الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2026

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط

دراسة ميدانية بمتوسطة الشهيد العيدي خلف الله بالمسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطلبة:

* خديجة عبدلي
* رتيبة يحياوي

إشراف:

* د/ نادية طيايبة

السنة الدراسية 2026/2025


بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال صلّى الله عليه وسلّم:

" من لم يشكر النّاس، لم يشكر الله"

الشّكر أوّلا وأخيرا لله وحده العلي القدير على منّه وكرمه وتوفيقه، الّذي رفع العلم والعلماء، الّذي أنعم علينا بنعمة العقل والدّين، الّذي وفّقنا لإتمام هذه المذكّرة.

ثمّ نتقدّم بالشّكر والتّقدير للأستاذة المشرفة " **د نادية طيايبة** " التي علّمتنا وأزالت غيمة جهل مررنا بها برياح العلم الطّيبة.

إلى من أعاد رسم ملامحنا وتصحيح عثراتنا، إلى أصحاب الفضل في توجيهنا ومساعدتنا، إلى كل من زرع بذرة الاجتهاد فينا وروح المثابرة أساتذتنا الكرام.

وأخيرا أتقدّم بالشّكر إلى من مدّ لنا يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدّراسة على أكمل وجه.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السينة رابعة متوسط، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لمثل هذه الدراسات، كما قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي للباحث **لفنستاين livenstienet** على عينة تكونت من (75) تلميذا وتلميذة يدرسون بأقسام السنة رابعة متوسط بمتوسطة الشهيد العيدي خلف الله بالمسيلة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات أظهرت النتائج أن :

- عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط .
- مستوى الضغوط النفسية متوسط لدى تلاميذ السنة رباعة متوسط
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفوق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، التفوق الدراسي، تلامسذ السنة رابعة متوسط

Abstarct :

This study aimed to identify the relationship between psychological stress and academic excellence among a sample of fourth-year middle school students. To achieve the study's objectives, we adopted the descriptive approach, as it is the most suitable for this type of research. We also administered the Livenstienet Stress Scale to a sample of 75 male and female students in the fourth-year middle school classes at the Martyr El-Aidi Khalaf Allah Middle School in M'Sila. After statistical analysis of the data, the results showed that:

• There is no statistically significant correlation between psychological stress and academic excellence among the sample of fourth-year middle school students.

• The level of psychological stress among the fourth-year middle school students is moderate.

• There are no statistically significant differences in psychological stress levels among the sample of fourth-year middle school students based on gender.

• There are no statistically significant differences in academic excellence among the sample of fourth-year middle school students based on gender.

Keywords: Psychological stress, academic excellence, fourth-year middle school students

فهرس المحتويات	رقم الصفحة
شكر وتقدير	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
مقدمة	أ–ب
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1- إشكالية الدراسة	4
2- فرضيات الدراسة	6
3- أهمية الدراسة	7
4- أهداف الدراسة	7
5- تحديد المفاهيم والمصطلحات	8
6- الدراسات السابقة	9
7- الخلفية النظرية	18
الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد:	41
1-الدراسة الاستطلاعية	42
2-منهج الدراسة	43
3-أداة الدراسة	44
4-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	45
5-مجتمع وعينة الدراسة	46
6-حدود الدراسة	47
7-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	48
خلاصة	49
الفصل الثالث: عرض وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها	

أولا/ التحقق من شرط اعتدالية التوزيع	**51**
ثانيا/ التحقق من فرضيات الدراسة	**52**
ثالثا/ الاستنتاج العام	**62**
خاتمة	**64**
قائمة المراجع	**66**
المـــلاحق	**71**

فهرس الجداول	الصفحة
جدول رقم (01) يوضح توزيع عبارات مقياس الضغط النفسي حسب أبعاده	44
الجدول رقم (02) يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسيةعن طريق ألفا كرونباخ	45
الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لمحاور مقياس الضغوط النفسية مع درجته الكلية	46
جدول رقم (04) وصف عينة الدراسة حسب الجنس	47
جدول رقم (05) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	51
الجدول رقم (06) يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية و التفوق الدراسي	52
جدول رقم (07) يوضح إختبار كا^2 للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة	55
الجدول رقم (08) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس	58
الجدول رقم (09) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في التفوق الدراسي تبعا لمتغير الجنس	60

مقدمـــة

مقدمة:

يعتبر الإنسان محور العملية التربوية وأساس تقدم المجتمعات، مما جعل الدراسات الحديثة تولي اهتماما كبيرا بالجوانب النفسية والتربوية للمتعلمين، خاصة في ظل التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية المتسارعة التي أصبحت تفرض على التلميذ العديد من المتطلبات والضغوط النفسية المختلفة، وتُعتبر مرحلة التعليم المتوسط من أهم المراحل التعليمية الحساسة التي يمر بها التلميذ، إذ تتزامن مع مرحلة المراهقة بما تحمله من تغيرات جسمية ونفسية وانفعالية ومعرفية، الأمر الذي قد يجعل التلميذ أكثر عرضة للضغوط النفسية بمختلف مصادرها الأسرية، المدرسية، الاجتماعية والشخصية.

