

## الضغوط النفسية في البيئة المدرسية-مصادرها ومظاهرها- وتأثيراتها على التحصيل الدراسي للتلاميذ

### Psychological pressures in the school environment - their sources and features- and their effects on students' academic achievement

د.بو عطيپ سفیان، جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة -الجزائر  
د.هادف رانية، جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة -الجزائر

**ملخص:** تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه .

يتناول هذا البحث جانب نظري في إحدى هذه الأوساط. مشكلة الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ عبر مختلف مراحل النمو وما يترتب على هذه الضغوط من آثار متعددة تؤثر على شخصيتهم وعلى توافقهم الشخصي والتربوي والتي كثيراً ما تعتبر كعوامل هامة في التأثير على مستوى تحصيلهم الدراسي، من خلال مقالنا هذا سنحاول تسليط الضوء على أهم المواقف الضاغطة المتسببة في تدني المستوى الدراسي لدى التلميذ، محاولين في الأخير اقتراح بعض الاستراتيجيات العلاجية للتخفيف من هذه الضغوط و تحقيق التوافق بينه وبينته التعليمية.  
**الكلمات المفتاحية:**الضغط، الضغط النفسي

**Abstract :**This paper deals with a theoretical aspect of a problem of social problems experienced by the Arab countries in general and Algeria in particular, because of its importance in the field of education, which is the problem of psychological pressure on students through different stages of growth, because of these pressures have multiple effects affecting the personality of the learner and his compatibility Which is often considered as an important factor in the low and low level of academic achievement, and through this article we will try to highlight the most pressing positions that cause the decline in the academic level, trying to propose some strategies to achieve compatibility between students and their learning environment Yummy

**key words :**Psychological pressure - Delays - Stress reduction strategies.

## مقدمة:

أشار توفلر "Toffler" في كتابه (صدمة المستقبل) إلى أننا نعيش في عصر الضغوط النفسية، حيث التغيرات الاجتماعية، والاقتصادية، والتكنولوجية، بل والتغيرات في القيم أصبحت سريعة ومتلاحقة، مما يضاعف من حدة وقوع أزمات النمو ويجعل الفرد يشعر بالاغتراب، وتشير الإحصائيات الحديثة إلى أن (80%) من أمراض العصر مثل النوبات القلبية والفرد وضغط الدم وغيرها بدايتها الضغوط النفسية (ناجي داود إسحاق، 2011)، ويمثل الضغط النفسي للطالب إحدى ظواهر الحياة التي يتعرض لها في مواقف وأوقات مختلفة تترتب عنها العديد من الآثار وخاصة تلك التي تبدد طاقاته وتجعله أقل قدرة على مواصلة الانتباه وبذل الجهد اللازم لمتابعة الشرح، وكذلك الاستذكار الجيد، مما قد ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي، كما تؤدي إلى اضطراب علاقة التلميذ مع زملائه ومعلميه، وبعد بذلك الضغط النفسي من أبرز العوامل التي يمكن أن تترك آثار خطيرة على الإنسان سواء على مستوى الفرد أو الجماعة، وتتضح هذه الآثار لدى الطلاب في الشعور باليأس من المستقبل، وصعوبة التركيز، والشعور بالتوتر والصداع، والشعور بأن الآخرين لا يفهمهم أو لا يتعاطفون معهم وكتحصيل حاصل لذلك سيضطدم ذلك الطفل بواقع مر لا يرحم ولا يرحم، كما يؤدي ارتفاع مستوى الضغط النفسي إلى سوء توافق التلميذ في جميع جوانبه المنزلية والصحية والاجتماعية والانفعالية، أي أن هذا الضغط يدفع الطالب إلى حالة من انعدام الانسجام في جميع جوانب حياته، مما يجعله شخص غير قادر على الاستمرار في دراسته، كما له تأثير سلبي على أدائه وتحصيله الدراسي.

وعليه ومن خلال هذا البحث سنحاول معرفة أهم الأسباب الضاغطة التي تعمل على تدني التحصيل الدراسي، والوقوف على أهم الاستراتيجيات لإدارة الضغوط والتخفيف من حدتها من أجل المحافظة على سلامة الطالب وتحقيق له نوع من التكيف والتوافق مع بيئته التربوية والرفع من مستواه الدراسي.

## أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية طرح موضوع الضغوط النفسية كعامل مؤثر على التحصيل الدراسي للتلاميذ في عدة أسباب:

- محاولة الاهتمام بالحالة النفسية للطفل في الوسط التربوي كونه رجل المستقبل وأساس التنمية المجتمعية.

