مجلة الشرق الأوسط للنشر العلمي
المجلد (٨) العدد (٥)
الإصدار التاسع والعشرون
٢٠٢٥ (١٧-١)

الضّغوط المدرسيّة وأثرها على التحصيل الدراسي لدى طلّاب المرحلة الثّانوية في لبنان

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

د. سحر خازم
جامعة القديس يوسف في بيروت

نشر إلكترونياً بتاريخ: ٦ نوفمبر ٢٠٢٥م

الملخص

تناولت هذه الدراسة موضوع الضّغوط المدرسيّة ومدى تأثيرها على التّحصيل الدّراسي لطلّاب مرحلة التّعليم الثّانوي. حيث هدفت للكشف عن وجود علاقة بين الضّغوط المدرسيّة بأنواعها والتّحصيل الدّراسي وذلك لعينّة من طلّاب التّعليم الثّانوي في لبنان، ذكورًا وإناثًا ومن الصّفّين الأوّل والثاني ثانوي والكشف عن العوامل المدرسيّة التي يعتبرونها الأكثر ضغطًا بالنسبة لهم.

تمثلت حدود الدّراسة في اختيار عيّنة مؤلّفة من ١٥٠ طالبًا وطالبة من ثانويّات رسميّة في لبنان، بحيث طبق معها مقياس ضغوط الدراسة، للتوصل إلى نتائج البحث. أيضاً إعتماد العلامات المدرسيّة للفصل الأخير من العام الدّراسي ٢٠٢١ – ٢٠٢٢. اتّبعت الباحثة المنهج الوصفي التّحليلي لمناسبته لطبيعة المشكلة وأهداف الدّراسة.

كانت أهم النتائج التي حصلت عليها الباحثة، بأنه هناك علاقة بين الضّغوط المدرسيّة والتّحصيل الدّراسي لطلّاب العيّنة. وهناك فروق ذات دلالة إحصائيّة بما يتعلّق بالضّغوط المدرسيّة لصالح طلّاب الأوّل ثانوي. أما البعد الأكثر ضغطًا فكان "التلميذ والمقررات الدّراسية" وفقًا لمقياس ضّغوط الدراسة (لإبراهيم).

وبناءً على ما توصّلت إليه الدّراسة من نتائج، قدمنا بعض التّوصيات ذات العلاقة بالموضوع وأهمها ضرورة وجود نفساني في الوسط المدرسيّ بكافة المراحل التّعليميّة.

الكلمات المفتاحية: الضّغوط المدرسيّة، التّحصيل الدّراسي، المرحلة الثّانوية في لبنان.

Abstract

This study investigated school-related stress and its impact on academic achievement among secondary-school students in Lebanon. It aimed to

determine whether an association exists between different forms of school stress and academic achievement, and to identify the school factors perceived as most stressful by students in Grades 10 and 11 (boys and girls).
The study employed a descriptive–analytical design and recruited a sample of 150 students from public secondary schools. Data were collected using Ibrahim's Study Stress Scale, and academic achievement was operationalized as students' final-term grades for the 2021–2022 school year.
The principal findings indicate a significant association between school stress and academic achievement among the sampled students. Statistically significant differences in school stress were also observed, with Grade 10 students reporting higher levels of stress than their Grade 11 peers. The most stressful dimension was "the student and curricular requirements," as defined by Ibrahim's scale. In light of these results, the study recommends, among other measures, the inclusion of a psychologist within the school environment at all educational stages.
Keywords: school stress; academic achievement; secondary education; Lebanon.

أولاً– المقدّمة

ازداد اهتمام علماء النّفس والتّربية في السّنوات الأخيرة بدراسة "الضّغوط النّفسيّة" لما لها من أهمّية على صحة الفرد على المستوى الفردي والجماعي. فأصبحت الضّغوط سمة من سمات الحياة المعاصرة وهي مرتبطة بشكل وثيق بالتحوّلات والتغيّرات الاجتماعيّة والانسانيّة بحيث تطال كل الشرائح العمريّة وبخاصة الشباب والمراهقين. والتي يمكن أن يكون لإفرازاتها السلبيّة تأثيرًا على وضعهم النّفسي والسلوكي. (سلمان، ١٩٩٤، ٤).

فالضّغط النّفسي هو حالة يعانيها الفرد حين يواجه بطلب ملح فوق حدود استطاعته (طه، ١٩٩٣، ٤٤٣). فيتكوّن لديه خلل من عدم التوازن بين متطلّباته اليوميّة والقدرة على الإستجابة لها.

أما أبرز أنواع الضّغوط التي يبحث بها علماء النّفس والتربية هي الضّغوط المدرسيّة، التي يختبرها الطّلاب خلال دراستهم، فهم يعانون من التوتّر والضيق نتيجة الأعباء الدّراسية المتلاحقة، والتي تتجاوز أحيانًا قدراتهم وطاقاتهم، ككثرة الواجبات المدرسيّة، أنظمة الامتحانات وغياب المحفّزات وغيرها.

وربما يكون لها أثر على سير العمليّة التّعليميّة، فيطال التّحصيل الدّراسي، الذي أضحى من المسائل التي تطرح بشكل عام على مستوى الأسرة والمجتمع والدّولة. فبعض الأسر تفتخر وتعتزّ بالتّحصيل المرتفع لأبنائها وتحثّ دائمًا عليه

وكذلك ينظر المجتمع بإعجاب وتقدير لذوي التّحصيل الدّراسي المرتفع.

بناء على ما تقدّم، نرى أنه من الضرورة القيام بهذه الدّراسة وفق إعتمادنا خطوات البحث العلمي. لنبيّن الأسس التي بنيت عليها هذه الدّراسة من أهميّة وأهداف وإشكالية بالإضافة إلى توضيح للفرضيّات المطلوب التحقّق منها والدّراسات السّابقة، ثم سوف نعرض في الإطار النظري بعض المفاهيم والنظريّات المتعلّقة بالضّغوط النفسيّة والمدرسيّة والتّحصيل الدّراسي وذلك بهدف رسم صورة متكاملة قدر الإمكان حول متغيّرات الدّراسة.

أما في الإطار التطبيقي فسوف نقوم بتطبيق مقياس الضغط المدرسي مع مجتمع الدّراسة الذي سيتم اختياره من بعض ثانويّات قضاء صيدا في جنوب لبنان، للتعرّف من خلاله على أثر الضغوط المدرسيّة على التحصيل الدراسي وعلى الفروق بين الصفين الأول والثاني ثانوي فيما خصّ الضغوط، أيضاً على أبرز الأبعاد التي من الممكن أن تشكّل ضغوطًا مدرسيّة للطلاّب. ومن ثمّ وضع إقتراحات وحلول وتوصيات تفيد فئة من شبابنا باعتبارهم ركيزة المستقبل. فمن هنا السؤال يطرح نفسه: هل الضّغوط المدرسيّة المتمثلة بعدة أبعاد ومنها: ضغط الدروس، العلاقة مع الزملاء، الإدارة، الأهل، كثافة المواد الدّراسية، نظام الإمتحان وغيرها هي التي تدفع الطّلاب (ذكوراً كانوا أم إناث) للقيام بالتفريغ عن إنفعالاتهم في وسطهم المدرسي ما يؤثر على نتائجهم المدرسيّة وتحصيلهم الدّراسي؟ إعتقادنا الراسخ أن أجل لكن الإعتقاد لا يكفي، الأجدى بنا القيام ببحث علمي يؤكد أو ينفي إعتقادنا.

