



جامعة الجبلاي بونعامة – خميس مليانة-

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الموضوع:



المهارات الحياتية و علاقتها بالضغوط النفسية
المدرسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و
تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

مذكرة مقدمة لاستكمالات لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

- اشراف الدكتورة:

أ. لعزالي صليحة

- اعداد الطالبتين :

-منصوري حياة

- بسكري زهرة

الموسم الجامعي : 2022/ 2023

* كلمة شكر *

الشكر أولا وأخيرا لله عز وجل الذي بفضله تتم الصالحات ، و الحمد لله على توفيقه لنا على إتمام هذه المذكرة، فهو احق بالشكر والثناء سبحانه وتعالى .و صلى الله على سيدنا محمد وعلى اله .

نتوجه بأسى معاني الشكر والتقدير والاحترام الى الأستاذة المشرفة صليحة لعزالي على مجهوداتها، ارشادتها ونصائحها القيمة ووقوفها معنا منذ بداية عملنا حتى اخر لحظة في إتمام هذا العمل المتواضع ، اذ وجدنا فيها معنى الإنسانية و التواضع والعلم الزاخر وحب العمل.

كما نتقدم أيضا بالشكر الجزيل والتقدير لأساتذتنا كل واحد باسمه ولكل اسرة علم النفس وعلوم التربية ، التي تعمل جاهدة و اقفة على تحقيق الأفضل.

كما لا يفوتنا ان نتقدم بالشكر لأعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة مذكرتنا لكم منا اطيب التحاما. كما لا ننسى كل من قدم لنا يد العون من قريب او من بعيد ولو بكلمة في انجاز هذا العمل المتواضع و اتمامه.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق عبارات التقدير والاحترام

* إهداء *

الحمد لله حمدا كثيرا لا تسعه الكلمات على ان وفقني لهذا الإنجاز الذي اعتبره تتويج
لصبري، الحمد لله ان وفقني لتحقيق جزء

من طموحي، فاللهم لك الحمد حتى يبلغ الحمد منتهاه. اهدي ثمرة تعبي وصبري واجتهادي
الى:

من نزلت فيهما الآية الكريمة بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

" ووصينا الإنسان بوالديه، حملته أمه وهنا على وهن، وفصاله في عامين، أن أشكر لي
ولوالديك إلي المصير.".

والدي العزيز رحمت ربي و غفرانه تنزل عليه في مسكنه الجديد وتنيره بنور القران.

أمي الغالية رحمت ربي و غفرانه تنزل عليك ونوره يملا مسكنك الجديد

إلى جميع أفراد أسرتي والى كل من ساندني وساعدني في انجاز هذا العمل

الى اساتذتي الكرام، خاصة استاذتي المشرفة الدكتورة صليحة لعزالي الى زميلاتي والى
رفيقتي التي قاسمتني

التعب ولحظات الفرح والإحباط والجهد حتى اتممنا هذه الدراسة، العزيزة زهرة .

وأخيرا الى نفسي ادمعها بعبارات الشكر والامتنان على تقلباتها واحباطاتها وعدم

استسلامها

فالحمد لله أولا و اخرا ودائما وابدأ

حياة منصورى

* إهداء *

الحمد لله الذي اعانني واذقني حلاوة هذه اللحظة ، فالحمد لله والشكر لله .اهدي ثمرة
هذا العمل الى كل افراد اسرتي الصغيرة بدا بالزوج "زوبير" الذي اعانني وشجعني على
اكمال مشواري الدراسي ولم يقف حجرة عثرة في طريقي نحو الدراسة والنجاح ثم الى
ابنائني

وقرة عيني أبوبكر، زينب، منار، تسبيح وايااد.

الى الوالدين الكريمين وكل افراد عائلتي كبيرا وصغيرا كما لا انسى ان اهدي هذا العمل
البسيط الى كل اساتذتي وزميلات الدراسة وكل من ساعدني من قريب او من بعيد ولو
بكلمة طيبة كما انسى ان اهديه الى من كانت نعم الرفيقة والصديقة في انجاز هذا البحث
وقاسمتني عناء اعداد هو تحضيره العزيزة حياة.

الى كل من هم في ذاكرتي وتسعهم.

زهرة بسكري

ملخص الدراسة باللغة العربية :

أجريت الدراسة الحالية حول المهارات الحياتية وعلاقتها بالضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط والثالثة ثانوي .

وقدمت اجراء الدراسة على عينة مكونة من 200 تلميذ و تلميذة من ثانوية اول نوفمبر ببلدية العطاف ومتوسطي الاخوة خلالدي وصدوقي الصادق بعين الدفلى في السنة الدراسية 2023/2022 حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس المهارات الحياتية "للعمرى" و مقياس الضغوط النفسية المدرسية لـ"د. اسماعيل بن خليفة". استخدم المنهاج الوصفي في هذه الدراسة، ولمعالجة البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة معامل بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة و اختبار "ت" للدلالة عن الفروق و بعد معالجة وتحليل النتائج باستخدام برنامج spss 25 تم التوصل إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط والسنة الثالثة ثانوي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص(علمي/ادبي).
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ حسب متغير المستوى ، السنة ثالثة ثانوي و سنة رابعة متوسط.

تم تفسير النتائج ومناقشتها على ضوء التراث التربوي والسيكولوجي، و الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، وختمت الدراسة بتقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات.

The abstract of the study

The high study was conducted on life skills and their relationship to school psychological stress among students of the fourth year of intermediate and third secondary.

The study was conducted on a sample of 200 male and female students from the first of November secondary school in the municipality of Al-Attaf and the middle schools of the Khalidi and Sadouki Al-Sadiq in Ain Defla in the academic year 2022/2023, and they were randomly selected and to achieve the objectives of the study, data collection Tools.

were used, which were represented in the life skills scale "for Omari" and relied on the school psychological stress scale of "Dr. Ismail bin Khalifa". Following the descriptive approach, and to process the data, some statistical methods have been used represented in the test (T) and Pearson coefficient to indicate the differences in the processing and analysis of the results. After statistical processing, the following results were reached:

-There is no statistically significant correlation between life skills and school stress among students of the fourth year of intermediate and the third year of secondary school.

- There are no statistically significant differences in life skills among students of the third year of secondary school according to the variable of specialization (scientific / literary). --There are no statistically significant differences in school psychological stress among students according to the level variable, the third year of secondary school and the fourth year.

of intermediate. The results were interpreted and discussed in the light of the educational and psychological heritage, and previous studies related to the subject, and the study concluded with a set of recommendations.

فهرس المحتويات :

الصفحة	العنوان
أ	كلمة شكر
ب	إهداء
د	الملخص
و	فهرس المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الاشكال
1	مقدمة
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
4	1. الاشكالية
7	2. الفرضيات
7	3. اهمية الدراسة
8	4. اهداف الدراسة
8	5. مفاهيم الدراسة
9	6. حدود الدراسة
10	7. الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الاطار النظري	

21	تمهيد
21	اولا: المهارات الحياتية
21	1. تعريف المهارة
21	2. مفهوم المهارات الحياتية
22	3. تعريف المهارات الأساسية
23	4. أهمية المهارات الحياتية
24	5. اهداف المهارات الحياتية
25	6. تصنيفات المهارات الحياتية
26	7. مصادر اكتساب للمهارات الحياتية
27	8. النظريات المفسرة للمهارات الحياتية
30	ثانيا: الضغوط النفسية المدرسية
30	تمهيد
31	1. الضغوط النفسية
31	1.1 مفهوم الضغوط النفسية
32	2.1 انواع الضغوط النفسية
34	3.1 أسباب ومصادر الضغوط النفسية
35	4.1 النظريات المفسرة للضغوط النفسية
42	2. الضغوط النفسية المدرسية

42	1.2 مفهوم الضغوط النفسية المدرسية
44	2.2 مظاهر الضغوط النفسية المدرسية
45	3.2 عوامل الضغوط النفسية المدرسية
52	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: منهجية الدراسة واجراءاتها	
54	تمهيد
54	1. منهج الدراسة
54	2. ميدان الدراسة
54	3. مجتمع وعينة الدراسة
55	4. خصائص العينة
55	5. أدوات الدراسة وخصائصها السيكموتية
63	6. اجراءات الدراسة
64	7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
64	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها	
66	أولاً: عرض نتائج الدراسة حسب التساؤلات
69	ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة
73	الاستنتاج العام للدراسة

74	الاقتراحات والتوصيات
77	خاتمة
79	قائمة المراجع
84	قائمة الملاحق

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع العينة على الثانوية و المتوسطة	55
02	صدق الاتساق الداخلي للبعد الأول لمهارة التواصل و العلاقات مع الاشخاص	56
03	صدق الاتساق الداخلي للبعد الثاني لمهارة صنع القرار و التفكير الناقد	57
04	صدق الاتساق الداخلي للبعد الثالث لمهارة حل المشكلات	58
05	صدق الاتساق الداخلي للبعد الرابع لمهارة التعاون و عمل الفريق	59
06	صدق الاتساق الداخلي للبعد الخامس لمهارة إدارة التعامل مع الضغوط	60
07	صدق الاتساق الداخلي للبعد السادس لمهارة الوعي الذاتي	61
08	قيمة الثبات معامل الفا لكر و نباخ لمقياس المهارات الحياتية	61
09	قيمة الثبات لمقياس المهارات الحياتية بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان	62
10	صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية المدرسية	63
11	قيمة الثبات معامل الفا لكر و نباخ لمقياس الضغوط النفسية المدرسية	63
12	قيمة الثبات لمقياس الضغوط النفسية المدرسية بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان	64
13	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الابعاد لمقياس المهارات الحياتية و الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدرسية	67
14	نتائج الفروق في المهارات الحياتية حسب التخصص	68
15	نتائج الفروق في الضغوط النفسية المدرسية حسب المستوى	69

قائمة الأشكال :

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
40	يمثل نظرية هانز سيلبي للضغوط النفسية	01
41	مثل نظرية التقدير المعرفي في تفسير الضغوط النفسية	02
43	يوضح استراتيجيات التقييم المعرفي لمواجهة الضغوط النفسية	03

مقدمة:

عمل الانسان منذ الازل على تطوير نفسه بما يتلاءم و متطلباته المعيشية ، و مع دخوله في عالم العولمة و التسارع العلمي الرهيب كان لزاما عليه ان يتخذ لنفسه تدابير تساعد على مسايرة هذا التطور السريع. الذي جلب معه معاني و مفاهيم جديدة اثرت على الجانب النفسي و العقلي و المهني للفرد ، ما دفعه الى اكتساب قدرات و إمكانيات نفسية و عقلية ووجدانية ليواكب احداث العصر المتسارعة و التطور المعرفي و العلمي من حوله ، اذ توجب عليه ان يؤدي عمله بإتقان و سرعة و فهم .

كل هذا جعل العالم أمام تحديات كبيرة، تلزمه بالاهتمام ببناء الانسان، واعداده لمسايرة التغيرات التي تشهدها الحياة المعاصرة، ولذلك فان التربية تقع في قلب المواجهة حيث تهدف لإعداد أفراد يقع على عاتقهم النهوض بأمهم، ومجتمعاتهم لمواكبة العالم المتقدم في شتى مجالات الحياة. (بن فليس.2014.ص122).

مع ظهور مصطلح المهارات الحياتية، لأول مرة في المؤتمر العالمي للتربية المنعقد بدار سنة2000، حيث جاء ذكره كما يلي: ان لكل الشباب و البالغين الحق في اكتساب المعارف، والمهارات و المواقف و الكفاءات التقنية، التي تسمح لهم بتنمية مقدرتهم على العمل و تسمح لهم بالمشاركة في الحياة الاجتماعية ، و تحسين مصيرهم و مواصلة التعلم. (بودردابن.2020.ص222) ، و قد اشارت منظمة اليونيسيف في تقريرها ان العديد من الدول اعتمدت تدريس المهارات الحياتية و ذلك اما بشكل مستقل أي كمادة دراسية اوبشكل ضمني من خلال مختلف المواد المدرسة، من اجل تعليم الافراد و اكسابهم المعارف التي تساعد على السلوك الصحيح و كذا مواجهة مختلف المواقف الحياتية. (بوفرسن،2021).

مما لا شك فيه ان هذه التحديات اثرت على نمط معيشة الشعوب و على راسهم الشباب ، مما خلق لديهم ضغوط نفسية ارتبطت بمختلف الميادين سواء متعلقة بالدراسة او بالعمل و حتى بالحياة اليومية. اذ تعتبر مرحلة الدراسة اهم مرحلة في حياة الفرد تحديدا في مرحلة تكوينه كتلميذ و اكسابه مختلف المهارات و المكتسبات ، حيث تعتبر الامتحانات النهائية سواء شهادة التعليم المتوسط او البكالوريا مفترق طرق بالنسبة لهم و هذا ما يتسبب لهم بضغوط نفسية و دراسية. ووفقا لريتشارد لازاروس ، فإن الضغط النفسي هو: " علاقة خاصة بين الإنسان وبيئته حيث يراها هذا الشخص علاقة متعبة تتجاوز قدرته على التحمل، و تهدد سلامته". (بن عباد، عيسو 2021). حيث يواجه التلاميذ العديد من التغيرات السلبية او الإيجابية في بيئتهم المدرسية، بعضها اكبر من قدراتهم يؤثر على علاقاتهم الاجتماعية الاكاديمية و بالتالي يسبب لهم ضغوط نفسية.

من هنا جاء الاهتمام بدراسة العلاقة بين استخدام المتمدرسين للمهارات الحياتية كاستراتيجية وعلاقتها بالضغوط النفسية الناتجة عن الدراسة. و تناولنا الدراسة كما يلي :

الفصل الأول الذي اشتمل على تقديم للدراسة تم فيه عرض إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها ، والأهداف التي تسعى الدراسة لتحقيقها، و تحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني تناولنا فيه مفاهيم متغيرات الدراسة . المهارات الحياتية مفهومها، أهميتها، أهدافها تصنيفاتها وأخيرا مصادر اكتسابها. ثم تطرقنا لمفهوم الضغوط النفسية وتطوره وتعريفاته و أعراضه وأهم النظريات التي قامت بتفسيره ،

أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه عرض الإجراءات المنهجية للدراسة من معرفة منهج و ميدان الدراسة وعينة وأدوات الدراسة ، إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

الفصل الرابع عرضنا فيه نتائج الدراسة حسب التساؤلات، و مناقشتها حسب فرضيات الدراسة . وأخيرا ختمت الدراسة بخلاصة فيها اقتراحات و توصيات و الحقت بها بالمراجع و الملاحق.

الفصل الأول :

مدخل عام للدراسة

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض تفصيلي لإشكالية البحث والتساؤلات التي دار حولها موضوع الدراسة و الفرضيات التي جاءت كإجابة مؤقتة لتساؤلاتنا وكذا الأهمية والأهداف المستوحاة من هذا البحث . كما نحاول أن نلم ببعض المفاهيم الأساسية للدراسة والدراسات السابقة التي تناولت موضوع بحثنا بطريقة تمس جوهر الإشكالية المطروحة سواء كانت دراسات عربية أو أجنبية.

1- الإشكالية:

يسعى الانسان منذ ان خلقه الله تعالى إلى تطوير حياته بشتى الطرق والوسائل التي سخرها له الله سبحانه وتعالى في هذا الكون، فالتطور سنة من سنن الحياة ولا يمكن لها ان تستمر بنفس النمط والوتيرة والا أصبحت حياة مملة ولا معنى لها. ويعتبر العلم من المجالات الهامة التي تأثرت وأثرت في عملية التطور الإنساني هذه، ولعل ما نشاهده اليوم من انفجار معرفي هائل نتيجة للتطور التكنولوجي هو خير دليل على ذلك.

وخلال هذا السعي من الانسان للتطور والتغير، فهو ليس بمعزل عن غيره من الناس بل يعيش في جماعة يتفاعل معها لغويا وانفعاليا واجتماعيا، ويتم هذا التفاعل وفق قواعد ومبادئ وعادات وتقاليده يفرضها عليه المجتمع الذي يعيش فيه، هذا المجتمع الذي يتميز بالتغير والتطور السريع والنمو الكبير والتفاعل مع مجتمعات أخرى، وكنتيجة لذلك أصبح من الضروري إعداد الفرد لتكون له القدرة على التكيف ومسايرة المواقف المختلفة التي يفرضها عليه المجتمع (سليمان عبد الواحد، 2015). وأيضا له القدرة على التفكير العلمي السليم والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات السليمة. لذلك يقع على التربية دورا هاما كونها إحدى مجالات الحياة، التي تعمل على الاستفادة من كل ما توصل إليه العلم الحديث لمواجهة ما يعترضها من مشكلات تنظيمية وتربوية، لتعد فردا قادرا على التكيف مع متغيرات العصر، والتعامل مع مشكلاته (عبد الرحيم، 2014). حيث ان الهدف الأساسي للتربية حسب (عبيد وعفانة، 2003، ص152) "هو اعداد الفرد لمواجهة متطلبات المستقبل في عالم دائم التطوير والتغيير".

كل ذلك يلقي العبء على المؤسسات التربوية التي تتولى إعداد الفرد وإمداده بمجموعة من المهارات المختلفة التي يستخدمها في حياته اليومية بدئا من مرحلة التعليم الابتدائي الى مرحلة التعليم الجامعي مثل المهارات الاجتماعية المتمثلة في مهارات التواصل وتوكيد الذات والتعاون والتعاطف والمهارات المعرفية كحل المشكلات والتفكير الناقد واتخاذ القرار بالإضافة الى المهارات العاطفية كإدارة الضغوط وإدارة العواطف ومقاومة ضغط الاقران حيث أصبحت هذه المهارات ضرورة حتمية لجميع فئات المجتمع وهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الفرد لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه (الحارثي، 2021). فعملية اكتساب المهارات الحياتية من النواتج الهامة للمنهج في أي مرحلة من مراحل الدراسة، ولهذا وجب الاهتمام بالمهارات وتنميتها من خلال مواقف ونشاطات تعليمية يخطط لها عن قصد لتعليمها الطلبة، وفي هذا الصدد أكدت العديد من الدراسات النفسية والمنظمات والهيئات والندوات على أهمية المهارات الحياتية التي يحتاجها التلميذ في مساره الدراسي باعتبارها ضرورة

ملحة ، نذكر منها دراسة سارة الحارثي(2021) التي أوصت بدمج المهارات الحياتية في سياق المقررات الدراسية. وأيضا تقرير المنظمة العالمية للصحة (اليونيسيف)(2017) من خلال الدراسة التحليلية للمهارات الحياتية والمواطنة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ، حيث أظهرت المشاورات الوطنية توافقا عاما بين الخبراء والممارسين في الشرق الأوسط على وجود حاجة ملحة الى بلورة رؤية قوية للتعليم الجيد من خلال المهارات الحياتية التي تعيد تأكيد احترام الحياة والكرامة الإنسانية ولتحقيق هذا الهدف طورت المنظمة مع البنك الدولي في نفس السنة (2017) أداة لقياس المهارات الحياتية والمواطنة من اجل تجهيز الأطفال والشباب بشكل أفضل لإنتاج المعرفة ومواجهة التحولات من مرحلة الطفولة الى البلوغ ومن مرحلة التعليم الى العمل وحسب ما جاء في تقرير (اليونيسف،2021) فإنه من الخطأ التركيز على تعليم الطلاب المعارف والمهارات الاكاديمية فقط وذلك لان طلاب اليوم ومواطني الغد يحتاجون الى التفكير النقدي والابداع ومهارات التفاوض وحل المشكلات والتواصل. الى جانب ذلك اظهرت نتائج الدراسة التي قام بها صديق سعيد(2021) فاعلية برنامج العلوم القائم على نظريتي الذكاءات المتعددة و البنائية الاجتماعية في كل من التحصيل وتنمية المهارات الحياتية والاتجاه نحو العلوم وتقدير الذات لدى التلاميذ ، ضرورة بناء مناهج العلوم باستخدام التضمينات التدريسية لنظريتي الذكاءات المتعددة والبنائية الاجتماعية وتوفير ما يلزم لذلك ، وعقد دورات تدريبية لمعلمات العلوم بالمدارس تهدف إلى تشجيعهن على استخدام البرنامج وتعريفهن بالمهارات الحياتية ، فهذه الاخيرة تلعب دورا مهما في تعزيز الصحة العقلية والبدنية للفرد والحد من السلوكيات غير التكيفية له ، وتحسين العلاقات الشخصية والحد من العدوان والمشكلات السلوكية .

كما أشار (prajapati . Sharma& Sharma,2017) انه يمكن للمهارات الحياتية ان تمنع مجموعة واسعة من المشكلات لدى الافراد مثل تعاطي المخدرات والعدوان والقسوة ، وتعمل على تحسين تقدير الذات وتعديل التوافق الاجتماعي والعاطفي وتحسين الذكاء وتوفير المعلومات حول الصحة العامة. كما يرى (الرباعي، 2011) ان اكتساب الطلاب للمهارات الحياتية تمكّنهم من حل المشكلات والتكيف الفعال والايجابي مع الواقع، وقدرتهم على إدارة الضغوط الحياتية، وتمكّنهم من التعامل مع المهام الملقة عليهم بكل مرحلة عمرية. وفي هذا الصدد تشير (الحارثي، 2021) في دراستها ان المهارات الحياتية قد تجعل الطلاب أقل تعرضا للضغوط النفسية والتوتر والاكتئاب في حياتهم الاكاديمية واليومية حيث ان تلك المهارات تمكّنهم من حل المشكلات التي تواجههم والتغلب على الضغوط واتخاذ القرارات المناسبة لحل تلك المشكلات. فلقد اصبح الاهتمام بالمشكلات والضغوط النفسية. من أولى الاهتمامات في العديد من الدول سواء الأجنبية منها او العربية وذلك بسبب ما يتميز به هذا العصر الذي اصبح يسمى بعصر الضغوط نتيجة لتعدد الحياة وكثرة متطلباتها.

ولعل الضغوط النفسية المدرسية التي يتعرض لها التلاميذ وخاصة في مرحلة التعليم لمتوسط والثانوي داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس وعلوم التربية ، ذلك لان التلاميذ في هتين المرحلتين من التعليم يمرون بمرحلة المراهقة ، حيث يواجهون فيها مجموعة من الصعوبات النفسية والدراسية ككثافة البرامج وكثرة الواجبات المدرسية وضغوط المدرسين والادارة والامتحانات والتقويم والتفكير في

المستقبل ،وتعتبر السنة الأخيرة من كل طور تعليمي اهم سنة باعتبارها مرحلة مصيرية في الحياة الدراسية للتلاميذ فهي تجعلهم اكثر الفئات تعرضا للضغوط المختلفة ، الاكاديمية والنفسية والاجتماعية ، وهذا لما يتطلبه امتحاني شهادة البكالوريا وشهادة التعليم المتوسط من مسؤوليات كبيرة تتعلق بالنظام الدراسي واستيعاب مواد الدراسة والتعامل مع جدول الزمن المكثف والتحضير الجيد للامتحان والمذاكرة الدائمة . ومما هو ملاحظ في اغلب المؤسسات التربوية ان الدراسة أصبحت تشكل عبئا ثقيلا على التلميذ اليوم ، هذا الأخير الذي لم يعد شغوفًا بالعلم والتعلم كما كان في الماضي فالتلاميذ يظهرون سلوكيات تدل على الانزعاج والملل من كثافة البرامج وكثرة الواجبات المدرسية تقابلها طرق تقليدية للتدريس في اغلب المؤسسات التعليمية ومن جانب اخر يواجه التلاميذ ضغوطا من طرف اولياءهم بهدف حصولهم على نتائج مرضية تحقق لهم النجاح في دراستهم كل ذلك يجعلهم يعيشون حالة خاصة تتميز بالضغوط النفسي وهذا ما اظهرته نتائج العديد من الدراسات على غرار ما اجري في بعض الدول العربية مثل الأردن وفلسطين ومصر وسوريا وغيرها . فقد اوضحت دراسة نفذتها اليونيسف في سورية عددا من المشكلات التي يتعرض لها التلاميذ ابرزها حاجتهم الى المهارات الحياتية التي تعزز قدرات التواصل والتعامل مع الضغوط واتخاذ القرار، إضافة إلى الحاجة إلى تنظيم الوقت والاستفادة من أوقات الفراغ الدائمة، الامر الذي أكدته دراسة (لبكري وصرداوي، 2020) حول الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا اذ توصلوا الى ان مستوى الضغوط النفسية المدرسية كان متوسطا في عموم ابعاده وقد يرتفع مع مرور الوقت مع اقتراب امتحان شهادة البكالوريا .

من جهة أخرى كشفت الباحثتان (وقادي وبن خليفة، 2020) في دراسة حول الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط حسب متغير الجنس لصالح الذكور ويرجع السبب في ذلك الى المناهج المملة والقلق من الامتحان وسوء العلاقات مع بعض افراد المجتمع المدرسي كما يمكن فهم ذلك على ضوء ثقافة وتقاليد المجتمع الجزائري الذي يضع أعباء ومسؤولية اكبر على الذكور مما يشعروهم بضغوط نفسية اكبر من الاناث. لذلك ترى (الحارثي، 2021) أن اكتساب التلاميذ للمهارات الحياتية تجعلهم اقل تعرضا للضغوط النفسية والتوتر والاكتئاب في حياتهم الأكاديمية. وفي هذا المجال أكدت "كبير وشركاؤها، (2016) ، اعتراف جل المنظومات التربوية بأهمية إدماج مهارات القرن الواحد والعشرين في المناهج التعليمية." (الزواوي واخرون، 2020). ففي السودان مثلا تم ادراج منهاج شامل للمهارات الحياتية وتنفيذه عبر المدارس لعام 2008 وقد تضمن عدة مواضيع مثل تطوير الثقة بالنفس وفيروس نقص المناعة المكتسبة (الايدز) و التعامل مع الصراع وغيرها من المواضيع .كما أدرجت عدة دول عربية برامج المهارات الحياتية ضمن مناهجها الدراسية على غرار الأردن وتونس وليبيا ومصر وفلسطين والمملكة المغربية اما في الجزائر فقد اقتصر اختيار المهارات الحياتية حسب القطاع في التعليم حيث أعطت الأولوية للمشاركة المدنية والتفكير النقدي والتسامح في حين تم تحديد التواصل والابداع وريادة الاعمال والوعي الاجتماعي على انهما اكثر المهارات الجوهرية من اجل تنمية الشباب. الجزائري (اليونيسيف، 2017). ومن خلال كل ما سبق يمكننا طرح التساؤلات الآتية:

1- هل توجد علاقة بين المهارات الحياتية و الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و السنة الثالثة ثانوي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس المهارات الحياتية السنة تعزى الشعبة علمي /ادبي؟

3 -- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تلاميذ السنة الرابعة متوسط و السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية ؟

2- فرضيات الدراسة :

2-1- الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين المهارات الحياتية و الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و السنة الثالثة ثانوية.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس المهارات الحياتية تعزى لمتغير الشعبة (علمي ، الادبي).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تلاميذ السنة الرابعة متوسط و السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية.

3- اهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

3-1- الأهمية النظرية :

- إثراء المجال التربوي بدراسة تهتم بدراسة العلاقة بين اكتساب المهارات الحياتية والضغوط النفسية الدراسية ، كون هذا الموضوع لم يتم تناوله في حدد ما اطلعت عليه الباحثين ، نامل من ان تكون هذه الدراسة منطلق لدراسات أخرى حول الموضوع.

- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في معرفة المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و كذا معرفة الضغوط النفسية الدراسية التي يعانون منها و بالتالي إيجاد حلول لها و العمل على تنمية المهارات الحياتية لديهم و بالتالي التعامل الإيجابي مع تلك الضغوط .

2- الأهمية التطبيقية:

من النتائج المتوصل إليها يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في المجالات الآتية:

- المساهمة في إعطاء نتائج تساعد المسؤولين عن قطاع التعليم خاصة مستشاري التوجيه و الإرشاد في بناء برامج ارشادية علاجية وقائية للتلاميذ الذين يعانون من الضغوط النفسية الدراسية.
- من المتوقع ان هذه الدراسة ستقدم نتائج تفيد في تحسين مستوى التلاميذ في التعامل مع الضغوط النفسية الدراسية من خلال مكتسباتهم من مختلف المهارات الحياتية.

4- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على ما يلي :

- التحقق من وجود علاقة بين المهارات الحياتية و الضغوط النفسية المدرسية التي يواجهها تلاميذ السنة الرابعة متوسط و السنة الثالثة ثانوي..
- معرفة الفروق بين طلبة السنة الثالثة ثانوي الشعب العلمية و الشعب الأدبية على مستوى مقياس المهارات الحياتية .
- معرفة الفروق بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط و السنة الثالثة ثانوي على مستوى مقياس الضغوط النفسية.
- معرفة مدى مساهمة المهارات الحياتية في خفض الضغوط النفسية الدراسية.

5- مفاهيم الدراسة:

5-1 المهارات الحياتية

هي المهارات المستمرة باستمرار الحياة، و هي التي تسهم بشكل فعال في اكساب الطلبة مجموعة من المهارات الأساسية التي تساعد على التفاعل و التعامل مع مشكلات البيئة المحيطة، و تعزيز الإيجابيات التي تمكنهم من التعلم داخل المدرسة و خارجها. بحيث يكونوا قادرين على التفكير الإبداعي، و التفكير الناقد، و اتخاذ القرار. (احاندو، 2017، ص53).

نستنتج مما سبق من تعاريف للمهارات الحياتية انها تلك المهارات المكتسبة التي تساعد التلميذ على التعامل مع مختلف الضغوط التي يتعرض لها و تشمل مجموعة من المهارات منها الوعي الذاتي، الاتصال الفعال، اتخاذ القرار، إدارة الوقت، إدارة المشاعر و إدارة الضغط و التوتر.