هذه الأخيرة (الضغوط النفسية) تنتج عن تعرض الفرد لمواقف أو مطالب تفوق قدراته وإمكاناته على التكيف، مما قد ينعكس سلبًا على صحته النفسية والجسمية وسلوكه وتوافقه مع محيطه، وقد أصبحت الضغوط النفسية من أبرز الموضوعات التي استقطبت اهتمام الباحثين في علم النفس والتربية، لما لها من تأثير مباشر على شخصية الفرد ومستوى أدائه الدراسي والاجتماعي، حيث قد تؤدي إلى القلق، الإحباط، ضعف التركيز، انخفاض الدافعية، وتراجع القدرة على الإنجاز والتحصيل.

ويُعدّ التفوق الدراسي من المؤشرات المهمة على نجاح العملية التعليمية، لأنه يعكس قدرة التلميذ على تحقيق مستويات مرتفعة من التحصيل والإنجاز مقارنة بأقرانه، كما يرتبط بعدة عوامل عقلية ونفسية واجتماعية وبيئية تسهم في بناء شخصية المتعلم وتنمية قدراته ومهاراته المختلفة. ويعتبر التفوق الدراسي هدفًا تسعى إليه الأسرة والمدرسة والمجتمع، لما له من دور في إعداد أفراد قادرين على المساهمة في تنمية المجتمع وتحقيق تقدمه.

ونظرا لأهمية هذين المتغيرين، حاولت العديد من الدراسات الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي، حيث اختلفت نتائجها بين من يرى أن الضغوط النفسية تؤثر سلبًا على الأداء الدراسي والتحصيل، وبين من يرى أن بعض مستويات الضغط قد تشكل دافعًا للإنجاز والتفوق إذا استطاع الفرد التحكم فيها والتكيف معها بطريقة

إيجابية. كما بينت الدراسات السابقة وجود تباين في مستويات الضغوط النفسية والتفوق الدراسي تبعًا لمتغيرات مختلفة كالجنس والبيئة المدرسية والاجتماعية.

وعليه جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، باعتبارهم مقبلين على مرحلة دراسية مهمة تتمثل في شهادة التعليم المتوسط، والتي غالبًا ما تكون مصحوبة بضغوط نفسية متعددة قد تؤثر على مستوى تحصيلهم الدراسي وتفوقهم الأكاديمي. كما تسعى الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، والكشف عن الفروق في كل من الضغوط النفسية والتفوق الدراسي تبعًا لمتغير الجنس.

ومن أجل التعمق أكثر في دراسة هذا الموضوع والمتمثل في الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط، قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى ثلاثة فصول موزعة على النحو التالي:

الفصل الأول: تناولنا من خلاله الإطار العام للدراسة بإشكاليتها وفرضياتها، أهدافها، أهميتها، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والتعقيب عليها وكذا الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية من منهج، مجتمع وعينة الدراسة، أداة الدراسة وخصائصها السيكومترية، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثالث: قمنا من خلاله بعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التعريفات الاجرائية

6- الدراسات السابقة

7- الخلفية النظرية

1-إشكالية الدراسة

يعد التعليم من اهم الوسائل التي تعتمد عليها المجتمعات لتحقيق التقدم والتنمية، فهو يساهم في بناء الفرد وتنمية مختلف جوانب القدرات العقلية والمعرفية وكذا الاجتماعية. ويعتبر التحصيل الد ارسي أو التفوق الد ارسي أحد اهم المؤشرات الأساسية التي تعتبر مقياسا لنجاح العملية التعليمية التعلمية حيث تسعى المؤسسات التربوية الى توفير الظروف المناسبة التي تساعد التلاميذ على تحقيق أفضل النتائج الدراسية والوصول الى مستويات عالية في التفوق والنجاح، غير ان المسار الدراسي للتلميذ لا يتأثر بالعوامل المعرفية فقط بل يتأثر كذلك بالعوامل النفسية والاجتماعية والاسرية وفي عينتنا هذه (تلاميذ الرابعة متوسط) يتأثر حتى بالعوامل الجسمانية وهي مرحلة المراهقة وما يترتب عليها من تغيرات فيزيولوجية ونفسية، وكل هذه العوامل مجتمعة تلعب دورا مهما في تحديد مستوى آدائه الدراسي.(وولغوك، 2020، ص312)

