	455	1,473	,001	10.56	افتراض التساوي
5,019	-,890	1,501	2,064	,170	289,2	1,375			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين (22) و(23) يظهر تقارب كذلك في المتوسطين الحسابيين (64,83-66,89) للجنسين في المساندة الاجتماعية، كما تظهر في الجدول (23) قيمة مستوى الدلالة $\text{Sig} = 0.14$ ، غير الدالة إحصائياً لأنها أكبر تماماً من α في 0.05، كما تظهر قيمه اختبار "ت" الفروق ضعيفة أيضاً إذ بلغت 1.47، ويمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس، وذلك حسب نتائج هذه الدراسة الحالية.

جدول رقم (24) يبين الفروق بين متوسطي التخصص على درجات المساندة

الاجتماعية لعينة الدراسة

إحصاء المجموعة					
النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	
علمي	322	66,48	15,089	,841	العينة
أدبي	136	64,88	13,759	1,180	

جدول رقم (25) يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير المساندة

الاجتماعية حسب التخصص للعينة المستهدفة

اختبار "ت" لفروق المتوسطات							التجانس		
مستوى الثقة 95%		فرق الاحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا								
4,562	-1,350	1,504	1,606	,286	456	1,068	,300	1,076	افتراض التساوي
4,458	-1,246	1,449	1,606	,269	276,93	1,109			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين (24) و (25) يظهر تقارب أيضا هنا في المتوسطين الحسابيين (66.48-64.88) للشعبتين المدروستين الأدبي والعلمي في المساندة الاجتماعية، كما تظهر في الجدول (25) قيمة مستوى الدلالة Sig = 0.28، غير الدالة إحصائيا لأنها اكبر تماما من α في 0.05، كما تظهر قيمه اختبار "ت" الفروق ضعيفة أيضا إذ بلغت 1.06. ويمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير التخصص الدراسي، وذلك حسب النتائج الحالية.

6. عرض نتائج الفرضية السادسة وتحليلها:

تنص الفرضية السادسة للدراسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المدرسية.

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجدول التالي:

جدول رقم (26) يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المدرسية.

إحصاء المجموعة					
النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	
راسب	238	28,37	4,233	,274	العينة
ناجح	220	28,08	4,322	,291	

جدول رقم (27) يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط

المدرسية للناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا

اختبار "ت" لفروق المتوسطات							التجانس		
مستوى الثقة 95%		فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا	ف		ى دلالة					
1,083	-,489	,400	,297	,459	456	,742	,808	,059	افتراض التساوي
1,083	-,490	,400	,297	,459	451,50	,741			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين (26) و(27) يظهر تراكم هنا أيضا في المتوسطين الحسابيين (28.08-28.37) للناجحين وغير الناجحين في الضغوط المدرسية، كما تظهر في الجدول (27) قيمة مستوى الدلالة Sig=

0.45، غير الدالة إحصائياً لأنها أكبر تماماً من α في 0.05، كما تظهر قيمه اختبار "ت" الفروق ضعيفة كذلك إذ بلغت 0.74.

ويمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المدرسية، وذلك حسب النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة.

7. عرض نتائج الفرضية السابعة وتحليلها:

تنص الفرضية السابعة على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الأسرية.

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجدول التالي:

جدول رقم (28) يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في

امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الأسرية.

إحصاء المجموعة					
الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	النوع	
,355	5,473	23,55	238	راسب	العينة
,331	4,912	23,40	220	ناجح	

جدول رقم (29) يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط

الأسرية للناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا

اختبار "ت" لفروق المتوسطات							التجانس		
مستوى الثقة 95%		فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا								
1,099	-,816	,487	,142	,771	456	,291	,258	1,282	افتراض التساوي
1,095	-,812	,485	,142	,770	455,61	,292			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين (28) و(29) يظهر تراكم هنا كذلك في المتوسطين الحسابيين (23.40-23.55) للناجحين وغير الناجحين في الضغوط الأسرية، كما تظهر في الجدول (29) قيمة مستوى الدلالة Sig=0.77، غير الدالة إحصائياً لأنها أكبر تماماً من α في 0.05، كما تظهر قيمه اختبار "ت" الفروق ضعيفة جداً كذلك إذ بلغت 0.29.

وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الأسرية، وذلك حسب النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة.

8. عرض نتائج الفرضية الثامنة وتحليلها:

تنص الفرضية الثامنة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المادية.

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف

المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجدول التالي:

جدول رقم(30) يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في

امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المادية.

إحصاء المجموعة					
النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	
راسب	238	14,34	3,980	,258	العينة
ناجح	220	14,65	4,211	,284	

جدول رقم(31) يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط

المادية للناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا

اختبار "ت" لفروق المتوسطات						التجانس			
مستوى الثقة 95%		فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا	ف		ى دلالة					
,442	-1,06	,383	-,310	,418	456	-,810	,729	,120	افتراض التساوي
,444	-1,06	,384	-,310	,419	447,82	-,808			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين(30) و(31) يظهر تراكم أيضا في

المتوسطين الحسابيين (14.65-14.34) للناجحين وغير الناجحين في

الضغوط المادية، كما تظهر في الجدول (31) قيمة مستوى الدلالة $\text{Sig} = 0.41$ ، غير الدالة إحصائياً لأنها أكبر تماماً من α في 0.05 ، كما تظهر قيمه اختبار "ت" الفروق ضعيفة أيضاً إذ بلغت 0.81.

ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المادية، وهذا حسب النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة.

9. عرض نتائج الفرضية التاسعة وتحليلها:

تنص الفرضية التاسعة للدراسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الانفعالية.

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجدول التالي:

جدول رقم(32) يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الانفعالية.

إحصاء المجموعة					
النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	
راسب	238	23,05	5,005	,324	العينة
ناجح	220	22,70	5,123	,345	

جدول رقم(33) يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط

الانفعالية للناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا

مستوى الثقة 95%		اختبار "ت" لفروق المتوسطات					التجانس		
عليا	دنيا	فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
1,272	-,589	,473	,342	,471	456	,722	,649	,207	افتراض التساوي
1,273	-,590	,474	,342	,471	451,29	,721			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين (32) و (33) يظهر تقارب بين

المتوسطين الحسابيين (22.70-23.05) للناجحين وغير الناجحين في

الضغوط الانفعالية، كما تظهر في الجدول (33) قيمة مستوى الدلالة Sig=

0.47، غير الدالة إحصائيا لأنها اكبر تماما من α في 0.05، كما تظهر قيمه

اختبار "ت" الفروق ضعيفة أيضا إذ بلغت 0.72.

ويمكننا القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي

درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان

شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الانفعالية، وذلك حسب نتائج عينة

الدراسة.

10. عرض نتائج الفرضية العاشرة وتحليلها:

تنص الفرضية العاشرة للدراسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الاجتماعية. وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجدول التالي:

جدول رقم (34) يبين الفروق بين متوسطي التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الاجتماعية.

إحصاء المجموعة					
النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	
راسب	238	16,51	4,045	,262	العينة
ناجح	220	16,47	4,129	,278	

جدول رقم (35) يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط

الانفعالية للناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا

مستوى الثقة 95%		اختبار "ت" لفروق المتوسطات					التجانس		
عليا	دنيا	فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
,791	-,711	,382	,040	,917	456	,104	,872	,026	افتراض التساوي
,791	-,712	,382	,040	,917	451,54	,104			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين (34) و(35) يظهر عودة التراكم في المتوسطين الحسابيين (16.47-16.51) للناجحين وغير الناجحين في الضغوط الاجتماعية، كما تظهر في الجدول (35) قيمة مستوى الدلالة $\text{Sig} = 0.91$ ، غير الدالة إحصائياً لأنها أكبر تماماً من α في 0.05، كما تظهر قيمه اختبار "ت" الفروق ضعيفة جداً أيضاً إذ بلغت 0.1.

ويمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الاجتماعية، وذلك حسب نتائج هذه الدراسة.

11. عرض نتائج الفرضية الحادية عشر وتحليلها:

تنص الفرضية الحادية عشر للدراسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية ككل في امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس والتخصص والإعادة.

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجدول التالي:

جدول رقم (36) يبين الفروق بين متوسطي الجنسين على درجات الضغوط النفسية

لعينة الدراسة

إحصاء المجموعة					
النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	
ذكور	238	105,44	17,857	1,060	العينة
إناث	220	105,98	15,625	1,188	

جدول رقم (37) يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط

النفسية حسب الجنسين للعينة المستهدفة

		اختبار "ت" لفروق المتوسطات					التجانس		
مستوى الثقة 95%		فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا								
2,691	-3,771	1,644	-,540	,743	455	-,329	,173	1,859	افتراض التساوي
2,589	-3,670	1,592	-,540	,734	400,48	-,339			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين (36) و (37) يظهر التراكم مرة

أخرى في المتوسطين الحسابيين (105.44 - 105.98) للجنسين في الضغوط

النفسية، كما تظهر في الجدول (37) قيمة مستوى الدلالة Sig = 0.74، غير

الدالة إحصائياً لأنها أكبر تماماً من α في 0.05، أيضاً تظهر قيمه اختبار "ت"

الفروق ضعيفة جداً إذ بلغت 0.32.

ويمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات

الضغوط النفسية لدى تلاميذ امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس،

وذلك حسب نتائج الدراسة الحالية.

جدول رقم (38) يبين الفروق بين متوسطي التخصص على درجات الضغوط النفسية

لعينة الدراسة

إحصاء المجموعة					
النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	
علمي	322	105,44	17,400	,970	العينة
أدبي	136	105,91	16,300	1,398	

جدول رقم (39) يبين قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الضغوط

النفسية حسب التخصص للعينة المستهدفة

اختبار "ت" لفروق المتوسطات						التجانس			
مستوى الثقة 95%		فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا	ف		دلالة					
2,959	- 3,907	1,74 7	-,474	,786	456	-,271	,341	,908	افتراض التساوي
2,875	- 3,823	1,70 1	-,474	,781	269,92	-,279			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدولين (38) و(39) يظهر تراكم ثان هنا في المتوسطين الحسابيين (105.44-105.91) للشعبتين المدروستين الأدبي والعلمي في الضغوط النفسية، كما تظهر في الجدول (39) قيمة مستوى الدلالة Sig = 0.78، غير الدالة إحصائياً لأنها أكبر تماماً من α في 0.05، كما تظهر قيمه اختبار "ت" الفروق ضعيفة أيضاً إذ بلغت 0.27.

ويمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى تلاميذ امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير التخصص الدراسي، وذلك حسب النتائج المتحصل عليها من الدراسة.



تمهيد

1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
3. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
5. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
6. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة
7. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة
8. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة
9. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية التاسعة
10. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العاشرة
11. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الحادية عشر

الاستنتاجات

الاقتراحات

خاتمة البحث

تمهيد

بعد تعرضنا في الفصل السابق لعرض وتحليل النتائج المتحصل عليها، سنعمل في هذا الفصل على مناقشة وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها.

1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على ما يلي: توجد علاقة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا.

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) وحسب قيمة مستوى الدلالة $0.509 = sig$ الأكبر تماما من $0.05 = \alpha$ وهي غير دالة إحصائياً، إلى جانب معامل الارتباط بيرسون قد بلغت قيمته (-0.15) مما يعني أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والنجاح في شهادة البكالوريا لدى عينة الدراسة الحالية، والفرضية هنا لم تتحقق، وهذا يدل على أن المساندة الاجتماعية لدى العينة تتميز بمستوى متساو على حد سواء بالنسبة للتلاميذ الناجحين أو غير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا، هذه المساندة المتوفرة ساعدتهم على تخطي المشكلات والعقبات المرتبطة بالامتحان، وعليه يمكن القول بأن أفراد العينة محل الدراسة تتمتع بشبكة من العلاقات الاجتماعية الجيدة داخل الأسرة من قبل الوالدين أو الأخوة، وخارجها خاصة مساندة النظراء أو الأصدقاء جعلت منهم أكثر تماسكا وإدراكا للمواقف الضاغطة، وهذا مرده إلى طبيعة البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها أفراد العينة، التي مازالت تتسم بقوة الروابط الاجتماعية وتكافلها وبنسقتها الاجتماعي المتراس، وتكفل كل المكونين لهذا النسيج المجتمعي بحماية أفرادها، إضافة إلى شعورهم

بالمسؤولية الاجتماعية اتجاه المجتمع بشريا كان أم جغرافيا، حيث أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها أفراد كلا العينتين من التلاميذ الناجحين وغير الناجحين تعمل كواق ضد ما يعترضهم، وهي كما ترى كوباسا إلى أن المساندة الاجتماعية لا تخفف من واقع الأحداث الصادمة على الفرد فقط، وإنما تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الصادمة على الفرد، كما تزيد من قدرة الفرد على التحدي مما يجعله أكثر نجاحا في مواجهة الأحداث الصادمة. ويذهب كل من كيترونا وراسيل (1990) Cutrona&Russell، إلى أن المساندة الاجتماعية وإتاحة علاقات اجتماعية مرضية- تتميز بالحب، والود، والثقة- تعمل كحوجز أو مصدات ضد التأثير السلبى لضغوط الحياة على الصحة الجسمية والنفسية.(حسين، علي فايد، 2005، ص 22) ومن ذلك فنجد أن نتائج كل من عبد المقصود أماني (2012)، التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين مقياس المساندة الاجتماعية ودرجات التحصيل الدراسي، ودراسة السرسى وعبد المقصود (2000) التي بينت نتائج دراستهما وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والدافع للإنجاز، ودراسة علياء حسين وماجدة عباس (2014) وقد أظهرت هاته الدراسات أن للمساندة الاجتماعية دور مهم في بعث روح المنافسة والتحصيل الجيد وتحقيق النجاح وبعث الرغبة على تحقيق الأهداف والطموح، عكس ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية التي تبقى نتائجها مرتبطة بعينة الدراسة المستهدفة.

2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على ما يلي: توجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ونجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا. من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (17) وحسب قيمة مستوى الدلالة $0.750 = sig$ الأكبر تماماً من $\alpha = 0.05$ وهي غير دالة إحصائياً أيضاً، إلى جانب معامل الارتباط بيرسون قد بلغت قيمته (-0.015) ما يدل على أنه لا وجود لعلاقة بين الضغوط النفسية والنجاح لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، وقد اختلفت هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من خوج حنان أسعد (2013) في دراستها بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة التعليم الثانوي بجدة والتحصيل الدراسي، ودراسة السندي جار الله مبارك (2005) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والتحصيل، ودراسة بوفاتح محمد (2005)، إلا أنه لا توجد دراسة تتفق والدراسة الحالية فيما توصلت إليه وهذا راجع ربما إلى إدراكهم (الإدراك الاجتماعي للموقف) في كيفية التعايش مع الضغوط النفسية التي تعترضهم في حياتهم التربوية، والتعامل معها والتصدي لها مما أصبح لديهم أمراً عادياً وما هو ضاغط أصبح أمراً غير ضاغط، بحيث تولدت لديهم قدرة تكيفية، ومناعة نفسية اجتماعية أمام الأحداث الضاغطة وأصبحت لا تشكل أمامهم عائقاً في تحقيق النجاح من عدمه، حيث أنه متى كان الفرد قادراً على التفاعل والتصدي فإنه سوف يكون أقل تأثراً بالضغوط وأكثر إيجابية في التعامل معها ومواجهتها، كما ترى الطالبة الباحثة أن مفهوم النجاح اليوم أصبح غير مقتصر على المجال الدراسي فقط وإنما امتد إلى مجالات الحياة المختلفة.

3. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأسرة.

أوضحت نتائج المعالجة الإحصائية الموضحة في الجدولين (18-19) والتي أجريت للتحقق من صحة هذه الفرضية بعدم وجود فروق إحصائية دالة بين التلاميذ الناجحين والراسبين في امتحان شهادة البكالوريا بالنسبة لبعده مساندة الأسرة. حيث بلغ الفرق بين المتوسطين الحسابيين لكتا العينتين ناجح وراسب (0.44) وهو فرق ضعيف، كما بلغت قيمة "ت" للفروق المحسوبة (0.586) كما بلغت قيمة $\text{sig} = 0.558$ وهي أكبر من قيمة $\alpha = 0.05$ وهي غير دالة إحصائية، مما يعنى أن كل من أفراد العينة في البحث من الناجحين والراسبين قد تقاربت درجات إدراكهم للمساندة الاجتماعية أيا كان مصدر هذه المساندة من الأسرة التي تمثل المصدر الأساسي للدعم والسند، ما يؤكد أن المساندة الأسرية بالنسبة لعينة الدراسة لكلا المجموعتين تتلقى نفس الدعم، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي أوضحت أن أهمية مساندة الأسرة كدراسة الحسين بن حسن (2012) التي توصلت إلى أن أكثر أبعاد المساندة تأثيرا هي مساندة الأسرة، ودراسة السرسري أسماء وعبد المقصود أماني (2000) التي بينت نتائج دراستها انه توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة لبعده مساندة الأسرة والدافع للإنجاز، وأن للمساندة الأسرية أهميتها في الحياة المدرسية، حيث تعمل على زيادة الدافعية والقدرة على الإنجاز الأكاديمي والوصول إلى الأهداف المرجوة في مرحلة المراهقة، وما توصلت إليه دراسة

علي عبد السلام (2000) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم وبين طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية فمساندة الأسرة تلعب دورا ذا أهمية في تحصيل الأبناء والرفع من قدراتهم على الأداء، كما تعد المساندة الأسرية مصدرا مهما من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الفرد في حياته اليومية.

فمساندة الأسرة في هذه الدراسة ترجع إلى ذوبان هذه الأولى في النسيج الاجتماعي القبلي الذي يتبنى دور الجد الأكبر كدور الوالد المباشر مثلا، ودور العممة البعيدة كدور الأم القريبة، لذا تلاشت الأسرة بالمفهوم القريب وتلاشت معها أدوارها في أماكن أخرى.

4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد مساندة الأصدقاء.

من أجل التأكد من صحة صدق الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية للتلاميذ الناجحين أين بلغ المتوسط الحسابي 33.50 والمتوسط الحسابي للراسبين وبلغ 33.02 أين يلاحظ أن الفرق بينهما ضعيف كما هو مبين في الجدول رقم (20) كما تظهر قيمة "ت" للفروق ضعيفة جدا إذ بلغت (0.66) إلى جانب قيمة مستوى الدلالة $\text{sig} = 0.506$ وهي أكبر $\alpha = 0.05$ وهذا يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نجاح التلاميذ في شهادة البكالوريا ومساندة الأصدقاء وهذا ما تعارض ودراسة الحسين بن الحسن (2012) التي أشارت نتائج دراسته إلى تأثير بعد مساندة الأصدقاء لدى فئة المتضررين من

السيول، ودراسة السرسبي أسماء وعبد المقصود أماني (2000) التي توصلت إلى وجود فروق في بعد مساندة الأصدقاء كما اختلفت مع نتائج دراسة زندي يمينة (2001) فيما يتعلق بوجود فروق في شدة المساندة الاجتماعية من الأصدقاء وأيضا دراسة ناشر مكرد طارق (2008)، فالملاحظ أن اغلب الدراسات السابقة تتعارض نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية لدى العينة المستهدفة، فإن ذلك مرده إيجاد البديل لهم في الأسرة الممتدة التي لا ينضب معينها من الاهتمام بأبنائها كبارا وصغارا، هذا لا يعني إلغاء دور الأصدقاء، إنما إذا كان لهم دور باعتبارهم ينهلون من نفس المنهل (المصدر)، فهو دور ضمنى، خفى، لا يكاد يظهر للعيان بقيم إحصائية مميزة.

كما أن ذلك مرده إلى كون عينة الدراسة ترى بأن المساندة التي يتلقونها من قبل نظرائهم تعتمد على المنفعة المتبادلة بينهم أو أنهم لا يعطون الأهمية الكبيرة لمساندتهم، أو أن اعتمادهم منصب على مساندة الأهل والأسرة.

5. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة على ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد المساندة تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

لأجل التأكد من صدق الفرضية تم أولا فيما يخص وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد المساندة تعزى لمتغير الجنس كان الانطلاق بافتراض وجود فروق بين الذكور والإناث الناجحين

وغير الناجحين ، حيث يتضح من الجدول رقم(22)تقارب في المتوسطين الحسابيين للجنسين حيث بلغ للإناث (66.89)، والذكور (64.83) والملاحظ أن الفرق بينهما ضعيف، كما تظهر قيمة "ت" المحسوبة للفرق قد بلغت (1.47) كما أنّ مستوى الدلالة $\text{sig} = 0.142$ ، الأكبر من $\alpha = 0.05$ ، وهي غير دالة إحصائياً مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها كل من التلاميذ والتلميذات على مقياس المساندة الاجتماعية ككل ببعديه (مساندة الأسرة ومساندة الأصدقاء)، وهذا ما يتفق ودراسة كل من السرسى أسماء وعبد المقصود أماني (2000) ودراسة بوعمامة يسمينة (2011) ودراسة سعداوي مريم (2010)، عبد الرزاق دراسة أمل وصادق هناء (2010) حيث دلت نتائج هذه الدراسات أنه لا توجد فروق في المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس، واختلفت هذه النتائج مع دراسة كل من الخالدي (2008)، التي بينت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية و متغير الجنس لصالح الإناث، ودراسة عبد المعبود نجلاء محمد (2005) التي توصلت إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المساندة الاجتماعية، الناجمة عن صدمات الحوادث لصالح الإناث ودراسة عبد اللطيف أماني (2012) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الجنسين على أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس لصالح الإناث. وهذا يدل على اختلاف النتائج المتوصل إليها على أن إدراك المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف الجنس فأحيانا يكون الذكور أكثر إدراكا للمساندة من الإناث وفي أحيان أخرى يحدث العكس أين يشعر الذكور بأن طلب المساندة يؤدي إلى

الشعور بضعف الثقة أو عدم القدرة للمواجهة والتصدي للمشكلات، كما نجد أنه يمكن أن يدرك الجنسان المساندة الاجتماعية بشكل متساو ولا نجد فروقا وربما يرجع إلى ذلك كون انتماء التلاميذ إلى نفس الوسط تقريبا الذي يتشابه من حيث الخصائص النفسية والاجتماعية والذي يحرص على تقديم المساندة والدعم المادي والنفسي والعاطفي لأبنائها بنفس المستوى سواء إناثا أو ذكورا، خاصة وهم يمرون بمرحلة تتطلب الاهتمام والرعاية وتوفير كل الحاجيات النفسية والمادية لاجتيازها بسلام وأمان وتحقيق النجاح. وهذا ما يخلق لديهم القدرة على المثابرة وتحمل المشقة وزيادة الدافعية وارتفاع مستوى التحصيل الدراسي.

فيما يتعلق بمتغير التخصص الدراسي (علمي-أدبي)

بالنسبة لوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على أبعاد المساندة تعزى لمتغير التخصص. ولأجل التأكد من صدق الفرضية كان الانطلاق بافتراض وجود فروق بين التخصص العلمي والأدبي للتلاميذ الناجحين وغير الناجحين بالنسبة لمقياس المساندة، حيث يتضح من الجدول رقم (24) تقارب في المتوسطين الحسابين للجنسين حيث بلغ للعلميين (66.48)، والأدبيين (64.88) والملاحظ أن الفرق بينهما ضعيف، كما تظهر قيمة "ت" المحسوبة للفروق إذ بلغت (1.068) والاهم قيمة مستوى الدلالة $0.286 = sig$ ، الأكبر α في 0.05 وهي غير دالة إحصائية مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ العينة المستهدفة بالدراسة، وهذا ما اتفق ودراسة كل من ناشر مكرد

طارق (2008) التي توصلت إلى أنه يحظى طلبة التخصصات العلمية والأدبية لذات المستوى من الدعم الاجتماعي، بينما اختلفت مع دراسة كل من بوعمامة يسمينة (2011) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير التخصص، ودراسة الرحيلي أماني محمد (2012) التي توصلت إلى أنه توجد فروق لصالح التخصص الأدبي. أما هذه الدراسة فنتائجها تدل على أن التلاميذ في التخصصين العلمي والأدبي يتلقون نفس المساندة الاجتماعية باختلاف مصادرها، وهو أمر طبيعي حسب ما ذكر آنفاً، أنهما من نفس البيئة الاجتماعية وكذا الجغرافية.

6. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة:

نصت الفرضية السادسة على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المدرسية.

لأجل التحقق من صحة الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الناجحين والذي بلغ (28.37) وللتلاميذ الناجحين والذي بلغ (28.08) ويتضح أن الفرق بين المتوسطين ضعيف جداً، كما تم حساب قيمة "ت" للفروق كما تم حساب قيمة مستوى الدلالة $0.459 = sig$ وهي غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من α في 0.05، مما يدل على أنه لا توجد فروق بين التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا في الضغوط المدرسية. وهذا مرده إلى كون عينة الدراسة تكيفت مع الأحداث التي تعتبر ضاغطة في الوسط المدرسي مثل الواجبات المدرسية والامتحانات، والمراجعة وغيرها، أي أن الوسط الذي ينتمي إليه التلاميذ ساعدهم في التأقلم مع ما

يعانونه من ضغوط من خلال تقديم الدعم والمساندة والتكافل الاجتماعي، مما يزيدهم شعورا بالرضا والارتياح في حياتهم وخاصة دراستهم، ويقلل من تعرضهم للضغوط النفسية، واكتسابهم للمهارات النفسية والسلوكية التي تمكنهم من اجتيازها بسلاسة وهذا ما اتفق ودراسة كل من عبيس عماد (2007) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين والاعتياديين في المجال المدرسي. كما نجد أن نتيجة هذه الدراسة اختلفت ودراسة خوج حنان أسعد (2013) التي توصلت إلى أن الضغوط الأكاديمية تؤثر في التحصيل الدراسي. وأيضا دراسة الشافعي سهير (2012) وكما يرى بعض علماء النفس والتربية أن ما يعتبر ضاغطا في حدث ما يعتبر غير ضاغط في حدث آخر، وهذا ما حصل لعينة البحث الحالية التي لم تشكل لها الضغوط المدرسية عبئا وضغطا في تحقيق النجاح من عدمه، فالقائمين على المدرسة اليوم أدركوا أنه لا بد من توفير المناخ المدرسي الملائم للتلميذ وتوفير بيئة سليمة صحيا لأجل تحقيق الاستقرار النفسي للتلميذ، وتحقيق الأهداف المسطرة لتعليم ناجح ومفيد.

7. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة:

نصت الفرضية السابعة على ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الأسرية.

لأجل التحقق من صحة الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الناجحين والذي بلغ (23.55) وللتلاميذ الناجحين والذي بلغ (23.40) ويتضح أن الفرق بين المتوسطين ضعيف جدا، كما تم حساب قيمة "ت"

للفروق كما أنّ قيمة مستوى الدلالة غير دالة إحصائياً عند α في 0.05 لأنها أكبر منها، إذ بلغت $0.771 = sig$ مما يدل على أنه لا توجد فروق بين التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا في الضغوط الأسرية.

واختلفت نتيجة الدراسة وما توصلت إليه دراسة القحطاني عبد الهادي (2013) إلى وجود فروق في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية الأسرية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل المنخفض. واتفقت ودراسة دراسة بن الطاهر التيجاني (2010) التي توصلت إلى عدم وجود اختلاف في مصادر الضغوط الأكاديمية. كما توصلت دراسة السندي جبار الله مبارك (2008) إلى أن أكثر مصادر الضغوط لدى الطلبة هي الضغوط الأسرية، والملاحظ هو أن نتائج الدراسة المتوصل إليها في هذا البعد يخالف الدراسات السابقة الذكر وهذا يدل على أن عينة البحث لا تعاني من الضغوط الأسرية كون الأسرة تعتبر لها من بين أكثر الوسائط والمؤسسات الاجتماعية التي تلبى احتياجاتها النفسية، حيث عكست النتائج المحصل عليها أن عينة البحث المستهدفة من الناجحين وغير الناجحين في شهادة البكالوريا تتشابه فيها الأساليب الوالدية المستخدمة في تربية الأبناء، وتتميز بنوع من الاستقرار العاطفي اتجاه الأبناء مما أعطى لعينة البحث تلقي تقريبا نفس الاهتمام والرعاية، فالأسرة اليوم أدركت بشكل أكبر المهام المنوطة بها من حيث تربية الأبناء وتوفير كامل مستلزماتهم، ورعايتهم وحمائهم وهذا ما توفر لدى عينة البحث الحالي. من حيث أصبح التلميذ اليوم يتوفر على محبة الوالدين ومساعدته على الدراسة والاهتمام بها من خلال مراجعة المدرسة والاطلاع على حياته المدرسية والإصغاء إليه ومشاركته اختياراته من حيث

اختيار المسار الدراسي والتخصص، وحتى بالرجوع إلى تركيبة الأسرة نجدها في أغلبها أسر صغيرة العدد مما ينعكس بالإيجاب على قدرتها توفير الجو الملائم للدراسة كما تزداد قدرة الأسرة على مواجهة الضغوط كلما كان عدد أفرادها قليلا، إضافة إلى أن تماسك الأسرة يساعد على زيادة قدرتها على مواجهة الضغوط، أو التكيف معها.

8. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة:

نصت الفرضية الثامنة على ما يلي: تنص الفرضية الثامنة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المادية.

أوضحت نتائج التحليل الإحصائي المتبعة للتأكد من صحة الفرضية حيث بلغ المتوسطين الحسابيين للناجحين وغير الناجحين في شهادة البكالوريا على التوالي (14.34)، (14.65)، وتظهر قيمة "ت" مساوية لـ (-0.81) أيضا تظهر قيمة مستوى الدلالة $\text{sig} = 0.418$ ، وهي أكبر تماما من α في 0.05 وهي غير دالة إحصائية ما يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة البحث في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط المادية. واختلفت هذه النتيجة ودراسة خوج حنان أسعد (2013)، ودراسة السنيدي جار الله مبارك (2008)، ودراسة الجيوسي مجدي (2014) ودراسة القدومي خولة عزات (2011)، التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات تقديرات الطلاب ومتوسطات تقديرات الطالبات على البعد المادي وانفقت ودراسة الدخان والحجار (2005) التي توصلت إلى

انه لا توجد فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والبعد المادي، وتعزو الطالبة الباحثة ذلك إلى عدم وجود اهتمامات مادية لدى عينة الدراسة، لكون أسرهم توفر لهم المال اللازم لاستكمال دراستهم وحتى مجانية التعليم كان لها دور في ذلك، وأيضا فالتلاميذ في هاته المرحلة مازالوا في تبعية مالية للأهل، وكما ذكر سابقا أن الامتداد الأسري في البيئة التي ينتمي إليها أفراد العينة المستهدفة المتمثلة في ولاية الجلفة يمتاز بنوع من التقارب المادي فأغلب أفراد العينة لهم مستوى معيشي متوسط ماديا.

9. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية التاسعة:

نصت الفرضية التاسعة على ما يلي: تنص الفرضية الثامنة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الانفعالية.

ومن أجل التأكد من صحة صدق الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية كما هو مبين في الجدول رقم (32) للتلاميذ الناجحين أين بلغ المتوسط الحسابي (23.05) والمتوسط الحسابي للراسبين وبلغ (22.70) أين يلاحظ أن الفرق بينهما ضعيف كما نجد قيمة "ت" للفرق مساوية لـ (0.66) إلى جانب قيمة مستوى الدلالة $\text{sig}=0.417$ وهي غير دالة إحصائية لأنها أكبر تماما من α في (0.05) وهذا يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نجاح التلاميذ في شهادة البكالوريا والضغوط الانفعالية. واختلفت هذه النتائج مع دراسة القحطاني عبد الهادي (2013) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية الانفعالية تعزى لمتغير

التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل المنخفض، ودراسة عبد الحسنم علي وآخرون (2012) التي أظهرت نتائجها وجود فروق معنوية في مجال المساندة العاطفية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الطلبة الممارسين.

وانتقلت و دراسة عبيس عماد حميد (2007) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين وأقرانهم من الطلبة الاعتياديين في المجال المدرسي والاجتماعي فالضغوط الانفعالية تعتبر للإنسان واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. وما تميزت به عينة الدراسة في هذا البعد أيضا هو التساوي في الضغوط الانفعالية بحيث أنها لم توجد فروق في النجاح لدى عيني البحث. ولقد استطاعت أن تجدا طريقة للتعامل معها بحيث نما إدراكها على أنها حدث غير مهدد لها وحتى وهي تمر بأهم مرحلة عمرية والتي تتسم بالعديد من التغيرات خاصة على المستوى العاطفي والانفعالي. وتتمثل في النواحي النفسية التي يشعر بها التلميذ من توتر وقلق وشعوره بالخجل وتقلب المزاج والغضب وصعوبة التعبير عن المشاعر فهي كلها مشاعر ربما تكون الأسرة والمدرسة استطاعت أن تحد من تأثيرهم على عينة الدراسة.

10. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العاشرة:

نصت الفرضية العاشرة على ما يلي: تنص الفرضية الثامنة على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ

الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا على بعد الضغوط الاجتماعية.

ومن أجل التأكد من صحة صدق الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية كما هو مبين في الجدولين رقم (34) و(35) للتلاميذ الناجحين أين بلغ المتوسط الحسابي (16.51) والمتوسط الحسابي للراسبين بلغ (16.47) أين يلاحظ أن الفرق بينهما ضعيف جدًا، كما نجد قيمة "ت" للفروق بلغت (0.104) وهي قيمة ضعيفة جدًا، إلى جانب قيمة مستوى الدلالة $\text{sig} = 0.917$ وهي غير دالة عند مستوى (0.05) وهذا يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نجاح التلاميذ في شهادة البكالوريا والضغوط الاجتماعية. واختلفت نتائج هذه الدراسة ودراسة القدومي خولة عزات (2011) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات تقديرات الطلاب والطالبات على البعد الاجتماعي. ودراسة خوج حنان أسعد (2013)، واتفقت ودراسة عبد المعبود نجلاء محمد (2005) أين توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية في البعد الاجتماعي. فعينة الدراسة الحالية خرجت من دائرة الضرر بها، وذلك مرده لما ذكر سلفا عن البيئة الاجتماعية ودورها المطعم لأفرادها ضد الضغوط التي بالعادة تضغط المتعرضين لها، فالتماسك الاجتماعي بين الأفراد في المنطقة التي تنتمي إليها العينة وما تتميز به من شدة اللحمة الاجتماعية الأسرية وكذا التعاون والتكافل جنبوا العينة مغبات التأثير المباشر بهذه المؤثرات في مناطق أخرى وبالتالي نجد أن التلاميذ الناجحين أو

الراسبين في الامتحان لهما نفس الضغوط الاجتماعية كونهما من بيئة واحدة تركيبتها متشابهة.

11. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الحادية عشر:

نصت الفرضية الحادية عشر على ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

لأجل التأكد من صدق الفرضية تم أولاً فيما يخص وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس كان الانطلاق بافتراض وجود فروق بين الذكور والإناث الناجحين وغير الناجحين ، حيث يتضح من الجدول رقم(36)تقارب في المتوسطين الحسابين للجنسين حيث بلغ للإناث (105.44)، والذكور (105.98) والملاحظ أن الفرق بينهما ضعيف جداً، كما تظهر قيمة "ت" المحسوبة للفروق مساوية لـ (-0.329) كما تظهر قيمة مستوى الدلالة $\text{sig}=0.743$ وهي غير دالة إحصائية لأنها أكبر من α في 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها كل من التلاميذ والتلميذات على مقياس الضغوط النفسية واختلفت هذه الدراسة ودراسة كل من عبيس عماد حميد (2007) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية للتفاعل الثلاثي بين المتغيرات (الطالبة والجنس والصف الدراسي) في درجة الضغوط النفسية في المجالات كافة. ودراسة الدخان والحجار (2005) وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا ضغوط بيئة الجامعة - تعزى لمتغير الجنس

لصالح الذكور، ودراسة كروم خميستي (2005) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي لصالح الذكور. ودراسة بوفاتح محمد (2005) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي لصالح الإناث. ويعود هذا الاختلاف إلى أساليب التنشئة الأسرية المتبعة مع هذه الفئة وإلى طبيعة عينة البحث والوسط الاجتماعي الذي تنتمي إليه.

وانفقت ودراسة نجلاء محمد عبد المعبود (2005) بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس الضغوط النفسية بأبعاده المختلفة (الأسرية، الاجتماعية،...)، والدرجة الكلية بين الذكور والإناث وهذا ربما مرده إلى كون الإناث في عصرنا الحالي أصبحن أكثر إدراكا للضغوط النفسية وامتلكن الأساليب الصحيحة والصحية لمعالجتها والتكيف معها وأصبحن جنبا إلى جنب مع الرجل في معترك الحياة، إضافة إلى الجانب الأسري الذي اتسعت مداركه في عدم التفريق بين الذكر والأنثى وتقديم نفس أساليب الرعاية والاهتمام، وتزويدهم بالثقة والقدرة على تحمل مشاغل الحياة. وتلقي الدعم الاجتماعي المناسب.

فيما يتعلق بمتغير التخصص الدراسي (علمي-أدبي)

بالنسبة لوجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير التخصص. ولأجل التأكد من صدق الفرضية، حيث يتضح من الجدول رقم (38) تقارب في المتوسطين الحسابيين للجنسين حيث بلغ للعلميين (105.44)، والأدبيين (105.91) والملاحظ أن الفرق بينهما ضعيف جدا،

كما تظهر قيمة "ت" المحسوبة للفروق مساوية لـ (0.271-) كما تظهر قيمة مستوى الدلالة $0.786 = sig$ وهي غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من α في 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية بالنسبة لمتغير التخصص (علمي-أدبي) لدى تلاميذ العينة المستهدفة بالدراسة، وهذا ما اختلف ودراسة كل من خوج حنان أسعد (2013) التي توصلت إلى توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ككل والتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة، دراسة القحطاني عبد الهادي (2013) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ككل تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل المنخفض. ودراسة الأطرش شهلا حسن (2000) وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية على أبعاد الضغوط النفسية .

وانتفتت ودراسة بوفاتح محمد (2005) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الضغط النفسي. ودراسة ناشر مكرد طارق (2008) التي توصلت إلى أنه يتعرض طلبة التخصصات العلمية والأدبية لذات المستوى من الضغوط النفسية. فالمدرسة اليوم عملت بكل ما لديها لأجل تحقيق تكافؤ الفرص بين مختلف التخصصات الدراسية سواء في التوجيه الجامعي أو عالم الشغل والمهن، فهم يخضعون لنفس البيئة المدرسية بمختلف مكوناتها. فالتلاميذ يعيشون في بيئات أسرية متشابهة اقتصادياً وثقافياً واجتماعياً وهذا ما جعلهم يدركون الأحداث الضاغطة بشكل متساو. وربما يرجع أيضاً عدم الاختلاف إلى التخصصات الدراسية التي ينتمي إليها التلاميذ

التي تتشابه إلى حد كبير من حيث ظروف التمدرس والمواد الدراسية والتوقيت.

مناقشة نتائج الفرضية العامة

جدول رقم (40) يبين الإحصاء الوصفي للمساعدة الاجتماعية والضغط النفسية

والنجاح

حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
458	17.065	105.58	الضغط النفسية
458	14.710	66.00	للمساعدة الاجتماعية
458	0.500	0.48	النجاح

جدول رقم (41) يبين قيم العلاقة الارتباطية بين المساعدة الاجتماعية والضغط

النفسية والنجاح

النجاح	المساعدة الاجتماعية		
-0.015	-0.048	الارتباط	والضغط النفسية
0.750	0.309	Sig. مستوى الدلالة	
456	456	درجات الحرية	
-0.031		الارتباط	المساعدة الاجتماعية
0.509		Sig. مستوى الدلالة	
456		درجات الحرية	

تتص الفرضية العامة على انه توجد علاقة إرتباطية بين المساعدة

الاجتماعية والضغط النفسية والنجاح في شهادة البكالوريا لدى عينة الدراسة.