إنطلاقًا من السؤال الأساسي نصيغ التساؤلات الفرعيّة التالية:-

١- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين الضّغوط المدرسيّة والتّحصيل الدّراسي لدى طلاّب الصّف الأوّل والثاني ثانوي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين طلاّب الصّف الأوّل والثاني ثانوي، في ما يخص متغيّر الضّغط المدرسيّ؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين درجات الأبعاد التسعة لمقياس ضغوط الدراسة وفقًا لاستجابات الطلبة؟

*** فرضّيات الدراسة**

١- هناك علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين الضّغوط المدرسيّة والتّحصيل الدّراسي لدى طلاّب الصّف الأوّل والثاني ثانوي، فكلما ارتفعت درجة الضّغوط المدرسيّة تبعًا لمقياس ضغوط الدّراسة كلما تدنى مستوى التّحصيل الدّراسي لديهم.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين طلاّب الصّفّين الأوّل والثاني ثانوي في ما يخص الضّغوط المدرسيّة وفق مقياس ضغوط الدّراسة بحيث نحصل على عيّنة الطّلاب الأكثر عرضة للضّغوط المدرسيّة.

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين درجات الأبعاد التسعة التي تشملها أداة الدّراسة المتعلّقة بالضّغط المدرسيّ. بحيث نحصل على ترتيب الأبعاد من الأكثر إلى الأقل ضغطًا وبالعكس بالنسبة لطلاّب العيّنة.

٢- أهداف الدّراسة.

*** الأهداف العامّة والتطبيقيّة**

١- تسليط الضوء على مفهوم الضّغوط النفسيّة والمدرسيّة والبحث في أبرز الأسباب المؤججة للضّغوط المدرسيّة لدى طلاّب.

٣- إلقاء نظرة على مفهوم التّحصيل الدّراسي.

٤- إقتراح بعض التّوصيات المساعد على التخفيف من وطأة الضّغوط المدرسيّة ما يؤثر على تحسين مستوى التّحصيل الدّراسي للطلبة.

٥- التعرّف إلى مستوى الضّغوط المدرسيّة لدى طلاّب الصّفّين الأوّل والثاني ثانوي، وفقًا لمقياس "ضغوط الدّراسة لإبراهيم". التعرّف إلى وجود علاقة إرتباطيّة بين متغيّرات الدّراسة، والدّلالة الإحصائيّة أي الفروق بين الصّفّين الأوّل والثاني ثانوي فيما يتعلّق بمستويات الضّغط المدرسيّ. ثمّ التصنيف التراتبي للعوامل المدرسيّة الضاغطة وذلك حسب استجابات الطّلاب على مقياس الضغوط المدرسيّة.

١- أهميّة الدّراسة

أ- الأهميّة النظريّة

١- إعتبار موضوع الضّغوط النفسيّة والمدرسيّة من المواضيع التي احتلت مكانة مهمّة في العلوم النفسيّة فجاءت النظريّات المتعلّقة بالضّغوط لتفسّر وتقيّم كلّ حسب وجهة نظرها ماهيّة الضّغوط. كنظريّة (Lazarus) .

٢- تكمن أهميّتها بأنها من الأبحاث التي تناولت التحصيل الدّراسي لطلبة المرحلة الثانويّة وطريقة تفاعلهم مع بيئتهم المدرسيّة. وخاصة وأنهم في طور المراهقة. (الحافظ، ١٩٨٢، ٧٥).

ب- الأهميّة التطبيقيّة

١- قد تسهم هذه الدّراسة في تسليط الضوء على أبرز العوامل المؤدية للضّغوط المدرسيّة بأنواعها وأثرها في تكوين سلوكيّات جديدة لدى الطّلاب والمتمثلة: "بكثافة المناهج الدّراسية، القلق من الامتحانات، كثرة الواجبات المترلية، طريقة تعاطي الأهل مع أولادهم فيما يخص دراستهم، العلاقة مع الزملاء والمعلمين.".

٢- سنشير في هذه الدّراسة إلى مسألة التّحصيل الدّراسي الذي تعتبر من الجوانب المهمّة التي تبرز مقومات الطّالب العلميّة. سنحاول التعرّف على الأسباب المؤثّرة فيه: إهمال الواجبات المدرسيّة ونصائح المدرس خلال شرح الدرس، استعمال الألفاظ الغير مرغوب بها، ممارسة الأفعال المزعجة، دور الأهل (الفخري، ١٩٨٢، ٢٠٤).

٣- تكمن أهميتها من ناحية المعرفة العلميّة وخاصة في مجال البحث التربوي والنّفسي والاجتماعي. حيث يمكن للباحثين والعاملين في مجالات علم والنّفس والتربية والتّعليم الاستفادة من نتائجها وتوصياتها أيضاً الأهالي.

٧- المصطلحات العلميّة العائدة لميدان الدّراسة

١- الضّغوط المدرسيّة: هي مجموعة من الصّعوبات التي تواجه التلميذ بطريقة مباشرة في المواقف الدّراسية المختلفة فتنتج مشاعر غير مريحة نتيجة تفاعل التلميذ في بيئته المدرسيّة أي مع الزملاء، المعلمين، الإدارة، المناهج الواجبات المترلية ونظام

الإمتحانات، بحيث تؤثّر عليه وتسبب له الضيق والإنزعاج (عبد الغني، ١٩٨٥، ٩).

٢- الضّغوط المدرسيّة إجرائيًا: هي الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الطّالب من خلال تطبيق مقياس الضّغوط المدرسيّة.

٣- التّحصيل الدّراسي: يعرّفه (Paule Pawnt Kouny 1968:48) بالعلاقة بين محتوى المعارف المكتسبة والوقت المستعمل أو المستخدم في الإكتساب من طرف التلميذ.

٤- التّحصيل الدّراسي إجرائيًا: هو مجموع العلامات المدرسيّة التي يحصل عليها الطّالب عند خضوعه لإمتحانات شهرية أو فصلية.

٥- تعريف المدرسة الثّانوية: هي إنعكاس لمجتمع الكبار مهمتها إعداد التلميذ المراهق للحياة وخاصة لجهة تفكيره بدوره الإجتماعي مستقبلاً. (Lamarre et Ouellet,1989,62).

٦- تعريف المدرسة الثّانوية إجرائيًا: هي ثانويّات رسميّة تقع في محافظة لبنان الجنوبي – قضاء صيدا.

*** الإطار النظري والدراسات السّابقة**

تُعرَّف الضغوط المدرسيّة بوصفها جملة المثيرات والمطالب السياقية المرتبطة بمحيط المدرسة (المعلم/الأقران/النظام التقييمي/العبء المترلي) وما يُصاحبها من استجابات معرفية وانفعالية وسلوكية لدى المتعلّم. ويكتسب هذا المفهوم أهميته في المرحلة الثانوية لارتفاع سقف التوقّعات الأكاديمية والقرارات المصيرية المتصلة بالتخصّص الجامعي وسوق العمل. نظريًا، يفسّر منظور التقييم المعرفي أن ما يُعدّ ضاغطًا عند طالب قد لا يُعدّ كذلك عند آخر، تبعًا لتقييم الحدث والموارد المتاحة للمواجهة؛ بينما تُظهر أدبيات المقاربات التفاعلية أنّ الضغط ينجم عن تلاقي خصائص الفرد ومؤثرات البيئة التعليمية، وأن أثره يتفاوت بتفاوت أنماط الدعم والتغذية الراجعة داخل الصف والمدرسة.

