الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي

Psychological stress and its relation to academic compatibility in the final year of secondary education

عتيقة بابش [1]، يامنة اسماعيلي [2]

[1] جامعة محمد بوضياف بالمسيلة (الجزائر)، atika.babeche@yahoo.fr
[2] جامعة محمد بوضياف بالمسيلة (الجزائر)، smailiyamna@gmail.com

تاريخ الاستلام : 03-12-2019؛ تاريخ المراجعة : 29-11-2020 ؛ تاريخ القبول : 31-03-2022

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى كل من الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي بثانوية فايد السعيد ببلدية حمام الضلعة ولاية المسيلة، وكذا فحص الفروق في الدرجة الكلية لهما لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيري الجنس والتخصص (علمي، أدبي)، كما هدفت أيضا إلى تحديد نوع العلاقة بين هذين المتغيرين لدى عينة الدراسة، ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية للتأكد من صحة الفرضيات واختبارها، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع.
- مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة الدراسة في كل من الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.
- توجد علاقة عكسية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة.

الكلمات المفتاح : إجهاد نفسي، توافق دراسي، تعليم ثانوي.

Abstract :

The present study aimed at identifying the level of psychological stress and academic compatibility among a sample of students in the final year of secondary education at Faid Said High School in the municipality of Hammam Dalaa, the state of m'sila , as well as examining the differences in their total degree for the study sample according to the variables of sex and specialization (scientific, literary) It also aimed to determine the type of relationship between these two variables in the study sample. To achieve these goals, a set of statistical methods were used to verify the validity of the hypotheses and to test them, and the following results were reached:

-The level of psychological stress among students in the final year of secondary education is high.
-The level of academic compatibility of students in the final year of secondary education is low.
- There are no statistically significant differences between the members of the study sample in both psychological stress and academic compatibility according to the variables of sex and specialization.
- There is a weak inverse relationship with statistical significance between psychological stress and academic compatibility among the study sample individuals.

Keywords : Psychological stress, academic compatibility, secondary education.

I- تمهيد :

تحتل أهمية التعليم الثانوي في البناء العام للأنظمة التربوية مكانة مرموقة، حيث يعتبر خبراء البنك العالمي أن التعليم الثانوي enseignement secondaire هو المفتاح الأساسي للأنظمة التربوية ذلك أنه رابطة وصل بين التعليم الأساسي والتعليم العالي، وهذا ما جعل دول العالم تسعى جاهدة إلى تطويره بهدف اكساب التلميذ الكثير من المعارف والخبرات التي تصقل مواهبه وتنمي استعداداته وتثري خبراته.

وبالرغم من كل الجهود والمساعي المبذولة للاهتمام بهذه الفئة ومحاولة توفير كل الظروف الملائمة لضمان نجاحها، إلا أن هذا لا يمنع من وجود معوقات وصعوبات تواجهها وقد تعرقل السير الحسن لها، ذلك أن تلميذ الثانوية في مرحلة عمرية حرجة ألا وهي مرحلة المراهقة وهي فترة هشة وأكثر عرضة للإجهاد، نتيجة التغيرات التي تطرأ على جميع جوانب التلميذ النفسية والعقلية والاجتماعية، كما أنه ينتمي إلى بيئة اجتماعية ممثلة في (الأسرة، المدرسة، جماعة الرفاق) يعيش أفرادها تحت وطأة ضغوط يومية أفرزتها ظاهرة العولمة والحداثة وتكنولوجية المعلومات إضافة إلى أنه يعد المحور الأساسي المتلقي للمنهاج الدراسي الموزع على المواد المختلفة بالحجم الساعي المحدد، ولكي يستطيع التلميذ استيعاب هذا المنهاج والإلمام بحيثياته وتحقيق كفاءات مرجوة، يكون لزاما عليه استخدام طاقة كبيرة وبذل مجهود باستمرار والاعتماد على نفسه، وكل هذه المطالب وغيرها قد تفوق قدراته الشخصية ويصعب عليه التحكم فيها، مما يولد لديه الشعور بإجهاد كبير، فببساطة ليست بحوارثه المعارف والمهارات والاستراتيجيات الصحيحة للتعامل مع مختلف الضغوط النفسية، وتجدر الإشارة إلى أنه لا توجد مرحلة في التعليم الثانوي تستحق الاهتمام أكثر من السنة الثالثة ثانوي، لأنها مرحلة حاسمة في تحديد مستقبل التلاميذ بما أنهم مقبلين على امتحان مصيري، وهي مرحلة ذات أثر فعال في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم لاحقا، فهم الجيل الواعد بتحقيق أكبر قدر من التقدم والازدهار في المجتمع، لذا فالإجهاد في هذه المرحلة هو جملة التفاعلات الحاصلة المؤثرة في التلميذ.

ولقد عرف الإنسان أهمية الإحساس بالراحة النفسية والجسدية وتحقيق التوافق السليم من أجل قيام وظائفه الجسدية بعملها على أكمل وجه، فنظرا لكون التوافق دليل على تمتع التلاميذ بالصحة النفسية فهو يتصل بمجالات وأبعاد عديدة ممثلة لسلوك التلميذ من خلال الشعور بالحرية والانتماء للمؤسسة التعليمية، فالتوافق الدراسي compatibilité scolaire يتمثل في استعداد التلاميذ لبذل الجهد والسعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين متحدين بذلك المشاكل والصعوبات التي تصادفهم في حياتهم الدراسية، ويتحقق التوافق الدراسي لدى التلاميذ من خلال تحقيق أفضل مستوى من الأداء في كل المجالات (النفسي، الاجتماعي، الدراسي، الانضباطي، الانفعالي....)

ولهذا نسعى في الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين الإجهاد النفسي stress psychologique والتوافق الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

- **تحديد مشكلة الدراسة:** تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1-ما مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي؟

2-ما مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي؟

3-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الجنس؟

4-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير التخصص؟

5-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس؟

6-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص؟

7-هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي؟

- **فرضيات الدراسة:** بعد طرح إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، تم صياغة الفرضيات كمايلي:

1- مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع.

2- مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض.

3-توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الجنس.

4- توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير التخصص.

5-توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس.

6- توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص.

7- توجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي.

- **أهمية الدراسة:**

تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال أهمية الموضوع الذي تتناوله، حيث أن موضوع الإجهاد النفسي في الوسط التربوي أصبح يشكل هاجسا كبيرا لجميع المجتمعات الحديثة التي تجعل من التلميذ ركنا أساسيا لعملية التنمية الشاملة، والتي ترى أن التلميذ الذي يستطيع التعامل مع هذا النوع من الإجهاد بصورة إيجابية وسليمة يعتبر فردا كفؤا نفسيا وجسميا ومهنيا قادرا على تحقيق التوافق السليم وبالتالي بلوغ أعلى المستويات ...

