الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالصحّة النفسية
لدى عيّنة من تلاميذ البكالوريا بمدينة الاغواط

أ. حورية بوراس، د.حفصة جرادي
جامعة الأغواط

ملخّص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى التعرّف على العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ البكالوريا، والتعرّف على مستوى كلّ من الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية وكذا التعرّف على الفروق بين الجنسين في كلّ من المستويين في مستوى الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ البكالوريا

وقامت الباحثتان بتطبيق مقياسين، مقياس الضغوط النفسية المدرسية "لبوفاتح محمّد" (2011) ومقياس الصحّة النفسية "للقريطي والشخص"(1992) على عيّنة قوامها 97 تلميذا وتلميذة يتوزّعون على ثانويتين متواجدتين بمدينة الأغواط، وقد تمّ استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، حيث توصّلت نتائج الدراسة إلى أنّه: لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسة لدى عيّنة من تلاميذ البكالوريا، وجود مستوى متوسّط من الضغوط النفسية المدرسية بالإضافة الى وجود مستوى منخفض من الصحّة النفسية لدى عيّنة الدراسة، ووكذا عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى كلّ من الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية.

ABSTRACT

This study aimed to identify the relationship between psychological stress and school mental health in an sample of baccalaureate students, and to identify both level of each of the psychological pressures of school and mental health as well as to identify the differences between the sexes in both levels. The researchers have apply two measures, the psychological pressure of school scale "to Boufatah Mohammed" (2011) and the measure of mental health "of the Qraiti person"(1992) on a sample of 97 male and female pupils are distributed in two secondary schools in Laghouat, and it has been using the descriptive Correlative method,

where study results show that: among a sample of baccalaureate students there is no relationship between psychological stress and school health psych,

there is an average of the psychological pressures of school level in addition to having a low level of mental health in a sample study, and as well as the lack of gender differences in the level of each of the pressures school psychological and mental health.

مقدّمة:

للمدرسة أهمّية كبيرة في حياة التلميذ، حيث أنّها تلي الأسرة مباشرة من حيث أهمّيتها في التأثير على النواحي الصحّية والنفسية وحتى الاجتماعية للتلميذ لأنّه يقضي فيها معظم أوقاته، فالمدرسة تعتبر كمجتمع مصغر يتفاعل فيه التلاميذ، لذا لا بدّ أن تكون البيئة المدرسية صحّية ومتوازنة تحقّق أقصى درجات الصحّة النفسية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التي يصبوا اليها الجميع وبناء على هذه التفاعلات والتأثيرات يمكن أن تتأثّر الصحّة النفسية للتلاميذ ببعض المشاكل كالضغوط النفسية المدرسية لهذا تبذل المؤسّسات التربوية الحديثة جهودا مضنية في هذا المضمار.

1) **أهمّية الدراسة**: تكمن أهمّية هذه الدراسة فيما يلي:

1.1) الاهتمام بالتلميذ بغرض تحسين أوضاعه ممّا ينعكس بالإيجاب على المنظومة التربوية

2.1) إعطاء القائمين على القطاع التربوي مقترحات مستمدة من هذه الدراسة لتخفيض مستوى الضغوط النفسية المدرسية والرفع من مستوى الصحّة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.

3.1) كما تبرز أهمّية هذه الدراسة من كونها فاتحة لدراسات وبحوث أخرى تتناول متغيّري الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية في الاطوار التعليمية الأخرى ممّا يساعد على التعمق في دراسة هذين المتغيّرين كعنصر مهم في حياة التلميذ وهذا ما يؤدّي إلى إثراء البحث العلمي.

4.1)القاء الضوء على التلميذ باعتباره عنصر مهم في العملية التربوية، خاصّة وأنّه يعتبر كنقطة شد وجذب بين وزارة التربية الوطنية والنقابات الممثلة للأساتذة.

2) **أسباب اختيار الموضوع:**

من أهمّ الأسباب التي أدت بالباحثتين إلى دراسة هذا الموضوع هي:

1.2) قابلية الموضوع للدراسة العلمية باعتبارها موجودة.

2.2) اندراج هذا الموضوع ضمن تخصص الباحثتين.

3.2) الرغبة في تعميق المعارف حول هذا الموضوع.

4.2) ترتبط هذه الدراسة بالدعوة إلى النزول للميدان لرصد المشكلات التي تواجه التلاميذ في الثانويات ومعرفة سلوكياتهم.

3)اهداف الدراسة:

لكلّ باحث أهداف وعلى الباحث إثبات هذه الأهداف حتى يتسنى للمطلعين على دراسته معرفة الأسباب التي جعلت هذا الباحث يدرس هذا الموضوع دون غيره، ومن الأهداف التي نصبو إليها من خلال هذه الدراسة ما يلي:

1.3) كشف العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ البكالوريا

2.3) التعرّف على مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا.

