جامعة –يحي فارس–المدية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

عنوان المذكرة :

الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية في ظل جائحة كورونا .

(دراسة وصفية لعينة من التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية مستوى الثانوي)

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماسترفي علم النفس

تخصص علوم التربية . ارشاد وتوجيه .

إعداد الطالبتين:

- حميدية نزيهة
- عرباوي نشيدة

الأستاذ المشرف:

د . عباسي سعاد

السنة الجامعية: 2020 -2021

شكر وتقدير

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه , نشكر الله عز وجل الذي وهبنا بنور علمه ...

قال الله تعالى : " لئن شكرتم لأزيدنكم " صدق الله العظيم .

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذة المشرفة { سعاد عباسي } التي لم تبخل علينا بنصائحها وإرشاداتها وتفهمها رغم الظروف التي مرت علينا لان جائحة كورونا قد أصبحت حاجزا كبيرا بين الجامعة والطلبة .

دون أن ننسى شكر كل من سخره الله لمساعدتنا من قريب أو من بعيد ,

مديرة ثانوية فخار عبد الكريم للبنات , ومدير ثانوية زرواق عبد النور للذكور,

و كذلك نشكر اللجنة التي ستتقدم بكل تقدير لمناقشة عملنا هذا , ونشكر كل الأساتذة بجامعة يحي فارس المدية .كلية العلوم الاجتماعية , وجميع صديقاتي وتحية خالصة لكل الطلبة الكرام .

إهداء

الحمد لله الذي بفضله تتم الصالحات والذي بعونه حققنا بعض ما يدعو إليه والصلاة والسلام على رسولنا الكريم القائل : { اللهم علمني وانفع بما علمتني وزدني علما }

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الأمان وبلسم الشفاء الغالية أمي أدامها الله فوق رؤوسنا .

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقي قطرة الحب إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة ملك القلب الحنون أبي الغالي أطال الله في عمره وأدامه تاجا فوق راسي .

إلى كل إخوتي وأخواتي كل واحد باسمه : هشام وزوجته , زهرة وزوجها , سارة وخطيبها , إسحاق وبرعم الأسرة علاء الدين حفظه الله .

إلى عائلتي الكبيرة أدامها الله يدا واحدة أبدأها بأعمامي وزوجاتهم و أولادهم , عماتي وأزواجهم وبناتهم خديجة و زينب وفتيحة .

إلى الذي علمني معنى الحياة وسندي بدونه التعب والشقاء خطيبي العزيز.

إلى صديقاتي نزيهة وسمية وكل من ساهم معي ولو بكلمة طيبة من اجل انجاز هذا العمل المتواضع .

نشيدة

إهداء

اهدي ثمرة جهدي وعملي إلى كل من كان لي عونا طوال مشواري وحياتي الدراسية ,

أمي الغالية أطال الله في عمرها

أبي رحمه الله واسكنه جناته العالمين

إلى خطيبي سندي ويدي اليمين

إلى إخوتي أمين وزوجته نسرين , منال , رفيدة وجمال حفظهم الله لي

كل عائلتي التي ساندتني وبالأخص خالتي رشيدة اطلب من الله يفرحها في أولادها إيناس , انس , عبد المالك وعبد المعز .

وخالتي صليحة وبناتها إيمان , حنان , سهام , ليليا وهالة

أخوالي وزوجاتهم وأولادهم

أعمامي وعماتي أطال الله أعمارهم

جدي وجدتي كنزي في الدنيا

عصافير المنزل جيهان ومحمد حفظهم الله لنا

توأم روحي واعز صديقاتي نشيدة , غالية , نبيلة .

نزيهة

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية , كما سعت الدراسة إلى الكشف عن مدى دلالة الفروق تبعا للمتغيرات التصنيفية التالية : الجنس , التخصص , صفة الدراسة (معيد" ة " . غير معيد" ة ") , و المستوى . وقد تم طرح تساؤلات الدراسة كالتالي :

1 . ما مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية ؟ .

2 . هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية باختلاف الجنس ؟ .

3 . هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية باختلاف التخصص ؟ .

4 . هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية باختلاف صفة الدراسة { معيد (ة) / غير معيد (ة) } ؟ .

5 . هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية باختلاف المستوى الدراسي { السنة الأولى ثانوي / الثانية / الثالثة } ؟ .

أما فرضيات الدراسة تمثلت في ما يلي :

. يعاني المتعلمين الخاضعين للدروس الخصوصية للتعليم الثانوي من ضغط نفسي مرتفع .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير الجنس .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير التخصص .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير صفة الدراسة { معيد (ة) / غير معيد (ة) } ؟ .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي { السنة الأولى ثانوي / الثانية / الثالثة } ؟ .

وللإجابة عن تلك التساؤلات اعتمدت الطالبتين المنهج الوصفي لمثل هذه الدراسات .

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الضغط النفسي حيث تم تطبيقه على عينة من التلاميذ المستوى الثانوي { السنة الأولى ثانوي / الثانية / الثالثة } والذي بلغ 60 تلميذا (30 ذكور ثانوية زرواق . 30 إناث بثانوية فخار) .

وكانت النتائج كالتالي :

1 . تم تحديد مستوى الضغط النفسي لدى الإناث وفئة المعيدين وشعبة اللغات والسنة الثالثة ثانوي مرتفع.

وتم تفسير النتائج استنادا للإطار النظري والدراسات السابقة وفي نهاية الدراسة تم اقتراح آفاق بحثية في الموضوع.

Study summary:

The current study aimed to reveal the level of psychological stress among learners involved in private lessons, and the study also sought to reveal the significance of the differences according to the following categorical variables: gender, specialization, class of study ("teaching" – "non-teaching"), and the level . The study questions were asked as follows:

1 What is the level of psychological stress among students involved in private lessons? .

2 Are there statistically significant differences in the level of psychological stress among students involved in private lessons, according to gender? .

3 Are there statistically significant differences in the level of psychological stress among students involved in private lessons, according to specialization? .

4 - Are there statistically significant differences in the level of psychological stress among students involved in private lessons, according to the characteristics of the study (teacher(s) / non-teaching ones)? .

5 - Are there statistically significant differences in the level of psychological stress among students involved in private lessons according to the different academic level {first year secondary / second / third}? .

The hypotheses of the study were the following:

The learners undergoing private tutoring for secondary education suffer from high psychological pressure. There are statistically significant differences in the level of psychological stress among learners involved in private lessons with respect to the gender variable.

There are statistically significant differences in the level of psychological stress among learners involved in private lessons with respect to the variable of specialization.

- There are statistically significant differences in the level of psychological stress among the learners involved in private lessons with respect to the study attribute variable {teacher(e)/non-teaching(e)}? .

- There are statistically significant differences in the level of psychological stress among learners involved in private lessons in relation to the variable of academic level {first year secondary / second / third}? .

In order to answer these questions, the two students adopted the descriptive approach of such studies. To achieve the objectives of the study, the psychological stress scale was used, which was applied to a sample of secondary level students (first year secondary / second / third year), which amounted to 60 students (30 males in Zarwaq high school - 30 females in Fakhar High School).

The results were as follows:

1- The level of psychological stress among females, the category of teaching assistants, the Languages Division, and the third year of high school was determined. The results were interpreted based on the theoretical framework and previous studies, and at the end of the study, research prospects on the subject were suggested.

فهرس الموضوعات

كلمة شكر

الإهداء

قائمة الجداول

مقدمة.....أ

الباب الأول : الجانب النظري .

الفصل الأول : الخلفية النظرية لمشكلة البحث

1- الإشكالية.....6

2- الفرضيات.....8

3- أهمية الدراسة.....8

4- الهدف من الدراسة.....8

5- تحديد المفاهيم إجرائيا.....9

6- الدراسات السابقة.....9

الفصل الثاني : الضغط النفسي والنظريات المفسرة له

تمهيد.....19

1- مفهوم الضغط النفسي.....19

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....19

3- أعراض الضغط النفسي ومظاهره.....22

4- مظاهر الضغط النفسي.....22

خلاصة.....23

الفصل الثالث : الدروس الخصوصية .

تمهيد.....26

1- مفهوم الدروس الخصوصية.....26

2- مكان تقديم الدروس الخصوصية.....27

3 . أسباب اللجوء إلى الدروس الخصوصية 28
4 . الدروس الخصوصية والمشكلات الناجمة عنها 29
5 . تاريخ الدروس الخصوصية 30
6 . الدروس الخصوصية في الجزائر 30
7. إجراءات مواجهة ظاهرة الدروس الخصوصية 31
خلاصة 32
الباب الثاني : الجانب الميداني .
الفصل الرابع : منهجية إجراءات البحث
تمهيد 38
1- الدراسة الاستطلاعية 38
أ ـ المعاينة 38
ب ـ اختيار أداة الدراسة والتأكد من صلاحيتها 38
2- الدراسة الأساسية 39
أ ـ المنهج المستخدم في الدراسة 39
ب ـ عينة الدراسة وطريقة اختيارها 39
ت ـ أدوات الدراسة 40
ث ـ حدود الدراسة 40
ح ـ الأدوات الإحصائية المستعملة في دراسة البيانات..... 40
الفصل الخامس : عرض وتفسير ومناقشة النتائج
تمهيد 44
1- عرض وتحليل النتائج حسب أدوات البحث 44
2- عرض وتحليل النتائج حسب اختيار الفرضيات 44
3- مناقشة النتائج 48
الاقتراحات و التوصيات 52

قائمة المراجع.....55
الملاحق.....58

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	مظاهر الضغط النفسي .	22
02	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الضغط النفسي .	44
03	الفروق بين الجنسين على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبارات لعينتين .	45
04	الفروق بين المستويات الدراسية (السنة أولى ثانوي , الثانية , الثالثة) على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبار أنوفا للفروق .	46
05	الفروق بين الشعب الدراسية (شعبة الآداب , اللغات , علوم تجريبية , تسيير واقتصاد) على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبار أنوفا للفروق .	47
06	الفروق بين المعيدين والغير معيدين على مقياس الضغط النفسي باستخدام " ت " لعينتين مستقلتين .	48

مقدمة

مقدمة:

يحظى موضوع الضغط النفسي أهمية كبيرة في مجالات علم النفس ويعد من المواضيع العلمية الحديثة التي شغلت اهتمام عدد كبير من الباحثين , كما أن أهمية دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان جديرة بالاهتمام لما لها من خطورة وتأثير على الكثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع , وترتبط بأحداث الحياة اليومية وبدون استثناء , يوميا , مصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط الدراسة , والضغوط الأسرية , معالجة مشكلات نفسية وانفعالية وعاطفية , الأمور المالية والأزمات المختلفة , كما تتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية الأخرى .

يتفق علماء النفس والاجتماع على أن سلوك الفرد يتشكل في الأسرة ثم في المدرسة , وهما بيئتان فاعلتان في الرفع أو الخفض من مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ وبالخصوص التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية , فهم يواجهون صعوبات ناتجة عن عمليات معرفية كنقص الانتباه والتركيز داخل القسم , كثافة البرنامج الدراسي والخوف أو القلق من الامتحانات .

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع والذي يهدف إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية وذلك باختلاف الجنس . التخصص . صفة الدراسة { معيد (ة) / غير معيد (ة) } . والمستوى الدراسي { السنة الأولى ثانوي / الثانية / الثالثة } .

وفيما يلي تقديم مجمل لمحتوى الدراسة الحالية :

الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة واشتمل على تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها , تحديد أهمية هذه الدراسة وأهدافها , حدود الدراسة وكذلك التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة والدراسات السابقة .

الفصل الثاني : هو الفصل الخاص بمتغير الضغط النفسي بحيث تضمن تعريفه , النظريات المفسرة لموضوع الضغط النفسي , أعراض الضغط النفسي ومظاهره , مصادر الضغط النفسي .

الفصل الثالث : هو الفصل الخاص بمتغير الدروس الخصوصية بحيث تضمن تعريف الدروس الخصوصية ومكان تقديمها , أسباب اللجوء إليها , الدروس الخصوصية والمشكلات الناجمة عنها , تاريخ الدروس الخصوصية والدروس الخصوصية في الجزائر , إجراءات مواجهة ظاهرة الدروس الخصوصية .