- **أهداف الدراسة:** تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف:

1-التعرف على مستوى كل من الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي.

2-الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة الدراسة في كل من الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي حسب متغيري الجنس والتخصص.

3-محاولة التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي.

- **تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة وتعريفها إجرائيا:**

1 -الإجهاد النفسي: يعتبر "معجم علم النفس 1996" الإجهاد مصطلحا يستخدم للدلالة على نطاق واسع في حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ... قد تؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية، وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر (السيد عثمان، 2001: 18)، وقد عرفه سيلي "selye" بأنه استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه،حيث يربط سيلي بين الاستجابات الفسيولوجية وعملية التكيف، فالجسم يبذل مجهودا ليتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور أو الألم (أبو الحصين، 2010:21)، كما عرفه ماندلر"mandler 1984" بأنه تلك الظروف المرتبطة بالضغط وبالشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد (بن نايف، 2003، 71).

ومنه فإن الإجهاد يعتبر محصلة التفاعل بين الفرد والبيئة، وذلك يظهر في شكل حالة من التوتر العاطفي والنفسي، تؤثر في الأفراد صحيا ومعنويا (لوكيا، 2000: 12).

أما **الإجهاد النفسي إجرائيا**: فهو عبارة عن حالة انفعالية جسمية تظهر على العضوية استجابة لضغوط داخلية وخارجية والمقصود به في الدراسة الحالية مجموعة الدرجات التي يحصل عليها تلميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي جراء إجابته على جميع فقرات استبيان الإجهاد النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

2 - **التوافق الدراسي**: جاء في معجم علم النفس والتربية وقاموس مصطلحات صعوبات التعلم ومفرداتها التوافق بمعنى تلاؤم الكائن الحي مع بيئته، إما بتغيير سلوكه أو بتغيير بيئته أو بتغييرهما (أبو حطب وآخرون، 1984: 08)، (أبو الديار وآخرون، 2012: 76)،والتوافق الدراسي يعني مدى الانسجام مع البيئة المدرسية.

وقد عرفه الباحثان الشربيني وبلقيه (1998) بأنه "التوافق الدراسي ما هو إلا المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطه الدراسي من جهة أخرى، بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والنفسي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي، الرضا والقبول بالمعايير الدراسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق" (بوصفر، 2001: 76).

أما **التوافق الدراسي إجرائيا**: فهو عبارة عن عملية دينامية مستمرة بين التلميذ ومحيطه الدراسي، بحيث يعكس مدى قدرته على إقامة علاقات بناءة ومتميزة بينه وبين مكونات البيئة من أساتذة وزملاء وكذلك التلاؤم مع المناهج التربوية والمواد الدراسية لتحقيق النجاح والتفوق، وتحدد الدراسة الحالية التوافق الدراسي إجرائيا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ من خلال إجابته على مقياس التوافق الدراسي المستخدم في هذه الدراسة.

3 -**التعليم الثانوي**: هو الحلقة النهائية في التعليم العام، ويبدأ من السنة الأولى ثانوي إلى السنة الثالثة ثانوي، ويتشعب في السنة الثانية إلى تخصصات.

- **الدراسات السابقة :**

لإنجاز هذه الدراسة تم الاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة التي لها ارتباط بمتغيرات الدراسة بشكل أو بآخر، ويمكن تقسيمها كما يلي:

1 - دراسات تناولت متغير الإجهاد النفسي:

أ – **الدراسة الأولى**: دراسة "ساثدرزوواتكنز"(بدون سنة): هدفت هذه الدراسة إلى بيان علاقة ضغوط الحياة وأسلوب حياة المعلم بضغوط مهنة التدريس، وقد أوضحت أن المعلم الذي يعاني من ضغوط في حياته العامة هو الأكثر إحساسا بضغوط المهنة وأن ضغوط المهنة ترجع لمصادر أهمها العائد الاقتصادي للمهنة وعلاقة المعلم بطلابه وتلاميذه.

ب – **الدراسة الثانية**: دراسة "إيمي أرنستي" (2004): تمحورت الدراسة حول إشكالية وجود علاقة بين الإجهاد والنسيان، ولقد أكدت الدراسة أن الذاكرة ووظائف القشرة الدماغية الأمامية تضعف وتتأثر بتنشيط إنزيم في المخ يعرف باسم "بروتين ناسي سي" الذي تتسبب به الضغوط والإجهاد النفسي، وقد يكون عاملا في عدم القدرة على التركيز وقلة الانتباه.

ج – **الدراسة الثالثة**: دراسة "محمد بلقاسم وحاج شتوان" (2016): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي، وإلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.

د – **الدراسة الرابعة**: دراسة "صالح نعيمة وشارف جميلة" (2017): هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود مستويات متباينة في الضغوط النفسية في لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، وأن الحياة المدرسية والجانب الانفعالي مصدرين رئيسيين للضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.

2- **دراسات متعلقة بالتوافق الدراسي:**

أ – **الدراسة الأولى**: دراسة "محمد قريشي"(2002): هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق الدراسي والتحصيل لدى التلاميذ، وكذلك معرفة إن كانت هناك فروق في التوافق الدراسي والتحصيل بين الجنسين وحسب متغير التخصص، وقد توصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين القلق والتوافق الدراسي والتحصيل، وجود فروق بين الجنسين في التوافق الدراسي إذا كان القلق مرتفعا لصالح الإناث، عدم وجود فروق بين التلاميذ في التوافق الدراسي حسب متغير التخصص.

ب- **الدراسة الثانية**: دراسة "عبد الله لبوز" (2002): تمثل الهدف من هذه الدراسة في الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب التنشئة في الأسرة وعلاقة ذلك بالمدرسة، بعبارة أخرى عن أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بالتوافق الدراسي للتلميذ، وتمثلت نتائجها في وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين التنشئة الأسرية والتوافق الدراسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين الجنسين.

ج–**الدراسة الثالثة**: دراسة "آسيا عبازة"(2014): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين صورة الجسم والتوافق الدراسي، وكذلك معرفة العلاقة بين كل من صورة الجسم والتوافق الدراسي مع متغيرات الجنس والتخصص الدراسي،وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة سالبة بين عدم الرضا عن صورة الجسم والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين المتمدرسين بالسنة الثانية ثانوي في صورة الجسم والتوافق الدراسي تبعا للنوع (ذكور/ إناث) لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص الدراسي (أدبي/ علمي)، والتفاعل بينها.

د- **الدراسة الرابعة**: دراسة "مباركة ميدون"(2014): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي، ثم عن مدى الاختلاف في التوافق الدراسي باختلاف الجنس، وانتهت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وإلى وجود فروق جوهرية بين التلاميذ والتلميذات في التوافق الدراسي لصالح التلميذات.

تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الدراسات السابقة تتشابه الدراسة الحالية مع هذه الدراسات وذلك في أن بعض الدراسات تناولت الإجهاد النفسي كمتغير وبعض الدراسات الأخرى تناولت التوافق الدراسي هو الآخر كمتغير، وكل الدراسات التي تم الاعتماد عليها درست العلاقة بين أكثر من متغيرين ماعدا دراسة "إيمي أرنستي" ودراسة "مباركة ميدون"، وكانت معظم العينات المختارة في الدراسات السابقة من الجنسين ومن الأفراد الأسوياء.

وقد اختلفت دراسة "إيمي أرنستي" في اعتمادها المنهج التجريبي دونا عن الدراسات السابقة الأخرى اللاتي اعتمدن المنهج الوصفي، ولقد اختلفت الدراسات في اختيارها لمجتمع الدراسة، فقد اعتمدت دراسة "ساثدرزواواتكنز" على فئة المعلمين بينا اعتمدت الدراسات المتبقية على فئة التلاميذ، ولقد كان الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة يكمن في المجال التطبيقي، حيث يكمن هذا الاختلاف في الاطار الزماني والمكاني، ومجتمع الدراسة، ذلك أن في الدراسة الحالية تمت دراسة سنة تعليمية معينة تتمثل في السنة الثالثة ثانوي باعتبارها مرحلة مهمة جدا في حياة التلاميذ، وتمثلت الاستفادة من الدراسات السابقة في بناء منهجية وأدلة للدراسة....

- **حدود الدراسة :** تمثلت حدود الدراسة الحالية في مايلي:

1 .**الحدود المكانية**: تم إجراء الدراسة الحالية بثانوية فايد السعيد ببلدية حمام الضلعة، ولاية المسيلة.

2 .**الحدود الزمنية** : تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي خلال الفترة الممتدة بين: 07- 01-2019 إلى 27 – 01- 2019.

3.**الحدود البشرية**: تمثلت الحدود البشرية في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بالثانوية المذكورة سابقا خلال السنة الدراسية (2018- 2019).

- **مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية فايد السعيد ببلدية حمام الضلعة ولاية المسيلة للسنة الدراسية 2018- 2019 وقد بلغ عددهم (392) تلميذ.

جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والشعب العلمية والأدبية

الشعب / التلاميذ	الشعب العلمية	الشعب الأدبية
ذكور	100	89
إناث	160	102
المجموع	260	191

- **عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة قوامها 58تلميذ وتلميذة بثانوية فايد السعيد بنسبة 15 %من التلاميذ ككل موزعين على الشعب العلمية والأدبية ومن الجنسين.

جدول رقم(02):يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	21	%36.20
إناث	37	%63.79
المجموع	58	%100

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة الإناث كانت63.79% حيت تكونت من 37تلميذة بالسنة ثالثة ثانويو نسبة الذكور كانت 36.20%أي تكونت من 21تلميذ.

جدول رقم(03):يوضح توزيع العينة حسب متغير التخصص

التخصص	العدد	النسبة
العلميين	31	%53.44
الأدبيين	27	%46.55
المجموع	58	%100

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة العلميين كانت53.44% حيت تكونت من 31 تلميذ بالسنة ثالثة ثانوي ونسبة الأدبيين كانت 46.55% أي تكونت من 21 تلميذ.

- **منهج الدراسة :** قد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية.
- **أدوات الدراسة :**

لتحقيق أهداف الدراسة تم بناء استبيان لقياس الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة، وكذا الاستعانة بمقياس "يونجمان" ترجمة عبد العزيز الدريني لقياس التوافق الدراسي.

1 . **استبيان الإجهاد النفسي**: تم بناء هذا الاستبيان بالاعتماد على مجموعة من المقاييس المعتمدة في الدراسات السابقة المتعلقة بهذا المتغير وكذلك بالرجوع إلى التراث النظري، وقد اشتمل هذا المقياس على الأعراض الرئيسية للإجهاد وهي الأعراض النفسية، الجسمية والعقلية وقد بلغ عدد فقراته 31 فقرة.

وقد تم تقدير الاستجابات على هذا الاستبيان كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (04): يوضح تصحيح بنود استبيان الإجهاد النفسي

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	02	03	04	05

تم تصحيح الاستبيان بإعطاء أعلى درجة في المقياس (05) وأدنى درجة (01) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي : (5-1)/5=0.8 وبناءا عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج :

جدول رقم (05): يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات الاستبيان

تقدير الاستجابة للبنود	المتوسط الحسابي يتراوح بين
منخفض جدا	(1-1.8)
منخفض	(1.80-2.60)
متوسط	(2.60-3.4)
مرتفع	(3.40-4.2)
مرتفع جدا	(4.20-05)

وبعد تطبيق الأداة في الدراسة الاستطلاعية على (20) تلميذ بالسنة الثالثة ثانوي تم حساب خصائصها السيكومترية.

أ – حساب ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات ألفا كرومباخ : بلغت قيمة معامل الثبات (0.77) وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب – حساب الصدق بطريقتين:

*حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين بنود استبيان الإجهاد النفسي والدرجة الكلية للاستبيان وقد تم حذف البنود الغير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 والتي تحمل الأرقام التالية: (02، 08، 11،.17، 27، 30).

***حساب الصدق الذاتي**: تم حساب الصدق الذاتي عن طريق تجذير معامل الثبات

الصدق الذاتي= الثبات = .0.87

2 - مقياس التوافق الدراسي: بالنسبة لمقياس التوافق الدراسي فقد تم العثور على مقياس من تأليف "**يونجمان youngman، 1979**"، وترجمه إلى العربية "**حسين عبد العزيز الدريني**"، وهو مخصص في الأصل إلى تلاميذ المرحلة الثانوية، ويعتبر هذا المقياس من مقاييس التقدير الذاتي، وهو ذو فائدة كبيرة لمساعدة المدرسين على فهم سلوك تلاميذهم وعلى توجيههم توجيها مناسبا، كما يساعد الأخصائي النفسي والتربوي على تبيين بعض الجوانب التي تؤدي إلى سوء التوافق الدراسي لكي يقدم المساعدة النفسية المطلوبة، ويتضمن هذا المقياس (34 سؤالا) تغطي ثلاث أبعاد: الجد والاجتهاد يتضمن (12 سؤالا)، الإذعان يتضمن (15 سؤالا)، العلاقة بالمدرس يتضمن (07 أسئلة).

