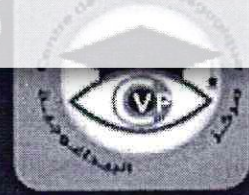




This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
مركز اليقظة البيداغوجية
Centre de Veille Pédagogique



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Bouzaf - M'sila

كتاب أعمال الملتقى الوطني الثاني حول:

الضغوط

كن يقظاً أمام الضغوط النفسية والمهنية

تنسيق أ.د. ضياف زين الدين





الضغوط: كن يقظاً أمام الضغوط النفسية والمهنية

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

الرئيس الشرفي للملتقى:

أ.د. بداري كمال مدير جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

رئيس الملتقى:

أ.د. ضياف زين الدين مسؤول مركز اليقظة البيداغوجية

اللجنة العلمية للملتقى:

تتكون اللجنة العلمية من أساتذة من مختلف الكليات ومختصين؛ من قسم

علم النفس وعلوم التربية:

الدكتور: كتفي عزوز منسق كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة المسيلة

الدكتور: غيلوس صالح: منسق كلية الآداب واللغات جامعة المسيلة

الدكتور: طبال نادية: منسقة معهد تسيير التقنيات الحضرية جامعة المسيلة

الدكتور: عطاء الله بلال: منسق كلية التكنولوجيا جامعة المسيلة

الدكتور: بوعيسي حسام الدين منسق كلية الحقوق والعلوم السياسية جامعة المسيلة

الدكتور: مرنيز آمنة منسقة معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة

الدكتور: بعزيز حليم منسق كلية العلوم جامعة المسيلة

الدكتور: بوخرص عبد الحفيظ منسق كلية الاقتصاد جامعة المسيلة

الدكتور: مهني طاهر منسق كلية الرياضيات والإعلام الآلي جامعة المسيلة



الضغوط: كن يقظا أمام الضغوط النفسية والمهنية

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

ديباجة وبرنامج الملتقى الوطني

05			
07	أ.د/ ضيف زين الدين د/ مغار عبد الوهاب	الضغوط المهنية في العمل (مقاربة نظرية)	01
16	أ.د/ يامنة اسماعيلي د/ سهيلة بوجلال	مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء متغيري الجنس و التخصص الدراسي	02
33	ط.د/ زين الدين هامل ط.د/ نبيلة دحية	مصادر الضغوط المهنية و استراتيجيات مواجهتها	03
53	د/ بوسكرة عمر د/ عبد السلام سليمة ط/ شيكر بومدين	نظريات وإستراتيجيات إدارة ضغوط العمل - دراسة نظرية-	04
67	د/ بعلي مصطفى د/ بركات عبد الحق	دراسة لبعض مصادر الضغوط المهنية في البيئة الأكاديمية	05
84	د/ أسماء خرخاش د/ سامية خرخاش	اقتراح خطة علاج معرفي لخفض الضغط المذكر لدى أساتذة الجامعة	06
107	د/ بلواضح عبد الوهاب د/ لانصاري عبد القادر د/ بولجنيب إلهام	الضغوط المهنية: مصادرها وتأثيراتها على الفرد والمنظمة	07
126	د/ زلاقي وهيبة د/ فراحتية العيد	ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفي بالمؤسسة العمومية الجزائرية من وجهة نظر الموظفين الإداريون لبلدية المسيلة-دراسة ميدانية	08
152	د/ سمير مرزوقي د/ إسمهان بلوم د/ علي حويش	دراسة مقارنة في مستوى الضغوط النفسية والمهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	09
165	د/ شريط الشريف محمد ط.د/ حميد مني	الآثار الناتجة عن الضغوط المهنية ومدى تأثيرها على صحة أعوان الحماية المدنية بالوحدة الفرعية تمالوس ولاية سكيكدة	10
188	د/ الأزهر عبد المالك ط.د/ راوية ديلمي د/ عبد المالك ياحي	الانعكاسات النفسية والسلوكية للضغوط المهنية على الأفراد في المنظمات المعاصرة (رؤيا نفسيزيولوجية)	11
211	ط.د/ فطوم والي	الضغوط المهنية -مقاربات نظرية-	12
221	ط.د/ عرعار غنية د/ بوضياف نوال	الضغط النفسي والآثار المترتبة عنه	13
233	د/ دلال يوسف	مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة المرحلة الثانوية	14
248	ط.د/ دلة عودة	إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد	15
264	د/ سعيدة لعجال د/ عفيفة لعجال	الضغط النفسي المدرسي لدى الطلبة: المفهوم والانعكاسات	16