تعرف المهارات الحياتية اجرائيا على انها الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من تطبيق مقياس الدراسة الحالية المهارات الحياتية بأبعاده المتمثلة في مهارات التواصل و العلاقات بين الأشخاص، مهارات صنع القرار و التفكير الناقد، مهارات حل المشكلات، مهارات التعاون و عمل الفريق، مهارات إدارة التعامل مع الضغوط، مهارات الوعي الذاتي.

2-5 الضغوط النفسية الدراسية:

حسب "الاهواني" فإن الضغوط النفسية المدرسية هي مجموعة من الصعوبات والمعاناة والمشقة، التي يواجهها التلميذ ويدركها في المواقف والمجالات الدراسية التي تتمثل في البيئة المدرسية وضغوط المناهج وضغوط الواجبات المدرسية وضغوط المدرسين وضغوط الادارة والرفاق والاسرة وضغوط الامتحانات والتقييم، بالإضافة إلى ضغوط التفكير في المستقبل (الاهواني حسين، 2005، ص177)، ويرى "العمري" أن الضغوط النفسية المدرسية هي التوترات والصعوبات التي يواجهها ويدركها التلميذ في المواقف المدرسية، والتي تؤدي الى عدم توافقه مع البيئة المدرسية والى اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي، وذلك نتيجة لزيادة الأعباء الملقاة عليه وصعوبة كل من الاختبارات والمناهج الدراسية (العمري مرزوق، 2012).

أما إجرائيا فهي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على أبعاد مقياس الضغوط النفسية المدرسية المستخدم في هذه الدراسة التي تتعلق بالعلاقات الاجتماعية والبيئة المدرسية والمناهج الدراسية والواجبات المنزلية والانشطة اليومية المصاحبة والامتحانات.

6- حدود الدراسة:

6-1- الحدود الموضوعية:

-اقتصرت هذه الدراسة على تلاميذ الطورين النهائيين السنة رابعة متوسط و السنة ثالثة ثانوي.
-اقتصرت الدراسة على الابعاد التالية : التواصل و العلاقات بين الأشخاص، صنع القرار و التفكير الناقد، حل المشكلات، التعاون و عمل الفريق، إدارة التعامل مع الضغوط، الوعي الذاتي.

6-2- الحدود المكانية:

تمت إجراءات الدراسة بثانوية اول نوفمبر 1954 بالعطاف و متوسطتي: صدوقي الصادق والاخوة مخالدي بعين الدفلى.

3-6- الحدود الزمنية:

أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين شهري فيفري و مارس 2023 تحديدا بعد انتهاء التلاميذ من امتحانات الفصل الثاني.

4-6- الحدود البشرية للدراسة :

اقتصرت الدراسة على تلاميذ السنة الرابعة متوسط و سنة ثالثة ثانوي شعب العلمية و الشعب الأدبية.

7- الدراسات السابقة للمتغير الأول للمهارات الحياتية :

أولا الدراسات العربية :

-دراسة عبد الرحمان جمعة وافي (2010):

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى المهارات و علاقتها الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، اذ تكونت عينة الدراسة من (262) طالب و طالبة تم اختيارها عن طريق العينة العشوائية العنقودية، و استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، اعتمد الباحث على أدوات البحث متمثلة في قائمة تيلي للذكاءات المتعددة من اعداد د. نائلة نجيب الخزندار، و استبيان للمهارات الحياتية ، كما استخدم الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، معامل الارتباط سبيرمان ، معادلة جمتان و معامل الارتباط كرونباخ، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، و تحليل التباين الأحادي و أخيرا اختبار شيفيه. فكانت النتائج انه لا يوجد ارتباطا دالا احصائيا بين مستوى المهارات الحياتية بأبعاده و الذكاءات المتعددة بأبعاده لدى طلبة المرحلة الثانوية.

-دراسة نادية محمود شريف ، اخرون (2016):

هدفت الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج تدريبي لبعض المهارات الحياتية و اثره في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا بالأردن، حيث تكونت العينة من (60) تلميذ و تم اختيارها بشكل عشوائي ، و استخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي ذو المجموعتين الضابطة و التجريبية بقياسين قبلي و بعدي، و استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية للقطاني (2013) حيث تكون المقياس من (55) فقرة موزعة على خمسة محاور مع (11) مفردة لكل محور من محاور المقياس و هي (الضغوط المدرسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاسرية، الضغوط المادية، الضغوط الاجتماعية). و برنامج تدريبي يتضمن بعض المهارات الحياتية. و قد استخدم الباحث أساليب إحصائية التالية: المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، اختبار (ت) لعينتين مترابطتين، مربع ايتا، معامل الارتباط بيرسون ، و معامل الفا كرونباخ. و كانت النتائج دالة احصائيا على مقياس الضغوط النفسية في القياس الضغوط النفسية .

-دراسة ساهرزاهي عبد السلام الضلاعين (2016):

هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الحياتية في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا في الاردن، تكونت العينة من (60) تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية و تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية و أخرى ضابطة ، و قد اعتمدت الدراسة المنهج الشبه تجريبي ذو المجموعتين (تجريبية ، ضابطة) معتمدا على القياس القبلي و البعدي. استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من اعداد عبد الهادي القحطاني (2013) حيث يتكون المقياس من (55) مفردة موزعة على خمسة محاور بواقع (11) مفردة لكل محور من محاور القياس التالية : الضغوط المدرسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاسرية، الضغوط المادية و الضغوط الاجتماعية بالإضافة الى برنامج تدريبي لبعض المهارات الحياتية، و للحصول على نتائج استخدم الباحث برنامج SPSSالتالية:spss معتمدا الأساليب الاحصائية التالية: المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين اختبار (ت) لعينتين مترابطين مربع ايتا، معامل الارتباط بيرسون، معامل الفا كرونباخ. و جاءت النتائج على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية . ما يعني ان البرنامج التدريبي القائم على المهارات الحياتية ساهم في خفض حدة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

-دراسة ميساء محمد مصطفى احمد حمزة (2017):

هدفت الدراسة لمعرفة اثر استخدام بعض تطبيقات ويب(2.0)على تنمية بعض المهارات الحياتية في مقرر تكنولوجيا التعليم عن بعد، و قد تمت الدراسة على عينة من طلبة السنة الثانية شعبة الفلسفة و عددها (66)طالب و طالبة، و قد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي و ذلك بتقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة)، كما استخدمت الباحثة اختبار لقياس المهارات الحياتية من اعدادها. تم بناء اختبار المهارات الحياتية في صورة اختيار من متعدد تضمنت مواقف سلوكية. و قد استعانت الباحثة ببعض الاختبارات لقياس المهارات الحياتية لدى الطلاب. اعتمدت الباحثة على الأساليب الإحصائية التالية: اختبار "ت" لعينتين مترابطين، و اختبار "ت" لعينتين غير مترابطين و كذا قامت بقياس حجم الأثر. و كانت النتائج كالتالي : وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية و الضابطة في التطبيق البعدي في اختبار المهارات الحياتية ككل لصالح المجموعة التجريبية، و وجود فروق دالة احصائيا بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي و البعدي في المهارات الحياتية الفردية (الوعي الذاتي-اتخاذ القرار-إدارة الوقت) لصالح التطبيق البعدي، و كانت أيضا النتائج دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص المهارات الحياتية الاجتماعية (التواصل الفعال- إدارة المشاعر-إدارة الضغوط-العمل في فريق)لصالح التطبيق البعدي .

-دراسة علي احمد ووادي هباش (2019):

هدفت الدراسة لمعرفة فاعلية مهارات التفكير في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة السنة الأولى جامعي ، و تمت الدراسة على عينة عددها (112) طالبا من طلبة السنة أولى من جامعة بيشة، و قد استخدم الباحث مقياس المهارات الحياتية معتمدا على تصنيف منظمة الصحة العالمية ، و تكون المقياس من (60)فقرة و قد اعتمد الباحث المنهج الشبه تجريبي ، مستخدما الأساليب الإحصائية : معامل الارتباط بيرسون، سييرمان، معادلة جمتان ، اختبار "ت" لعينة واحدة، اختبار "ت" لعينتين مترابطتين و تحليل التباين الأحادي. و كانت النتائج وجود فروق دالة احصائيا في المهارات الحياتية للعينة في القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي. ما يعني ان لمهارة التفكير اثر في تنمية المهارات الحياتية.

الدراسات الأجنبية:

-دراسة رستي مهدي (Mahdi Rostami) وكريم قمارث (Karim Gumarth)(2014):

هدفت الدراسة الى تحديد تأثير التدريب على المهارات الحياتية في التخلص من الاجهاد التربوي لدى عينة من الطلبة و عددها (277)طالب ، تم اختيار العينة بطريقة العينة الصدفة و قد استخدم الباحث استبيان ضغوط الحياة على العينة ثم قام بتقسيم العينة الي مجموعتين ضابطة و تجريبية تم تدريبها على المهارات الحياتية، تمت المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين و كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية بمعنى توجد فروق دالة احصائيا أي ان للمهارات الحياتية تأثير في التخلص من الاجهاد التربوي.

-دراسة سونا راني (Sonu Rani) ونيجرا (NEERAJ)(2020):

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى المهارات الحياتية بجميع ابعادها لدى تلاميذ الثانوية و قد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و عددها (100) تلميذ و تلميذة ، و قد استخدم الباحث مقياس المهارات الحياتية لجمع البيانات قد تم تحليل البيانات باستخدام الانحراف المعياري و اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و كانت النتائج انه توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ الذكور و الاناث لصالح الاناث ، أي ان التلميذات يكتسبن مهارات حياتية في جميع جوانبها مثل اتخاذ القرار، حل المشكلات، التعاطف و الوعي الذاتي و مهارات الاتصال و العلاقات الشخصية .

ثانيا الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

-الدراسات العربية:

-دراسة محروس احسان(2002):

هدفت هذه الدراسة، الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى السواء النفسي، وشملت عينة الدراسة(120) فردا من الشباب جامعة عين الشمس بمصر، واستخدم الباحث في الدراسة مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس جودة الصحة النفسية ومقياس عمليات تحمل الضغوط، وكشفت الدراسة عن العديد من النتائج، منها وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية والسواء النفسي، وكذلك عدم وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في الضغوط النفسية.

-دراسة الاهواني (2005) :

هدفت الى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية ، وبلغت عينة الدراسة (391) طالباً وطالبة المقيد من طلاب الصف الثالث الثانوي العام والأزهري في العام الدراسي 2004/2005 ، واستخدم مقياس مصادر الضغوط النفسية المدرسية إعداد محي الدين (2004) ومقياس فعالية الذات الأكاديمية من إعداد الباحث ، ونتج عن الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة بين مصادر ضغوط البيئة المدرسية وفعالية الذات الأكاديمية ، وعدم وجود فروق داله إحصائيا في مصادر ضغوط البيئة المدرسية بين المجموعتين.

-دراسة مرزوق العمري (2012) :

حيث كان من بين اهداف الدراسة -التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية وكذلك التحقق من وجود علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية(الأبعاد – الدرجة الكلية) وكل من الإنجاز الأكاديمي(الأبعاد – الدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد – الدرجة الكلية). والتحقق من وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية المدرسية في كل من الإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن أجريت الدراسة على عينة مكونة من (424) طالباً من المدارس الثانوية بإدارة التربية والتعليم بمحافظة الليث اما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدرسية ، إعداد الباحث (2011) ، مقياس الإنجاز الأكاديمي ، إعداد الباحث (2011) ، مقياس الصحة النفسية للشباب ، إعداد القريطي والشخص (1992). حيث توصل الى ان بلغ مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية و الإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية بدرجة متوسطة ، حيث بلغ المتوسط العام لكل من للضغوط النفسية المدرسية(49 ، 121)، والإنجاز الأكاديمي(19,92 ، 11,91). كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 و0.01) بين درجات الضغوط النفسية المدرسية(الأبعاد –

الدرجة الكلية) والانجاز الأكاديمي(الأبعاد – الدرجة الكلية) لدى طالب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث أيضا توصلت الى وجود علاقة ارتباطيه سالبة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 و 0.01) ببين درجات الضغوط النفسية المدرسية(الأبعاد – الدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد – الدرجة الكلية) لدى طالب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 و 0.01) بين درجات الإنجاز الأكاديمي(الأبعاد – الدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد – الدرجة الكلية) لدى طالب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث.

-دراسة بن ويس فتيحة(2018) :

هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية، وشملت عينة الدراسة (120) تلميذ وتلميذة، فاستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية المدرسية، وكشفت الدراسة عن العديد من النتائج، منها لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الضغوط النفسية المدرسية.

-دراسة إسماعيل بن خليفة (2018):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من التوافق الدراسي والضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية الوادي، وعلاقة التوافق الدراسي بكل من الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة عند تلاميذ المرحلة الثانوية المتمدرسين بالسنة الثانية، كذا التعرف على تأثير كل من متغير الجنس على كل متغيرات الدراسة وكذلك تأثير كل من متغير نوع الشعبة الدراسية على مستوى التوافق الدراسي للتلميذ. تم إجراء الدراسة على عينة قدرها 450 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي في والية الوادي في شهر ماي من العام الدراسي 2017، وباستخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس التوافق الدراسي لـ "يونجمان"-Young (man) ومقياس الضغوط النفسية المدرسية من إعداد الباحث ومقياس جودة الحياة لـ "منسي وكاظم"، واتباع المنهج الوصفي وباستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري واختبار "ت" ومعامل بيرسون، ومعامل الانحدار المتعدد تم التوصل للنتائج التالية :

- أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق الدراسي والضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة
- أنه يوجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الدراسي والضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي
- أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة عند أفراد العينة.

- أنه توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى التوافق الدراسي باختلاف الجنس لصالح الإناث ونوع الشعبة الدراسية (علمية/ أدبية) لصالح الأدبيين.
- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية المدرسية بحسب الجنس لصالح الذكور.

-دراسة لبكيري عبد الحفيظ ونزيم وصرداوي(2019) :

هدفت هذه الدراسة الكشف على مستويات الضغوط النفسية المدرسية، والفروق بين الجنسين، لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ببعض ثانويات ولاية سطيف ، وبلغت عينة الدراسة (164) تلميذا وتلميذة، للموسم الدراسي 2018-2019 والذين تم اختيارهم عشوائيا من ثلاث ثانويات وطبق عليهم استبيان الضغوط النفسية المدرسية الذي أعدّه الباحثان. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (53.104) ، (وبنسبة 83.65) %، وأيضا إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث و لصالح الإناث في الضغوط النفسية المدرسية.

-دراسة وقادي انصاف ودلال بن خليفة(2020):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بولاية الوادي. تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (181) تلميذا وتلميذة، من تلاميذ المتوسط ، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدرسية ل"د. اسماعيل بن خليفة ومقياس جودة الحياة ل"منسي وكاظم" ، باتباع المنهج الوصفي ، ولمعالجة البيانات فقد تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية المتمثلة في اختبار(ت) ومعامل بيرسون لدلالة عن الفروق في معالجة وتحليل النتائج . وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية-: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط - .توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

2- الدراسات الأجنبية:

-دراسة ليند هولم (2007):

بحثت هذه الدراسة في طبيعة العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية واستخدام ثلاث من استراتيجيات المواجهة (استراتيجية البحث عن طلب العون، واستراتيجية الهروب والاستسلام واستراتيجية حل المشكلات) وجودة الحياة المدركة، وذلك لدى عينة يمثلها (137) أطفال ممن يعانون من التوحد، وباستخدام معادلة النمذجة البنائية توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والإحساس بجودة الحياة، كما أشارت

النتائج إلى أن الضغوط النفسية تؤثر في الإحساس بجودة الحياة بصورة غير مباشرة عبر استراتيجيات المواجهة المستخدمة. (M,Lindholm2007)

-دراسة(Anshel & Gan,2009) :

بعنوان مصادر الضغط النفسي لدى الطالب .تهدف الدراسة الى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى الطالب وهل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة والجنس، استخدمت تكونت عينة الدراسة من (380) طالب، استخدمت مقياس الضغوط النفسية وآخر في أساليب التعامل معها، استخدمت المنهج الوصفي. توصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطالب هي التعرض للإساءة من الآخرين والبيئة المحيطة والأوضاع المجتمعية والهيئة المدرسية توجد علاقة بين التحصيل الدراسي و الضغوط النفسية

-الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية مع الضغوط النفسية معا:

-دراسة نادية محمود شريف ،اخرون (2016):

هدفت الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج تدريبي لبعض المهارات الحياتية و اثره في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا بالأردن حيث تكونت العينة من (60) تلميذ و تم اختيارها بشكل عشوائي ، و استخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي ذو المجموعتين الضابطة و التجريبية بقياسين قبلي و بعدي، و استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية للقحطاني (2013) حيث تكون المقياس من (55) فقرة موزعة على خمسة محاور مع 11 مفردة لكل محور من محاور المقياس و هي (الضغوط المدرسية، الضغوط الانفعالية ،الضغوط الاسرية، الضغوط المادية، الضغوط الاجتماعية).و برنامج تدريبي يتضمن بعض المهارات الحياتية.و قد استخدم الباحث أساليب إحصائية التالية: المتوسطات الحسابية ،الانحرافات المعيارية، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ،اختبار (ت)لعينتين مترابطتين، مربع آيتا، معامل الارتباط بيرسون ، ومعامل الفا لكرونباخ. و كانت النتائج دالة احصائيا على مقياس الضغوط النفسية في القياس الضغوط النفسية . بالإضافة الى برنامج تدريبي لبعض المهارات الحياتية، و للحصول على نتائج استخدم الباحث برنامج SPSS التالية: spss معتمدا الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين اختبار (ت) لعينتين مترابطتين مربع آيتا،معامل الارتباط بيرسون معامل الفا كرونباخ . و جاءت النتائج على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية . ما يعني ان

البرنامج التدريبي القائم على المهارات الحياتية ساهم في خفض حدة الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

-دراسة سارة الحارثي(2021):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة، والكشف عن الفروق في المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة – التخصص- المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة – التخصص- المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم، والتنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة من خلال درجاتهم في المهارات الحياتية، وطُبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (297) طالبة بجامعة حفر الباطن وشقراء بمتوسط عمر زمني (21.17) عامًا وبانحراف معياري قدره (1.89). واستخدمت الباحثة مقياس المهارات الحياتية و مقياس الضغوط النفسية، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة – التخصص- المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات (الجامعة – التخصص) في حين وجدت فروق دالة إحصائيًا في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وأخيراً يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة من خلال درجاتهم في المهارات الحياتية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

تبين لنا من خلال الدراسات السابقة حول المهارات الحياتية أوجه التشابه و الاختلاف بين دراستنا الحالية و الدراسات السابقة نوضح ذلك فيما يلي:

تشابه بعض الدراسات السابقة من حيث عينة البحث حيث اتفقت دراسة ميساء محمد مصطفى احمد حمزة (2017) و علي احمد و وادي هباش (2019) حيث استهدفت العينة طلبة الجامعة ، اما دراسة كل من: عبد الرحمان جمعة وافي (2010) و نادية محمود شريف واخرون (2016)، ودراسة ساهر زاهي عبد السلام الضلاعين (2016) و رستي مهدي وكريم قمارث (2014) و دراسة سونا راني و نيجرا (2020) استهدفت دراستهم طلبة المرحلة الثانوية. اما المنهج فاتفقت دراسة ميساء احمد و دراسة رستي مهدي على اختيار المنهج التجريبي ، اما دراسة علي احمد، نادية محمود وساهر زاهي قد اختاروا المنهج الشبه تجريبي و اختفلت دراسة عبد الرحمان جمعة عنهم اذ اختار المنهج الوصفي التحليلي اما عن الأساليب الإحصائية فقد استخدمت كل الدراسات اختبار "ت" بأنواعه الا دراسة علي احمد و دراسة عبد الرحمان جمعة استخدموا معامل بيرسون و معامل سبيرمان.

و من خلال كل ما سبق استعراضه للدراسات السابقة التي تناولت متغير المهارات الحياتية و علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى وجدنا ان كل النتائج كانت دالة احصائيا .فدراسة كل من (ميساء محمد2017، علي احمد و وادي هباش 2019،نادية محمود و اخرون 2016،ساهر زاهي عبد السلام 2016،رستي مهدي و كريم قمارث ،2014) اشارت كلها الى وجود ارتباط ايجابي للمهارات الحياتية، تنمية التفكير و خفض الضغوط النفسية و الاكاديمية لدى التلاميذ الا دراسة (عبد الرحمان جمعة وافي 2010) اشارت دراسته لعدم وجود ارتباط ايجابي بين المهارات الحياتية و الذكاءات المتعددة. اما دراسة سونا راني و نيغرا (2020) توصلت لوجود فروق بين الاناث و الذكور على مستوى المهارات الحياتية لصالح الاناث و قد استفدنا كباحثتين من الدراسات السابقة في صياغة أسئلة الدراسة و تكوين فكرة نظرية عن مقاييس الدراسة التي تم اعتمادها ،و تعتبر هذه الدراسة امتداد للدراسات السابقة التي تؤكد ضرورة قياس المهارات الحياتية و علاقتها بالضغوط النفسية الدراسية .

اما من خلال الدراسات السابقة حول الضغوط النفسية المدرسية عند التلاميذ تبين ما يلي :

ان بعض تلك الدراسات تناولت بالبحث في مستوى الضغوط النفسية المدرسية والفروق بين الجنسين واقرت نتائجها بعدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية المدرسية بين الذكور والاناث على غرار دراسة بن ويس فتيحة (2018)، ودراسة محروس احسان(2002) ومن جانب اخر اسفرت نتائج دراسات أخرى عن وجود فروق بين الجنسين في مستوى الضغوط المدرسية مثل دراسة وقادي وبن خليفة(2020) وكذا دراسة ليكيري وصرداوي (2019)اذ كانت الفروق في الدراسة الأخيرة لصالح الاناث.على عكس دراسة بن خليفة إسماعيل (2018)حيث كانت الفروق لصالح الذكور.

هدفت بعض الدراسات السابقة الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية مع بعض المتغيرات مثل استراتيجيات المواجهة او التخفيف من هذه الضغوط مثل دراسة ليند هولم (2007)حيث بينت نتائجها وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين الضغوط النفسية المدرسية وبعض استراتيجيات المواجهة، إلى جانب دراسة العمري(2012) الذي بحث في العلاقة بين كل من الضغوط النفسية المدرسية والانجاز الاكاديمي والضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية وفيما يتعلق بعلاقة الضغوط النفسية المدرسية بالمهارات الحياتية فقد بينت دراسة سارة الحارثي (2021) وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية. كما تناولت الدراسات السابقة كل المراحل التعليمية من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الجامعية ، وقد ركزت معظمها على المرحلة الثانوية ، وتتفق الدراسة الحالية مع معظم الدراسات التي تناولت المرحلة الثانوية وتحديدًا الثالثة الثانوي وكذا الدراسات التي تناولت فئة التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة ان بيئتها مختلفة و بالتالي اختلاف و تنوع المقاييس المطبقة في الدراسة و كذا ظروف تطبيقها و توقيتها و كذلك تمتاز باختلاف الظروف الاجتماعية و الاقتصادية بين عينة الدراسة الحالية و عينات الدراسات السابقة اذ اعتمدت الدراسة الحالية فئة تلاميذ المرحلة الأخيرة من التعليم

المتوسط و التعليم الثانوي. لذا يمكن القول ان هذه الدراسة تعتبر رائدة في بيئتها، اذ تناولت العلاقة الارتباطية بين المهارات الحياتية كاستراتيجية للتعامل مع الضغوط النفسية الدراسية. و هي بذلك تسعى للتعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية الدراسية التي يعاني منها التلاميذ و العمل على إيجاد حلول لخفض تلك الضغوط من خلال تعليم مختلف المهارات الحياتية للتلاميذ .

الفصل الثاني :

الإطار النظري لمتغيرات الدراسة

تمهيد:

من كل ما سبق عرضه من تساؤلات و فرضيات و دراسات سابقة عن المهارات الحياتية و الضغوط النفسية الدراسية لدى التلاميذ ، سنتطرق في هذا الفصل الى التعريف بالمهارات الحياتية واهميتها وأهدافها وكذا اهم تصنيفاتها ومصادر اكتسابها بالإضافة الى اهم النظريات المفسرة لها مع التعقيب عليها. كما سنتطرق لمفهوم الضغوط النفسية بصفة عامة ، وتصنيفاتها، والعوامل المسببة لها وكذا النظريات المفسرة لها بشيء من التعمق والتفصيل مع التعليق عليها و انتقاء أهمها للاعتماد عليه كمرجع نظري للدراسة الحالية وفي الأخير سنعرف الضغوط النفسية المدرسية وانواعها ومصادرها و اهم الاستراتيجيات لمواجهتها.

أولاً: المهارات الحياتية

تعريف المهارة لغة:

تعرف المهارة لغة حسب معجم المعاني الجامع على انها:

مَهارة: اسم و مصدرها مَهَرَ و هي القدرة على أداء عمل بحذق و براعة و تسمى مهارة يدوية .

المهارات اللغوية: هي القدرات اللازمة لاستخدام لغة ما، وهي الفهم والتحدّث والقراءة والكتابة.

مهارة فردية: قدرة لاعب الكرة على المحاورة والتمويه والمرور من المدافعين من أجل إحراز الأهداف.

تعريف المهارة اصطلاحاً:

هي السلوكيات و المهارات الشخصية و الاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع ، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل المسؤوليات وفهم أنفسهم والآخرين والقدرة على التفكير الابتكاري.(ثويمر، 2019، ص3).

تعريف المهارات الحياتية:

ان المهارات تعبر عن قدرة الفرد على أداء أنواع من المهام العلمية بكفاءة عالية بحيث يقوم الفرد بالمهمة بسرعة ودقة وإتقان مع اقتصاد في الوقت والجهد.(اللولو، 2005).

هي: القدرة على التكيف و السلوك الإيجابي للمواقف المختلفة، التي تساعد المتعلم على التعامل مع متطلبات و تحديات الحياة اليومية ، و من ابرز المهارات الحياتية: اللغوية، الصحية، حل المشكلات و اتخاذ القرار و مهارة التعامل مع الذات.(البلوي، 2019، ص31).

● تعريف منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف ، 2019) للمهارات الحياتية :

انها مهارات و قيم و سلوكيات قابلة للتحويل تمكن الافراد من التعامل مع الحياة اليومية و التقدم و النجاح في المدرسة و العمل و الحياة الاجتماعية.(الشمري، 2022، ص133).

• تعرفها المنظمة الدولية للشباب:

بانها مجموعة شاملة من المهارات و القدرات الإدراكية و غير الإدراكية العامة ،و سلوكيات الاتصال ،و التوجهات الشخصية و المعرفة التي ينمها الفرد و يحتفظ بها طوال حياته، فالمهارات الحياتية تعزز من رفاهية الفرد و تساعد في تطوير نفسه ليصبح طرف فعال و منتج في مجتمعه.(الشمري ،2022،ص133).

هي القدرة التي نحتاجها لحل مشكلاتنا و التعامل مع الضغوط و البحث عن التغيير الإيجابي و تعزيز الإيجابيات الموجودة لتحسين اوضاعنا، و بلوغ الهدوء و الأمان، و الانسجام مع المجتمع و المحيط و الوسط.(الحامدي،92) مما سبق تعرف الباحثة المهارات الحياتية بانها مجموع المكتسبات و القدرات التي تساعد الفرد المراهق على التعامل مع مختلف المشاكل اليومية و الضغوط النفسية و الاجتماعية على طول مشوار حياته اذ يتدرج المراهق في اكتساب تلك المهارات ابتداء من تعلم القراءة و الكتابة و العد ،وصولاً الى تشكيل تلك المهارات في شكل سلوك و أداء و قيم و تعامل الخبرات اللازمة للتعامل بإيجابية مع مشكلات و تكسبه أدوات التفاعل الفعال مع المحيطين به الخبرات اللازمة ليتقن عمله. نظراً لشمولية مفهوم المهارات الحياتية و تداخلها بكل مجالات الحياة و كذلك بشخصية الفرد و محيطه لا يمكن حصرها.

تعتبر هذه المهارات الحياتية من بين اهم المهارات الأساسية التي يجب التركيز على تعليمها للتلاميذ تحديداً و ذلك وفق الأهداف المسطرة، ماذا نريد من الحياة، كيف نوظف تلك المهارات، حيث تساعدنا تلك المهارات على اكتشاف القيم و العمل على جعلها جزء من الحياة اليومية للتلاميذ، و المساهمة في مواجهة التغيرات الحاصلة في الحياة

3. تعريف المهارات الأساسية :

قامت كل من منظمة اليونيسف و منظمة الصحة العالمية بادراج قائمة مكونة من عشر استراتيجيات لمهارات الحياة الأساسية نوضحها كما يلي :

-الوعي الذاتي: و يتمثل في معرفة الذات ونقاط القوة و الضعف ،معرفة الرغبات و الميول. يساعد الوعي الذاتي الفرد على الإدراك في حالة التوتر و الشعور بالضغط.

-مهارة التفكير الإبداعي : يتكون من 4 عناصر الطلاقة و يقصد بها القدرة على انتاج أفكار جديدة و مبتكرة، المرونة و يقصد بها القدرة على تغيير وجهة النظر، الاصالة و نعني بها تصورات جديدة ،و أخيراً البلورة و يقصد به البناء على أفكار أخرى .

-المقدرة على اتخاذ القرارات: القدرة على جمع و تحليل و معالجة النتائج ،و بالتالي اتخاذ القرار المناسب.

- القدرة على حل المشكلات: القدرة على إيجاد الحلول للمشكلات المفيدة و بالتالي تفادي المشاكل النفسية الناجمة عن عدم حلها و مواجهتها.