- التوصل إلى رؤية جديدة وتبصر أعمق في حياة الطالب من خلال تشخيص المواقف الضاغطة ومحاولة وضع استراتيجيات علاجية لها.

- السعي إلى تطوير بعض القدرات الطبيعية والعقلية والروحية عند الطفل، حسب شروطه الخاصة التي تتلاءم مع قدراته وما يريد لنفسه، وشروط المجتمع والمحيط الذي يعيش فيه وذلك من خلال تهيئة أرضية تعليمية تتماشى مع شخصية المتعلمين وخاصة من حيث المناهج التربوية والتعليمية، ومعالجة المواقف الضاغطة من أجل رفع مستوى التحصيل الدراسي.

- المساهمة في تعميق الصلة بين المدرسة والتلميذ، علاوة على أن ذلك يساعد في وضع أهداف واقعية وقابلة للتحقيق لطلبتنا في المستقبل.

**أولاً. الضغط النفسي:****- تعريف الضغط النفسي:**

من الدراسات الأولى التي عرفت الضغط النفسي (stress) دراسة هانز سيلي (Selye, 1976) التي عرفتته بأنه رد فعل فسيولوجي لأحداث خارجية مهددة. والمقصود برد الفعل الفسيولوجي أي عرض جسمي كالتقيؤ وفقدان الشهية والإسهال والأرق وغير ذلك من الأعراض الجسمية التي تعقب التعرض لتغير كبير في الحياة الشخصية بشكل سلبي كالطلاق والتهجير والنفي والسجن، وقد تكون الضغوط أقوى من ذلك كالتعرض لحادث مروع سواء كان طبيعياً كالكوارث الطبيعية أم ناجماً عن فعل إنساني كالحروب والعنف السياسي. وعرف لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) العامل الضاغط (stressor) بأنه أي منبه خارجي يقومه شخص ما بأنه فوق طاقته ويتعدى قدراته وموارده ويضر بوجوده (Selye, H, 1976)، وقد ميز لازاروس بين الضغوط الفيزيائية (الظروف البيئية)، مثل الحرارة أو البرودة الشديدة الإصابات الجسمية، والضغوط النفسية الاجتماعية كذلك التي تضر بالذات. ومنه فالضغط مصدره يكون خارجي مرتبط بأحداث الحياة الضاغطة بحيث يصعب على الفرد التوافق معها كاستجابة حتمية لسوء التوافق الناتج عن ذلك نجد مجموعة متنوعة من الاستجابات النفسية، الفيزيولوجية، الاجتماعية والعقلية.

أما بتروفسكي ياروشفسكي فيرى أن الضغط مفهوم يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ككثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي خاصة إذا تم إدراك كل من التهديد والخطر، وبالتالي تؤدي إلى تغيرات في طبيعة العمليات العقلية، والتفاعل بين ما هو انفعالي و عقلي غالباً ما يؤدي إلى سلوكي لفظي وحركي قاصر (السيد عثمان فاروق، 2001)، أي أن الضغط ينشأ بفعل عوامل ومنبهات خارجية تؤدي إلى انفعالات شديدة قد تكون لفظية أو حركية تتميز بعدم تلاؤمها مع حجم تلك المنبهات.

ويشير (علي عبد السلام) إلى أن الضغوط النفسية عبارة "عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة" (وليد السيد أحمد خليفة، مراد عيسى سعد، 2008).

بناء على التعاريف السابقة يمكننا اعتبار الضغط على أنه ظاهرة إدراكية تحدث نتيجة لإدراك الفرد بعدم وجود توازن بين مهامه أو متطلباته وما تقتضيه المواقف المختلفة، ويستخدم مفهوم الضغط للدلالة على حالتين مختلفتين تشير الحالة الأولى إلى الظروف التي تحيط بالفرد في بيئة عمله فتسبب له الضيق والتوتر، أما الحالة الثانية فإنها تشير إلى ردود الفعل الداخلية التي تحدث بسبب هذه المصادر والتمثلة في الشعور الغير سار الذي ينتاب الفرد.

ويحدّد بعض الكتاب خصائص رئيسية للضغط النفسي تشمل ما يلي:

- الضغط قد يكون إيجابياً أو سلبياً.
- الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد وبيئته.
- الضغط نتيجة لظروف مادية واجتماعية ونفسية وسلوكية.