الفصل الرابع : حيث تمحور حول الإجراءات الميدانية بدءا بالدراسة الاستطلاعية , اختيار أداة الدراسة والتأكد من صلاحيتها , الدراسة الأساسية تتضمن المنهج وعينة الدراسة وخصائصها , حدود الدراسة الأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة .

الفصل الخامس : يضم عرض وتفسير النتائج حسب ترتيبها في الفصل الأول ويتم مناقشتها .

الجانب النظري

الفصل الأول:

الخلفية النظرية لمشكلة البحث

الفصل الأول : الخلفية النظرية لمشكلة البحث

1 . الإشكالية

2 . الفرضيات

3 . أهمية الدراسة

4 . أهداف الدراسة

5 تحديد المفاهيم إجرائيا

6 . الدراسات السابقة

إشكالية الدراسة :

تعرف الصحة النفسية في مجال التربية والتعليم أنها مساعدة المعلم والمتعلم , لتفادي الوقوع في الأمراض , والاضطرابات النفسية , تحقيقا للتكيف السليم مع الذات والمحيط , والقدرة على الإنتاج والاستمتاع بالحياة .

كما تعد هذه الأخيرة عنصرا أساسيا لنجاح النظام التربوي , اعتبارا على أنها أهم جوانب التنمية الاجتماعية , والمعرفية , وجزءا مهما في صحة المتعلمين , و علاقتها التفاعلية مع الصحة البدنية , وتعزيزها لثقة الطالب بنفسه , وقدرته على النجاح في المدرسة والمجتمع .

انه من الضروري عند الاهتمام بالصحة النفسية , تحديد المشكلات النفسية للمتعلمين مبكرا والتدخل لمعالجتها قبل تطورها , والتي يمكن ملاحظتها من خلال مجموعة من الأعراض أهمها : **قلة الثقة بالنفس ، الشعور الدائم بالحزن , ضعف التركيز والتغيير المفاجئ .**

هذه المشكلات تهدد الصحة النفسية للمتعلم وتشكل ضغطا نفسيا عليه وتعرضه لضغوطات الدراسة , خاصة في مرحلة التعليم الثانوي مما يؤدي بكثير من المتعلمين إلى الوقوع في مشكلات تربوية , وإهمال التعلم وعدم الاستفادة منه بمراحله المختلفة بحيث يجعلها عائقا إمام تقدم المتعلمين دراسيا .

يعرف الضغط النفسي انه موقف صعب من مظاهر الحياة , يحدث لدى التلميذ عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث الضاغط , تتجاوز مهارات المواجهة لديه فيشعر بعدم القدرة على مواجهتها .

ويلقى موضوع الضغط النفسي عند المتعلمين اهتماما كبيرا من طرف الأخصائيين النفسانيين والباحثين في مجال التربية والتعليم , خاصة علم النفس المدرسي والتوجيه والإرشاد وحوله أجريت العديد من الدراسات حول هذا الموضوع فقد توصل الباحثان إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية وأن شعور التلميذ بصعوبات مادية ومعنوية في بيئيه المدرسية والاجتماعية والأسرية , يقف عائقا أمام تحقيق أهدافه ومتطلباته المتمثلة في تحقيق نجاحه ويصبح فردا غير قادرا على تحمل الأعباء التي هي قوة طاقته , وهذا يكون نتيجة العديد من المتطلبات الملقاة على عاتقه كالمتطلبات الأكاديمية المتمثلة في الاستذكار والتحصيل , والمتطلبات الاجتماعية والاقتصادية التي تتمثل في المصاريف .

علاوة على كثافة البرنامج وطوله والمعيقات التي تواجه المتعلمين في مرحلة التعليم الثانوي كاكتظاظ الأقسام , وعجز الأسرة على متابعة أبنائها تربويا داخل البيت , ونظرا لازدياد الحاجة إلى الأفراد ذوو الكفاءة المعرفية في مختلف المجالات المهنية وزيادة التنافس , ظهرت الدروس الخصوصية كأداة ولاكتساب المعارف في التعلم الفعال وأصبحت هذه الأخيرة واقعا حيا فرض نفسه بقوة على الأسر التي

تعتمد على مستقبل أولادها , وتسعى بكل ما تملك من إمكانيات إلى تمكينهم من التحصيل العلمي وتحقيق غاياتهم المنشودة .

ومع اقتراب الامتحانات الدراسية يعيش سوق الدروس الخصوصية حالة من الازدهار الكبير , حتى أن المدرسين يعتبرون هذه الأيام ذروة الموسم بالنسبة لهم .

إلا انه تختلف الكثير من الآراء في تقييم ظاهرة الدروس الخصوصية فالبعض يعتبرها سلبية لأنها تعبر عن جشع وطمع المدرسين وسعيهم لطرق الكسب الغير المشروع مما يجعلهم يقصرون في أداء واجباتهم خلال اليوم الدراسي لإجبار أولياء المتعلمين على اللجوء إلى هذه الدروس , وأما البعض الآخر يعتبرها نتاج لطبيعة النظام التربوي في المرحلة الثانوية , وبالنسبة لكثرة الدروس فيظهر المدرس في المدرسة إلى الإسراع في تقديم الدروس على حساب فهم المتعلمين , ويذهب آخرون في وصفها على أنها نتاج السمة الاستهلاكية المتصاعدة والمتوالية للمجتمع بحيث ينشغل كل من الآباء والأمهات في وظائفهم اليومية سواء في البيت أو العمل وذلك لتامين حاجيات البيت ما يضطرهم في النهاية تسليم شؤون أولادهم من الناحية التعليمية لمعلمين الدروس الخصوصية وحصولهم على اجر مادي مقابل تعبهم.

ومن الآثار المترتبة على الدروس الخصوصية أنها لا تتيح الفرص المتكافئة من الناحية التحصيلية وتؤثر على سلوك المتعلمين وتبعدهم عن الجو الصفي والمشاركة الجماعية في دروس المدرسة , هذا ما يؤثر على قدرتهم على التكيف الاجتماعي والتفاعل مع المعلم أثناء التدريس .

في دراسة عبد الله الشريف 2006, هدفت هذه الدراسة إلى بيان الآثار السلبية للدروس الخصوصية على مكونات العملية التعليمية بكافة أبعادها وطبقت الدراسة على طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية , المرحلة المتوسطة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2005 . 2006 , واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتوصلت إلى النتائج التالية : تعمل الدروس الخصوصية على فقدان أهمية المعلم وتساهم في تكوين الشاب المهمل واللامبالي الذي لا يعتمد على نفسه وإنما على المعلم أو المدرس الدروس الخصوصية لحل المسائل و الوظائف وبناءا على الإشكالية المطروحة تسعى الدراسة الحالية للبحث في الموضوع وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية :

. ما مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية ؟ .

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير الجنس ؟ .

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير التخصص الدراسي ؟ .

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير صفة الدراسة { معيد (ة) / غير معيد (ة) } ؟ .

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي { السنة الأولى ثانوي / الثانية / الثالثة } ؟ .

فرضيات الدراسة :

. يعاني المتعلمين الخاضعون للدروس الخصوصية للتعليم الثانوي من ضغط نفسي مرتفع .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير الجنس .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير التخصص الدراسي .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير صفة الدراسة { معيد (ة) / غير معيد (ة) } .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي { السنة الأولى ثانوي / الثانية / الثالثة } .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :

. التحقق من الفرضيات المطروحة .

. الكشف على مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية .

. تحديد الفروق بين المتعلمين في الضغط النفسي بالنسبة لمتغير الجنس , التخصص , الإقامة .

. استقراء الواقع الاستثنائي في ظل جائحة كورونا .

أهمية الدراسة :

تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري حول الضغط النفسي للمتعلمين وبالتالي يمكن تقديم اطر نظرية لتفسير الأبعاد العامة للضغط النفسي والعوامل المساهمة فيه كما أن هذه الدراسة تفيد في :

. تزويد المختصين النفسانيين الذين ينشطون داخل الحقل المدرسي بمفاهيم إضافية تتعلق بالضغط النفسي.

. محاولة لفت الانتباه إلى مشاكل المتعلمين وهي التي يتعرضون لها داخل المؤسسة التربوية .

تحديد المفاهيم :

الضغط النفسي : خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص تعرف جهود الفرد في تحقيق هدف معين . إن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر متنوعة وعديدة , خاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الأشخاص .

(الرشيدي , 1999 , ص 19)

الدروس الخصوصية : كل جهد تعليمي يحصل عليه الطالب أو التلميذ خارج الفصل الدراسي بحيث يكون هذا الجهد منتظما ومتكررا , ويستثنى من هذا ما يقدمه بعض الآباء لأبنائهم في صورة مساعدات تعليمية في المنزل أو خارج المنزل .

(الرشيدي , 2004 , ص 285)

الدراسات السابقة :

1 / الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغط النفسي :

دراسات عربية :

1 . دراسة عبد الله 2002 . مصر : بعنوان " أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية , دراسة مقارنة بين الريف والحضر " هدفت الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية , وطبقت الدراسة على عينة متكونة من 1073 طالبا وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية في محافظتي القاهرة والمنفونية , تراوحت أعمارهم بين (12 و 18 سنة) .

استخدمت الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحثة . أما نتائج الدراسة توصلت إلى :

احتلت الأساليب السلبية المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب المواجهة الضغوط (الأفكار, الاستسلام , التنفيس الانفعالي) . كما وجدت فروقا دالة إحصائيا بين الذكور والإناث بشان أساليب المواجهة , و وجدت فروقا بين الإعدادية والثانوية على 15 أسلوبا من أساليب المواجهة .

2 . دراسة بن صالح هداية 2015 . الجزائر : بهدف معرفة تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية بمدينة تلمسان على عينة قوامها 200 تلميذ وتلميذة , حيث

تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازدة . جامعة الجزائر 2 . والمكيف من طرف الباحثة على فئة المراهقين , ومقياس التوافق المدرسي للباحثة ومن نتائج الدراسة هي وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي .

دراسات أجنبية :

1 . دراسة جوتلب 1989 . أمريكا : بعنوان " الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقين " هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من 450 مراهقا ومراهقة في ولاية إيزونا الأمريكية تراوحت أعمارهم ما بين 14 و 17 سنة . استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعادلة الفاكرونباخ . أما نتائج الدراسة فتبين أن هناك ارتباط له دلالة ايجابية بين الضغط النفسي لدى المراهقين وبين تقدير الذات لديهم فالطلبة الذين كان لديهم ضغط نفسي مرتفع اظهروا تقدير متدني لذاتهم .

التعقيب على الدراسات السابقة :

. تدل الدراسات السابقة على أن مستوى الضغط النفسي مرتفع لفئة الإناث مقارنة بالذكور .

. ركزت الدراسات على استخدام تقنيات واستراتيجيات مناسبة لمواجهة الضغوط النفسية .

. تضمنت كل الدراسات تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي .

. تدل الدراسات السابقة على ضرورة التواصل الاجتماعي مع الآخرين ما يساهم في تخفيف شدة الضغط النفسي المرتفعة .

2 / الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدروس الخصوصية :

تكمن أهمية الدراسات السابقة في إثراء موضوع البحث فهي تساعد الباحث على تحديد الإطار النظري وتوجهه توجيها علميا سليما نحو أهدافه , و كذلك تمكنه من تحديد نقاط الاختلاف والتشابه مع الدراسات المختارة ذات الصلة بالدراسة الحالية وهي على النحو التالي :

1. دراسة مركز المعلومات 2004 في مجلس الوزراء المصري : بعنوان " التكلفة الاقتصادية للدروس الخصوصية " شملت عينة الدراسة 1000 أسرة مصرية وكان من نتائج الدراسة أن ما بين 71 و 88 % من طلاب المدارس في السنوات الدراسية المختلفة يحصلون على دروس خصوصية وأشارت أن هذه الدروس الخصوصية تكلف الأسر المصرية قرابة 15 مليار جنيه سنويا أي 3.3 مليار دولار .