-القدرة على إقامة علاقات مع الغير و المحافظة عليهما: القدرة على التفاعل بشكل إيجابي مع افراد العائلة و بالتالي مع الآخرين .

- القدرة على التواصل الفعال: التعبير عن المشاعر و الأفكار بوضوح سواء بشكل لفظي، او غير لفظي. و كذا مقدرة الفرد على الانصات الجيد للغير.
- القدرة على التكيف مع التوتر و الجهد: القدرة على معرفة مصادر الضغط و بالتالي القدرة على التعامل معها بإيجابية كتغيير البيئة او تغيير نمط الحياة.
- القدرة على التكيف مع المشاعر: و يقصد به ادراك الفرد لانفعالاته و انفعالات الغير، و كذا معرفة تأثير تلك الانفعالات على السلوك و بالتالي الاستجابة و التعامل معها بشكل فعال. و أيضا التعامل مع الصدمة.
- التفكير النقدي: و يعنى بها القدرة على تحليل المعلومات بشكل موضوعي و مقارنتها بالتجارب الشخصية، تساعد هذه المهارة الفرد على تحسين الصحة النفسية لكون الفرد قادر على معرفة العوامل المؤثرة في سلوكيات مثل القيم الاجتماعية و وسائل الاعلام.
- القدرة على التعاطف: يقصد بها القدرة على فهم رغبات و احتياجات و أفكار الغير و فهمها و التعامل معها بشكل إيجابي. (أبو فودة، 2018)

4- أهمية المهارات الحياتية :

- من خلال الدراسات و الأبحاث تتجلى أهمية المهارات الحياتية ، حيث اكدت على ضرورة تعليمها للطلاب لما لها من فوائد تعود على الطالب نفسه و بالتالي على محيطه و مجتمعه. نذكر من بين تلك الدراسات : دراسة جيمس ري التي أجريت على عينة من التلاميذ لتنمية المهارات الحياتية مقارنة باخرين ، فكانت النتائج ان نسبة 40 % ممن امتلكوا المهارات افضل من اقرانهم من نفس المستوى الدراسي (بودرادين ، 2020. 223).
- وكذا دراسة العمري (2005) التي هدفت الى معرفة مدى فاعلية برنامج تعليمي تعليمي قائم على حل المشكلات الإبداعي في تنمية مهارات التفكير العليا ، وجاءت نتائج الدراسة دالة احصائيا لصالح طلبة المجموعة التجريبية. (هباش، 15. ص 2015)
- تتمثل أهمية المهارات الحياتية حسب عبد المعطي و مصطفى (2008) فيما يلي :
- إيجاد علاقة تكاملية بين المدرسة و المجتمع، يربط حاجات الطلبة بمختلف مواقف الحياة و باحتياجات المجتمع الذي يعيشون فيه.
 - منح فرصة العيش براحة في ظل التغيرات الحاصلة و ذلك بإعداد فرد قادر على التكيف بإيجابية مع هذه التغيرات .
 - تساعد الفرد على التعرف على مشكلات مجتمعه ، مما يلهمه العمل على إيجاد حلول لها .
 - من خلالها يتعلم الفرد التفاعل بينه و بين غيره .
 - تمكنه من التعامل مع التكنولوجيا الحديثة و استخدامها بشكل فعال .
 - تعمل على اكساب الفرد اتجاه الإيجابي و المسؤولية الشخصية. (عبد المعطي، مصطفى، 2008. ص 224).
 - تؤهل الأفراد لتبسيط حياتهم، و تساعدهم على خلق بيئة إيجابية من حولهم، مما ينعكس على جعل حياتهم أكثر إيجابية ونجاحاً.

- زيادة قدرة الأفراد على التكيف مع مختلف الظروف والمواقف التي قد يتعرضون لها ضمن أي مجال من مجالات الحياة، وترشدهم حول كيفية مواجهتها بنجاح.
 - توفر فرصة أكبر للنجاح في الحياة المهنية، والاجتماعية، والشخصية.
 - تطوير الثقة بالنفس، فالأفراد الذين يمتلكون مهارات حياتية يكونون أكثر ثقة بأنفسهم..
 - تزيد من قدرة الأفراد على اتخاذ القرارات أو أي إجراءات مناسبة في الحالات الطارئة، وتساعدهم على حل المشكلات بطرق إبداعية.
 - تزيد من مهارات الفرد الاجتماعية، بما في ذلك التعاون والتواصل مع الآخرين
 - ترفع الوعي الذاتي، وتنمي التعاطف تجاه الآخرين وتقديرهم..
 - تزيد من شعور الفرد بأهمية تحمّل مسؤولية قراراته وأفعاله.
 - تساعد الأفراد على تقبّل وجهات النظر المختلفة، وتشجيع الأفكار الجديدة والمختلفة.
 - تزيد من قدرة الفرد على الدفاع عن نفسه وعن فريقه عند الحاجة بصورة إيجابية.(الوديان.2021)
- مما سبق يمكن القول ان للمهارات الحياتية أهمية قصوى في تكوين فرد ناجح يمتلك القدرة على إدارة حياته بشكل فعال وناجح ذلك من خلال اكتسابه لمجموعة من المهارات التي تجعله قادر على التعامل بوعي مع مشكلاته الخاصة و مشكلات مجتمعه ، و أيضا تمكنه من اكتساب أساليب تعامل إيجابية مع غيره و بالتالي يكون فرد ناجح و فعال في بيئته، وباكتسابه لمهارات كالتعاون ، و حل المشكلات، و اتخاذ القرار ، و إدارة الوقت و كذا التعاطف مع الغير ، وفهم التكنولوجيا الحديثة الى جانب اكتسابه لمعارف و معلومات تفتح له مجالا واسعا للعلم و العمل و اثبات ذاته ما يكسبه ثقة بنفسه تجعله قادرا على مواجهة مختلف المشاكل و الضغوط النفسية بفاعلية و إيجابية تنعكس على حياته و حياة المحيطين به.

5-اهداف المهارات الحياتية:

- حدد العديد من الباحثين و التربويين عدة اهداف للمهارات الحياتية منها ما يلي:
- تحسين الحياة النفسية و الاجتماعية للتلاميذ المتوسط و الثانوي .
- تنمية الجوانب الشخصية للمتعلم كالاتصال ، التعاون مع الاخرين و العمل في فريق واحد.
- تزويد التلميذ بالمعارف و الخبرات المرتبطة بإدارة المواقف الحياتية اليومية.
- تعريفه بالتقنيات الحديثة و ارشاده لاستعمالها بالشكل الأمثل.
- تعليمهم كيفية استخدام المراجع العلمية في البحث عن المعلومات و الاستفادة منها و تفعيلها.
- العمل على تنمية مهارات التعليم الذاتي .
- اكسابهم اتجاهات و مهارات عملية إيجابية و ذلك بإقامة علاقات اسرية و اجتماعية طيبة ، تنعكس إيجابا على مختلف فئات المجتمع.

- تنمية الملاحظة الواعية و توجيهها كمنطلق لتكوين التفكير العلمي بأنواعه المختلفة حسب الحاجة التي يحددها الموقف، من مهارات التفكير الإبداعي ،مهارات النقد، مهارات حل المشكلات ،و بالتالي اختيار افضل الحلول .
- تهدف أيضا لتنمية الاتجاهات الإيجابية كمحافظة على منابع الطاقة و ترشيد الاستهلاك.
- تشجيع المتعلمين على ممارسات النشاطات التي توفر الامن و السلامة في بيئتهم.(الغامدي 2011).
ومن بين الأهداف التي حددتها منظمة الصحة العالمية بعد تحليلها لمختلف برامج تنمية المهارات الحياتية فكانت كما يلي:

- تحقيق التنشئة الاجتماعية السليمة.
- النهوض بالتعليم مدى الحياة.
- اعداد التلاميذ للظروف الاجتماعية و الثقافية شديدة التغير.
- منع حدوث العديد من المشكلات الصحية و الاجتماعية مثل الإدمان و العنف اثناء المراهقة.
- غرس مبادئ التربية من اجل السلام في نفوس التلاميذ. (أبو غانم،2022)

يمكن القول ان الهدف الأساسي من تعلم المهارات الحياتية ليس تعلمها فقط و لكن الهدف الأساسي منها هو كيفية ممارستها ،في الحياة اليومية ،في الدراسة، في العمل، في التواصل، في التعامل مع ضغوط الحياة النفسية والاجتماعية

6- تصنيفات المهارات الحياتية :

نظرا لعمومية مصطلح المهارات الحياتية و اندماجه في مختلف مجالات الحياة الشخصية ، النفسية، الاجتماعية، العلمية و العملية نجد عدة تصنيفات لها ،حسب مجال و هدف البحث و كذا طبيعة العلاقة بين افراد المجتمع و أيضا خصائصه-المجتمع- نذكر منها :

1.6 - تصنيف منظمة اليونسيف 2005:

- مهارات التواصل و العلاقات بين الأشخاص :تضم التواصل اللفظي غير اللفظي، الاصغاء الجيد التعبير عن المشاعر ابداء الملاحظات .
- مهارات التفاوض و الرفض: و تضم مهارات إدارة النزاع، توكيد الذات ،و مهارات الرفض.
- مهارات التقمص العاطفي: تضم القدرة على تفهم احتياجات الغير و ظروفهم، و القدرة على التعبير عن هذا التفهم.
- مهارات التعاون و عمل الفريق :تضم مهارات التعبير عن الاحترام، مهارات تقييم الشخص لقدراته، وإسهامه في المجموعة.
- مهارات الدعوة لكسب التأييد: تضم مهارات الاقناع، مهارات صنع القرار ،و التفكير الناقد.
- مهارات جمع المعلومات: تضم مهارات تقييم النتائج المستقبلية ،و تحديد الحلول البديلة للمشكلات ،و مهارات التحليل المتعلقة بتأثير القيم و التوجهات الذاتية ،و توجهات الآخرين عند وجود الحافز المؤثر.

- مهارات التفكير الناقد: وتضم مهارات تحليل الاقران ، و وسائل الاعلام ، و مهارات تحليل التوجهات و القيم و الأعراف و المعتقدات الاجتماعية ، مهارات تحديد المعلومات و مصادرها ، ومهارة التعامل و إدارة الذات .
- مهارات لزيادة تركيز العقل الباطني للسيطرة: و تضم مهارات تقدير الذات ، و مهارات الوعي الذاتي ، مهارات تحديد الأهداف ، مهارات تقييم الذات .
- مهارات إدارة المشاعر: و تضم مهارات امتصاص الغضب ، و مهارات التعامل مع احزن و القلق، و مهارات التعامل مع الخسارة و الصدمة و الإساءة
- مهارات إدارة التعامل مع الضغوط: تضم مهارات إدارة الوقت ، مهارات التفكير الإيجابي، مهارات تقنيات الاسترخاء. (الغامدي.2011).

6-تصنيف مركز تطوير المناهج و المواد التعليمية التابعة لوزارة التربية و التعليم في القاهرة (2000):

- مهارات انفعالية : تشمل مهارة ضبط المشاعر، المرونة، القدرة على التكيف، مراعاة مشاعر الاخرين، مواكبة التطور، التسامح، سعة الصدر، تحمل الضغوط.
- مهارات اجتماعية : تشمل مهارات تحمل المسؤولية، المشاركة في الاعمال الاجتماعية، اتخاذ القرارات السليمة، القدرة على تكوين العلاقات، احترام الذات، التفاوض.
- مهارات عقلية: تشمل القدرة على التفكير الناقد، التخطيط السليم، الابتكار، التجديد، البحث، التجريب، ادراك العلاقات.
- مهارات شخصية : مثل الاتصال، التعاون، ترشيد الاستهلاك، مهارات تعلمية، إدارة الوقت، مهارات التواصل، مهارات مراعاة الامن و السلامة. (بوفرسن.2021، ص154)

7-مصادر اكتساب المهارات الحياتية :

- تتعدد العوامل التي تساهم في اكتساب المهارات الحياتية المختلفة نذكر منها ما يلي:
- القدوة: لابد ان يكون القائمين على عملية التعليم من اباء و معلمين نموذجاً و قدوة فيما يتعلق بالمهارات الحياتية ليكونوا مثال يحتذى به المتعلمين و كذا ان يتحلوا بالقيم و الاخلاق ما يساهم في الترابط الإيجابي بينهم و بين المتعلمين.
 - الاقناع: لابد للقائمين على عملية التعليم استخدام البراهين و الدلائل المنطقية و مناقشتها بأسلوب علمي يدفع المتعلم للاقتناع بضرورة تعلم المهارات الحياتية في كل مرحلة من مراحل حياته .
 - استخدام أساليب حديثة في التدريس :لتمكين المتعلمين من ممارسة التعلم وعمليات العمل الخاصة بهم والاعتماد على أنفسهم في جميع المواقف ذات الصلة المتعلقة بممارسة المهارات الحياتية لابد من استخدام أساليب حديثة مثل حل المشكلات ، لعب الأدوار، المناقشة، الألعاب التعليمية و الدراسات الميدانية و التعليمية.

- تنمية التفكير: من الضروري السعي لتنمية تفكير المتعلمين في جميع المواقف التعليمية مما يساعد على تنمية الثقة بالنفس والكفاءة الشخصية. كما أنه يساعد في تطوير المهارات الحياتية المناسبة وتجنب الممارسات السلبية. (بوفرسن، 2021).
- العلاقات المدعمة: أي توجد علاقة تدعم اكتساب المهارات ، وعدم وجودها يجعل الأفراد يميلون إلى تجاهل المهارات كما ان لوجود المؤيدين لها تأثير إيجابي على تعلم المهارات.
- النماذج: يقصد به تعلم المهارة من خلال الملاحظة و التقليد.
- تتابع الاثابة: تساعد التشجيعات و المكافآت و الثناء على تشكيل المهارة.
- التعليمات المهارات: تكتسب المهارات الحياتية من مختلف التعليمات التي يتلقها الطفل من والديه، من المدرسة تعليمات تخص الدراسة و الصحة و العمل لذا يجب تعلمها بشكل صحيح.
- اتاحة الفرصة: إعطاء الفرصة للتلميذ لتعلم المهارة و ممارستها عوض الاعتماد على الآخرين .
- التفاعل مع الاقران: يتعلم التلميذ من اقرانه مختلف المهارات سواء كانت مهارات ضارة او نافعة حسب طبيعة هؤلاء الاقران. (وافي، 2010)

8-النظريات المفسرة للمهارات الحياتية :

1.8--نظرية التعلم الاجتماعي :

- من رواد هذه النظرية العالم باندورا "Bandora" و الذي يرى ضرورة التعلم عن طريق الملاحظة، التفاعل الاجتماعي، التعليم اللفظي و الكفاية الذاتية، بمعنى الثقة في القدرات الفرد على التعامل مع المواقف المختلفة بطريقة إيجابية خاصة في مواجهة الضغوط الاجتماعية. و بالتالي لا يقتصر تطوير المهارة على السلوك الخارجي فقط و لكن يتعداه الى الصفات الداخلية .
- تؤثر نظرية التعلم الاجتماعي على نمو المهارات الحياتية من خلال تعليم الافراد المهارات التي تتماشى مع الجوانب الداخلية لحياتهم الاجتماعية بما في ذلك خفض التوتر و التحكم في اتخاذ القرار. كما تؤثر من خلال برامج المهارات الحياتية التي تحتوي أساليب ممتعة للتدريس كأسلوب الملاحظة، و لعب الأدوار و تعليم الاقران. (ابوحمام، 2017).
- من خلال ما سبق نستنتج ان نظرية التعلم الاجتماعي تؤكد على كون الفرد يتعلم من خلال المشاهدة ، و التفاعل مع الآخرين و البيئة. و ان أي موقف تعليمي او مهارة يكتسبها الفرد هي نتيجة لخصائصه الشخصية و العوامل البيئية التي يحدث فيها السلوك.

2.8-نظرية النمو البشري:

- يعد بياجيه "piaget" احد رواد هذه النظرية و التي تهتم بفهم التغيرات المعرفية و الاجتماعية و البيولوجية المعقدة التي تحدث من الطفولة الى المراهقة. اذ يرى بياجيه انه من خلال تفاعل الفرد مع بيئته يعطي معنى للعالم،

فحسب بياجيه يبدأ الرضيع من سن الطفولة المبكرة إلى سن 18 شهر يتعلم من خلال التجربة الحسية المباشرة و تطور أدوات لفهم العالم من خلال اللغة، التقليد، التصور و اللعب الرمزي تساعده هذه الأدوات في فهم العلاقات السلبية و المنطق و يصبح أكثر حنكة في حل المشكلات. يركز بياجيه على تفاعل الفرد مع بيئته إذ يرى أن تفاعله مع الكبار و مع أقرانه يكسبه طرق بناء تفكيره، و المهارات المعرفية. يرى السلوكيون أن السلوك الخلقى يتم تعلمه من خلال عملية الاشتراط و النمذجة.

اذن يمكن القول أن نظرية النمو البشري ترجع آلية اكتساب المهارات إلى التجربة الحسية المباشرة و تفاعل الفرد مع بيئته التي تمثل له نموذج لصقل مكتسباته في فهم و بناء تفكيره.

3.8- نظرية البنائية :

يؤكد علماء النفس البنائيون على أن نمو الطفل يحدث من خلال مكتسبات الطفل الفعلية و صراعه المعرفي الناتج عن تفاعله مع محيطه، للمنظور البنائي تأثيران هامان على مدخل المهارات الحياتية، أولهما هو أهمية تعاون الأقران كأساس لتعلم المهارات الحياتية بالأخص مهارات حل المشكلات. و الثاني أهمية المجال الثقافي في إضافة معنى على أي منهج للمهارات الحياتية. فالمرهقون أنفسهم يشتركون في وضع المحتوى من خلال تفاعل المعلومات الواقعية بالبيئة الثقافية الخاصة. (أبو حماد، 2017).

يختلف منظور البنائيون عن كلتا النظريتين السابقتين في كون هذه الأخير ترجع عملية تعلم المهارات الحياتية إلى المجال المعرفي الذي اكتسبه الطفل من تفاعله مع محيطه ثم من خلال تفاعل الأقران فيما بينهم.

4.8- نظرية السلوك المشكل:

تهتم نظرية السلوك المشكل بالعلاقات بين ثلاثة أقسام: الأول نظام الشخصية، الثاني نظام البيئة المدركة و الثالث النظام السلوكي. حيث يشمل نظام الشخصية القيم، و التوقعات، والمعتقدات، و الاتجاهات و التوجهات نحو الذات و المجتمع. كما تهتم النظرية بإدراكات اتجاهات الأصدقاء و الوالدين نحو السلوكيات. أما النظام السلوكي فيصف مجموعة من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً مثل: تناول الكحول، التدخين و المخدرات و الانحراف.

قد ساعدت أعمال jessor الأولى حسبما ذكره أبوحماد (2017) أنها ساهمت على دعم نمو مداخل المهارات الحياتية التي شملت استراتيجيات في كل الأنظمة الثلاثة المذكورة سابقاً، كما أضافت هذه النظرية نظامين آخرين للتأثير هما البيئة الاجتماعية و تشمل الفقر، و تركيبة الأسرة. و نظام الجينات و البيولوجيا و تشمل متغيرات مثل تاريخ الأسرة في شرب الكحول، الذكاء المرتفع.

يرى أصحاب هذه النظرية أن متغيرات أخرى مثل ضعف الأداء المدرسي ترتبط بالسلوكيات المشككة فإذا تغيرت تلك المتغيرات فسوف تؤثر على السلوكيات الأخرى فمثلاً تطوير مهارات التفكير الناقد يمكن أن يؤثر على متغيرات أخرى مثل منع التسرب.

يرى أصحاب هذه النظرية أن مدخل المهارات الحياتية ينطلق من ثلاثة أقسام والمتمثلة في: الشخصية بكل أبعادها، تأثيرات البيئة المحيطة و أخيراً كل السلوكيات الغير مقبولة اجتماعياً.

5.8- النظرية المعرفية :

يرى هذا النموذج الخاص ببناء الكفاءة ضرورة تدريس مهارات حل المشكلات المعرفية التبادلية بين الأشخاص للأفراد وهم في سن صغير لان ذلك يمكن ان يمنع السلوكيات السلبية الممنوعة و السلوكيات الاندفاعية . و من طرائق تدريس المهارات حسب هذه النظرية حل الازمات الافتراضية، و التفكير بصوت عال، و لعب الأدوار و تقديم التغذية الراجعة للأداء. كما ترى هذه النظرية ضرورة تقديم مدخل علاجي في مرحلة مبكرة من الحياة بهدف منع المشكلات اللاحقة و البالغة الخطورة و ذلك بالتعامل مع المنبئات السلوكية في وقت مبكر من الحياة. (ابوحامد 2017.ص36).

تختلف نظرة هذه النظرية عن بقية النظريات في كونها تقدم مدخل علاجي للتعامل مع السلوكيات الغير مرغوبة المتنبأ مسبقا .

6-8- نظرية الذكاءات المتعددة:

تقوم فكرة هذه النظرية على ان الفرد يمتلك عددا كبيرا من الإمكانيات و قد اقترح (Gardner) وجود ثمانية ذكاءات بشرية تضع في حسابها تنوع قدرات التفكير البشري و تشمل: الذكاء اللغوي ، و المنطقي و الموسيقي و المكاني و الجسدي و الحركي و الطبيعي و التبادل الشخصي (اجتماعي) و الذكاء الفردي. (أبو حماد.2017.ص37).

نفهم من النظرية ان كل فرد يملك ثمان ذكاءات تتفاوت في الدرجة من فرد لآخر ، يستخدم الافراد تلك الذكاءات بطرق مختلفة في تنمية المهارات او حل المشكلات . تستند نظرية الذكاءات المتعددة على إمكانية تطوير الذكاء بمرور الوقت، و ذلك عن طريق التدريب على حل المشكلات ، تنمية مهارات التفكير المختلفة كمهارة التفكير الإبداعي المختص بتوليد الأفكار ، و مهارة التفكير الناقد الذي يعنى بتقويم الأفكار و الحكم عليها و حسب النظرية لا يأتي ذلك الا من خلال توفير استراتيجيات تدريبية تلائم أساليب التعلم المختلفة.

7.8- نظرية المخاطرة و المرونة:

تسعى نظرية المخاطرة و المرونة الى تفسير سبب استجابة بعض الأشخاص للضغط بصورة افضل بالمقارنة بالآخرين، حيث توجد عوامل داخلية و خارجية تحمي من المخاطر و الضغوط الاجتماعية للفقير و القلق و الإساءة ، فاذا كان لدى الفرد عوامل حماية قوية فانه بالتأكيد يستطيع مقاومة السلوكيات غير الصحيحة التي تنتج عن تلك الضغوط او المخاطر. و تشمل عوامل الحماية الداخلية التقدير الذاتي و مركز الضبط الداخلي، بينما تتمثل العوامل الخارجية في دعم الاسرة و المجتمع. (أبو حماد.2017.ص37).

يعتبر فهم علاقة الفرد بالبيئة أساسًا متينًا لما يعرف بنهج التجنب المتكامل. يستخدم هذا النهج استراتيجيات المرونة لتقليل من المخاطر باشارك الأفراد وعائلاتهم ومجتمعاتهم ، ومقدمي الرعاية والخدمات الأخرى ، ويكون ذلك غالبًا من خلال إدارة الحالة .لذلك كله تعتبر نظرية المرونة والمخاطرة من اهم النظريات التي بنيت على أساسها برامج تعليم المهارات الاجتماعية و الانفعالية و التي نتج عنها تأثيرات إيجابية في خفض العدوان

لدى الأطفال زيادة درجات الاختبار الأكاديمية ، كما ساهمت تلك البرامج في تطوير المهارات الحياتية منها التقليل من حدة السلوك العنيف، مجابهة القلق ، التحكم في الدوافع و الغرائز .(أبو حماد.2017).

تعطينا هذه النظرية فكرة متكاملة عن علاقة الضغوط النفسية و الاجتماعية و المهارات الحياتية التي يمكن تعلمها للتعامل مع مختلف تلك الضغوط. من خلال بناء برامج تعليم المهارات الاجتماعية و الانفعالية.

من خلال ما تم عرضه من نظريات مفسرة للمهارات الحياتية يمكن القول ان اعداد مقياس يقيس تلك المهارات يعتمد على عدة نظريات منها النظرية البنائية التي ترى ان التعلم يكون من خلال التفاعل مع الآخرين و بالتالي اكتساب الفرد لمهارات التواصل يكون بالاتصال الإيجابي مع بيئته المحيطة، و نجد أيضا ان النظرية المعرفية لحل المشكلات التي ترى انه كل ما تعلمه الطفل مهارات حل المشكلات في سن اصغر كلما استطاع التفكير بشكل افضل لمواجهة الضغوطات و الصراعات و الإحباط، كما ترى نظرية المخاطرة و المرونة انه توجد عوامل داخلية لدى الفرد كالثقة بالنفس و دعم الاسرة و المجتمع يجعل الفرد قادر على مواجهة مختلف الضغوط بمعنى انه كلما اكتسب الفرد وعي بذاته كلما استطاع التعامل مع الضغوط بشكل افضل.

ثانيا: الضغوط النفسية المدرسية:

تمهيد:

لا تكاد تخلو الحياة من الضغوط النفسية ، فقد أصبح الفرد يواجه ألوانا شتى من الضغوط في المدرسة والعمل والاسرة وبين الأصدقاء وفي كل مجالات الحياة وعلى جميع المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية، فالضغوط النفسية ظاهرة طبيعية وواقع لا يمكن تجاهله وخاصة في هذا العصر الذي أطلق عليه اسم عصر الضغوط. و المجتمع الجزائري يعيش حياة تزخر بالعديد من التغيرات، الأسرية والاجتماعية والمهنية و التربوية هذا إلى جانب ما أحدثته تكنولوجيا المعلومات ووسائل الاتصالات السريعة مثل القنوات الفضائية وشبكة الإنترنت وغيرها، من طفرة اجتماعية وما ترتب عليها من تعقيدات في حياة الناس، وارتفاع في معدلات الشعور بالضغط بين الأفراد، مما استدعى اهتماما متزايدا من جانب الباحثين بدراسة الضغوط، بهدف الوقوف على طبيعتها وآثارها وكيفية التعامل معها بنجاح. وتعد الضغوط النفسية المدرسية محط اهتمام الكثير من العاملين في المجال التربوي، فهي أحد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الفرد (التلميذ) نتيجة لتفاعله مع بيئته.

في هذا الفصل سنحاول عرض اهم المشكلات التي خلقت ضغطا للتلاميذ من خلال استعراض العناصر التالية: أولا الضغوط النفسية و مفهومها، النظريات المفسرة لها، اسبابها، مصادرها، وأنواعها. ثانيا: الضغوط النفسية المدرسية مفهومها، مظاهرها، أبعادها عواملها، آثارها، أسبابها، و استراتيجيات مواجهتها.

1- الضغوط النفسية:

1-1 مفهوم الضغط النفسي:

- لغة: ضغط الشيء أي عصره، كبسه، شده. وضغط عليه في أمر: أي تشدد وضيق عليه. (مسعود، 2007، ص532).
- اصطلاحاً: عرف مفهوم الضغط النفسي العديد من التعريفات باختلاف الباحثين فمنذ ظهوره سنة 1944 وانتقاله من مجال العلوم الطبيعية الى علم النفس ظهر واضحاً ذلك الاختلاف في تحديد طبيعة المفهوم واستعمالاته المتعددة في شتى المجالات ، وفيما يلي نحاول ابراز اهم التعريفات له.

- كلمة الضغط Stress حسب سميث (1993) مشتقة من الكلمة اللاتينية Str ictus وهي تعني الصرامة وفي هذا الصدد يشير (حسين وحسين ، 2006) "انها تدل ضمناً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل Stringer والذي يعني يشد Tigh ten، ومعنى هذا أن الضغط يشير الى مشاعر الضيق والقلق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما" (ص17).

يعتبر "هانز سيلبي" أول من قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الساحة العلمية، وعرفه بأنه حالة من حالات الكائن الحي، التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً أو التي يبدي فيها سوء تكيف (بن خليفة، 2018). ويشير "هانز سيلبي" (1976) لتعريف الضغط بالتدقيق بأنه "استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه".
تعريف تايلور (1949) "Taylor، الضغوط النفسية هي عملية تقييم الأحداث المؤلمة والمهددة و المثيرة للتحدي بغرض تحديدا الاستجابات المناسبة لتلك الأحداث ، وتنطوي على تغيرات انفعالية و فسيولوجية وسلوكية. كما تعد الضغوط عند سكينر Skinner (1980) إحدى المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية ، والتي تكون نتيجة تفاعله مع البيئة الخارجية بحيث لا يمكنه تجنبها وغالبية الافراد يواجهونها بفعالية ما أمكنهم ذلك .(خليفة وعيسى، 2008).

"و تعرف الضغوط عند لازاروس وفو لكمان (1984) Lazaurs&Folkman بأنها علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على انها شاقة ومرهقة كما أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر" (حسين وحسين، 2006، ص19).

أما "ولمان" فيعرفه بأنه حالة من الشد الجسدي أو النفسي تؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي اللاإرادي. كما يذكر "ماك جراف" أن الضغوط هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان، بين المطالب والإمكانات، و تصاحبه عادة مواقف فشل، ويصبح هذا الفشل في موازنة المطالب والإمكانات مؤثراً في إحداث الضغط النفسي (بن خليفة، 2018).

تعرف زينب شقير (2002) الضغوط النفسية بأنها «مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على احداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية" (مغزي، 2018).

ينشأ الضغط عند كوكس (1990) Cox بسبب الصراع الموجود بين المطالب الملقاة على الفرد، وقدراته على التعامل معها، وأن أي اختلال بينهما يؤدي إلى ظهور الضغط الذي ينتج من تفاعل الفرد مع البيئة، سواء كانت داخلية أو خارجية ، حيث يبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد وقدرته على تلبية هذه الحاجات (حسين وحسين، 2006).