- أن الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الإجهاد الفردي.

وتلك الخصائص تعني أن للضغط آثار قد تكون إيجابية، كما قد تكون سلبية وبالتالي فإن وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة، لكن ارتفاع مستوى الضغط قد يرافقه بعض الآثار السلبية على صحة الفرد والتنظيم حيث يمكنه أن يصبح محركاً فاعلاً أو فعالاً في التنظيم إذا عولج بطريقة بناءة، فهو حالة أساسية في حياتنا كما أكدته العديد من النظريات.

#### مصادر الضغوط النفسية في البيئة المدرسية:

عموماً يمكن تلخيص مصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ في ثلاثة عناصر وهي:

**العناصر المتعلقة بالبيئة الداخلية للمنظمة والتي تتمثل في:**

- مشكلة علاقة التلميذ مع الآخرين.
- ظروف الدراسة الطبيعية (الظروف الفيزيائية)، كالحرارة، والرطوبة، والإضاءة، والضوضاء.

- كثرة التغييرات التنظيمية.

- المناخ التنظيمي (عدم تهيئة بيئة تعلم محفزة تزيد من حدة الضغط).

**العناصر المتعلقة بالوظيفة:** وهي ضغوط تسببها عوامل مرتبطة بالعمل نفسه وليس بالفرد الذي يشغل الوظيفة وأهمها هذه المصادر ما يلي:

تعارض الدور: ويحدث نتيجة تعارض الدور المتوقع من الفرد في عمله والدور المتوقع منه في أسرته، أو نتيجة تعارض ما هو مطلوب منه في عمله.

غموض الدور: ويحدث عندما يكون الفرد غير متأكد من المهام المطلوبة منه وكيفية أدائه لها.

كثرة المهام المرتبطة في العمل: وتحدث عندما تكون المهام أكثر مما يسمح به الوقت.

قلة المهام المطلوبة من الفرد.

صعوبة المهام: المهام المطلوبة من الفرد تفوق قدراته وخبراته.

ضعف السيطرة على العمل: أي أن الموظف ليس لديه الحرية والاستقلالية الكافيتين لاتخاذ القرارات اللازمة بشأن عمله (الهاشمي لوكيا، 2002).

**مصادر الضغوط المتعلقة بالفرد:** وهي ضغوط تسببها عوامل مرتبطة بالفرد الذي يشغل الوظيفة وليس بالعمل ذاته، وتتمثل فيما يلي:

الحياة الاجتماعية للفرد: فالضغوط التي يواجهها الفرد في منزله أو مدرسته سوف تنسحب معه إلى عمله وستعكس على نفسيته وأدائه.

نمط الشخصية: تشير الدراسات والبحوث إلى أن الأفراد الذين يتسمون بنمط الشخصية "أ" أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السيكوماتية وخاصة أمراض القلب أكثر من شخصية النمط "ب".

الخبرة بالعمل: فالفترة الأولى من عمل الفرد تتسم عادة بعدم الوضوح، وضعف الثقة بالنفس، كون الموقف جديد بالنسبة للفرد ويحتاج إلى إثبات ذاته وكسب ثقته، وكسب ثقة مشرفيه وفريق عمله، لذلك فكلما طالت مدة خدمة الفرد في وظيفته كلما اكتسب خبرة ومعلومات تساعده في كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة من خلال الاستراتيجيات المناسبة لشخصيته.

**مظاهر الضغوط النفسية المدرسية** (عبدالرحمن بن عبدالله الصبيحي، 2007):

من أهم مظاهر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب في المدرسة: القلق: وهو حالة توترت شامل ومستمر نتيجة تهديد خطر فعلي أو متخيل الحدوث، ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية بدنية. (دبابنة، محفوظ، 1984).

إن حالة القلق النفسي ظاهرة شائعة عند الطلبة وتتضمن أعراضاً مختلفة منها: التهيج، والبكاء، والصراخ، وسرعة الحركة، والتفكير الوسواسي، والأرق، والأحلام المرعبة، وفقدان الشهية، والتعرق، والغثيان، وصعوبات التنفس، والتقلصات الإرادية. (شيفر، ميلمان، 1996).

ولعل أبرز مثال يوضح ما يعانيه الطفل من قلق، هو ما ينتاب بعض الأطفال من مشاعر قبل الامتحانات أو عند الذهاب في رحلة مدرسية بعيداً عن الوالدين أو عند مرض الأم أو ولادتها، إذ ينتابهم الخوف الشديد من خطر محقق لا مبرر له، ولا يتلاءم مع حجم أو مستوى الحدث. وغالباً ما يرافق حالة القلق النفسي هذه أعراض بدنية واضطراب في الوظائف الحيوية (العظماوي، 1988).