وتحتوي قسيمة الإجابة على بديلين للإجابة (نعم، لا) ويعطى لها التدريجات التالية (2، 1) على الترتيب، هذا في البنود الإيجابية أما البنود السلبية فإن البدائل تعطى التدريجات التالية (1، 2) كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (06): يوضح طريقة تصحيح العبارات المصاغة بشكل إيجابي والعبارات المصاغة بشكل سلبي لمقياس التوافق الدراسي

نوع العبارة – البدائل	نعم	لا
العبارات الموجبة	2	1
العبارات السالبة	1	2

أرقام العبارات الإيجابية لمقياس التوافق الدراسي هي: 03، 04، 06، 08، 11، 12، 14، 16، 19، 20، 21، 22، 23، 25، 27، 29، 32، 34.

أرقام العبارات السلبية لمقياس التوافق الدراسي هي: 01، 02، 05، 07، 09، 10، 13، 15، 17، 18، 24، 26، 28، 30، 31، 33.

تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس (02) وأدنى درجة (01) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي : (2-1)/2=0.5وبناءا عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج :

جدول رقم (07): يوضح المقياس الثنائي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات المقياس

تقدير الاستجابة للبنود	المتوسط الحسابي يتراوح بين
منخفض	(1-1.5)
مرتفع	(1.5-2)

وقد تم الاستغناء عن حساب الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية ذلك أنه تم تطبيقه من طرف الباحثة سابقا في دراسة ماجستير في علوم التربية (2015- 2016) وتم التوصل إلى النتائج التالية:

أ –ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات ألفا كرومباخ : معامل الثبات كانت قيمته (0.78) عالي.

ب –صدق المقياس بطريقتين:

*حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين بنود مقياس التوافق الدراسي والأبعاد التي تنتمي إليها وكلها كانت معاملات دالة إحصائيا عند مستويي الدلالة 0.01 أو 0.05 ، ثم معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له.

وقد بلغت قيمة الارتباط بين الدرجة الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

- قيمة معامل ارتباط البعد الأول بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.80).
- قيمة معامل ارتباط البعد الثاني بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.90).
- قيمة معامل ارتباط البعد الثالث بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.61)

وكلها دالة عند مستوى (0.01)

*حساب الصدق الذاتي : تم حساب الصدق الذاتي عن طريق تجذير معامل الثبات

الصدق الذاتي= الثبات = 0.88.

●**الأساليب الإحصائية المستخدمة** : تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات، وذلك بالاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة رقم 22، في تطبيق الأساليب التالية :

.الإحصاء الوصفي باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد الدرجات بالنسبة للفرضيات (01. 02).

. معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي، وللتأكد من صحة الفرضية الأخيرة أو نفيها.

. معامل الثبات ألفا كرونباخ.

. اختبار T test لاختبار صحة الفرضيات (03. 04. 05. 06) أو نفيها.

II- النتائج ومناقشتها

***عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها :** نصت الفرضية الأولى على أن: مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع، وبعد معالجة استجابات أفراد العينة وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود التي تنتمي لاستبيان الاجهاد النفسي والدرجة الكلية للاستبيان، بالإضافة إلى ترتيب كل بند في الاستبيان،

وبالاعتماد على درجة: **(مرتفع جدا- مرتفع- متوسط- منخفض- منخفض جدا)** التي تم اعتمادها كما هو موضح مسبقا، تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (08): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة لكل بند من بنود استبيان الاجهاد النفسي

رقم البند	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	الإحساس بالتعب	4.10	1.20	01	مرتفع
02	حساسية متزايدة للضجيج	4.07	0.91	02	مرتفع
03	اضطرابات معدية (حموضة، آلام ...)	3.86	1.14	06	مرتفع
04	صداع	4.02	1.24	04	مرتفع
05	الحاجة الملحة للتبول	3.93	1.32	05	مرتفع
06	قصر النفس	4.05	0.98	03	مرتفع
07	اضطرابات معوية (إمساك، إسهال، غازات....)	3.84	1.15	07	مرتفع
08	تسارع نبضات القلب حتى في حالة الراحة	3.55	1.36	08	مرتفع
09	الدوخة (الدوار)	3.36	1.23	20	متوسط
10	عسر الهضم	3.55	1.30	10	مرتفع
11	ضعف مقاومة المرض (تكرار التعرض للمرض)	3.53	1.24	12	مرتفع
12	آلام في الظهر	3.53	1.18	11	مرتفع
13	غثيان (رغبة في القيء)	3.50	1.28	14	مرتفع
14	اضطرابات جنسية	3.28	1.34	25	متوسط
15	برودة في الأطراف	3.55	1.04	09	مرتفع
16	سرعة الغضب	3.31	1.27	23	متوسط
17	الشعور بقلة الحيلة (الله غالب)	3.36	1.34	19	متوسط
18	الشعور بالخطر	3.47	1.15	15	مرتفع
19	الشعور بنقص الطاقة	3.43	1.09	17	مرتفع
20	فقدان الثقة بالنفس	3.28	1.13	24	متوسط
21	القلق بشأن تصرفات حدثت في الماضي	3.45	1.17	16	مرتفع
22	فقدان الحماس	3.52	1.12	13	مرتفع
23	الشعور بالوحدة	3.36	1	18	متوسط
24	الشعور بفقدان السيطرة على الأمور	3.34	1.11	21	متوسط
25	الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني	3.33	1.09	22	متوسط
	الاستبيان ككل	89.59	14.53		مرتفع

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية للبنود تراوحت بين (3.28 و4.10) مع العلم أن أدنى قيمة للإجابة هي (01) وأعلى قيمة للإجابة هي (05)، حيث كان البند رقم (01) في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته (4.10) وانحراف معياري قيمته (1.20)، أما البند رقم (14) فقد احتل المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قيمته (3.28) وانحراف معياري قيمته (1.34)، والاستبيان ككل فقد بلغ متوسطه الحسابي(89.59)، وبعد حساب القيمة الحقيقية للمتوسط الحسابي الذي بلغت قيمته (3.25) هذه القيمة تنتمي إلى المجال (3.4- 4.2) أي أن **مستوى الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع.**يمكن تفسير ارتفاع مستوى الاجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة باعتبارهم يمرون بمرحلة عمرية حساسة وهي مرحلة المراهقة كما ذكرنا سابقا، ذلك أنها الفترة التي تتبلور فيها الاتجاهات العقلية والخلقية والاجتماعية المرتبطة بالعمل والإنتاج والمجتمع ككل، وبالتالي فإن هذه الفترة تعتبر عاملا أساسيا في تكوين شخصياتهم، نتيجة التغيرات الجسدية والنفسية المصاحبة لفترة البلوغ، ومدى قدرة المراهقين على تحقيق التكيف السليم مع كل هذه التغيرات