"و يؤكد علي عسكر(2003) أن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم, في كون الضغط النفسي تكوين فرضي, وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم, من السهل قياسه, فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط, من خلال استجابات سلوكية معينة, كما هو الحال في التعرف على الذكاء, أو مفهوم الذات, أو نمط معين من الشخصية"(بن خليفة، 2018).

من خلال عرض التعريفات السابقة يتبين انها تختلف في تناولها للموضوع, فبعضها يتناوله بصورة شمولية, بحيث تتضمن كل العناصر المحتملة, والبعض يركز على عنصر أو بعض العناصر, وهذه العناصر أجملها بن خليفة(2018) في ثلاثة أشياء هي: المثيرات و الاستجابات و العلاقة التفاعلية, فبعضهم ينطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة إزاء المثير, والبعض الآخر يجمع بين المثير والاستجابة مع متغيرات وسيطية.

لذلك يمكن القول أن اشمل تعريف للضغوط النفسية هو ما ذهب اليه حسين وحسين (2006) في كون الضغط النفسي حالة من التوتر النفسي والجسدي التي تجتاح الفرد عند تعرضه لمواقف واحداث تستوجب منه التكيف معها قد تكون فوق إمكاناته واحتماله وتختلف استجابة الافراد للأحداث الضاغطة من فرد الى اخر وذلك يتوقف على مدى ادراك الفرد لقدرته على التحكم والسيطرة على الموقف ويتم ذلك من خلال ما يمتلكه من خبرات شخصية ومهارات وما يتوافر لديه من مصادر المساندة الاجتماعية من الاخرين.

كما ان تأثير الضغوط النفسية على صحة الفرد يتوقف على مدى ما يتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة ومستوى التفاؤل... الخ، وقد تساعد الأساليب السلوكية الحديثة على تزويد الفرد بمهارات اجتماعية وانفعالية تمكنه من معالجة الضغوط والتغلب على نتائجها السلبية(خليفة و عيسى، 2008).

2-1- أنواع الضغوط النفسية:

ميز "هانز سيللي" بين نوعين من الضغوط: ضغوط حسنة، وضغوط مزعجة أو ضغوط سلبية، وضغوط إيجابية:

● الضغوط السلبية: هي تؤثر سلبياً على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعوقه عن الإنجاز والإبداع و تؤدي إلى سوء التوافق المدرسي والاكنتاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين والصعوبة في تحقيق الفعالية المدرسية.

● الضغوط الإيجابية، فهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعاً وإنجازاً في أدائه، وأكثر قدرة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات، كالضغوط التي يشعر بها التلميذ قبل الامتحانات، مما يجعله يراجع الدروس بجد ويكمل واجباته في الوقت المحدد. فالفرد يحتاج إلى قدر من الضغط ليؤدي عمله بفاعلية، ولكن هذه الفاعلية تقل إذا تجاوز الضغط عتبة تحمل الفرد في مواجهة الموقف الضاغطة، وحاجة الفرد إلى قدر من الضغط في حياته لا يعني ان يتجاوز الضغط قدرات الفرد والا انهارت حياته(حسين وحسين، 2006).

ومحك التمييز بين الضغط السلبي والضغط الإيجابي، يتحدد بنوع الضغوط التي يواجهها وطريقة إدراكه وتفسيره للموقف الضاغط، ونوع الأساليب أو الاستراتيجيات التي يستخدمها في التعامل مع الموقف الضاغط. ويشير هنا طه عبد العظيم واخر(2006)" إلى أنه ليست كل الأحداث والخبرات السلبية وحدها بالضرورة هي المسببة للضغوط، فمن الممكن أن تكون هناك أحداث إيجابية، وقد ينتج عنها الضغط السلبي ومن أمثلة ذلك الترقية في الوظيفة أو الانتقال إلى مرحلة دراسية أعلى والتفوق والنجاح، فعلى الرغم من أن هذه الأحداث إيجابية، حيث ترفع من المكانة الاجتماعية للفرد، فإن مثل هذه الأحداث الإيجابية قد تتسبب في ظهور الضغط لدى الفرد."ص33.

● **الضغوط المؤقتة** هي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي، مثل ضغوط الامتحانات أو الزواج الحديث، وهذه الضغوط تكون عادية في أغلبها إلا إذا زادت وتجاوزت مكاناته على تحملها قدرة الفرد.

● **الضغوط المزمنة** فإنها تحيط بالفرد لفترة طويلة، مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية اجتماعية واقتصادية غير ملائمة، وتلك الضغوط المزمنة هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وامكانيات لمواجهتها.

● **الضغوط القوية والعنيفة** هي التي يصعب على الفرد تجاهلها أو التغاضي عنها نظراً لما تفرضه من تهديدات على الفرد، وهي ضغوط طويلة المدى مثل الضغط الناتج عن المبنى المدرسي الأيل إلى السقوط مثلاً.

● **الضغوط لمتوسطة**: مثل الضغوط الناتجة عن توزيع الجدول المدرسي، وتوزيع الأنشطة المدرسية طوال العام الدراسي، واستقبال التلاميذ الجدد في بداية العام الدراسي.

● **- الضغوط العادية**: وهي التي تتصل بالمواقف اليومية، التي تنشأ من التفاعلات اليومية للفرد وتتميز بعدم قدرته على اشباع حاجاته أو اخفاقه في اشباع متطلباته، وحل المشكلات التي يواجهها في حياته اليومية(عبد الله، 2014).

● **الضغوط النمائية**: هي الضغوط التي تنشأ نتيجة التغيرات النمائية التي تتطلب تغيراً مؤقتاً في العادات، وفي اسلوب الحياة(عبدالله، 2014).

كما يذكر يوسف (2015) ان "موراي" قد ميز بين نوعين من الضغوط هما :

● **ضغط بيتا Beta stress**: وهي دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد

● **ضغط الفا Alpha stress**: أي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

في ضوء ما تقدم يمكن القول إن الضغوط التي يتعرض لها التلميذ تتباين في شدتها و استمرارها، كما تتباين استجابات التلاميذ إزاء المواقف الضاغطة، فهناك أفراد تكون استجاباتهم ضعيفة، وهناك آخرون تكون استجاباتهم قوية ويستطيعون التعامل بفاعلية مع المواقف الضاغطة، لأن لديهم إمكانيات ومصادر تمكنهم من التعامل مع المواقف الضاغطة بنجاح، أو أنهم يدركون تلك المواقف بطريقة مختلفة.(بن خليفة، 2018).

3-1- أسباب ومصادر الضغوط النفسية:

إن مصادر الضغوط ومسبباتها تحيط بالإنسان من كل جانب وقد لا تنتهي، علما بأنها تختلف من فرد لآخر، كما أنها تختلف لدى الفرد الواحد من مرحلة إلى أخرى، عبر المراحل النمائية التي يمر بها في حياته، فالإنسان يواجه سلسلة من الضغوط في كل المستويات: الأسرية والمهنية والتربوية والثقافية وغيرها. ويشير "بأندر" و"باركر" إلى أن الموقف الضاغط هو عبارة عن المتغيرات الموقفية التي تتفاعل مع متغيرات أخرى، لتحدث استجابة الضغط، وهناك عنصران أساسيان يشكلان الموقف الضاغط، وهما مصادر الضغط والاستجابة للموقف، فمصادر الضغط هي عبارة عن المثبرات، التي تؤدي إلى ظهور استجابة الضغط (حسين وحسين، 2006).

هناك العديد من مصادر الضغط، بعضها بيولوجي وفيزيقي كالسُموم والحرارة والبرودة والآخر نفسي مثل انخفاض تقدير الذات والقلق والإحباط والصراع النفسي والطموح الزائد والتنافس وطرق التفكير السلبية، وبعضها اجتماعي كالبطالة، ولقد حدد "ميلر" (1979) مصادر الضغوط في مصدرين أساسيين هما: الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية "كما يذكر أن "لازروس" قسمها إلى منغصات منزلية، صحية، ذاتية، بيئية ... " (بن خليفة، 2018، ص112) وقد صنف طه عبد العظيم وآخر (2006) مصادر الضغوط إلى سبع مجموعات وهي:

أ- الضغوط الفيزيائية: وتتمثل في ضغوط الغلاف الجوي والحرارة والبرودة ونقص الموارد الطبيعية والكوارث الطبيعية، كالزلازل والبراكين والأعاصير.

ب- الضغوط الاجتماعية والنفسية: وتتمثل في الخلافات الزوجية والطلاق والمرض العضوي لدى أحد أفراد الأسرة، والحرمان الثقافي وصراع القيم، وصراع الأجيال، وضغوط الأحداث المؤلمة مثل فقدان شخص عزيز، هذا إلى جانب الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد، ونقص تقدير الذات والقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية، إضافة إلى ذلك فإن الأحداث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط لدى الفرد، مثل الترقية في الوظيفة وشراء سيارة جديدة أو منزل جديد، حيث تؤدي هذه الأحداث السارة إلى حدوث تغيير في أسلوب حياة الفرد وتتطلب إعادة التوافق مع البيئة.

ج- الضغوط المادية أو الاقتصادية: وتتمثل في الفقر وانخفاض الدخل والبطالة والتفاوت الطبقي وانخفاض معدل الإنتاج، بالقياس إلى معدل الاستهلاك للأفراد.

د- الضغوط السياسية: وتنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية والصراعات السياسية والنقابية وهيمنة بعض القوى في المجتمع والاضطرابات السياسية.

هـ- الضغوط الثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات، والانفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة لأطر المجتمع، وانفتاح العالم على بعضه بمختلف قنوات الاتصال عن طريق الفضائيات والأنترنت، وكما أن هناك ضغوط خاصة بالمغتربين الذي قد يعانون من سوء التأقلم لصعوبة اللغة، واختلاف العادات والتقاليد، وفقدان المساندة الاجتماعية، وأساليب التفاعل المدرسية.

و- الضغوط المهنية: ترتبط ببيئة العمل، مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، وصراع الدور وغموضه، والخلافات بين الرفاق في العمل، وضغوط القواعد واللوائح وعدم الرضا عن العمل وقلة المرتبات ...

ي- الضغوط المدرسية: ترتبط بالمجال الدراسي، "و تتمثل في انتقال التلميذ من مدرسة إلى أخرى، أو من المدرسة إلى الجامعة، وصعوبة المواد، ونقص الدافعية، وكثرة المواد التي يدرسها التلميذ، وطرق التدريس ونظام الامتحانات والواجبات المدرسية، وتوتر العلاقة مع الأساتذة (حسين وحسين، 6002، ص40).

4-1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

أ- نظرية التحليل النفسي:

يرى أصحاب هذه النظرية وعلى رأسهم "فرويد" ان الشخصية لها من ثلاث مكونات رئيسية وهي الانا والهو والانا الأعلى فالهوا يمثل الجانب البيولوجي والغرائزي للشخصية حيث يعمل على اشباع تلك الغرائز والرغبات وهنا يتدخل الانا للموازنة بين متطلبات الهوا والانا الأعلى الذي يمثل القيم ومعايير المجتمع ولكن عندما يكون الانا ضعيفا ولا يستطيع تحقيق تلك الموازنة يقع الفرد ضحية للصراعات والتوترات والضغط النفسي (شويطر، 2017).

يعتقد "فرويد"، بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة الصراعات غير الشعورية داخل الأفراد، وطبقاً لهذه النظرية النفسية، فإننا جميعاً لدينا صراعات غير شعورية، و لدى بعض الناس تلك الصراعات تكون أكثر حدة ، لذلك يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط واعتبر "فرويد" الكبت من أهم عوامل ووسائل ميكانيزمات الدفاع اتجاه الضغوط، وفي الكبت أو الإخضاع، تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جداً أو مؤلمة، ومن الممكن إيجاد حل للصراع بين القوى المكبوتة والكابحة بتحويل الطاقة نحو تحقيق أهداف أخرى تتوافق مع متطلبات الواقع الخارجي والمثل العليا (مغزي، 2018)، ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي، كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي توجد مع الإنسان بالفطرة، وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة، مما يكون شخصيته المستقبلية وسلوكه المتوقع، إذا ما واجه الإنسان أنواعاً من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة لضغوط حياته مختلفة، ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج إلى علاج (بن خليفة، 2018).

ب- النظرية السلوكية:

يؤكد السلوكيون في تفسير الضغوط النفسية على عملية التعلم فمن خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة، التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، فسلوكه (أي الفرد) يتأثر بالبيئة وان معظم هذا السلوك يتم اكتسابه من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك الآخرين، فالأبناء يتعلمون كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة من خلال تقليدهم لأبائهم ، وعليه فان الإباء الذين لديهم نقص في مهارات التحكم في الضغوط ينمذجون سلوك الضغوط أمام أبنائهم، والنتيجة هي أن أطفالهم غالباً ما يظهرون مستويات مرتفعة من الضغوط، ولا يستطيعون التعامل بفاعلية عندما يواجهون الضغوط والعكس كذلك، قد يتعلم الأبناء من آبائهم مواجهة الضغوط بفاعلية ، فالأطفال يحتاجون الى تعلم بعض المهارات الحياتية مبكراً في الاسرة من خلال الوالدين ثم يمارسونها خلال سنوات الدراسة اين يتم تعزيزها فلو ان الطفل تعلم مهارات إدارة الضغوط في سن مبكرة عندئذ تكون الفرصة امامهم مواتية لتعلم استراتيجيات المواجهة الملائمة للضغوط وتطبيقها في المدرسة وفي الحياة اليومية. (حسين وحسين، 2006).

ج- النظرية المعرفية:

يرى أصحاب النظرية المعرفية إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث كما أن العوامل المعرفية السلبية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط لدى الفرد بحيث إن الضغوط تظهر عندما تكون للفرد رؤية سلبية عن الذات وعن الآخرين وعن المستقبل. وعلى هذا الأساس فإن الضغوط تبدأ عندما تكون طريقة إدراك الفرد للحدث مبالغا فيها وتفكيره غير منطقي، إذ إن أنماط التفكير الخاطئة تؤثر سلبا على مشاعره وسلوكياته، فعندما يقع الفرد تحت أحداث ضاغطة يفقد القدرة على التفكير السليم، ويلجأ إلى التحريفات المعرفية ويميل إلى تفسير هذه الأحداث والمواقف بصورة سلبية وهذا ما ذهب إليه كل من "البيرت اليس" و"أرون بيك" و"ميتشبنوم". (حسين وحسين، 2006). فالموقف الذي يدركه الفرد على أنه ضاغط، قد يدركه شخص آخر أنه طبيعي، والشعور بالضغط ناتج عن تفسير الحدث، وليس عن الحدث، بمعنى أن الموقف يصبح ضاغطا، حينما يدرك الفرد الموقف على أنه يشكل تهديدا له، وفي هذا الصدد ظهرت عدة اتجاهات إرشادية معرفية مثل طريقة الإرشاد الانفعالي العقلاني السلوكي لإليس "Ellis" تهدف بشكل أساسي إلى إحداث تغيير في طريقة تفكير الفرد، وتعديل معارفه وطريقة تقييمه للأحداث، والتخلص من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث التي تواجهه في البيئة. وفي هذا الصدد أيضا يرى "أرون بيك" الضغط النفسي بأنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته (بن خليفة، 2018)، ويشير هذا النموذج إلى أن ردود الفعل اتجاه الضغوط هي ردود فعل يتعلمها الفرد من الخبرات السابقة وقد تأخذ ردود الأفعال هذه صورة من الانسحاب والعزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهة الضغوط (مغزي، 2018).

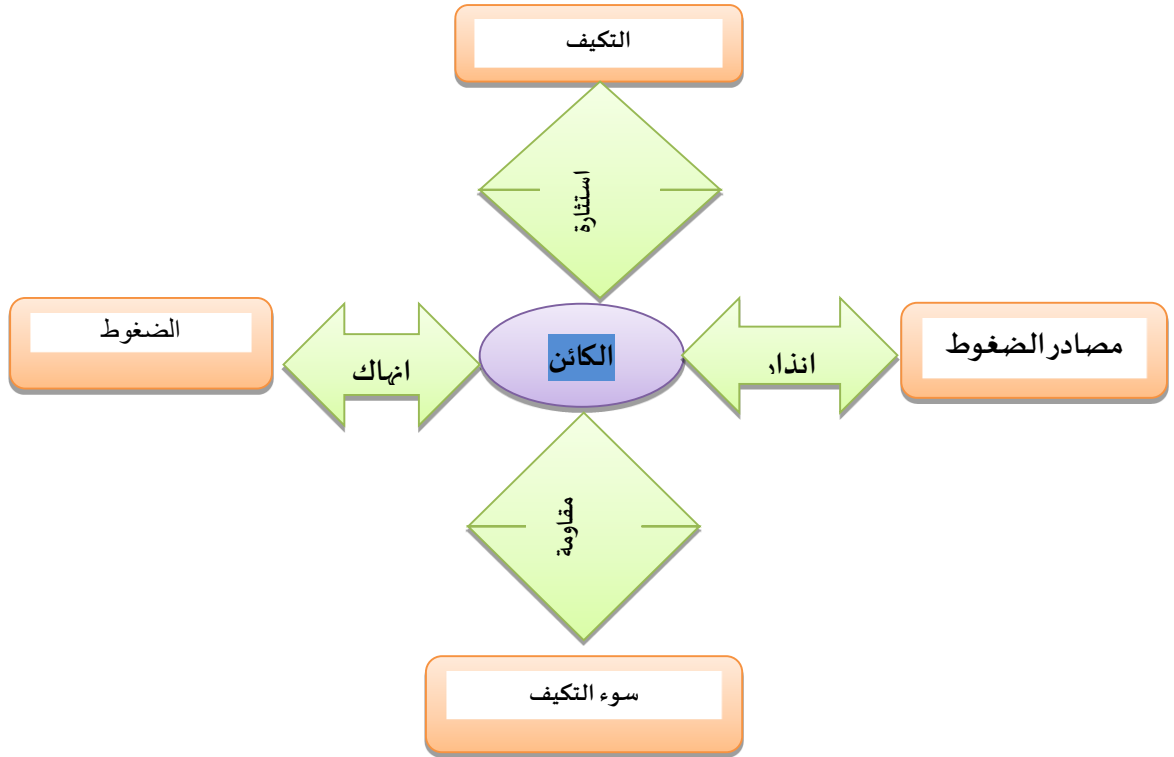
د- نظرية هانز سيلبي (Selye, 1946):

بحكم تخصصه كطبيب تأثر سيلبي بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً "فهو يعتبر ان اعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة" (خليفة وعيسى، 2008، ص151). وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط فيما يسمى ب"أعراض التكيف العامة" "General Adaptation Syndrome" وهي: الفرع والمقاومة والاجهاد.

- مرحلة الفرع: وهي مرحلة سريعة تترجم استجابة الفرد عند تعرضه للمثير، وتنقسم إلى مرحلتين:
-مرحلة الصدمة: وتتميز بسرعة خفقان القلب، وبنقص في حيوية العضلات، وانخفاض في حرارة الجسم، وازدياد ضغط الدم، وبنقص الحموضة في المعدة، وبنخفاض في عدد الكريات البيضاء، وارتفاع عابر في نسبة السكر في الدم، يصاحب ذلك استجابات انفعالية حادة، مثل: الغضب، الخوف، التوتر.
-المرحلة المضادة للصدمة: وهي مرحلة دفاعية تتميز بنقص السكر في الدم بسبب إفراغ الأدرينالين من لب الكظر، مما يزيد من مقاومة الجسم، فإذا صار الضغط مخففا عاد الجسم إلى حالته الطبيعية، أما إذا استمر أو ازدادت شدته فإن العضوية تنتقل إلى المرحلة الموالية، مرحلة المقاومة، وفي حال كان الضاغط من الشدة بدرجة كبيرة جدا فإن المقاومة تنهار، ويتعرض الفرد للأمراض، إذ أن معظم أمراض الضغط مرتبطة بهذه المرحلة أو تحدث الوفاة. (بن خليفة، 2018).

- مرحلة المقاومة:

وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم الى حالة الاتزان (خليفة وعيسى، 2008، ص152). لكن إذا استمر الضغط وفشلت المقاومة فإن الفرد يدخل في المرحلة الثالثة. -مرحلة الاجهاد: وهنا تستنزف طاقة الفرد اللازمة للتكيف، وتبدأ العمليات الجسمية في الانهيار، ويعاني الجسد من تلف أو دمار، وتحدث ما يطلق عليها "سيلبي" زملة أعراض التكيف،



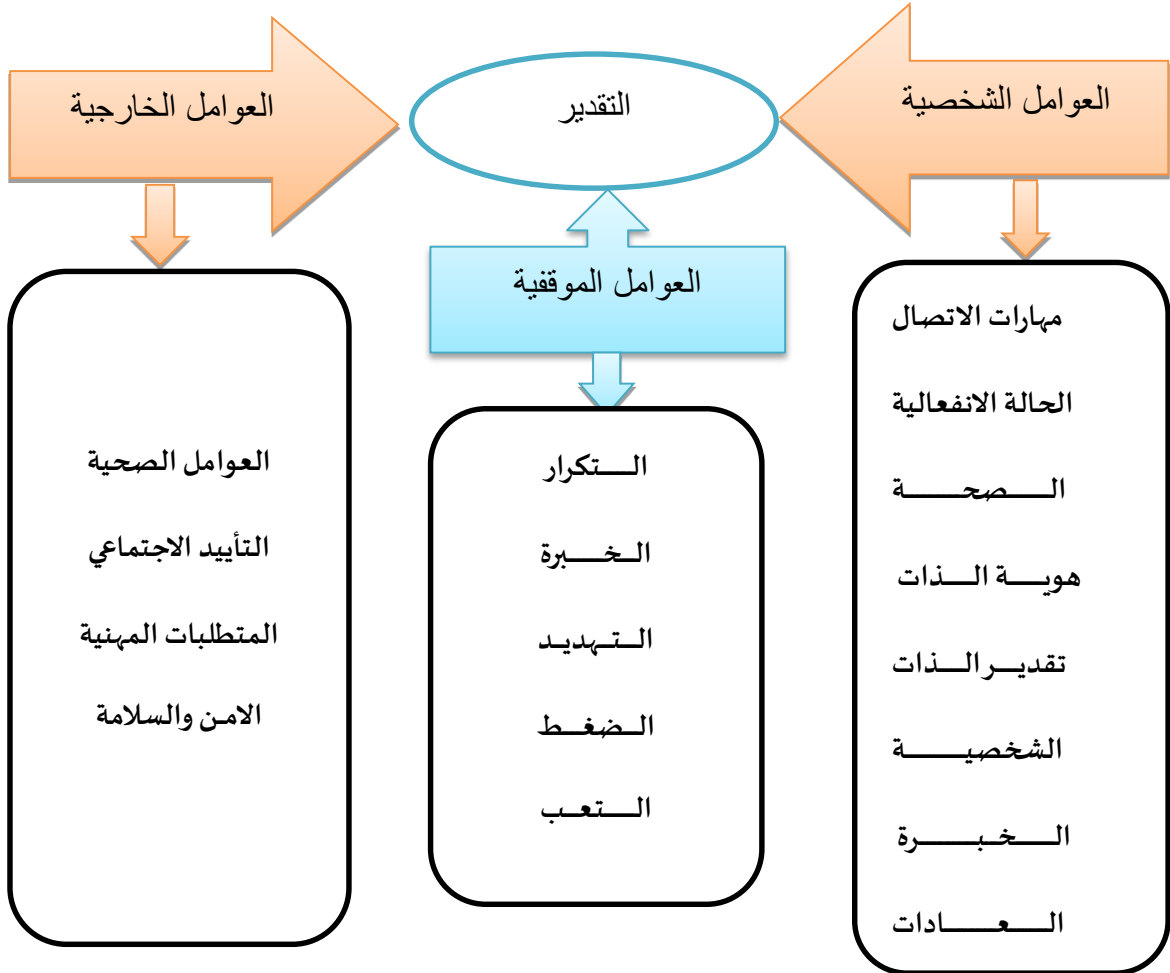
الشكل رقم (01) يمثل نظرية هانز سيلبي للضغوط النفسية (حسن، 2011، ص47)

نستنتج من الشكل رقم (1) أن نظرية "هانز سيلبي" قد كشفت عن الديناميكية البيئية والجسمية والفسولوجية للضغط النفسي، وقد فسرت الضغط النفسي وفقاً للاتجاه الذي يعتبر الضغط استجابة للموقف المهدد، وينبغي أن يقوم الفرد بمواجهة المواقف الضاغطة لإعادة تحقيق الاتزان والاستقرار النفسي للمحافظة على الصحة النفسية والجسمية، أما محاولة التكيف معها فيعتبر حلاً مؤقتاً غير نهائي، حيث يظل الموقف الضاغط موجوداً ومهدداً للفرد ويستنفذ طاقاته في محاولة للتكيف مع البيئة المحيطة به، ومع استمرار هذه الحالة قد يصاب الجسم بالأمراض السيكوسوماتية، وربما يموت قبل أن يستطيع إعادة الاتزان، وبالتالي تظهر عليه زملة أعراض التكيف العام.

ذ- نظرية لازروس (1966):

تركز هذه النظرية "على دور العوامل المعرفية في تفسير ما يسمى عند لازروس بالحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد وان الضغوط تحدث عندما تتجاوز المطالب البيئية قدرات الفرد على المواجهة فاذا كانت مصادر المواجهة

التي يستند اليها الفرد في التعامل مع الحدث الضاغط كافية فلن يحدث الضغط والعكس صحيح" (حسين وحسين، 2008، ص57). ويمكن تمثيل هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل رقم (02) يمثل نظرية التقدير المعرفي في تفسير الضغوط النفسية (حسن، 2011، ص49)

يوضح الشكل رقم (02) الطريقة التي يتعرض لها الفرد لأحداث المواقف الضاغطة والمؤدية للتوتر، وإدراكه لها، وتقييمه المعرفي الذاتي الذي هو إحكام التهديد الذي يؤثر على شعوره الذاتي، ويهدد سلامته، فبمجرد حدوث التقييم يشكل صلة بين الفرد والبيئة، وقد صنف "لازاروس" العوامل الضاغطة إلى:

-العوامل الضاغطة الخارجية: وهي الأحداث البيئية المحيطة بالفرد مثل العوامل الصحية والدعم الاجتماعي والمتطلبات المهنية والامن والسلامة.

-العوامل الضاغطة الداخلية: وهي مجموعة الأحداث الشخصية التي تتكون من خلال التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، وتشير أيضا إلى آليات التوافق لتلك الأحداث، مثل الصحة وهوية الذات وتقدير الذات والشخصية والخبرة والعادات. ويكون التقدير المعرفي هو الرابط بين العوامل الداخلية والعوامل الخارجية بحيث يتكون ما يسمى بالعوامل الموقفية ومن خلاله يكون تفسير الموقف الضاغط او الحدث الضاغط.

وحسب "لازروس" فإن معنى الحدث الضاغط يتحدد وفق نوعين أساسيين للتقدير المعرفي هما التقدير الأولي والتقدير الثانوي:

- التقدير الأولي (الضغط المدرك): هو تقدير تلقائي آلي سريع، على شكل الكل أو الأشيء، يقيم الشخص من خلال دلالة معاملة أو علاقة معينة، بالنسبة لاستقرار الحياة والصحة النفسية، اذ يطرح الشخص هذ السؤال: هل سأكون بخير أو سأواجه متاعب؟ واجابة السؤال تأتي ضمن أحد ثلاثة أحكام صادرة عن إجراءات عملية التقييم وهي:

- غير متصلة بالموضوع .
- ايجابية - معتدلة .
- ضاغطة .

يشير التقييم غير المتصل بالموضوع، إلى الحكم بالتقييم للموقف ليس له أهمية بالنسبة للفرد، وتعني الأحكام الإيجابية المعتدلة، أن التقدير الأولي إيجابيا ملطفا، يشير إلى أن العلاقة أو المعاملة غير مرهقة، وال تطغى أو التي تتجاوز إمكانيات وموارد الفرد، وتشير الإيجابية المعتدلة، أن التقدير الأولي إيجابيا ملطفا، يشير إلى أن العالقة أو المعاملة غير مرهقة، وال تطغى أو ال تتجاوز إمكانيات وموارد الفرد، واما التقييمات الضاغطة فهي عادة ما تشمل بدورها ثلاث أشكال هي :

- الضرر والأذى: تلف أو خسارة وقعت بالفعل .
- التهديد: ضرر أو خسارة متوقعة أو مستقبلية .

