

المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا

د/ بكير مليكة/استاذة محاضرة "ا"

معهد العلوم الاجتماعية والانسانية - المركز الجامعي مرسلّي عبد الله

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى وجود علاقة بين كل من المرونة النفسية والضغط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا، وكذا معرفة مستوى المرونة النفسية ومستوى الضغط المدرسية لديهم، ودراسة الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية والضغط الدراسي. وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من 150 تلميذ وتلميذة منهم 62 ذكور و 88 إناث من الثانويات التابعة لديرية الجزائر الشرق. وتمثلت أداة الدراسة في استخدام مقياس المرونة النفسية المعدل من طرف الباحثة، ومقياس الضغط المدرسي المعدل من طرف الباحثة عبدي سميرة(2011). أما بالنسبة للنتائج التي أسفرت عن الدراسة فتمثلت في وجود علاقة ارتباطية سالبة ومنخفضة بين المرونة النفسية والضغط المدرسية، وأن أفراد عينة الدراسة يتميزون بمستوى مرتفع للمرونة النفسية، بينما في الضغط المدرسية فيتميزون بمستوى منخفض. وبالنسبة لدراسة متغير الجنس فتبين أنه لا توجد فروق بين التلاميذ الذكور والإناث في المرونة النفسية والضغط المدرسية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الضغط المدرسية.

Abstract

The present study aimed at identifying the relationship between psychological resilience and school's stresses among students who are candidates for the baccalaureate exam, to Recognise their level in psychological resilience and their level in school's stresses. also to Study the differences a according to the variable of gender in psychological resilience and school's stress.

The basic sample of the study consisted of 150 pupils, number of males contains (62) and female (88) of secondary schools belonging to to the Algerian Monastery

of the East. The researcher used in this study two measurements one is psychological resilience which is modified by the researcher and other scale is school's stresses which is modified by the researcher Abdi Samira (2011). The results of the study were characterized as a negative and lower relationship between the psychological resilience and school's stresses among sample of study. and that the sample of the study is characterized by high level of of the psychological resilience, while in school's stresses are characterized by a low level. For the gender variable, there were no differences between male and female students in psychological resilience and in the school's stresses.

Key-words: psychological resilience, school's stress.

1- الإشكالية:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل في حياة التلميذ، فهي تتويج للمراحل التعليمية السابقة من حيث الحصول على شهادة نهائية تؤهله للدراسات الجامعية العليا والحياة المهنية وتحقيق المكانة الاجتماعية، والتي تتم باجتياز امتحان البكالوريا الذي يعد امتحانا مصيريا بالنسبة للتلميذ. فالنجاح حلم كل تلميذ لتخطي المرحلة الدراسية، بينما الفشل هو عامل هدام لكل الطموحات مما يسبب للتلميذ خيبة الأمل وعدم الرضا عن ذاته. والنجاح أو الفشل في المجال الدراسي يصبح تعبيرا أو مقياسا للنجاح أو الفشل في شخصية الفرد. (ساعد، 2003: 4-5)، كما أن النجاح الدراسي يساعد التلميذ على البناء في إطار مرجعي، والذي يمنح له إمكانية التقوى. (منصور، 2010: 29)

وفي فترة التحضير للامتحان الرسمي الذي يهيئ له التلاميذ طيلة السنة الدراسية من أجل تحقيق النجاح الدراسي، يجدون أنفسهم في حالة ضغط كبير، حيث أن المحيط الذي يزاولون فيه دراستهم يتسم أحيانا بالتوتر والقلق. إذ يعد المنظرون الضغط النفسي أو حالات التوتر النفسي والجسمي محصلة للقوى التي تمارسها الأحداث الضاغطة على الفرد. وفي هذا الصدد يشير سيلبي Selye إلى أن أحداث الحياة الضاغطة لها دور مهم في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، فأية إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق وإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الأحداث. فالمواقف أو الأحداث الضاغطة تعد خطرا كبيرا على صحة الطالب وتوازنه، كما تهدد كيانه لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة

على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض للدراسة والشعور بالإرهاك النفسي.(الزهيري،2012: 21)

والضغط النفسي يعبر عن التوتر والاضطراب وحالة من اللاتوازن التي يشعر بها التلميذ نتيجة المشكلات والصعوبات والمعوقات سواء كانت أسرية أو مدرسية أو اجتماعية أو بيئية التي تعترض سبيله في إشباع حاجاته البيولوجية أو النفسية. وتختلف حدة الضغط النفسي وشدته وطبيعته من شخص لآخر ومن بيئة لأخرى حسب المواقف الضاغطة التي يعيش في كنفها الفرد.(خميسي،2005)، وقد يرجع هذا الاختلاف أيضا في الإستجابات للضغوط النفسية إلى مجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية التي يتميز بها كل فرد من الآخر. ويشير كل من لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman إلى أن الضغط ينشأ من عملية التقييم التي يقوم بها الفرد، فيما إذا كانت إمكاناته الذاتية كافية لمطالب بيئته.(الزهيري،2012: 18)

وتتعدد العوامل المسببة للضغوط التي يتعرض لها التلاميذ في دراستهم، والتي تنعكس أثارها سلبا على صحتهم النفسية وعلى حياتهم الاجتماعية بشكل عام وانعكاساتها على تحصيلهم بشكل خاص. إذ ينخفض التحصيل العلمي مع ارتفاع الاضطراب النفسي، ويعود ذلك إلى ضعف القدرة على التركيز وانخفاض ملحوظ في تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالمسؤولية والسعادة في كل النشاطات اليومية، بالتالي عدم القدرة على العمل الدؤوب الذي تتطلبه الواجبات المدرسية من أجل تحصيل دراسي يقود إلى التقدم العلمي. فالدراسة الثانوية تتطلب توافر الصحة النفسية لدى التلميذ من حيث نظرته الإيجابية إلى ذاته، معتبرا نفسه قادرا وجديرا بالنجاح واثقا من نفسه، والتي هي شرط للتحصيل الجيد. وتتمثل هذه الضغوط في البيئة الصفية والمدرسية وطبيعة العلاقة مع الزملاء والإدارة والمقررات الدراسية وأساليب التقويم والتفكير في المستقبل، والتأييد الاجتماعي.