الطارئة، وهذا ما أكدته دراسة "صالح نعيمة وشارف جميلة" والتي نسبت ضغوط المتمدرسين إلى المرحلة الحرجة التي يمرون بها، وتجدر الاشارة إلى أن التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا هم في تحد كبير ذلك أن مستقبلهم يعد على المحك، فهذا الامتحان المصيري هو المسؤول عن تحديد تقدمهم في المستقبل ومدى نجاحهم في مختلف المجالات، وهذا ما جعل التلميذ يحاول أن ينمي قدراته المعرفية والعقلية وإقامة علاقات جيدة مع الوسط الدراسي من أساتذة وزملاء وطاقم إداري ومقررات ...إلخ، وإذا "شعر التلميذ بالفشل وقصور قدراته وإمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعر بالنقص أمام التوقعات الوالدية" **(إبراهيم، 2012،ص320)**،فإن ذلك له دور كبير في تعرضه لمختلف الضغوطات وهذا ما أكدته نظرية "والترو كانون" والتي اعتبرت أن الخوف والغضب والتعب مصادر أساسيين للضغوط والإجهاد النفسي، وهذا ما أثبتته حصول عبارة "الإحساس بالتعب" على مقدمة الاستبيان في الدراسة الحالية.

***عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:**

نصت الفرضية الثانية على أن: مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض، وبعد معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود التي تنتمي لمقياس التوافق الدراسي والدرجة الكلية للمقياس، بالإضافة إلى ترتيب كل بند في المقياس، وبالاعتماد على درجة: **(مرتفع - منخفض)** التي تم اعتمادها كما هو موضح مسبقا، تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (09): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة لكل بند من بنود مقياسالتوافق الدراسي

رقم البند	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	هل غالبا ما تنظر من نافذة أو باب حجرة الدراسة أو إلى الملصقات على جدران الحجرة أثناء الدرس؟	1.21	0.40	25	منخفض
02	هل أخذ منك المدرس أشياء كنت تعبث بها أثناء الدرس؟	1.10	0.30	34	منخفض
03	هل يكون عملك عادة نظيفا ومرتبا؟	1.47	0.50	07	منخفض
04	هل تحاول غالبا الإجابةعلى الأسئلة التي يوجهها لك المدرس؟	1.28	0.45	19	منخفض
05	هل تتحدث غالبا مع التلميذ المجاور لك أثناء الدرس؟	1.17	0.98	31	منخفض
06	هل تقوم أحيانا بقضاء بعض المهام للمدرس؟	1.41	0.49	10	منخفض
07	هل تجد أنه من الصعب عليك الجلوس ساكتا في مكانك مدة طويلة؟	1.21	0.40	22	منخفض
08	هل يسهل عليك قراءة ما تكتبه؟	1.17	0.38	29	منخفض
09	هل تمزق كتبك بسرعة؟	1.17	0.38	28	منخفض
10	هل تحظر غالبا إلى الدرس متأخرا؟	1.26	0.44	21	منخفض
11	هل تكون في العادة هادئا في حجرة الدراسة؟	1.21	0.40	24	منخفض
12	إذا وجه المدرس سؤالا للتلاميذ هل غالبا ما ترفع أصبعك طالبا الإجابة؟	1.34	0.47	16	منخفض
13	هل تستغرق أحيانا في أحلام اليقظة أثناء المحاضرة؟	1.38	0.48	13	منخفض
14	هل تحضر معك قلمك بصورة دائمة إلى المحاضرة؟	1.31	0.46	18	منخفض
15	هل غالبا ما عاقبك المدرس؟	1.38	0.48	14	منخفض
16	هل تؤدي واجبك المطلوب منك دائما في الوقت المناسب؟	1.43	0.50	09	منخفض
17	هل اشتركت في أي خلاف حاد أو مشاجرة مع زملائك بالمدرسة؟	1.21	0.40	23	منخفض
18	هل غالبا ما سكبت سوائل أو أسقطت أشياء داخل حجرة الدراسة؟	1.34	0.47	15	منخفض
19	هل تذهب إلى المدرسة مع زملائك؟	1.48	0.50	05	منخفض
20	هل غالبا ما توجه انتباهك للمدرس أثناء حديثه؟	1.48	0.50	04	منخفض
21	هل سبق أن وجهت للمدرس أية أسئلة؟	1.50	0.50	03	مرتفع
22	هل يمكنك الاستمرار في أداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة؟	1.40	0.49	11	منخفض
23	هل عادة تكون معك كل الكتب والأدوات التي تحتاجها أثناء الدرس؟	1.55	0.55	01	مرتفع
24	هل أحيانا تترك ما تقوم به من عمل دون أن تنتهي؟	1.52	0.50	02	مرتفع

25	هل غالبا ما تؤدي عملك معتمدا على نفسك؟	1.43	0.50	08	منخفض
26	هل سبق أن حاولت دفع زملائك خارج أو داخل حجرة الدراسة؟	1.33	0.47	17	منخفض
27	إذا لم تستطع القيام بالعمل المطلوب منك فهل تطلب المساعدة من المدرس؟	1.10	0.30	33	منخفض
28	هل غالبا ما تستأذن لكي تغادر حجرة الدراسة؟	1.47	0.50	06	منخفض
29	هل تتخذ دائما ما يطلب منك بدون تذمر؟	1.26	0.44	20	منخفض
30	هل ترد مباشرة على توبيخ مدرسك لك؟	1.17	0.38	30	منخفض
31	هل أحيانا تبدأ الضحك في حجرة الدراسة؟	0.40	0.49	12	منخفض
32	هل ترفع صوتك أحيانا بالإجابة على السؤال قبل أن يأذن لك المدرس؟	1.19	0.39	26	منخفض
33	هل تذهب إلى حجرة المدرس إذا احتجت إلى مساعدته؟	1.16	0.36	32	منخفض
34	هل دائما تطلب الإذن من المدرس قبل أن تترك مكانك؟	1.17	0.38	27	منخفض
المقياس	44.66	3.57			