• تحدي: أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية. (بن خليفة، 2018)

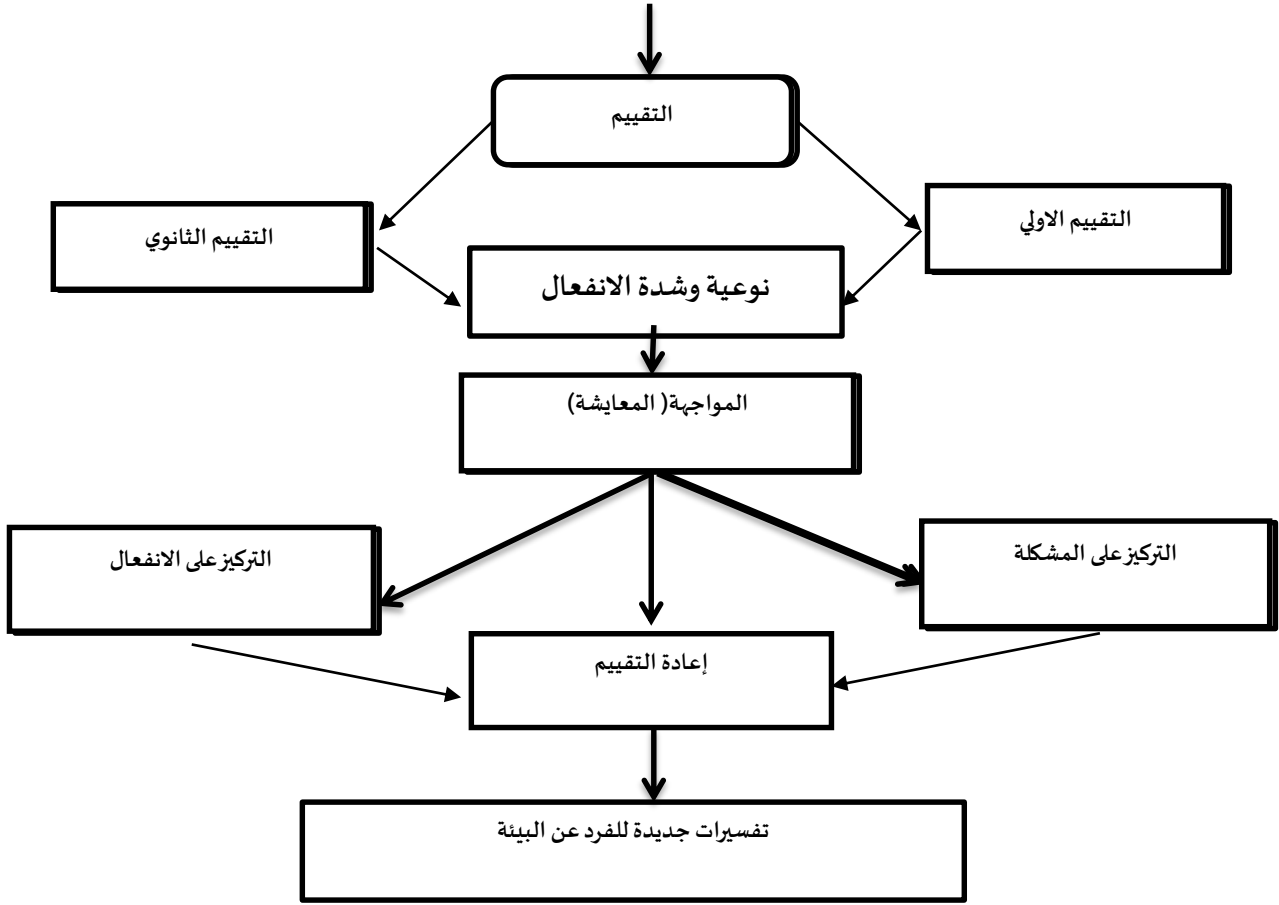
-التقدير الثانوي(التحكم المدرك):

"يتم خلال هذه العملية تقييم الفرد لمصادر قوته وقدراته التي يمكن من خلالها مواجهة الحدث الضاغط" (مغزي، 2018).

- إعادة التقدير(التقييم):

هي عملية يقوم فيها الفرد بإعادة تقييم كيفية ادراكه ومواجهته لموقف ضاغط نتيجة لحصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط، وإعادة التقييم عبارة عن عملية تغذية راجعة تأخذ شكلين :

- الأول: يشمل معلومات جديدة وتبصر جديد حول علاقة الفرد بالبيئة .
- الثاني: ويشمل إعادة التقييم المبني على العمليات الدفاعية، ويكون الهدف منه خفض الضيق، وبدل أن يكون التقدير متضمنا للضرر والتهديد، كما كان في التقدير الأولي أصبح في هذه العملية عملية غير مهدد، وبالتالي أدى إلى خفض الضيق والتوتر. (بن خليفة، 2018). ويمكن تمثيل استراتيجيات التقييم المعرفي كما هي في الشكل الآتي:



الشكل رقم (03) يوضح استراتيجيات التقييم المعرفي لمواجهة الضغوط النفسية (حسين، 2011، ص50)

يتضح من خلال الشكل رقم (03) ان الضغط النفسي عبارة عن نتاج لتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به، وان الضغط يحدث عند تقييم الفرد للموقف على أنه يشكل تهديدا وأنه عاجز على مواجهته بمعنى أن متطلبات الموقف تتجاوز قدراته وإمكاناته، ويتبين أيضا ان تقييم الموقف تلعب دورا هاما في فهم الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف الضاغط، أي أن الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها تتحدد بعدد من العوامل كالتقييم المعرفي للموقف وطبيعة الأحداث البيئية والسمات الشخصية للفرد والمتغيرات المعرفية لديه، وأن الضغط النفسي هو نتيجة للتناقض الذي يحدث بين متطلبات شخصية الفرد ومتطلبات البيئة الخارجية التي يعيش فيها، وبالتالي تحدد ردود الفعل نحو الضغط الذي يتعرض له، يعني أن عملية الإدراك تتوسط بين الحدث أو الموقف والاستجابة.

ر- نظرية العجز المتعلم سيلجمان:

ترى هذه النظرية أن الضغوط تؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وقلة الحيلة، وأنها تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانات الفرد، وحقيقة ان الأحداث غير القابلة للسيطرة تؤدي إلى ضغوط أكثر من الأحداث التي بالإمكان السيطرة عليها وتتضمن هذه الفكرة أن وجود السيطرة أو فقدانها لهما أهمية في خبرة الضغوط، بمعنى أن الضغط

النفسي نتاج للشعور بالعجز المتعلم ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه و فهمه (العمرى، 2012).
. وقد حدد سيلجمان ثلاثة وجوه من القصور تميز العجز المتعلم هي:

- 1- يكون دفاعياً: أي أن الشخص لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود لتغيير نتيجة الضغط .
- 2- يكون معرفياً: أي أن الشخص يفشل تماماً في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعده على تجنب آثار الضغط السيء .
- 3- يكون انفعالياً: ويتمثل في أن هذا العجز المتعلم يؤدي إلى حالة من الانسحاب والانعزال والاكتئاب والمخاوف والقلق وإدراك العامل الخارجي كمصدر التهديد (العمرى، 2012).

ه-النموذج الإسلامي في تفسير الضغوط النفسية:

تتجلى الضغوط النفسية في الإسلام في التعارض بين قوى الشر والخير وبين الشهوات (الغرائز) والمحرمات وينشأ عن ذلك شعور الفرد بالذنب الذي يؤدي به الى الشعور بالقلق والاضطراب مما يسبب له الضغط النفسي. حيث ترتكز الشخصية في الإسلام على القيم الحضارية المنبثقة من تعاليم الإسلام وتعتبر القيم هي العناصر الأساسية في مواجهة الضغوط النفسية لدى الفرد وقد اكد الكثير من علماء الإسلام على مفعول تعاليم الدين في اطمئنان النفس وتوازنها وذلك بواسطة التوبة والاستغفار واكتساب الاتجاهات الجديدة في الفضائل والأخلاق الحميدة ، فالتغيرات التي طرأت في الاعتقادات والاتجاهات في هذه الآونة أصبحت تؤثر بشكل كبير على مستوى الضغوط عند الافراد ولقد اختفت كثير من القيم السامية والنبيلة وظهر عوضاً عنها قيم النفعية والانانية والانتهازية والغش والكذب والنفاق الاجتماعي وأصبحت الثقافة العربية والهوية الإسلامية في تراجع امام الثقافات الواردة. ويبدو ذلك جلياً في سلوك الناس وعاداتهم اليومية (حسين وحسين، 2006). إذ ان شخصية المسلم ترتكز على الايمان بالقضاء والقدر وحب الخير والتعاون وطلب العلم واتقان العمل والصدق وأداء الأمانة وتحمل المسؤولية والقناعة والصبر وتحمل الأذى من الغير والصبر على الشدائدالخ. فكل تلك الخصال تساعد المسلم في بناء شخصية قوية متزنة وقادرة على إدارة الضغوط المختلفة التي لا يمكن للحياة ان تخلو منها على الاطلاق ، فالضغوط موجودة في حياة البشر بشكل دائم ومستمر وقد اقر القران الكريم ذلك لقوله تعالى: "لقد خلقنا الانسان في كبد" (البلد، 14) أي ان الانسان يعاني في حياته ويكابد ويتعب طول حياته ولا راحة له الا بدخول الجنة .

والضغوط الإيجابية في الإسلام هي التي تحفز الانسان على التحدي والابتكار والابداع وتحقيق النجاح وهو ما يعرف بالمردود السيكولوجي من خلال تفاعل الانسان الإيجابي مع بيئته فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عجبا لأمر المؤمن أن امره كله خير وليس ذلك لاحد الا للمؤمن ، ان اصابته سراء شكر فكان خيراً له وان اصابته ضراء صبر فكان خيراً له "راه مسلم. وقال أيضاً: " المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على اذاهم "مسند الامام احمد .

فالمؤمن هو ابعد الناس عن الضغوط وذلك لان الله سبحانه وتعالى زوده بأقوى علاج وهو الصبر. وفي ذلك يقول الله سبحانه وتعالى: "وان تصبروا وتتقوا فان ذلك من عزم الأمور" (ال عمران ، 186).

تعقيب على النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية:

من خلال استعراض النظريات السابقة في تفسير الضغوط ، يمكننا القول أنه لا توجد نظرية يمكنها تفسر كافة النتائج السلبية للضغوط ، فكل نظرية قد فسرت جزء من استجابة الضغوط من زاوية معينة. وعلى العموم هذه النظريات تُعبر عن عدد من وجهات النظر والآراء المختلفة التي تمثل كل منها توجه مختلف في تفسير مفهوم الضغوط النفسية.

لذلك ترى الباحثان انه لا يمكن تبني نظرية واحدة في الدراسة الحالية وذلك بسبب تعقد سلوك الإنسان فلا يمكن تفسيره من زاوية واحدة بل يجب تناوله بصفة شاملة كوحدة متكاملة (وجدانيا ومعرفيا وفسولوجيا) وعلى هذا الأساس يمكننا ان نتبنى في دراستنا الحالية ما ذهب اليه لازاروس و سيللي من حيث أن الضغوط تنشأ من خلال العلاقة القائمة بني الشخص وبيئته من خلال طريقتيه وأساليبه في إدراكه وتقييمه وتفاعله مع بيئته ، وردود أفعاله واستجابته مع ما تحتويه من عوامل ضاغطة. كما ان النموذج الإسلامي قد فسر الضغوط النفسية تفسيراً شاملاً ومتكاملاً فالتعامل مع الإنسان في المنظور الإسلامي حسب (الغامدي، 2013) يكون على بصيرة، بمكوناته كلها(الجسمية والعقلية والروحية)، دون إغفال إحداها لصالح الأخرى.

2- الضغوط النفسية المدرسية:

1-2- مفهوم الضغوط النفسية المدرسية:

يعرف الياهواني (2005) الضغوط النفسية المدرسية: بأنها مجموعة من الصعوبات والمعاناة والمشقة، التي يواجهها التلميذ ويدركها في المواقف والمجالات الدراسية، والتي تتمثل في البيئة المدرسية، وضغوط المناهج، وضغوط الواجبات المدرسية، وضغوط المدرسين وضغوط الإدارة والرفاق والأسرة، والدروس الخصوصية وضغوط التقويم، بالإضافة الى ضغوط التفكير في المستقبل.

تعريف حسين وحسين (2006): هي "حالة من التوتر الجسدي والنفسي التي يشعر بها التلميذ والتي تنتج من ادراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والاحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الاسرية أو المدرسية والتي تضع مطالب نفسية وجسدية تتجاوز قدراته و إمكاناته ومصادره الشخصية والاجتماعية، ولذا يتم ادراكها على انها تمثل تهديدا وضرا لشخصيته". ص182

تعريف العمري (2012): بأنها التوترات والصعوبات التي يواجهها ويدركها الطالب في المواقف المدرسية ، والتي تؤدي إلى عدم توافقه مع البيئة المدرسية وإلى اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي ، وذلك نتيجة لزيادة الأعباء الملقاة عليه وصعوبة كل من الاختبارات والمناهج الدراسية .

ويعرفها بن خليفة (2018) نقلا عن الباحثة (عبد الوهاب، 5015) بأنها إحدى الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ في مراحل التعليم المختلفة، حيث يواجهون فيها صعوبات الدراسة، المتمثلة في ضغوط المناهج والواجبات المدرسية، وضغوط المدرسين والدروس الخصوصية، والإدارة والرفاق والأسرة، و الامتحانات والتقويم والتفكير في المستقبل بحيث يتصدى لها التلاميذ بالمقاومة، المتمثلة في الرفض والغضب والتمرد على كل النظم الدراسية بكافة

جوانبها، ويصل بهم الأمر في بعض الأحيان إلى الفشل والرسوب المتكرر و الذي قد يؤدي بهم إلى التسرب المدرسي. حيث تتمثل الضغوط النفسية حسب نفس الباحث في الابعاد التالية:

ضغوط العلاقات الاجتماعية :

وهي الضغوط النفسية التي تتعلق بالجوانب الاجتماعية للتلميذ، فهو يملك خصائص وتوجهات وخبرات تحدد لدرجة لا يستهان بها مسار حياته الدراسية، و سلوكياته وتفاعلاته وعلاقاته، وقد تكون هذه الخصائص والتوجهات متوافقة مع متطلبات الحياة المدرسية وتوقعاتها، مما يوفر أسس النجاح لها، كما قد تكون على العكس من ذلك غير كافية لتلبية هذه المتطلبات، مما يؤدي إلى التعثر والضغط النفسي الامر الذي يجعل التلميذ يشعر بعدم الارتياح نتيجة الإحباطات التي قد يسببها المعلم، أو التأثير السلبي للرفاق ومضايقتهم له في الفصل الدراسي أو المدرسة، وعدم مراعاة قواعد الانضباط المدرسي أو ما يمكن أن يتعرض له التلميذ من أساليب معاملة والديه غير السوية، أو كثرة الواجبات الاجتماعية

-ضغوط البيئة المدرسية:

إن المدرسة ليست مكانا يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية فحسب، إنما هي عبارة عن مجتمع مصغر يتفاعل فيه الأعضاء ويؤثر بعضهم في بعض، فالبيئة المدرسية بما تحويه من زملاء التلميذ ومعلمين و اداريين وتجهيزات ومناهج وامتحانات وعلاقات بين التلاميذ بعضهم مع البعض وبين المعلمين، كل ذلك يمثل نوعا من الضغوط، التي من شأنها أن تؤثر في سلوك وقدرته على التوافق الدراسي، وكل عنصر من عناصر بيئة المدرسة قد يشكل عنصرا ضاغطا بمفرده أو مجتمعا مع بقية العناصر، مما قد يبديد طاقة التلميذ.

-ضغوط المناهج الدراسية :

إن كثافة البرامج والدروس يثير الخوف والتوتر خلال فترة الامتحان، مما ينعكس سلبا على الأداء الدراسي للتلميذ، وقد يؤدي إلى ضغوط نفسية على التلاميذ تتجلى من خلال شعور التلميذ بالمعاناة والضيق، عند استخدام الكتاب المدرسي، وشعوره بجمود المناهج الدراسية وانفصالها عن الواقع، وضعف الاستفادة الشخصية منها، واعتمادها الكلي على الحفظ، فمحتوى المناهج والكتب ال يتوافق في بعض الأحيان مع الأهداف المسطرة، وهو مكثف ولا يتلاءم مع عدد الحصص المقررة له في المنهاج، ولا مع قدرة التلميذ الاستيعابية وهذا كله يشكل نوعا من الضغط على المتمدرس، ويشير عطية محمود(2010) أن المناهج الدراسية غير المرنة التي تدرس لجميع التلاميذ بنفس الطريقة دون مراعات للفروق الفردية بينهم ودون النظر الى ميولهم واستعداداتهم تصبح ضغطا وعبئا على بعض التلاميذ.

-ضغوط الواجبات المدرسية والأنشطة المصاحب :

تعتبر الواجبات المدرسية والأنشطة الاصفية، وسيلة لزيادة الخبرات التعليمية، وهي مؤشر رئيسي لدوام أثر التعلم لدى التلميذ، وهي حلقة الوصل بين ما تعلمه في المدرسة وبين ما يستخدمه من هذا التعلم في حياته، لكن كثرة الواجبات قد تؤثر سلبا على موقف التلميذ تجاه المدرسة وعلى ثقته في نفسه ومهاراته الاجتماعية، وطريقة حياته

حيث يشعر التلميذ أثناء فترة الدراسة بضغط نفسي، تتولد من تراكم التكاليف والامتطلبات المدرسية يترتب عنها الكثير من السلبيات، على دافعية التلميذ للإنجاز، ورغبته في المدرسة .

-ضغوط الامتحانات :

كشفت الكثير من نتائج الدراسات أن بعض التلاميذ ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط والتقويم كمواقف الامتحانات، حيث نجد التلاميذ في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب والتوتر والضيق (عبد الحميد، 2003) حتى إن بعض التلاميذ لا يمكنهم استرجاع المعلومات التي اكتسبوها، ويرجعون هذا النسيان إلى الخوف من الامتحانات ومن النتائج، لأن الانفعال يعرقل العمليات العقلية كالذكر والتفكير (حريزي، 1991).

فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق التلميذ سواء أكانت أسرية، متمثلة في رغبة الأسرة في تفوق ابنها وحصوله على أعلى تقدير، أم ضغوطا مدرسية، متمثلة المدرسية المناهج المدرسية ونظم الامتحانات، والتفاعل القائم بين التلميذ والمدرسين والزملاء والحرص على عدم الفشل، وارتفاع مستوى طموح التلميذ، كل هذه الضغوط تتجسد في مشكلة قلق الامتحان، وخاصة إذا كان امتحانا مصيريا يحدد مستقبل التلميذ مثل امتحان شهادة التعليم المتوسط والباكالوريا .

2-2- مظاهر الضغوط النفسية المدرسية:

صنف حسين وحسين (2006) مظاهر الضغوط النفسية المدرسية الى ثلاث فئات مختلفة وهي عبارة عن أعراض فسيولوجية واعراض سلوكية وأعراض نفسية .

- الاعراض الفسيولوجية: وتظهر في تشنج العضلات والصداع، آلام في المعدة، وغيرها من الأعراض التي تظهر لدى التلاميذ كالصراخ والبكاء المفرط ... الخ.
- الاعراض السلوكية: حيث تتمثل في العدوانية ،والانسحاب والهروب من البيت والتغيب عن المدرسة ومظاهر الرفض للمدرسة والاستياء منها والسرققة واثارة الفوضى والتشاجر مع الاقران والمدرسين وتعاطي المخدرات بالإضافة الى اضطرابات النوم والاكل.
- الاعراض النفسية: كنقص الثقة بالنفس والوسواس وانخفاض تقدير الذات والغضب ومحاولة الانتحار وسلوك تدمير الذات وتدهور العلاقات مع الأصدقاء والاسرة .
- كما أشار الباحثان أيضا الى أن تعرض المراهقين للمواقف الضاغطة يسبب لهم اعراض انفعالية سلبية تؤدي الى ظهور كثير من المشكلات الدراسية مثل نقص التركيز وضعف الذاكرة و صعوبة في اتخاذ القرارات، صعوبة في متابعة الدروس و انخفاض في الدرجات الاكاديمية .بالإضافة الى فقدان الاهتمام بالدراسة . حسين وحسين، (2006).

3-2- عوامل الضغوط النفسية المدرسية:

أ-العوامل الأسرية:

تعتبر الاسرة أكثر المؤسسات الاجتماعية تأثراً بالأحداث الضاغطة على الفرد والمجتمع فالضغوط تؤدي الى حدوث خلل في وظائف الاسرة وفعاليتها الامر الذي يؤدي بدوره الى نشأة الضغوط الحادة والمزمنة لدى الأبناء ويرجع ذلك لعدة أسباب وهي:

- أساليب المعاملة الوالدية غير السوية تجاه الأبناء.
- توتر العائلات والصراعات الوالدية .
- التباين بين توقعات الآباء وقدرات الأبناء .
- ضييق المسكن وانخفاض الدخل .
- العيش في الأسرة ذات العائل الواحد .
- العيش في أسر مختلطة .
- الطلاق أو الانفصال .
- مرض أحد أعضاء الأسرة
- غياب الأب لفترة طويلة للعمل بالخارج .
- تعاطي أحد أفراد الأسرة للمخدرات
- خبرات الإساءة في الطفولة حسين وحسين(2006).

ب- العوامل المدرسية:

قد تلعب الظروف المدرسية جزءاً رئيسياً في إحساس التلاميذ بالضغوط النفسية ، ويحدث ذلك عند عجزهم عن مواجهة التحديات والصعوبات الدراسية والاجتماعية الموجودة في المدرسة ، حيث تسبب الضغوط المدرسية لدى التلاميذ في انخفاض التحصيل الدراسي وصعوبة المناهج والمواد الدراسية، ونظام الامتحانات والتقويم المستمر واضطراب العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والمدرسين والإدارة الى جانب عدم المشاركة في الأنشطة داخل الصف الدراسي .

وقد حدد (حسين وحسين، 2006) العوامل المسببة للضغوط المدرسية لدى التلاميذ ما يلي:

سوء البيئة المادية الفيزيائية المدرسية(قلة التهوية، الانارة غير الجيدة، الضوضاء المرتفعة، نقص المقاعد ودورات المياه، التلوث والحرارة ونقص أجهزة التكييفالخ)

-الوقت والجداول الجامدة: أي طول الفترة التي يقضيها التلميذ في المدرسة مع عدم احتواء الجداول المدرسية للجوانب العملية والأنشطة يجعل التلاميذ يقضون معظم اوقاتهم جالسين على مقاعدهم مما يشعرهم بالتعب والملل ، خاصة مع التلاميذ الذين لا يملكون مهارات إدارة الوقت .

-صعوبة المواد الدراسية وكثرة الواجبات المنزلية: مثل الرياضيات والعلوم بصفة خاصة فهي تشكل مشكلة كبيرة للعديد من التلاميذ، كما ان كثرة الواجبات يتطلب مزيد من الجهد والوقت مما يتسبب في ضغوط كبيرة للتلاميذ والاباء معا.

-صعوبة المناهج الدراسية وطرق التدريس التقليدية : ويتمثل ذلك في عدم مراعاة المناهج للفروق الفردية بين التلاميذ وعدم مراعاتها لاستعدادات وقدرات التلاميذ اذ ينعكس ذلك على عملية التعلم لديهم وعلى سلوكهم أيضا ..ومن ناحية أيضا فان طرق التدريس التقليدية القائمة على الالقاء والتلقين تسبب الملل والضيق للتلاميذ مما يجعلهم شاردي الذهن باستمرار وغارقين في أحلام اليقظة. ولهذا لا بد من تنوع طرق التدريس والمناهج الدراسية بحيث تتلاءم مع جميع المستويات والقدرات العقلية لدى التلاميذ وان تكون طرق التدريس قائمة على التعاون بين المعلم والتلميذ وذلك من خلال استخدام طرق الحوار والمناقشة وحل المشكلات بالإضافة الى ممارسة الأنشطة العملية الهادفة الى الإنجاز والابتكار والابداع وتحقيق الذات .

-أسلوب التقويم ونظام الامتحانات مع التنافس الشديد بين التلاميذ: مما هو ملاحظ ان الهدف الأساسي للتلميذ اليوم اصبح هو الحصول على الدرجات العالية في الامتحانات وهذا ما يريده والداه أيضا، فترى الأستاذ في أثناء تدريسه من حين إلى آخر بذكرهم بالامتحانات، وذلك بسبب ان نظام التقويم اليوم يركز على الجانب المعرفي دون مراعات الجوانب الأخرى لشخصية التلميذ ولذلك أصبحت الامتحانات غاية في ذاتها بدل ان تكون وسيلة لقياس القدرات الحقيقية للتلميذ ، الامر الذي دفع التلاميذ الى التسابق نحو الدروس الخصوصية لكي يحصلوا على درجات عالية في الامتحانات وبالتالي أصبحت تشكل مواقف ضاغطة للتلاميذ لما تسببه من قلق وخوف من الفشل في أدائها أو بسبب الرغبة الشديدة في التفوق على بعض الرفاق. نتيجة الحقد والغيرة وهذا يعني ان الضغوط قد تأتي من المبالغة الشديدة في التنافس بين التلاميذ.

وهنا تجدر الإشارة الى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا وشهادة التعليم الأساسي يتضاعف لديهم الإحساس بالضغط حيث يعيش التلاميذ المقبلين على هذين الامتحانين حالة من القلق والتوتر وهاجسا خوف من عدم التفوق والنجاح وفي هذا الصدد يشير(بن عباد وعيسو ، 2021) نقلا عن (الصافي ، 2002، ص74) "أن الامتحان ما هو إل حالة موقفية تدفع إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء، ويكون هذا الأداء مرتفعا إذا كان ملازما لإثارة مناسبة. إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء المعرفي ومن ثم يكون التحصيل منخفضا." كما يمكن اعتبار الإصلاحات التربوية الأخيرة والهادفة إلى تطوير المنظومة التربوية وتجديدها أحد عوامل زيادة الضغوط النفسية اتجاه التلاميذ من خلال التغيرات السريعة التي طرأت على المقررات الدراسية ونظام التقييم وطبيعة العلاقات بين التلاميذ مع بعضهم البعض من جهة، ومع الإدارة والمعلمين من جهة أخرى، وزيادة مسؤولياتهم خارج المدرسة، مما يجعلهم عرضة لبعض الأعراض النفسية والمعرفية والفسولوجية الناتجة عن الضغوط المعاشة (بن عباد وعيسو 2021).

-الفشل الدراسي للتلاميذ وتوتر العلاقات بين الاقران :يشير حسين وحسين(2006)الى ان سوء توافق التلميذ مع زملائه وعدم قدرته على مسايرتهم والتفاعل معهم يشكل ضغطا لديه ،وذلك اما بسبب نقص في المهارات الاجتماعية لدى التلميذ أو بسبب الاغتراب عن البيئة المدرسية . وبالتالي على المدرسة ان توفر فرصا اجتماعية امام التلاميذ مما يزيد من قوة العلاقات الإيجابية بينهم ويسهم في تعلم مهارات اجتماعية فعالة بينهم تعينهم على التعامل بإيجابية مع الضغوط ،والصدقات الطيبة مع الزملاء والاقران يمكن ان تحميهم من الشعور بالخوف واليأس .

-المناخ المدرسي غير الامن والاسلوب الإداري السائد في المدرسة: يتمثل في توتر العلاقات بين التلاميذ والأساتذة وبين التلاميذ مع بعضهم البعض اوبين التلاميذ والإدارة المدرسية فالمعاملة القاسية لبعض الأساتذة للتلاميذ تجعلهم يكرهونه وبالتالي كرههم للمادة التعليمية التي يدرسها والعكس صحيح. لذلك فان العلاقات السيئة بين التلاميذ واساتذتهم تشكل مواقف ضاغطة للتلاميذ لما لها من اثار سلبية تتمثل في نقص دافعيتهم للتعلم وشعورهم باليأس والاعتراب عن المدرسة فيزداد مستوى القلق عندهم مما يدفعهم للقيام بسلوكيات غير سوية مثل التدخين او الإدمان او اللجوء الى العدوان والمشغبة مع اقرانهم وحتى مع اساتذتهم وطاقم الادارة.

الى جانب ذلك يلعب نوع الأسلوب الإداري المعتمد في المدرسة دورا مهما في خلق الضغوط او التخفيف من حدتها فالأسلوب الاوتوقراطي او الاستبدادي الذي يقوم على القهر او السيطرة يترتب عليه نفور التلاميذ وشعورهم بالملل وزيادة المشكلات لديهم واحساسهم بالضغط نتيجة لتقييد الحريات وعدم التعبير عن الأفكار والمشاعر على عكس الأسلوب الديموقراطي الذي يتيح الفرص امام الجميع من معلمين وتلاميذ واداريين للتعبير عن أفكارهم بحرية مما يشجعهم على الابتكار وتحقيق ذواتهم والتخلص من الضغوط.

-العوامل المجتمعية: ويتمثل ذلك في اعمال العنف والجريمة السائدة في المجتمع والذي يظهر بين الافراد عبر مختلف وسائل الاعلام الامر الذي يمكن ان يعلم التلاميذ ان العنف وسيلة مقبولة لحل المشكلات وهنا نجد ان العديد من التلاميذ خاصة في فترة المراهقة يقعون ضحية للعنف او يقومون هم انفسهم بممارسته . حيث يعاني التلاميذ الذين تعرضوا الاحداث العنف المختلفة كالاعتصاب ومحاولة الانتحار أو القتل والسرقة وغيرها الى اعراض نفسية عديدة كالخوف والقلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ، وهذه الاعراض تسهم بدورها في ظهور اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. والعوامل المجتمعية التي تسبب الضغط أيضا التمييز بين التلاميذ على أساس السن او الخلفية العرقية او عادات معينة او على أساس المظهر الخارجي ، وهذه التفرقة تؤدي الى ظهور الغضب والإحباط و والقلق والعزلة وانخفاض تقدير الذات عند التلاميذ وبالتالي شعورهم بالضغط النفسي.

الى جانب ذلك تسهم التغيرات الاجتماعية والعلمية والتكنولوجية في انتشار الضغوط بين التلاميذ ، ويتمثل ذلك في اتساع الهوة بين طبقات المجتمع كما أصبحت وسائل التكنولوجيا والاتصال كالهواتف النقالة وشبكة الأنترنت التي جعلت من العام قرية صغيرة مصدرا للضغوط ، بسبب سرعة انتقال الأخبار و المعلومات وخاصة الاحداث المخيفة والمزعجة منها ، وهذا بدوره اصبح يمثل مصدرا للضغوط للعديد من الناس.

-العوامل الشخصية: وتتمثل في الخصائص الشخصية للتلاميذ وخصوصية المرحلة النمائية التي يمرون بها ، فالتلاميذ ذووا الحساسية المفرطة يختلفون عن اقرانهم من المتبلدين حسيا في الاستجابة للمثيرات الخارجية ، ومن ناحية أخرى تتميز فترة المراهقة بحدوث عدة تغيرات جسمية وانفعالية ومعرفية كالبلوغ مثلا الذي يعتبر احد التغيرات الجسمية الذي يمثل حدثا ضاغطا على التلميذ ويجب عليه التكيف معه.