تتجلّى الضغوط المدرسيّة في أربع حزمات متداخلة من الأعراض: -

١- فيزيولوجية/جسدية :توتّر عضلي، صداع، اضطرابات هضمية، إرهاق... إلخ.

٢- معرفية :تشتّت الانتباه، صعوبات التذكّر، تراجع الفهم العميق والمرونة المعرفية.

٣- انفعالية :قلق، مزاج مكتئب، أحلام يقظة مُعطِّلة، انخفاض تقدير الذات والدافعية.

٤- سلوكية/مدرسية :انسحاب اجتماعي، مشاغبة أو عدوان، تغيّب، تسويف، وتبنّي عادات دراسية غير فعّالة.

وعلى الضفة الأخرى، يُعدّ التّحصيل الدراسي مخرجًا مركّبًا يُقاس عادةً بدرجات اختبارات منهجية شهرية/فصلية، بوصفها مؤشّرًا على تحقق الكفايات المستهدفة في المادة الدراسية. هذا المعطى التقييمي يُستخدم مؤسسيًا للحكم على مستوى إتقان المعرفة واتخاذ قرارات توجيه الطالب. تُظهر أدبيات القياس التربوي أنّ التحصيل ليس محصلة الصدف، بل يعكس دينامية تعلمٍ منظّم تقوّم عبر أدوات معيارية، مثل الاختبارات التحصيلية التي تُظهر اكتساب الأهداف أو التعثر فيها .

تُقدّم نظرية الإنتاجية التعليمية لوالبرغ إطاراً تفسيرياً لوصل الضغوط المدرسية بنتائج التحصيل؛ إذ تفترض أن نواتج التعليم (المعرفية والسلوكية) تتحدد عبر تفاعل خصائص المتعلم ودافعيته وخبراته السابقة مع جودة التدريس، وكمية التعلّم، والمناخ الصفي، والبيئة المترلية، وجماعة الرفاق. وبذلك، فإنّ الضغط المدرسي—بوصفه عاملاً سياقياً—يمكن أن يعمل عبر مسارات وسيطة (انتباه/دافعية/سلوك تعلّمي) لتخفيض مردود تلك العوامل الإيجابية، فيفضي إلى تراجع الأداء .

انطلاقًا من هذا، يُفهم تأثير الضغوط المدرسية على التحصيل عبر ثلاثة مسارات رئيسة: –

١– مسار معرفي :يحدّ الضغط من سعة الذاكرة العاملة، ويقلّل الانتباه الانتقائي، ويزيد الأخطاء الإجرائية في الحلّ، ما يضعف أداء الاختبارات.

٢– مسار دافعي/وجداني :يخفض القيمة المتصوّرة للمهام ويزيد تجنّب التحديات، فتظهر أنماط دراسة سطحية بدل التعلم العميق.

٣– مسار سلوكي/حضوري :يرفع قابلية التغيب والتأخر والتسويف، ويزيد احتمال الانسحاب من الأنشطة الصفّية، فيُقلّص وقت التعلّم الفعلي.

كما تُبرز الأدبيات المؤسسية أنّ التحصيل يُعاد تعريفه في المدرسة الحديثة باعتباره تحققًا لأهداف التعلم وتهيئة للاندماج المستقبلي، لا مجرد مجموع درجات؛ الأمر الذي يوسّع نطاق الأثر المحتمل للضغوط من اختبارٍ واحد إلى مسارات تعليمية ومهنية لاحقة .

تكشف الأدبيات العربية والأجنبية أنّ الضغوط التي يختبرها المراهقون في البيئة التعليمية لا تتوقف عند حدود الانفعال المؤقت، بل تمتدّ إلى أنماط سلوكية ومعرفية ذات صلة مباشرة بنتائج التعلّم. فقد أظهرت دراسة عبدي (٢٠١١) على عيّنة من ٣٦٤ مراهقًا في الجزائر—اعتماداً على منهج وصفي تحليلي ومقاييس معيارية—وجود ارتباط دالّ بين الضغط المدرسي وسلوكيات العنف، بما ينعكس سلبًا على الانخراط التعلمي ومن ثمّ على التحصيل. وتدعّم هذه الصورة دراسة أبو حبيب (٢٠١٠) في سياقٍ عربيّ مغاير (غزّة) على ٦٣٢ طالبًا/طالبة في المرحلة الثانوية؛ إذ بيّنت—باستخدام معاملات الارتباط واختبار—(T) أن أشكال الضغط (الدراسي، الأسري، الاقتصادي، السياسي) ترتبط سلبًا بمعظم مؤشرات التحصيل الأكاديمي. وعلى الرغم من اختلاف البيئتين الاجتماعيّتين (الجزائر/غزّة) فإن النتيجة المشتركة مفادها أنّ ارتفاع العبء الضاغط يقترن بتدهور المؤشرات التحصيلية المباشرة وغير المباشرة.

وتُضيف الأدبيات غير العربية زاويةً مكمّلة تبرز تراكب مصادر الضغط في حياة المراهق. ففي دراسة Girard (2019) على ٩١٠ مراهقين (١٢–١٧ سنة) في كندا، ارتبط ضغط الوالدين العالي من أجل النجاح الأكاديمي بارتفاع احتمالات تعاطي المؤثرات العقلية، في حين شكّلت "الأهمية المعطاة للأبوين" عامل حماية. ورغم أنّ محور الدراسة أسريّ أكثر منه مدرسيًا، إلا أن دلالتها التربوية واضحة: الضغوط داخل المدرسة لا تُفهَم بمعزل عن الضغوط المترلية؛ فالتأثير الكلّي على سلوك المتعلّم وصحته النفسية قد يمر عبر

قنوات غير أكاديمية تنعكس لاحقًا على التعلم والتحصيل (تغيب، انخفاض دافعية، استراتيجيات دراسة سطحية).

بناءً على ما سبق، تتقاطع الأدبيات مع الأطر التفسيرية التربوية (مثل نموذج الإنتاجية التعليمية) التي ترى التحصيل مُحصّلةً لتفاعل خصائص المتعلّم ودافعيته وخبراته السابقة مع جودة التدريس، والمناخ الصفي، والبيئة الأسرية. وتُفسَّر علاقة الضغط بالتحصيل عبر ثلاثة مسارات متداخلة: **(أ)** مسار معرفي يحدّ فيه الضغط من سعة الذاكرة العاملة والانتباه الانتقائي، (ب) مسار دافعي/وجداني يقلّل فيه الضغط من قيمة المهمة ويعزّز التجنّب، و(ج) مسار سلوكي يرفع احتمالات الغياب والتسويف ويقلّص وقت التعلّم الفعلي. ويُتوقَّع أن يعمل الدعم المدرسي المنظّم (جودة التدريس، التغذية الراجعة، مناخ صفّي داعم) والتوازن الأسري في التوقعات كعوامل حماية تحدّ من انتقال أثر الضغط عبر هذه المسارات.

الفجوة البحثية :على الرغم من إسهام الدراسات العربية (الجزائر/غزّة) والأجنبية (كندا) في توضيح الروابط بين الضغوط والسلوك/التحصيل، إلا أن هناك قصوراً واضحًا في: (١) تناول المرحلة الثانوية في لبنان تحديدًا، بما تنطوي عليه من خصوصية بنيوية (امتحان رسمي، تنافسية عالية، تفاوت موارد المدارس، وسياق اجتماعي–اقتصادي وسياسي متقلّب)، (٢) دمج الضغط المدرسي والضغط الأسري في نموذجٍ واحد يختبر الأثر الكلّي والمتداخل على التحصيل، (٣) فحص المسارات الوسيطة معرفيًا ودافعيًا وسلوكيًا بدل الاكتفاء بالارتباطات العامة، و(٤) الاعتماد على مؤشرات تحصيل معيارية وموثوقة (بدل مؤشرات ذاتية فقط) مع ضبط المتغيرات الدخيلة (الجنس، الوضع الاقتصادي–الاجتماعي، نوع المدرسة).