وأكدت الدراسة أن متوسط إنفاق الأسرة على الدروس الخصوصية يعادل حوالي 90 دولار شهريا أي 500 جنيه في حين أن هذا الرقم يمثل الدخل الشهري للعديد من الأسر . وأن الدروس الخصوصية تكثر في مرحلة الثانوية في حين تبلغ 50 % من الطلاب في هذه المرحلة .

وأشارت الدراسة إلى أن نسبة من يأخذون دروسا خصوصية تزيد أو تقل وفقا لمستوى دخل الأسرة ففي حين تقل النسبة إلى حوالي 71 % من الأسر صاحبة الدخل الاقتصادي المنخفض تزيد إلى 88 % من الطلاب . كما أن الإقبال على الدروس الخصوصية لم يعد معبرا عن ضعف مستوى الطالب ولكن لضمان المزيد من الشرح والحصول على مجموع أفضل .

2 . دراسة عبد الله الشريف 2006 : هدفت الدراسة إلى بيان الآثار السلبية للدروس الخصوصية على مكونات العملية التعليمية بكافة أبعادها . وطبقت الدراسة على طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية والمرحلة المتوسطة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2005 . 2006 واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي . وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

. إن الدروس الخصوصية تسيء إلى المدرسة كونها المؤسسة التعليمية التي يتلقى الطالب فيها ليس المعلومات فقط وإنما الأخلاق والعلاقات الاجتماعية وتعده للحياة بشكل كامل .

. الدروس الخصوصية تفقد هيبة المعلم على اعتباره المصدر الوحيد للمعلومات .

. ترهق الآباء بأعباء ومصاريف إضافية حتى أصبحت أجور الدروس الخصوصية هاجس الأسرة مع بدء العام الدراسي حتى في العطلة الصيفية .

. كذلك تسهم في تكوين الشاب المهمل واللامبالي الذي لا يعتمد على ذاته في التعليم وإنما على المدرسين الخصوصيين لحل المسائل والوظائف .

3. دراسة إسلام الشريدة 2007 : بعنوان " تصورات مديري ومديرات المدارس الثانوية " لأثر الدروس الخصوصية على طلبة الثانوية , وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تصورات مديري ومديرات المدارس الثانوية في المحافظة لأثر الدروس الخصوصية على طلبة الصف الثانية ثانوي في المحافظة ومن حيث محاولة معرفة أسباب الدروس الخصوصية والنتائج المترتبة عنها باستخدام المنهج الوصفي .

ومن اجل ذلك تم اختيار عينة عشوائية قوامها 72 مديرا ومديرة من أصل 253 أي نسبة 30.5 % من المجتمع الأصلي ومن ثم تم تطبيق أداة الدراسة عليهم بعد أن تم إعدادهم من قبل الباحثة وهي استمارة (استبيان) .

واستخدمت عدة أساليب إحصائية من بينها تحليل التباين الأحادي وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم الآثار الناتجة عن ظاهرة الدروس أنها تشكل عبئا ماديا كبيرا على الأسرة وأن التعليم الخصوصي يقلل من احترام الطالب لمعلمه , كما انه يشجع الطلاب على الإهمال واللامبالاة و الغياب عن المدرسة , وأشارت أيضا إلى أن ظاهرة الدروس الخصوصية هي محاولة من الطالب وأسرته للحصول على معدلات عالية في الشهادة التوجيهية وكذلك يقبل عليها الطلاب بسبب ضعفهم في مواد مثل : اللغة الأجنبية , اللغة العربية , الرياضيات .

4 . دراسة الحباشة والنعيمي 2007 : بعنوان " ظاهرة الدروس الخصوصية . الأسباب والآثار التربوية الناجمة عنها " تكونت عينة الدراسة من 1202 فردا , منهم 1037 ولي أمر , و 132 طالبا وطالبة , و 133 معلما ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية في الأقاليم الثلاثة وسط وشمال وجنوب الأردن للعام الدراسي 2004 . 2005 , استخدمت المنهج الوصفي واستبيانين الأول موجه إلى ولي الأمر , والثاني موجه إلى الطلبة والمعلمين , ومن ابرز نتائجه :

. أن 54 % من العينة يحصل أبناؤها في مراحل التعليم قبل الجامعي (الأساسي الثانوي) على الدروس الخصوصية وأن 35.4 % من أولياء الأمور التي يحصل أبناؤها على دروس خصوصية مؤهلهم العلمي الثانوية العامة . كما بلغت نسبة الدروس الخصوصية في الأقاليم الثلاثة (الوسط , الشمال , الجنوب) على التوالي (0.50 %, 0.55 % , 0.57 %) . 40 % من الدروس الخصوصية كانت عند الأسر ذات الدخل الشهري 150 . 200 دينار أردني وأن على نسبة للدروس الخصوصية كانت للصف الثاني ثانوي إذ بلغت 53.6 % وأن النسبة الأكبر لها فكانت للذكور في جميع الصفوف باستثناء الصف الأول الأساسي .

وعن الأسباب التي تدفع الطلبة إلى الدروس الخصوصية من وجهة نظر الطلبة هي :

~ ضعف مستوى الطلبة . زيادة على ذلك رغبتهم في الحصول على أعلى معدل والحل الأمثل لهذه الظاهرة حسب الدراسة هو استخدام المعلم لأساليب التدريس الحديثة .

أما من وجهة نظر المعلمين هي :

~ زيادة رواتب المعلمين .

أما الآثار التربوية للظاهرة والتي توصلت إليها الدراسة أن الدروس الخصوصية تقلل من فرصة الطالب في الإبداع وتعوده الإرتكالية , وتضعف من انتباه الطالب لشرح المعلم وتضيف عبئا ماديا على الأسرة , وتقلل من ثقة الطالب بنفسه وفي بعض الأحيان قد تسهم في تحسين مستوى أداء الطلبة.

5 . دراسة الصالحي وملك والكندي 2009 : بعنوان " الدروس الخصوصية بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت . الواقع والأسباب والعلاج . " هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع انتشار ظاهرة الدروس الخصوصية بالمرحلة الثانوية من وجهة نظر عينة الدراسة , وتحديد أسباب انتشار هذه الظاهرة وتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة حول تحديد واقع وأسباب انتشار الدروس الخصوصية بالمرحلة الثانوية بالكويت وفقا لمتغير طبيعة المبحوث { طالب , معلم , ولي أمر } ومتغير الجنس { ذكر , أنثى } والمنطقة السكنية .

كما هدفت الدراسة أيضا الوصول إلى المقترحات والحلول للحد من هذه الظاهرة وتزويد المكتبة العربية بدراسة حديثة حول ظاهرة تزهق المجتمع والأسر المكونة ماليا واجتماعيا وعلميا لأجل ذلك اعتمدت على المنهج الوصفي . كانت عينة الدراسة متكونة من 785 طالبا وطالبة , و 274 ولي أمر , و 369 معلما , يدرسون في المرحلة الثانوية . واستخدم الاستبيان كأداة رئيسية للدراسة حيث قام الباحثون بتصميم ثلاث استبيانات كما يلي :

1 . الاستبيان الأول : قدم لطلاب المدارس الثانوية .

2 . الاستبيان الثاني : قدم لأولياء الأمور الذين لهم أبناء المرحلة الثانوية .

3 . الاستبيان الثالث : قدم للمعلمين المدرسين بالمرحلة الثانوية . واشتمل كل استبيان على 15 سؤال .

أما الوسائل الإحصائية فقد استخدم الباحثون برنامج التحليل الإحصائي spss لمعالجة البيانات حيث تم حساب التكرارات والنسب المئوية للبيانات الأولية كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور الاستبيان وعباراته . كما تم حساب T.Test للتعرف على فروق الآراء بصفة عامة , وتبعا لمتغيرات الدراسة مقارنة بمحاورها المختلفة بصفة خاصة . وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

أن الدروس الخصوصية منتشرة انتشارا واسعا بين طلاب التعليم الثانوي حيث أكد 68.79 % من طلاب العينة أنهم يلجئون إلى الدروس الخصوصية وقد ترجع هذه النتيجة إلى الرغبة في الحصول على المعدل التراكمي المناسب الذي يتيح لهم الفرص للالتحاق بإحدى كليات الجامعة .

اتفاق الطلاب وأولياء الأمور على أن كثرة المواد الدراسية التي يدرسها الطالب وصعوبة المناهج من أهم الأسباب التي تدفع أو تساعد على انتشار الدروس الخصوصية .

لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة .

6 . دراسة نسيبة المرعشلي 2011 : هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب تفشي ظاهرة الدروس الخصوصية وكيفية الحد منها , زيادة على معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة (المدراء , المعلمين , الطلاب , أولياء الأمور) . طبقت هذه الدراسة في محافظتي " حمص وحماة " على مرحلة التعليم الأساسي خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2010 . 2011 . وكانت عينة البحث كالتالي : 89 مديرا ومديرة , 101 معلما ومعلمة , 146 طالبا وطالبة, 129 أولياء الأمور . وقد تم تحديد العينة بطريقة عشوائية بسيطة . كما تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي المقارن الذي لا يتوقف عند وصف البيانات وتبويبها , بل يهتم بدراسة العلاقة بين متغيرات البحث زهران 1977 ، وكانت أداة الدراسة استبيان اعد لمعرفة أسباب تفشي ظاهرة الدروس الخصوصية مقسم إلى عدة محاور ، وسبل الحد من انتشار هذه الظاهرة وجهت إلى أفراد العينة , وللإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من فرضياته ولكل إجابة على حدى كما استخدمت من اختبار Minivariate واختبار T.Test ، خاصة الدراسة إلى أن معظم أفراد العينة يردون أسباب تفشي ظاهرة الدروس الخصوصية تنازليا إلى المدير ، فالمدرسة فالطالب فالأسرة ثم المعلم ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة .

7 . دراسة محمد رضا علي النميمي 2002 : بعنوان " أسباب ظاهرة الدروس الخصوصية وآثارها التربوية على طلبة المرحلة الثانوية " هدفت هذه الدراسة إلى تقصي أسباب انتشار ظاهرة الدروس الخصوصية والنتائج التربوية على طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مديرية منطقة الزرقاء الأولى لعام 2011 . 2012 من وجهة نظر الطلبة , تكونت عينة الدراسة من 573 . منهم 237 طالب و 336 طالبة , ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد استبيان وتحكيمه واستخراج دلالات الصدق والثبات لها بالطرق العلمية المعهودة . استخدمت الدراسة المنهج الوصفي مستخدمة أسلوب المسح لكونه أنيس المناهج وأكثرها ملائمة لغايات الدراسة في الكشف عن أسباب انتشار الدروس الخصوصية وآثارها التربوية على طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم , أما الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة هي الرزمة الإحصائية spss في استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والتكرارات , واستخدم اختبار تحليل التباين الأحادي one way Anova لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين درجات تقدير الطلبة . وتوصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها :

. أن أسباب انتشار الدروس الخصوصية وآثارها التربوية على الطلبة كانت بدرجة متوسطة وكبيرة من وجهة نظر الطلبة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات

الطلبة في نظرهم لأسباب انتشار ظاهرة الدروس الخصوصية على جميع المتغيرات عدا متغير الفرع التعليمي لصالح طلبة فرع الإدارة المعلوماتية و متغير درجة تعليم الأب لصالح الطلبة الذين يتمتع آباؤهم بدرجة التعليم الجامعي فأكثر .

. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات الطلبة في نظرهم للنتائج التربوية لانتشار الدروس الخصوصية على جميع المتغيرات عدا متغير الجنس لصالح الإناث , ومتغير مستوى الدخل لصالح الطلبة الذين تتمتع أسرهم بدخل 250 . 500 ومتغير درجة تعليم الأب لصالح الطلبة الذين يتمتع آباؤهم بدرجة تعليم توجيهي .

8 . دراسة الدكتور احمد بن زيد الدعجالي 2012 : بعنوان " اتجاهات طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض نحو الدروس الخصوصية " , هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الطلاب والطالبات بالمرحلة الثانوية بمدارس الخصوصية , وكذلك دراسة العلاقة بين الاتجاه نحو الدروس وخبرتهم .