أحلام اليقظة: ويمكن تعريف أحلام اليقظة على أنها: انغماس الشخص بالأحلام في وقت غير مناسب على نحو يتضمن عدم القدرة على التركيز (شيفر، ميلمان، 1996).

إن أحلام اليقظة تمكن الطالب التخفف من معاناة الانفعالات السلبية والتطرق إلى الاهتمامات التي قد يعجز عن مجرد الإشارة إليها في حياته الواقعية، فتظهر في تخيلاته نزوات عدوانية كانت عرضة لكبت مطلق يمنعها من الانطلاق.

فقد يحس الفرد مثلاً بتعنت معلمه فيكرهه ويتمنى موته بيده، إلا أن أعراف المجتمع وقيمه تعترض النزوات المدمرة، وتكبت فكرة الانتقام التي لا تموت بل تبقى تتأجج في الداخل بحثاً عن مخرج، ويأتي المخرج بأحلام اليقظة فقد يتصور الطالب المعلم مهشماً في حادث سيارة او مطروداً من عمله في المدرسة.

الهروب من المدرسة: من المشكلات الأخرى التي تلاحظ عند الطلبة نتيجة الضغوط النفسية هي ميل البعض منهم إلى الهرب من المدرسة فلماذا يهرب الطالب من المدرسة وكيف يمكن الحد من ذلك؟

يعرف الهرب من المدرسة بأنه الحالة التي يعتمد فيها الفرد الذي يتراوح عمره بين 6 و 17 سنة التغيب عن المدرسة دون عذر قانوني ودون موافقة الأبوين أو المسؤولين في المدرسة. وعادة ما تقترن كثرة التغيب عن المدرسة بانخفاض الدرجات المدرسية وزيادة احتمال الجنوح (شيفر، ميلمان، 1996، ص492).

الغش: الغش سلوك شائع منذ الصغر مثل الكذب والسرقة، وهو نزوع لدى بعض الطلبة نحو التزوير لواقع الحال بحيث يؤدي ذلك إلى اضطراب سلوكي يهدف إلى إظهار حقائق الأمور بشكل غير حقيقي وكاذب ومزور لغرض الوصول إلى غاية معينة أو تغطية العجز أو التقصير أو الإهمال.

وغالباً ما يحقق التلميذ بهذا الأسلوب مكاسب مؤقتة، مادية أو غير مادية (العظماوي، 1988). ويمارس بعض الطلبة الغش في البيت والمدرسة، ولكن أوضح حالات الغش هي ما تجري في المدارس. وغالباً ما تكون أفعال الغش، عابرة وغير متكررة، وتنتهي بانتهاء الحاجة إليها، ولا

تزرع في نفس الطالب الرغبة في استخدامها واللجوء إليها مرة أخرى، لأنها عادة ما تخلف في نفسه شعوراً بالإثم والخجل من الذات(حمدان، 1982، العظموي، 1988).

**النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية المدرسية(جبريل موسى حمدي، 1992):**

من النظريات التي تفسر الضغط النفسي نظرية العجز المتعلم ( Learned Helplessness Theory) التي طورها سيليجمان (Sligman) والتي ترى أن الضغط النفسي نتاج للشعور بالعجز المتعلم ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه:

**البعد الأول:** عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو لأسباب خارجية (العزو الخارجي) (Internality- Externality).

**والبعد الثاني:** اتصاف العزو لدى الفرد بالثبات (stability) حيث يفترض أن مسببات الأمور سوف تبقى هي في كل الأحوال

**والبعد الثالث:** مدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدة. وقد بينت البحوث التي قام بها سيليجمان وآخرون (sligman et al) أن التفسيرات الداخلية، والثابتة والشمولية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية، والمعرفة، والتكيف الانفعالي، وتكون النتيجة أنذاك شعور بالاكتئاب أكثر تكراراً وأشد عمقاً وأطول مدة.

إن الفرد إذا عزا النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة، يصعب تغييرها، فإنه سوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يعدل في الموقف، ولذا فإن مصادرة الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي، مما يولد لديه مزيداً من الشعور الذاتي بالضغط النفسي.