أهمية الدراسة الحالية وإسهامها :تستجيب هذه الدراسة لهذه الفجوة عبر بناء إطارٍ تصوّري يربط بين الضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في لبنان والتحصيل الدراسي من خلال ثلاث وسائط محتملة (الكفاءة المعرفية اللحظية، الدافعية/التوجه نحو المهمة، وسلوكيات التعلّم والحضور)، مع اختبار دور الدعم المدرسي والأسري كعوامل حماية. ويوفّر هذا التصميم قيمةً مضافة نظريًا—بتحويل العلاقة العامة إلى نموذج آليّ قابل للاختبار—وتطبيقيًا عبر تحديد نقاط التدخّل القابلة للتنفيذ (تحسين الممارسات التقويمية والمناخ الصفي، مواءمة توقعات الأُسَر، وبرامج دعم نفسي–تربوي) بما يفضي إلى تعزيز التحصيل في سياقٍ لبنانيّ لم تُغطِّه الأدبيات الراهنة على نحوٍ كافٍ.

منهجية الدّراسة

*** مجتمع الدراسة**

تم اختيار مجتمع الدّراسة بالطريقة المقصودة، وذلك تسهيلًا للوقت وللتكلفة، من ثانويتين رسميّتين في محافظة الجنوب اللّبناني، قضاء صيدا لهم ذات الحيثيات. وللسماح لنا بالدخول إليها لاختيار مجتمع الدّراسة، تم توجيه كتاب من قبل الجامعة اليسوعية فرع الشمال إلى مديرية التّعليم الثّانوي في لبنان للطلب إلى الثّانويّات الرسميّة التابعة لها تسهيل مهمّة الباحثة لتطبيق أداة الدّراسة، فتمت الموافقة عليه بعد أخذ الموافقة من مدير عام وزارة التربية والتّعليم العالي في لبنان. وبعدها تواصلنا مع مدراء الثّانويّات، فتم التنسيق معهم حول

آلية التطبيق على الأرض بحيث تراعي أوقات تدريس المواد الأساسيّة والإمتحانات. جميع أفراد مجتمع الدّراسة حصلنا على موافقة ذويهم بالمشاركة بالدّراسة، وفقًا لتعليمات لجنة الأخلاقيات في جامعة القديس يوسف والمديرية العامّة للتعليم الثّانوي.

*** عيّنة الدراسة**

تألفت عيّنة الدّراسة من ١٥٠ طالب وطالبة، ٧٥ من الصّف الأوّل ثانوي و٧٥ من الصّف الثاني ثانوي فبذلك نكون قد حققنا التكافؤ بين إعداد المجموعتين. ولضبط المتغيّرات الدخيلة المتمثلة بالمستوى الإجتماعي والإقتصادي للأهل، والدين والعمر والجنس والمستوى التّعليمي للطلاّب. فإن اختيار ثانويتين رسميتين من قريتين لهما ذات البيئة الاجتماعيّة والثقافية والعادات والتقاليد والاعراف، تضبط متغيّري المستوى الإقتصادي والإجتماعي والدين. أما اختيار الصّف الأوّل والثاني ثانوي من الثّانويتين يضبط متغيّر المستوى التّعليمي والعمر للطلاّب، بحيث أن طلاّب الصّف الأوّل ثانوي يقعون في سن ١٥ إلى ١٦ سنة، أما طلاّب الصّف الثاني ثانوي فأعمارهم تتراوح بين ١٧ إلى ١٨ سنة. أما تحديد الذّكور والإناث فيضبط متغيّر الجنس. لم نستطيع تحقيق التكافؤ بين الذّكور والإناث وذلك لأن أعداد الفتيات فاقت عدد الذّكور بكثير وفقًا لسجلات الثّانويتين.

*** حدود الدّراسة**

١- تتحدد هذه الدّراسة بالموضوع الذي تناولته الباحثة وهو: الضّغوط المدرسيّة وأثرها على التّحصيل الدّراسي لدى طلاّب المرحلة الثّانوية. وبالمقياس المستخدم للتحقق من فرضيات الدراسة.

٢- الحدود المكانية للدراسة: تم العمل مع ثانويتين رسميّتين تقع ضمن نطاق قضاء صيدا في جنوب لبنان.

٣- الحدود البشرية للدراسة: العيّنة المستهدفة هي من الصّفّين الأوّل والثاني ثانوي، بعمر ١٥ الى ١٨ سنة.

٤- الحدود الزمانية للدراسة: للعمل الميداني أي مرحلة تطبيق المقياس مع العيّنة كانت خلال الفصل الثاني من العام الدّراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ وهي مدة كافية.

*** أدوات الدّراسة**

*** مقياس ضغوط الدّراسة: (إبراهيم، ٢٠٠٩)**

هو من إعداد الدكتور لطفي عبد الباسط ابراهيم (٢٠٠٩) في الإسكندرية، مصر، يتألف من ٥٥ عبارة تعد مصدرًا لضغوط الدّراسة وتسبب قلقًا وتوتّرا للتلاميذ. وقد وضع أمام كل عبارة مقياسًا متدرجًا من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت. إذ تأخذ علامات وفق ما يلي بالنسبة للعبارات الموجبة (١- موافق إلى حد ما، ٢- موافق بصفة عامة، ٣- موافق تمامًا) أما بالنسبة للعبارات السالبة فتأخذ العلامات التالية (٣- مواقف إلى حد ما، ٢- موافق بصفة عامة، ١- موافق تمامًا). تتراوح الدرجات الكلية للمقياس بين (٥٥ إلى ١٦٥) فتشير الدرجة المرتفعة من تصحيح الاختبار إلى وجود ضغوط دراسية عالية عند الطّلاب.

إذًا المقياس يقيس تسعة أبعاد متضمنة عبارات موجبة وأخرى سالبة، تروز: (طبيعة العلاقة بين التلميذ وزملاء الصّف. التلميذ والمدرس. التلميذ والمقررات الدّراسية. التلميذ

والتّفكير بالمستقبل. التلميذ والتأييد الإجتماعي.....) يمكننا في دراستنا هذه الإستفادة من الأبعاد التسعة، إذ أن كل بعد يتألف من عدة مقولات نعتمدها كدلائل على وجود الضّغط المدرسيّ في البعد المراد قياسه.

أ- صدق وثبات الصّورة الأصليّة للمقياس: صدق المحكمين: تم عرض عبارات المقاييس على أحد عشرة مختصًا في علم النّفس التربوي بكليات عين شمس، الأزهر وحلوان. حيث تم الإتفاق على أن هذه الـــ (٥٥ عبارة) تتمتع بصدق منطقي مرتفع.

الصدق التلازمي:تم حساب الصدق التلازمي للمقياس، وذلك لحساب معاملات الإرتباط بين درجات المقياس الحالي ومقياس وجهة الضبط ل"روتر" - إعداد علاء الدين كفافي – على عيّنة قوامها (٨٠) تلميذ وتلميذة، فبلغ معامل الإرتباط بين المقياسيّن (٠.٣٣٦) وهو دال على ٠.٠١.