nitro

الضغوط: كن يقظا أمام الضغوط النفسية والمهنية

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

262	ط.د / سميحة قنون	حاسي مسعود	17
312	أ.د فتحي بوخاري ط.د / نورالدين عيواز	الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة	18
327	د / عداد حسان ط.د / بوسوم صفية	علاقة الضغوط المهنية باستراتيجيات المقاومة لدى عمال المؤسسة الوطنية لصناعة وتركيب الشاحنات	19
340	د / شريفة شنوف ط.د / حنان قاضي	إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المرأة العاملة في مجال التعليم	20
359	ط.د / بوساق عائشة	الضغط المهني وظهور الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من الاساتذة -دراسة ميدانية بثنائية عثمان بن عفان بالمسيلة-	21
369	ط.د / الطاهر راجعي ط.د / عبد الرحمان خويبر	المهارات الاتصالية وتخفيض الضغوطات النفسية والمهنية بيئة العمل لدى المعلم الجزائري في	22
379	ط.د / بعجي حنان ط.د / لعور ليلي	الأستاذ الجامعي بين صيرورة التهمك التنظيمي والاحتراق الوظيفي - قراءة سوسيونفسية-	23
394	د / واكلي - آيت مجبر بديدة ط.د / جنان كهينة	الضغط النفسي لدى المرأة العاملة	24
409	د / محمد بن كبحول ط.د / نورا لدين بن لقريشي ط.د / سعدية طيباوي	أثر الضغوط النفسية على التنظيم الإداري -دراسة ميدانية لدى موظفي بلدية عين الملح ولاية المسيلة-	25
424	أ.د / ربيعي محمد ط.د / دالي لخمى	الضغوط المهنية (مفهوم ، أنواعها وطرق معالجتها)	26
434	د / سامية بورنان ط.د / عائشة شلاي	إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	27
445	أ / فايضة فرحاتي أ / مليكة سعدودي	عقيدة التوحيد وأثرها في علاج الضغوط النفسية	28
461	ط/د نبيلة دغبوج ط/د موفق عبد المالك	الضغوطات المهنية: مفاهيمها وآليات مواجهتها في عصر متجدد	29
477	ط.د / نادية بونجار ط.د / فتيحة رجوح	من أين يأتي الضغط ؟ قراءة نظرية في أهم مصادر الضغوط المهنية داخليا وخارجيا	30



nitro

الضغط النفسي المدرسي لدى الطلبة:
الأسباب والآثار.

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

School stress among students: Concept and reflections.
Stress scolaire chez les élèves: Concept et réflexions.

د/عفيفة لعجال، جامعة محمد بوضياف/المسيلة

الملخص:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة. وبالتالي فقد يتعرض الفرد للكثير من الضغوط النفسية في حياته. لذلك تعد الضغوط النفسية من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية وإحدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك وتفسيره. فالطالب يشعر بالضيق أو الضغط النفسي إذا منع من إشباع تلك الحاجات وعندما نتحدث عن الضغوط النفسية أو الضغوط في مجال الدراسة. فإننا نتحدث عن مشكلة ترافق الطالب وتثبط مردوده الدراسي. وفي هذا السياق جاءت هذه الورقة البحثية لتحديد مفهوم الضغط النفسي المدرسي للطلاب والانعكاسات المترتبة. الكلمات المفتاحية: مفهوم الضغط النفسي المدرسي - انعكاسات الضغط النفسي المدرسي.

Abstract:

In his life, the individual faces many stressful situations that include undesirable experiences and events that may involve many sources of stress, risk factors and threats in all areas of life. Consequently, the individual may be exposed to a lot of psychological pressure in his life, so psychological pressure is one of the common psychological phenomena in our daily life, and one of the main concepts to understand and explain



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

behavior. The student feels the distress or psychological pressure if he is prevented from satisfying those needs, and when we talk about psychological pressures or pressures in the field of study, we are talking about a problem that accompanies the student and discourages his academic returns. In this context, this research paper came to define the concept of school psychological stress for the student and the implications.

Keywords: the Concept of the School Stress; the effects of School Stress

Résumé:

Dans sa vie, l'individu fait face à de nombreuses situations stressantes qui comprennent des expériences indésirables et des événements qui peuvent impliquer de nombreuses sources de stress, des facteurs de risque et des menaces dans tous les domaines de la vie. Par conséquent, l'individu peut être exposé à beaucoup de pression psychologique dans sa vie, de sorte que la pression psychologique est l'un des phénomènes psychologiques communs dans notre vie quotidienne, et l'un des principaux concepts pour comprendre et expliquer le comportement. L'élève ressent la détresse ou la pression psychologique s'il EST empêché de satisfaire ces besoins, et lorsque nous parlons de pressions psychologiques ou de pressions dans le domaine d'études, nous parlons d'un problème qui accompagne l'étudiant et décourage son rendements scolaires. Dans ce contexte, ce document de recherche est venu à définir le concept de stress psychologique scolaire pour l'élève et les implications.

Mots clés: the Concept of the School Stress; the effects of School Stress.