وهناك أيضاً نظرية العوامل الاجتماعية في تفسير الضغط النفسي ( Social factors and Stress) حيث ترى بعض النظريات الاجتماعية أن علاقة الفرد مع بيئته الاجتماعية قد تشعره بالاغتراب وهذا يؤدي بدوره إلى شعوره بالخسارة وعدم الوضوح والعزلة وهذه الأمور كلها تشكل جوانب من الضغط النفسي.

إن مشكلات الفرد في أغلبها تتبع من عوامل بيئية اجتماعية، وهكذا فإن البيئة الاجتماعية تؤثر مباشرة في الخبرة الشخصية وينتج عن هذا التفاعل بين الفرد والبيئة مشكلات تكون سبباً في الضغط النفسي(زياد بن علي الجرجاوي، 2002).

**ثانياً- التأخر الدراسي:**

**شرح بعض المفاهيم المرتبطة بالتأخر الدراسي:**

التأخر الدراسي: يقصد به ضعف تحصيل التلاميذ أو فشلهم في دراستهم(الفاقي، 1974، ص 10).

التخلف الدراسي: يطلق البعض التخلف الدراسي أو التأخر الدراسي، ويراد به الفشل الدراسي وتدني المستوى، ويعرف (محمد حسين بغدادي 1985) التخلف الدراسي بأنه "حالة تأخر أو نقص في التحصيل وقد يكون لذلك أسباب عقلية، أو جسمية، أو اجتماعية، أو انفعالية تخفض نسبة دون المستوى العادي المتوسط ويجب على المدرس التعرف على أسباب هذا التخلف لمواجهته. ، ويعرفه(برادة 1974، وزهران 1978) بأنها" حالة التأخر أو نقص في التحصيل لأسباب جسمية، أو اجتماعية، أو انفعالية بحيث تخفض نسبة التحصيل لأسبابها دون المستوى

العادي المتوسط بأكثر من انحرافين معيارين سالبين"، ويعرفه (الأعظمي، 1989) بأنه " حالة تأخر أو تخلف أو نقص أو عدم اكتمال النمو التحصيلي نتيجة عوامل عقلية أو جسمية أو اجتماعية أو انفعالية بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي المتوسط، وتقاس نسبة التحصيل بالمعادلة التالية: نسبة التحصيل = العمر التحصيلي / العمر الزمني × 100 ص 11 كتاب، ويمكن أن نعرفه اجرائياً : بأنه " انحراف طالب في تحصيله الدراسي عن متوسط زملائه في مادة دراسية واحدة أو عدة مواد دراسية في مجموع الدرجات (النقاط) التي يحصلون عليها في اختبار ما".

#### أسباب وعوامل تدني التحصيل الدراسي:

تتعدد أسباب وعوامل تدني التحصيل الدراسي منها أسباب دراسية، أو عقلية، أو نفسية، أو اقتصادية، أو اجتماعية، وفيما يلي عرض لأهم تلك العوامل:  
علماء وأن بعض هذه العوامل وقّتيّ وعارضٌ، وبعضها دائم، ويمكن تصنيف تلك العوامل إلى:

#### عوامل عقلية:

- انخفاض نسبة الذكاء.
- عدم القدرة على التركيز.
- الشرود والسرّحان.
- بُطء القراءة.
- صعوبة التعامل مع الأرقام.
- العجز عن التذكُّر والربط بين الأشياء.

#### عوامل جسميّة:

- ضعف البنية.
- الإصابة بأحد الأمراض.
- ضعف السمع.
- ضعف البصر.
- تضخُّم اللوزتين.
- زوائد أنفية.
- صُعوبة في النُّطق.

#### عوامل البيئة الاجتماعيّة

- انخفاض مستوى دخل الأسرة.
- ضعف إمكانيات الأسرة.
- عدم توقُّر الجو المناسب للمذاكرة.
- انشغال الطالب بالعمل.
- انخفاض المستوى الثقافي للأسرة.
- فقدان التشجيع.
- تواضع آمال وطموحات الأسرة.
- خلافات أسرية.

- حرمان أحد الوالدين.
- سلبية المعاملة، واضطراب العلاقة مع الوالدين.
- الصحبة السيئة للرفاق

#### عوامل نفسية:

- اضطراب الانفعالات.
- القلق، الخوف، الخجل.
- ضعف الثقة بالنفس.
- كراهية تجاه المادة.
- كراهية تجاه المدرس أو المدرسة.
- الشعور باليأس والقنوط.
- وساوس.
- تخيلات.