ثبات المقياس: باحتساب معامل "ألفا" بطريقة كرونباخ لكل مفردة على حدة، وللعبارات ككل، فتراوحت قيمتها بين ٠،٧٩ و٠،٨١ وهي قيمة مرتفعة تشير إلى الإتساق الداخلي الدال لعبارات المقياس.

إعادة التطبيق: تم حساب ثبات عبارات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على عينه قوامها (٨٢) تلميذًا وتلميذة بفاصل زمني أسبوع تقريبًا، فبلغ معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة "سبيرمان" (٠،٤٢) وهي قيمة دالة عند (٠،٠٠١).

ب- تصحيح المقياس: يأخذ التلميذ درجة (١) عندما يضع علامة (X) في خانة "موافق إلى حد ما". ودرجة (٢) تبعًا إلى خانة "موافق بصفة عامة"، ودرجة (٣) فيما يخص خانة "موافق تمامًا". هذا بالنسبة للعبارات الإيجابية. أما العبارات السلبيّة فتحتسب درجاتها بطريقة معاكسة.

ت- توزيع العبارات على أبعاد المقياس

جدول رقم (١): توزيع أبعاد أرقام بنود مقياس ضغوط الدّراسة (لإبراهيم)

أبعاد المقياس	أرقام العبارات
1- علاقة التلميذ معزملائه	32-27-19-10-1
2- العلاقة بين التلميذ والمدرس	48-42-34-33-28-20-11-2
3- التلميذ والمقررات الدّراسية	49-43-35-21-12-3
4- التلميذ وأساليب التقويم	50-22-13-5-4
5- التلميذ وبيئة الصفّ	55-52-51-44-36-23-14
6- التلميذ وبيئة المدرسة	53-45-40-37-15-6
7- التلميذ والجو الأسري	54-46-41-38-29-24-16-7
8- التلميذ والتّفكير في المستقبل	31-26-18-9
9- التلميذ والتأييد الإجتماعي	47-39-30-25-17-8

ث- العبارات السالبة والموجبة

جدول رقم (٢): توزيع العبارات السلبيّة والإيجابية وفقًا لمقياس ضغوط الدّراسة (لإبراهيم)

العبارات السلبيّة	العبارات الإيجابية
43-45-5-9-10-17-19-21- 47-53-28-34-37.	14-13-12-11-8-7-6-4-3-2-1- 26-25-24-23-22-20-18-16-15- 38-36-35-33-32-31-30-29-27- 50-49-48-46-44-42-41-40-39- 55-54-52-51.

*** الأساليب الإحصائيّة المستخدمة لمعالجة البيانات**

استخدمت الدّراسة الحالية نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعيّة (Spss) نسخة الاصدار ٢٤، وهو برنامج يقوم بالتّحليلات الإحصائيّة البسيطة والمعقدة للبيانات، من خلال توظيف الأساليب الإحصائيّة التالية: الإحصاءات الوصفية (المتوسط الحسابي، المنوال، الإنحراف المعياري، التكرارات والنسب المئوية). (الزعبي، ٢٠٠٦، ١٢).

*** استخدام إختبار التوزيع الطبيعي لمتغيّرات الدّراسة**

سوف نقوم بإستكشاف التوزيع الطبيعي للبيانات في برنامج spss، باستخدام إختبار Shapiro-Wilk للتوزيع الطبيعي للمتغيّرات. بهدف معرفة ما إذا كان توزيع البيانات هو توزيع طبيعي أم لا. ما يمكننا من تطبيق الاختبارات الإحصائيّة المعلمية أو اللامعلمية.

جدول رقم (٣): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لمتغيّر التّحصيل الدّراسي

	Shapiro-Wilk اختبار شابيرو ويلك		
	معامل الاختبار	درجة الحرية	قيمة الدّلالة
التّحصيل الدّراسي	0.989	150	0.289

يظهر جدول رقم ٣ نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لمتغيّر التّحصيل الدّراسي. وقد بينت النتائج أن هذا المتغيّر يتبع التوزيع الطبيعي (قيمة الدّلالة أكبر من ٠.٠٥). وبذلك يمكننا تطبيق الاختبارات الإحصائيّة المعلمية.

جدول رقم (٤): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لمقياس ضغوط الدّراسة

مقياس إبراهيم	Shapiro-Wilk اختبار شابيرو ويلك		
	معامل الاختبار	درجة الحرية	قيمة الدّلالة
1- طبيعة العلاقة بين التلميذ وزملاء	0.955	150	0.000
2- طبيعة العلاقة بين التلميذ والمدرس	0.984	150	0.073
3- التلميذ والمقررات الدّراسية	0.979	150	0.024
4- التلميذ وأساليب التقويم	0.967	150	0.001
5- التلميذ وبيئة الصّف	0.973	150	0.005
6- التلميذ وبيئة المدرسة	0.964	150	0.001
7- التلميذ والجو الأسري	0.963	150	0.000
8- التلميذ والتّفكير في المستقبل	0.958	150	0.000
9- التلميذ والتأييد الإجتماعي	0.963	150	0.000
مقياس ضغوط الدّراسة	0.991	150	0.507

يظهر جدول رقم ٤ نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لأبعاد مقياس ضغوط الدّراسة لدى طلاّب العيّنة. وقد بينت النتائج أن هذا المقياس يتبع التوزيع الطبيعي (قيمة الدّلالة أكبر من ٠.٠٥) وبذلك يمكننا تطبيق الاختبارات الإحصائيّة المعلمية. لكن البعد الثاني لا يتبع التوزيع الطبيعي فقيمة الدّلالة اصغر من ٠.٠٥، وبذلك يمكننا تطبيق الاختبارات الإحصائيّة اللامعلمية.

١- الإحصاء الإستدلالي: سوف نستخدم: اختبار T-Test للعينات المستقلة، اختبار تحليل التباين ANOVA، معامل ارتباط بيرسون(Pearson Correlation)

٢- الإحصاء الوصفي: سوف نستخدم: المتوسط الحسابي، المنوال، الإنحراف المعياري، النسب المئوية.

*** الجزء التطبيقي**

خصائص المتغيّرات الديمغرافية في الدّراسة لاستبيان الطّلاب:

أ- خصائص أفراد العيّنة حسب الجنس: -

جدول رقم (٥): خصائص أفراد العيّنة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية (%)
أنثى	98	65.3
ذكر	52	34.7
المجموع	**150**	**100.0**

يبين الجدول رقم٥ أنّ هناك ٦٥٪ من العيّنة هم من الإناث و٣٥٪ هم من الذّكور. يعود هذا إلى أن عدد الإناث المنتسبين لمرحلة التّعليم الثّانوي فاق عدد الذّكور.

ب- خصائص أفراد العيّنة حسب الصّف: -

جدول رقم (٦): خصائص أفراد العيّنة حسب الصّف

الصّف	التكرار	النسبة المئوية (%)
الأول ثانوي	75	50.0
الثاني ثانوي أدبي	28	18.7
الثاني ثانوي علمي	47	31.3
المجموع	**127**	**100.0**

يبين الجدول رقم ٦ ، ٥٠٪من عيّنة الطّلاب هم من الصّف الأوّل ثانوي و٣١.٣٪ من الثاني ثانوي علمي ويليهم ١٨.٧٪ من الصّف الثاني ثانوي أدبي.