مقدمة:

تتكون المدرسة من عدة عناصر، وتتألف من عدة جوانب وتكوينات فهي تتكون من الطلاب والتلاميذ الذين يؤمنونها، ومن أنماط السلوك التي يمارسوها المنتسبون إليها، ومن القواعد والمعايير التي تنظم أفعالهم، ومن المناهج والمقررات



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7

Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

والمباني والأجهزة والخدمات، والعاملين فيها، ويشكل المكان الذي يحضنها البوتقة التربوية للأحداث التربوية والتفاعلات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخلها. (وظيفة الشباب، 2003، ص 9)

كما أنّ المدرسة منطلق واسع رحب حيث يهيم الجولخلق نوع من الحياة

الاجتماعية في صورة أوسع وأرحب ، فبعد أن كان الطفل عضو في جماعة صغيرة هي الأسرة يصبح وقد وجد نفسه عضوا لا أهمية له في جماعة تضم عشرات الأطفال أو المئات هم أطفال المدرسة وأهم ما يلاحظ على الطفل في هذا الجو الرّحيب الذي يضم جماعة كبيرة هو موقفه منها حيث يظهر بمظهر الملاك الوديع وبعد أن يستخدم الطفل تجارية الاجتماعية مع أقرانه في الفصل وفي اللعب وذلك بعد دخوله المدرسة فإنّ الهدف الذي يريد تحقيقه من أن يجعل من نفسه شخصاً يتساوى مع أفراد الجماعة في كل شيء وسرعان ما يكتشف الصّغار أن قدرتهم أصبحت موضع مقارنة بينهم وبين ما يبيده أصحابهم.

(العزیز، 2014، ص 111)

وتعد الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية تصيب الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقه مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والعدوان وغيرها... وهي من طبيعة الوجود الإنساني وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي لانستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها لأنّ ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثمّ الإخفاق في الحياة والتغير السريع هو السّمة السائدة للعصر الذي نعيش فيه وأصبح الإنسان مهياً بحكم طبيعة الحياة التي يحياها لمعاناة الكثير من صور الضغوط النفسية وهذا بدوره انعكس على المدرسة والتلاميذ وأصبحت البيئة المدرسية تذخر بأشكال متعددة من المضايقات



عامة (الطملاني، 2017، ص336)
 This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
 Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

والصعوبات التي أدت بالبعض من التلاميذ إلى كراهية المدرسة بل والتعليم بصفة

موضوع الضغط النفسي المدرسي من خلال التعرض للمفهوم والانعكاسات التي

تترتب على الضغط النفسي المدرسي داخل البيئة المدرسية وكيف يتأثر الطلاب
 من هذه الضغوط.

وقد جاءت مادة هذه الورقة البحثية موزعة على محورين يتناول المحور
 الأول مفهوم الضغط النفسي المدرسي وما يتعلق به. أما المحور الثاني فقد اختص
 بالانعكاسات وكيف يؤثر الضغط النفسي المدرسي على التحصيل والتوافق
 الدراسي وعلى التعلم والامتحانات للخروج بخاتمة وأخيراً توصيات مضيئة تشعر
 من خلالها الباحثتان بمحاولة تنوير وإثراء بحوث لاحقة في المجال.

الإشكالية:

تأخذ المدرسة المرتبة الثانية بعد الأسرة من حيث الأهمية في سلم
 التنشئة الاجتماعية إذ أنها تمثل مؤسسة اجتماعية، أنشأها المجتمع لتتولى تنشئة
 الأجيال الجديدة. (ناصر، 2000، ص 171).

وتعد المدرسة الملتقى الذي يلتقي فيه مختلف الأطراف الفاعلة: التلاميذ
 الأولياء، الأساتذة، وكل الأشخاص الذين تربطهم علاقات تربوية، فالمدرسة إذن
 هي المكان الذي يلتقي فيه المعلم والتلاميذ للحصول على معارف لكن لا يقتصر
 دور المدرسة على تلقين العلم والمعرفة فقط، وإنما تمتد إلى الجوانب الاجتماعية
 والشخصية للفرد، إذ يتوقع منها المجتمع أكثر من كونها مكان التعليم، بل يزداد
 الاحترام والتقدير لها وللدور الذي تلعبه في تنمية القيم الخلقية والسلوكية
 للتلميذ، فلقد أوجدها المجتمع للتخفيف من أعباء التلميذ المتلاحقة.

(عبد، 2018، ص499)



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

كما أنّ الجو المدرسي له نوره أيضا في تكوين شخصية الطفل، فعلاقة

الطفل بأقرانه داخل المدرسة أو الفصل وما يصاحب ذلك من تعامل من قبل المدرسين بشؤون طرق التدريس وأساليب التلقين الملائمة لقياسات مكنة أدائها

وبالتالي طرق المعالجة من حيث العقاب والثواب التي يتعامل بها المدرسون مع

الأطفال وكذلك تحقيق النجاح وأنماط الامتحانات والاختبارات كل ذلك له أثره

على الطفل.(عبد العزيز، 2014، ص60)