3.3) التعرّف على مستوى الصحّة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.

4.3) كشف الفروق بين الجنسين في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا.

5.3) كشف الفروق بين الجنسين في مستوى الصحّة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.

6.3) تقديم بعض الاقتراحات من خلال تحليل بيانات البحث الميداني للتوصّل إلى تشخيص موضوعي للمشاكل والأسباب التي قد تخفض من مستوى الضغوط النفسية المدرسية والرفع من مستوى الصحّة النفسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4) الدراسات السابقة:

تشكل الدراسات السابقة تراثا مهما ومصدرا غنيا لجميع الدارسين والباحثين إذ تساهم في تكوين خلفيات علمية عن مواضيع دراساتهم وأبحاثهم، وهناك الكثير من الدراسات التي تناولت متغيّري الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية لدى التلاميذ، والتي لا يسعنا المقام لذكرها واخترنا منها ثلاثة دراسات رتبناها حسب قربها من موضوع الدراسة الحالية هي:

1-4) دراسة "مرزوق بن أحمد عبد المحسن" (2011):"الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والصحّة النفسية لدى عيّنة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الليث"

هدفت الدراسة إلى التعرّف الى مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحّة النفسية، والتحقّق من وجود فروق في كل من الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي والصحّة النفسية تبعا للصف ،والتحقّق من وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية المدرسية في كل من الإنجاز الأكاديمي والصحّة النفسية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، أمّا العيّنة فقد تكونت من 428 تلميذا وتلميذة بالمرحلة الثانوية وقد اعتمدت هذه الدراسة على ثلاثة استبيانات الأوّل خاصّ بالضغوط النفسية المدرسية والثاني خاصّ بالإنجاز الأكاديمي قام صاحب هذه الدراسة ببنائهما، أمّا الاستبيان الثالث الخاصّ بالصحّة النفسية فهو من إعداد "القريطي والشخص" (1992) ومن بين النتائج التي توصّلت إليها هذه الدراسة ما يلي:

بلغ مستوى كلّ من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحّة النفسية درجة متوسّطة حيث بلغ المتوسّط العامّ لمستوى الضغوط النفسية المدرسية(89،120)والإنجاز الأكاديمي(06،93) والصحّة النفسية (01،60)،وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة عند مستوى (0,01 و0.05) بين درجات الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحّة النفسية،عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في كلّ من مستوى الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحّة النفسية بين افراد العيّنة ترجع لمتغيّر الصف. **(مرزوق العمري ،2012)**

2-4) دراسة "عبدي سميرة" (2011/2010):"بعنوان الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15 الى 17 سنة) ،وهي مذكرة ماجستير بجامعة مولود معمري بتيزي وزو.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط المدرسي وسلوكات العنف لدى المراهق المتمدرس بالسنة الاولى ثانوي، كما سعت الدراسة الى معرفة الفروق في مستوى الضغط النفسي تعزى للمتغيّر الجنس (ذكر/انثى) وكذلك كشف الفروق بين الجنسين في ظهور سلوكات العنف لدى المراهق المتمدرس بالسنة الاولى ثانوي، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، أمّا العيّنة فقد تكونت من 364 تلميذا وتلميذة تمّ اختيارهم بطريقة عشوائية وقد اعتمدت هذه الدراسة على مقياسين الأوّل خاصّ بالضغط المدرسي للطفي عبد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الباسط ابراهيم (2009) والمقياس الثاني الخاصّ بسلوكات العنف المدرسي من إعداد "بيار كوزليت(1997)، ومن بين النتائج التي توصّلت إليها هذه الدراسة مايلي:

أنّه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط المدرسي وظهور سلوك العنف لدى العيّنة المدروسة كما أنّها لم تجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الضغط المدرسي لدى المراهق المتمدرس بالسنة الاولى ثانوي. **(عبدي سميرة،2011)**

3-4) دراسة "صولي إيمان" (2014/2013):"بعنوان المناخ المدرسي وعلاقته بالصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ المتوسّط والتعليم الثانوي"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناخ المدرسي والصحّة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسّط والثانوي، وذلك من خلال معرفة واقع كلّ من المناخ المدرسي والصحّة النفسية، كما سعت الدراسة الى معرفة الفروق في مستوى الصحّة النفسية تعزى للمتغيّرات التالية الجنس (ذكر/انثى) والمنطقة الجغرافية (ريفي/ حضري) والمرحلة التعليمية (الرابعة متوسّط ،الثالثة ثانوي)،واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، أمّا العيّنة فقد تكونت من 978 تلميذا وتلميذة وقد اعتمدت هذه الدراسة على استبيانين الأوّل خاصّ بالمناخ المدرسي قامت ببنائه صاحبة هذه الدراسة والاستبيان الثاني الخاصّ بالصحّة النفسية من إعداد "مروان عبدالله دياب"، ومن بين النتائج التي توصّلت إليها هذه الدراسة مايلي:

أن نمط المناخ المدرسي السائد في مدارس التعليم المتوسّط والتعليم الثانوي مفتوح، وان مستوى الصحّة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسّط والثانوي مرتفع،كما توصّلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ المدرسي والصحّة النفسية ،وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في مستوى الصحّة النفسية.