من خلال الجدول رقم(40) يتضح لنا أن تباعد المتوسطات الحسابية

للمساعدة الاجتماعية والضغط النفسية والنجاح في شهادة البكالوريا والتي

بلغت على التوالي (66.00)، (105.58)، (0.48) ضعيفة كما تظهر في الجدول رقم (41) قيمة مستوى الدلالة sig وهي غير دالة إحصائياً عند المستوى (0.05) وبالتالي نفي الفرضية القائلة بوجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية والنجاح في شهادة البكالوريا وهذا راجع إلى ما تتلقاه عينة الدراسة من دعم اجتماعي ساعدها على إدراك الأحداث الضاغطة والتكيف معها ومواجهتها كأحداث غير مؤثرة على تحصيلهم الدراسي من خلال تعايشهم معها، فالوسط الاجتماعي الذي تنتمي إليه العينة يعتبر تقريبا وسط متشابه في أشياء كثيرة كالمستوى الاقتصادي والثقافي والعلمي، وأساليب التنشئة الأسرية، والمحيط المدرسي الذي يخضع إلى نفس القوانين والإجراءات التنظيمية إضافة إلى تقارب مستوى التلاميذ من حيث العمر ما ينعكس على تقارب أفكارهم، وطريقة تعاملهم مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها، خاصة في الوقت الحالي الذي أصبح فيه التلاميذ على مستوى كبير الوعي والقدرة على حل المشاكل والتعامل معها، سواء ذكورا أو إناثا وهذا راجع إلى ما يعرفه عالمنا اليوم من تطور في جميع نواحي الحياة خاصة وسائل التواصل الاجتماعي التي أصبحت من بين أكثر الوسائل التي يتبناها التلاميذ والطلاب في نقل انشغالاته والعمل على حلها. فنتائج هذه الدراسة اختلفت ونتائج الدراسات المعروضة سابقا التي اهتمت بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات الأخرى أين أظهرت وجود علاقات إرتباطية بينهم كدراسة خوج حنان أسعد (2013) ودراسة القحطاني عبد الهادي (2013) دراسة بوفاتح محمد (2005).

الاستنتاجات

هدفت الدراسة الحالية إلى لفت انتباه الجهات المختصة في منظومتنا التربوية إلى ضرورة الاهتمام أكثر بفئة التلاميذ في الطور الثانوي نظرا لما يعيشونه من تغيرات في هذه المرحلة على جميع الأصعدة متزامنة ومرحلة المراهقة واجتيازهم لأهم امتحان مصيري خلال مسارهم الدراسي والذي يعتبر من أهم معايير دراسة مخرجات المنظومة التعليمية وتحقيق أهدافها ألا وهو امتحان شهادة البكالوريا والتعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية والنجاح لديهم، ومعرفة الفروق الموجودة في أبعاد مقياسي الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية والنجاح وأيضا الفروق الموجودة بين الضغوط النفسية ككل والمساندة الاجتماعية ككل وفقا لمتغيري الجنس والتخصص.

وبعد الإحاطة بجوانب الموضوع من الناحية النظرية والتطبيقية توصلنا إلى النتائج التالية:

1. لا توجد علاقة إرتباطية بين المساندة الاجتماعية والنجاح في شهادة البكالوريا لدى عينة الدراسة.
2. لا توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية والنجاح في شهادة البكالوريا لدى عينة الدراسة.
3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجالات المساندة الاجتماعية المتمثلة في مساندة الأسرة ومساندة الأصدقاء لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في شهادة البكالوريا لدى عينة الدراسة.

4. لا توجد فروق دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية ككل والنجاح في شهادة البكالوريا يعزى لمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة الدراسة.

5. لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجالات الضغوط النفسية المتمثلة في الضغوط الأسرية، الضغوط المدرسية، الضغوط المادية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية لدى التلاميذ الناجحين وغير الناجحين في شهادة البكالوريا لدى عينة الدراسة.

6. لا توجد فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية ككل والنجاح في شهادة البكالوريا يعزى لمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة الدراسة.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات في ما توصلت إليه من نتائج والتي أشارت إلى عدم وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي من جهة، وبين التحصيل الدراسي الضغوط النفسية من جهة أخرى وفي بعض جزئيات فرضيات الدراسة.

الاقتراحات

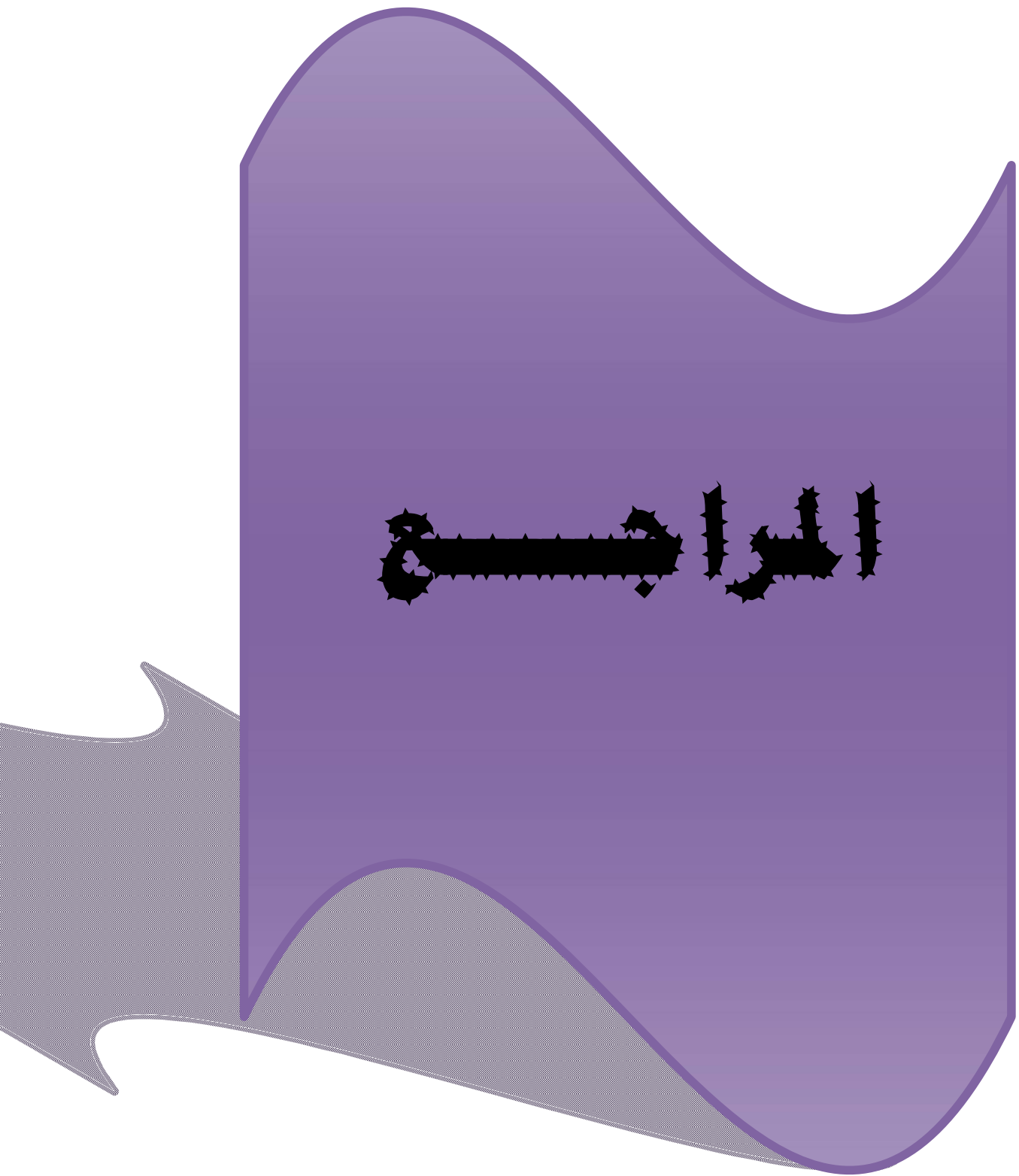
- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث فإن الطالبة الباحثة تقترح جملة من الاقتراحات نوردتها في النقاط التالية:
1. الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ باعتباره محور للعملية التعليمية.
 2. القيام بدراسات وتنظيم ملتقيات حول الصحة النفسية للتلميذ.
 3. بناء برامج إرشادية تعنى بتخفيف الضغط النفسي على التلاميذ خاصة تلاميذ الامتحانات الرسمية وأهمها البكالوريا.
 4. التوعية بأهمية المساندة الاجتماعية كعامل واق ضد الضغوط النفسية وتفعيلها خاصة من قبل الأهل والأصدقاء.
 5. تشجيع الأنشطة المدرسية والترفيهية كعامل للتخفيف من الضغوط النفسية.
 6. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات للكشف عن العوامل المسببة للضغط النفسي لدى التلميذ.

خاتمة

هدفت الدراسة الحالية التي قمنا بها إلى معرفة علاقة كل من المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية على نجاح التلاميذ في شهادة البكالوريا باعتبار أن الضغوط النفسية هي مجموع المؤثرات الداخلية والخارجية التي تعترض حياة التلميذ في المدرسة، والتي قد تؤثر على استجاباته المختلفة من توتر وقلق وخوف، نظرا لكونه يمر بمرحلة عمرية تتميز بتغيرات متعددة على مختلف جوانب حياته النفسية والانفعالية خاصة وأنه مقبل على اجتياز امتحان مهم ومصيري يختصر مسار أزيد من 13 سنة من التعليم والبحث والتحصيل، وبوابة الولوج إلى الجامعة امتحان شهادة البكالوريا، لذا هو بحاجة إلى مصدر للدعم والسند من قبل المجتمع الذي ينتمي إليه سواء الأسرة أو الأصدقاء أو حتى مختلف الأفراد الذين يحيطون به لأجل التصدي لهاته الضغوط والعمل على التخفيف من حدتها، والتكيف معها لذا كانت المساندة الاجتماعية باعتبارها مصدر هام من مصادر الدعم الفاعل الذي يحتاجه الفرد، للتصدي للضغوط النفسية ومجابهتها، خاصة من قبل الأسرة والنظراء أو الأصدقاء للشعور بالأمن النفسي والرضا، والتغلب على الاحباطات والفشل وتحقيق التوازن الانفعالي والتوافق الايجابي مع الحياة، وتخفيف من القلق والاكتئاب وجعل الفرد أكثر إدراكا وتقديرا للحدث، كما تعمل كحاجز ضد التأثيرات السلبية للضغوط النفسية، ونظرا لأهمية المساندة الاجتماعية كانت مصدر الهام للباحثين في العديد من الدراسات سبق وان تم ذكر البعض منها أين توصلت نتائج البعض منها إلى تأثيرها الايجابي وارتباطها ببعض المتغيرات كالتحصيل الدراسي ونفس الأمر بالنسبة لموضوع الضغوط النفسية إلا أن

الدراسة الحالية والتي جاء التساؤل الرئيس فيها كالتالي: **توجد علاقة إرتباطية بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية والنجاح في شهادة البكالوريا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوية المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.**

والتي توصلت في نهاية البحث إلى عدم وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية والنجاح لدى عينة البحث مما يدل على أن هاتاه العينة تتسم بمساندة اجتماعية جعلتها تقيم الأحداث الضاغطة بشكل متساو لدى فئة الناجحين وغير الناجحين في الشهادة نظرا لطبيعة البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها أفراد العينة وخصائصها، لذا تبقى نتائج البحث محدودة على المكان الذي أجريت فيه، وقابلة للتغيير على حسب الفئة المستهدفة والظروف المحيطة بها.