فالضغوط المدرسية التي تصادف التلاميذ، يكون سببها في كثير من الأحيان معاناة التلاميذ إزاء رغبة الأسرة التي تفوق في بعض الأحيان قدرات التلميذ، ومن النتائج السلبية المتوقعة من الامتحانات. ومن ناحية أخرى يمثل المعلمون في بعض الأحيان مصدر الإثارة للقلق، وذلك عند تهويل قيمة الامتحان واعتباره مرحلة مصيرية في حياة التلميذ، وكذلك تحدي التلاميذ عن طريق

وضع أسئلة صعبة ومعقدة وتهديد البعض منهم بالترسيب. ويورد البايوي (2009) العوامل المسببة للضغوط الدراسية في كونها تنحصر في صعوبات التعلم والخوف من الامتحانات، العقوبات المدرسية، الفصل المدرسي، صعوبات التكيف مع قوانين المدرسة، مشاكل التكيف مع الأقران. (بن صالح، 2015: 88)

وقد تختلف طريقة التعامل التلميذ مع الضغوط الدراسية التي يواجهها يوميا، وهذا الاختلاف قد يمس أيضا كلا الجنسين حيث نجد في بعض الدراسات كدراسة كروم خميستي (2005) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي لصالح الذكور، وفي مقابل ذلك توصلت دراسة عبيد سميرة (2011) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص درجات الضغط الدراسي لدى المراهق المتمدرس في مستوى السنة الأولى من التعليم الثانوي. إلى جانب ذلك تناولت دراسات أخرى أهمية الضغط النفسي وعلاقته بالتغيرات الأخرى كالتعلم، وكشفت كثير من نتائجها النقاب على أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط كمواقف الاختبارات. حيث تلعب الاختبارات دورا هاما في حياة الطلاب وهي أحد أساليب التقييم الضرورية إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة. ويتخذ ضغط الامتحان أهمية خاصة، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعمل، ومكانته في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر دراسة حقيقية لكثير من الطلاب وأسرهم أيضا، بل وبالنسبة للمجتمع، مما حدا بكثير من الأخصائيين في هذا المجال الاهتمام بالضغط النفسي. (السناطي وآخرون، د ت: 12)

ولكي يجتاز التلميذ هذه المرحلة الدراسية بنجاح فإنه يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الدراسية، ومواجهة ضغوط الحياة الأخرى، كما يتطلب ذلك أيضا تكيف التلميذ الدراسي واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه، وكل ذلك يتطلب قدرا من المرونة النفسية تمكنه من عبور واجتياز هذه المرحلة بسلام. (ديهوم، 2016: 76)

ولا يمكن أن يتحدث الفرد عن المرونة الإيجابية بعيدا عن التعرض للضغوط أو أحداث الحياة الضاغطة، حيث يتحدد نصيب الفرد من المرونة الإيجابية بقدر ما يستطيع أن يتغلب أو يواجه تلك الأحداث الضاغطة ويتأثر بها، وتؤثر فيها، حيث يؤكد (عيد، 1997: 215) أن الأزمات مثلما

تفجر الإحساس بالخوف والقلق تفجر أيضًا مكونات نفسية خبيثة طي النفس مثل الشجاعة والتضحية والإيثار (علوان والطلاع، 2014: 178)، فأحد الجوانب الرئيسية للمرونة هو القدرة على التعامل مع الضغط بشكل فعال وبطريقة صحية، فيمكن أن يسبب الضغط ضررًا من الناحية الجسدية والنفسية، ولكن المرونة النفسية يمكن أن تساعد على منع من وقوع الآثار السلبية الناجمة عن الضغط والحماية من ذلك. (Sivill & Pace, 2014: 3)

والتكيف مع هذه الضغوط يتطلب نوع من المرونة النفسية التي تعطي للتلميذ المنة النسبية لتجاوز عوارض الضغوط النفسية، إذ تعد المرونة والقدرة على التأقلم بأنها عملية تطور ديناميكية تؤدي إلى بلوغ مرحلة التكيف الإيجابي أثناء التعرض لتهديد خطير، أو محنة أو صدمة شديدة. (سيكاتي، 2010: 19-20)

إن من أهم عوامل التكيف السوي، أن يكون الفرد على درجة عالية من المرونة النفسية وهي قدرة الفرد على التصرف في المواقف الجديدة ومحاولة التكيف معها وتحقيق أهدافه ومطامحه وإشباع حاجاته وفق شروط البيئة التي يعيش فيها، لأن عملية التكيف السوي هي إقامة علاقات ناجحة مع البيئة، فالتكيف نشاط يبذله الشخص، إزالة ما قد يحدث من توتر، والمحافظة على حالة من الاطمئنان النفسي والاسترخاء البدني. فالإنسان مجهز بنظام يسعى دوماً إلى المحافظة على التوازن الداخلي والخارجي، والتكيف الفعال هو الذي يخفف من حدة التوتر ولا يتناقض مع الأهداف المرجوة، ولا يعاكس أو يعطل مساعي الأشخاص الآخرين. (ديهوم، 2016)

وفي إطار ذلك بينت دراسة جونز (Jones, 2003) أن المرونة تلعب دوراً مهماً في مواجهة الضغوط الحياتية. وفي مقابل ذلك بينت دراسة (Jackobs, 1983) أن الطلبة الذين عانوا من أحداث الحياة الضاغطة الكثيرة قبل دخولهم الجامعة كانوا أقل إمكانية على التكيف للدراسة فيها. وأسفرت كذلك دراسة ببسلي وآخرين (Beasley & al, 2003) عن وجود علاقة بين أنماط التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة. (القلي، 2013)، وتوصلت أيضاً دراسة كل من (Knapp, 1979) و (Brzytwa, 1979) وغيرهما إلى أن شدة الضغوط وأحداث الحياة السلبية

التي يواجهها طلبة الجامعة تؤثر تأثيرا ضارا على أدائهم الأكاديمي وتتسم بانخفاض معدلاتهم الدراسية اللاحقة.

فالمرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة. وتمثل قدرة الفرد على مقاومة الضغوطات وعدم إظهار الخلل الوظيفي النفسي مثل المرض العقلي mental illness أو المزاج السلبي الدائم persistent negative mood، علاوة على ذلك ترتبط المرونة والقدرة على التأقلم بالتفائل، والانفعالات الإيجابية، وعدم تهويل الضغوط النفسية، والمقدرة على رؤية الخبرات السيئة من منظور إيجابي، والتمسك بالروحانيات، والقدرة على الوصول إلى المغزى من الوقوع تحت وطأة الصدمة. (سيكاتي، 2010: 20)

وتلعب المرونة النفسية دورا هاما في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد الشراقوي (1983) بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه. (شقورة، 2012: 2)

وتتأتى المرونة من ثلاث مصادر تتمثل في الدعم الاجتماعي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت. وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد. وتشير نتائج الدراسات أن المتغيرات مثل النوع ومصادر المساندة تمكن من التنبؤ بالمرونة النفسية، كما خلصت دراسات أخرى إل أن الجنود المشاركون في حرب فيتنام الذين تلقوا رعاية ومساندة اجتماعية وانفعالية بعد انتهاء الحرب يظهرون مستوى عاليا من المرونة النفسية. (عبد صعبه، 2016: 5-6)

وترتبط المرونة بمصادر أخرى تتعلق بقدرة الفرد على مواجهة مشكلاته وحلها بصورة سليمة، أي قدرة الفرد على التوافق ومواجهة الظروف والتغيرات الحاصلة في المجتمع الذي يعيش فيه وإعطائها أكثر من حل للوصول إلى حالة التوافق، ويعد هذا الفرد شخصا سويا وغير مضطرب نفسيا. (التميمي، 2012)