ولتحقيق هذه الأهداف تم إتباع المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي كما تم إعداد استبيان لقياس اتجاهات الطلاب والطالبات المرحلة الثانوية نحو الدروس الخصوصية , في حين طبقت هذه الإستبانة على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس مدينة الرياض وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية في مجتمع الدراسة البالغ عدده 198484 طالبا وطالبة حسب إحصائية الإدارة العامة لتعليم الرياض للعام الدراسي 2011 . 2012 . وتوصل الباحث إلى النتائج التالية :

. أن اتجاهات الطلاب والطالبات بالمرحلة الثانوية تراوحت ما بين اتجاه عالي واتجاه عالي جدا نحو الدروس الخصوصية .

. طلاب المدارس الثانوية بمدارس الرياض أكثر اتجاها ايجابيا من الطالبات نحو الدروس الخصوصية .

. طلاب وطالبات القسم العلمي بالمدارس الثانوية بمدينة الرياض أكثر اتجاها ايجابيا نحو الدروس الخصوصية من طلاب وطالبات المدارس الثانوية بالتعليم الأهلي .

9 **. دراسة خنساء عبد الرزاق 2018 :** بعنوان " دراسة تشخيصية علاجية لأسباب لجوء الطلبة للتدريس الخصوصي " في المدارس الإعدادية من وجهة نظرهم . هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب لجوء طلبة المرحلة الإعدادية للدروس الخصوصية من وجهة نظرهم , أسباب لجوء طلبة المرحلة الإعدادية للدروس الخصوصية وبحسب متغير الجنس { ذكور . إناث } , وأيضا وضع سبل علاجية للحد من ظاهرة الدروس الخصوصية .

تم الاعتماد على المنهج الوصفي , وبناء استبيان مكون من 45 فقرة تقيس اتجاهات الطلبة للمرحلة الإعدادية نحو الدروس الخصوصية . أما الوسائل الإحصائية قد تم استخدام الإحصاء الوصفي الممثل في استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية . أما نتائج الدراسة كانت على التالي :

- حازت الأسباب التي تتعلق بالطالب على أعلى متوسط حسابي ومن ثم الأسباب التي تتعلق بالمدرس و أخيرا الأسباب التي تتعلق بالمنهج .
- لا توجد فروق في أسباب لجوء الطلبة المرحلة الإعدادية للدروس الخصوصية تبعا لمتغير الجنس.

التعقيب على الدراسات السابقة :

اتفقت اغلب الدراسات على أن الدروس الخصوصية خارج المدرسة تعتبر مشكلة , وعلى وزارة التربية أن تمنع الممارسين للدروس الخصوصية من خلال التكثيف من حصص الدعم النظامية .

كما تناولت قضية الأجر المالي مقارنة بكفاءة المعلم المعرفية التي ينقلها للمتعلمين وتضمنت كل الدراسات أن مستويات التعليم للدروس الخصوصية شملت الابتدائي , المتوسط , الثانوي . مما يؤدي إلى تراجع أهمية المدرسة كمؤسسة تربوية وتعليمية .

تدل الدراسات السابقة على اهتمام المجتمع المتزايد بالتعليم يزيد من خوف وقلق الأولياء وعدم الثقة بأساليب التدريس المطبقة بالمدارس النظامية مما يدفع بهم إلى البحث عن معلمين خصوصيين لتدريس أبنائهم في المواد التي يجدون فيها صعوبات للتعلم .

وركزت اغلب الدراسات على أسباب الدروس الخصوصية ومدى انتشارها وآثارها السلبية على مكونات العملية التعليمية بكافة أبعادها .

الفصل الثاني:

الضغط النفسي والنظريات المفسرة له

تمهيد

1 . مفهوم الضغط النفسي

2 . النظريات المفسرة للضغوط النفسية

3 . أعراض الضغط النفسي و مظاهره

خلاصة

تمهيد:

يتعرض الكائن الحي لمشاكل حياتية وضغوط نفسية تهدد أمنه واستقراره و توازنه , فالضغط النفسي هو حالة انتشرت لعدة أسباب تختلف من شخص لآخر ذات مصادر متنوعة وهذا الفصل قد تطرق إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي .

1 . مفهوم الضغط النفسي :

الضغط النفسي عبارة عن "حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس , كحالة انفعالية او دافع , والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمع "

(لازاروس وفولكمان , 2001 , صفحة 42)

كون الإنسان مختلف عن الآخر في المشاعر والأحاسيس وكل شخص كيف يواجه ظروفه الحياتية وقيل عنه أيضا انه " مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حياة الإنسان كرد فعل للتأثيرات مختلفة باللغة والقوة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية "

(السيد عثمان , 2001 , صفحة 18)

يختلف الأفراد في استجاباتهم للضغوط من شخص لآخر لذا تعتبر الضغوط النفسية أنها إحساس الفرد بمشاعر غير سارة كما يصاحب هذا الإحساس القلق الذي يهدد قدراته و كيانه من اجل حل المشاكل , لذلك الضغوط النفسية هي مجرد حالات نفسية تتطلب من الفرد الاستجابة لها ومواجهتها والتكيف مع المواقف التي يعيشها .

2 . النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

تختلف النظريات التي قامت بتفسير الضغوط النفسية كونها ظواهر جد معقدة وفي هذا السياق تم تناول وجهات نظر باحثين لتفسير الضغوط النفسية أهمها هي :

2 . 1: نظرية هانز سيلي :

انطلقت نظرية " سيلي " من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقر , وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة و لقد حدد " سيلي " ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغط .

(السيد عثمان , 2001 , صفحة 98)

ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام :

الفزع : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقارنة الجسم وتحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضغط شديدا .

هذا ما يحصل لتلميذ السنة الثانوي يجعله في خوف وقلق شديد من الامتحان فيفقده كل تركيزه ويجعله تحت ضغط كبير وحتما يؤثر عليه .

المقاومة : وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتخفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف , ويظهر هذا عند التلميذ حينما يتكيف مع الضغط ويقاوم حتى يستطيع الاستمرار في مشواره .

الإجهاد : مرحلة تعقب المقارنة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف .

(نفس المرجع السابق , صفحة 98 بتصرف)

2 . 2: نظرية التحليل النفسي :

ترى هذه النظرية أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن خلال فترة العمل الأولى , بحيث يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات ومتأثرين بهذه الخبرات المخزنة فينشا الاضطراب .

(عسكر , 2000 , صفحة 229)

ويؤكد " فرويد " على دور العمليات اللاشعورية والآليات الدفاعية في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فانه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية , وعلى هذا فالخوف أو القلق أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت والأفكار .

(السيد عبيد , 2008 , صفحة 133)

2 . 3: النظرية السلوكية :

تذهب النظرية السلوكية إلى أن الأفراد يتأثرون لضغوط بيئية (نتيجة عوامل مصدرها البيئة) إضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد . ويعتقد كلا من " واطسن " و " سكينر " أن التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق

الجهد الشعوري ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وإثباتها , لذا يربط السلوكيون بين التوافق النفسي والضغط النفسي في شكل علاقة طردية .

3 . أعراض الضغط النفسي و مظاهره :

تظهر لدى الأفراد أعراض مصاحبة للضغط النفسي تتمثل في :

- . الأعراض الجسمية .
- . الأعراض النفسية .
- . الأعراض السلوكية .
- . الأعراض الانفعالية أو المعرفية ... الخ .

كما أن هذه الأعراض تختلف من فرد لآخر ويمكنها أن تجتمع دفعة واحدة أو العكس تماما . وقد أثبتت الدراسات في مجال الصحة إلى إقرار وجود علاقة بين الضغط النفسي المزمن وظهور أمراض فيما يتعلق بالاضطرابات السيكوسوماتية .

كما أن معظم الضغوط النفسية تؤدي إلى مشكلات نفسية مثل الاكتئاب والقلق والأسى ... الخ .

(الاباضة , 1999 , صفحة 296 بتصرف)

تختلف الأعراض المصاحبة للضغط النفسي فهي متنوعة حسب الأفراد , منها " الأعراض الجسمية " كفقدان الشهية أو العكس مما يؤدي إلى تدهور الصحة الجسمية لدى الفرد . " الأعراض النفسية " كالقلق والاكتئاب . " الأعراض الانفعالية " مثل تقلب المزاج , قلة الصبر وفقدان الأمل . " الأعراض السلوكية " كالخوف والارتجاف والتغير في التصرفات .

وفيما يلي يمكن استعراض أعراض الضغط النفسي من خلال تناول مظاهر الضغط النفسي في الجدول الآتي :

جدول رقم 1 : مظاهر الضغط النفسي :

المظاهر الجسمية :	المظاهر الانفعالية :
جفاف الفم والبلعوم , التعب والانحطاط العام , رجفة أو ارتعاش عصبي , سرعة خفقان القلب , إسهال في المقابل إمساك , تردد الحاجة للتبول , اضطراب المعدة والجهاز الهضمي , الم في الرقبة, الم أسفل الظهر أو أعلاه , نوبات دوار , فقدان الشهية أو العكس , الم في الصدر , تشنج عضلات الجسم .	تناوب في المزاج والانفعال , دافع قوي للبكاء , دافع قوي لإيذاء الآخرين , الشعور بعدم الاستقرار, شعور بعدم الاستقرار العاطفي , فقدان الشعور بالمتعة , شعور بالقلق والحزن والخوف من المستقبل , الخوف من الفشل , صعوبة في النوم (الأرق) , الشعور بالخيبة وفقدان الأمل , قلة الصبر على العادة أي في الأمور المعتادة .
الأعراض المعرفية :	**الأعراض السلوكية :**
ضعف التركيز , ضعف في الذاكرة , تفكير غير منطقي , اضطراب في التفكير , انشغال داخلي , كوابيس .	و هي نوعان : مظاهر مباشرة : حدة الطبع , ارتجالية التصرف , الحديث أكثر عن العادة , الخوف السريع , التلعثم بالحديث , صعوبة الجلوس لمدة طويلة , التهجم اللفظي , الاستجابة , الدخول في نوبات البكاء . مظاهر غير مباشرة : زيادة التدخين , زيادة استهلاك الكحول , زيادة استخدام الأدوية للتخفيف من التوتر , اللجوء إلى النوم كوسيلة هروب , مشاهدة التلفاز كوسيلة هروب , زيارة الطبيب لشكاوي صحية .

(أبي مولود , 2009 , صفحة 30 , بتصرف)

خلاصة :

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن الضغط النفسي يحدث نتيجة عدة عوامل تساهم معظمها في خلق نوع من التوتر والضغط لدى التلاميذ داخل المؤسسة أو خارجها , وذلك أن المشاكل التي تعيش يعيشها لدى التلاميذ في المحيط المتواجد فيه مثل سوء البيئة المدرسية كوجود البرنامج و الوقت الغير الملائم , أو في البيئة المنزلية كعدم التواصل الأسري أو أساليب المعاملة الوالدية اتجاههم كلها تشكل ضغوطا مدرسية يتعرض لها التلميذ نفسيا , فكريا وجسميا .

الفصل الثالث:

الدروس الخصوصية

تمهيد

1 . مفهوم الدروس الخصوصية

2 . مكان تقديم الدروس الخصوصية

3 . أسباب اللجوء إلى الدروس الخصوصية

4 . الدروس الخصوصية والمشكلات الناجمة عنها

5 . تاريخ الدروس الخصوصية

6 . الدروس الخصوصية في الجزائر

7 . إجراءات مواجهة ظاهرة الدروس الخصوصية

خلاصة

تمهيد :

تعليم الأبناء هو غاية كل الأولياء لذا حينما يبدي الطالب تراجعا في تحصيله الدراسي أو كان ضعيفا يتم اللجوء إلى التعليم الخصوصي و تزيد الحاجة لهذه الدروس كلما صعبت المواد التعليمية وكثرت المناهج التربوية خاصة في المراحل الثانوية بالأخص أوقات الامتحانات .

1. مفهوم الدروس الخصوصية :

هي كل مساعدة أو جهد تعليمي إضافي يحصل عليه الطالب منفردا أو مع مجموعة من الطلاب نظير مقابل مادي في معظم الأحيان يوضع للقائم به .