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع بالعربية

- 1- الأمانة، سعد، (2001)، الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد 54 شباط 2001.
- 2- ابن منظور، بدون سنة، معجم لسان العرب، القاهرة، دار المعارف.
- 3- آبادي، فيروز (2005)، القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط8.
- 4- الباوي، علي هاشم جاوش، (2009)، مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها المعلمون، مجلة علوم إنسانية، www.ulum.nl السنة 7، العدد 42.
- 5- إبراهيم، هشام عبد الله، (1995)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكنتاب والياس لدى عينة من الطلاب والعاملين، المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة، مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، القاهرة.
- 6- أبو حبيب، نبيلة أحمد، (2010)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.
- 7- أبو علام، رجاء محمد، (2011)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، القاهرة، دار النشر للجامعات، ط6.
- 8- الأحمد، أمل، محمود رجاء، (2009)، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 10 العدد 1 البحرين.

- 9- إسماعيل بشرى، (2004)، المساندة الاجتماعية والتوافق المهني، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 10- الأطرش، شهلا حسن، (1999-2000)، مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأردن.
- 11- بوعمامة، يسمينة، (2010 - 2011)، دور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات وتبني استراتيجيات المقاومة الفعالة عند الطلبة الراسبين في امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر 2
- 12- بن الطاهر، التيجاني، (2010)، مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الاغواط، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد الأول.
- 13- بن سالم، عبد الرحمان، (1994)، المرجع في التشريع المدرسي الجزائري، الجزائر. ط2.
- 14- بن صالح، هداية، (2015)، الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، العدد 11، جوان 2015، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
- 15- بن عباد، قدور هوارية، (2013-2014)، المساندة الاجتماعية في مواجهة الأحداث الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات (دراسة ميدانية بقطاع الصحة العمومية بوهران)، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة وهران.
- 16- بوحوش عمار، وآخرون، (2001)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3.

- 17- بوشدوب، شهرزاد، (2014)، المساندة الاجتماعية وأثرها على بعض العوامل الشخصية واستراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي " بحث تجريبي على تلاميذ التعليم الثانوي بمنطقة بن عكنون، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الثاني عشر، العدد الأول.
- 18- بوفاتح محمد، (2005)، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بولاية الأغواط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة.
- 19- جاب الله، شعبان (1993)، علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية، القاهرة، مطابع زمزم.
- 20- جابر، عبد الحميد، جابر، (1984)، بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية، المجلد السابع، مركز البحوث التربوية جامعة قطر.
- 21- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، يناير 2008، العدد 04 .
- 22- جمعة سيد يوسف (2007)، إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، القاهرة.
- 23- جيوسي، مجدي، (2014)، الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهة نظر طلبة جامعة فلسطين التقنية - خضوري- ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، المجلد 34، العدد الأول.
- 24- حبيس، عماد حميد، (2006-2007)، الضغوط النفسية لدى الطالبة المتفوقين عقليا (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المستنصرية، العراق.
- 25- حداب، مصطفى (1998)، مكانة البكالوريا في عملية الحراك الاجتماعي، مجلة إنسانيات، عدد 6 (سبتمبر، ديسمبر) .

26- الحسين، بن حسن محمد سيد، (2012)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى

27- حسين، علي فايد، (2005)، المشكلات النفسية الاجتماعية، رؤية تفسيرية، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1.

28- حسين، علي فايد، (2006)، دراسات في الصحة النفسية، القاهرة، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

29- حسين، علي فايد، (2000)، الدور الديناميكي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، دراسات في الصحة النفسية، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ط1.

30- حسين ماجدة محمود، (2009)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والقلق لدى مريضات سرطان الثدي، دراسات نفسية، المجلد 19، العدد الثاني.

31- حسين، طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1.

32- حسين، علياء، عباس ماجدة، (2014) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 6.

33- خوج، حنان أسعد، (2013)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بجدة، بالمملكة العربية السعودية. بحث مقدم لمؤتمر الحريات وحقوق الإنسان القاهرة، مصر.

- 34- الدسوقي، إيناس عبد القادر، (2011)، السلوك التعاوني والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد75، الجزء الأول.
- 35- دخان نبيل كامل، الحجار بشير إبراهيم (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 14، العدد 2.
- 36- دياب مروان، (2006)، دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين لأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة.
- 37- الربيعة، فهد عبد الله، (1997)، الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، العدد 43، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.
- 38- الرحيلي، أماني محمد، (2011-2012)، المساندة الأكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة ، كلية التربية، المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 39- الرشيدى، هارون توفيق (1999)، الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية.
- 40- رقيق، ميلود، (2001)، تطور التعليم الثانوي وآفاقه في الجزائر وبقية الدول المغرب العربي، الجزائر، دار الكتاب العربي، ط1.
- 41- زقاوة، أحمد، (2014)، محددات النجاح الدراسي: مقارنة سوسيو- سيكولوجية، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، العدد الثاني عشر.

- 42- زكي، صالح احمد، (1972)، الأسس النفسية للتعليم الثانوي، القاهرة، دار النهضة المصرية، ط1.
- 43- زندي، يمينة، (2010-2011)، دور المساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط الدراسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
- 44- سامي، عبد القادر، (2014)، مساهمة المنهاج الجديد للمقاربة بالكفاءات في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 03.
- 45- السرسى، أسماء، عبد المقصود أماني، (2000)، المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، مجلة كلية التربية ببنها، عدد يوليو.
- 46- السعيد، أماني عبد اللطيف، (2012)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 78، الجزء الأول.
- 47- سعداوي، مريم (2009-2010)، علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية، جامعة الجزائر.
- 48- سعيد، رسمية عبد القادر (2008)، الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد الثالث عشر.
- 49- السلطان، ابتسام محمود (2006)، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1.

- 50- سليمان، صبرينة ، (2013)، واقع وتحديات الإصلاح التربوي في التعليم التكنولوجي بالجزائر، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية- جامعة الوادي، العدد الثالث.
- 51- السمدوني، السيد إبراهيم(2007)، الذكاء الوجداني، أسسه وتطبيقاته، تتميته، دار الفكر عمان، الأردن.
- 52- السمدوني، السيد إبراهيم (1990)، إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحترق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات، بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلم النفس، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- 53- السندي، جار الله بن مبارك، (2008)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي دراسة مسحية على طلاب كلية الملك فيصل الجوية، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 54- السيد، فؤاد البهي، (1975)، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ط4.
- 55- السيد، محمد عبد الرحمن، (1999)، علم الاضطرابات النفسية والعقلية، الأسباب-الأعراض- التشخيص- الجزء2، دار قباء، القاهرة.
- 56- السيد، ماجدة بهاء الدين عبيد (2008)، الضغط النفسي، مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1 عمان، الأردن.
- 57- الشافعي، سهير إبراهيم،(2012)، الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية ببنها، العدد 92 .
- 58- شعيب، علي (1990)، دراسة لبعض مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة، المؤتمر السنوي للطفل المصري وتنشئته ورعايته، القاهرة، مركز دراسات، الطفولة عين شمس، المجلد الأول.

59- الشناوي محمد محروس، السيد محمد عبد الرحمن، (1994)، المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية.

60- الشناوي محمد محروس، السيد محمد عبد الرحمن، (1998)، دراسات في الصحة النفسية، والمهارات الاجتماعية، الاستقلال النفسي، الهوية، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، ط2.

61- شويخ، هناء أحمد (2012)، علم النفس للصحي، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.

62- الشيخ، صلاح بن محمد، (1429-1430هـ)، الاتجاهات الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة" دراسة ميدانية" جامعة أم القرى مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة.

63- الطريبي، عبد الرحمن بن سليمان، (1994)، الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، ط1.

64- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله، (2011-2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

65- عبد الحسنم، علي، وآخرون، (2012) دراسة مقارنة بين مجالات المساندة الاجتماعية للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كليات جامعة كربلاء، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق.

66- عبد الخالق، أحمد (1998)، الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، ط1.

67- عثمان، فاروق السيد(2001)، القلق، وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.

68- عبد العلوان، عباس، (1994)، التعليم الثانوي، تجارب عالمية وعربية، المؤسسة الجامعية للنشر والتوزيع.

69- عبد الستار إبراهيم (1998)، الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه سلسلة عالم المعرفة، العدد (239)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

70- عبد الكريم، سعيد محمد رضوان،(2007-2008)، فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الدول العربية، القاهرة.

71- عبدالمعبود، نجلاء محمد،(2005)، تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

72- عربيات، أحمد عبد الحليم،(2005)، فعالية برنامج يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في التخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى، للعلوم التربوية والاجتماعية والنفسية، المجلد 17 العدد الثاني.

73- علي عبد السلام علي، (2005)، المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها في حياتنا اليومية، مكتبة النهضة المصرية، ط1.

74- علي عبد السلام علي (1997)، المساندة الاجتماعية ومواجهة الأحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، مجلة دراسات نفسية، المجلد7، العدد2، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

75- علي عبد السلام علي(2000)، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد 53، السنة 14، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

76- عسكر، علي، (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ط1.

77- عسكر، علي، (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت، دار الكتاب الحديثة، ط2

78- عمر، مصطفى، النعاس محمد (2008)، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، منشورات جامعة 7 أكتوبر، الإدارة العامة للمكتبات، الجماهيرية العظمى، إدارة المطبوعات والنشر، ط1.

79- غانم، محمد حسن، (2002)، المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات الإيواء وأسر طبيعية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الأول، العدد الثالث.

80- الغرير، أحمد نايل، أبو أسعد أحمد عبد اللطيف (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، عمان دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1.

81- فاخر عاقل، (1979)، معجم علم النفس، بيروت، لبنان، دار العلم للملايين.