وأشار روتر (Rutter,1990) إلى تشكيلة من الصفات البارزة الأخرى المرتبطة مع المرونة هي أن الناس المرنين قادرون على جذب المساندة من الآخرين، ولديهم ارتباط وثيق وآمن مع الشبكات الاجتماعية والشخصية، والكفاح تجاه الأهداف الشخصية والجماعية، هؤلاء الأفراد يظهرون إحساسا كبيرا بالكفاءة الذاتية مع إحساس بالمرح عندما يتصدون للأمر، ولديهم تقدير ذات قوي ويظهرون طريقة التوجه بالفعل نحو حل المشكلات للأفراد المرنين إن الضغط له تأثير مقوي، وهم أكثر قدرة على التكيف للتغيير، وهم يستطيعون استخدام النجاحات السابقة لمواجهة التحديات الحالية. ووجدت أن الكفاءة الذاتية سمة مهمة في نمو الكفاءة عند مواجهة الشدائد، ويؤثر ذلك في قدرة الفرد على التكيف والتعامل بمرونة أكثر مع المواقف الصعبة. (الزهيري،2012)، وبهذا يلخص (Rutter,1990) أن الخصائص الفردية (الشخصية) ومساندة المحيط العائلي والخارجي تساعد في تجاوز الصدمة، وأن هذه الأقطاب الثلاثة تساعد في تحقيق المرونة النفسية لأنها تنمي تقدير الذات والفعالية الذاتية وتفتح امكانيات جديدة للفرد. (مزاري،2012)

وقد أثبتت بعض الدراسات حول متغير الجنس في المرونة النفسية، فوجدت أنه متنبئ متناقض وغير جدير بالاعتماد في التنبؤ بمستوى المرونة حيث أشارت دراسة نتورلي وآخرين (Neturely & al,2008) إلى أن الإناث كانت أكثر مرونة مقارنة بالذكور، وأن المرونة عند الإناث الأكبر سنا هو أقوى منه في الإناث الأصغر سنا. وكشفت دراسة بيسلي وآخرين (Beasley & al,2003) عن وجود فروق بين الجنسين في المرونة. الفللي (2013)، كما أسفرت نتائج دراسة (Vlahov Galea & al,2007) أن النساء أظهرنا انخفاضاً في مستوى المرونة النفسية مقارنة بالرجال (عبد صبحه، 2016: 6)

إن السنة الثالثة ثانوي سنة تحضير بيداغوجي مكثف للامتحان الرسمي الذي يحدد شكل حياة التلميذ المستقبلية، والذي من خلاله يستعد نفسيا وبيداغوجيا لوضع برنامج للمراجعة، مما يجعله أكثر عرضة للقلق بسبب الضغوط المحيطة به والتي قد تكون من مصادر متنوعة منها ما هو اجتماعي كالجو العائلي والتأييد الاجتماعي الذي يؤثر في الجانب الدراسي ومنها ما هو متعلق بالمناخ العلائقي في المدرسة كطبيعة العلاقة بين التلميذ وزملاء القسم، والمقررات

الدراسية، أساليب التقويم، البيئة الصفية والمدرسية، ومنها ما هو نفسي كالتفكير في المستقبل لتحقيق الذات. كل هذا يتطلب منه بذل الجهد والمثابرة لمواجهة هذه الضغوط التي يواجهها وذلك باستخدام قدر من المرونة النفسية بأبعادها المتعلقة بمدى قدرة التلميذ في تلقي الدعم والمساندة الخارجية عند الحاجة، وامتلاك القوى الداخلية التي تمكنه من تجاوز أحداث الحياة بشكل ايجابي بالاستعمال البناء، وامتلاك الكفاءة الذاتية ومهارات حل المشكلات بهدف الاستمرار في الدراسة بوتيرة متزنة ومنظمة. وبناء عليه يمكن تحديد مشكلة البحث بطرح التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة؟

2- ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ؟

3- ما مستوى الضغوط المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة ؟

4- هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ؟

5- هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى الضغوط المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة ؟

2- فرضيات الدراسة:

1- توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة.

2- يتميز أفراد عينة الدراسة بمستوى منخفض من المرونة النفسية.

3- يتميز أفراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع من الضغوط المدرسية.

4- توجد فروق بين الجنسين في مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

5- توجد فروق بين الجنسين في مستوى الضغوط المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في مايلي:

- تعد السنة الثالثة ثانوي سنة تعليمية مهمة، لأنها تترك آثارها على مستقبل التلميذ من الناحية الدراسية والمهنية من خلال اجتياز امتحان مصيري يفتح له مجال أوسع لتكملة الدراسات العليا وتحقيق الطموحات المهنية. وكل هذا يتم في إطار جو دراسي يعيشه التلميذ تتخلله

فترات ضغط مختلفة في دراسته التي تدفعه لاتخاذ آليات معينة للتكيف والتلاؤم معها بإعادة تشكيل ومقاومة اللاتكيف ومحاولة تطوير القدرات الشخصية لمواجهة هذه الضغوط، وهذا ما يعرف بمصطلح المرونة النفسية. وتقع هنا مسؤولية المدرسة في تشجيع المراجعة الفعالة والتحصيل الجيد والإبداع العلمي في ظل توفير بيئة دراسية ذات ظروف ملائمة سواء أكانت بيئة مادية تتعلق بالغرفة الصفية ومحيط المدرسة بأكمله أو بيئة علائقية تتعلق بأساليب التعامل مع الزملاء وأعضاء المجموعة التربوية (المدرسين والإدارة...)، ونظرة التلميذ إلى المستقبل والتأييد الاجتماعي له .

- تعد الدراسة الحالية خطوة نحو تبين مواطن القوة الذاتية وضعفها لدى المتدربين في التعامل مع الضغوط النفسية بصفة عامة والدراسية بصفة خاصة، هذا يدفع المسؤولين لوضع برامج نوعية تخص عملية التدريس والتعلم من خلال تكثيف حصص الدعم وتنظيم المراجعة في المدرسة، وفتح قنوات الحوار المدرسي لحل المشكلات المعترضة.

- تسمح هذه الدراسة بتوفير ذوي الاختصاص لتكثيف برامج الإرشاد والتوجيه في الوسط المدرسي لمساعدة التلاميذ على التغلب على مختلف المشكلات الدراسية المعيقة وتدعيم التفكير الإيجابي للدارسين للارتقاء المعرفي بهم. وتدعيم ذلك بنصوص قانونية تسهل عملية التنفيذ والمتابعة.

- معرفة مستوى المرونة النفسية تخص الفئات المتمدرسة في المراحل التعليمية قصد اكتشاف الحالات غير المتكيفة وغير المتوافقة من الناحية النفسية والدراسية والاجتماعية من أجل تقادي عوارض جمة تهدم شخصية التلميذ وتكبح قدراته من العمل لتحقيق الإبداع وذلك باستخدام أدوات علمية متنوعة ومقننة.

- يحاول البحث إبراز الجوانب النفسية والاجتماعية لفئة التلاميذ في مرحلة المراهقة المتأخرة لإدراك مدى قدرتهم في التغلب على الصراعات التي يعيشونها مع ذواتهم أو مع الآخرين.

- معرفة مستوى الضغوط المدرسية يقدم رؤية مستقبلية حول الجيل الصاعد الذي تعول عليه الدولة في تكملة المسيرة البنائية من أجل الالتحاق بالركب الحضاري وتحقيق التقدم في كل الميادين من خلال مجابهته وتجاوزه للعراقيل التي تصادفه في حياته أثناء أداء الواجب.

- ندرة الدراسات العلمية التي تناولت هذا الموضوع في البيئة الجزائرية في حدود علم الباحثة، فهي خطوة نحو إثراء الرصيد المعرفي في المكتبات لهذا النوع من الدراسات.

4- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى وجود علاقة بين المرونة النفسية والضغط المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- التعرف على مستوى الضغط المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الضغط المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة.

5- تحديد المفاهيم:

1.5. المرونة النفسية:

أ- المرونة لغة:

قال ابن فارس: "مرن" الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة. وجاء في لسان العرب: مَرَنَ يَمْرُنُ مَرَانَةً وَمُرُونَةً: وهو لين في صلابة. وَمَرَنْتَ يَدَ فُلَانٍ على العمل أي صَلَبْتِ واستمرت والمرانة: اللين. (الأحمدي، د ت: 3)

ب- المرونة في الاصطلاح:

إن مفهوم المرونة النفسية كغيره من المصطلحات تعددت فيه المفاهيم واختلفت، فنجد النشأة الأولى لهذا المصطلح كانت من الكلمة اللاتينية *resilere* والتي تعني العودة أو الإرتداد والرجوع مرة أخرى، أي العودة إلى الحالة الطبيعية والتعافي بسهولة من العوائق سواء للفرد أو للجماعة، ويتضمن سلوك المرونة "المرح والابتهاج، الأمل، امتلاك الإيمان، دعم العلاقات الاجتماعية"، كما أن الأفراد لديهم القوة لتنميتها وتعديلها من خلال التعليم والدعم. وفي اللغة اليومية، تستعمل المرونة للدلالة على التكيف مع الصعاب وتحمل أحداث الحياة، والقدرة على العمل والأداء رغم الخسارة ومواجهة الضغوط، وعالميا استخدم التعبير كثيرا منذ أحداث الولايات المتحدة الأمريكية في 11 سبتمبر 2001. (القللي، 2013)

وقد قدم الباحثون في العشرين سنة الماضية العديد من التعريفات المتعلقة بمفهوم المرونة النفسية التي جميعها تبدو موحدة نسبيا وتتقارب على أن المرونة النفسية عملية ديناميكية تشير إلى التكيف الإيجابي في سياق من المحن الكبرى. (Théorêt et al,2003: 9)

ومن أمثال هؤلاء نجد تعريف (Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993, in Sonn & Fisher, 1998, p. 458) على أن المرونة النفسية هي القدرة على التكيف الناجح، أو الأداء الإيجابي، أو الكفاءة... على الرغم من وجود حالات من الأخطار الكبيرة، والضغط المزمن، أو الصدمات الشديدة. (VanBreda,2001: 5)

وحسب ما تورد الجمعية النفسية الأمريكية فإن مرونة الأنا هي عملية موافقة وتكيف حسن في مواجهة سوء الحال والمصائب والمآسي تجاه مصادر الشدة النفسية الكبيرة. (الشماط، 2013: 3)

معظم الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية تميل إلى تجاوز مرحلة تناول المرونة كميزة شخصية تضم مفاهيم حول مصطلح "سياق إرجاعي" أي اهتموا بديناميكية الإرجاعية وتوظيفها في جوانب متعددة العوامل حسب تعريف (Luther,2000) " المرونة ترجع إلى سياق ديناميكي الذي يعني التكيف الإيجابي في إطار محنة دالة ". (عبد صعبه، 2016: 61)

ويعرفها سيرولنيك (Cyrulnik,1999) بالقدرة على النجاح والتطور الإيجابي والعيش بطريقة مقبولة اجتماعيا بالرغم من الضغط والشدائد والتي تشتمل عادة على مخرج سلبي ذو خطر كبير. (ياحي، 2011: 18)

ويمكن القول بأن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية. (شقورة، 2012: 2)

وتعرف الباحثة المرونة النفسية إجرائياً " بأنها الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ في مقياس المرونة النفسية المعد لأغراض الدراسة الحالية الذي حددت مكوناته اعتماداً على نموذج بينر (2007) وهي المساندة الخارجية والقوى الداخلية ومهارات حل المشكلة البينشخصية.

2.5. الضغط المدرسي:

يعد مصطلح الضغط المدرسي من المصطلحات المتناولة حديثاً في مختلف الدراسات النفسية والتربوية، ذلك أنه مصطلح يمس فئة التلاميذ الذين يعيشون صراعات داخل المدرسة ويتعرضون للتوتر والضيق في دراستهم بسبب ما يحيط بهم من ظروف لا تستجيب لحاجاتهم ومطالبهم النفسية والتعليمية. وتشمل عادة ضغوط المدرسة كثافة محتويات البرامج والمواقف وقيود التعليمات ونظام المدرسة والإجهاد من المراجعة والامتحانات وأثر ذلك في نفسية التلميذ. (خمبستي، 2005)

وقد تعددت التعريفات بشأن الضغط المدرسي من طرف الباحثين نجل بعضها في مايلي: يعرفه طه عبد العظيم حسين (2006) بأنه "حالة من عدم التوازن تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها، وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية". ويدعمه في ذلك الباحث أحمد نايل الغرير (2009) بقوله إن الضغط المدرسي هو: "التفاوت الموجود بين مطالب التلميذ؛ فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحها الشخصي أولاً، ورد الجميل لأسرته وللمدرسة ثانياً، وقدراته على تحقيق ذلك". (عبدي، 2011: 50-51)

وبناء على التعريفات النظرية تلجأ الباحثة إلى تعريف الضغط المدرسي إجرائياً على أنه الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس الضغط المدرسي الذي يتضمن الأبعاد التالية: طبيعة العلاقة بين التلميذ وزملاء القسم، طبيعة العلاقة بين التلميذ والمدرس، التلميذ والمقررات الدراسية، التلميذ وأساليب التقويم، التلميذ وبيئة الصف، التلميذ وبيئة المدرسة، التلميذ والجو الأسري، التلميذ والتفكير في المستقبل، التلميذ والتأييد الاجتماعي.

6- الدراسة الأساسية :

1.6. منهج الدراسة :

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتحليلها كميًا. ونظرا لطبيعة موضوع الدراسة الذي يتطلب إيجاد العلاقة بين المتغيرات، فقد قامت الباحثة باعتماد المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعمل على جمع البيانات من عدد من المتغيرات وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بينها. وإيجاد قيمة تلك العلاقة والتعبير عنها بشكل كمي من خلال ما يسمى بمعامل الارتباط. (ملحم، 2002: 379)

2.6. حدود الدراسة:

- **الحدود الزمنية:** تمت الدراسة من شهر سبتمبر إلى غاية الشهر نوفمبر من العام الدراسي (2017 - 2018).

- **الحدود البشرية:** تمثلت في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المترشحين لاجتياز امتحان البكالوريا.

- **الحدود المكانية:** تمت إنجاز الدراسة على مستوى بعض ثانويات ولاية الجزائر الشرق وهي كل من ثانوية أحمد مرزوقي التي تضم 161 تلميذ وتلميذة منهم 57 ذكور و 104 إناث وثانوية محمد مزاري ببلدية باب الزوار وتضم 399 تلميذ وتلميذة منهم 154 ذكور و 245 إناث.

3.6. مجتمع الدراسة :

يتمثل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية في تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي المتمدرسين بالمؤسسات التربوية الواقعة تحت وصاية مديريات التربية لولاية الجزائر شرق الذين تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 19 سنة من كلا الجنسين ويمثلون تلاميذ مرحلة المراهقة المتأخرة، يزاولون دراستهم في مختلف الشعب العلمية والأدبية.