بالإضافة الى ذلك يبرز النمو النفسي الاجتماعي الذي يميز فترة المراهقة اذ يبذل المراهق جهدا كبيرا من اجل البحث عن هويته ، ولذلك نجده يرفض قبول الحلول الجاهزة لمشكلاته دون فهمها والافتناع بها . كما تتميز هذه المرحلة

بمحاولة من المراهق للانفصال الانفعالي عن الاسرة وعن سيطرتها الا انه يحتاج في نفس الوقت الى الدعم الاجتماعي والاسري من اجل النجاح والتفوق في دراسته وتحقيق أهدافه المستقبلية.

-عوامل نقص بعض المهارات الحياتية: زيادة على ما سبق هناك عوامل فردية أخرى تسهم في حدوث الضغوط لدى التلاميذ وتتمثل في انخفاض صورة الذات والتشاؤم ونقص المهارات الاجتماعية والشعور بعدم الكفاءة ونقص المهارات المعرفية لديهم مثل نقص التدريب على حل المشكلات والصراعات وقلة مهارات الضبط الانفعالي، وعليه فان مساعدة التلاميذ على تكوين مفهوم إيجابي حول ذواتهم هو أسلوب فعال في خفض الضغوط السلبية لديهم، كما ان تعلم الطلاب لمهارات حل المشكلات والتفكير الإيجابي في الحلول الواقعية ووضع خطة لحل المشكلة يعد امرا هاما في عملية التعامل مع الضغوط لدى التلاميذ، بالإضافة الى ان اكتساب المهارات الاجتماعية وممارستها يعد من الأنشطة البناءة التي تزيد من قدرتهم على التعلم، كما ان تنمية مهارات الضبط لديهم يعتبر أسلوبا اخر في خفض الضغوط السلبية التي تواجههم(حسين وحسين،2006).

4-2- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المدرسية :

ان معالجة الضغوط ومواجهتها , لا تعني ابدا التخلص منها نهائيا , أو استبعادها من حياتنا, فوجودها حولنا أمر طبيعي, ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة كما ان وجودها لا يعني أننا مرضى, بقدر ما يعني أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة, ونحقق طموحات معينة, وخلال ذلك, وبسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة. ومن ثم فإن علاج الضغوط يتم بالتعايش الإيجابي معها, ومواجهة نتائجها السلبية, وأن نتعلم الطرق التي تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط, والتقليل من أثارها السلبية بقدر ما نستطيع. والفرد في تعامله مع الضغوط يستعمل استراتيجيات مواجهة عبر الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي تستخدم في الحياة, للتخفيف من الآثار السلبية على شخصية الفرد وسلوكه. (بن خليفة،2018).

وهناك تنوعا كبيرا في أساليب إدارة الضغوط النفسية ولكن هناك أساليب عامة يحتاجها جميع الافراد وتعتبر اهم الوسائل والطرق في مواجهة الضغوط وهي :

أولا اللجوء الى الله عزو جل والتضرع له والتوجه اليه بالدعاء ثم التمسك بتعاليمه ونواهيهِ والايمان بقضائه وقدره وان كل ما يصيب الانسان من خير او شر هو بيد الله وحده وانه القادر على رفع الضغوط متى شاء فقد قال الله عزو جل في كتابه الكريم: "وعسى ان تكرهوا شيئا وهو خيرا لكم وعسى ان تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وانتم لا تعلمون"(البقرة، الاية216) وقال أيضا: "ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الانفس والثمرات وبشر الصابرين " (البقرة، الآية 155) وقال عن كشف الضر في سورة يونس: «وان يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو وان يردك بخير فلا راد لفضله....."(الآية 107). ويقول أيضا في سورة النمل: " أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ويجعلكم خلفاء الأرض، أءلاه مع الله قليلا ما تذكرون " (الآية، 62)

و هناك أساليب تحاول التركيز على مسببات الضغوط، والتحكم فيها وتجنب الأفراد التعرض لها، أو التقليل من حدتها، في حين أن البعض الآخر، يحاول الاهتمام بآثار هذه الضغوط ومعالجتها، بينما نجد أساليب أخرى تهتم بالأسباب والآثار الناجمة عن هذه الضغوط في آن واحد(بن خليفة، 2018).

وعموماً "فإن التعامل مع الضغوط عبارة عن أساليب تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم." (مسعودي، 2010، ص19)

أما عن الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها مع التلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية المدرسية نورد ما يلي :

أ- استراتيجية التخطيط لحل المشكلات (Problem Solving).

تتمثل هذه الاستراتيجية في تغيير مصدر الضغوط أو احتوائه والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة وكذلك التعديل النشط للذات وتطوير موقف افضل (عبدالله، 2014). كما تعني بالنسبة للتلميذ إيجاد حلول نهائية للمشكلة حتى يتخلص من الضغط الذي يعانيه بسببها ولتحقيق ذلك تمر هذه الاستراتيجية بعدة مراحل وهي:

-تحديد المشكلة بشكل واضح لا لبس فيه، حتى تختلط مع المشاكل الأخرى ولا يكون هناك مجال للغموض في هذا الأمر

- جمع البيانات الملائمة للمشكلة، ووضع قائمة بكل البيانات الممكنة .

- تحليل البيانات التي تم جمعها .

- محاولة توليد المزيد من الحلول للمشكلة .

- تقييم بدائل الحل التي تم طرحها ثم اختيار أحد الحلول .

- طرح البدائل والحلول ليتم مناقشتها، مناقشة متأنية وهدوء ومن ثم اختيار أفضل هذه الحلول لتنفيذها .

- تطوير خطة عمل، ومن خلالها يتم إيجاد الوسائل لتنفيذ الحل الذي تم اختياره .

- تنفيذ خطة العمل .

- مراجعة ناتج تنفيذ هذه الخطة

ب- تعديل أسلوب الحياة:

يرى " frankin et Jaunes " "أن أسلوب الحياة يتكون من الأنماط الثابتة لاتساق الشخصية والتي يمكن التعبير عنها بصورة مختلفة، وفي مجالات متعددة وتشمل عدة جوانب عقلية وانفعالية، واجتماعية، ودافعية للفرد". (هارون الرشيد، 1999، ص 103).

وعليه فأسلوب حياة الفرد يتعلق بشخصيته و هو مفهوم دينامي، يمكن تعديله وتطويره تبعاً لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، وعلى هذا فإن بعض الاستجابات السلوكية التي يقوم بها التلاميذ إزاء المواقف الضاغطة، قد تضعف قدرتهم على مقاومتها، فمثلاً التلميذ الذي يكثر من تناول القهوة ويتعاطى التدخين بهدف خفض ما يعانيه من القلق والتوتر الناتج عن الخبرات الضاغطة، ربما يكتشف أن ذلك لم يساعده في حل مشكلته بل أدى إلى ظهور مشاكل أخرى، مثل الحرمان من النوم وقلة التركيز، ولكن إذا حدث تغير في أسلوب الفرد وعاداته السلوكية اليومية، في تناول الغذاء وتعاطي المنشطات وغيرها، و أصبح يمارس الرياضة والمشي، ويقلل من المنبهات والمنشطات،

فذلك يساعده على مواجهة الضغوط وادارتها، بالإضافة إلى ذلك فإن تغير مفهوم أسلوب الحياة يساعد على تفسير الضغوط في إطار ايجابي، وهذا يساعد الفرد على استرداد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة.(حسين وحسين،2006).

ج-التدريب على الاسترخاء :

يمكن أن نقول إن التوتر ميزة العصر، مما ينعكس ذلك على الأداء الدراسي والمهني للأفراد واذا كان التوتر يصيب الأشخاص في مختلف مراحل التعليم والمهن، فإن قلة تصمد أمام هذا التوتر وهذه القلة هي التي تعلمت طريقة الاسترخاء والتأمل، حيث إن تعلم السيطرة على الضغوط، لا يتم في لحظة ولكنها تحتاج إلى تدريب منتظم على الاسترخاء، وممارسته بأسلوب علمي، وأن أهداف السيطرة على التوتر تتضمن أن يتعلم الشخص أن يتحول من حالة القلق التي تميز حياته إلى حالة من الاسترخاء الملحوظ، خلال بضع دقائق، ثم يكرر ذلك مرة بعد مرة حتى يصبح الاسترخاء معتادا، حيث يساعد الاسترخاء على تقليل بعض أنماط الألم والمعاناة، كما يقلل من الاستجابة الشخصية للمنبهات المروعة، كالضجيج المباغت.(بن خليفة،2018).

تتم عملية الاسترخاء بالاستلقاء على ظهرك أو الجلوس على كرسي مع وجود سند للرأس وضم القدمين الى الأرض وتقوم بشد المجموعة العضلية ككل أو بشكل منفرد من 5 إلى 7 ثواني، تتبعه فترة ثبات للعضلة المشدودة تستغرق الزمن نفسه أو أقل ، ثم إرخاءها لمدة تتراوح بين 20-30 ثانية وتقوم بالعملية لمرة واحدة على الأقل وقد تمددها إلى خمس مرات حتى يزول التوتر.

د-ممارسة الرياضة: يقول المثل ان العقل السليم في الجسم السليم وعليه فإن ممارسة الرياضة تساهم في التخفيف من حدة الضغوط التي تواجه التلاميذ" حيث انها تعمل على خفض اثار الضغوط على المستوى الفسيولوجي ، وتقلل درجة الشعور بالقلق والاكتئاب الناتجة عن الضغوط المختلفة "(عبد الله،2014.ص34).

هـ- التعبير عن المشاعر (The Expression of Feelings): يجد كثير من الافراد في التعبير عن المشاعر والانفعالات أسلوبا يواجهون به المواقف الضاغطة فحسب شوبل يعد البكاء والصراخ من أكثر الأساليب استخداما عند الأطفال وحتى الراشدين ،لان التعبير عن المشاعر العميقة ،خاصة المرتبطة بفقدان شخص عزيز، تظهر في البكاء(عبد الله ،2014). إضافة الى ذلك يشير حسين وحسين (2006) الى ان هناك عدة أساليب يمكن استخدامها في التخفيف من الانفعالات السلبية الناتجة عن الضغوط وذلك بإتاحة الفرصة أمام التلاميذ للتعبير عن مشاعرهم ومشكلاتهم ويكون ذلك عن طريق اللعب او الرسم او المطالعة كما يمكنهم استخدام شرائط او أفلام تساعدهم على التفريغ الانفعالي ، إضافة الى استخدام النكات والدعابة كوسيلة للتعبير عن المشاعر السلبية لديهم.

و- استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي :

وهي حسب (بن خليفة،2018) "عبارة عن الإحساس بأهمية الانتماء إلى شبكة اجتماعية، بإمكانها أن تقدم المساعدة عند الحاجة إليها، وتؤكد الدراسات أن الدعم الاجتماعي، يساعد على التكيف أثناء أوقات الضغوط، حيث يعمل الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساعدة الاجتماعية، في التخفيف من الوضع الضاغط

وأثره."ص141. ويمكن القول ان استجابة التلاميذ للأحداث الضاغطة تختلف من تلميذ الى اخر حسب درجة المساندة الاجتماعية التي يتلقاها هذا التلميذ ،فالأُسرة تستطيع مساعدة ابناءها وحمايتهم من التعرض للضغوط وذلك من خلال تنمية ثقتهم بأنفسكم وإظهار الحب والدفع وان تكون راضية على نتائجهم الدراسية التي تتلاءم مع قدراتهم، وان تكون بيئة مدعمة للتلميذ ومحفزة له . اذا فالمساندة الاجتماعية تعد وسيلة هامة في التخفيف من الصعوبات والضغوط التي يعاني منها التلميذ سواء من الاسرة او الأصدقاء والمدرسين لأنها تساعد على الشعور بتقدير الذات الذي يلعب دورا هاما في القدرة على مقاومة الضغوط والمشكلات المختلفة.(حسين وحسين ،2006).

ي- المهارات الحياتية كاستراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية المدرسية: انطلاقا من التعريفات المقدمة في هذا الفصل عن المهارات الحياتية باعتبارها قيم و سلوكات قابلة للتحويل تمكن الافراد من التعامل مع الحياة اليومية والتقدم و النجاح في المدرسة و العمل و الحياة الاجتماعية ومن خلال ما تقدم سابقا حول مصادر الضغوط لدى التلاميذ يتبين ان نجاح التلاميذ في التعامل مع الضغوط بإيجابية يأتي من خلال عدة استراتيجيات والتي تعتمد بدورها على أكثر من طريقة وأسلوب في مواجهة تلك الضغوط ، من بينها مهارات حل المشكلات والتعامل مع الآخرين وقد شمل تعريف المهارات الحياتية لجميع تلك الاستراتيجيات بما تتضمنه من طرق وأساليب في التعامل مع الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ .وفي هذا الصدد فقد تمت الإشارة الى أهمية المهارات الحياتية في التخفيف من الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المراهقين من خلال العديد من الدراسات التي تناولناها في مدخل الدراسة من هذا البحث نذكر منها ما اكدته الحارثي (2021) أن اكتساب التلاميذ للمهارات الحياتية يجعلهم اقل تعرضا للضغوط النفسية والتوتر والاكتئاب في حياتهم الأكاديمية.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل من ادبيات حول متغيرات الدراسة (المهارات الحياتية والضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ) نستنتج ان المهارات الحياتية بتعريفاتها المختلفة -كمتغير اول- لها عدة تصنيفات وأنواع ،وقد شملت التصنيفات أغلب الجوانب المتعلقة بالتلميذ(النفسية والاجتماعية والأكاديمية) كتلميذ في المدرسة او كفرد في المجتمع. ولعل أهم تلك المهارات في هذا البحث هو مهارة إدارة التعامل مع الضغوط التي تضم مهارات إدارة الوقت والتفكير الإيجابي ومهارات تقنيات الاسترخاء. وقد تم تبيان الأهمية والاهداف التي ينطوي عليها تعليم المهارات الحياتية للتلاميذ اذ يمكننا القول ان الهدف الأساسي من تعليم المهارات الحياتية ليس هو تعلمها فقط ولكن هو كيفية ممارستها في الحياة اليومية(في الدراسة وفي العمل وفي التواصل وفي التعامل الضغوط). كما تم أيضا تبيان العوامل والمصادر التي تساهم في اكتساب المهارات المختلفة. تلك المصادر تمثلت في القدوة والاقناع واستخدام أساليب حديثة في التدريس بالإضافة الى تنمية التفكير والعلاقات المدعمة ووجود النماذج وإتاحة الفرص وكذا التفاعل مع الاقران. كل ذلك من خلال تصور نظري يفسر المهارات الحياتية مثل نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا " ونظري النمو البشري " لبياجيه" والنظرية البنائية و كذلك المعرفية بالإضافة نظرية السلوك المشكل ونظرية الذكاءات المتعددة ونظرية الخاطرة والمرونة بحيث يمكن الاعتماد على هذه النظريات في اعداد مقياس يقيس

المهارات الحياتية لدى التلاميذ وذلك لمعرفة المهارات الموجودة لدى التلاميذ وبالتالي تعزيزها او تنميتها من اجل مواجهة الضغوط النفسية المدرسية- كمتغير ثاني للدراسة-

حيث تم التطرق الى مفهوم الضغوط النفسية بصفة عامة مبرزين اهم أنواعها فمنها ما هو سلبي ومنها ما هو إيجابي كما قد تكون الضغوط مزمنة او مؤقتة وقد تأتي من عدة مصادر وتتسبب فيها عوامل مختلفة بعضها بيولوجي وفيزيقي كالسوموم والحرارة والبرودة والآخر نفسي مثل انخفاض تقدير الذات والقلق والإحباط والصراع النفسي والطموح الزائد والتنافس وطرق التفكير السلبية، وبعضها اجتماعي كالبطالة والخلافات بين الابوين والطلاق و تدني مستوى المعيشة وغيرها. كل ذلك تم تفسيره من خلال عرض عدة نظريات ونماذج على غرار نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية والمعرفية والنظرية التربوية الإسلامية. ثم تطرقنا الى مفهوم الضغوط النفسية المدرسية والتي لا تنفصل عن الاطار العام لمفهوم الضغوط النفسية غير انها تختص بالجانب المدرسي للتلميذ وما يعانيه من ضغوط في مراحل التعليم المختلفة فالضغوط النفسية المدرسية جاءت نتيجة عدة عوامل تساهم معظمها في خلق نوع من التوتر والضغط للتلاميذ داخل المدرسة، أو خارجها ذلك أن المشكلات التي يعيشها التلميذ في المحيط المتواجد فيه من سوء البيئة المدرسية، وكثافة البرنامج والوقت غير الملائم، أو المشكلات المنزلية مثل عدم التواصل الأسري أو اساليب المعاملة الوالدية اتجاههم كلها تشكل ضغوطا مدرسية يتعرض لها التلميذ نفسيا وفكريا وجسميا ومما لاشك فيه ان تواجد تلك الضغوط في حياة التلميذ سواء داخل المدرسة او خارجها امر طبيعي وهو واقع لا محالة اذ لا يمكن تجاهله او القضاء عليه بصفة نهائية ولكن يمكن ادارته ومواجهته او التخفيف من حدته من خلال الاستراتيجيات التي تم عرضها في هذا الفصل والتي من بينها تعلم المهارات الحياتية وقد تم ابراز أهمية تعلم المهارات الحياتية في مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ او ادارتها والتخفيف من حدتها.

الفصل الثالث :

منهجية الدراسة وإجراءاتها

1- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لاعتباره أكثر المناهج استعمالاً في الدراسات والبحوث التي تهدف إلى جمع بيانات موضوعية حول الظاهرة المدروسة ، فالمنهج الوصفي لا يقتصر على جمع البيانات و تبويبها فقط ، لكنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات.(بن خليفة .2018). لهذا تم اعتماد المنهج الوصفي لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة المهارات الحياتية و الضغوط النفسية المدرسية باستخدام مقياس المهارات الحياتية و مقياس الضغوط النفسية لجمع البيانات و معالجتها ثم تحليل نتائجها.

2-ميدان الدراسة :

ثانوية اول نوفمبر 1954 بالعطاف و متوسطة صدوقي الصادق و متوسطة الاخوة مخالدي بعين الدفلى حيث تم توزيع أدوات الدراسة على تلاميذ الشعب العلمية و الأدبية .و تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

3-مجتمع وعينة الدراسة :

مجتمع البحث هم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تخصص علمي و ادبي و تلاميذ السنة رابعة متوسط ، اختيروا بطريقة عشوائية من ثانوية اول نوفمبر 1954 بالعطاف و متوسطتي الاخوة مخالدي و صدوقي الصادق بعين الدفلى .

أ-العينة الاستطلاعية:

تم تحديد عينة استطلاعية متكونة من (60) تلميذ و تلميذة ، و قد اختيرت بطريقة عشوائية. كانت موزعة كما يلي : (15) تلميذ و تلميذة من شعب علمية و (15) تلميذ و تلميذة من الشعب الأدبية ، و (30) تلميذ و تلميذة من مستوى السنة رابعة متوسط .

ب-العينة الأساسية:

تم اختيار عينة البحث من ثانوية اول نوفمبر بالعطاف و متوسطتي الصادق والاخوة مخالدي بعين الدفلى .حيث تم اختيار عينة 100 تلميذ من مجموع تلاميذ مستوى السنة الثالثة ثانوي و البالغ عددهم 195 تلميذ و تلميذة. حيث ان عدد تلاميذ الشعب العلمية يقدر ب 137 تلميذ و تلميذة ، تم اختيار 50 منهم بطريقة عشوائية، اما عدد تلاميذ الشعب الأدبية فيقدر ب 58 تلميذ و تلميذة تم اختيار 50 تلميذ منهم بطريقة عشوائية. و اخذنا عينة 100 تلميذ و تلميذة من مستوى السنة رابعة متوسط . سنوضح توزيع العينة من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يمثل توزيع العينة على الثانوية و المتوسطين

المجموع	العدد	المتغيرات	
100	50	علمي	ثانوية اول نوفمبر
	50	ادبي	
100	65	/	متوسطة صدوقي الصادق
	35	/	متوسطة الاخوة مخالدي

4- خصائص العينة :

انحصر بحثنا على مرحلتين النهائيتين من التعليم الثانوي و المتوسط، لكون هاتين المرحلتين اكثر عرضة للضغوط النفسية المدرسية المتعلقة بامتحان شهادة البكالوريا و ما يتعلق به من توجيه جامعي ، و مرحلة التعليم المتوسط و ما يتعلق بها من ضغوط التوجيه و اختيار الشعبة و كذا صعوبة التوافق في وسط دراسي جديد كما هو الحال بالنسبة للتلاميذ السنة الأولى ثانوي . و قد تم اختيار عينة تعدادها مئتين تلميذ و تلميذة (200) من المرحلتين النهائيتين للتعليم الثانوي و المتوسط و ذلك لهدف الحصول على نتائج يمكن اعتمادها و تعميمها، و كذا لمتطلبات الأساليب الإحصائية اذ ندرس العلاقة و الفروق في بحثنا هذا ، ما يتطلب عينة تفوق 50 . و قد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تتناسب مع منهج الدراسة و الهدف منها.

5- أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية:

يعتمد كل باحث على أدوات لجمع البيانات حول الظاهرة المدروسة، و قد اعتمدت الباحثان في هذه الدراسة على مقياسين هما مقياس المهارات الحياتية لجمال العمري و مقياس الضغوط النفسية المدرسية لإسماعيل بن خليفة . و فيما يأتي سنقوم بالتعريف بالمقياسين و خصائصهما السيكومترية.

5-1- مقياس المهارات الحياتية :

قمنا نحن الباحثان باستخدام مقياس المهارات الحياتية لجمال العمري (2013) المقنن في البيئة الأردنية حيث يتكون المقياس من (38) فقرة موزعة على ستة ابعاد كما يلي : (مهارات التواصل و العلاقات بين الأشخاص، مهارة اتخاذ القرار و التفكير الناقد، مهارة حل المشكلات، مهارة التعاون و عمل الفريق ،مهارة إدارة التعامل مع الضغوط، مهارة الوعي الذاتي) و قد توزعت درجات سلم الاستجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي كما يلي ، ابدأ(1)، نادرا(2)، أحيانا (3) ، غالبا (4)، دائما (5).

2-5- مقياس الضغوط النفسية المدرسية :

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المدرسية من اعداد (د/بن خليفة إسماعيل، 2018): بحيث يتكون من يتكون من 40 بندا وفق 3 مستويات من البدائل حيث نعطي للبند السالب 3 علامات على "دائما" و2 على "أحيانا" و 1 على "لا يحدث" وعكس ذلك مع البند الموجب، بحيث يحتوي المقياس على 13 سالباً هي (2-6-11-12-13-16-17-18-19-22-37-39) وعلى 27 بندا موجبا وهي (1-3-4-5-7-9-10-14-15-20-21-28-29-30-31-32-33-34-35-36-38-40-23-24-25-26-27)

*الخصائص السيكومترية :

أ- مقياس المهارات الحياتية :

• الصدق :

ويقصد بالصدق أن يقيس المقياس القدرة أو السمة التي وضع لقياسها و لتأكد من صدق المقياس استخدمنا طريقة حساب صدق الاتساق الداخلي .

جدول رقم (2) يمثل صدق الاتساق الداخلي للبعد الأول مهارات التواصل والعلاقات بين الاشخاص

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
1	اتواصل مع الاخرين بشكل واثق	0.724**	0.01	دال
2	استخدم التواصل اللفظيغير اللفظي لإيصال المعلومات الخاصة	0.709**	0.01	دال
3	اظهر اهتماما و اصغاء غير منقطع عند الاستماع للأطراف الأخرى خلال الحوار	0.701**	0.01	دال
4	استطيع التقيد بتنفيذ التعليمات حسب الأولوية	0.786**	0.01	دال
5	استطيع تفسير الإشارات غير اللفظية	0.685**	0.01	دال
6	احافظ على تركيزي طوال فترة الاصغاء	0.682**	0.01	دال

دال عند مستوى الدلالة: 0.01**

من نتائج الجدول نجد ان جميع معاملات الارتباط بيرسون بين فقرات البعد الأول مهارات التواصل و العلاقات بين الأشخاص و الدرجة الكلية للبعد الأول دالة احصائيا عند مستوى الدلالة المعنوية 0.01 حيث تراوح معامل الارتباط بين 0.786 كحد اعلى و 0.682 كحد ادنى و منه نقول بما ان معامل الارتباط الابعاد كلها اكبر من 0.70 فان جميع فقرات البعد الأول متسقة داخليا مع البعد الذي تنتهي اليه مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الأول. و بالتالي اعتماد البعد في دراسة العينة الأساسية.

جدول رقم (3) يمثل صدق الاتساق الداخلي للبعد الثاني: مهارة صنع القرار والتفكير الناقد

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
7	0.812**	0.01	دال
8	0.756**	0.01	دال
9	0.778**	0.01	دال
10	0.794**	0.01	دال
11	0.802**	0.01	دال
12	0.815**	0.01	دال
13	0.758**	0.01	دال
14	0.721**	0.01	دال

دال عند مستوى الدلالة : 0.01**

من نتائج الجدول نجد ان من معامل الارتباط بيرسون للفقرات من الفقرة (7) للفقرة (14) ، من فقرات البعد الثاني مهارة صنع القرار و التفكير الناقد و الدرجة الكلية للبعد الثاني دالة احصائيا عند مستوى الدلالة المعنوية 0.01 حيث تراوح معامل الارتباط بين ا حد اعلى 0.815 حد ادنى 0.721 و بالتالي يمكن القول ان كل فقرات البعد الثاني متسقة داخليا مع البعد الذي تنتهي اليه . مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثاني.

جدول رقم (4) يمثل صدق الاتساق الداخلي للبعد الثالث :مهارة حل المشكلات

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
15	لدي القدرة على التفكير بطريقة مستقلة	0.710**	0.01	دال
16	لدي القدرة على تقديم أفكار ناقدة ومفيدة للآخرين	0.669**	0.01	دال
17	اتعايش مع الفكرة او المشكلة لدرجة انني احسانها جزء مني	0.696**	0.01	غير دال
18	اقدم نقدا بناء إزاء المشكلات التي تعرض علي	0.736**	0.01	دال
19	اكتشف في الأداء عيوباً لا يستطيع زملائي اكتشافها	0.762**	0.01	دال
20	لدي القدرة على الانتقال السريع من فكرة الى فكرة اخرى	0.745**	0.01	دال

دال عند مستوى الدلالة : 0.01**

من نتائج الجدول نجد ان معامل الارتباط بيرسون للفقرات البعد الثالث مهارة حل المشكلات و الدرجة الكلية للبعد الثالث دالة احصائياً عند مستوى الدلالة المعنوية 0.01 حيث كان معامل الارتباط يتراوح بين 0.762 و 0.669 ومنه يمكن القول ان كل فقرات البعد الثالث متسقة داخليا مع البعد الذي تنتمي اليه . مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثالث.

جدول رقم(5) لصدق الاتساق الداخلي للبعد الرابع :التعاون وعمل الفريق

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
21	احترم أفكار الآخرين و اتقبلها	0.691**	0.01	دال
22	اتحلى بروح الانتماء للجماعة	0.718**	0.01	دال
23	أقوم بالمبادرة في تقديم العون للآخرين	0.778**	0.01	دال
24	احرص على بناء أواصر الثقة مع افراد الجماعة	0.750**	0.01	دال
25	اتفاوض مع الآخرين حول المواقف المختلفة	0.660**	0.01	دال
26	اقدم مصلحة الجماعة على مصلحتي الفردة	0.514**	0.01	دال

دال عند مستوى الدلالة : 0.01**

من نتائج الجدول نجد ان معامل الارتباط بيرسون للفقرات البعد الرابع مهارة التعاون و عمل الفريق و الدرجة الكلية للبعد الرابع دالة احصائيا عند مستوى الدلالة المعنوية 0.01 حيث تراوح معامل الارتباط بين حد اعلى 0.778 و حد ادنى 0.514 و منه يمكن القول ان كل فقرات البعد الرابع متسقة داخليا مع البعد الذي تنتهي اليه . مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الرابع.

جدول رقم(6) صدق الاتساق الداخلي للبعد الخامس :مهارة إدارة التعامل مع الضغوط

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
27	ادرك أهمية الوفاء بالالتزامات المطلوبة مني	0.777**	0.01	دال
28	اعكس صورة إيجابية عن ذاتي في اثناء النقاش و الحوار	**0.700	0.01	دال
29	اتصرف بشكل لائق و مسؤول	**0.876	0.01	دال
30	اميز بين الخطأ و الصواب	0.833**	0.01	دال
31	استطيع تحديد اهتماماتي	20**0.8	0.01	دال
32	استطيع اصدار حكم صادق على ادائي و أداء الآخرين	**0.729	0.01	دال

دال عند مستوى الدلالة : 0.01**

من نتائج الجدول نجد ان معامل الارتباط بيرسون للفقرات البعد الخامس مهارة إدارة التعامل مع الضغوط و الدرجة الكلية للبعد الخامس دالة احصائيا عند مستوى الدلالة المعنوية 0.01 حيث تراوح معامل الارتباط بين حد اعلى 0.876 و حد ادنى 0.700 و منه يمكن القول ان كل فقرات البعد الخامس متسقة داخليا مع البعد الذي تنتهي اليه . مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الخامس

جدول رقم(7) لصدق الاتساق الداخلي للبعد السادس: مهارة الوعي الذاتي

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
33	اتصرف بشكل واثق اثناء القيام بواجبي	0.727**	0.01	دال
34	اقبل المديح دون حرج و امدح الاخرين	0.704**	0.01	دال
35	اتحدث بوضوح و انفتاح مع الاخرين	0.833**	0.01	دال
36	ابدي درجة عالية من الحماس عند ادائي لمهارات تعلمتها حديثا	0.703**	0.01	دال
37	اقبل النقد الإيجابي و انتقد الاخرين بشكل بناء	0.686**	0.01	دال
38	اجدني مبادر و اقدم على أداء مهارة لا اعرفها مسبقا	0.786**	0.01	دال

دال عند مستوى الدلالة : 0.01**

من نتائج الجدول نجد ان معامل الارتباط بيرسون للفقرات البعد السادس مهارة الوعي الذاتي و الدرجة الكلية للبعد السادس دالة احصائيا عند مستوى الدلالة المعنوية 0.01 حيث تراوح معامل الارتباط بين حد اعلى 0.833 و حد ادنى 0.686 و منه يمكن القول ان كل فقرات البعد السادس متسقة داخليا مع البعد الذي تنتمي اليه . مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد السادس .