وتعد الضغوط النفسية التي أصبحت من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس التربوية نظرا لتأثيرها المباشر وغير المباشر على سلوكيات الفرد وصحته النفسية والتوافق الاجتماعي والدراسي، والتي تعرف بأنها حالة من التوتر والانفعال يشعر بها الفرد عندما يواجه مواقف ومتطلبات تفوق قدرته على التكيف او التوافق معها، وتختلف مصادر هذه الضغوط من فرد إلى آخر فقد تنتج عن الظروف الاسرية او العلاقات الاجتماعية او المتطلبات الدراسية وكذا التوقعات المرتفعة من المحيطين بالفرد او المقارنة بين الاقران، وتختلف استجابات الافراد لهذه الضغوط باختلاف شخصيات التلاميذ وقدراتهم الخاصة على المواجهة والتكيف.(لازاروس وفولكمان، 1984، ص19)

ويعد الوسط المدرسي من البيئات التي تتولد فيها اشكال مختلفة من الضغوط النفسية خاصة مرحلة التعليم المتوسط التي لها أهمية كبيرة في تحديد المسار الدراسي للتلميذ.

كما تعتبر السنة الرابعة متوسط من اكثر المراحل الحساسة بالنسبة للتلميذ لأنها تمثل نهاية مرحلة التعليم المتوسط وهو ما يجعل العديد من التلاميذ يعيشون حالة من القلق والتوتر والخوف من الفشل او عدم تحقيق نتائج مرضية.

وفي هذا السياق قد تؤثر الضغوط النفسية على أداء التلميذ بطرق مختلفة، فارتفاع الضغوط قد يؤدي الى ضعف التركيز، وانخفاض الدافعية للتعلم، والشعور بالإرهاق النفسي، مما ينعكس سلبا على التحصيل الدراسي. وفي المقابل قد تشكل بعض الضغوط المعتدلة او المتوسطة دافعا للتلميذ لبذل جهد أكثر وتحقيق نتائج أفضل. (يركيس ودودسون، 1908)

ومن هنا تظهر أهمية دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الد ارسي خاصة لدى تلاميذ ال اربعة متوسط الذين يواجهون تحديات د ارسية ونفسية مت ازيدة.

كما ان الاهتمام بالصحة النفسية للتلميذ اصبح ضرورة تربوية ملحة لان نجاح العملية التعليمية لا يعتمد فقط على البرامج والمناهج الدراسية بل يتطلب أيضا توفير بيئة نفسية سليمة تساعد التلميذ على التكيف مع مختلف المواقف والضغوط التي قد تواجهه خلال مسيرته الدراسية.

ومن هذا المنطلق تبرز الحاجة الى د ارسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفوق الد ارسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، بهدف التعرف على طبيعة هذه العلاقة والكشف على مدى تأثير الضغوط النفسية في مستوى التفوق الد ارسي لديه

وعليه نسعى من خلال هذه الدراسة الموسومة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى التفوق الدراسي لدى هذه الفئة، حيث تتبلور إشكالية الدراسة في التساؤل **الرئيسي التالي:**

- هل توجد علاقة دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

وتتفرع عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط؟
- هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى التفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس؟

2-فرضيات الدراسة:

2-1 الفرضية العامة:

- توجد علاقة دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

2-2 الفرضيات الفرعية:

- مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط.
- توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق في مستوى التفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس

3-أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لموضوع حيوي يجمع بين بعدين أساسيين في حياة التلميذ، وهما الضغوط النفسية والتفوق الدراسي، خاصة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، باعتبارها مرحلة انتقالية حاسمة تتحدد فيها ملامح المسار الدراسي المستقبلي، وفي ظل ما يعيشه التلاميذ في هذه المرحلة من تحديات نفسية ودراسية، تزداد الحاجة إلى فهم طبيعة الضغوط التي يتعرضون لها ومدى تأثيرها على أدائهم الدراسي.