4.6. **عينة الدراسة :** تكونت عينة الدراسة الأساسية من 150 تلميذ بحيث بلغ عدد الذكور (62) والإناث (88)، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة باستخدام جداول الأرقام.

5.6. أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس المرونة النفسية للباحثة لمياء قيس سعدون محمود الزهيري (2012) الذي اعتمدت في تحديد مكوناته بناء على انموذج بينر (Pienir, 2007) وهي المساندة الخارجية والقوى الداخلية ومهارات حل المشكلة الشخصية. وقد تم حساب خصائصه السيكمترية بعرضه أولاً على ثلاث أساتذة محكمين وحساب الصدق المتعلق بمدى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس حيث تراوح معامل الارتباط ما بين 0.21 و 0.82 وقد سجل معامل ألفا كرونباخ ارتفاعاً قدر بـ 0.84 مما يسمح باعتماد المقياس في الدراسة الحالية ويتكون من 49 عبارة. أما بالنسبة لمقياس الضغوط الدراسية المعدل من طرف الباحثة عبدي سميرة (2011) والذي تبين فيه ارتباط العبارات بالدرجة الطلية للمقياس حيث تراوحت ما بين 0.33 و 0.61 وأما بالنسبة لمعاما الثبات فسجل 0,72 في التجزئة النصفية و 0.77 في معامل ألفا كرونباخ.

5.6. الأساليب الإحصائية المستخدمة: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية واختبار "ت"، ومعامل ارتباط "بيرسون" الثنائي.

7. نتائج الدراسة:

1.7. عرض وتحليل وتفسير النتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط Pearson من أجل قياس حجم العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الضغوط المدرسية، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (1): نتائج معامل الارتباط Pearson بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الضغوط المدرسية

المتغيري العلاقة	حجم العينة	القيمة الارتباطية	الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية في مقياس المرونة النفسية	150	- 0.10	غير دالة
الدرجة الكلية في مقياس الضغوط المدرسية			

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قد بلغت: 150 تلميذاً، بلغ معامل الارتباط لدرجاتهم على مقياس المرونة النفسية، ودرجاتهم على مقياس الضغوط المدرسية: - 0.10 وهي قيمة سلبية ومنخفضة وغير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05. وبناءً على هذه القيمة يمكن إثبات بأنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ومنخفضة بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت المرونة النفسية أدى إلى انخفاض الضغوط المدرسية. وهذه النتيجة تبين أنها مؤشر طبيعي للعلاقة بين متغير إيجابي هو المرونة النفسية ومتغير سلبي هو الضغوط المدرسية.

وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة لمياء قيس سعدون محمود الزهيري (2012) من وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. كما تتفق مع ما أشارت إليه (Pienar, 2007) في المرونة النفسية على أن عوامل الوقاية تخفف من تأثير التعرض للمخاطر وتقليل احتمالية النتائج السلبية. وفي إطار ذلك بينت دراسة (Jones, 2003) أن المرونة تلعب دوراً مهماً في مواجهة الضغوط الحياتية. (الزهيري، 2012)

فالمرونة التي يتمتع بها التلاميذ كانت عاملاً مخففاً لأثر الضغوط المدرسية التي يواجهها في فترة التحضير للامتحان. فلكي يجتاز التلميذ المرحلة الدراسية بنجاح فإنه يتوجب عليه بذل

الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الدراسية، ومواجهة ضغوط الحياة الأخرى، كما يتطلب ذلك أيضا تكيف التلميذ الدراسي واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه، وكل ذلك يتطلب قدرا من المرونة النفسية تمكنه من عبور واجتياز هذه المرحلة بسلام. (ديهوم، 2016: 76)

ولا يمكن أن يتحدث الفرد عن المرونة الإيجابية بعيدا عن التعرض للضغوط أو أحداث الحياة الضاغطة، حيث يتحدد نصيب الفرد من المرونة الإيجابية بقدر ما يستطيع أن يتغلب أو يواجه تلك الأحداث الضاغطة ويتأثر بها، وتؤثر فيها، حيث يؤكد (عيد، 1997: 215) أن الأزمات مثلما تفجر الإحساس بالخوف والقلق تفجر أيضا مكونات نفسية خبيثة طي النفس مثل الشجاعة والتضحية والإيثار. (علوان والطلاع، 2014: 178)

والتكيف مع هذه الضغوط يتطلب نوع من المرونة النفسية التي تعطي للتلميذ المناعة النسبية لتجاوز عوارض الضغوط النفسية، إذ تعد المرونة والقدرة على التأقلم بأنها عملية تطور ديناميكية تؤدي إلى بلوغ مرحلة التكيف الإيجابي أثناء التعرض لتهديد خطير، أو محنة أو صدمة شديدة. (سيكاتي، 2010: 19-20)

وفي ذلك أشارت دراسة سالمة انصير ديهوم (2016) أن الشخص المرن يستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينهما، معنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان الفرد مرنا والعكس صحيح، فكلما قلت المرونة، قلت قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة، وإذا أراد الفرد التكيف مع الحياة يجب عليه أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته، والإلمام بجوانبها ومعرفة سبل مواجهتها، واكتساب المهارات اللازمة للتعامل معها.

2.7. عرض وتحليل وتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: يتميز التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا بمستوى منخفض من المرونة النفسية .

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة من أجل المقارنة بين متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية والمتوسط الافتراضي الناتج عن حاصل ضرب عدد بنود هذا المقياس في متوسط درجات البدائل (أي: $49 = 3 \times$ 147) وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (2): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للمقارنة بين متوسط درجات عينة الدراسة والمتوسط الافتراضي على مقياس المرونة النفسية.

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت" المحسوبة	قيمة اختبار "ت" المجدولة	درجات الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية في مقياس المرونة النفسية	150	185,40	22,07	102,86	1.64	149	0.05

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت بـ: 150 تلميذاً، بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس المرونة النفسية: 185,40 بانحراف معياري قدره: 22,07، في حين أن المتوسط الافتراضي الناتج عن حاصل ضرب عدد بنود مقياس المرونة النفسية في متوسط درجات البدائل قد بلغ: 147 وهو أقل تماماً من المتوسط الحسابي للعينة. هذا وقد جاءت قيمة اختبار "ت" المحسوبة لعينة واحدة مساوية لـ: 102,86، وهي أكبر بكثير من قيمة اختبار "ت" المجدولة التي قدرت بـ: 1,64 بدرجات حرية 149، ومستوى دلالة 0.05. وبناءً على هذه القيم يمكن إثبات أن أفراد العينة يتميزون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية. وقد أيدت بعض الدراسات النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية كدراسة الزهيري (2012) التي أسفرت عن مستوى مرتفع في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. كما اتفقت هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (Waner, 1982-1955) ودراسة (آل غوال، 2008) في أن الطلبة يتسمون بمرونة نفسية عالية. وتناقضت نتيجة الدراسات الأخرى مع الدراسة الحالية كدراسة (Campbell, 2009) التي أشارت إلى أن الأفراد من المستويات الأدنى من التعليم سجلوا نقاط مرونة ضعيفة. الزهيري (2012) ودراسة سالمه انصير ديهوم (2016) التي أسفرت عن عدم وجود مرونة نفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وارتفاع مستوى المرونة النفسية لأفراد العينة هو مؤشر جيد للتنبؤ بسلامة الصحة النفسية لدى التلاميذ الذين يعيشون فترات عصيبة أثناء تحضيرهم للإمتحان. فالمدرسة يمكن أن تؤدي عامل وقائي مهم في حياة التلميذ لأنها تمثل مكان مهم في تعلمهم واكتسابهم المهارات والمعارف التي تؤهلهم لمواجهة الضغوط من خلال المساندة التي يحصلون عليها من العلاقات الاجتماعية بين الأقران وأفراد المدرسة ومنهم المرشد النفسي والتربوي الذي يجري مقابلات معهم لتبصيرهم بمشكلاتهم ومساعدتهم على التغلب عليها. ويمثل أيضا الدين سندا وجدانيا هاما يمد الفرد بمعنى الحياة والقدرة على تحمل مصاعب الحياة، ويساعد في الإرتقاء بالصحة النفسية. الزهيري (2012)