(أنور الجندي , 2000)

هي الدرس الذي يعطي نظير اجر فقط .

(محمد سلام , 2000)

كل جهد تعليمي إضافي يحصل عليه الطالب من خلال لقاء غير رسمي يتم بينهم وبين المعلم الخاص خارج جدران المدرسة , وخطة الدراسة في مكان وزمان محدد بين كلا الطرفين نظير اجر محدد مثقف عليه مسبقا بين الطلاب والمعلمين ويختلف هذا الأجر من مادة دراسية إلى أخرى ومن مرحلة تعليمية إلى أخرى ومن صف دراسي إلى أخر ويكون ذلك بصورة منظمة أو غير منظمة .

(طلعت عبد الحميد , 2000)

هي كل جهد تعليمي إضافي يبذله المعلم بانتظام وتكرار لصالح التلميذ أو الطالب على أن يكون هذا الجهد خارج التلميذ ولا تعتمد الدروس الخصوصية على التحصيل الذاتي للتلميذ بل يعتمد جهد المعلم بمقابل مادي يتم الاتفاق عليه بالساعة أو المقرر أو الشهر .

(سلام ,2002 ,صفحة 21)

تعليم غير نظامي بين مدرس ودارس و يتم بواجبه تدريس الدارس بشكل خاص ولوحده أو ضمن مجموعة مادة دراسية أو جزء منها باجر يحدد بين الطرفين .

(نادي الحربي , 2004 , صفحة 57)

من خلال هذه التعاريف نستخلص مفهوم الدروس الخصوصية و هي :

دروس يقوم بتدريسها احد المعلمين لطالب أو أكثر خارج المبنى المدرسي مقابل مكافأة مالية أو خدمة يقدمها له ولي الأمر لذلك الطالب , وتتم هذه الدروس في المنزل أو مكان آخر .

ويمكن تعريفها أيضا أن يخصص والي المتعلم مدرسا خاصا لابنه ليشرف على عملية مساعدته في إستعاب الدروس المستعصية (الصعبة) عليه إستعابها .

2 . مكان تقديم الدروس الخصوصية :

تتم الدروس الخصوصية غالبا بمنزل الطالب ويمكن أن تتم بمنزل المدرس بحيث يجهز غرفة المجلس لتكون مقرا للدروس الخصوصية ويستقبل فيها الطلاب أفرادا أو جماعات .

و للحصول على مدرس خصوصي فان شهرته تجعله محط أنظار الطلاب الراغبين بالدروس الخصوصية وربما يلمح مدرس المادة لبعض الطلاب الضعفاء انه يعطي دروسا خصوصية تساعدهم في تحسين مستواهم , أو وضع ملصق على واجهة محل تجاري , كما أن للآباء دور في الحصول على مدرس خصوصي . يدخل للانترنت من اجل الحصول على مدرس خصوصي لان مواقع التواصل لها أهمية كبيرة في تسهيل وسرعة إيجاد كل ما هو مطلوب .

أما فيما يخص اختصاص المدرس من الملاحظ في المرحلة الابتدائية غالبا يكون غير متخصص وإنما يدرس جميع المواد (مثل اللغة العربية والرياضيات والتربية الإسلامية والتاريخ والجغرافيا ...) وقد لا يكون متحصل على مؤهل في الجامعة , ا وان تخصصه بعيد عن التربية والتعليم, إلى أن أهمية التخصص تبرز في المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية وتتجلى أيضا في صعوبة المواد وزيادة وعي الطلاب إلى انه يوجد مدرس خصوصي يدرس : رياضيات , فيزياء , كيمياء .... الخ .

(السيد العربي يوسف , بتصرف)

ومن أهم المواد التي تكثر فيها الدروس الخصوصية فهي تترتب على النحو التالي :

المرحلة الابتدائية : يقوم المدرس الخصوصي بتدريس الطفل جميع المواد أو اغلبها يساعده في حل الواجبات والمراجعة وكذلك في عملية الحفظ .

المرحلة المتوسطة : توجد مواد تكثر فيها الدروس الخصوصية تتمثل في : الرياضيات , اللغة الفرنسية , اللغة الانجليزية ...الخ .

المرحلة الثانوية : توجد مواد تكثر فيها الدروس الخصوصية من بينها : الرياضيات , الاقتصاد , القانون, اللغة الفرنسية , اللغة الانجليزية , الفلسفة , اللغة العربية ... الخ .

(أيمن يونس , 2011 , صفحة 10 , بتصرف)

3 . أسباب اللجوء إلى الدروس الخصوصية :

يحتاج المتعلمين إلى الدروس الخصوصية بسبب عدم استفادتهم من المعلمين داخل الفصل ومن أهم الأسباب لإتباع نهج الدروس الخصوصية تنحصر فيما يلي :

أسباب تعود للطالب :

كراهية المتعلم للمادة الدراسية أو المدرس , كثرة غياباته و إهماله و عدم تنظيمه لوقته , تقليد الأقران من نفس العمر , هروب المتعلم من الضغوط النفسية التي يتعرض لها من طرف الآباء , الاختيار الغير المناسب للتخصص بحيث لا يتناسب مع قدراته .

أسباب تعود لمدرس المادة :

تتمثل في كثرة نصاب المدرس من الحصص والأعمال والأنشطة , الإخفاق في اكتشاف جوانب النقص عند بعض الطلاب ومراعاته للفروق الفردية , إشعار المعلم للمتعلم بصعوبة المادة وعدم إمكانية النجاح فيها , عدم رغبة المعلم بالتدريس والانشغال بأعمال إضافية كالتجارة .

(الحربي , 142 هـ ,صفحة 9 . 10 , بتصرف)

أسباب تعود للأسرة :

تتمثل في انشغال الأولياء و ضعف أو قلة إشرافهم على أعمال أبنائهم وعدم تعاون الأسرة مع المدرسة لتلبية حاجيات التلميذ ومن ابرز المشكلات الأسرية : العنف , أمية الأبوين , تكليف الأبناء بأعمال كثيرة ومرهقة في المنزل ... الخ .

أسباب تعود للمدرسة :

تنحصر فيما يلي : تقصير المدرسة بتوعية التلاميذ عن أضرار الدروس الخصوصية والمشكلات الناجمة عنها وإهمالها لدراسة وتتبع حالات الطلاب الضعفاء وتوجيههم للمراكز التربوية , كثرة إعداد الطلاب في الفصل .

أسباب تعود لوزارة التربية :

اختيار مدرستين غير مؤهلتين تأهيلا جيدا وكثرة محتوى الكتاب المدرسي , وتركيزه على الحفظ وكذلك كثرة المواد الدراسية و طول اليوم الدراسي .

(عبد الباسط وعبد المعطي , 2000 , صفحة 115 , بتصرف)

4 . الدروس الخصوصية والمشكلات الناجمة عنها :

ظاهرة الدروس الخصوصية تقلل من قدرة النظام التعليمي على الاحتفاظ بثقة الطالب لمدرسة كمؤسسة تعليمية تهدف إلى تأدية رسالتها على أكمل وجه وتسبب أعباء اقتصادية مترتبة على الأولياء وهي من أهم المشكلات التي تواجه العملية التعليمية حيث أطلق عليها التعليم في السوق السوداء وينجم عنها ضياع في مدخلات التعليم من أموال وجهود بشرية واختلال في التوازن , وتشكل خطورة كبيرة بحيث لا تتيح للطلبة الفرص المتكافئة من الناحية التحصيلية و تؤثر على سلوكهم تبعدهم عن الجو الصفي والمشاركة الجماعية في دروس المدرسة وبالتالي فهي تؤثر على قدرتهم على التكيف الاجتماعي ما يؤدي بالمتعلمين إلى فقدان ثقتهم في المدرسة كمؤسسة لها أهداف تربوية و اجتماعية .

(العيسى , 2000 , صفحة 114)

وعندما نقول أن الدروس الخصوصية ظاهرة يلجا إليها بعض الطلاب (الضعفاء) فهذا لا يعني أنها سلبية ولا فائدة منها أو ايجابية 100% لكن المقصود هنا هو أن سلبياتها أكثر من ايجابياتها :

ايجابيات الدروس الخصوصية :

- . المرونة عند اختيار المدرس والزمان والمكان .
- . مساعدة المتعلم على رفع مستواه الدراسي .
- . المساعدة على فهم المعلومة خاصة للطلاب الذين يعانون من صعوبة أو بطئ في الفهم وتحسين المهارات الدراسية كالقراءة , الكتابة , القدرة على الحساب .
- اكتساب الثقة والاستقلال والتوجه الذاتي .
- . الانضباط والتنظيم الجيد للوقت .

ومن هذا نستطيع القول أن الدروس الخصوصية عامل مساعد وليست عامل أساسي للنجاح .

(درويش , 2002 , صفحة 132 , بتصرف)

سلبيات الدروس الخصوصية :

- . تجعل الطالب اتكالي على الدروس الخصوصية فقط وكثرة الغياب بسببها ويؤدي هذا إلى إهدار الوقت .
- . نوم المتعلم وكسله وخموله داخل القسم .
- . ترتجع أهمية المدرسة كمؤسسة تربوية تعليمية .

- . مشاغبة الطلاب لمعلمهم من اجل صرفهم من القسم و إكمال الشرح لاحقا (أثناء تلقي الدروس الخصوصية) وذلك بغية الإغاظة للزملاء الذين لا يدرسون الدروس الخصوصية .
- . تدهور العلاقة بين المدرسة والأسرة .
- . تسريب وبيع الأسئلة .
- . كثرة الأعباء المادية على الأسر خصوصا عندما يكون هنالك أكثر من ابن يدرس الدروس الخصوصية .
- . والأهم من هذا كله الوقوع فريسة للنصب والاحتيال من طرف المدرسين الغير المتخصصين دون شعور.

ومنه نستخلص أن الدروس الخصوصية سلاح ذو حدين وقد طغت سلبياتها عن ايجابياتها ومست كل من المعلم والمتعلم والأسرة والمدرسة وهذا يؤدي إلى الإساءة للمعلم باعتباره المصدر الوحيد للمعلومات ومساهمته في تكوين تلميذ مهمل لا مبالي .

5 . تاريخ الدروس الخصوصية :

بدا التعليم مع الإنسان منذ أن وجد على الأرض فهو يتعلم ما يحيط به من مكونات البيئة ليستفيد من معطياتها ويتجنب ما يضره . وبعدها أخذت دائرة التعلم تتسع وتتعقد شيئا فشيئا حتى أصبح التعلم ضرورة من ضرورات الحياة ولابد منه .

في حالة التعلم يشترط وجود مرسل ومستقبل أي معلم ومتعلم , فالمستقبل يتلقى العلم من المرسل بعدة طرق منها التدريس الخصوصي على شكل جلسات تعليمية يشترك فيها فرد واحد أو مجموعة أفراد مقابل اجر ما .

وأول من مارس الدروس الخصوصية في التربية هو الفيلسوف والمربي اليوناني المشهور " **سقراط** " سنة 347 . 399 قبل الميلاد . حيث كان معلما للفيلسوف " **أفلاطون** " , وأفلاطون كان معلما خاصا ب" **أرسطو** " وهذا الأخير أصبح معلما خاصا ل . " **اسكندر المقدوني** ". بينما الولاة والوزراء يحضرون معلمين لأبنائهم من اجل تأديبهم وتعليمهم ما يعرف المدرس باللقب " المطوع " .

(صادق , 1990 , صفحة 102 , بتصرف)

6 . الدروس الخصوصية في الجزائر :

لم تعد الدروس الخصوصية مجرد حصص دعم يلجا إليها التلاميذ الجزائريون في ظروف استثنائية بل صارت عامة . كما تشير دراسة أنجزها مجموعة من الباحثين الجزائريين إلى أن 67 بالمئة من عينة

التلاميذ خضعت للبحث واستطلاع رأي يستفيدون من الدروس الخصوصية ولفتت الدراسة الانتباه أن أكثر من نصف التلاميذ الذين يتلقون دروسا خصوصية يشرف عليهم أساتذة مدرستهم في حين البقية يتابعون دروسهم عند أساتذة من خارج المدرسة بنسبة 81 بالمئة من التلاميذ يقصدون هذه الدروس لعدم استعابهم , ومن بين النقاط التي توصلت إليها الدراسة أن المدرسة لا تؤدي دورها بالشكل الذي يضمن استعاب التلاميذ بفعل الاكتظاظ وصعوبة المتابعة في القسم . ولهذا السبب يجعل الكثير من الأولياء يلجا لهذا النوع من الدروس الخصوصية وذلك لمساعدة أبنائهم على تعويض النقص في استعاب المواد الدراسية وتحسينها .