*** خصائص أفراد العيّنة حسب العمر**

جدول رقم (١): خصائص أفراد العيّنة حسب العمر

العمر	المتوسط الحسابي	المنوال	الإنحراف المعياري	القيمة الأدنى	القيمة الأعلى	العدد
	16.28	16	0.836	15	18	150

يبين الجدول الوصفي رقم ٧ أن متوسط أعمار العيّنة هو ١٦.٢٨ فتتراوح الأعمار ما بين ١٥ إلى ١٨ سنة.

نتائج الإحصاء الوصفي للتّحصيل الدّراسي

جدول رقم (٨): خصائص أفراد العيّنة حسب التّحصيل الدّراسي

التّحصيل الدّراسي	المتوسط الحسابي	المنوال	الإنحراف المعياري	القيمة الأدنى	القيمة الأعلى	العدد
	12.09	14	2.744	5	18.80	150

يبين الجدول الوصفي رقم ٨ أن متوسط التّحصيل الدّراسي للعيّنة هو ١٢.٠٩ ويتراوح ما بين (راسب) ٥ إلى ١٨.٨٠(ممتاز).

*** عرض النتائج تبعًا لفرضيّات البحث وبالتالي تساؤلات الإشكاليّة**

١- الفرضيّة الأولى: هناك علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين الضّغوط المدرسيّة، والتّحصيل الدّراسي لدى طلاّب الصّف الأوّل والثاني ثانوي، فكلما ارتفعت درجة الضّغوط المدرسيّة تبعًا لأداة قياس ضغوط الدّراسة كلما تدنى مستوى التّحصيل الدّراسي لديهم.

جدول رقم (٩): نتائج العلاقة بين الضّغوط المدرسيّة، والتّحصيل الدّراسي لدى طلاّب الصّف الأوّل والثاني ثانوي تبعًا لأداة قياس ضغوط الدّراسة

		التّحصيل الوّاسي	مقياس ضغوط الوّاسة مقياس "اواهيم"
التّحصيل الوّاسي	رابط بوسون	1	-0.126-
	وجة الدّلالة الإحصائيّة		0.123
	حجم العيّنة	150	150

- بالإستناد على الجدول رقم (٩) يتضح لنا أن قيمة ترابط بيرسون تساوي (٠.١٢٦-) بين متغيّر التّحصيل الدّراسي ومتغيّر الضّغوط المدرسيّة وفق مقياس ضغوط الدّراسة لدى طلاّب العيّنة – مقياس "ابراهيم". وتبين أن نتائج درجة الدّلالة الإحصائيّة أصغر من مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على أنّ العلاقة عكسيّة دالة إحصائياً بين متغيّر التّحصيل الدّراسي ومتغيّر الضّغوط المدرسيّة. ويوجد أثر سلبي ضعيف للضّغوط المدرسيّة على التحصيل الدراسي.

٢-الفرضيّة الثانية: وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين طلاّب الصّفّين الأوّل والثاني ثانوي في ما يخص الضّغوط المدرسيّة وفق أداة قياس ضغوط الدّراسة بحيث نحصل على عيّنة الطّلاب الأكثر عرضة للضّغوط المدرسيّة.

جدول رقم (١٠): أثر متغيّر الصّف الدّراسي (الأول والثاني) ثانوي، على المتوسطات الحسابية للضّغوط المدرسيّة وفق استجابات الطّلاب على أداة قياس ضغوط الدّراسة

		الصّف		قيمة (ت)	درجة الدّلالة الإحصائيّة
		الصّف الأوّل ثانوي	الصّف الثاني ثانوي		
مقياس ضغوط الوّاسة -لإواهيم	المتوسط الحسابي	108.773	101.25	3.614	0.000
	الإنحراف المعياري	11.864	13.566		

أظهرت النتائج في الجدول رقم (١٠) أنه هناك تأثير لمتغيّر الصّف الدّراسي على المعدلات الوسطية للضّغوط المدرسيّة وفق مقياس ضغوط الدّراسة- لابراهيم، لدى طلاّب العيّنة حيث كانت درجة الدّلالة الإحصائيّة لديهم أصغر من هامش الخطأ ٠.٠٠٥. بحيث اتضح أن الطّلاب في الصّف الأوّل ثانوي لديهم متوسط حسابي (١٠٨.٧٧٣) تبعًا لمقياس

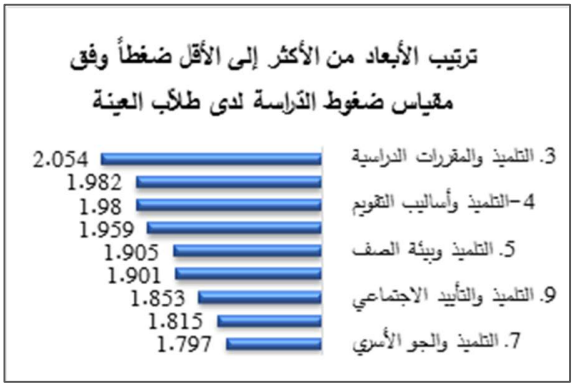
ضغوط الدّراسة "لإبراهيم" أعلى من الطّلاب في الصّف الثاني ثانوي بفرعيّه الأدبي والعلمي (١٠١.٢٥).

٣- الفرضيّة الثالثة: توجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين درجات الأبعاد التسعة لأداة الدّراسة المتعلّقة بالضّغط المدرسيّ وفقًا لاستجابات طلاّب الصّف الأوّل والثاني ثانوي. بحيث نحصل على ترتيب الأبعاد من الأكثر إلى الأقل ضغطًا وبالعكس بالنسبة لطلاّب العيّنتين.

جدول رقم (١١): درجات الأبعاد التسعة لإختبار مقياس ضغوط الدّراسة – لإبراهيم، بالنسبة للطلاّب .

	المتوسط الحسابي العام	الحد الأدنى	الحد الأعلى	عدد الفقرات	*المتوسط الحسابي لفقرة واحدة	الترتيب
1- طبيعة العلاقة بين التلميذ وزملاء الصفّ	9.0733	5.00	15.00	5	1.815	8
2- طبيعة العلاقة بين التلميذ والمدرس	15.2067	8.00	24.00	8	1.901	6
3- التلميذ والمقررات الدّراسية	12.3267	6.00	18.00	6	2.054	1
4- التلميذ وأساليب التقويم	9.9000	6.00	15.00	5	1.980	3
5- التلميذ وبيئة الصفّ	13.3333	8.00	21.00	7	1.905	5
6.التلميذ وبيئة المدرسة	11.7533	8.00	16.00	6	1.959	4
7- التلميذ والجو الأسري	14.3733	8.00	24.00	8	1.797	9
8- التلميذ والتّفكير في المستقبل	7.9267	4.00	12.00	4	1.982	2
9- التلميذ والتأييد الإجتماعي	11.1200	7.00	17.00	6	1.853	7
مقياس ضغوط الدّراسة _ لإبراهيم	105.0133	75.00	141.00	**55**	1.909	

تم حساب المتوسط الحسابي لفقرة واحدة على الشكل التالي: المتوسط الحسابي العام قسمة عدد الفقرات



رسم بياني رقم (١): درجات الأبعاد التسعة لإختبار، مقياس ضغوط الدّراسة – لإبراهيم، لدى طلاّب مجموعة البحث

أظهرت النتائج في الجدول أعلاه والذي يوضحه الرسم البياني أن البعد الاكثر أثرًا (لديه أعلى متوسط حسابي) على مقياس ضغوط الدّراسة – لابراهيم (٢.٠٥٤)، لدى مجموعة البحث هو طبيعة العلاقة بين التلميذ والمقررات الدّراسية والبعد الاقل أثرًا (لديه أدنى متوسط حسابي) على هذا المقياس هو التلميذ والجو الأسري (١.٧٩٧).