إن من أهم عوامل التكيف السوي، أن يكون الفرد على درجة عالية من المرونة النفسية وهي قدرة الفرد على التصرف في المواقف الجديدة ومحاولة التكيف معها وتحقيق أهدافه ومطامحه وإشباع حاجاته وفق شروط البيئة التي يعيش فيها، لأن عملية التكيف السوي هي إقامة علاقات ناجحة مع البيئة، فالتكيف نشاط يبذله الشخص، إزالة ما قد يحدث من توتر، والمحافظة على حالة من الاطمئنان النفسي والاسترخاء البدني. فالإنسان مجهز بنظام يسعى دوماً إلى المحافظة على التوازن الداخلي والخارجي، والتكيف الفعال هو الذي يخفف من حدة التوتر ولا يتناقض مع الأهداف المرجوة، ولا يعاكس أو يعطل مساعي الأشخاص الآخرين. ديهوم (2016)

وتلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد الشراقوي (1983) بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه. (شقورة، 2012 :2)، ويشير (Grotberg, 2003) إلى أن المرونة لا تعني حياة الفرد بدون مخاطر أو الظروف غير الملائمة لكنها تعني تعلم كيفية التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة التي لا مفر منها. الزهيري (2012)

3.7. عرض وتحليل وتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: يتميز التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا بمستوى منخفض في الضغوط المدرسية.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة من أجل المقارنة بين متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس الضغوط المدرسية والمتوسط الافتراضي الناتج عن حاصل ضرب عدد بنود هذا المقياس في متوسط درجات البدائل (أي: $147.49 = 3 \times x$) وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (3): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للمقارنة بين متوسط درجات عينة الدراسة والمتوسط الافتراضي على مقياس الضغوط المدرسية.

التلاميذ	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت" المحسوبة	قيمة اختبار "ت" المجدولة	درجات الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية في مقياس الضغوط المدرسية	150	100,81	14,20	86,93	1.64	149	0.05

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت بـ: 150 تلميذاً، بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس الضغوط المدرسية: 100,81 بانحراف معياري قدره: 14,20، في حين أن المتوسط الافتراضي الناتج عن حاصل ضرب عدد بنود مقياس الضغوط المدرسية في متوسط درجات البدائل قد بلغ: 147 وهو أقل من المتوسط الحسابي للعينة. هذا وقد جاءت قيمة اختبار "ت" المحسوبة لعينة واحدة مساوية لـ: 86,93، وهي أكبر بكثير من قيمة اختبار "ت" المجدولة التي قدرت بـ: 1.64 بدرجات حرية 149، ومستوى دلالة 0.05. وبناءً على هذه القيم يمكن أن نؤكد على أن أفراد العينة يتميزون بمستوى منخفض من الضغوط المدرسية.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الزهيري (2012) في انخفاض مستوى الأحداث الضاغطة لدى الطلبة. ويعود هذا الانخفاض من وجهة نظر الباحثة إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى التلاميذ التي ساعدتهم في التكيف مع ضغوط الحياة الدراسية واكتسابهم القدرة على مواجهة ما يعترضهم من المواقف بكل واقعية. وقد يعود ما أشار إليه (Jenkins, Harst, Rose, 1979) أن الأحداث تتعرض للنسيان إذا تجاوزت الفترة عن الستة أشهر. الزهيري (2012)، إلى جانب ذلك فإن الخصائص النفسية من ذكاء وقدرات عقلية وأنماط شخصية وخصائص ميزاجية تلعب دورا مهما في الشعور بالضغط أو إفلاته من هذا الشعور فهي تمكنه من مواجهتها والتعايش معها. (جمعة، 2007: 23)

4.7. عرض وتحليل وتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق في المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبارات لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (4): نتائج اختبار 'ت' للمقارنة بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية

مقياس المرونة النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت" المحسوبة	قيمة اختبار "ت" المجدولة	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
الذكور	62	188,40	23,88	1.40	1.64	148	غير دال
الإناث	88	183,28	20,58				

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت بـ: 150 تلميذاً وتلميذة، 62 منهم ذكور بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس المرونة النفسية: 188.40 بانحراف

معياري قدره: 23.88. كما قدر عدد الإناث المتفوقات بـ: 88 وبلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس الرضا عن الدراسة: 183.28 بانحراف معياري قدره: 20.58، وهو أقل من الانحراف المعياري الخاص بأقرانهم الذكور. وقدرت قيمة اختبار "ت" المحسوبة لعينتين مستقلتين متجانستين بـ: 1,40 وهي أصغر من قيمة اختبار "ت" المجدولة التي قدرت بـ: 1.64 بدرجات حرية 148، ومستوى دلالة 0.05 أي بنسبة تأكد (95 %) واحتمال خطأ (5 %). وبناءً على هذه القيم يمكن التأكيد على أنه لا توجد فروق بين التلاميذ الذكور والإناث في المرونة النفسية.

وانتقلت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة Margaret (2003) & all Beasley التي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة النفسية، بينما توصلت دراسات أخرى إلى نتائج منافية لذلك مثل دراسة (Clark, 1995) التي أسفرت عن وجود فروق بين الجنسين تؤثر على مرونة الأنثى لدى المراهقين. الزهيري (2012)، ونفس الأمر أوضحت نتائج دراسة الزهيري (2012) ودراسة شقورة (2012) عن وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة في البعد الاجتماعي. وقد تناقضت بعض الدراسات مع النتيجة الحالية حول متغير الجنس في المرونة النفسية، فوجدت أنه متبني متناقض وغير جدير بالاعتماد في التنبؤ بمستوى المرونة حيث أشارت دراسة نتورلي وآخرين (Neturely & al, 2008) إلى أن الإناث كانت أكثر مرونة مقارنة بالذكور، وأن المرونة عند الإناث الأكبر سنا هو أقوى منه في الإناث الأصغر سنا. وكشفت دراسة ببسلي وآخرين (Beasley & al, 2003) عن وجود فروق بين الجنسين في المرونة. القلبي (2013)، كما أسفرت نتائج دراسة (Vlahov Galea & al, 2007) أن النساء أظهرنا انخفاضاً في مستوى المرونة النفسية مقارنة بالرجال. (عبد صبحه، 2016: 6)