لقد تمّ اختيار هذه الدراسات لعلاقتها بأحد متغيّري الدراسة أو كليهما معا ومجال تطبيق كلّ هذه الدراسات اقتصر على عيّنة التلاميذ وهو موضوع دراستنا. **(صولي إيمان ،2014)**

5) مشكلة الدراسة: تعتبر العلاقة بين التلميذ ومحيطه المدرسي علاقة تفاعلية وتبادلية ،حيث يؤثّر ويتأثّر بيئته المدرسية خاصّة في ظلّ التغيرات المتسارعة والقرارات الارتجالية التي تميّز بها قطاع التربية والتعليم في الجزائر في السنوات الماضية ،هذا ما أدّى الى بروز العديد من المشكلات التربوية والسلوكية والصحّية خاصّة في فئة المقبلين على البكالوريا لما لهذه الشهادة من أهمّية بالغة في تحديد مستقبل كلّ تلميذ، هذا ما استثار الباحثتين لمعرفة المعاناة والضغوط التي قد تعتري التلاميذ ومدى انعكاسات تلك المعاناة على صحّتهم النفسية.

وتبلورت مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

ما مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا؟

ما مستوى الصحّة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا؟

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغيّر الجنس؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحّة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغيّر الجنس؟

6) فرضيات الدراسة:

نتوقّع أن يكون مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع.

نتوقّع أن يكون مستوى الصحّة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا منخفض.

توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغيّر الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحّة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغيّر الجنس.

7)- التعاريف النظرية والإجرائية لمتغيّرات الدراسة:

1-7)-التعاريف النظرية:

-**تعريف الضغوط النفسية:** يعرفها محمّد الصيرفي(2008):بأنّها عبارة عن نظام التكيف العامّ للجسم وعقل الانسان عند مواجهته لمثيرات بيئية. **(محمّد الصيرفي ،2008،ص42)**

-**تعريف الضغوط المدرسية**: يعرفها لطفي عبد الباسط ابراهيم(2009) على أنّها: عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعدّدة الابعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية والبيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدرك أنّها مصدر للتوتر والقلق النفسي.**(لطفي عبد الباسط ابراهيم،2009،ص 3)**

-**تعريف الضغوط النفسية المدرسية:** هي مجموعة الصعوبات والمعاناة والمشقة التي يواجهها الطالب ويدركها في المواقف والمجالات المدرسية.**(الأهواني 2005،ص117)**

ويعرفها شحاتة (2010): بأنّها ظاهرة نفسية متعدّدة الابعاد تنجم عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدركها على أنّها مصدر للتوتر والقلق والمرض النفسي.

-**تعريف الصحّة:** يعرفها **هارليمان** (1998): بأنّها حالة من التوازن الواجب تحقيقها في كلّ لحظة من لحظات الحياة وأنّها النتيجة الراهنة لبناء كفايات التصرف والحفاظ عليها التي يمارسها الانسان نفسه.

كما يعرفها **اودريس** (1992): بأنّها حالة من من الاحساس الايجابي ،أي أن الصحّة لا تحقّق بصورة آلية دون سعي الفرد نحو تحقيق الصحّة، وإنما تكون موجودة كمحصلة فعلية وملموسة لما يقوم به الفرد خلال مجرى حياته كلّها من محافظة على القدرات الاجتماعية والنفسية والجسدية وترميمها.**(أحمد عبد اللطيف ابو سعد،2015، ص29)**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-**تعريف الصحّة النفسية**: إن المرونة من بين أهمّ خصائص متغيّر الصحّة النفسية ممّا يجعل تحديد مفهومه ليس بالأمر السهل فهو يختلف حسب التناول الذي يطرحه الباحث وحسب العيّنة التي ستطبق عليها الدراسة.

يعرفها" **القريطي**"(2003)أنّها حالة انفعالية عقلية ايجابية مستقرة نسبيا، تعبّر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجّهة لسلوكه في مجتمع ووقت ما ومرحلة نمو معيّنة وتمتّعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية.

يعرفها "**علاء الدين كفافي**" (2012) بأنّها حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد تؤدّي به إلى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته ،ويقبله المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية.

2.7) التعاريف الاجرائية:

أ) الضغوط النفسية المدرسية: هي الدرجة التي يحصل عليها التلميذ عند اجابته على فقرات مقياس الضغوط النفسية المدرسية المستخدم في الدراسة الحالية.