إذاً هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين درجات الأبعاد التسعة لإختبار مقياس ضغوط الدّراسة لإبراهيم. بحيث حصلنا على ترتيب الأبعاد من الأكثر إلى الأقل ضغطًا بالنسبة لطلاّب العيّنتين.

*** صياغة النتائج ومناقشتها**

١- مناقشة الاجابة عن الفرضيّة الأولى: بالرجوع إلى التّحليل الإحصائيّ للبيانات أكدنا أنه يوجد علاقة سلبيّة بين الضّغوط المدرسيّة والتّحصيل الدّراسي لأفراد العيّنة تبعًا لأداة قياس ضغوط الدّراسة بحيث أنه كلما ارتفع مستوى ضغوط الدّراسة كلما تدنى مستوى التّحصيل الدّراسي لديهم. ويمكن أن يعود ذلك إلى الحالة النفسيّة للطلبة والتي تعتبر من المؤشّرات الدالة على الضّغوط، إذ أن كثرة المهمات، والأنظمة والقوانين وغيرها تؤدّي إلى حالة من عدم التوازن لديهم ما يؤدّي بهم نحو الانهيار وعدم التركيز اللذان يؤثران على تحصيلهم الدّراسي (حسين، ٢٠٠٦).

وكلما كان الطّالب متوافقًا مع الجو المدرسيّ بما يحتوي على نواحٍ وظيفية وعلائقية، كلما أصبح أكثر فعالية وانتاجية ما ينعكس إلى ارتفاع نتيجة علاماته المدرسيّة.نتيجة هذه الفرضيّة تتفق مع دراسة ، (عبدي، ٢٠١١) ،

(Jonathan Girard, 2019).بحيث أنه كلما ازدادت الضّغوطات من أجل الوصول للنجاح الأكاديمي كلما حصلنا على ردة فعل عكسيّة تؤثّر عليه. فالضّغوط المدرسيّة تؤثّر إذًا على سير العمليات المعرفيّة المتمثلة بالتركيز والحفظ والتذكر بالإضافة إلى تشتت وفقدان الانتباه داخل الصّف، ما يؤدّي إلى خلق مشكلات دراسية متعددة لدى الطّلاب.

٢- مناقشة الإجابة عن الفرضيّة الثّانية: تمّ تأكيد الفرضيّة بوجود فروق بين الصّفّين الأوّل والثاني ثانوي لصالح الصّف الأوّل ثانوي. ممكن أن نفسر هذه النتيجة بأن طلبة الصّف الأوّل ثانوي أنهوا في الأصل شهادة البريفيه من المرحلة المتوسّطة وانتقلوا إلى المرحلة الثّانوية، وهنا سيجدون أنفسهم في عالم جديد تحكمه قوانين وأنظمة غير معتادين عليها، وأساليب جديدة في التعامل مع من هم في وسطهم المدرسيّ من (إدارة – رفاق – معلمين) فالجو المدرسيّ بشكل عام جديد، أسلوب المعلمين في الشرح، طريقة الدرس، ناهيك عن ذلك تعتبر المرحلة الثّانوية بمثابة محطة ينتقل معها المراهقون من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، مرحلة التّفكير بالمستقبل، مرحلة الجدية في التعاطي.

فتؤكد نظريّة (موراي) حيث اعتبرت أن البيئة ممكن أن توفر الدّعم اللاّزم للتعبير عن الحاجات وأن الوسط الذي يعيش فيه الفرد يجب أن يؤخذ بعين الإعتبار، ما يؤدّي بالطّالب للإجتهاد بهدف تطوير تفوقه وتحصيله الدّراسي.

٣- مناقشة الاجابة عن الفرضيّة الثالثة: أكدنا هذه الفرضيّة بالإعتماد على التّحليل الإحصائيّ للبيانات، بحيث حصلنا على ترتيب الأبعاد من الأكثر ضغطًا إلى الأقل ضغطًا بالنسبة لطلاّب العيّنتين.

حل في المرتبة الأولى التلميذ والمقررات الدّراسية، ومن ثم التلميذ والتّفكير بالمستقبل، التلميذ وأساليب التقويم، التلميذ وبيئته المدرسيّة، التلميذ وبيئة الصّف، طبيعة العلاقة بين التلميذ والمدرس، التلميذ والتأييد الإجتماعي، طبيعة العلاقة بين التلميذ وزملائه، وحل في المرتبة الأخيرة التلميذ والجو الأسري.

نجد أنه هناك تفاوت في الضّغوط من بعدٍ لآخر. فقد حلّت في المرتبة الأولى بعد (التلميذ والمقررات الدّراسية)، وبعد ما يعني أنه من الواجب إعادة النظر بالمنهاج الرسمي المعتمد في لبنان إذ أن المواد الدّراسية وحجم المناهج المعتمدة في الثّانويّات الرسميّة يشكلان ضغوطًا نفسيّة كبيرة للطلبة من الصّفّين الأوّل والثاني ثانوي.

كذلك الأمر بالنسبة لبُعد التلميذ وأساليب التقويم أي طريقة إجراء الامتحانات شكلت ضغطًا للطلبة، فالأساليب المعتمدة لامتحان معلومات الطّلاب يجب أن تمتد لتطال على سبيل المثال أسئلة الاختيار من متعدد، أسئلة الصح والخطأ...إلخ. مع إمكان إدخال المشاريع البحثية وتدريب الطّلبة على القيام بها، كجزء من الامتحان المدرسيّ، بالإضافة للأنشطة المتنوعة التي يمكن إعتبارها كجزء من تقييم عمل الطّالب. بحيث نعمل من خلال ذلك على كشف أنواع الذكاءات المتعددة لدى الطّلاب بحسب (نظريّة جاردنر). ولا توجد بحسب علم الباحثة دراسة عملت على ترتيب مصادر الضّغوط كما فعلنا، إلاّ أن دراسة (أبو حبيب، ٢٠١٠) بينت

بوجود علاقة بين الضّغوط الدّراسية والعوامل الأسريّة والانفعاليّة للطالب.

*** الخاتمة**

بعد أن تمت ملاحظة وجود عدداً من الاشكاليات في الثّانويّات الرسميّة، والتي تتمثل بكثرة الشكاوى وتأفف وتبرم الطّلبة وعدم ارتياحهم جرّاء ضغوط الدّراسة المتمثلة "بخوفهم من الامتحانات المدرسيّة، علاقتهم مع الإدارة والمعلمين والرّفاق، خوفهم من المستقبل.." وما ينجم عن ذلك من مشاعر سلبيّة وسلوكيّات تعكّر صفوة الجو الدّراسي. الأمر الذي يمكن أن يؤثر على نتائجهم الدّراسية.

فكان لا بد من التدخل من خلال إجراء هذه الدّراسة للتعرّف على المشكلة عن كثب وعن قرب على أرض الواقع، خاصة وأنه في الثّانويّات الرسميّة اللّبنانية لا يوجد نفساني مدرسيّ يهتمّ بالصحة النفسيّة للطلبة يدعمهم ويساعدهم لتخطي مشاكلهم التي يعانون منها.

وبعد الشرح النظري والتطبيقي واستخلاص نتائج الدّراسة الخاص بالضّغوط المدرسيّة وأثرها على التّحصيل الدّراسي لطلبة المرحلة الثّانوية. حيث كان الهدف منه التوصل إلى نتيجة سلبيّة كانت أم إيجابية للتعرّف إلى العلاقة التي تربط بين الضّغوط المدرسيّة والتّحصيل الدّراسي لطلبة المرحلة الثّانوية، واختلاف هذه العلاقة تبعًا لمتغيّر الصّف والتعرّف إلى العوامل الأكثر ضغطًا بالنسبة لأفراد العيّنة وذلك وفق الاشكاليات التي تم طرحها.