وعلى العموم أجمعت الدراسات على أن الامتحانات والمواد الدراسية والخوف من الفشل وكذا الواجبات المنزلية تعد مصادر الضغط الدراسي للتلاميذ، ومع أن بعض الضغوط يكون لها تأثير إيجابية على التلميذ تساعد على المذاكرة قبل الامتحان والاهتمام بدروسه وواجباته في الوقت المحدد، إلا أن هناك العديد من الأحداث والمواقف الضاغطة التي من شأنها أن تعيقه عن الإنجاز والأداء.(عبيد، 2011، ص28)

وتستخدم الضغوط للدلالة على خاصيتين مختلفتين ففي الأولى تشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد والتي تسبب له نوعاً من الضيق والتوتر وضمن هذا الإطار فإنها تشير إلى وجود مصادر خارجية غير مرغوبة وفي الحالة الثانية فإن الضغوط تشير إلى ردود الفعل الداخلية التي تحدث بسبب هذه المصادر أي الشعور الغير سار الذي يعطي تسمية الضغوط وردود الفعل هذه ترتبط بصورة رئيسية بالإدراك الشخصي.(الطملاوي، 2017، ص338)

في حين أنّ الضغوط النفسية تشكل الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل، الضغوط الإنسانية، الأسرية، الضغوط الدراسية... وغيرها. على أساس أن القاسم المشترك الذي يجمع كل هذه الضغوط هو الجانب النفسي.

الضغوط: كن يقظاً أمام الضغوط النفسية والاجتماعية

ويؤكد عدد من الباحثين أمثال "سيلي" (Selye, 1980)، و "فيمبان"



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

تنظيمات البيئة الاجتماعية فإذا كانت البيئة المدرسية – مثلاً- غير مناسبة للنمو

المعرفي والاجتماعي السليم، ويشعر فيها التلميذ بعدم الانتماء، فسوف تؤدي إلى درجة من التوتر والقلق، وينتج عنها مشكلات نفسية يصعب تعديل أثرها فيما بعد.

وتتحدد مصادر الضغوط المدرسية بصفة عامة في المناخ المدرسي في زيادة عدد الطلاب في الفصل الضيق والملل والشعور بالوحدة والانعزالية، تغيير المكان، القلق والتوتر من الامتحانات. ولقد لخص "حمدي پست" 1992 من خلال دراسته لمصادر الضغوط المدرسية في عدم التعاون مع الزملاء، ضعف التحصيل لدى التلاميذ، استهتار التلاميذ وغيابهم، الصعوبة في المذاكرة، المناهج المملة، الحشو في المقررات الدراسية. وأكدت بعض الدراسات على وجود مجموعة من مصادر الضغوط المدرسية المتمثلة في العقاب البدني والتحقيق بالألفاظ، والمعاملة السيئة للطلاب من جانب المدرس، وعدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب بالإضافة إلى مواقف الضغوط المتعلقة بالطلاب والمناهج الدراسية وقلة حصص النشاط، وكثرة الواجبات المدرسية، وضعف التركيز أثناء عملية المذاكرة.

(الطملاوي، 2017، ص 339)

ويضيف إبراهيم (1994، ص552) أنه قد يتصور البعض أن الضغوط النفسية تنشأ بالدرجة الأولى كنتاج للخبرات والمواقف غير السارة فقط، إلا أن المواقف والخبرات السارة قد تشكل –أيضاً- ضغطاً وإن اختلف مدى الضرر والأثر الناتج (Miller, 1982). فتفوق التلميذ مثلاً قد يلقي عليه عبء العمل الشاق للاستمرار في هذا التفوق، وهو ما يؤكد "ستيرن" (Stern, 1976) عندما أشار

الضغوط: كن يقظاً أمام الضغوط النفسية والأكاديمية



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

إلى أن للضغوط النفسية جانبها الإيجابي الذي يساعد الفرد على مضاعفة
مجهوداته لتحقيق أهدافه وحاجاته. رغم أن الدرجات المحدودة من الضغوط
والتي يستطيع الفرد تحملها يمكن أن تعطي دفعة للحياة وتحفز الفرد من أجل
ولقد انصب اهتمام المختصين في علم النفس وعلوم التربية بالضغوط

النفسية المدرسي حيث يعيش الطلبة عبر المراحل الدراسية المختلفة تغيرات على
الصعيد النفسي والجسمي. مما يزيد العبء الملقى عليهم، فالأسرة تطالبهم بالمزيد
من التفوق دون مراعاة لقدراتهم العقلية فترسلهم لأخذ دروس خصوصية أو
تحضر لهم أساتذة خصوصيين بالمنزل. بالإضافة إلى عبء إضافي وهو طول اليوم
الدراسي الذي يجعل الطالب يمكث بالمؤسسة من الثامنة صباحاً حتى الخامسة
مساءً مما يحرمه من ممارسة هواياته وتنمية ميوله وقدراته وإشباع حاجاته.
وهناك العديد من العوامل الأخرى التي تؤثر على نموه المتكامل تأثيراً سلباً منها ما
يتعلق بالعلاقات بين الأستاذ وطلابه وطرق تدريسه ومعاملته للمتعلمين وأساليب
الثواب والعقاب بالإضافة إلى شخصية الأستاذ نفسه، ومنها ما يتعلق بالعلاقات
بين الزملاء وبعضهم البعض، وقد يتصل البعض الآخر بالمنهج الدراسية ونظام
الامتحانات، وقد يتعلق بعضها بالنظام المدرسي والبيئة المدرسية والجو العام
للمدرسة وأثر ذلك على حرية الطالب ومدى شعوره بالأمن والرضا عن المدرسة
والتي تؤدي إلى شعوره بالضغوط وتكوين اتجاهات سلبية عن العلم والتعلم مما
يؤدي إلى شعوره بافتقار الأمن وعدم الثقة بالنفس وعجزه عن مسايرة زملائه.