وتشير النتيجة الحالية إلى أن الذكور والإناث يشتركون في الاستجابة للمواقف الضاغطة بسبب ارتباطهم بمصادر أخرى تتعلق بقدرتهم على مواجهة مشكلاته وحلها بصورة سليمة، أي القدرة على التوافق ومواجهة الظروف والتغيرات الحاصلة في المجتمع الذي يعيشون فيه وإعطائها أكثر من حل للوصول إلى حالة التوافق. التميمي (2012)

إن ما توفره المدرسة لدى التلاميذ من نشاطات مختلفة التي تجلب إلى نفسه الحيوية والمتعة وتقوية الروابط بين أفراد التربية الموجودين بالمدرسة، يؤثر على صحتهم النفسية ويزيد من مرونتهم النفسية من خلال تكوين علاقات إيجابية مع الأقران ومع الأساتذة مما يساهم هذا في إكسابهم القدرة على مواجهة الضغوط، هذا كله يغرس في نفوس التلاميذ وحدة مشتركة في الرؤى والأهداف المدرسة مما يجعل كل من التلاميذ سواء ذكورا أو إناثا يكتسبون اتجاهات موحدة نحو المدرسة الثانوية وأوضاعها والتي يزاولون فيها دراستهم ويجتازون آخر مرحلة تعليمية فيها للانتقال إلى المرحلة الجامعية، مما يستوجب الحفاظ على الثبات الانفعالي والصبر والجلادة ومقاومة المشكلات التي تعيق التحضير للإمتحان المصيري وفي ذلك أشار ليونس (Lyons,1991) إلى وجود صفات مرتبطة مع المرونة التي تجعل الفرد يواجه الضغوط كالصبر وتحمل التأثيرات السلبية، كما أضاف مونور وديفيدسون (Connor & Davidson,2003) التفاؤل والإيمان. فمن الأهمية أن يتصف الأفراد بصفات الناس المرنين ويتحلى بها التلاميذ التي تمكنهم من تجاوز ضغوط الحياة. (الزهيري،2012: 6-7)

وبذلك نجد أن التلاميذ يبحثون عن أي مصدر يكون سندا لتقوية القدرة على التكيف والمواجهة وهذا نجده عند كل التلاميذ بدون استثناء، فمن منهم لا يطمح لتحقيق النجاح في الحياة وخاصة في الجانب الدراسي، بالإضافة إلى عوامل أسرية التي توفر الحصانة النفسية حتى لا يقع أبنائهم في حالات التوتر ذلك أن قيمة النجاح للتلميذ تعطي قيمة ورصيда إضافية للأسرة والمجتمع ككل.

5.7. عرض وتحليل وتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق في الضغوط المدرسية لدى أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط المدرسية، وجاءت النتائج كمايلي:

الجدول رقم (5): نتائج اختبار 'ت' للمقارنة بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط المدرسية.

مقياس الضغوط المدرسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت" المحسوبة	قيمة اختبار "ت" المجدولة	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
الذكور	62	101,5	16,97	0.51	1,64	148	غير دال
الإناث	88	100,30	11,94				

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت بـ: 150 تلميذاً وتلميذة، 62 منهم ذكور بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس المرونة النفسية: 101.5 بانحراف معياري قدره: 16.97. كما قدر عدد الإناث المتفوقات بـ: 88 وبلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس الرضا عن الدراسة: 100.30 بانحراف معياري قدره: 11.94، وهو أقل من الانحراف المعياري الخاص بأقرانهم الذكور. و قدرت قيمة اختبار "ت" المحسوبة لعينتين مستقلتين متجانستين بـ: 0.50 وهي أصغر من قيمة اختبار "ت" المجدولة التي قدرت بـ: 1.64 بدرجات حرية 148، ومستوى دلالة 0.05 أي بنسبة تأكد (95 %) واحتمال خطأ (5 %). وبناءً على هذه القيم يمكن التأكيد على أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط المدرسية. ومن الدراسات التي أيدت هذه النتيجة هي دراسة عبيد سميرة (2011) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص درجات الضغط الدراسي لدى المراهق المتمدرس في مستوى السنة الأولى من التعليم الثانوي. بينما دراسات أخرى عكست هذه النتيجة منها دراسة كروم خميسي (2005) التي توصلت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي لصالح الذكور. بالإضافة إلى دراسة الزهيري (2012) التي توصلت إلى وجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث لصالح الذكور. وتعتقد الباحثة أن النتيجة المتوصل إليها تعطي تفسيرات عدة، حيث أن طبيعة البيئة المدرسية التي يزاول فيها التلاميذ دراستهم تجعل التلاميذ يعيشون مواقف مختلفة داخلها، والتي قد

تمتزج بين المواقف الضاغطة وغير ذلك، مما يجعل التلاميذ في احتكاك مباشر بها ويتعرضون لنفس المواقف الضاغطة في المدرسة ويكونون اتجاهات نحوها سواء من حيث العلاقات فيها أو من حيث توفر الامكانيات التي تساعد على السير الحسن طيلة سنة التحضير للإمتحان، فهذا يشكل بالنسبة للتلاميذ سواء أكانوا ذكورا أم إناثا نظرة موحدة بالنسبة لمجريات الأحداث في المدرسة وأيضا بالنسبة للإمتحان الرسمي الذي له أهمية خاصة لديهم، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعملية، ومكانته في المجتمع.

فالأعباء الدراسية المتلاحقة، التي تتجاوز قدراتهم وطاقاتهم في بعض الأحيان، ككثرة الواجبات المدرسية والتعليمية خاصة في المرحلة الثانوية، لارتباطها بمرحلة المراهقة التي يعتبرها بعض المختصين مرحلة حرجة لاعتبارات عديدة يعتبر بالنسبة للتلاميذ شعور مشترك سواء للذكور أو الإناث. إذ أن الضغوط النفسية مشتركة بين الأفراد فهي تعبر عن التوتر والاضطراب وحالة من اللاتوازن التي يشعر بها التلميذ نتيجة المشكلات والصعوبات والمعوقات سواء كانت أسرية أو مدرسية أو اجتماعية أو بيئية التي تعترض سبيله في إشباع حاجاته البيولوجية أو النفسية. وتختلف حدة الضغط النفسي وشدته وطبيعته من شخص لآخر ومن بيئة لأخرى حسب المواقف الضاغطة التي يعيش في كنفها الفرد. خميستي(2005) ويشير في إطار ذلك كل من لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman إلى أن الضغط ينشأ من عملية التقييم التي يقوم بها الفرد، فيما إذا كانت إمكاناته الذاتية كافية لمطالب بيئته. (الزهيري، 2012: 18)

8- توصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة توصي الباحثة على الآتي:

- 1- تعزيز المرونة النفسية من خلال تنظيم حصص مكثفة في الوسط المدرسي للتعريف بموضوع المرونة النفسية حتى تساهم في حماية التلاميذ من شدة ضغوط الدراسة بشكل خاص وضغوط الحياة بشكل عام.
- 2- وضع برامج وقائية على مستوى المؤسسات التربوية بتكليف من المرشدين النفسيين والتربويين لتوعية التلاميذ بموضوع المرونة النفسية وتعليم الإستراتيجيات في كيفية التعامل مع الشدائد ومواقف الحياة الضاغطة.