#### عوامل شخصية:

- سوء استخدام الوقت وتنظيمه.
- انخفاض الدافعية للتعليم.
- الجهل بطرق الاستذكار.
- غياب متكرر.
- عدم اهتمام بالواجب.
- تأجيل الدراسة أو الاستذكار لنهاية العام.

#### عوامل مدرسية:

- أسلوب معاملة المدرسين.
- موقف إدارة المدرسة السلبي.
- عدم توفر الكتاب.
- عدم كفاية المدرسين.
- عدم اهتمام المدرس بمشاكل الطلاب.
- عدم القدرة على التكيف مع المدرسة.
- صعوبة وكثرة الواجبات.
- طبيعة الاختبارات.
- عدم اهتمام المدرس بالطالب.
- عدم اهتمام المدرس بالمادة.

#### الضغوط النفسية وتأثيراتها على التحصيل الدراسي:

مع حتمية التعرض للضغوط النفسية وخاصة في عصرنا الحالي، وتعدد مصادرها البيئية، والذاتية بالإضافة لتأثيرها في السلوك الإنساني فقد اهتم الباحثون بدراسة هذه الضغوط وتأثيراتها المختلفة، وفي هذا الصدد أشار (كوهين، 1980) إلى تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي حيث أوضح أن الضغوط النفسية تخلق حالات من المعلومات الزائدة، والتي

كثيراً ما تدفع الأفراد بقوة ليبدلوا انتباهها غير عادياً، وهذه النواحي المتصلة باستنزاف الطاقة، والاجتهاد المعرفي ضروري للأداء التحصيلي، ويوضح ( فؤاد أبو حطب وآخرون، 1980) أن الضغوط النفسية تؤدي إلى الانفعالات التي تجعل نظرة الإنسان للحياة تشاؤمية، هذا أفضل عما يشعر به الفرد من قلق، وتوتر، ورفض لنظم، وقواعد البيئة التي يعيش فيها، وانخفاض مستوى تحصيله الدراسي، وقد تؤدي الضغوط النفسية إلى التفوق في التحصيل كما في حالة الأبوين كثيري المطالب من أبنائهم، ويضيف (كابالن) أن التعرض للضغوط النفسية يؤثر على العمليات العقلية المعرفية مثل الإدراك، والذاكرة، وينعكس على التحصيل الدراسي كما يؤثر أيضاً على مفهوم الفرد لذاته وتقييمه لها، ويوضح (عبد السلام عبد الغفار) الآثار المترتبة على الضغوط النفسية بأنها تبتد طاقات التلاميذ، وتجعلهم أقل قدرة على مواصلة الانتباه، والتركيز، وبدل الجهد اللازم لمتابعة الشرح، وكذلك الاستذكار الجيد الفعال مما قد ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي كما تؤدي إلى اضطراب علاقة التلميذ مع زملائه، ومعلميه .

هذا ويتوقف تأثير الضغوط على التلاميذ على عدة متغيرات، وهي شدة الحدث الضاغط، والمدة التي يستغرقها، والنوع، والعمر لدى التلميذ، وعلى الفروق بينهم في الجوانب المعرفية، ويظهر ذلك في عملية التقييم المعرفي للحدث الضاغط، وكذلك على الاختلافات التي توجد بين التلاميذ في أساليب المواجهة التي يختارونها للتعامل مع المواقف، والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في معترك الحياة.

#### استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية في البيئة التعليمية:

التدريب على الاسترخاء Relaxation: وهو يستند إلى مسلمة مؤداها التفاعل المتبادل بين الجسم والنفس، وأن التوتر يؤدي إلى توترات عضلية وإجهاد في عدد من أجهزة الجسم، كما أن آلام الجسم تؤدي إلى تغيرات انفعالية واضحة، ومن ثم فإن تحقيق درجة الاسترخاء يؤدي إلى تحسن الحالة النفسية، ولما كان التوتر العضلي عرضاً شائعاً في حالات التعرض للضغوط النفسية فإن استخدام التدريب على الاسترخاء يعد أحد الأساليب العلاجية السلوكية التي تستخدم مع حالات القلق والمخاوف وغيرها) ويمكن الرجوع في هذا إلى المراجع المتخصصة للاستفادة (أكثر).