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية للبنود تراوحت بين (1.10 و1.55) مع العلم أن أدنى قيمة للإجابة هي (01) وأعلى قيمة للإجابة هي (02)، حيث كان البند رقم (23) في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته (1.55) وانحراف معياري قيمته (0.50)، أما البند رقم (02) احتل المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قيمته (1.10) وانحراف معياري قيمته (0.30)، والمقياس ككل فقد بلغ متوسطه الحسابي(44.66)، وبعد حساب القيمة الحقيقية للمتوسط الحسابي الذي بلغت قيمته (1.31) هذه القيمة تنتمي إلى المجال (1- 1.5) أي أن **مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض.**وهذا قد يعود إلى العلاقة السلبية بين التلاميذ والوسط الدراسي من أساتذة وزملاء ... إلخ، كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضا من خلال العينة التي تم تناولها في الدراسة الحالية وهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي باعتبارهم يمرون بمرحلة حاسمة في مشوارهم الدراسي، ألا وهي إقبالهم على امتحان شهادة الباكالوريا والذي يعتبر امتحان مصيري حيث من خلاله يتحدد مستقبل هؤلاء التلاميذ، وهذا ما يؤثر عليهم حيث يجدون صعوبة في التأقلم مع مختلف العوائق والعقبات التي تعترضهم أثناء سعيهم إلى تطوير أنفسهم وتحسين مستواهم المعرفي، فعملية التوافق حسب رأي "أماني محمد ناصر" (2006) تتم بإرادة الفرد ورغبته، والمستوى المنخفض للتوافق الدراسي للتلاميذ في الدراسة الحالية إن دل على شيء فهو فقدان هؤلاء التلاميذ لعامل المرونة والذي أشارت إليه "**قناوي**" (1987). وزيادة على ذلك فإن هناك عوامل أساسية لها أكبر الأثر في إحداث التوافق لدى التلاميذ منها : أن يعرف التلميذ نفسه، وأن يعرف حدود إمكاناته التي يستطيع من خلالها إشباع حاجاته، وأن يدرك قدراته واستعداداته ومهاراته، وأن تتوفر فيه المهارات اللازمة لإشباع حاجاته الأساسية والاجتماعية والنفسية، فضلا عن تقبل الفرد ذاته بكل واقعية بحيث يكون متواضعا بالنسبة للمؤثرات المتغيرة ومسالما يتجنب الصراعات.

***عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:**

نصت الفرضية الثالثة على أنها: " توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)"، وللتحقق من صدق الفرضية أو نفيها، بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجنسين، تم الاعتماد على اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى الإجهاد النفسي، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

جدول رقم (10): يوضح دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لاستبيان الإجهاد النفسي تبعا لمتغير الجنس

	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور	21	86.76	2.79	1.17-	-	غير دالة
	إناث	37	91.19	2.52			

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة(ت) التي بلغت قيمتها (-1.17) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05 =α)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري (H0) والذي ينفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الإجهاد النفسي حسب متغير الجنس، فعند المقارنة بين المتوسطات الحسابية لكل من الإناث والذكور فإنه يلاحظ وجود فروق ضئيلة جدا بينهما في الإجهاد النفسي، وبالتالي هذا الأمر يدل على وجود تجانس بين الذكور والإناث، ويتضح أيضا من خلال مقارنة الانحرافات المعيارية للعينتين وجود فرق ضئيل مما يدل على وجود تشتت قليل، وهذا يمكن أن يكون راجع إلى أن كلا الجنسين في مرحلة عمرية واحدة، ومن مجتمع واحد تعرضوا إلى تنشئة اجتماعية أسرية متقاربة، ويدرسون في نفس القسم مع نفس الأساتذة، ويدرسون نفس المواد ويقدم لهم نفس المنهاج وبطريقة واحدة، لديهم نفس الالتزامات الدراسية من واجبات منزلية وأنشطة صفية وبحوث وامتحانات ... إلخ، يتوقع أولياؤهم منهم تحصيل يمكنهم من الالتحاق بالتعليم الجامعي رغم اختلاف أسرهم....،كل هذا يولد لديهم التوتر والإحباط نتيجة هاته الأعباء التي يمكن أن تفوق قدراتهم، وبالتالي فإن التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا من الجنسين يتعرضون لنفس الإجهاد الذي " يضغط على الفرد ويخلق عنده اختلال في التوازن واضطراب في السلوك" **(قاسم، 2004: 115)**،ونفس الضغوطات "التي تنتج عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته" **(دخان، 2006: 372)**، وبنفس الوتيرة، وهذا ما رمت إليه أيضا دراسة "صالح نعيمة وشارف جميلة" (2017) التي أسفرت نتائجها على أن الحياة المدرسية تعد مصدر رئيسي للضغوط النفسية.

*** عرض نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها:** نصت الفرضية الرابعة على أنها: "توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى الإجهاد انفسي تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)"

للتحقق من صدق الفرضية، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتخصصين، حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى الإجهاد النفسي على النتائج التالية:

جدول رقم (11): يوضح دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لاستبيان الإجهاد النفسي تبعا لمتغير التخصص

	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية	علوم	31	88.16	2.47	0.79-	-	غير دالة
	آداب	27	91.22	2.97			

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة(ت) التي بلغت قيمتها (-0.79) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05 =α)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري (H0) والذي ينفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الإجهاد النفسي حسب متغير الجنس، فعند المقارنة بين المتوسطات الحسابية لكل من العلميين والأدبيين فإنه يلاحظ وجود فروق ضئيلة جدا بينهما في الإجهاد النفسي، وبالتالي هذا الأمر يدل على وجود تجانس بين العلميين والأدبيين، ويتضح أيضا من خلال مقارنة الانحرافات المعيارية للعينتين وجود فرق ضئيل مما يدل على وجود تشتت قليل، يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال عينة الدراسة فالتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا باختلاف تخصصهم يسعون إلى التفوق والنجاح وتحصيل أكبر قدر من المعارف مما يؤهلهم للانتقال إلى المرحلة التعليمية القادمة محاولين تجنب الفشل، هذا ما يجعل التلميذ يتخبط في كومة من الضغوطات التي تعرقل السير الحسن لمساره الدراسي، فالمجهودات الجبارة المبذولة من طرف التلاميذ لتحقيق رغباتهم بغض النظر عن تخصصهم فكلا التخصصين يتطلبان جهودا كبيرة للوصول إلى الغاية المرجوة، فبالنسبة للتخصص العلمي فهو يتطلب نسبة كبيرة من الذكاء وقدرة كبيرة على الفهم ذلك أن جل المواد المدرجة ضمنه علمية تعتمد على الفهم هذا ما يجعلهم يبذلون جهودا كبيرة لتحقيق ما يرغبون فيه، مما ينعكس سلبا عليهم، أما بالنسبة للتخصص الأدبي فإن جل المواد التي تدرس ضمنه تعتمد على الحفظ والاسترجاع وهذا ما يتطلب درجة استيعاب عالية وذاكرة قوية وبالتالي بذل مجهودات عالية قد تسبب إجهادا كبيرا لهم وتعرقل تحقيق أهدافهم، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يرجع سبب ارتفاع مستوى الاجهاد النفسي لديهم إلى تعرض التلاميذ إلى ضغوطات من بعضهم البعض بسبب لجوء الأدبيين للعلميين من أجل مساعدتهم في المواد