أ) الصحّة النفسية: هي الدرجة التي يحصل عليها التلميذ عند اجابته على فقرات مقياس الصحّة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

ب) تلميذ البكالوريا: هو الشخص الذي يدرس في نهاية المرحلة الثانوية، ويستعدّ لاجتياز امتحان وطني يؤهله للدخول الى الجامعة.

8) عيّنة الدراسة: تتحدّد هذه الدراسة بعيّنة يبلغ قوامها(97) تلميذا وتلميذة بمرحلة البكالوريا، وذلك بواقع (30) تلميذا في ثانوية الغزالي و(67) تلميذا بثانوية محمّد الصادق طالبي.

9) منهج الدراسة: يستخدم الباحث المنهج المناسب لموضوعه، ولما كان موضوع هذه الدراسة يتعلّق بوصف الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالصحّة النفسية، وجب على الباحثتين إتباع المنهج الوصفي بنوعه الارتباطي الذي يدرس العلاقة بين متغيّرين، ولهذا فهو الانسب لهذه الدراسة ،حيث يعرفه "محمّد خليل عباس وآخرون": (بأنّه المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتمّ بوصفها وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضّح خصائصها أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضّح مقدار وحجم الظاهرة). **(محمّد خليل عباس وآخرون ،2009،ص 28)**

10) **الحدود المكانية:** تتحدّد الحدود المكانية لهذه الدراسة في مدينة الأغواط وبالضبط في ثانويتين هما: ثانوية محمّد الصادق طالبي وثانوية الامام محمّد الغزالي.

11) الحدود الزمنية: أنجزت تطبيقيا من يوم 23 مارس 2015 إلى غاية 26مارس 2015.

12) **أدوات الدراسة:**مقياس الضغوط النفسية المدرسية من إعداد "بوفاتح محمّد"(2011) وهو مقنن على بيئة مدينة الاغواط، يحتوي على 66 بندا يتوزّعون على ستة ابعاد كما هو موضّح في الجدول الآتي:

جدول رقم(01) يوضّح توزيع البنود على أبعاد الاستبيان الضغوط النفسية المدرسية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الأبعاد	رقم البنود	عدد البنود
01	ضغط الوالدين	01-07-13-19-25-31-37-43-48-52-55-58-61.	13
02	ضغط المدرسة	02-08-14-20-26-32-38-44-49-53-56-59-62-64-65-66.	16
03	ضغط الزملاء	03-09-15-21-27-33-39	07
04	ضغط المراجعة	04-10-16-22-28-34-40-45	08
05	ضغط الامتحانات	05-11-17-23-29-35-41-46-50.	09
06	ضغط أحداث الحياة	56-12-18-24-30-36-42-47-51-54-57-60-63.	13

مفتاح التصحيح وتفسير الدرجات: المقياس ثلاثي البدائل (تنطبق عليّ دائما) يقدّر بثلاثة درجات (03) وتدلّ على الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها المبحوث من إجابته على البند.

- **البديل الثاني**: (تنطبق عليّ أحيانا) يقدّر بدرجتين (02) وتدلّ على الدرجة المتوسّطة التي يحصل عليها المبحوث من إجابته على البند.

- **البديل الثالث**: (لا تنطبق عليّ أبدا) يقدّر بدرجة واحدة (01) وتدلّ على الدرجة المنخفضة التي يحصل عليها المبحوث من إجابته على البند.

تجمع درجات المبحوث المحصل عليها من إجابته على بنود المقياس، فالدرجة (198) تشير إلى الدرجة المرتفعة، والدرجة (132) تشير إلى الدرجة المتوسّطة والدرجة (66) تشير إلى الدرجة المنخفضة، وتفسر درجات المبحوث على الاستبيان إلى ثلاثة مستويات عالية، متوسّطة، منخفضة.

أمّا مقياس الصحّة النفسية المعتمد في هذه الدراسة فهو من إعداد "القريطي والشخص" (1992) وهو مقنن على البيئة المصرية ،كما قننه مروان عبدالله دياب (2006) على البيئة الفلسطينية في دراسته الموسومة بدور المساندة الاجتماعية كمتغيّر وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحّة النفسية للمراهقين كما قننته "صولي إيمان" على البيئة الجزائرية (2013) في دراستها تحت عنوان المناخ المدرسي وعلاقته بالصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ التعليم المتوسّط والتعليم الثانوي، يحتوي على 70 بندا يتوزّعون على سبعة ابعاد.