82- الفاربي عبد اللطيف وآخرون(1994)، معجم علوم التربية، الرباط، دار الخطابي للطباعة والنشر، ط1.

83- الفالوقي محمد، القذافي محمد رمضان (1990)، التعليم الثانوي في البلاد العربية، بنغازي، الجماهيرية الليبية.

- 84- الفرماوي، حمدي علي ، أبو سريع رضا، (1992)، الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية.
- 85- فونتانا ديفيد، (1989)، الضغوط النفسية تغلب عليها أبدأ الحياة، ترجمة حمدي علي الفرماوي، رضا أبو سريع، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية.
- 86- القاضي، يوسف مصطفى، (1978)، مناهج البحوث وكتابتها، الرياض. دار المريخ.
- 87- القدومي خولة عزات ، خليل ياسر فارس، (2011)، إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر، العدد الأول.
- 88- القذافي، رمضان محمد،(1982)، التعليم الثانوي في البلاد العربية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، طرابلس، ليبيا.
- 89- الكيكي، محسن محمود، (2007)، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والتميزات في مركز محافظة نينوى، مجلة التربية والعلم، المجلد 14، العدد الرابع.
- 90- كروم، خميس تي،(2004-2005)، الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات، دراسة ميدانية بولاية الاغواط، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 91- لطفي، محمد راشد (1992)، نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، مجلة الإدارة العامة، العدد 75.
- 92- لطفي، عبد الباسط ابراهيم،(2009)، مقياس ضغوط الدراسة، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية.

- 93- مجادي، حسبية، (2008-2009)، علاقة قلق الامتحان باستراتيجيات المقاومة وأثره على نتائج امتحان شهادة البكالوريا عند تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي بالجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الجزائر.
- 94- مديرية التعليم الثانوي، (2000)، التعليم الثانوي، واقع وآفاق، الجزائر، المركز الوطني للوثائق التربوية.
- 95- مشري، سلاف، (2012-2013)، الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي وعلاقته بتشكيل هوية الأنا واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في ظل التوجيه الجامعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 96- المصري، محمد بن مكرم علي (1955)، لسان العرب، الجزء 5-6، بيروت، دار صادر.
- 97- مرسي، كمال إبراهيم، (2000)، السعادة وتنمية الصحة النفسية، مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، الجزء الأول، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- 98- المعجم الوجيز، (1999)، دار الشروق بيروت.
- 99- المنصور، أمل عبد الرزاق، البدان هناء صادق، (2010)، مستوى التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي، مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)، المجلد 35، العدد 2.
- 100- المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، (1986)، إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية، دراسة مقارنة عالمية، تونس.
- 101- مهدي، بلعسة فتيحة، (2003-2004)، المعاش النفسي لتلميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقته بنتائج امتحان شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.

102- موني، رشيد، (2008-2009)، تقويم اختبار مادة اللغة العربية وآدابه في البكالوريا - الأسئلة والتصحيح - دراسة تقويمية من خلال استطلاع آراء المفتشين والأساتذة دراسة نماذج، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر باتنة.

103- المومني، عبد اللطيف، دعوم حامد، (2012)، أثر المساندة الاجتماعية والمستوى الدراسي في القدرة على حل المشكلات لدى عينة من طالبات جامعة البلقاء التطبيقية، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 09، العدد الأول.

104- المومني، فواز أيوب، الزغلول رافع عقيل، (2009)، الدعم الاجتماعي المدرك لدى ضحايا وأسر تفجيرات فنادق عمان، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، المجلد 2، العدد3.

105- ناشر، طارق مكرد، (2008)، العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي عند طلبة جامعة إِب، مجلة الباحث الجامعي، سبتمبر العدد 18.

106- هرمز، جميلة، (2011-2012)، الدعم الاجتماعي وتأثيره على القلق والاكتئاب لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، الملازمين للكلية الاصطناعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر2.

107- الهيجان، عبد الرحمن، (1998)، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها معهد الإدارة العلمية، الرياض.

108- وزارة التربية الوطنية، (2008)، القانون التوجيهي للتربية الوطنية. المركز الوطني للوثائق التربوية.

109- وزارة التربية الوطنية، مديرية التقويم، التوجيه، والاتصال، المنشور الوزاري رقم 2160، المؤرخ في 10 ماي 2005 والمتعلق بتنصيب السنة الأولى من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي.

110- وزارة التربية الوطنية، (2002)، النظام التربوي الجزائري، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر.

111- وزارة التربية الوطنية، (1992)، مشروع إصلاح التعليم الثانوي، الجزائر

112- ولد السيد احمد خليفة، سعد مراد علي عيسى، (2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، ط1.

113- اليوسفي، مشيرة، (1990)، ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغوط عمل المعلم كمنبئ للتوافق، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد الرابع، المجلد الثالث، كلية التربية، جامعة المنيا.

قائمة المصادر والمراجع بالعربية

102. Dr. Ageli sarkez, Dictionary of educational and psychological terms, the sevnth of april university publication. J.A.L.1997. P 184-185.
103. Antanucci T, & Fuhrer R,(1997), Social relation and depressive symptomtology in a sample of community dwelling French older adults, Journal of psychdogy and aging, 12 (1), 189-195 .
104. Dunckel Schetter, et al (1987), Correlates social support receipt Journal of personality and social psychology, Vol 53, N 1 , P(71-80).
105. Brenda M,(1997), Mixed Messages, Implications social conflict and social support within close relationships for adjustment to a stressful life event. Journal of personality and social psychology,72 (6).
106. Cutrona Carolyne, (1996), Social Support Cauples, London, Sage Publication .
107. Cutrona Carolyne, Russell Dan, (1986), Social support and adaptation to stress by the elderly Journal of Psychology and Aging, Vol. 1, No. 1.

108. Caplan, G. D, (1981), Mastery of Stress, Psychosocial Aspects, Amer. J. Psychist Vol. 52, No. 4.
109. Pierre Legrand (1995), Le Bac chez nous et ailleurs. Paris, édition hachette éducation.
110. Larousse classique,(1971), imprimé en France.
111. Sillamy(n) dir,(198), dictionnaire encyclopédique, boras.

الذبيحة

الملحق رقم: 01

استبيان الضغوط النفسية قبل التحكيم

استبيان الضغوط النفسية

تعليمية الاستبيان

عزيزي التلميذ(ة): تقوم الباحثة بانجاز دراسة موضوعها (المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية وعلاقتها بالنجاح في البكالوريا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية الجلفة)، لذا نقدم بين يديك هذا الاستبيان وبه مجموعة من العبارات التي تحتاج إلى إجابة منك، لذا الرجاء الإجابة على فقرات الاستبيان مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. قم بوضع الإشارة (✓) أمام الخيار المناسب لإجابتك. علما أن نتائج البحث سرية وستستخدم لغرض البحث العلمي فقط. أخيرا نتقدم إليك عزيزي التلميذ(ة) بخالص الشكر على مساعدتك.

الطالبة

الباحثة

المؤسسة:

الاسم واللقب:

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علمي أدبي

الرقم	العبارة	تنطبق	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق
1- الضغوط المدرسية				
01	أجد صعوبة في التركيز أثناء شرح الأستاذ للدرس			
02	ترهقني كثرة الواجبات المنزلية			
03	طرائق التدريس غير مشوقة		تم حذفها	
04	غياب الأنشطة والنوادي الرياضية والثقافية للتخفيف			

			من عبء الدراسة	
			علاقتي بزملاء الصف غير جيدة	05
		تم حذفها	عدم احترام التلاميذ من قبل الأساتذة باستعمال ألفاظ غير مناسبة	06
		تم حذفها	أشعر بالتوتر وشروذ الذهن أثناء المراجعة	07
			أشعر بالقلق باقتراب موعد الامتحان	08
		تم حذفها	أشعر بعدم استفادتي من التردد على المدرسة	09
			أشعر بفقدان الدافعية للإنجاز في بعض المواد الدراسية	10
			أخاف من الفشل المدرسي	11
			أنسى ما أدرسه بسرعة	12
		تم حذفها	أجد صعوبة في توجيه الأسئلة للأستاذ	13
			لا يتوفر لي مكان مناسب للمراجعة	14
			أجد صعوبة في إنجاز واجباتي المدرسية	15
			أشعر بالقلق من ضيق القاعة الدراسية والاكتظاظ	16
			أشعر بالضيق من سوء معاملة المشرفين على المدرسة	17
			المنهاج المدرسي يفوق قدراتي	18
			يضايقني أن يفرق الأستاذ بيني وبين زملائي	19
2- الضغوط الأسرية				
			أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو أحدهما	20
			لا يهتم والدي بدراستي	21
		تم حذفها	والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	22
			أشعر بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد عائلتي	23

			يضايقتني غياب أبي عن البيت	24
			تتوقع أسرتي مني أكثر مما أستطيع	25
			أعاني من عدم التقدير والاحترام من أفراد عائلتي	26
			أعاني من كثرة أفراد عائلتي	27
			أعاني من انشغال والداي عن الاهتمام بي	28
			يتدخل والداي في شؤوني الخاصة	29
			أعاني من التفرقة بيني وبين إخوتي	30
			يلومني أبي ويوبخني أمام زملائي	31
			تتخذ عائلتي القرار في الأمور التي تخصني دون مناقشتي	32
		تم حذفها	أشعر بالراحة كلما ابتعدت عن المنزل	33
			أشعر بالإحباط من إهمال والداي لانجازاتي المدرسية	34
			تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي	35
			أتضايق من عدم قبول أسرتي لشعبة دراستي	36
			أتضايق من إلحاح والدي على الدراسة	37
3- الضغوط المادية				
			يزعجني عدم وجود غرفة خاصة للمراجعة	38
			لا أملك ثمن شراء الأدوات المدرسية	39
			دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية	40
			إمكانيتنا المادية لا تمكنني من إكمال مشواري الدراسي	41
			أتضايق من عدم مجاراتي لزملائي في مصروفهم	42
			أخجل من زيارة أصدقائي لمنزلنا لتواضعه	43
			أضطر للعمل لتوفير مستلزمات الدراسة	44
			لا تتوفر لدينا الأجهزة والأشياء التي يمكنني استخدامها وقت فراغي كالكمبيوتر والانترنت	45
			أفكر بترك مقاعد الدراسة بسبب العبء المادي	46
			أتضايق من سخرية زملائي على مظهري العام (اللباس)	47