فالمدرسة تعد أهم مؤسسة اجتماعية خارج العائلة تؤثر في التحصيل وفي
السلوك، إذ إن التحصيل يتأثر بمدى تفاعل التلميذ مع معلميه، ومع زملائه في
غرفة الدرس؛ ومع الطرق التي تؤثر في التحصيل.

وكذلك نجد أن الضغوط البيئة المدرسية تنشأ من التغيرات السريعة
وعدم الاستقرار الذي شهدته المنظومة التربوية والتي شملت المناهج التعليمية

المفهوم: كن يقظاً أمام الضغوط النفسية والجماعية



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

واستحداث بما يعرف بمناهج الجيل الثاني وطرق التدريس والمناهج المدرسي، في حين أن على المنظومة التربوية الوطنية السعي جاهدة لتحقيق تنمية ملحوظة في التطور المستقبلي الذي يعتمد بالدرجة الأولى على نجاح المتعلم في مواجهة مردوده التربوي، وذلك بحكم طبيعة التداخل بين الضغوط المدرسية والمردود التربوي للمتعلم.

وتأتي أهمية هذا الأمر من وجود العديد من المتعلمين في مختلف المراحل في مجتمعنا والحاجة إلى ضرورة الاهتمام بدراسة الجوانب المختلفة للعملية التعليمية وبحثها في هذه المراحل من حيث أنها تتطلب العناية وبعمق ويتوجب الاهتمام بدراسة العوامل المؤثرة التي تعرقل النمو السليم لشخصية المتعلم في مختلف المراحل الدراسية في تفاعله مع البيئة المدرسية ممثلة في ضغط العلاقة مع الزملاء والمدرسين والعلاقات الأسرية والدروس الخصوصية والمناهج والامتحانات التي تسبب له ضغطاً وتوتراً يمكن أن يظهر عليه من خلال الأعراض الفسيولوجية.

كلّ هذا يتطلب منّا البحث بتناول ظاهرة الضغط النفسي المدرسي لدى الطلبة في البيئة المدرسية في المراحل الدراسية المختلفة من حيث المفهوم والانعكاسات من خلال هذه الورقة البحثية للإجابة عن التساؤلات المطروحة التالية:

- ما المقصود بالضّغط النفسي المدرسي؟
- ما هي انعكاسات الضغط النفسي المدرسي على الأداء التربوي للمتعلم؟



This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

يرى الفرد أنها تفرق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية.

كذلك يعرف جميل (1998) الضَّغَط (*Stress*) بأنه الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها.

و أشار "سيلي" (*Selye*) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم لحر متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرّحيل والتي نفع الفرد تحت الضغط النفسي.

وعرفه كلّ من أبو حميدان و الغزاوي (2001) بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد. إن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط، وهذه الظروف هي ما يطلق عليه الضغوط.

وتتضمن محاولات توضيح مفهوم الضغط النفسي كما أشار إليها ضمرة (2008) عناصر مشتركة هي:

- الضغط النفسي حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق والارتباك.
- يظهر الضغط النفسي عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته التوافقية.
- يستجيب الفرد لحالة الضغط بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية. (عبيد، 2008، ص 20، 21)

1- مصادر الضغط النفسي المدرسي:



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

بعد الضغط النفسي المدرسي "ظاهرة سيكولوجية متزايدة الأبعاد
تتسبب عن مختلف العلاقات النفسية والاجتماعية والظروف البيئية التي يتواجد
معهما التلميذ ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق والألم النفسي". وبالرغم من

أنه قد يتعذر وضع حدود فاصلة وقاطعة لمصادر الضغط النفسي المدرسي إلا أنه
يمكن وضع تصور لها فيما يلي :

1-1- مصادر داخلية *InternalResources*:

وتشمل مجموعة المتغيرات النفس الداخلية التي يدركها التلميذ وتسبب
له توتراً وقلقاً. فقد تشكل قدرات التلميذ المعرفية ومهاراته ومعتقداته، وتوقعاته
وأهدافه المستقبلية، وحاجته إلى المساندة والدعم الاجتماعي - تمثل جميعها أو
بعضها- مصادر للضغط النفسي وتؤثر بصورة ما على أداء وسلوك التلاميذ.