جدول رقم (02) يوضّح توزيع الابعاد التي يشملها استبيان الصحّة النفسية:

البعد	البنود
الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	1،7،14،21،48،55،62،68،73،28،34،41
المقدرة على التفاعل الاجتماعي	2،8،15،22،35،42،49،56
النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس	3،9،16،23،29،36،43،50،57،63
المقدرة على توظيف الطاقات والامكانيات في اعمال نافعة	4،10،17،24،30،37،44،51،58،64،69
التحرر من الاعراض العصابية	5،11،،18،25،،31،38،45،52،59،،65،70
البعد الانساني والقيمي	6،12،19،26،32،39،46،53،60،66
تقبل الذات وأوجه القصور العضوية	13،20،27،33،40،47،54،61،67

مفتاح التصحيح وتفسير الدرجات: المقياس ثنائي البدائل (نعم،لا) بحيث نعم تعطى لها الدرجة (1) لا (0) من (0الى 25) درجة ضعيفة من الصحّة النفسية ومن(25الى 45)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

درجة متوسّطة من الصحّة النفسية ومن (45الى 70) درجة مرتفعة من الصحّة النفسية.

13) الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: بما أن مقياس الضغوط النفسية المدرسية مقنن على بيئة مدينة الاغواط وهو مقياس له مستوى عال من الصدق والثبات فإنّنا سنكتفي بحساب الصدق والثبات لمقياس الصحّة النفسية، من بين الاساليب السيكومترية التي اتبعناها مايلي:

أ) حساب الصدق التمييزي لمقياس الصحّة النفسية: لحساب الصدق التمييزي قمنا بترتيب البنود على أساس فردي(1،69) وزوجي(2،70)، ثمّ قسمناها إلى مجموعتين: مجموعة الطرف العلوي وهم التلاميذ المتحصلين على أعلى الدرجات في مستوى الصحّة النفسية والمقدّر عددهم ب(10) بنسبة 27% ومجموعة الطرف السفلي وهم التلاميذ المتحصلين على أدنى الدرجات من مستوى الصحّة النفسية وعددهم(10) بنسبة 27% قامت الباحثتان بحساب الفرق بين متوسّطي المجموعات بتطبيق اختبار "ت" وتحصلنا على النتائج الآتية:

جدول رقم(03) يبين حساب الصدق التمييزي لمقياس الصحّة النفسية:

المجموعات المقارنة	النسبة المئوية	ن	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الجزء العلوي	27%	10	75.33	6 .47	22.72	2.57	5	دالة عند 0.05
الجزء السفلي	27%	10	50.66	5.57				

يتبين من الجدول أن "ت" المحسوبة (22.72) أكبر من "ت" المجدولة (2.57) عند درجة حرية (5) وبمستوى دلالة إحصائية (0.05) وعليه فهي ذات دلالة إحصائية ومنه توجد فروق بين التلاميذ المتحصلين على الدرجات المرتفعة في مقياس الصحّة النفسية، والتلاميذ المتحصلين على الدرجات المنخفضة على المقياس وعليه فالمقياس يميّز بين أطرافه فهو صادق.

ب) حساب الثبات لمقياس الصحّة النفسية: استخدمنا لقياس الثبات طريقتين هما:

- **طريقة ألفا كرونباخ:** بتطبيق هذه الطريقة وجدنا أن قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.77) ،ومنه نستخلص أن مقياس الصحّة النفسية مرتفع ممّا يدلّ على صلاحيته للتطبيق الميداني.

- **طريقة التجزئة النصفية:** اعتمدنا على طريقة التجزئة النصفية بحيث قمنا بتقسيم المقياس إلى قسمين الطرف العلوي الذي يتكوّن من الأسئلة الفردية (1-69) والقسم السفلي الذي يتكوّن من الأسئلة الزوجية (2-70) ثمّ قمنا بحساب معامل الارتباط بين النصفين بواسطة معامل "بيرسون"، والجدول الآتي يوضّح ذلك:

جدول (04) يبين معامل الثبات لمقياس الصحّة النفسية

الأطراف	عدد البنود	"ر" المحسوبة	"ر" المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الجزء العلوي	35	0.57	0.25	9	دالةعند 0.05
الجزء السفلي	35				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن خلال الجدول نلاحظ أن "ر" المحسوبة أكبر من "ر" المجدولة عند درجة حرية 9 وبالتالي فإنّ المقياس ثابت، ثمّ قمنا بتصحيح معامل الثبات بواسطة معادلة " جوتمان" والجدول الآتي يوضّح نتائج المعامل.

جدول رقم (05) يمثل تصحيح معامل الثبات بمعادلة جوتمان

النصف الأوّل		النصف الثاني		معامل الثبات		الدلالة الإحصائية
المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	قبل التصحيح	بعد التصحيح	دالة عند 0.05
31.10	4.86	34.60	6.04	0.57	0.75	

ويتضح من خلال الجدول أن معامل الثبات مرتفع ودال إحصائيا وهذا يدلّ على ثبات مقياس الصحة النفسية

14)-الأساليب الإحصائية: تم الاعتماد على الأساليب الاحصائية الآتية:

المتوسّط الحسابي، التباين ،الفروق ت، معادلة جوتمان ،النسبة المئوية ،معامل الارتباط بيرسون، اختبار التجانس ليفين.