ب- الثبات :

• حساب معامل الثبات باستخدام الفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات الفا لكرونباخ من مقياس المهارات الحياتية باستخدام نظام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss25 و النتائج مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم(8) يبين الثبات بالتناسق الداخلي للبنود ألفا لكرونباخ لمقياس المهارات الحياتية

عدد البنود	قيمة الفا لكرونباخ
38	0.934

من خلال الجدول نجد ان قيمة ألفا لكرونباخ ، أي ان درجة التناسق الداخلي بين بنود مقياس المهارات الحياتية تساوي (0.934)، و هي تمثل علاقة موجبة قوية بين البنود المكونة للمقياس، و بالتالي يمكن القول بأن مقياس المهارات الحياتية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

• **معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية :**

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية و ذلك بعد تقسيم الاختبار إلى نصفين متساويين (19) بند زوجي و (19) بند فرد ثم قامت الباحثتان بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية Spss وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (9) يمثل قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل الارتباط بين نصفي الاختبار
0.937	0.881

من الجدول نلاحظ ان قيمة "r" المحسوبة قبل تعديل بيرسون ن تساوي 0.881. وفي الواقع قيمة "r" المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس ما توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة "r" الحقيقية بعد تعديل سبيرمان و تساوي 0.937. و منه يمكن القول بأن مقياس المهارات الحياتية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب- مقياس الضغوط النفسية الدراسية :

- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي، ندرس معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك بجمع درجات كل بعد منفردا لكل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية، ثم نقوم بحساب الدرجة الكلية لأبعاد المقياس، ثم نحسب ارتباط درجات كل بعد مع الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط لـ"بيرسون" وباستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS25 لحساب قيمة (r) لكل بعد، فتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية المدرسية

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط (r)	عدد أفراد العينة	البعد
0.01	**0.50	60	العلاقات الاجتماعية
0.01	0.39**		البيئة المدرسية
0.01	66**0.		المناهج الدراسية
0.01	70**0.		الواجبات المنزلية
0.01	0.74		الامتحانات

من خلال الجدول رقم (10) نجد أن قيمة معامل الارتباط (r) للأبعاد الخمسة تتراوح بين 0.74 كحد أعلى و 0.39 كحد أدنى وهي دال إحصائياً عند مستوى 0.01، ما يؤكد على أن محتوى المقياس متنسق، من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، وعليه يمكن القول بأن مقياس الضغوط النفسية المدرسية يتمتع بدرجة عالية من الصدق. و بالتالي يمكن اعتماده في دراسة العينة الأساسية.

-الثبات :

- حساب قيمة معامل الثبات عن طريق حساب معامل الفاكرونباخ:

تم حساب معامل الثبات الفاكرونباخ لمقياس المهارات الحياتية باستخدام نظام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss25 والنتائج مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (11) يمثل قيمة الفاكرونباخ لمقياس الضغوط النفسية المدرسية

قيمة الفالكرونباخ	عدد البنود
0.680	40

من الجدول يتبين ان قيمة الفا لكرونباخ تساوي (0.680)، ما يعني ان مقياس الضغوط النفسية الدراسية يتمتع بثبات قوي.

-حساب قيمة معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية و ذلك بعد تقسيم المقياس إلى نصفين متساويين (20) بند زوجي و (20) بند فرد ثم قامت الباحثتان بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية Sps25 وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (12) يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية المدرسية.

معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل الارتباط بين نصفي الاختبار
0.747	0.596

من الجدول نلاحظ ان قيمة r المحسوبة قبل تعديل بيرسون ن تساوي (0.596)K وفي الواقع قيمة (r) المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس ما توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة (r) الحقيقية بعد تعديل سبيرمان و تساوي (0.747).. و منه يمكن القول بأن مقياس الضغوط النفسية الدراسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

من خلال نتائج صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس و التي اثبتت وجود اتساق داخلي لكل الفقرات مع ابعادها و نتائج قيمة الثبات المحسوب بطريقة الفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية و التي كانت دالة و قوية جدا وصلت ل (0.747) نقول ان مقياس الضغوط النفسية الدراسية يتمتع بصدق و ثبات عاليين .

6-إجراءات الدراسة :

قامت الباحثتان بتوزيع المقياس على العينة المستهدفة و هي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الشعب العلمية و الشعب الأدبية . و كذا تلاميذ السنة رابعة متوسط ، حرصنا على ان نشرف على عملية توزيع استمارات المقياس و التأكد من ان كل التلاميذ فهموا التعليم و قاموا بملء الاستمارة بكل المعلومات المطلوبة و اجابوا عن كل فقرات المقياس . كان ذلك في الفترة الممتدة من 19- 26 فيفري 2023. واجهتنا بعض الصعوبات من طرف بعض التلاميذ الذين رفضوا التعاون معنا ، الا اننا قمنا بالشرح و توضيح الهدف من هذه الدراسة و انها بحث علمي تعود نتائجه بالفائدة على التلاميذ مستقبلا قد استخدمنا الحاسوب في تفرغ البيانات وفق الأساليب العلمية المعتمدة لتحليلها والوصول إلى النتائج، وتمت عمليات الضبط والمراجعة في كل خطوة من خطوات التحليل والمعالجة الإحصائية حيث أدخلت البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية Sps25 لتتم معالجتها إحصائياً.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد تفرغ البيانات و الحصول على بيانات كمية ن استخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية spss لتسهيل الحسابات و الحصول على نتائج دقيقة. و بالنظر الى فرضيات و أهدافها و التي تتمثل في إيجاد العلاقة بين المتغيرات و كذا الفروق بين العينتين فقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي

-التباين

-معامل الارتباط بيرسون

- معامل الفاكرونباخ

-معادلة سبيرمان براون

- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين

خلاصة الفصل :

عرضنا في الفصل الاجراءات العلمية المتبعة المتمثلة في تحديد المنهج المتمثل في المنهج الوصفي، المناسب لمثل هذه الدراسة، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، و تم استخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس المهارات الحياتية و مقياس الضغوط النفسية المدرسية و قد تأكدنا من صدقهم وثباتهم بطرق مختلفة كما عرضنا مختلف الأساليب الإحصائية المستعملة، و كما اعتمدنا على برنامج الحزمة الاحصائية Spss25 من أجل تفرغ البيانات ومعالجتها، وسنقوم بعرض و تحليل نتائج ما توصلنا إليه في الفصل اللاحق.

الفصل الرابع :

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: عرض نتائج الدراسة حسب التساؤلات:

أ- عرض نتائج التساؤل الأول:

هل توجد علاقة بين المهارات الحياتية والضغط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الطورين الأخيرين من التعليم المتوسط والثانوي؟

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss25 وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (13) يوضح قيمة معامل ارتباط "بيرسون" بين الابعاد الستة للمهارات الحياتية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدرسية

مستوى الدلالة 0.01	قيمة الاحتمال sig(bilatiral)	معامل الارتباط (r)	درجة كلية ل م.ض.ن.م	عدد العينة (N)	البيانات الإحصائية المتغيرات
غير دال	0.619	0.035	820	200	مهارات التواصل والعلاقات بين الاشخاص
غير دال	0.135	0.106			مهارات صنع القرار و التفكير الناقد
غير دال	0.616	0.036			مهارات حل المشكلات
غير دال	0.806	0.017			مهارات التعاون و عمل الفريق
غير دال	0.984	0.001			مهارات إدارة التعامل مع الضغوط
غير دال	0.913	0.008			مهارات الوعي الذاتي

غير دال عند مستوى الدلالة: 0.01

من خلال نتائج الجدول رقم 13 الذي يوضح العلاقة بين ابعاد مقياس المهارات الحياتية التالية:(مهارات التواصل و العلاقات بين الأشخاص ،مهارة صنع القرار و التفكير الناقد، مهارة حل المشكلات، مهارة التعاون و عمل الفريق ، مهارة إدارة التعامل مع الضغوط، مهارة الوعي الذاتي) و الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدرسية ، حيث كانت النتائج كما يلي : تراوحت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين 0.106 كحد اعلى و 0.001 حد ادنى ، و قيمة الاحتمال (sig) لكل بعد تراوح بين 0.984 كحد اعلى و 0.135 كحد ادنى . و بما انه قيمة SIG لكل بعد اكبر من قيمة

مستوى الدلالة المعنوية 0.01 يمكن القول انه لا توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد المهارات الحياتية الستة و مقياس الضغوط النفسية المدرسية عند مستوى الدلالة 0.01.

ب- عرض نتائج التساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المهارات الحياتية بين تلاميذ شعب العلمية و الشعب الأدبية ؟

للإجابة على هذا التساؤل قمنا باستخدام اختبار (T) لمقارنة الفروق في المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك حسب متغير التخصص بين الشعب العلمية و الأدبية، تم ذلك باستخدام نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Sps25 و تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم:(14) يبين نتائج الفروق في المهارات الحياتية حسب التخصص

مستوى الدلالة	قيمة الاحتمال SIG	درجة الحرية (df)	قيمة T	SIG	F	عدد العينة (N)	البيانات الإحصائية التخصص
0.01	0.924	98	-0.096	0.011	6.768	50	علمي
						50	ادبي

غير دال عند مستوى الدلالة: 0.01

من خلال الجدول رقم (14) نجد قيمة "F" تساوي 0.768 عند مستوى الدلالة "SIG" يساوي 0.01 وهو مساوي لمستوى الدلالة المعنوية 0.01 وبالتالي نحن امام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين.

كما يتبين من نتائج نفس الجدول السابق ان الفروق في المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص علمي، ادبي ، كانت كما يلي : قيمة (T) تساوي (-0.096)، عند درجة حرية (df): 98 و قيمة الاحتمال (sig) 0.924 و مستوى دلالة 0.01 . مما سبق نلاحظ ان قيمة (sig) اكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.01 فيمكن القول انه لا توجد فروق في المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب متغير التخصص (علمي، ادبي).

ج-عرض نتائج التساؤل الثالث:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين متوسطات تلاميذ السنة رابعة متوسط و السنة الثالثة ثانوي؟

للإجابة على هذا التساؤل قمنا باستخدام اختبار (T) لمقارنة الفروق لمستوى الضغوط النفسية المدرسية بين تلاميذ مستوى السنة الثالثة ثانوي وتلاميذ مستوى السنة رابعة متوسط ، و قد تم ذلك باستخدام نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Sps25 و حصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول (15) يبين نتائج الفروق في الضغوط النفسية المدرسية حسب المستوى

مستوى الدلالة	قيمة الاحتمال SIG	قيمة (T)	درجة الحرية (df)	SIG	F	عدد العينة (N)	البيانات الإحصائية المستوى
0.01	0.481	0.370 -	198	0.045	0.085	100	مستوى الثالثة ثانوي
							مستوى الرابعة متوسط

غير دالة عند مستوى الدلالة:0.01

من خلال الجدول رقم (15) نجد قيمة "F" تساوي 0.085 عند مستوى الدلالة "SIG" يساوي 0.045 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.01 وبالتالي نحن امام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين.

يتبين من نتائج الجدول رقم (15) الذي يوضح الفروق في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و الرابعة متوسط حسب متغير المستوى ، و التي كانت كما يلي : قيمة (T) تساوي (-0.370)، عند درجة حرية (df) : 198 و قيمة الاحتمال (sig) 0.481 و مستوى دلالة 0.01 . مما سبق نلاحظ ان قيمة (sig) أكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.01 بالتالي يمكن القول انه لا توجد فروق في الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ متوسط حسب متغير المستوى ، السنة الثالثة ثانوي و سنة رابعة متوسط.

ثانيا مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة:

1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

للتذكير تنص الفرضية العامة على انه: "توجد علاقة ارتباطية بين المهارات الحياتية و الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسطو السنة الثالثة ثانوي".

و تبين من خلال نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (13) عدم تحقق هذه الفرضية حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط المحسوب "بيرسون" بين 0.106 كحد اعلى و 0.001 حد ادنى ، و قيمة الاحتمال (sig) لكل بعد تراوح بين 0.984 كحد اعلى و 0.135 كحد ادنى . و بما انه قيمة SIG لكل بعد من ابعاد المهارات الحياتية اكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.01 يمكن القول اننا لم نتوصل لوجود علاقة ارتباطية بين ابعاد المهارات الحياتية الستة و مقياس الضغوط النفسية المدرسية عند مستوى الدلالة 0.01.

جاءت نتائج الفرضية العامة مخالفة لنتائج دراسات كثيرة مما تقدم عرضه في هذا البحث على غرار دراسة (الحارثي، 2021) ، اذ تبين من خلال نتائج هذه الأخيرة أنه توجد علاقة سالبة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين ابعاد المهارات الحياتية (مهارات الاتصال مع الاخرين، مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات- المهارات الأكاديمية) ومجموعها الكلي والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة. ويمكن تفسير هذا الاختلاف في النتائج الى ان العينة التي أجريت عليها تلك الدراسة (طالبات الجامعة) تختلف عن العينة التي اخترناها في الدراسة الحالية وهي تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية الذين يمرون بمرحلة عمرية (فترة المراهقة) تختلف في خصائصها عن المرحلة الجامعية فالضغوط النفسية التي يعاني منها التلميذ في مرحلة المراهقة ليست هي نفسها التي يتعرض لها الطالب او الطالبة في المرحلة الجامعية خاصة في السنة الأخيرة من كل طور اذ ان التلاميذ يستعدون فيها الى امتحانين مصيريين وهما امتحان شهادة التعليم المتوسط وشهادة البكالوريا. فالمهارات الحياتية التي يملكها التلميذ حسب التعريف الذي جاء في هذه الدراسة ليس لها علاقة بالضغوط النفسية الدراسية التي يعاني منها التلميذ في هذه المرحلة من الدراسة. وقد تناولنا في الجانب النظري أسباب وعوامل الضغوط النفسية المدرسية من بينها ما ذكره (حسين، وحسين، 2006) و(العمري، 2012) والمتمثلة في العوامل الداخلية كالقدرات العقلية والسمات الشخصية والدوافع، وعوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالتلميذ من مباني وقاعات الدراسة والأثاث المدرسي والمرافق الصحية . وتشمل أيضاً عوامل اجتماعية اي العلاقة بني التلاميذ والمعلمين والإداريين والعاملين بالمدرسة وكذلك علاقة كل تلميذ مع بقية زملائه. وفي إطار ضغوط البيئة المدرسية أوضح العمري(2012) ان أهم مصادر للضغوط عند التلاميذ هي: الخوف من الرسوب ودرجة تقبل التلميذ من زملاءه، طبيعة العلاقات السائدة في المدرسة وعدم الدعم الاجتماعي، كذلك المشكلات التعليمية المدرسية وتغيير المؤسسة ..بالإضافة الى ما أشار اليه(عطية، 2010) الى أن هناك بعض العوامل المسؤولة عن الضغط النفسي الذي يعاني منه المراهقون في مراحل الدراسة ، فالبيئة المدرسية ومناهجها غير المرنة التي تُدرس لكل التلاميذ بنفس الطريقة دون مراعاة الفروق الفردية بينهم ودون النظر إلى ميولهم واستعداداتهم وبالتالي يصبح المنهج وطريقة التدريس ضغطاً وعبئاً على بعض التلاميذ

كما تعتبر بعض المقررات الدراسية ونظام الاختبارات والتجهيزات والجو العامل لقسم المدرسي وأحياناً مكان المدرسة ، مصدراً يسبب ضغطاً لدى التلاميذ.

من جهة أخرى يمكن تفسير عدم وجود العلاقة بين المهارات الحياتية والضغط النفسي المدرسية لدى التلاميذ باعتمادنا على الدراسات السابقة المدرجة في هذا البحث بحيث يتبين ان للضغوط النفسية المدرسية علاقة بعدة متغيرات اخرى مثل الإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية حسب ما جاء في دراسة العمري (2012) . التي اسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين ابعاد مقياس الضغوط النفسية المدرسية ودرجته الكلية وأبعاد مقياس الإنجاز الأكاديمي ودرجته الكلية ماعدا بعد الواجبات المدرسية والأنشطة المصاحبة فكانت غري دالة إحصائياً. وهذا يعين أنه كلما زادت الضغوط النفسية المدرسية كلما قلت القدرة على الإنجاز الأكاديمي و وجود علاقة ارتباطية سلبية عكسية ذات دلالة إحصائية بين ابعاد مقياس الضغوط النفسية المدرسية ودرجته الكلية و ابعاد مقياس الصحة النفسية ودرجته الكلية. عند طلاب المرحلة الثانوية مما يعني انه كلما زادت الضغوط المرتبطة بالدراسة انعكس ذلك على صحة الطلاب النفسية ، أي انخفاض مستوى الصحة النفسية لديهم.

اما في دراسة بن خليفة إسماعيل (2018) فقد توصل الى انها توجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق الدراسي والضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية الوادي حيث اقر الباحث انبأن التوافق الدراسي و جودة الحياة يسهمان بدرجة كبيرة في تنظيم مشاعر التلميذ، و يمكنان من مواجهة و التغلب على العديد من المشكلات التي تهدد توافق التلميذ و رضاه عن الحياة، مثل القلق و الضغوط النفسية المدرسية . وهوما أكدته دراسة وقادي اصاف ودلال بن خليفة في دراستهما سنة (2020) حيث بينت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. فاذا كان مفهوم جودة الحياة , هو شعور الفرد بالرضا والسعادة ,وقدرته على إشباع حاجاته، من خلال ثراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له، في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (منسي و كاظم، 2006) فيمكن فهم عدم ارتباط الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ بالمهارات الحياتية فسوء المرافق المدرسية وتجهيزاتها تعتبر باعته للتهديد لأنها قد لا تساعد على إشباع ما لديه من طاقات وانها لا تساهم في توظيف إمكانياته واستفادته منها ، فينعكس ذلك سلبي على إحساس الفرد بقيمته ويولد لديه الشعور بعدم الإحساس بالإشباع والرضا الذاتي . وربما يكون إدراك الطالب بالمرحلة الثانوية او المتوسطة للمناهج المدرسية بأنها تتحدى قواه وطاقاته علاوة على إدراكه لصعوبتها وجمود محتواها ، وعدم مراعاتها لمهاراته التي يمتلكها يشكل عليه ذلك ضغوطاً تؤدي إلى نفورة منها ،

وعلى عكس اغلب الدراسات التي ذكرناها انفا فقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (الوافي، 2010). فقد توصل الباحث أنه لا يوجد ارتباطاً دالاً إحصائياً بين مستوى المهارات الحياتية بأبعاده الذكاءات المتعددة بأبعاده لدى طلبة المرحلة الثانوية. وقد ارجع الباحث الى ان أن جميع البشر يختلفون في اكتسابهم للمهارات الحياتية وإتقانهم لهذه المهارات، لذلك نجد من الناس من يمتلك مهارة التواصل مع الآخرين بشكل فائق ولكنه في مهارات أخرى مثل

مهارات اتخاذ القرار قد يكون ضعيف، وكذلك باقي المهارات، فاختلاف الناس أمر واقعي لا يمكن تجاهله، وقد يعود هذا الاختلاف إلى أسباب كثيرة وشائكة لا يمكن أن نعتمد على أحدهما ونجزم أنه السبب الرئيس في التأثير على امتلاك فرد لمهارة وميوله نحوها دون أخرى فكل الأسباب لها تأثير جزئي، نوجز باختصار بعض الأسباب التي قد تجعل الفرد يميل للاهتمام بمهارة معينة دون الأخرى ومهامها سمات شخصية الفرد: فقد يؤثر في قوة امتلاك المهارة سمات شخصية الفرد، فكل فرد يتقن المهارة حسب ما يتناسب مع شخصيته، فالشخصية الانبساطية قد تميل إلى إتقان المهارات التي يغلب عليها الطابع الاجتماعي، وكذلك باقي أنواع الشخصيات، ويلعب هذا الجانب في إخراج هذه النتيجة أن لكل تلميذ سمات شخصية تختلف عن الآخر. وقد تناولنا في الجانب النظري من هذا البحث ان نظرية السلوك المشكل ترجع عوامل اكتساب المهارات الحياتية الى ثلاثة اقسام وهي اولانظام الشخصية، الثاني نظام البيئة المدركة و الثالث النظام السلوكي. حيث يشمل نظام الشخصية القيم ، و التوقعات المعنقات الاتجاهات و التوجهات نحو الذات و المجتمع. كما تهتم النظرية بإدراكات اتجاهات الأصدقاء و والوالدين نحو السلوكيات. اما النظام السلوكي فيصنف مجموعة من السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا مثل : تناول الكحول ، التدخين و المخدرات و الانحراف .

كما يمكن ان نرجع عدم وجود علاقة بين المهارات الحياتية والضغط النفسية لدى التلاميذ الى ان اكتساب التلاميذ للمهارات الحياتية يتعلق بمدى ممارسة التلميذ للمهارات الحياتية والتدريب عليها (أبو حماد، 2017). وهذا ما أكدته نظرية الذكاءات المتعددة اذتستند هذه النظرية على إمكانية تطوير الذكاء بمرور الوقت، و ذلك عن طريق التدريب على حل المشكلات وتنمية مهارات التفكير المختلفة كمهارة التفكير الإبداعي المختص بتوليد الأفكار ، و مهارة التفكير الناقد الذي يعنى بتقويم الأفكار و الحكم عليها ومهارة إدارة الضغوط وهذا يتفق أيضا مع دراسة رستمي مهدي وكريم قمارث (2014) التي هدفت الى تحديد تأثير التدريب على المهارات الحياتية في التخلص من الاجهاد التربوي لدى عينة من الطلبة وقد و كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية أي ان للمهارات الحياتية تأثير في التخلص من الاجهاد التربوي. كما أظهرت أيضا نتائج الدراسة التي قام بها (صديق سعيد، 2021). فاعلية برنامج العلوم القائم على نظريتي الذكاءات المتعددة والبنائية الاجتماعية في كل من: التحصيل، وتنمية المهارات الحياتية، والاتجاه نحو مادة العلوم، وتقدير الذات لدى تلاميذ مدارس التعليم المجتمعي و حسب النظرية المذكورة سابقا (الذكاءات المتعددة) فان تنمية المهارات الحياتية لا يتأتى الا من خلال توفير استراتيجيات تدريسية تلائم أساليب التعلم المختلفة. ومنه يمكن تفسير النتائج المتحصل الى عدم وجود خطة استراتيجية شاملة ومتكاملة لتنمية وتطوير المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية على حد سواء ، فحسب تقرير (اليونيسيف، 2017) حول المهارات الحياتية ان عدة دول عربية اعتمدت برامج المهارات الحياتية ضمن مناهجها الدراسية على غرار الأردن وتونس وليبيا ومصر وفلسطين والمملكة المغربية اما في الجزائر فقد اقتصر اختيار المهارات الحياتية حسب القطاع في التعليم حيث أعطت الأولوية للمشاركة المدنية والتفكير النقدي والتسامح في حين تم تحديد التواصل والابداع وريادة الاعمال والوعي الاجتماعي على انهما اكثر المهارات الجوهرية من اجل تنمية الشباب. وعليه نستنتج انه لا يوجد خطة واستراتيجيات شاملة

متكاملة لتنمية المهارات الحياتية في الجزائر بما يتناسب مع قدرات التلاميذ وميولهم ومستوى الضغوط التي يواجهونها.

2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

-تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المهارات الحياتية تعزى لمتغير الشعبة (العلمية، الأدبية).

للتأكد من الفرضية قمنا باستخدام اختبار "T" لمقارنة الفروق في المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وذلك حسب متغير التخصص بين الشعب العلمية و الأدبية بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Sps25 حيث تحصلنا على النتائج التالية:

ان قيمة (sig) اكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.01 فيمكن القول انه لا توجد فروق في متوسطات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس المهارات الحياتية حسب متغير التخصص (علمي، ادبي). وبالتالي عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على وجود الفروق في المهارات الحياتية تبعاً لمتغير نوع الشعبة (علمي وادبي)، وقد جاءت هذه النتيجة مطابقة للنتيجة التي توصلت إليها دراسة (سارة الحارثي، 2021) من حيث عدم وجود فروق في المهارات الحياتية ترجع الى التخصص ويمكن تفسير ذلك ان التلاميذ سواء العلميين او الادبيين يدرسون في نفس البيئة المدرسية بحيث ان التلاميذ من خلال الأنشطة والتطبيقات والبيئة التي يتعلمون فيها ونشأوا فيها بيئة واحدة (بيئة جزائرية) بالتالي يتعرض التلاميذ لنفس الأنشطة بغض النظر عن المدرسة التي يدرسون فيها، أو الشعبة التي يتابعونها كما ان جميع التلاميذ يسعون الى اكتساب المهارات الحياتية التي تمكنهم من حلا للمشكلات التي تعترضهم، واتخاذ القرار الفعال، وكذلك إدارة الضغوط التي تواجههم. وأيضا يسعى جميع التلاميذ على اختلاف نوع الشعبة التي يدرسونها في الثانوية الى النجاح في شهادة البكالوريا التي تؤهلهم للتخصص الجامعي الذي يرغبون فيه ويناسب قدراتهم وبالتالي التأهيل للوظيفة المستقبلية بعد تخرجهم. وكل ذلك يتطلب منهم اكتساب المهارات الحياتية التي تساعدهم على النجاح. كما ان المهارات الحياتية يكتسبها التلاميذ مسبقاً من الاسرة والبيئة المحيطة بالمدرسة؛ وبالتالي لا يؤثر نوع الشعبة الدراسية للتلميذ على المهارات الحياتية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.

3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- حسب الفرضية الجزئية الثانية فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تلاميذ السنة الرابعة متوسط و السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية المدرسية.

للتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار (T) لمقارنة الفروق لمستوى الضغوط النفسية المدرسية بين تلاميذ مستوى السنة الثالثة ثانوي وتلاميذ مستوى السنة الرابعة متوسط، وقد تم ذلك باستخدام نظام

الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss25 وتحصلنا على النتائج التالية: قيمة (T) تساوي (-0370)، عند درجة حرية (df): 198 و قيمة الاحتمال (sig) 0.481 و مستوى دلالة 0.01. ومنه نلاحظ ان قيمة (sig) اكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.01 بالتالي يمكن القول انه لا توجد فروق بين متوسطات التلاميذ في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير المستوى (السنة الثالثة ثانوي و سنة رابعة متوسط).

لتفسير هذه النتيجة يمكننا الرجوع الى إجراءات هذه الدراسة من حيث ان العينة التي طبقنا عليها مقياس الضغوط النفسية المدرسية كانت تلاميذ السنة الرابعة متوسط وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي أي ان اغلب التلاميذ في هذه المرحلة لديهم نفس السن تقريبا اذ تتراوح أعمارهم ما بين (سنة 14 الى سنة 17) فهم لا يختلفون كثيرا في الخصائص النفسية والجسمية والعقلية في هذه المرحلة العمرية وبالتالي فهم يواجهون نفس الضغوط النفسية المدرسية تقريبا وقد تمت الإشارة الى أنواع تلك الضغوط في الجانب النظري وهي حسب ما ذكره (حسين وحسين، 2006) اما ان تكون ضغوطا سلبية او إيجابية او ضغوطا مؤقتة المزمته كما انها قد تختلف من حيث الشدة فإما ان تكون متوسطة او ضعيفة او قوية وهنا قد يتشابه تلاميذ السنة الرابع متوسط وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي من حيث انهم جميعا يواجهون ضغوطا تتعلق بالاستعداد لامتحانات مصيريين وهما امتحان شهادة التعليم المتوسط و امتحان شهادة البكالوريا. وقد حدد (بن خليفة، 2018) الضغوط النفسية المدرسية في خمسة ابعاد وهي ضغوط العلاقات الاجتماعية وضغوط البيئة المدرسية وضغوط المناهج الدراسية، كذلك ضغوط الواجبات المدرسية والأنشطة المصاحبة وضغوط الامتحانات.

اذن من خلال ما سبق يمكننا القول انه لا توجد فروق بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية المدرسية.

الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الميدانية والتي أجريت حول موضوع المهارات الحياتية و علاقتها بالضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط والسنة الثالثة ثانوي والتي كان هدفها هو معرفة العلاقة بين المهارات الحياتية و الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الطورين النهائيين سنة ثالثة ثانوي و سنة رابعة متوسط، و أيضا الكشف عن وجود فروق في المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لمتغير التخصص علي و ادبي و أخيرا معرفة الفروق في الضغوط النفسية بين التلاميذ حسب متغير المستوى ، سنة ثالثة ثانوي و سنة رابعة متوسط، و بعد استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لكل فرضية توصلنا لنتائج غير متوقعة تمثلت في عدم وجود علاقة ارتباطية بين المهارات الحياتية و الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، و أيضا عدم وجود فروق بين تلاميذ الشعب العلمية و تلاميذ الشعب الأدبية في المهارات الحياتية، و نفس النتيجة بالنسبة للضغوط النفسية المدرسية بين تلاميذ الثانوي و المتوسط. و يمكن ارجاع ذلك للفترة الزمنية التي طبقنا فيها مقاييس الدراسة، مقياس المهارات الحياتية لجمال العمري (2013) و مقياس الضغوط النفسية المدرسية لابن

خليفة إسماعيل (2018) حيث ان التلاميذ في تلك الفترة التي تم فيها توزيع المقاييس عليهم كانوا قد انهوا امتحانات الفصل الثاني مما جعلهم يشعرون بارتياح من ضغوط الامتحانات الذي يمثل بعد من ابعاد الضغوط النفسية المدرسية حسب ما جاء في التعريف الاجرائي لهذا المفهوم في دراستنا الحالية. مما قد ينعكس إيجابيا على سلوك التلاميذ بصفة عامة حيث تختفي باقي الضغوط المدرسية كضغوط المناهج الدراسية والواجبات المنزلية والانشطة اليومية المصاحبة والامتحانات. والتي تعتبر ضغوطا مؤقتة ومرتبطة بفترة زمنية محددة وهي فترة الامتحانات.