يستغل بعض الأساتذة فرصة العطل الأسبوعية والسنوية لتقديم دروس خصوصية بالتعاقد مع مؤسسة خاصة توفر لهم القضاء مع تقاسم المداخيل , ويميل الأساتذة إلى هذا النوع من الدروس بغية تنويع مصادر الدخل .

ما يؤكده الأستاذ المتقاعد " عرباوي " يقول أن هذه الدروس تعود على الأستاذ بمنافع مالية يدعمون بها رواتبهم أمام مصاعب الحياة وكذلك تعود هذه الدروس بالمنفعة على المتعلمين وذلك من خلال تغلبهم على صعوبات المواد التي يعانون منها .

نستنتج من هذا أن الأسر الجزائرية أصبحت تعيش هاجس نجاح أبنائها حتى لو كان هذا يرهق ميزانياتها الشهرية .

(وزارة التربية الوطنية , 1992 , صفحة 15 بتصرف)

7. إجراءات مواجهة ظاهرة الدروس الخصوصية :

للحد من ظاهرة الدروس الخصوصية يجب القيام ببعض الإجراءات لمواجهتها وتتمثل هذه الإجراءات فيما يلي :

- . نوعية المعلمين والمعلمات بالمفهوم الحديث لعملية التدريس وهو تنمية مهارات التفكير والتدريب على التعلم الذاتي واستخدام أساليب التدريس .
- . تساعد على الاكتشاف والتحدي العلمي المشوق للمتعلم والإكثار من مهمات التعلم التي يقوم بها الطالب داخل الصف وخارجه .
- . غرس الثقة في نفوس المتعلمين وتعويدهم على الاعتماد على أنفسهم وإيجاد نوع من الاتجاه السلبي نحو هذه الدروس حتى تكون ثقافة المجتمع طاردة وكارهة لهذه الدروس .
- . يجب على المعلمين بذل أقصى جهودهم لتوصيل المعلومة للمتعلمين بطرق متنوعة .

- . متابعة الأسرة للطالب هل هو بالفعل بحاجة إلى دروس خصوصية أم أنه مجرد تقليد لأصدقائه في المدرسة .
- . تفعيل المراكز المتخصصة المقننة للبرامج التي تقدم الدروس الخصوصية بحيث تكون رسمية وتحت إشراف متخصصين .
- . استخدام الطرق والأساليب الحديثة في التدريس التي تدعو إلى التأمل والتفكر من خلال توظيف مهارات التفكير حتى تكون الغاية من الدروس الخصوصية إكساب مهارات لا تلقين معلومات .

(العيسى , 2000 , صفحة 84 بتصرف)

ويتضح مما سبق أن القضاء على الدروس الخصوصية ليس معناه قطعها وإنما سبل الحد منها ويكون ذلك باتخاذ مجموعة من الإرشادات والتوجيهات للمعلم والمدرسة وأن يخصص الإرشاد والتوجيه الكبير للمتعلم باعتباره محور العملية التعليمية وركن مهم فيها من خلال التقسيم الجيد للوقت للمذاكرة وحل الواجبات المنزلية .

خلاصة :

استطاعت الدروس الخصوصية أن تحقق انتشارا واسعا في المجتمع لتصبح تنافس المدرسة , إلا أنها شكلت كاهلا ماديا ثقيلا على الأسرة حيث عملت المنظومة التربوية على تقديم مجهودا لنجاح العملية التعليمية بإدخال إصلاحات جديدة .

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الرابع

منهجية إجراءات البحث

تمهيد

1 . الدراسة الاستطلاعية

1. 1 المعاينة

1. 2 اختبار أداة الدراسة والتأكد من صلاحيتها

2 . الدراسة الأساسية

2. 1 المنهج المستخدم في الدراسة

2. 2 عينة الدراسة وطريقة اختيارها

2. 3 أدوات الدراسة

2. 4 حدود الدراسة

2. 5 الأدوات الإحصائية المستعملة في دراسة البيانات

خلاصة

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل همزة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي , إذ نعتبره أهم العناصر البحث العلمي وذلك من خلال دقة الإجراءات المتبعة والأساليب المستخدمة في معالجة موضوع الدراسة الحالية التي ستمكننا من الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية .

الدراسة الاستطلاعية :

إن البحوث والدراسات الاستطلاعية هي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراستها ومراجعة الفروض التي تم وضعها وإخضاعها للبحث العلمي بصياغة دقيقة تسير التعمق في البحث , إذ أنها تتناول موضوعات جديدة لم يتم تناولها من قبل ولا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها وهو يساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي فتضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة , وهذا أكثر مشقة على الباحث لما يتطلب من قدرات عقلية ومهارات استدلالية . ومن أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية ما يلي :

- . التحقق من ملائمة المقاييس وفهم الأساتذة والتلاميذ لمحتوى المقياس .
- . تحديد الوقت التي تستغرقه عملية التطبيق الميداني الذي حدد في الاختيار .
- . تفحص الظاهرة المرتبطة بالمشكلة المراد دراستها .
- . مراجعة الفروض التي تم صياغتها لإخضاعها للدراسة الفعلية .

ويمكن ذكر إجراءات الدراسة الاستطلاعية المتعلقة بالدراسة الحالية كما يلي :

المعاينة :

الهدف في هذه المرحلة هو تحديد مجتمع الدراسة والذي يشمل فئة التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية , حيث تم زيارة بعض مؤسسات التعليم الثانوي بولاية المدية وهي مناطق حضرية وذلك لأجل اختيار أفراد العينة الخاصة بالدراسة الأساسية وبعد زيارة بعض المؤسسات وقع الاختيار على ثانويتين :

1 . ثانوية عبد الكريم فخار { للبنات } .

2 . ثانوية عبد النور زرواق { للذكور } .

وذلك لتوفير العينة الملائمة مع الدراسة الأساسية . بحيث تم تطبيق مقياس يتكون من 27 بندا وتقابله 5 اختيارات (دائما . غالبا . أحيانا . نادرا . أبدا) , وبنقاط (5 . 4 . 3 . 2 . 1) , ووزع على المستوى الثانوي أي يشمل السنة الأولى والثانية و الثالثة . وقدم لأربعة شعب : شعبة الآداب , لغات أجنبية , علوم تجريبية , تسيير واقتصاد .

وعدد أفراد العينة 60 ما يشمل 30 ذكور و 30 إناث .

البحث عن أداة الدراسة والتحقق منها :

الأداة الأولى : مقياس الضغط النفسي :

استخدم الباحث تقنية الترابط باستخدام معامل بيرسون بين المجموعتين في الدراسة الاستطلاعية للتجزئة النصفية وكان عددها 30 فردا وتم تقسيمها لمجموعتين . والجدول التالي يبين نتائج العلاقة

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
						0.05	0.01
المجموعة الأولى	15	77.6500	18.77729	0.67	0.034	دال	
المجموعة الثانية	15	75.500	17				

وكما هو ملاحظ فان قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى 135.6 والمتوسط الحسابي للمجموعة الثانية 136.5 وكانت قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0.67 وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها 0.034 وهي قيمة ادني من القيمة الحرجة 0.05 ومنها فان الترابط دال إحصائيا أي هناك ثبات للمقياس بعد إجراء الاختبار على العينتين .

صدق المقياس :

استخدم الباحث معامل الصدق وهو الترابط بين البند والمقياس الكلي , وبين المحاور والمقياس كذلك وذلك باستخدام معامل الترابط بيرسون وقد كانت النتائج تدل على وجود علاقة ترابطية دالة إحصائية منها

ما هو دال عند 0.01 أو دال عند 0.05 وتراوحت ما بين 0.53 و 0.87 والجدول الآتي يبين هذه القيم :

رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط
1	0.724	14	0.513
2	0.644	15	0.471
3	0.56	16	0.523
4	0.52	17	0.77
5	0.754	18	0.588
6	0.03	19	0.53
7	0.587	20	0.56
8	0.540	21	0.07
9	0.724	22	0.03
10	0.574	23	0.513
11	0.04	24	0.546
12	0.681	25	0.56
13	0.722	26	0.07

وكانت قيمة الفاكرونباخ 0.71 وهي اكبر من القيمة 0.59 ومنه فالمقياس يتمتع بصدق ويمكن اعتماده .

تكييف المقياس :

لقد تم تكييف المقياس بتعديل البعض من بنوده وذلك من خلال توزيعه على مجموعة من المحكمين :

اسم الأستاذ	الرتبة العلمية	التخصص	الإمضاء
عباسي سعاد	أستاذة محاضرة	علم النفس	
شليحي رابح	أستاذ محاضر	التربية الخاصة	
بن يوسف أمال	أستاذة محاضرة	علوم التربية	
سنوسي زموري	أستاذ محاضر	الإرشاد و الصحة النفسية	
مرصالي حورية	أستاذة محاضرة	علوم التربية	
أوباجي محمد	أستاذ محاضر	علوم التربية	

2 . الدراسة الأساسية :

2 . 1؛ المنهج المستخدم في الدراسة :

يختلف المنهج باختلاف المناهج المراد دراستها و بالتالي يتوقف اختيار المنهج المناسب على طبيعة الموضوع نفسه للوصول إلى إيجاد تفسيرات لظاهرة أو المشكلة , وبما أن المنهج في أي بحث علمي مرتبط بطبيعة المشكلة وموضوع الدراسة الحالية يتناول الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية في ظل جائحة كورونا . فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يدرس الظاهرة كما هي في الواقع وذلك من خلال التعرف على الضغوط التي يواجهها التلاميذ بحيث تهدف الدراسة إلى وصف وتفسير وفهم الوضعية النسبية للتلاميذ التربويين وذلك يتناول مشكل معين هو الضغط النفسي .

2 . 2؛ عينة الدراسة و خصائصها :

العينة هي مجموعة من أفراد مجتمع الدراسة , وتكون ممثلة له , حيث تم اختيارها بطريقة مناسبة وإجراء الدراسة عليها وتعميم نتائجها على كافة المجتمع الأصلي .

حيث تم اختيار العينة الخاصة بالدراسة الحالية , وبالاعتماد على الطريقة القصدية الملائمة مع الدراسة (التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية) . تتكون عينة الدراسة من 60 تلميذا وتلميذة يدرسون المستوى الثانوي أي السنة الأولى والثانية والثالثة ثانوي . وسبب اختيارنا لفئة الذكور والإناث هو معرفة مستوى الضغط النفسي للجنسين وأيهما أكثر عرضة للضغط النفسي .

والجدول التالي يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي :

المستوى الدراسي	عدد العينة
السنة الأولى	10
السنة الثانية	20
السنة الثالثة	30

2 . 3؛ حدود الدراسة :

الحدود المكانية :

تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى أقسام السنة الأولى . الثانية . الثالثة ثانوي بثانويتين بولاية المدية , من اجل تطبيق المقاييس وكان بـ :

_ ثانوية فخار عبد الكريم (بنات)

_ ثانوية زرواق عبد النور (ذكور)

الحدود الزمانية :

امتدت الدراسة من شهر فيفري بحيث تم الاتصال بأعوان الإدارة على كلا المؤسستين , وبعد تحديد والكشف عن الفئة الأساسية للدراسة , كان ذلك في شهر مارس وبعد اختيار أدوات الدراسة تم تطبيق المقياس في 21 . مارس . 2021 .