-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: تنصّ الفرضية على أنّه نتوقّع وجود مستوى عال من الضغوط النفسية المدرسية لدى عيّنة من تلاميذ البكالويا بمدينة الأغواط. وبعد المعالجة الإحصائية قد توزّع أفراد عيّنة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية المدرسية حسب مستوياته على النحو الآتي:

جدول رقم (6): مستويات درجات أفراد عيّنة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية المدرسية

المستويات	الدلالة	عدد الأفراد	النسبة المئوية
110-66	ضغط منخفض	34	35.05%
155-111	ضغط متوسّط	53	54.63%
200-156	ضغط عال (مرتفع)	10	%10.30
المجموع	-	97	%100

تبين نتائج الجدول (06): أن أكبر نسبة من أفراد عيّنة الدراسة قد حصلت على مستوى متوسّط من الضغوط النفسية المدرسية بنسبة 54.63% وهي تتجاوز نصف عيّنة الدراسة حيث بلغت 53 فرد يليها مباشرة المستوى المنخفض حيث بلغ أفراد عيّنته 34 فرد بنسبة 35.05%، أمّا المستوى المرتفع فقد بلغ عدد أفراده 10 افراد بنسبة 10.30%، وممّا سبق نستنتج أن أفراد عيّنة الدراسة أغلبهم لهم مستوى متوسّط من الضغوط النفسية المدرسية، ومنه لم تحقّق الفرضية الثانية وهذا ما يتفق مع دراسة "مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري" (2011) ونعزي ذلك للأسباب الآتية:

– ارتفاع نسبة الناجحين في البكالوريا مقارنة بالسنوات الماضية وربط نتائج البكالوريا بالسياسة بعث الاطمئنان في نفوس التلاميذ.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

– تحديد الدروس او ما يسمّى بالعتبة خفف الكثير من عبء المناهج الدراسية لدى التلاميذ.

– تكرر الاضرابات خلال السنة واحيانا تكون طويلة المدّة خفف من كثافة الدروس واعطى للتلاميذ فرصة اجراء دروس خصوصية ومراجعة ما درسوه.

نصّ الفرضية الثانية: "نتوقّع أن يكون مستوى الصحّة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا منخفض " نتائج الفرضية مبينة في الجدول الآتي:

جدول رقم (07) يبين مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا

مستوى الصحّة النفسية	التكرار	النسبة المئوية
عالي	07	%07
متوسّط	26	%26
ضعيف	67	%67
المجموع	100	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن تلاميذ البكالوريا يعانون من ضعف في مستوى الصحّة النفسية، حيث بلغ عدد هم (67) تلميذا أي ما نسبته (67%)، كما بلغ عدد التلاميذ الذين لديهم مستوى متوسّط في الصحّة النفسية (26) تلميذا أي بنسبة تقدّر ب(26%)، أمّا التلاميذ الذين لديهم مستوى عال من الصحّة النفسية فعددهم (07) تلميذ أي ما نسبته(07%).

ويرجع تدني مستوى الصحّة النفسية للتلاميذ للعديد من الاسباب كالقلق من امتحان البكالوريا باعتباره امتحانا مصيريا مقدسا لدى أسر التلاميذ، بالإضافة الى التأثير النفسي الذي تتركه الاضرابات حيث دامت مدتها خمسة اسابيع كاملة ممّا يجعل التلاميذ خائفين من اسئلة الامتحانات كأن تكون صعبة وهم لم يحضروا جيدا أو أن تكون ضمن دروس في المقرر لم يدرسوها بعد، كما لا ننسى ان هذه الدراسة اجريت قبل ستون يوما على امتحان البكالوريا، ولم تتفق نتائج هذه الفرضية مع دراسة "صولي إيمان" (2014) حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصحّة النفسية لدى عيّنة الدراسة عال.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: نصّ الفرضية(توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ البكالوريا)

تم طبيق معامل الارتباط "بيرسون" "ر" تم الحصول على النتائج الآتية:

جدول رقم (08) يوضّح معامل العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية

المتغيّرات	العيّنة	"ر" المحسوبة	"ر" المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية المدرسية الصحّة النفسية	97	0.84-	0.64	90	0.05

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية تبين أن "ر" المحسوبة(0.84-) أصغر من "ر" المجدولة "0.64" عند درجة حرية(90) وعند مستوى دلالة(0.05) ومنه "ر" المحسوبة غير دالة إحصائيا، وعليه لا توجد علاقة بين الضغوط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النفسية المدرسية والصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ البكالوريا، وعلى ضوء هذه النتائج نرفض فرضية البحث H1 لعدم تحقّقها ونقبل الفرضية الصفرية H0.