التدريب على المهارات والمساندة الاجتماعية: إن بناء الفرد علاقات ايجابية مع زملائه ومعلميه في المدرسة ستنعكس إيجاباً على نفسيته، حيث سيكونون سنداً له عند حاجته إليهم، إما بمساعدته في حمل جزء من عمله إذا اقتضت الضرورة، أو إرشاده في كيفية أداء عمله، أو تقديم الدعم المعنوي والتشجيع اللازم(عبد الرحمن بن عبد الله الصبيحي، 2007).

تعلم العادات الصحية الجيدة (الرياضة): العقل السليم في الجسم السليم، وهي مقولة صحيحة صادقة، لكن نجد الكثيرون يعانون من مشكلات صحية نتيجة لعاداتهم غير الصحية في الغذاء والنوم والرياضة هاته الأخيرة التي تعتبر مفيدة للتخلص من الدهون والكوليسترول الزائد في الجسم، إلا أن لها دوراً بارزاً أيضاً في التخفيف من حدة التوتر النفسي الذي يشعر به الفرد، فالرياضة تعمل كتنفيع لشحنة التوتر النفسي، علماً وأن نوع الرياضة يجب أن يكون مناسباً لسن وقدرات الفرد.

الحمية الغذائية: ويهدف البرنامج الغذائي إلى إبعاد الفرد عن تلك الوجبات الدسمة التي تشعره بالخمول والكل، أو ذات السكريات العالية المشتتة للتركيز الذهني(عثمان حمود الخضر،2012) تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحاته، وتطرد الأفكار السلبية المرتبطة بالموقف الضاغط، مما يشعر بالكفاءة والرضا عن الذات(وليد السيد أحمد خليفة، 2008).

وهناك بعض الأساليب والاستراتيجيات التي تبادر بها المنظمة من أجل السيطرة على المعدلات الضارة من الضغوط التي يشعر بها أفرادها ، وضبط مستوياتها من أن تصل إلى حد ينعكس سلباً عليها وعلى أفرادها نذكر منها:

التدريب: والهدف منه هنا إكساب المتعلم من خلال الدورات التدريبية أساليب إدارة الضغوط، ومن ذلك إدارة الوقت وتحديد الأولويات، ناهيك على أن بعضها يكون موجّه لإكساب الفرد مهارات لازمة لعمله، بدونها لن يستطيع الفرد انجاز عمله بشكل فعال.

المواءمة التعليمية: ويتوقف نجاح ذلك من خلال عملية الاختيار الذي يكون مبني على أسس موضوعية وعلمية بهدف التوفيق بين خصائص الفرد وقدراته ومتطلبات الوظيفة، فإن تعيين شخص في وظيفة لا تتناسب مع ميوله وقدراته وخبراته سوف يؤدي إلى مشكلات تنعكس على مستوى الضغط النفسي الذي يشعر به، لذا من الضروري أن تسعى المنظمة إلى تحسين المواءمة بين شاغر الوظيفة والوظيفة من خلال وضع إستراتيجية جيدة للانتقاء والتعيين.

رفع مستوى الأمن والسلامة: من المهم أن يشعر الطالب داخل المدرسة بالاهتمام بصحته وسلامته، لذا من الضروري أن تكون بيئة التعلم ذات مستويات مقبولة من الحرارة والرطوبة والضوضاء والإنارة.

صيانة نظم التقييم: أن عملية تقييم الأداء عملية ضاغطة على الفرد إلى حد كبير، لذا لا بد أن يشعر الطالب داخل القسم أن نظام تقييم الأداء نظام عادل ويحقق مبدأ العدالة والمساواة، كما يجب إعطائه الحق في معرفة تقييم معلمه له(عثمان حمود الخضر، 2012).

وضع أهداف معقولة من الصعوبة: حيث أن الطالب يجب أن يشعر بأن الهدف العام للعملية التربوية واضح والذي يتمثل في وضع محتوى المنهاج بما يتناسب وقدرات الطالب، وإلا عاش الفرد في غموض وذلك سيؤثر عليه سلباً على نفسيته ويرفع من مستوى الضغط لديه وبالتالي يسهم سلباً في نتائج أدائه.