وتزداد أهميّة دراسة هذا الموضوع من خلال العيّنة التي تناولناها في دراستنا هذه وهي من طلبة المرحلة الثّانوية، داخل الوسط المدرسيّ وهو الوسط الذي ينمو فيه الطّلبة خارج إطار الأسرة، حيث يقضون فترة طويلة من حياتهم فيه. لذا تم اختيار مجتمع الدّراسة من طلبة الصّفّين الأوّل والثاني ثانوي بفرعيّه "العلمي والأدبي" من ثانويّات رسميّة في جنوب لبنان، بحيث بلغ عدد أفراد العيّنة ١٥٠ طالبًا وطالبة.

إبان التطبيق الميداني، لاحظنا اهتمام الطّلبة بالإستجابة على المقياس، إذ شعروا بالحماس وعلقوا كتابيًا على بعض أسئلة المقاييس، بوضع ملاحظات إلى جانبها تؤكد وتجسّد حالاتهم، منها شعورهم بالضيق من أمور كثيرة تسبب لهم الضّغوط والانزعاج في حياتهم المدرسيّة. مشاعر الحماس والاهتمام، ساعدتنا على إنجاز الشق التطبيقي في الدّراسة وخاصة عندما أكدنا لهم بأن اجاباتهم ستحاط بالسريّة التّامة. وبعد استخلاص النتائج أكدنا على وجود أثر للضّغوط المدرسيّة على التّحصيل الدّراسي لدى طلبة المرحلة الثّانوية.

*** توصيات البحث**

١- ضرورة إعتماد أساليب أكثر تطوراً في التّعليم تدرس إحتياجات الطّلبة لإكسابهم المعلومات التي يحتاجونها في مستقبلهم والتي تلبّي إهتماماتهم وحاجاتهم المهنية المستقبلية.

٢- توفير الأنشطة المتنوعة داخل الثّانويّات، المساعدة على التفريغ الإنفعالي والطاقة السلبيّة للطلبة.

٣- تعزيز مبدأ الحوار بين الطّلبة والهيئة التّعليميّة، من خلال التعرّف على المشاكل التي تعترض طريقهم وإيجاد الحلول وتدريبهم على مهارة ترشيد وإستثمار الوقت (إدارة الوقت) لكي يستطيعوا التنسيق بين مهامهم المختلفة "درس، أنشطة، ترفيه، مساعدة الأهل..."

٤- إيلاء أهميّة كبرى لوجود النّفساني المدرسيّ، ودوره في معالجة المشاكل النفسيّة للطلبة.

٥- تسليط الضوء على أهميّة الفرع الأدبي في الدّراسة الثّانوية، والعمل على رفع مستوى التوعية حول أهميّة التّعليم المهني ابتداءً من الصّفوف المتوسّطة، فأعداد الطّلبة في الثّانويّات فاقت حدود المعقول وخاصة في الصّف الأوّل ثانوي.

*** المراجع**

اولاً- المراجع العربية

أبو حبيب، ن. أ .(2010) .الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة]رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر—غزة.

إبراهيم، ل. ع. ب .(2009) .مقياس ضغوط الدراسة (ط. ١). مكتبة الأنجلو المصرية.

الحافظ، ن .(1982) .المراهق: دراسة سيكولوجية (ط. ١). المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

حسين، ط. ع.، حسين، س. ع .(2006) .استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية (ط. ١). دار الفكر.

خازم، س .(2014) .دور اللعب في تعليم مهارات الرياضيات لدى أطفال مرحلة الروضة]رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة اللبنانية.

رحيل، إ .(2018) .المعاملة الوالدية ومدى التوافق النفسي— الاجتماعي للناشئة: نموذج طالبات المرحلة الثانوية في مدينة صيدا]أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة اللبنانية.

الزعبي، م. ب.، &الطلافحة، ع .(2012) .النظام الإحصائي :SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية (ط. ٣). دار وائل للنشر والتوزيع.

سالم، إ.، &نجيب، م. (٢٠٠٢). ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة .دراسات نفسية، ١٢(3)، 458.٤١٧—

سلمان، م. ع. خ .(1998) .أثر بعض المتغيرات في التمرد النفسي]رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.

سليم، م .(2010) .الاضطرابات النفسية عند الأطفال والمراهقين (ط. ١). دار النهضة العربية.

شيخاني، س .(2003) .الضغط النفسي: طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية (ط. ١). دار الفكر العربي.

عبد الغفار، ع. س .(1985) .مقدمة في الصحة النفسية . دار النهضة العربية.

عبد الغني، س .(1985) .الضغوط النفسية المدرسية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية]رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.

عبدي، س .(2011) .الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس في السنة الأولى من التعليم الثانوي]رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري.

العيسوي، ع. م .(1997) .سيكولوجية الطفولة والمراهقة . دار النهضة العربية.

الغرير، أ. ن.، &أبو سعد، أ. ع .(2009) .التعامل مع الضغوط النفسية .دار الشرق للنشر والتوزيع.

الفخري، س. د.، وآخرون .(1982) .سيكولوجية الطفولة والمراهقة .مطبعة جامعة بغداد.

مكي، ع. م .(2003) .متاهات النفس وضوابط علاجها . المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

هول، ك.، &ليندزي، ج .(1978) .نظريات الشخصية (فرج أحمد فرج وآخرون، مترجمون؛ ط. ٢). دار الشايع للنشر.

يونسي، ت .(2012) .تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمكفوفين]رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري.

ثانياً- المراجع الأجنبية

Deniger, M.-A. (2004, April 27–28). Plénière sur la réussite éducative: Synthèse de la clôture. In Colloque sur la collaboration recherche–intervention en réussite éducative (CRIRES & CTREQ).

Girard, J. (2019). Effet de la pression parentale à la réussite scolaire, de l'importance parentale, de l'anxiété et de la dépression sur la consommation de psychotropes chez l'adolescent selon l'âge et le sexe (Doctoral essay, Université du Québec à Chicoutimi). https://constellation.uqac.ca/5404/

Lamarre, J., & Ouellet, M. (1999). Pour une meilleure réussite scolaire des garçons et des filles. Ministère de l'Éducation.

Milsum, J. H. (1985). A model of the eustress system for health/illness. Behavioral Science, 30(4), 179–186. https://doi.org/10.1002/bs.3830300402

Paule, P., & Claude, G. (1968). Les écoliers inadaptés. Presses Universitaires de France.

Pearlin, L. I., & Bierman, A. (2013). Current issues and future directions in research into the stress process. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Eds.), Handbook of the sociology of mental health (pp. 325–340). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4276-5_16

Perrenoud, P. (1998). L'évaluation des élèves: De la fabrication de l'excellence à la régulation des apprentissages: Entre deux logiques. De Boeck Université.

Pilet, J.-L. (2003). Drames en milieu scolaire: Protocole pour évaluer, soutenir, communiquer. Masson.

Reber, A. S. (1985). The Penguin dictionary of psychology. Viking Press.

Selye, H. (1980). The stress concept today. In I. L. Kutash, L. B. Schlesinger, & Associates (Eds.), Handbook on stress and anxiety (pp. 127–206). Jossey-Bass.