و بالرغم من ان نتائج دراستنا جاءت غير متوقعة، الا انه يمكننا وضع بعض التوصيات على ضوء التراث النظري الذي اثبت أهمية المهارات الحياتية في مواجهة تحديات العصر الحديث بمختلف مجالاته و عليه نقترح ما يلي :

- وضع خطة لتعليم و تنمية مختلف المهارات الحياتية لدى التلاميذ بما يتناسب و قدراتهم و ميولاتهم و متطلبات مجتمعهم.
- بناء برامج ارشادية تهدف لتنمية المهارات الحياتية المتعلقة بمواجهة مختلف الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلميذ.
- اشراك التلاميذ في نشاطات لاصفيه من اجل تدريبهم على مختلف المهارات و أهمها مهارات التواصل مع الأشخاص.
- العمل على التخفيف من الضغوط النفسية المدرسية و غير المدرسية عن طريق بناء برامج ارشادية يشرف عليها مستشار التوجيه و الارشاد المدرسي و المهني بالاشتراك مع أولياء الأمور.
- ضرورة تعريف التلاميذ بأهمية اكتساب المهارات الحياتية و تدريبهم على استخدامها كإستراتيجية لتحقيق أهدافهم و التعامل مع مختلف تحديات الحياة.

الاقتراحات:

- القيام بدراسات حول العلاقة بين المهارات الحياتية و الضغوط النفسية المدرسية في فترات زمنية مختلفة و بمقاييس أخرى غير المتبعة في هذه الدراسة.
- اعداد برنامج تدريبي ارشادي لتعليم المهارات الحياتية لمختلف الاطوار ابتدائي، متوسطة، ثانوية.
- اعداد برنامج تدريبي ارشادي للخفض من الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ السنة الرابعة و السنة الثالثة ثانوي.
- مستوى المهارات الحياتية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.
- العلاقة بين مهارة الوعي الذاتي و الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائي.

خاتمة

خاتمة:

هدف البحث الحالي إلى محاولة الكشف عن علاقة المهارات الحياتية بالضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ السنوات الثالثة ثانوي وتلاميذ السنة الرابعة متوسط والتعرف على الفروق بين هذه المتغيرات وفقا لعاملي التخصص والمستوى الدراسي وتبرز أهمية البحث في كونه يسלט الضوء على فئة عمرية يعول عليها في النجاح واستكمال مسارها الدراسي سواء الجامعي بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية او الثانوي بالنسبة لتلاميذ المرحلة المتوسطة ، ولكون هذه الشريحة يعول عليها قيادة المجتمع مستقبلا، ولأنهم في مرحلة عمرية مهمة يكون فيها الاستقرار النفسي في عملية النمو البيولوجي، ويظهر لديها خصائص الرشد، ويبدأ يتطلع الفرد في هذه المرحلة إلى العالم من حوله، ويظهر الاهتمام الاجتماعي، ويخطط لمستقبله، وقد يكون عرضه لكثير من الضغوط النفسية نظرا لتعقد الحياة، مما يتطلب منهم التمتع بمهارات لمواجهة هذه الضغوط، والتخلص من آثارها، ولتحقيق أهداف البحث، والتحقق من فرضياته، والإجابة عن تساؤلاته، تم استخدام مقياسي المهارات الحياتية والضغوط النفسية وبعد التحقق من خصائصهما السيكومترية، وتطبيقهما على عينة استطلاعية بلغت (60) تلميذ وتلميذة من كلا المستويين وبعد التأكد من صلاحية المقياسين لأغراض البحث الحالي تم تطبيقهما على عينة البحث الأساسية التي تألفت من (200) تلميذ وتلميذة من تلاميذ ثانوية اول نوفمبر 54 بالعطاف وتلاميذ متوسطتي صدوقي الصادق والاخوة مخالدي بعين الدفلى وتم معالجة البيانات التي تم جمعها، والتي ركزت على معاملات الارتباط بين متغيري البحث لدى العينة ككل، وقد عمدت الباحثتان إلى استخدام اختبار (test-T) لعينتين مستقلتين متجانستين، لاختبار الفروق لمعرفة الفروق على مقياس المهارات الحياتية بالنسبة للتخصصين ادبي /علمي و معرفة الفروق على مقياس الضغوط النفسية المدرسية بالنسبة للمستوى الدراسي الثالثة ثانوي والرابعة متوسط.

ومن خلال النتائج السابقة التي تم عرضها يتضح انعدام العلاقة الارتباطية بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية المدرسية لدى عينة الدراسة وهي نتيجة غير متوقعة ولكنها مقبولة، ويمكن رد ذلك إلى ظروف التطبيق، وعوامل اخرى، واعتماد بعض التلاميذ على الاستجابات النمطية، مما أثر على نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث لدى العينة ككل. وهذا يخالف الاطار النظري واغلب الدراسات التي اعتمدت في هذ البحث ، كما لم تتحقق أيضا نتائج الفروق حسب التخصص في مقياس المهارات الحياتية ونتائج الفروق حسب المستوى لمقياس الضغوط النفسية المدرسية. الا انه يمكن القول ان الأهداف العلمية للبحث قد تحققت اذ تعتبر هذه الدراسة إضافة جديدة للمعرفة .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

القرآن الكريم:

- سورة البقرة ، الآية 212.
- سورة يونس ، الآية 107.
- سورة النمل ، الآية 62.

المراجع باللغة العربية :

- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم.(2017).المهارات الحياتية الشخصية، الاجتماعية، المعرفية. عمان: المسيرة للنشر و التوزيع.
- أبو غانم، منور سلمان محمد.(2022).درجة اكتساب تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى للمهارات الحياتية في مدارس تربية لواء الموفر من وجهة نظر المعلمين . الأردن: المجلة العربية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية 11(1).
- أبو فودة، حنان وعبد الله، احمد.(2020).مستوى المهارات الحياتية و علاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية مج (5). الأردن: المجلة التربوية الأردنية.
- احاندو، سيبي و عبد الحكيم، عبد الله.(31 يوليو 2017).المهارات الحياتية الازمة للطلبة بمرحلة التعليم الأساسي في ضوء متغيرات العصر[رسالة ماجستير].الغواط :مجلة دراسات لجامعة عمار ثلجي ، عدد(56)
- أحمد حسين عبد المعطي، دعاء محمد مصطفى، 2008، المهارات الحياتية، دار السحاب للنشر والتوزيع ، الكويت.
- بن خليفة إسماعيل(2018).التوافق الدراسي وعلاقته بالضغط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية[أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص علم النفس العيادي].جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر (2).<https://www.ddeposit.univ-alger2.dz>
- بن صالح هداية(2015)الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية- جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي العدد11 ، جوان 2015. ص (86- 97)
- بن عباد، فتحي وعيس وعقيلة.(2021).الضغط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .جامعة قاصدي مرباح ورقلة. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية 13(02).
- بوردابن أمينة ، (2020) ، التعليم والمهارات الحياتية، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد31 (3)، تم الإسترجاع من: <https://www.revue.umc.edu.dz/index PHP/article/view/3416>

- بوفرسن، علي فوزي و بوفرسن، نادية. (ماي 2021).المهارات الحياتية في مناهج اللغة العربية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت.مجلة الدراسات و البحوث التربوية، 1(2).
- التحصيل وتنمية المهارات الحياتية والاتجاه نحو المادة وتقدير الذات لدى تلاميذ مدارس التعليم المجتمعي.
- تم الاسترجاع من : <https://www.alukah.net>
- تم الاسترجاع من : <https://www.alukah.net/social>
- ثويمر،، علي مانع.(2019). درجة ممارسة معلمي المرحلة المتوسطة في محافظة الفروانية للمهارات الحياتية و علاقتها ببعض المتغيرات [رسالة ماجستير]. جامعة ال البيت : كلية العلوم التربوية. قسم المناهج و التدريس.
- جبران مسعود(2007).رائد الطلاب المصور(ط1).دار العلم للملايين.
- الحامدي، محمد. (بلا تاريخ).المهارات الحياتية مهمة تربوية. مجلة الجامعة العربية. 0347-2253 تم الاسترجاع من الموقع <https://www.asjp.cerist.dz>
- حنان عبد الرحيم عبد الهادي سالم(2014)فعالية برنامج مقترح في ضوء نموذج(4-H)في تنمية المهارات الحياتية و عمليات العلم بمادة العلوم لدى طالبات الصف الثامن الأساسي بغزة.[رسالة ماجستير منشورة].كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة. تم الاسترجاع من طرف: <http://search.shamaa.org>FullRecor>
- سارة مفلح الحارثي(2021)المهارات الحياتية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، قسم أصول التربية والإدارة كلية التربية بالمزاحمية-جامعة شقراء المملكة العربية السعودية-مجلة شباب الباحثين، المجلد2 (8). تم الاسترجاع من الموقع الإلكتروني: https://jyse.journals.ekb.eg/article_181097.html
- ساعد، شفيق(2019)مصدرا لضبط النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية، دراسة على أربع مجموعات من المرضى المترددين على المؤسسات الاستشفائية بمدينة بسكرة تم الاسترجاع من الموقع الإلكتروني: <http://thesis.univ-beskra.dz>
- سعيد، صديق (2021)فاعلية برنامج في العلوم قائم على نظريتي الذكاء المتعددة والبنائية الاجتماعية في
- سليمان عبد الواحد يوسف(2015).المهارات الحياتية (ط1) دار المسيرة –عمان- الأردن.
- الشمري، منال بنت لزوم بن محمد.(21 ماي2022).فاعلية برنامج قائم على استخدام تقنيات التعلم الرقمية في تنمية المهارات الحياتية في مرحلة الطفولة المبكرة. مصر المجلة العربية للاعلام و ثقافة الطفل، 5(21). تم الاسترجاع من : <https://www.jacc.journals.ekb.eg>
- شويطر خيرة(2017)،استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساعدة الاجتماعية أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران. جامعة وهران 2 تم الاسترجاع من الموقع الإلكتروني: <https://www.univ-oran2.dz>

- صادق عبده حسن(2011) الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن و الجزائر[مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس]جامعة الجزائر 2.تم الاسترجاع من الموقع: <https://mobt3ath.com>
- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية (ط1) دار الفكر.
- عبد الرحمن جمعه وافي(2010)المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة" تم الاسترجاع من الموقع <https://search.emarefa.net>.
- عبيد، وليم وعفانة، عزو.(2003).التفكير والمنهاج المدرسي، الإمارات العربية المتحدة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من الموقع: <https://www.asjp.cerist.dz>
- العمري، مرزوق بن أحمد عبد المحسن(2012).الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث [رسالة ماجستير في علم النفس].
- الغامدي، بن سالم حميد ماجد .(10 ماي 2011).المهارات الحياتية في المجال التربوي .
- الغامدي، ماجد بن سالم احمد.(2011).اهداف تصنيف المهارات الحياتية في المجال التربوي .
- فايزة غادي عبد الله(2014).استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية [بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الارشاد النفسي].جامعة دمشق
- مجلة البحث العلمي في التربية المجلد(22).العدد تم الاسترجاع من طرف: https://journals.ekb.ed>artikle_174
- مغزي أميمة (2018)المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية .مجلة علوم الانسان والمجتمع، المجلد7(27)، <http://mohe.gov.sy>.
- المفاهيم-النظريات-البرامجK(ط1)دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- هباش، علي احمد وادي.(2019).فاعلية مهارات التفكير في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة السنة الجامعية الأولى بيشة . مجلة البحوث الربوية و النفسية ،16(62)تم الاسترجاع من: <https://www.iasj.net>
- الوديان، هناء.(2021). أهمية المهارات الحياتية و كيفية اكتسابها .تم الاسترجاع من : edjabi.com
- وليد السيد خليفة ،مراد علي عيسى(2008).الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي
- اليونيسيف.(2017). مبادرة تعليم المهارات الحياتية والمواطنة في الشرق الأوسط وشمال افريقيا، دراسة تحليلية لتعليم المهارات الحياتية والمواطنة في الشرق الأوسط وشمال افريقيا. تم الاسترجاع من الموقع الالكتروني: <https://www.unicef.org>file>

ثانيا المراجع باللغات الاجنبية :

1. -Taylor, S. (1949) . Heath Psychology , New York, McGraw Hill Book

الملاحق

-المقاييس المستعملة في الدراسة :

أ. مقياس المهارات الحياتية لجمال العمري 2013 :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الاجتماعية

استمارتا الدراسة

عزيزي التلميذ، عزيزي التلميذة

في إطار إجرائنا بحث حول "المهارات الحياتية كإستراتيجية للتعامل مع الضغوط النفسية" لنيل شهادة الماستر.

يرجى منكم بعد قراءة كل فقرة بعناية، الاجابة على كل فقرة بما يمثلك إجابة واحدة فقط بوضع علامة (x) أمام العبارة التي تنطبق عليك كما في المثال التالي :

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدا	العبارة
		×			أحترم أفكار الآخرين وأقبلها

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، تأكد أن المعلومات سرية وتستخدم لغرض البحث العلمي.

البيانات الأولية :



ثانوية :



متوسطة:



أدبي :



علمي :

مقياس المهارات الحياتية لجمال العمري 2013

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدا	العبارات	
مهارات التواصل والعلاقات مع الآخرين						
					أتواصل مع الآخرين بشكل واثق	01
					استخدم التواصل اللفظي وغير اللفظي لإيصال المعلومات الخاصة	02
					أظهر اهتماما واصغاء غير متقطع عند الاستماع الى الاطراف الاخرى خلال الحوار	03
					استطيع التقييد بتنفيذ التعليمات حسب الاولوية	04
					استطيع تفسير الاشارات غير اللفظية	05
					أحافظ على تركيزي طوال فترة الاصغاء	06
					استطيع تحديد المواقف التي تحتاج الى اتخاذ القرار	07
					أجمع المعلومات التي تساعدني في اتخاذ القرار	08
					لدي القدرة على حصر البدائل المتاحة	09
					لدي القدرة على مقارنة وتقييم الحلول البديلة	10
					استطيع وضع كل بديل في الاعتبار	11
					لدي القدرة على اختيار البديل الافضل	12
					استطيع أن اصدر حكما على القرار الذي اتخذته	13
					استطيع مراقبة ومتابعة القرار الذي تم اتخاذه وتنفيذه	14
حل المشكلات						
					لدي القدرة على التفكير بطريقة مستقلة	15
					لدي القدرة على تقديم افكار ناقدة ومفيدة للآخرين	16
					اتعايش مع الفكرة والمشكلة لدرجة أنني أحس انها جزء مني	17
					انقد نقد بناء إزاء المشكلات التي تعرض علي	18
					اكتشف في الاداء عيوباً لا تستطيع زملائي اكتشافها	19
					لدي القدرة على الانتقال السريع من فكرة الى أخرى	20
التعاون وعمل الفريق						
					أحترم افكار الآخرين واتقبلها	21
					اتحلى بروح الانتماء الى الجماعة	22
					اقوم بالمبادرة في تقديم يد العون للآخرين	23
					احرص على بناء بوادر الثقة مع افراد الجماعة	24

					اتفاوض مع الاخرين حول المواقف المختلفة	25
					اقدم مصلحة الجماعة على مصلحتي الخاصة	26
مهارات ادارة التعامل مع الضغوط						
					ادرك أهمية الوفاء بالالتزامات المطلوبة مني	27
					اعكس صورة ايجابية عن ذاتي في أثناء النقاش والحوار	28
					أميز بين الخط والصواب	29
					استطيع تحديد اهتماماتي	30
					استطيع اصدار حكم صادق على ادائي واداء الاخرين	31
					اتصرف بشكل لائق اثناء القيام بواجباتي	32
					اقبل المديح دون حرج وأمدح الاخرين	33
					اتحدث بوضوح وانفتاح مع الاخرين	34
					ابدي درجة عالية من الحماس عند أدائي لمهارات تعلمتها حديثا	35
					اقبل النقد الايجابي وانتقد الاخرين بشكل بناء	36
					أجدني مبادر واقدم على اداء مهارة لا اعرفها مسبقا	37

ب. مقياس الضغوط النفسية المدرسية لإسماعيل خليفة 2018 :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجليلي بونعامة – خميس مليانة-

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

قسم العلوم الاجتماعية.

استمارة الدراس

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة:

فيما يلي استمارتان تحتويان على مجموعة من العبارات التي تتعلق ببعض الموضوعات التي تهتمك و تدور حول أمور حياتك في المدرسة و خارجها، المطلوب ان تقر كل عبارة بدقة ثم حدد اجابتك باختيار احد البدائل الموجودة على يسار كل عبارة، و التي تراها تنطبق عليك و تناسب شعورك مع مراعاة الا تترك أي عبارة دون ان تجيب عليها، حيث لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و ان اجابتك لن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي.

و في الوقت الذي نشكرك على تعاونك البناء معنا في هذه الدراسة العلمية، نرجو تعبئة البيانات التالية:

البيانات الأولية:



متوسطة:



ثانوية:



ادبي:



شعبية :

علمي :

مقياس الضغوط النفسية المدرسية لاسماعيل بن خليفة 2018

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	لا يحدث
01	اجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في المتوسطة			
02	يسعدني ان يسال عني رفاقي حين اغيب عن المتوسطة			
03	يحزنني ان زملائي لا يحبون مرافقتي اثناء العودة من المتوسطة			
04	أخاف من التعرض لتهديدات التلاميذ المشاغبين في المتوسطة			
05	يؤسفني ان بعض اساتذتي لا يعرفون اسمي			
06	يسعدني ان يحترمني اساتذتي			
07	يزعجني ان بعض الأساتذة يفضلون زملائي عني			
08	احب ان يشركني الأستاذ في أنشطة بناء الدرس			
09	يزعجني ان بعض نواقذ قسي مكسرة			
10	تضايقي قلة وسائل التكيف المناسبة في القسم			
11	تساعدني الإضاءة في قسي على الرؤية الجيدة			
12	ارتاح لكثرة الأشجار و المساحات الخضراء في متوسطتي			
13	احب ان تكون دورات مياه متوسطتي نظيفة			
14	يزعجني ان متوسطتي ليس بها ملعب للرياضة			
15	يزعجني اكتظاظ قسي			
16	يعجبني ان مكتبة متوسطتي تتوفر على الوسائل التعليمية الضرورية			
17	يفرحني ان المواد الدراسية المختلفة تراعي ميولي و اهتماماتي			
18	تعجبني طريقة اساتذتي في تبسيط الدروس			
19	يسهل علي المراجعة من الكتب المدرسية			
20	يضايقي اكتظاظ الجدول اليومي للحصص الدراسية			
21	يصعب علينا اثناء البرنامج الدراسي المقرر عند نهاية السنة الدراسية			
22	يسرني ان المخابر في المتوسطة بها وسائل إيضاح مناسبة			
23	يضايقي عدم مراعاة المنهاج الدراسي لمواهي الفكرية			
24	اجد صعوبة في طريقة تعلم اللغات الأجنبية (الفرنسية، الانجليزية)			
25	ترهقني كثرة الواجبات اليومية التي اكلف بها			
26	يؤلمني ان افتقد الدعم المناسب من اسرتي في حل الواجباتي			
27	يضايقي الا اجد الوقت الكافي لانجاز واجباتي المختلفة			

			اشعر بالضيق من قلة الأنشطة اللاصفية في متوسطي. زيارات،رحلات	28
			اتضايق عندما اقصر في تحضير دروسي	29
			يزعجني ان الضوضاء في المنزل لا تمكني من حل واجباتي بشكل جيد	30
			تعيقني الواجبات الدراسية عن ممارسة هواياتي المفضلة	31
			اجد صعوبة في المذاكرة و حل الواجبات لعدم توفر غرفة مخصصة لذلك	32
			يضايقني قلق والداي الزائد على ادائي في الامتحانات	33
			اشعر بالخوف من الامتحانات	34
			يحزني ان انسى معلومات كثيرة في الامتحان بالرغم من مذاكرتي الجيدة	35
			يزعجني ان كثرة المذاكرة في الامتحانات تحرمني من ممارسة هواياتي	36
			اجيب دون تردد عندما يوجه لي سؤالي شفوي في الامتحان	37
			يزعجني ان بعض زملائي يحلون على نقاط اعلى مني بالغش في الامتحان	38
			يربحني ان الأساتذة يصححون الامتحانات بامانة ودقة	39
			يرهقني اجراء امتحانات كثيرة طوال العام الدراسي	40

ب. ملاحق برنامج spss:

correlation

CORRELATIONS

/VARIABLES=م1 م2 م3 م4 م5 م6 مهارات التواصل

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE

Corrélations

		م6	مهارات التواصل
م1	Corrélation de Pearson	1.000**	1.000**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
م2	Corrélation de Pearson	1.000**	1.000**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
م3	Corrélation de Pearson	1.000**	1.000**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
م4	Corrélation de Pearson	1.000**	1.000**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200

5م	Corrélation de Pearson	1.000**	1.000**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
6م	Corrélation de Pearson	1	1.000**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	200	200
مهارات التواصل	Corrélation de Pearson	1.000**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	200	200

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

CORRELATIONS

/VARIABLES=7م 8م 9م 10م 11م 12م 13م 14م مهارة صنع القرار

7م	Corrélation de Pearson	.408**	.381**	.328**	.692**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200
8م	Corrélation de Pearson	.334**	.307**	.332**	.655**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200
9م	Corrélation de Pearson	.478**	.277**	.450**	.713**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000

	N	200	200	200	200
10م	Corrélation de Pearson	.412**	.344**	.392**	.730**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200
11م	Corrélation de Pearson	.479**	.313**	.385**	.722**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200
12م	Corrélation de Pearson	1	.415**	.417**	.716**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000
	N	200	200	200	200
13م	Corrélation de Pearson	.415**	1	.416**	.629**
	Sig. (bilatérale)	.000		.000	.000
	N	200	200	200	200
14م	Corrélation de Pearson	.417**	.416**	1	.677**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000		.000
	N	200	200	200	200
مهارة صنع القرار	Corrélation de Pearson	.716**	.629**	.677**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	
	N	200	200	200	200

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

Corrélations

CORRELATIONS

حل المشكلات م20 م19 م18 م17 م16 م15=VARIABLES/

Corrélations

		م20	حل المشكلات
م15	Corrélacion de Pearson	.344**	.613**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
م16	Corrélacion de Pearson	.192**	.620**
	Sig. (bilatérale)	.006	.000
	N	200	200
م17	Corrélacion de Pearson	.191**	.630**
	Sig. (bilatérale)	.007	.000
	N	200	200
م18	Corrélacion de Pearson	.343**	.711**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200

19م	Corrélation de Pearson	.367**	.687**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
20م	Corrélation de Pearson	1	.625**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	200	200
حل المشكلات	Corrélation de Pearson	.625**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	200	200

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

Corrélations

CORRELATIONS

/VARIABLES=21م 22م 23م 24م 25م 26م و عمل الفريق التعاون

		26م	التعاون عمل فريق
21م	Corrélation de Pearson	.216**	.676**
	Sig. (bilatérale)	.002	.000
	N	200	200
22م	Corrélation de Pearson	.248**	.754**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200

23م	Corrélation de Pearson	.242**	.687**
	Sig. (bilatérale)	.001	.000
	N	200	200
24م	Corrélation de Pearson	.368**	.743**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
25م	Corrélation de Pearson	.366**	.708**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
26م	Corrélation de Pearson	1	.608**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	200	200
التعاون عمل فريق	Corrélation de Pearson	.608**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	200	200

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

Corrélations

CORRELATIONS

/VARIABLES=27م 28م 29م 30م 31م 32م التعامل مع ضغوط

		32م	التعامل مع ضغوط
27م	Corrélation de Pearson	.369**	.745**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000

	N	199	199
28م	Corrélation de Pearson	.282**	.659**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
29م	Corrélation de Pearson	.395**	.785**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
30م	Corrélation de Pearson	.346**	.687**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
31م	Corrélation de Pearson	.429**	.726**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
32م	Corrélation de Pearson	1	.646**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	200	200
التعامل مع ضغوط	Corrélation de Pearson	.646**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	200	200

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

CORRELATIONS

/VARIABLES=33م 34م 35م 36م 37م 38م الوعي الذاتي

Corrélations

		38م	الوعي الذاتي
33م	Corrélation de Pearson	.262**	.627**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
34م	Corrélation de Pearson	.271**	.656**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
35م	Corrélation de Pearson	.370**	.746**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
36م	Corrélation de Pearson	.353**	.680**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
37م	Corrélation de Pearson	.421**	.697**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000
	N	200	200
38م	Corrélation de Pearson	1	.662**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	200	200
الوعي الذاتي	Corrélation de Pearson	.662**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	200	200

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

RELIABILITY

/VARIABLES=1م 2م 3م 4م 5م 6م 7م 8م 9م 10م 11م 12م 13م 14م 15م 16م 17م 18م 19م 20م 21م 22م 23م 24م
25م 26م 27م 28م 29م 30م 31م 32م 33م 34م 35م 36م 37م 38م

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	38

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.857
		N of Items	19 ^a
	Part 2	Value	.890
		N of Items	19 ^b
	Total N of Items		38
	Correlation Between Forms		

Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	.937
	Unequal Length	.937
Guttman Split-Half Coefficient		.934

a. The items are: 2م, 4م, 6م, 8م, 10م, 12م, 14م, 16م, 18م, 20م, 22م, 24م, 26م, 28م, 30م, 32م, 34م, 36م, 38م.

b. The items are: 1م, 3م, 5م, 7م, 9م, 11م, 13م, 15م, 17م, 19م, 21م, 23م, 25م, 27م, 29م, 31م, 33م, 35م, 37م.

FILE='C:\Users\user\Documents\استطلاعية عينة.sav'.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

RELIABILITY

/VARIABLES=1ض 2ض 3ض 4ض 5ض 6ض 7ض 8ض 9ض 10ض 11ض 12ض 13ض 14ض 15ض 16ض 17ض 18ض 19ض 20ض 21ض 22ض 23ض 24ض

25ض 26ض 27ض 28ض 29ض 30ض 31ض 32ض 33ض 34ض 35ض 36ض 37ض 38ض 39ض 40ض

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	48.3
	Excluded ^a	62	51.7
	Total	120	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.651	40

GET

FILE='C:\Users\user\Documents\عينة استطلاعية ضغوط نفسية.sav'.

DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.

RELIABILITY

/VARIABLES= ض1 ض3 ض5 ض7 ض9 ض11 ض13 ض15 ض17 ض19 ض21 ض23 ض25 ض27 ض29 ض31 ض33 ض35 ض37 ض39 ض4 ض6 ض8

ض10 ض12 ض14 ض16 ض18 ض20 ض22 ض24 ض26 ض28 ض30 ض32 ض34 ض36 ض38 ض40

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.323
		N of Items	20 ^a
	Part 2	Value	.579
		N of Items	20 ^b
	Total N of Items		40
Correlation Between Forms			.584
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.737

Unequal Length	.737
Guttman Split-Half Coefficient	.724

a. The items are: ض1, ض3, ض5, ض7, ض9, ض11, ض13, ض15, ض17, ض19, ض21, ض23, ض25, ض27, ض29, ض31, ض33, ض35, ض37, ض39.

b. The items are: ض2, ض4, ض6, ض8, ض10, ض12, ض14, ض16, ض18, ض20, ض22, ض24, ض26, ض28, ض30, ض32, ض34, ض36, ض38, ض40.

CORRELATIONS

/VARIABLES=كلض كلي

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Correlation

Correlations

		كلي	كلض
كلي	Pearson Correlation	1	.053
	Sig. (2-tailed)		.454
	N	200	200
كلض	Pearson Correlation	.053	1
	Sig. (2-tailed)	.454	
	N	200	200

T-Test

Group Statistics

مس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
كلي	3	149.3900	19.73455	1.97345
	4	147.4800	25.03835	2.50383
كلض	3	73.9500	9.79113	.97911
	4	74.4500	9.29035	.92904

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
كلي	Equal variances assumed	4.085	.045	.599	198
	Equal variances not assumed			.599	187.751

كلض	Equal variances assumed	.498	.481	-.370-	198
	Equal variances not assumed			-.370-	197.457

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
كلي	Equal variances assumed	.550	1.91000	3.18806	-4.37691-
	Equal variances not assumed	.550	1.91000	3.18806	-4.37902-
كلض	Equal variances assumed	.711	-.50000-	1.34973	-3.16169-
	Equal variances not assumed	.711	-.50000-	1.34973	-3.16173-

T-TEST GROUPS=نخص(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=كلي

/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Group Statistics

نخص		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
كلي	علمي	50	149.2000	15.49193	2.19089
	ادبي	50	149.5800	23.38331	3.30690

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of
Variances

t-test for Equality of
Means

		F	Sig.	t	df
كلي	Equal variances assumed	6.768	.011	-.096-	98
	Equal variances not assumed			-.096-	85.067

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
كلي	Equal variances assumed	.924	-.38000-	3.96681	-8.25201-
	Equal variances not assumed	.924	-.38000-	3.96681	-8.26699-