			48	اشعر بالضيق لعدم توفير أسرتي مستلزماتي الضرورية
4- الضغوط الانفعالية				
			49	ينتابني الغضب والارتباك لأتفه الأسباب
			50	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط
			51	أعاني من تقلب المزاج
			52	اشعر بالقلق من المستقبل
			53	أعاني من كثرة أحلام اليقظة
		تم حذفها	54	اشعر بالإغماء من تواجدي بالقسم
			55	اشعر بدوران من مراجعة الدروس
			56	اشعر بالارتباك يوم الامتحان
		تم حذفها	57	اشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان
			58	أعاني من صعوبة التعبير عن مشاعري
			59	أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان
			60	اشعر أنني محل انتقاد من الأساتذة
			61	أجد صعوبة في النوم
		تم حذفها	62	اشعر بالتوتر لان مدرستي بعيدة عن مسكني
			63	اشعر بان انجازاتي اقل بكثير مما هو متوقع مني
5- الضغوط الاجتماعية				
			64	أعاني من ضعف علاقاتي الاجتماعية
			65	اشعر بعدم انتمائي للمجتمع الذي أعيش فيه
			66	لا أتعاون مع زملائي في المدرسة
			67	اشعر بالضيق عندما ينتقدني الآخرون
			68	أضايق من مكانة أسرتي الاجتماعية
			69	ينتابني شعور بعدم القدرة على التعامل مع الآخرين
		تم حذفها	70	أشعر بالإهانة عندما لا أَدعى لحضور حفلات الزملاء

			71	اشعر بالنقص من قسوة الزملاء عليّ
			72	اشعر أن الناس لا يهتمون بمشاعري
		تم حذفها	73	إطالة مشاهدة التلفاز والقنوات الفضائية يعزّلني عن الآخرين
		تم حذفها	74	أعاني كثرة الواجبات الاجتماعية تجاه الأهل والأقارب
			75	أعاني ضغط جماعة الرفاق للقيام بسلوكيات غير مرغوب فيها
		تم حذفها	76	أتضايق من علو المكانة الاجتماعية لأصدقائي
			77	أتضايق من عدم قدرتي على مساعدة أسرتي
			78	اشعر بعدم القدرة على التعامل مع زملائي

الملحق رقم: 02

استبيان الضغوط النفسية بعد التحكيم والتعديل

استبيان الضغوط النفسية

تعليمية الاستبيان

عزيزي التلميذ(ة): تقوم الباحثة بانجاز دراسة موضوعها (المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية وعلاقتها بالنجاح في البكالوريا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية الجلفة)، لذا نقدم بين يديك هذا الاستبيان وبه مجموعة من العبارات التي تحتاج إلى إجابة منك، لذا الرجاء الإجابة على فقرات الاستبيان مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. قم بوضع الإشارة (✓) أمام الخيار المناسب لإجابتك. علما أن نتائج البحث سرية وستستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

أخيرا نتقدم إليك عزيزي التلميذ(ة) بخالص الشكر على مساعدتك.

الطالبة

الباحثة

المؤسسة:

الاسم واللقب:

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علمي أدبي

الرقم	العبارة	تنطبق	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق
01	أجد صعوبة في التركيز أثناء شرح الأستاذ للدرس			
02	ترهقني كثرة الواجبات المنزلية			
03	أتضايق من غياب الأنشطة والنوادي الرياضية والثقافية للتخفيف من عبء الدراسة			
04	علاقاتي بزملاء الصف غير جيدة			

			اشعر بالقلق باقتراب موعد الامتحان	05
			اشعر بفقدان الدافعية للإنجاز في بعض المواد الدراسية	06
			أخاف من الفشل المدرسي	07
			أنسى ما ادرسه بسرعة	08
			لا يتوفر لي مكان مناسب للمراجعة	09
			أجد صعوبة في انجاز واجباتي المدرسية	10
			اشعر بالقلق من ضيق القاعة الدراسية والاكتظاظ	11
			اشعر بالضيق من سوء معاملة المشرفين على المدرسة	12
			المنهاج المدرسي يفوق قدراتي	13
			يضايقني أن يفرق الأستاذ بيني وبين زملائي	14
			أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو أحدهما	15
			لا يهتم والدي بدراستي	16
			اشعر بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد عائلتي	17
			يضايقني غياب أبي عن البيت	18
			تتوقع أسرتي مني أكثر مما أستطيع	19
			أعاني من عدم التقدير والاحترام من أفراد عائلتي	20
			أعاني من كثرة أفراد عائلتي	21
			أعاني من انشغال والدي عن الاهتمام بي	22
			يزعجني تدخل والدي في شؤوني الخاصة	23
			أعاني من التفرقة بيني وبين إخوتي	24
			يلومني أبي ويوبخني أمام زملائي	25
			تتخذ عائلتي القرار في الأمور التي تخصني دون مناقشتي	26
			اشعر بالإحباط من إهمال والدي لإنجازاتي المدرسية	27
			تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي	28
			أتضايق من عدم قبول أسرتي لشعبة دراستي	29

			أتضايق من إبحاح والدي على الدراسة	30
			يزعجني عدم وجود غرفة خاصة للمراجعة	31
			لا املك ثمن شراء الأدوات المدرسية	32
			دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية	33
			إمكانياتنا المادية لا تمكنني من إكمال مشواري الدراسي	34
			أتضايق من عدم مجاراتي لزملائي في مصروفهم	35
			اخجل من زيارة أصدقائي لمنزلنا لتواضعه	36
			اضطر للعمل لتوفير مستلزمات الدراسة	37
			لا تتوفر لدينا الأجهزة والأشياء التي يمكنني استخدامها وقت فراغي كالكومبيوتر والانترنت	38
			أفكر بترك مقاعد الدراسة بسبب العبء المادي	39
			أتضايق من سخرية زملائي على مذهري العام (اللباس)	40
			اشعر بالضيق لعدم توفير أسرتي مستلزماتي الضرورية	41
			ينتابني الغضب والارتباك لأنفقه الأسباب	42
			إننا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	43
			أعاني من تقلب المزاج	44
			اشعر بالقلق من المستقبل	45
			أعاني من كثرة أحلام اليقظة	46
			اشعر بدوران من مراجعة الدروس	47
			اشعر بالارتباك يوم الامتحان	48
			أعاني من صعوبة التعبير عن مشاعري	49
			أشعر بالاكنتئاب والحزن في كثير من الأحيان	50
			اشعر أنني محل انتقاد من الأساتذة	51
			أجد صعوبة في النوم	52
			اشعر بان انجازاتي اقل بكثير مما هو متوقع مني	53

			أعاني من انعدام علاقتي الاجتماعية	54
			أشعر بعدم انتمائي للمجتمع الذي أعيش فيه	55
			لا أتعاون مع زملائي في المدرسة	56
			أشعر بالضيق عندما ينتقدني الآخرون	57
			أضايق من مكانة أسرتي الاجتماعية	58
			ينتابني شعور بعدم القدرة على التعامل مع الآخرين	59
			أشعر بالنقص من قسوة تعامل زملاء معي	60
			أشعر أن الناس لا يهتمون بمشاعري	61
			أعاني من ضغط جماعة الرفاق للقيام بسلوكيات غير مرغوب فيها	62
			أضايق من عدم قدرتي على مساعدة أسرتي	63
			أشعر بعدم القدرة على التعامل مع زملائي	64

الملحق رقم: 03

مقياس المساندة الاجتماعية

إبراهيم السمدوني (1994)

المؤسسة:.....
.....

الاسم:..... اللقب:

التخصص:

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علمي أدبي

تعليمية الاستبيان

عزيزي التلميذ(ة): فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لعلاقاتك مع أفراد أسرتك وأصدقائك عندما تواجه مواقف ضاغطة في الحياة. اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة * تحت : لا أو قليلا أو متوسطا أو أكثر. وذلك حسب انطباق العبارة عليك أجب عن كل العبارات.

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
01	اشعر أن أصدقائي يقدرونني لشخصي				
02	يساعدني أفراد أسرتي على إيجاد حلول لمشاكلي				
03	لدي على الأقل صديق أستطيع أن اخبره بكل شيء عني				
04	يتقبلني أفراد أسرتي بمحاسني و عيوبني				
05	اعرف تماما أن أسرتي سوف تقف دائما بجانبني				
06	عندما أكون مع أصدقائي اشعر بالاندماج معهم				
07	اعتمد على نصائح أصدقائي لأتجنب الأخطاء				
08	اشعر بارتباط قوي مع أفراد أسرتي				
09	يشاركني أصدقائي نفس اهتماماتي في الحياة				
10	يشاركني أفراد أسرتي حل المشكلات التي تواجهني				
11	اشعر بالهدوء والاطمئنان أمام المواقف الصعبة عندما أكون مع				

				أصدقائي	
				يشعرنى أفراد أسرتي بأني شخص جدير بالاهتمام	12
				أجد بين أصدقائي من أعتد عليهم عندما أتعرض لمواقف صعبة	13
				أشعر بأني في حرية عندما أكون مع أفراد أسرتي	14
				يستمع إلي أفراد أسرتي عندما أتحدث إليهم عن مشاكل واجهتني	15
				يثق فيّ فرد أسرتي	16
				يسهل عليّ أن أجد صديقاً ألتجأ إليه بسرعة عندما تواجهني مشكلة	17
				أعلن أنني سأجد العون من أفراد أسرتي عندما أحتاج إليهم	18
				أشعر بالراحة عند وجود أصدقائي بجوارى عندما أكون أمام موقف صعب	19
				يزيل عنيّ أصدقائي مشاعر الحزن والهم التي تصيبني من مشاكل الحياة	20
				أعرف أن أفراد أسرتي يدعمونني ويساعدونني دائماً	21
				يسهل عليّ التحدث مع أصدقائي دون أية صعوبات	22
				تشعرنى أسرتي بأني أقدر على التعامل مع المواقف الصعبة	23
				أشعر بارتباط قوي مع أصدقائي	24
				أجد من أفراد أسرتي من يعمل على تهدئتي عندما أكون متوتراً	25
				أعتمد على أصدقائي في الاهتمام بأموري الخاصة	26
				أشعر بالراحة والسرور عندما أكون بمعية أفراد أسرتي	27
				أشعر أن أفراد أسرتي يشاركونني اهتماماتي	28
				أرى أن مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة شيء جميل	29
				أشعر أن أصدقائي يقفون إليّ جانبي عندما أكون في موقف صعب	30