العلمية وكذلك بالنسبة للعلميين من أجل فهم المواد الأدبية،كما يمكن ارجاع عدم وجود فروق بين التخصصين في الاجهاد النفسي إلى المحيط الاجتماعي الذي يعيشون فيه حيث أنه ينظر بنفس الطريقة إلى المتعلمين ولا يفرق بينهم حسب تخصصهم، أو أن للجانب التعليمي دور مهم في ذلك مثل توفير الفرص التعليمية لمختلف التخصصات بنفس الوتيرة، وكذلك دور المدرسة في محاولة رفع المستوى التعليمي للتلاميذ من خلال المساواة بينهم باختلاف تخصصهم، "بالإضافة إلى نوعية العلاقات السائدة داخل المدرسة بين التلميذ وزملائه وأساتذته وما تحتويه هذه البيئة من صعوبات ومواقف ذات آثار نفسية تمثل مصدرا للخطر والضغوط النفسية التي تتمثل في صعوبة التكيف مع الحياة بصفة عامة والحياة المدرسية بصفة خاصة والتي تتجلى في العدد الهائل داخل الحجرة الدراسية، وصعوبة توفير المستلزمات المدرسية من مصاريف وأدوات" **(بلقاسم وشتوان، 2016: 115)**، كل هذه الضغوط يمكن أن تكون لها صلة وثيقة بارتفاع مستوى الاجهاد النفسي لدى التلاميذ سواء العلميين أو الأدبيين.

***عرض نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها:** نصت الفرضية الخامسة على أنها: " توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)"

للتحقق من صدق الفرضية أو نفيها، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجنسين، حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى التوافق الدراسي على النتائج التالية:

جدول رقم (12): يوضح دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي تبعا لمتغير الجنس

	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور	21	45.67	0.72	1.68	-	غير دالة
	إناث	37	44.08	0.59			

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة(ت) التي بلغت قيمتها (1.68) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05 =α)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري (H0) والذي ينفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في التوافق الدراسي حسب متغير الجنس، فعند المقارنة بين المتوسطات الحسابية لكل من الإناث والذكور فإنه يلاحظ وجود فروق ضئيلة جدا بينهما في التوافق الدراسي، وبالتالي هذا الأمر يدل على وجود تجانس بين الذكور والإناث، ويتضح أيضا من خلال مقارنة الانحرافات المعيارية للعينتين وجود فرق ضئيل مما يدل على وجود تشتت قليل، وهذا يمكن أن يكون راجع إلى المدرسة في تحقيق التوافق بين الجنسين من خلال توفير الجو المدرسي المناسب لجميع التلاميذ بغض النظر عن جنسهم، فالجو المدرسي المناسب يساعد التلميذ على تنمية الثقة بالنفس من خلال الحوار مع الأساتذة والزملاء مما تنمي فيه روح الانتماء،والاعتماد على النفس، ومعرفة قيمته الحقيقية وبالتالي تحقيق التوافق السوي فالتلاميذ عندما يحضون بالمساواة في التشجيع ينعكس ذلك على قدرتهم على التوافق وبالتالي ارتفاع مستواهم التعليمي، ويمكن تفسير النتيجة أيضا من خلال انتماء التلاميذ من الجنسين إلى مجتمع واحد ألا وهو المجتمع الثانوي ويواجهون نفس المواقف والظروف ويعيشون في بيئة اجتماعية واحدة توفر لهم نفس الفرص للتعلم والنجاح، كما أن كل التلاميذ باختلاف جنسهم يسعون إلى التغلب على الاحباطات وتحقيق الأهداف الاجتماعية وإشباع الدوافع والحاجات لكي يعيشوا حياة مستقرة خالية من الضغوطات والعراقيل وبطريقة يتقبلها الآخرين ويتقبلها المجتمع، وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة عبد الله لبوز (2002) والتي وجدت عدم وجود فروق بين الجنسين في التوافق الدراسي.

***** عرض نتائج الفرضية السادسة و مناقشتها :** نصت الفرضية السادسة على أنها: توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي)"

للتحقق من صدق الفرضية، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتخصصين، حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى التوافق الدراسي على النتائج التالية:

جدول رقم (13): يوضح دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي تبعا لمتغير التخصص

	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية	علوم	31	45.68	0.57	1.41	-	غير دالة
	آداب	27	44.48	0.70			

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن قيمة(ت) التي بلغت قيمتها (1.41) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05 =α)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري (H0) والذي ينفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في التوافق الدراسي حسب متغير التخصص، فعند المقارنة بين المتوسطات الحسابية لكل من العلميين والأدبيين فإنه يلاحظ وجود فروق ضئيلة جدا بينهما في التوافق الدراسي، وبالتالي هذا الأمر يدل على وجود تجانس بين التخصصين، ويتضح أيضا من خلال مقارنة الانحرافات المعيارية للعينتين وجود فرق ضئيل مما يدل على وجود تشتت قليل،وهذا يشير إلى أنه لا يتم التفريق بين التخصصين الأدبي والعلمي أثناء العملية التعليمية بما فيها من عناصر أساسية كالأساتذة والمنهاج والمادة التعليمية والطرق والأساليب المعتمدة أثناء عملية التعليم...، كما يمكن تفسير النتيجة أيضا من خلال اتجاه التلاميذ نحو المواد الدراسية فهم عموما مقتنعين بالتخصص الذي ينتمون إليه ويحبون المواد التي يدرسونها ويجدون المتعة في تناولها ومراجعتها ويطمحون إلى بلوغ أعلى المراتب من خلال تعلمها، ويأملون في تحقيق مستقبل زاهر بالنسبة لتخصصاتهم فهي تتفق مع ميولاتهم وإمكاناتهم وقدراتهم، وهذه النتيجة تؤكدها دراستي كل من "محمد قريشي" (2002) و"آسيا عبازة" (2014) حيث أسفرت نتائجهما عن عدم وجود فروق في التوافق الدراسي حسب التخصص (علمي، أدبي).