ويؤكّد التحليل الإحصائي على وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحّة النفسية لدى عيّنة الدراسة، ونعزي عدم وجود علاقة للأسباب الآتية:

تعتبر الضغوط النفسية المدرسية ضغوطا مؤقتة اي مرتبطة فقط بفترة البكالوريا فهي لا تسبّب اضطرابات نفسية لهذا لا ترقى إلى أن تمسّ الشخصية العميقة للتلميذ.

وقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع دراسة "مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري" (2011)

نصّ الفرضية الرابعة:(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغيّر الجنس).

وبعد المعالجة الإحصائية تمّ التوصّل إلى النتيجة الآتية:

الجدول رقم (9) يوضّح الفروق بين الجنسين في مستوى الضغوط النفسية المدرسية

درجات الأفراد على مقياس الضغوط النفسية		اختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
الضغوط النفسية	ذكور	0.43	0,51	38	123.44	33.37	95	0.17	0.865	غير دال 0,05
	إناث			59	122.33	29.98				

من خلال الجدول رقم (4) أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت في مقياس الضغوط النفسية المدرسية (0.43)، وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ممّا يسمح لنا باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة لعيّنتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق (T_{test}) والتي بلغت في مقياس الضغوط النفسية (0.17) أنّه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى عيّنة من تلاميذ البكالويا بمدينة الأغواط، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصّل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.ومنه تحقّقت الفرضية وهذا راجع للأسباب الآتية:

كما اتفقت هذه الفرضية مع نتائج دراسة كلّ من مرزوق العمري وعبدي سميرة.

-**عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:** نصّ الفرضية" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغيّر الجنس"

وبعد تطبيق اختبار "ت" للفروق تمّ الحصول على النتائج الآتية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ البكالوريا بمدينة الأغواط تعزى إلى متغيّر الجنس.وبعد المعالجة الإحصائية توصّلنا إلى النتائج الآتية:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (10) يوضّح الفروق بين الجنسين في مستوى الصحّة النفسية

درجات الأفراد على مقياس الصحّة النفسية		اختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
الصحّة النفسية	ذكور	0.675	0,413	38	99.94	25.00	95	0.15	0,881	غير دال 0,05
	إناث			59	99.20	22.89				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت في مقياس الصحّة النفسية (0.675)، وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ممّا يسمح لنا باستخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعيّنتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق (T_{test}) والتي بلغت في مقياس الصحّة النفسية (0.15) أنّه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى الصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ البكالويا بمدينة الأغواط ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصّل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5، ومنه لم تتحقّق الفرضية الخامسة، وعلى ضوء هذه النتائج نرفض فرضية البحث H1، ونقبل الفرض البديلH0.

و يمكن تفسير هذه النتائج ان كلا الجنسين واعون بحجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم، بالإضافة إلى أنّ التعليم لم يعد حكرا على الذكور فقط بل هو مهم أيضا بالنسبة للبنات ،والدليل على ذلك أن عدد التلميذات أكبر من عدد التلاميذ ،كما أنّ التلاميذ يعيشون نفس المرحلة وهي مرحلة المراهقة التي اعتبرها " هول " ميلادا جديدا يحدث في شخصية الفرد، حيث يمر نموه عبر سلسلة من التغيرات الجذرية والسريعة مردها النضج الجنسي والتغيرات الفيزيولوجية السريعة فهم يتمتّعون بنفس الطموح لتحقيق الاهداف والغايات المرجوة خاصّة التعليمية منها **(صولي إيمان ،ص75،2014)**. وقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع دراسة كلّ من: "مرزوق العمري" "وصولي إيمان"

الخاتمة والاقتراحات:

وفي الاخير يمكننا القول بأنّ دور المدرسة لا يقتصر على إعداد وتكوين التلاميذ فقط بل يجب ان تهتمّ ايضا بصحّتهم النفسية ،حيث لا يخفى على الجميع ان تدني الصحّة النفسية يؤدّي الى نتائج وخيمة على المستوى الصحّي والتحصيلي للتلاميذ، لذا يجب ان تتضمن الصحّة النفسية المدرسية خططا تربوية وبرامجا ارشادية لا تتجزأ عن المناهج الدراسية للوقوف مع التلاميذ لمساعدتهم على التغلب على مشاكلهم النفسية والانفعالية والقضاء على اجواء الملل والفتور من الجو المدرسي وتعليمهم السلوك الصحّي داخل المدرسة وخارجها وخاصّة تلاميذ البكالوريا لأنّهم يمرون بمرحلة المراهقة وهي مرحلة جد حساسة من ناحية النمو بالإضافة الى تحضيرهم لاجتياز امتحان مصيري في حياتهم ،ويتكامل دور المدرسة مع دور المعلم بجانب دور

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأخصّائي النفسي ودور الأسرة في تحقيق أقصى درجات الصحّة النفسية للتلاميذ، فالتلاميذ يحتاجون دائما الى الدعم النفسي من كلّ المحيطين بهم سواء المحيط الأسري او المحيط المدرسي، لذا لا بدّ للمدرسة أن تتضمن خططها وانشطتها المدرسية ما يحقّق التوافق النفسي والصحّي للتلميذ.