2 . 4؛ الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة :

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الأدوات والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة والبحث الذي يقوم به . لان هذه الوسيلة تمكنه من معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين متغيرين , وكذلك ما إذا كانت هناك فروق بين متوسطات مجموعات موضوع البحث أم لا . حيث تمت معالجة البيانات في هذه الدراسة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية " spss "

.بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة وهذا بالاعتماد على التقنيات أو الأساليب الإحصائية التالية :"

1 . الأسلوب الإحصائي الوصفي .

2 . الأسلوب الاستدلالي " المتوسط الحسابي والانحراف المعياري " للكشف عن مستويات المتغيرات .

3 . معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين المتغيرات .

الفصل الخامس

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1 . عرض وتحليل النتائج حسب أدوات البحث

2 . عرض وتحليل النتائج حسب الفرضيات

3 . مناقشة النتائج حسب الفرضيات

4 . الاقتراحات و التوصيات

5 . خلاصة

6 . المراجع

7 . الملاحق

تمهيد

بعد التعرض لإجراءات الدراسة من خلال تحديد المنهج المتبع , عينة الدراسة وخصائصها , وتحديد الأساليب الإحصائية في التحليل الكمي لاستجابات عينة الدراسة , نتناول في هذا الفصل تحديد نتائج الدراسة الميدانية , وذلك من خلال عرض استجابات أفراد العينة ومعالجتها إحصائيا وصولا إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها في ضوء الأطر النظرية للدراسة والمتعلقة بالضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية في مرحلة التعليم الثانوي .

1 . عرض وتحليل النتائج حسب أدوات الدراسة :

1 . 1؛ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية :

حيث تم التواصل إلى النتائج التالية :

الجدول رقم 2 : يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الضغط النفسي :

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	30	73.03	16.79
أنثى	30	81.47	15.56
المجموع	60	77.25	16.60164

يمثل الجدول رقم 2 : نتائج أفراد العينة على المقياس , وقد تحصل الأفراد وعددهم 60 على متوسط حسابي قدره 77.25 , وهو يعني وجود ضغط متوسط لدى أفراد العينة . وقدر الانحراف المعياري بـ 16.6 وتحصل الذكور على متوسط حسابي قدره 73.03 وهو يعني وجود ضغط متوسط لدى أفراد العينة وقدر الانحراف المعياري بـ 16.7 . وتحصل الإناث على متوسط حسابي قدره 81.47 هو يعني وجود ضغط متوسط لدى أفراد العينة وقدر الانحراف المعياري بـ 15.56 ويتبين أن الإناث لديهم درجات أعلى من الذكور على مقياس الضغط النفسي .

2 . 2؛ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

الفرضية :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المتعلمين المنخرطين في الدروس الخصوصية .

الجدول رقم 3: يبين الجدول الفروق بين الجنسين على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبارات لعينتين مماثلتين .

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
ذكر	30	73.03	16.79	2	0.048	دال عند 0.05
أنثى	30	81.47	15.56			

يبين الجدول رقم 3 : الفروق بين الجنسين على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبارات لعينتين متماثلتين ومنها فان قيمة " ت " تساوي 2 والدلالة المعنوية 0.048 وهي اقل من الدرجة الحرجة 0.05 أي قبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية , والإناث لديهن درجات مرتفعة من الضغط النفسي مقارنة بالذكور , وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن تعميمها ورفض الفرضية الصفرية .

2 . 3؛ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

الفرضية :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي (السنة أولى ثانوي , الثانية , الثالثة) .

الجدول رقم 4: يبين الجدول الفروق بين المستويات الدراسية (السنة أولى ثانوي , الثانية , الثالثة) على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبار انوفا للفروق .

المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة انوفا	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
أولى ثانوي	10	78.30	14.84			
ثانية ثانوي	20	75.65	16.73			
ثالثة ثانوي	30	77.97	17.50	0.13	0.8	غير دال

يبين الجدول رقم 4 : فروق المستويات الدراسية (السنة الأولى ثانوي , الثانية , الثالثة) على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبار " انوفا " للفروق , ومنها فان قيمة انوفا تساوي 0.13 والدلالة المعنوية 0.8 وهي اكبر من الدرجة الحرجة 0.05 أي قبول الفرضية الصفرية التي تنص على انعدام الفروق الدالة إحصائيا بين المستويات والنتائج تعود للصدفة وليس لإجراءات البحث ورفض الفرضية البديلة .

2 . 4؛ عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

الفرضية :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير الشعب الدراسية (شعبة الآداب , اللغات , علوم تجريبية , تسيير والاقتصاد)

الجدول رقم 5: يبين الجدول الفروق بين الشعب الدراسية (شعبة الآداب , اللغات , علوم تجريبية , تسيير والاقتصاد) على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبار انوفا للفروق .

الشعبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة انوفا	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
آداب	3	74.33	22.81	2.2	0.02	دال عند 0.05
لغات	16	83.13	14.71			
علوم تجريبية	21	72.62	15.29			
تسيير و اقتصاد	20	77.85	18.16			

يبين الجدول رقم 5 : الفروق بين الشعب الدراسية (شعبة الآداب , اللغات , علوم تجريبية , تسيير واقتصاد) على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبار انوفا للفروق , ومنها فان قيمة انوفا تساوي 2.2 و الدلالة المعنوية 0.02 و هي اقل من الدرجة الحرجة 0.05 أي قبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشعب الدراسية والنتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث حيث يمكن اعتماد النتائج فالضغط مرتفع لدى شعبة اللغات الأجنبية .

2 . 5؛ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :

الفرضية :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير صفة الدراسة { معيد (ة) / غير معيد (ة) } .

الجدول رقم 06: يبين الجدول الفروق بين المعيدين والغير معيدين على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبار " ت " لعينتين مستقلتين .

الحالة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
معيد (ة)	28	75.32	18.77	0.8	0.4	غير دال
غير معيد (ة)	32	78.94	14.54			

يبين الجدول رقم 06 : الفروق بين المعيدين والغير معيدين على مقياس الضغط النفسي باستخدام اختبار " ت " لعينتين مستقلتين , ومنها فان قيمة ت تساوي 0.8 والدلالة المعنوية 0.4 وهي اكبر من الدرجة الحرجة 0.05 أي قبول الفرضية الصفرية التي تنص على انعدام الفروق الدالة إحصائيا بين المعيدين والغير معيدين , والنتائج تعود للصدفة و ليس لإجراءات البحث ورفض الفرضية البديلة .

مناقشة النتائج حسب الفرضيات :

الفرضية الأولى :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير الجنس (ذكر . أنثى) .

استخدام اختبار( ) لعينتين متماثلتين أظهرت النتائج تحقق الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية , حيث ظهرت أن الإناث لديهن درجات مرتفعة في مقياس الضغط النفسي مقارنة بالذكور , وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث حيث قدر الانحراف المعياري بـ 16.6 , كما تحصل الذكور على متوسط حسابي قدره 73.03 يعني وجود ضغط متوسط لدى عينة الذكور بينما قدر الانحراف المعياري للإناث بـ 16.7 و تحصلهم على متوسط حسابي قدره 81.4 يعني وجود ضغط لدى عينة الإناث وهذا ما يتفق مع دراسة " عبد الله وعمر , 1988 " حيث توصلت الدراسة أن الإناث أعلي درجة من الذكور في شدة الضغط النفسي لان الأنثى تشعر أكثر من أخيها الذكر بوطأة الضغط النفسي المسلط عليها يوميا ومن مصادر متعددة ابتداء من الأسرة وانتهاء بالمجتمع .

الفرضية الثانية :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي (السنة أولى ثانوي , الثانية , الثالثة) .

استخدام اختبار انوفا حيث ظهرت قيمة انوفا 0.13 والدلالة المعنوية 0.8 وهي اكبر من الدرجة الحرجة مما يعني قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الدراسية(السنة الأولى ثانوي , الثانية , الثالثة) ومنه ترفض الفرضية البديلة , وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة " عبد الله الشريف , 2006 " التي هدفت إلى بيان الآثار السلبية للدروس الخصوصية وأثبتت هذه الدراسة ان الدروس الخصوصية تساهم في تكوين الشاب المهمل واللامبالي الذي لا يعتمد على ذاته , وأن تلاميذ مستوى السنة الثالثة ثانوي الأكثر من يلجئون إلى ممارسة الدروس الخصوصية.

الفرضية الثالثة :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير الشعب الدراسية (شعبة الآداب , اللغات , علوم تجريبية , تسيير واقتصاد).

استخدام اختبار انوفا بحيث قيمة انوفا 2.2 والدلالة المعنوية 0.02 وهي اقل من الدرجة الحرجة, أي قبول الفرضية البديلة التي تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشعب والنتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث حيث يمكن اعتماد النتائج , فالضغط النفسي مرتفع حسب الترتيب :

1 . اللغات 83.13

2 . تسيير واقتصاد 77.85

3 . آداب 74.33

4 . علوم تجريبية 72.62

تتفق مع دراسة " محمد بو فاتح , 2005 " التي نصت على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة تخصص العلوم والآداب واللغات في الضغط النفسي ويبدو هذا الشيء طبيعيا . إذ لا توجد فروق بين عينة تلاميذ التخصص العلمي والتخصص الأدبي في الضغط النفسي لان المجموعتين يعيشون في بيئة أسرية متشابهة في أساليب التربية والوضعية الاقتصادية والمستوى التعليمي والثقافي , ولا شك أنهم يتلقون ضغوطا نفسية متشابهة كما أنهم يدرسون في مدارس ذات نظام تربوي يتسم بالانضباط .

الفرضية الرابعة :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية بالنسبة لمتغير صفة الدراسة { معيد (ة) / غير معيد (ة) } .

استخدام اختبار (t) لعينتين مستقلتين فقيمة (t) 0.8 والدلالة المعنوية 0.4 اكبر من الدرجة الحرجة 0.05 يعني قبول الفرضية الصفرية التي تنص على انعدام الفروق الدالة إحصائيا بين المعيدين والغير معيدين , و رفض الفرضية البديلة وهذا ما يتفق مع دراسة " محمد بو فاتح , 2005 " التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعيدين والغير معيدين والجدد في الضغط النفسي . كلاهما يتميز بمستوى متوسط من الضغط النفسي من التلميذ الجديد بحكم وضعية الدراسة الجديدة وانه أصبح في مرحلة مهددة له بالخطر بين النجاح والطرد من الثانوية وأن كل الأنظار متجهة نحوه وننتظر منه الكثير لكن هذا غير صحيح ما دام تعرض للضغط النفسي , مثله مثل التلميذ الجديد .

خاتمة

خاتمة:

يحظى موضوع الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي اهتماما كبيرا من قبل الخبراء والأخصائيين النفسانيين باعتباره يركز ويمس أهم عنصر وهو المتعلم لذا وجب البحث في المصادر والأسباب التي تشكل مصدر الضغوط النفسية المدرسية لديهم , وتجاوز هذا المشكل يأتي بالوقوف على أسباب ومسببات الضغوط النفسية المدرسية داخل وخارج المحيط المدرسي وبعد تطرقنا للأطر النظرية والميدانية فالدراسة الحالية تهدف إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية وذلك تبعا لمتغير الجنس فكانت نتائج الدراسة أن الإناث أكثر عرضة للضغط النفسي مقارنة بالذكور . وإما بالنسبة للمستوى الدراسي السنة الأولى ثانوي والثانية والثالثة فتلاميذ السنة الثالثة ثانوي لديهم ضغط نفسي مرتفع , كما أن الدراسة اهتمت بالبحث في الفروق بالنسبة لعامل الشعب الدراسية شعبة الآداب , اللغات , العلوم التجريبية , تسيير واقتصاد فظهر أن تلاميذ شعبة اللغات يتميزون بضغط نفسي مرتفع .

ويعتبر عامل إعادة السنة الدراسية مهم بالنسبة للضغط النفسي ذلك أن الدراسة أثبتت دورة من خلال أن المعيدين أكثر عرضة له من الغير معيدين . وبناءا على ما سبق و من خلال نتائج الدراسة الحالية نستنتج أن تلاميذ التعليم الثانوي يتعرضون لضغوطات نفسية تبعا لمجموعة من التغيرات الحاصلة في المحيط المدرسي أو حتى الاجتماعي وهذا ما يؤثر على مسارهم الدراسي إما سلبيا أو ايجابيا , وحسب نوعية الضغوط النفسية المتعرض إليها وحسب تعاملهم مع هذه الضغوط .