3- تخصيص فترات المتابعة النفسية للتلاميذ ذوي المشكلات التي تعيق دراستهم ونموهم النفسي السليم وذلك عن طريق تعيين مختصين نفسانيين وتفعيل دورهم للتكفل بهم بكل جدية.

4- إعادة النظر في الوسط المدرسي للتلميذ وذلك بتخفيف ساعات التمدريس وربطها بالمؤسسة التربوية وتنظيم الدعم التربوي وتكثيفها فيها لتقادي الهروب للدروس الخصوصية وذلك بفرض الصرامة في ذلك، حيث يجد التلميذ نفسه بين عالمين عالم داخل المدرسة وعالم خارج المدرسة مما يثير لديه الارتباك والقلق في الربط بين فهم الدروس واستوعابها وبين تأديتها من كلا العالمين. مما جعل التلاميذ المرشحين للإمتحان في عياء يومي خاصة إذا كان مكان المدرسة أو مكان إجراء الدروس الخصوصية بعيد عن المنزل. زيادة على ذلك ففترات الراحة والاسترخاء تكاد تنعدم لديه بدليل استغلال العطلة الأسبوعية في التنقل لأداء الدروس الخصوصية.

5- تخطيط برامج خلال السنة الدراسية لبرمجة نشاطات ترفيهية وتعليمية للخروج من الحالة الروتينية التي يعيشها التلميذ من أجل تجديد طاقاته وإعطائه قوة للإنتلاق من جديد.

6- فرض نصوص قانونية تتضمن حماية التلميذ من سوء المعاملة من الأسرة أو المدرسة وتدعيم ذلك بمؤسسات اجتماعية وجمعيات للتكفل به عن طريق توفير له شروط الحياة السليمة.

7- إشراك أولياء الأمور في التعاون مع المدرسة لمعرفة المشكلات المحيطة بالتلاميذ والتي تؤثر في تحضيره الدراسي للإمتحان، وهذا يساهم في رفع مستوى المرونة النفسية لديهم والنظرة الايجابية إلى الحياة على العموم والدراسية بالخصوص.

المراجع:

1. السيد مصطفى السنباطي، عمر إسماعيل علي، أحلام عبد السميع العقباوي (د ت). دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. جامعة الأزهر. <http://kenanaonline.com/files/0054/54113/%D8>
2. أنس سليم الأحمد (د ت). المرونة، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض. www.saaaid.net/book/12/4534.do

3. دانتي سيكاتي (2010). المرونة والقدرة على التأقلم في حالات الضغط النفسي الشديد: منظور متعدد المستويات، المجلة العالمية للطب النفسي، العدد 3.
4. زينة عبد الكريم عبد صعبه (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، جامعة القادسية.
qu.edu.iq/repository/wp-content/uploads/2016/11/21
5. سالمه انصير ديهوم (2015). المرونة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالفرع الغربي لمدينة زلتيين. مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية. - أ. سالمه - انصير - ديهوم - المرونة - الن -
www.asmarya.edu.ly/journal2/.../5
6. سامي محمد ملحم (2002). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. الطبعة الثانية. دار المسيرة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن. ملحم، % = www.aruc.org/.../search;...?searchType...SearchValueTBX
7. سامية ياحي (2011). دراسة تحليلية لمفهوم الإرجاعية من خلال طرحين (الطرح المعرفي والطرح التحليلي). مجلة دراسات نفسية وتربوية، العدد 8.
8. سميرة عبدي (2011): الضغط المدرسي وعلاقتها بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين (15-17 سنة)، رسالة الماجستير، جامعة مولود معمري تيزي وزو. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/12494>
9. سيد يوسف جمعة (2007): إدارة الضغوط. ط1. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية. جامعة القاهرة. www.pathways.cu.edu.eg/subpages/training_courses/Stress-Ar
10. غنية منصور (2010). الإرجاعية لدى مرافقين متمدرسين فقدوا الأولياء في الطفولة إثر حوادث الإرهاب. رسالة الماجستير. جامعة الجزائر 2.
11. فاطمة كريم زيدان التيمي (2012). تأثير أسلوب النمذجة لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، جامعة المستنصرية. www.iraqnl-a-iq.com/opac2/fullrecr.php?nid=17144&hl=ara
12. كروم خميسي (2005). الضغط النفسي وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات. رسالة الماجستير. جامعة منتوري قسنطينة. k-tb.com/.../education01719
13. ليندة مزاري (2012). الإرجاعية عند النساء المغتصابات (دراسة حالات). رسالة الماجستير، جامعة الجزائر 2.
14. لمياء قيس سعدون محمود الزهيري (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة ديالى. www.iraqnl-a-iq.com/opac2/fullrecr.php?nid=18435&hl=ara

15. مازن فواز الشماط (2013). مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية و أفكار الانتحار . جامعة دمشق .

<https://plus.google.com/+alisayeddrasat/posts/6V22Ez36pAM>

16. نعمات شعبان علوان، عبد الرؤوف الطلاع (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية "دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية". مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم

الإنسانية) المجلد 8. العدد 2..827. https://www.alaqa.edu.ps/site_resources/aqa_magazine/.../827..2

17. محمد محمد السيد القلبي (2013). فعالية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لد عينة من طلاب الجامعة. كلية التربية النوعية. جامعة دمياط .

https://www.researchgate.net/.../283569626_falyt_brnamj_arshady_ltnmyt_almrwnt_a

18. هداية بن صالح (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، مجلة

الدراسات والبحوث الاجتماعية. جامعة الشهيد حمة لخضر . الوادي. العدد 11. www.univ-.dz/.../283569626_falyt_brnamj_arshady_ltnmyt_almrwnt_a

eloued.dz/rers/images/pdf/K062015086.pdf

19. يحي عمر شعبان شقورة (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات

الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة الماجستير . جامعة الأزهر . غزة.

www.alazhar.edu.ps/Library/aattachedFile.asp?id_no=0046082

20. وردية ساعد (2003). علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ. رسالة ماجستير . جامعة الجزائر 2.

علاقة 20% قلق 20% امتحان 20% البكالوريا 20% بالتحصيل dspace.univ-bouira.dz:8080/.../

21. ولاء اسحق حسان (2009). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية

بغزة. رسالة ماجستير . الجامعة الإسلامية بغزة. library.iugaza.edu.ps/thesis/91368.pdf

22-Adrian DuPlessis VanBreda (2001): Resilience Theory: A Literature Review, South African Military Health Service, Military Psychological Institute, Social Work Research & Development Pretoria, South Africa.

vanbreda.org/adrian/resilience/resilience_theory_review.pdf

23-Manon Théorêt, Mohamed Himech, Roseline Garon (2003) : Analyse de larésilience chez les personne scolaires ouevnant en milieu défavorisés : vers des pistes pour une intervention de soutien, Université de Montréal .

www.cgtsim.qc.ca/images/documents/analyse_resilience.pdf

(2014), The Human Dimensions of Resilience: 24-Teresa I. Sivilli and Thaddeus W. W. Pace A Theory of Contemplative Practices and Resilience, The Garrison Institute, Inc.

www.heartwellinstitute.com/.../the-human-dimensions-of-resilience...