ولن يستطيع التلاميذ ان يواجهوا التحديات المحيطة بهم ما لم يكونوا في صحّة نفسية جيدة ويكونوا قادرين على مواجهة الاحباطات والقلق الدائم والتقلبات المزاجية ويكونوا قادرين على ضبط انفعالاتهم فالصحّة النفسية من أهمّ العوامل التي تساعد على التحصيل العلمي للتلاميذ.

وتبقى نتائج هذه الدراسة مرتبطة بحدودها المكانية والزمنية والبشرية والأداتية والموضوعية.

الاقتراحات: بناء على نتائج البحث نقترح ما يلي:

-على التلميذ أن يدرك مدى خطورة الضغوط النفسية المدرسية وتدني مستوى صحّته النفسية وما يترتب على ذلك من آثار سلبية تؤثّر على صحّته الجسدية وعلاقته بمحيطه الأسري وحتى على تحصيله الدراسي ولهذا تقترح الباحثة أن تولي المؤسّسات التربوية أهمّية لإعداد برامج تدريبية للتلاميذ في كيفية الخفض من الضغوط النفسية المدرسية والرفع من مستوى الصحّة النفسية (وذلك بالتواصل مع أولياء التلاميذ، خلق جو مريح للتلميذ في المدرسة والأسرة، تنظيم رحلات ترفيهية تقديم دورات حول العلاج بالاسترخاء وتنظيم دورات رياضية....إلخ.

-التهوين من شأن امتحان البكالوريا كامتحان عادي يمكن لتلميذ متوسّط المستوى النجاح فيه.

-توفير الشروط اللازمة لتسهيل تمدرس التلاميذ كالكتب، الخرائط، الأدوات المستعملة في مخابر العلوم الطبيعية والفيزياء والرياضيات...الخ.

- الاهتمام بالظروف الفيزيقية المحيطة بالأستاذ كتوفير التهوية الجيدة والتدفئة وخاصّة المكيفات الهوائية نظرا للحرارة التي تتميّز بها مدينة الأغواط.

- قيام الأخصّائي النفسي في المؤسّسة بإعداد برامج ارشادية للتعامل مع الضغوط المدرسية والتخفيف من قلق الامتحان وكيفية تنظيم الوقت....الخ

- عدم ترك التلاميذ رهينة صراعات بين الوزارة الوصية ونقابات التربية وجعل مصلحة التلميذ هي العليا.

قائمة المراجع:

أ/ الكتب:

1)-أحمد عبد الطيف ابو أسعد(2015)، الصحّة النفسية من منظور جديد، دار المسيرة ط1، عمان.

2)لطفي عبد الباسط ابراهيم (2009)مقياس ضغوط الدراسة ،ب/ط،المكتبة الانجلو مصرية القاهرة.

3). محمّد الصيرفي (2008)الضغط والقلق الاداري، ط1 مؤسّسة حورس الدولية للنشر والتوزيع الاسكندرية.

4)-محمّد خليل عباس ومحمّد بكر نوفل (2009)مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس،ط1 دار المسيرة عمان.

5)-علاء الدين كفافي (2012)،الصحّة النفسية والارشاد النفسي ط1 ،دار الفكر،عمان.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

القريطي عبد المطلب امين (2003) **في الصحّة النفسية** ،ط3،دار الفكر العربي القاهرة.

ب/الرسائل:

6)-مرزوق بن احمد عبد المحسن العمري(2012)**الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحّة النفسية لدى عيّنة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث** رسالة ماجستير تخصص ارشاد نفسي جامعة ام القرى السعودية.

7)-عبدي سميرة(2011) **الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف واتلحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (17/15 سنة)** رسالة ماجستير تخصص علم النفس المدرسي جامعة تيزي وزو الجزائر.

8)-صولي إيمان(2014) **المناخ المدرسي وعلاقته بالصحّة النفسية لدى عيّنة من تلاميذ التعليم المتوسّط والثانوي،** رسالة ماجستير تخصص صحّة نفسية وتكيف مدرسي جامعة ورقلة الجزائر.

ج/المجلات:

9)هاني الاهواني(2005) **مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامّة الازهرية** ،مجلّة كلّية التربية جامعة الازهر ديسمبر 2005

د/المؤتمرات:

10)شحاتة ايهاب سيد محمود (2010) **العلاقة بين ادارة الذات والضغوط الدراسية** لدى عيّنة من طلاب المرحلة الازهرية المؤتمر السنوي الخامس عشر لمركز الارشاد النفسي جامعة عين شمس اكتوبر2010.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com