1-2- مصادر خارجية *ExternalResources* :

وتشمل مجموعة المتغيرات التي تحيط بالتلميذ ويتفاعل معها ويدركها
على أنها مصدر للضغط النفسي وتؤثر على حالته الانفعالية والمعرفية، وتنقسم
هذه المجموعة من المصادر إلى مجموعتين فرعيتين هما:

1-2-1- ضغوط البيئة المدرسية: وتشمل مجموعة العوامل داخل حيز

المدرسة ويتفاعل معها التلميذ خلال اليوم المدرسي، كما تتمثل في:

1-2-2- العلاقات المهنية للتلاميذ والمعلمين: وتتضح هذه المجموعة من

العوامل في علاقة التلميذ بتلاميذ الفصل وما يظهر بينهم من تفاعل وترابط داخل
الجماعة، إذ أن شعور التلميذ بمشاركة وإيجابية أقرانه ومساندتهم له، وعدم
إحساسه بالعزلة يقلل من التوتر الانفعالي والضغط النفسي المدرك (Kirk 1981
& Walter). كما أن إيجابية الجماعة ومساندتهم لبعضهم البعض داخل
وخارج الفصل المدرسي يخلق لديهم الشجاعة ومحاولة التغلب على ما يواجههم



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

من مشكلات، ويزيد من فعاليتهم في المواقف التعليمية ويحسن مستواهم العلمي (Montoya, 1987) ومن جهة أخرى فإن أسلوب التفاعل بين المعلم والتلميذ داخل وخارج الفصل، نمط الإدارة داخل الفصل والمدرسة، دور التلميذ في الممارسات التربوية التي تغلب على بيئة المدرسة والمنظمة للعمل داخلها، وأسلوب اتخاذ القرارات المتعلقة بالتلاميذ ونظام الإشراف اليومي، والواجبات المدرسية التي يكلف بها التلاميذ، جميعها عوامل تشكل بصورة ما ضغطاً على التلاميذ.

1-2-3- الكتب والامتحانات والهيئة المادية للمدرسة: فقد تمثل بعض المقررات الدراسية ونظام الامتحانات والتجهيزات العملية وكفاية الأبنية المدرسية، وجر الفصل المدرسي بل - وأحيانا - مكان المدرسة، تمثل جميعها أو بعضها ضغطاً لدى التلاميذ. (ابراهيم، 1994، ص558)

هذا؛ وسعت البحوث إلى إلقاء الضوء حول العوامل المرتبطة بالضغط النفسية ومصادرها ومظاهرها لدى عينات متباينة، وفي إطار ضغوط البيئة المدرسية أوضح كل من (Tellenback, 1983); (Charlesk et al, , 1983) (Moore, 1966); (Chandler, 1981); (Caplan, 1981) أن أهم مصادر ضغوط التلاميذ هو:

- الخوف من الرسوب.- درجة تقبل التلميذ من زملاء الفصل.
 - المشكلات التعليمية بالمدرسة- طبيعة العلاقات السائدة في المدرسة.
 - تغيير المدرسة أو محل الإقامة.- عدم التأييد (الدعم الاجتماعي).
- وفي دراسة متعمقة قامت بها "فيميان" (Fimian, 1985) أكدت على المتغيرات السابقة كمسببات لضغوط التلاميذ وأضافت إليها عوامل أخرى ضمنها نموذج مكون من ثلاث مجموعات من المصادر هي:
- أ- مجهدات التلاميذ *StudentsDistress* وتشمل المدرسة، ومكانها، درجة تقبل الزملاء، والمستوى المعرفي والثقافي والتحصيلي لتلاميذ الفصل.



This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

ج - العلاقات التعليمية غير المناسبة: Poor Instructional Relations

كما تبدو في التكرار الممل للعمل داخل الفصل أو ما يعرف بروتين اليوم المدرسي وصعوبة الاتصال أو التحدث مع المدرس والمقاطعة المستمرة أثناء الحصة.
(ابراهيم، 1994، ص 553، 554)

2- استجابة الطالب للضغط:

يرى معروف (2001) أنّ الاستجابة للضغط هي عبارة عن رد فعل معين يصدر عن الفرد لمواجهة المثيرات أو الأحداث الضاغطة في البيئة، وتتضمن استجابة الضغط عدة مكونات، وهي مكونات معرفية وفسولوجية وانفعالية وسلوكية، وتتكامل جميع هذه المكونات في ظهور رد الفعل، ولكنه رد فعل غير محدد فمن الاستجابات المعرفية ضعف الذاكرة، أفكار خالة سوء تفسير إدراكات خاطئة، أما الاستجابة السلوكية فهي العدوانية الانسحابية، عدم التنظيم كذلك الاستجابة الجسمية فتكون بإثارة أوتوماتيكية وتغيرات هرمونية وعصبية.