الاقتراحات و التوصيات :

. علاج الضغوط النفسية لا يتم بالتخلص منها و إنما يتم بالتعايش الايجابي معها و معالجة نتائجها السلبية .

. تعلم و اكتساب مهارات جديدة لحل مشكلات و مواجهة الضغوط .

. استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية .

. التواصل الاجتماعي مع الآخرين كإستراتيجية هامة في تخفيف شدة الضغط النفسي .

. التدريب على التعبير عن الانفعالات و تجنب ما أمكن قمعه خاصة الغضب , العدوان , العنف .

. ضرورة حسن معاملة المعلمين للتلاميذ بحيث تكون دافعة لهم على مواصلة الدراسة .

. توظيف الأساليب العلمية الحديثة و الوسائل التكنولوجية و مداخل الفهم الشامل لحاجات التلاميذ التعليمية و النفسية و الاجتماعية و الفهم الدقيق لسلوكياتهم , و توظيف الأساليب العصرية و الفعالة لزيادة دافعيتهم للتعلم .

قائمة المصادر و

المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

1. احمد بن محمد العيسى , 2000 , الدروس الخصوصية تقليد أم خلل في النظام التعليمي , الطبعة الأولى , دار الفكر للنشر .
2. أمال عبد السميع إباضة , 1999 , بحوث و قراءات في الصحة النفسية , الطبعة الأولى , مكتبة أنجلو المصرية , القاهرة , مصر .
3. أنور الجندي محمود , 2000 , الدروس الخصوصية , دار النشر للطباعة , القاهرة , مصر .
4. أيمن يونس , 2011 , مشاكل الطلاب في التعليم و سبل الخروج من تلك الأزمة , مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع , القاهرة , مصر .
5. السيد يخلف عثمان , 2001 , علم النفس الصحة . الأسس النفسية و السلوكية للصحة . , الطبعة الأولى, دار الثقافة للطباعة و النشر و التوزيع , الدوحة , قطر .
6. طلعت عبد الحميد , 2000 , التسوق الفعال كيف تواجه تحديات القرن الواحد و العشرين , مكتبة الأهرام , القاهرة , مصر .
7. طه عبد العظيم حسن , 2006 , استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية , الطبعة الأولى , دار الفكر للنشر و التوزيع , عمان .
8. عبد الباسط عبد المعطي , 2000 , العوامل النفسية و الاجتماعية المتعلقة بظاهرة الدروس الخصوصية, مجلة دراسات تربوية و اجتماعية .
9. عبد الفتاح أبي مولود , 2009 , علاقة للضغط النفسي بالاكتئاب في ضوء متغيري مركز الضبط و الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة , رسالة ماجستير , جامعة الجزائر .
10. عبد الله الضريبي , 2010 , أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات , جامعة دمشق , كلية التربية .
11. عبدة درويش , 2002 , دروس النقوبة , الطبعة الأولى , دار الفكر , القاهرة , مصر .
12. علي عسكر , 2003 , ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها , الطبعة الثانية , دار الكتاب الحديث , الكويت .
13. فاروق السيد عثمان , 2000 , القلق و إدارة الضغوط , الطبعة الأولى , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر .

14. مجدي صليب , 2004 , الدروس الخصوصية و علاقتها ببعض المتغيرات المعرفية و غير المعرفية لدى طلاب التعليم الثانوي الفني , رسالة دكتوراه , كلية البنات , جامعة عين الشمس .

15. محمد توفيق سلام , 2002 , دراسة ميدانية لظاهرة الدروس الخصوصية بالثانوية العامة في مصر , كلية التربية , جامعة القاهرة , مجلة البحوث النفسية و التربوية .

16. نادي الحربي , 2004 , الدروس الخصوصية , الطبعة الأولى , الرياض .

17. نبيل احمد الصادق , 1990 , العلاقة بين الدروس الخصوصية و كل من دافع الانجاز و القلق , الطبعة الأولى , القاهرة , الدار المصرية , السعودية .

18. هارون التوفيق الرشيدي , 1999 , الضغوط النفسية . طبيعتها و نظرياتها . , زهراء الشرق , القاهرة.

19. وزارة التربية الوطنية , 1992 , مشروع الإصلاح للتعليم الثانوي , الجزائر .

الملاحق

الملحق رقم 1 :

جامعة يحيى فارس ـ المدية ـ

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

استمارة التحكيم

إلى الأستاذ {ة} الفاضل {ة} : .....

الرتبة العلمية : .....

التخصص : .....

بعد التحية الطيبة :

في إطار التحضير لانجاز مذكرة ماستر إرشاد و توجيه تحت عنوان : **الضغط النفسي لدى التلاميذ المنخرطين في الدروس الخصوصية في ظل جائحة كورونا** , دراسة استكشافية على عينة من التلاميذ مستوى ثانوي , أتقدم لسيادتكم بهذا المقياس المتكون من 29 بندا موزعة على أربعة أبعاد و هي كالتالي :

1- البعد النفسي .

2- البعد الجسمي .

3- البعد المدرسي .

4- البعد الاقتصادي .

و بحكم خبرتكم و تجربتكم فإننا نرجو منكم تحكيم هذا المقياس و إبداء رأيكم في مدى :

- قياس الفقرات للخاصية حسب الأبعاد .
- كفاية فقرات الأبعاد .
- وضوح التعليمة الموجهة لأفراد العينة .
- كفاية نوع أو عدد البدائل .

الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
أجد صعوبة في النوم بسبب التفكير في الدراسة .					
اشعر بالملل في الدراسة لكثافة المقرر الدراسي .					
احتاج إلى مساعدة دائمة من طرف الأساتذة .					
أجد صعوبة كبيرة الجانب المادي الذي يعيق مشواري الدراسي .					
اشعر بالخوف من الرسوب رغم بذلي جهد كبير .					
اشعر بأنني بحاجة ماسة إلى الدروس الخصوصية .					
انزعج من معاملة الأساتذة لي في الثانوية .					
أتضايق من عدم الدخول في مراكز تقديم الدروس الخصوصية و ذلك بسبب التكاليف .					
اشعر بالتعب بسبب الواجبات المنزلية.					
انخفضت رغبتي في مواصلة الدراسة.					
اعتقد أن الامتحان المبرمج غير كاف لتقديم مستواي .					
أعاني من نقص الدعم المادي من طرف أسرتي لأجل اخذ الدروس الخصوصية .					
لا املك الطاقة لتحمل الدروس دفعة واحدة .					
اشعر بالوحدة داخل الثانوية .					

أجد متعة في تلقي الدروس من طرف أساتذة الدروس الخصوصية خارج الثانوية .					
انزعج من العجز المادي و اخجل بين الأصدقاء .					
أعاني من فقدان الشهية في فترة الامتحان .					
لا اهتم لكل التفاصيل التي تحيط بي في الثانوية .					
اشعر بالذنب اتجاه أسرتي نحو دراستي الخصوصية .					
أعاني من ألام في الرقبة .					
أواجه صراعات داخلية بسبب التحضير للامتحان .					
انزعج من الانتقادات التي تأتي من طرف الأسرة حول الدراسة .					
اشعر بعدم الرضا لأسباب اقتصادية تتعلق بالدراسة .					
لا استطيع التكيف مع الدروس الخصوصية .					
أعاني ضغوطات من طرف الأسرة اتجاه دراستي المدرسية مع الخصوصية .					
اشعر أن الجو الدراسي في الثانوية غير مساعد لقدراتي و ميولي الفكرية.					

الملحق رقم 02 :

استبيان

عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة , بعد التحية الطيبة :

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان المصمم لغرض علمي , يرجى منك قراءة كل عبارة بعناية ثم وضع علامة {×} في الخانة المناسبة , مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة , المهم أن تعبر عما بداخلك بكل صدق و أمانة , و نحيطكم علما بان المعلومات التي تقدم لنا محاطة بالسرية التامة و لغرض علمي فقط .

و نرجو منكم أن تجيبوا على كل العبارات , و عدم وضع أكثر من علامة في العبارة الواحدة .

البيانات الخاصة :

1- ذكر: { **1** } , أنثى : { 2 }

2- معيد "ة" : نعم { 1 } , لا : { 2 }

3- الشعبة : آداب و فلسفة : { 1 } , لغات أجنبية : { 2 }
علوم تجريبية : { 3 } , تسيير و اقتصاد : { 4 }

4ـالمستوى : أولى ثانوي { 1 } , الثانية ثانوي { 2 } , الثالثة ثانوي { 3 }

5ـ منخرط في الدروس الخصوصية : { 1 } , لا { 2 }

6ـ المواد

التي تتلقى فيها الدروس الخصوصية :

ـ اللغة العربية { 1 }

ـ اللغة الفرنسية { 2 }

ـ اللغة الانجليزية { 3 }

ـ اللغة الاسبانية { 4 }

ـ فلسفة { 5 }

ـ رياضيات { 6 }

ـ علوم طبيعية { 7 }

ـ علوم فيزيائية { 8 }

ـ تسيير المحاسبي و المالي { 9 }

ـ قانون { 10 }

ـ اقتصاد و المناجمنت { 11 }

الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
أجد صعوبة في النوم بسبب التفكير في الدراسة .					
اشعر بالملل في الدراسة لكثافة المقرر الدراسي .					
احتاج إلى مساعدة دائمة من طرف الأساتذة .					
أجد صعوبة كبيرة الجانب المادي الذي يعيق مشواري الدراسي .					
اشعر بالخوف من الرسوب رغم بذلي جهد كبير .					
اشعر بأنني بحاجة ماسة إلى الدروس الخصوصية .					
انزعج من معاملة الأساتذة لي في الثانوية .					
أتضايق من عدم الدخول في مراكز تقديم الدروس الخصوصية و ذلك بسبب التكاليف .					
اشعر بالتعب بسبب الواجبات المنزلية.					
انخفضت رغبتي في مواصلة الدراسة.					
اعتقد أن الامتحان المبرمج غير كاف لتقديم مستواي .					
أعاني من نقص الدعم المادي من طرف أسرتي لأجل اخذ الدروس الخصوصية .					
لا املك الطاقة لتحمل الدروس دفعة واحدة .					
اشعر بالوحدة داخل الثانوية .					

أجد متعة في تلقي الدروس من طرف أساتذة الدروس الخصوصية خارج الثانوية .					
انزعج من العجز المادي و اخجل بين الأصدقاء .					
أعاني من فقدان الشهية في فترة الامتحان .					
لا اهتم لكل التفاصيل التي تحيط بي في الثانوية .					
اشعر بالذنب اتجاه أسرتي نحو دراستي الخصوصية .					
أعاني من ألام في الرقبة .					
أواجه صراعات داخلية بسبب التحضير للامتحان .					
انزعج من الانتقادات التي تأتي من طرف الأسرة حول الدراسة .					
اشعر بعدم الرضا لأسباب اقتصادية تتعلق بالدراسة .					
لا استطيع التكيف مع الدروس الخصوصية .					
أعاني ضغوطات من طرف الأسرة اتجاه دراستي المدرسية مع الخصوصية .					
اشعر أن الجو الدراسي في الثانوية غير مساعد لقدراتي و ميولي الفكرية.					

الملحق رقم 03 :

جامعة الدكتور يحيى فارس المدية

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

تخصص إرشاد و توجيه

قائمة أسماء الأساتذة المحكمين الذين تمت الاستعانة بهم لحساب الصدق الظاهري لمقياس الضغط النفسي

اسم الأستاذ :	الرتبة العلمية :	التخصص :	الإمضاء :
عباسي سعاد	أستاذة محاضرة	علم النفس	
شليحي رابح	أستاذ محاضر	التربية الخاصة	
بن يوسف أمال	أستاذة محاضرة	علوم التربية	
سنوسي زموري	أستاذ محاضر	الإرشاد و الصحة النفسية	
مرصالي حورية	أستاذة محاضرة	علوم التربية	
أوباجي محمد	أستاذ محاضر	علوم التربية	