كما وتتجلى الأهمية النظرية للدراسة في إسهامها في إثراء الأدبيات العلمية المرتبطة بمفهوم الضغوط النفسية، من خلال توضيح أبعادها ومصادرها، وكذا إبراز علاقتها بالتفوق الدراسي لدى فئة المراهقين، كما تساعد في توسيع الفهم العلمي لكيفية تفاعل التلميذ مع المواقف الضاغطة، والآليات التي يعتمدها في التكيف معها، مما يدعم الجهود البحثية في مجالي علم النفس التربوي والإرشاد النفسي.

أما من الناحية التطبيقية، فتكتسب الدراسة أهميتها من إمكانية الاستفادة من نتائجها في إعداد برامج إرشادية وتربوية موجهة للتلاميذ، تهدف إلى مساعدتهم على إدارة الضغوط النفسية بفعالية، وتنمية مهارات التكيف الإيجابي، بما ينعكس إيجابًا على تحصيلهم وتفوقهم الدراسي، كما يمكن أن تفيد هذه النتائج المستشارين التربويين والأساتذة في التعرف على المشكلات النفسية التي قد تعيق تعلم التلاميذ، والعمل على معالجتها بطرق علمية مناسبة.

4-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف المتكاملة التي تنسجم مع فرضياتها، ويمكن عرضها كما يلي:

- تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي، من أجل معرفة ما إذا كانت هذه الضغوط تؤثر سلبًا أو إيجابًا على مستوى التحصيل والتفوق لدى التلاميذ.
- تسعى الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- تهدف كذلك إلى الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية بين التلاميذ تبعًا لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، بما يسمح بفهم الاختلافات الفردية في الاستجابة للضغوط.
- الكشف عن الفروق في مستوى التفوق بين تلاميذ وتلميذات السنة رابعة متوسط .

5-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الضغوط النفسية:

وهو مصطلح يستخدم للدلالة على الحالة النفسية و المزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق و الشعور بالظلم و الاختناق (الفرماوي،2009، ص20).

ويعرف إجرائيا في دراستنا الحالية بأنه مجموع درجات الاستجابات التي يحص عليها افراد العينة (تلاميذ السنة 4 متوسط) على مقياس الضغوط النفسية.

التفوق الدراسي:

يعرف يوسف محمد القاضي وآخرون" (2002) التفوق الدراسي بأنه "الامتياز بالتحصيل بحيث تؤهل الفرد مجموع درجاته لأن يكون أفضل من زملائه، حيث يتحقق الاستمرار في التحصيل، ويبدو أن المحك للتفوق التحصيلي هو حصيلة أداء الفرد في الامتحانات". (بن الزين، 2004، ص 32)

وفي دراستنا الحالية هو مجموع النتائج التي يتحصل عليها التلميذ من خلال مجموع علاماته في الامتحانات بدرجة عالية مقارنة بزملائه.

التلاميذ:

هم تلاميذ السنة رابعة متوسط المتمدرسون بمتوسطة العيدي خلف الله بالمسيلة.

6-الدراسات السابقة:

دراسة مدان نعيمة وشالح فيروز (2025): بعنوان " علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"

الهدف من هذه الدراسة هو معرفة مستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وكذا معرفة نوع العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وبغرض جمع البيانات من الميدان، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ل(طوبال فطيمة) ومقياس التوافق الدراسي ل(يونجمان)، على عينة مكونة من (200) تلميذ وتلميذة مستوى الرابعة متوسط تم استقاؤها من بعض متوسطات ولايتي بومرداس و تيزي وزو.

أما نتائج البحث فقد خلصت إلى: .

- مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المستوى المتوسط. .
- مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط كان ايجابيا.
- توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.
- وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث

دراسة باشا حنان (2024): بعنوان " علاقة الضغط النفسي بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط في ضوء بعض المتغيرات، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي، واختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية من بعض المتوسطات التابعة بولاية مستغانم، والتي شملت العينة بلغ عددها (60) تلميذ وتلميذة السنة الرابعة من التعليم المتوسط بمدينة مستغانم لسنة(2023-2024)، وتم الاعتماد على استبيان الضغط النفسي، ولتحليل النتائج اعتمدت الباحثة على النسب المئوية واختبار الفروق (ت)،وذلك بالاعتماد على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وبعد المعالجة والتحليل توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور، إناث) في الضغط النفسي.