ويوجد العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي ومن أهم هذه المؤشرات ما يلي:

- مشكلات النوم غير المعتادة كالاستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم
- ثنية بسهولة، بالإضافة إلى الكوابيس والصرخ أثناء النوم.
- قضم الأظفار، اضطراب الكلام (التأتأة).
- العصبية، عدم الهدوء والإفراط في الحركة وصعوبة التركيز والتذكر.
- ثورات الغضب، العدوانية غير المضبوطة والتي قد توجه إلى الناس أو إلى الأشياء.



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

عليها بالحالة العادية.

- حالات مرضية محددة ترتبط بالضغوط النفسية على سبيل المثال: (الإسهال واضطرابات الهضم، وآلام البطن والقيء، آلام في الرأس أو أية آلام أخرى لا يعرف لها أسباب عضوية واضحة).
 - كثرة الجدل والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.
 - الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل وتناول مشروب ما قبل المتابعة.
 - فقدان السيطرة على الأمور والمتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل.
 - ضعف القدرة على مدار القرارات. (عبيد، 2008، ص 25)
- وعليه، فقد سعت البحوث والدراسات إلى إلقاء الضوء على مختلف العوامل والمصادر المرتبطة بحدوث الضغوط النفسية لدى عينات مختلفة وبشكل خاص في بيئات كالمدرسة بمراحلها، وفي تفاعلها مع الأسرة والمجتمع عموماً منها:
- دراسة "فينزل وآخرون" (Fenzel et al, 1997) استهدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين مصادر الضغط المدرسي (العلاقات مع الزملاء، المتطلبات الدراسية، والعلاقات مع المعلمين) من جهة وفاعلية الأداء المدرسي (الدافعية للتحصيل، وتقدير الذات في بداية ونهاية السنة الدراسية وكذلك دراسة الفروق بين الجنسين من حيث الضغط المدرسي. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين فيما يتعلق بالعلاقة مع الزملاء لصالح الذكور الذين أقرؤا مستوى أكبر من الضغط بالمقارنة بالإناث.
- واهتمت دراسة "عمر إسماعيل غريب" (1998) بالتعرف على علاقة تطبيق اليوم الدراسي الكامل بالضغوط النفسية المدرسية والتحصيل الدراسي



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

عليها بالحالة العادية.

- حالات مرضية محددة ترتبط بالضغوط النفسية على سبيل المثال: (الإسهال واضطرابات الهضم، وآلام البطن والقيء، آلام في الرأس أو أية آلام أخرى لا يعرف لها أسباب عضوية واضحة).
 - كثرة الجدل والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.
 - الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل وتناول مشروب ما قبل المتابعة.
 - فقدان السيطرة على الأمور والمتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل.
 - ضعف القدرة على مدار القرارات. (عبيد، 2008، ص25)
- وعليه، فقد سعت البحوث والدراسات إلى إلقاء الضوء على مختلف العوامل والمصادر المرتبطة بحدوث الضغوط النفسية لدى عينات مختلفة وبشكل خاص في بيئات كالمدرسة بمراحلها، وفي تفاعلها مع الأسرة والمجتمع عموماً منها:
- دراسة "فينزل وآخرون" (Fenzel et al, 1997) استهدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين مصادر الضغط المدرسي (العلاقات مع الزملاء، المتطلبات الدراسية، والعلاقات مع المعلمين) من جهة وفاعلية الأداء المدرسي (الدافعية للتحصيل، وتقدير الذات في بداية ونهاية السنة الدراسية وكذلك دراسة الفروق بين الجنسين من حيث الضغط المدرسي. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين فيما يتعلق بالعلاقة مع الزملاء لصالح الذكور الذين أقروا مستوى أكبر من الضغط بالمقارنة بالإناث.
- واهتمت دراسة "عمر إسماعيل غريب" (1998) بالتعرف على علاقة تطبيق اليوم الدراسي الكامل بالضغوط النفسية المدرسية والتحصيل الدراسي



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

والتعرف على الفروق بين الجنسين، وكشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذكور والإناث في مدارس اليوم الكامل في الضغوط المدرسية، كما أشارت إلى وجود فروق في المستوى الاجتماعي والاقتصادي في الضغوط النفسية لصالح أصحاب المستوى الاقتصادي المنخفض.

وكشفت دراسة "فرادنبيرج ولويس" (Frydenberg & Lewis 1999) عن علاقة سلوكيات مواجهة الضغوط في المجال الأكاديمي بكل من العمر والجنس وكشفت نتائج الدراسة عن وجود تفاعل ثنائي دال يرتبط بتأثير كل من عاملي الجنس والعمر ويوضح أن المراهقين الأصغر سناً يتشابهون في مستوى استخدام أساليب غير منتجة مثل لوم الذات ونقدها وخفض التوتر وأن الإناث أكثر استخداماً لهاتين الإستراتيجيتين ويتزايد استخدامهن لهما بتزايد العمر أكثر من الذكور. (الطملاوي، 2017، ص 340)

وعليه فإنّ الضغط النفسي المدرسي الذي يواجهه الطلبة نشأ من مصادر كثيرة، لكن التأقلم مع هذا الضغط يختلف من طالب إلى آخر.