### خاتمة

خلاصة القول أن الضغط أصبح اليوم الاضطراب المنتشر بين الطلاب في سن مبكر من حياتهم وفي مختلف مراحلهم التعليمية، بعد أن كان مقتصرأ على من هم يواجهون الصعوبات والمشكلات وممن يعانون من صعوبات في التكيف مع أحداث الحياة بشكل فعال من كبار السن، وأصحاب الالتزامات والمسؤوليات، وبذلك فإن تعرض التلميذ للضغوط المختلفة في سن مبكر مؤشراً هاماً على سوء توافقه الدراسي والاجتماعي والنفسي بغض النظر عن مستواه لذلك يجب على الهيئات المعنية(الوالدين، المعلمين)، أخذ ذلك بعين الاعتبار كون تلميذ اليوم هو عماد المجتمع وتطوره مستقبلاً وذلك من خلال مجموعة المقترحات الآتية :

تهيئة الأرضية للطفل وذلك من خلال توفير مناخ تربوي مشجع للدراسة،

- يجب مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ أثناء العملية التعليمية.
- التشخيص الدقيق لنقاط الضعف لدى الطالب، والبحث عن الأسباب، ومن ثم وضع العلاج المناسب.
- الإرشاد النفسي: وفيه يقوم المعالج (المرشد الطلابي) بمساعدة الطالب المتأخر دراسياً في التعرف على نفسه، وتحديد مشكلاته، وكيفية استغلال قدراته واستعداداته، والاستفادة من إمكانيات المدرسة والمجتمع، بما يحقق له التوافق النفسي والأسري والاجتماعي.
- عقد جلسات إرشادية مع الطالب المتأخر دراسياً؛ بهدف إعادة توافق الطالب مع إعاقته الجسمية، والتخلص من مشاعر الخجل والضجر، ومحاولة الوصول به إلى درجة مناسبة من الثقة في النفس وتقبل الذات.
- التعامل مع الطالب الذي لديه تأخر دراسي بسبب نقص جسمي، أو إعاقة جسمية بشكل عادي، دون السخرية منه، أو التشديد عليه.
- تغيير أو تعديل اتجاهات الطالب المتأخر دراسياً السلبية في شخصيته نحو التعليم والمدرسة والمجتمع، وجعلها أكثر إيجابية.
- مساعدة الطالب المتأخر دراسياً على فهم ذاته ومشكلته، وتبصيره بها، وتعريفه بنواحي ضعفه، والأفكار الخاطئة، وما يعانیه من اضطرابات انفعالية.

#### قائمة المراجع:

1. جبريل موسى حمدي، نزيه داود نسيمه، أبو طالب، صابر(1992)، التكيف ورعاية الصحة النفسية ، جامعة القدس المفتوحة.
2. زياد بن علي الجرجاوي(2002)، التأخر الدراسي ودور التربية في تشخيصه وعلاجه، ط2، 2002.
3. السيد عثمان فاروق(2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي.
4. الطشاني عبد الرزاق(1998)، طرق التدريس العامة، دار الكتب الوطنية، الطبعة الأولى، بنغازي، ليبيا.
5. عبد الرحمن بن عبد الله الصبيحي(2007)، ضغوط الحياة وأثرها على صحة الطفل، ندوة مقدمة بمستشفى الملك فيصل الموافق ل 31مارس 2007، الرياض.
6. عبد المنعم الحنفي(1995)، موسوعة الطب النفسي، مكتبة مدبولي، القاهرة 1995.
7. عبدالرحمن بن عبد الله الصبيحي(2007)، الضغوط النفسية المدرسية، ورقة مقدمة إلى ندوة "ضغوط الحياة وأثرها على صحة الطفل"، السبت 12 ربيع الأول الموافق 31مارس 2007 بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض، بمناسبة الاحتفال العالمي بشهر الخدمة الاجتماعية
8. عثمان محمود الخضر(2012)، علم النفس التنظيمي، رؤية معاصرة، آفاق للنشر والتوزيع، ط1، الكويت.
9. مصطفى عشوي(2005)، تأثير ضغوط الحرب في مذاكرة الطلاب الجامعيين، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، المجلد 16، رقم 63، جامعة الملك فهد.
10. ناجي داود إسحاق(2011)، الضغوط النفسية كعامل هام من العوامل التي تؤدي إلى تدني المستوى الدراسي، مصر، دكتوراه منشورة في 30-09-2011، بواسطة Nagydaoud.

11. نصر الله عمر(2004)، تدني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي-أسبابه، وعلاجه- دار وائل للنشر، الأردن.
12. الهاشمي لوكيا(2002)، الضغط النفسي في العمل، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، مخبر تطبيقات نفسية وتربوية، جامعة منتوري قسنطينة، دار الهدى، عين مليلة، أم البواقي، الجزائر.
13. وليد السيد أحمد خليفة(2008)، مراد عيسى سعد، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية.
14. Selye ,H(1976),the stress of life, Mc Graw-Hill Company, New-York-Springer 1976,