*** عرض نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها :** نصت الفرضية السابعة على أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي " وبعد المعالجة تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (14) : يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي

المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
الإجهاد النفسي	58	0.27-	0.05	دال
التوافق الدراسي	58			

يبين الجدول رقم (14) قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي بالنسبة لعينة الدراسة والتي تتكون من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث بلغت قيمته (-0.27) وهي دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05 = α)، وبما أن قيمة معامل الارتباط بيرسون سالبة فهذا يعني أن هناك علاقة عكسية ضعيفة بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي، أي أنه كلما ارتفع مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة انخفض توافقهم الدراسي، وبالتالي يمكن رفض الفرض الصفري H0 والقول بأن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة،ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال نتائج الفرضيات السابقة فالمستوى المرتفع للإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي قد يكون سببا مباشرا في تدني وانخفاض مستوى توافقهم الدراسي، فمثلا الضغوطات التي يعاني منها التلاميذ من طرف الأولياء المتمثلة في الإلحاح عليهم من أجل ضرورة تحصيل نتائج جيدة والفوز بشهادة البكالوريا، هذا قد يولد لديهم ضغوطات تعيق توافقهم الدراسي وهذا ما أكدته دراسة " عبد الله لبوز" (2002) والتي كان مفادها العلاقة القائمة بين الأسرة والتوافق الدراسي في أكثر من وجه، وكذلك الضغوطات التي يعانيها التلميذ داخل محيطه المدرسي من تسلط بعض المدرسين وكثرة طلباتهم من واجبات منزلية وتحضيرات و...إلخ وبالتالي الإحساس بالإحباط والخوف والتهديد والقلق، كما

يمكن إرجاع نتيجة الدراسة الحالية إلى علاقة التلميذ السيئة ببعض الزملاء ومقارنة نتائجه بنتائجهم، مما يولد لديه عدم الثقة في النفس ونقص التفاعل معهم وهذا ما يؤثر على توافقه وهذا أيضا ما أكدته دراستي كل من "آسيا عبازة" (2014) و"مباركة ميدون" (2014) حيث توصلتا إلى أن التوافق الدراسي له علاقة وطيدة بنظرة الفرد لنفسه، وأيضا كثافة المنهاج التي يعتبرها التلميذ تحد لقدراته وطاقاته هذا ما يشكل لديه عدم التوازن بين متطلباته وإمكاناته وبالتالي عدم مشاركته في الأنشطة المدرسية وضعف تحصيله و...إلخ، بالإضافة إلى الضغوطات التي يعانيها التلميذ من خلال الإدارة المدرسية وما تفرضه عليه من مواقيت محددة وأدوات مطلوبة وكتب و ... إلخ، كل هذه الأمور لها دور في زيادة الضغوطات النفسية لديه مما يتسبب في سوء التوافق داخل المحيط المدرسي.

III - الخلاصة :

توصلت الدراسة الحالية بشقيها النظري والتطبيقي إلى أن للإجهاد النفسي دور في إحداث تغيرات جذرية في التلاميذ داخل المجتمع الدراسي، ذلك أن الحياة المدرسية تعتبر سلسلة من عمليات التوافق المستمرة فالتلميذ يحاول قدر الإمكان أن يكون له استجابات وسلوكات متوازنة وإيجابية لإشباع حاجاته وتحقيق التوافق والاستقرار النفسي في المجال الدراسي، وتبقى المؤسسة التعليمية الوسط الذي تنمو فيه قدراته العقلية والتي يقضي فيها فترة من حياته رغبة في تحويل دافعيته من مجرد طاقة كامنة إلى استعداد ورغبة مستمرة في العطاء، وذلك ضمن محيط نفسي واجتماعي يشجع على الدراسة، وما تجدر الإشارة إليه هو أن التوافق الدراسي لا يتحقق إلا بتوفر البيئة النفسية والاجتماعية والدراسية المشجعة وذلك بتوفر ظروف مناسبة بعيدة عن الضغوطات النفسية بما تضمن توافقا سليما والسعي نحو تحقيق الأهداف المرجوة وتقديم أفضل مستوى من الأداء، وفي ظل التحليل الكمي والكيفي للبيانات المحصل عليها تم التوصل إلى النتائج التالية:

- ✓ مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع.
- ✓ مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض.
- ✓ لا توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ لا توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير التخصص.
- ✓ لا توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة الدراسة في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ لا توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة الدراسة في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص.
- ✓ توجد علاقة عكسية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة.

- **توصيات واقتراحات:**

من خلال ما تم التوصل إليه في هذه الدراسة نقترح ما يلي:

- ✓ إجراء دراسات تهدف إلى الكشف عن مستوى كل من الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي في مراحل عمرية أخرى ومستويات تعليمية مختلفة.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات في مجال الإجهاد النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى تخص التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.
- ✓ ضافة متغيرات أخرى ذات أهمية إلى جانب متغيرات الدراسة الحالية.
- ✓ العمل على بناء برامج إرشادية للتخفيف من الإجهاد النفسي وتحسين مستوى التوافق الدراسي للتلاميذ.

- الإحالات والمراجع :

01- السيد عثمان. فاروق (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الكتاب 16، القاهرة.

02- أبو الحصين (2010)، الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

03- بن نايف بن ماشع الحبردي العتيبي. منصور (2003)، الضغوط الإدارية التي تواجه مديري مدارس التعليم العام وتأثيرها على أدائهم من وجهة نظرهم، بدون طبعة، معهد البحوث العلمية، جامعة أم القرى، مكة.

04- لوكيا. الهاشمي (2000)، الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي، تقرير نهائي عن مشروع البحث، 98- 96/ 02/ 2501 t، مديرية البحث الجامعي، جامعة منتوري قسنطينة.

05- أبو حطب وآخرون فؤاد (1984)، معجم علم النفس والتربية، الجزء الأول، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.

06- أبو الديار وآخرون. مسعد (2012)، قاموس مصطلحات صعوبات التعلم ومفرداتها، الطبعة الثانية، مركز تقويم وتعليم الطفل، الكويت.

07- بوصفر. دليلة (2011)، الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزيزيوزو.

08- بلقاسم وشتوان. محمد وحاج (2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3(01)، 112- 136.

09- صالح وشارف. نعيمة وجميلة (2017)، الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، مجلة التنمية البشرية، العدد 08، 29- 54.

10- قريشي. محمد (2002)، القلق وعلاقته بالتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي والتوجيه الاجتماعي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

11- لبوز. عبد الله (2002)، التنشئة الأسرية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير تخصص علم النفس المدرسي والتوجيه الاجتماعي، جامعة ورقلة.

12- عبازة. آسيا (2014)، صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس بالسنة الثانية ثانوي- دراسة ميدانية بمدينة ورقلة-، رسالة ماجستير في الصحة النفسية والتكيف المدرسي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

13- ميدون. مباركة (2014)، الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ ببعض متوسطات مدينة ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 17.

14- سهير والشافعي. إبراهيم محمد وإبراهيم (2012)، الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، العدد (92)، 317- 348.

15- ناصر. أماني محمد (2005)، التكيف المدرسي عند المتفوقين والمتأخرين تحصيلا في مادة اللغة الفرنسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير

16- قناوي (1987)، سيكولوجية المسنين، مركز التنمية البشرية والمعلومات، مصر.

17- قاسم. عبد الله محمد (2004)، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان.

18- دخان والحجار. نبيل كامل وبشير إبراهيم (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، 14(02)، 369- 398.

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

عتيقة بابش ، يامنة اسماعيلي ، (2022)، **الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي** ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 14(01)/ 2022، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة (ص.ص 41- 56).