ثانياً: انعكاسات الضغط النفسي المدرسي:

سبب شدة الضغوط الدراسية التي يتعرض إليها الطالب عدة تأثيرات سلبية عليه فلا شك أن الطالب الذي يعيش ضغوطات متكررة، تجعله يختلف عن الآخرين من نواحي شتى: الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية، وفيما يلي توضيح لبعض منها:

1- الضغوط النفسية والتعلم:

عند إحساس الفرد بالضغوط النفسية فإنّ الغدة الكظرية نهزع لإفراز عصاره يطلق عليها "كورتيزول" Cortisol والتي تزيد من حدة تفاعل الجسم على مواجهة أي خطر من الأخطار مهما كان؛ سواء أكان جسدية أو بيئية. أو أكاديمية أو



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

عاطفية، وفي هذه الحال تستثار سلسلة من ردود الفعل الجسمية على شكل تقلص في جهاز المناعة وتضخم في العضلات الكبيرة وانسداد في مجرى الدم وارتفاع في الضغط. وتسبب هذه الموجة من الانضطراب اضطرابات في النوم وفي حدوث مشكلات في المدرسة لدى المتعلم لأن الارتفاع المزمن في عصارة

"الكورتيزول" يؤدي إلى موت في الخلايا الدماغية المسؤولة عن تشكل الذاكرة وبناءها ومن ناحية أخرى، يعطل الضغط المزمن مقدرة الطالب على تحديد أولوياته وترتيبها، ويعتقد الباحثون، أن التفكير والتذكر يتأثران بشكل سلبي تحت الضغوط النفسية وأنهما يكبحان ويثبطان ذاكرة الدماغ المؤقتة ويعيقان قدرة بناء الذاكرة المستديمة، ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد، فالضغوط النفسية المزمنة تجعل الطالب أكثر عرضة للأمراض العضوية، ففي دراسة أجريت على بعض الطلاب أثناء تأدية الاختبارات الصفية، لوحظ اضطراب ملحوظ على جهاز المناعة لديهم، وبناء عليه أظهروا مستوى منخفضة في القدرة على مكافحة الميكروبات. (النوايسة، 2013، ص50)

2- الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي:

يعد الأداء الدراسي من الموضوعات التي لها علاقة مباشرة ووثيقة بحياة الطالب خلال مراحل الدراسة المختلفة التي يمر بها، وتقوم فيها بأداء الامتحانات المدرسية التي يتوقف على نجاحه أو فشله فيها ماذا يكون وضعه الشخصي في المستقبل ومدى تكيفه وتوافقه الدراسي. (عدس، 1999، ص61)

فالأداء الدراسي يمثل جانبا أساسيا ويتأثر الأداء الدراسي بالعديد من العوامل منها دافعية الإنجاز فالاستقرار النفسي يترتب عليه أداء دراسي مرتفع، كلما تعرض الطالب إلى سوء في التوافق الأسري والمدرسي قد ينتج عنه انخفاض في مستوى أدائه الدراسي. (علي، 2017، ص98)



nitro

الشخصي والاجتماعي للتلاميذ يصحبه زيادة التحصيل الدراسي.

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7

Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

كما توصل "شاكر قنديل" إلى أن يرتبط التوافق الشخصي والاجتماعي

أيضاً بالرضا عن المدرسة فهو مظهر من مظاهر التوافق الجيد ويرتبط ارتباطاً موجباً بالتحصيل الدراسي كما يعبر سيئو التوافق عن توتراتهم النفسية بعدة طرق منها استجابات التردد والقلق والعنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين.

(عبد الفتاح، 1992، ص 406).

وتهتم المؤسسات التربوية كما يراها (المقطري، 1989) عموماً بالتحصيل لكونه مؤشراً على مدة تقدمها نحو تحقيق أهدافها التربوية لأن مستوى التحصيل في حقيقته يعكس مستوى نتائج التعلم التي سعت المؤسسات التربوية لها. ومن هنا تهتم المؤسسات التربوية بالسعي إلى تحقيق مستوى عالٍ من التحصيل لأن هذا المستوى يدل على كفاية المؤسسة وقدرتها على بلوغ أهدافها.

(الحباشنة، 2014، ص 11)

3- الضغوط النفسية والامتحانات:

تلعب طبيعة الامتحانات بما فيها من تفاصيل دوراً واضحاً في زيادة الضغوط ونسبة القلق والخوف والتوتر لدى الطلبة فالاختبارات الحاسمة والتي تحدد مستقبل الطالب المهني والحياتي مثل البكالوريا ترتبط بكمية أكبر من القلق. فكلما زاد الغموض والعشوائية المرتبطة بالامتحان ونتائجه وكيفية وتفصيله كلما كان القلق أشد، مما يستدعي الاهتمام بضرورة تدريب الطلبة على الامتحان وأسلوبه عن إعداد الامتحانات وتحضيرها وإجرائها وبين الطلبة الذين يخضعون للامتحان. (النوايسة، 2013، ص 54، 55)