دراسة لبكيري (2021): بعنوان " الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا : دراسة ميدانية بولاية سطيف"

هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والدافع للإنجاز والتوافق النفسي ومعرفة مستوياتها، والكشف عن الفروق في الضغوط النفسية المدرسية والدافع

للإنجاز والتوافق النفسي بين الجنسين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا بولاية سطيف. تكونت عينة الدراسة من (654) تلميذا وتلميذة بواقع (229) من الذكور و(425) من الإناث المقيدين بالعام الدراسي 2018-2019 والذين تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية العنقودي، وقد تم تطبيق استبيان الضغوط النفسية المدرسية واستبيان التوافق النفسي (إعداد الطالب)، واستبيان الدافع للإنجاز (إعداد خليفة، 2006)، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: 1) وجود ضغوط نفسية مدرسية بدرجة متوسطة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا. 2) وجود دافع إنجاز بدرجة مرتفعة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا. 3) وجود توافق نفسي بدرجة متوسطة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا. 4) وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين درجات الضغوط النفسية المدرسية ودرجات الدافع للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا. 5) وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين درجات الضغوط النفسية المدرسية ودرجات التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا. 6) وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية المدرسية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا لصالح الإناث. 7) عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الدافع للإنجاز بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا. 8) عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا.

دراسة نوار شهرزاد وزكري نرجس (2021): بعنوان "أساليب التدريس ودورها في تنمية التفوق الدراسي من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط- دراسة ميدانية بمدينة ورقلة- الجزائر"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم الأساليب التدريسية المستعملة ودورها في تنمية التفوق الدراسي لدى عينة قوامها 87 تلميذا من تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط المتفوقون دراسيا،وذلك باستخدام المنهج الوصفي الاستكشافي وباستخدام استبيان الأساليب التدريسية واستراتيجيات التفكير من إعداد الباحثتين. توصلت الدراسة إلى ان أساليب التدريس ليس لها دور في تنمية التفوق من وجهة نظر التلاميذ، كما أن الأساليب التدريسية التي يستخدمها تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط لا تختلف في تنمية قدراتهم باختلاف مستوياتهم فاستفادتهم منها متشابهة، والمستويين الدراسيين ليسا محكا لتغير دور أسلوب الأستاذ في التدريس في تنمية التفوق من وجهة نظرهم. وتتمثل أهم الاستراتيجيات الفكرية التي يستخدمها التلاميذ المتفوقون في المتوسطة في إستراتيجية الحوار والمناقشة، إستراتيجية حل المشكلات، وإستراتيجية التخيل والتفكير الاستكشافي .

دراسة خليفة زاوي أحمد ومنصر نادية (2021): بعنوان "التفكير التنسيقي عند المتفوقين دراسيا من تلاميذ السنة الرابعة متوسط"

تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى التفكير التنسيقى لدى المتفوقين دراسيا من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي، وتطبيق مقياس التفكير التنسيقي لرفعت محمود بهجات وآخرون(2012)، على عينة تعدادها 100 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بعض متوسطات دائرة البياضة الوادي، بناء على معدل تحصيلهم الدراسي.

وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن أغلبية التلاميذ المتفوقين دراسيا المتمدرسين بالسنة الرابعة متوسط يتميزون بمستوى منخفض على مقياس التفكير التنسيقي وأبعاده: (التباعدي، التحليلي، التركيبي، النسقي، العلمي، الناقد)

دراسة إنصاف وقادي ودلال بن خليفة(2020): بعنوان " الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بولاية الوادي، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (181) تلميذا وتلميذة، من تلاميذ المتوسط ي ازولون دراستهم بمتوسطات الأمير عبد القادر، محمد الأمين العمودي، طير حسن بالوادي في السنة الدراسة ، 2019/2020ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدرسية لـ " اسماعيل بن خليفة ومقياس جودة الحياة لـ "منسي وكاظم" ، باتباع المنهج الوصفي ،ولمعالجة البيانات فقد تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية المتمثلة في اختبار(ت) ومعامل بيرسون لدلالة عن الفروق في معالجة وتحليل النتائج.

وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة حسب متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

دراسة لبكيري وصرداوي (2020): بعنوان " الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا – دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية سطيف–"

هدفت هذه الدراسة الكشف على مستويات الضغوط النفسية المدرسية، والفروق بين الجنسين، لدى عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ببعض ثانويات ولاية سطيف ، وبلغت عينة الدراسة (164) تلميذا وتلميذة، للموسم الدراسي 2018–2019 والذين تم اختيارهم عشوائيا من ثلاث ثانويات وطبق عليهم استبيان الضغوط النفسية المدرسية الذي أعدّه الباحثان. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (104.53) ، وبنسبة (65.83%)، وأيضا إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث و لصالح الإناث في الضغوط النفسية المدرسية.

دراسة برير خديجة وبرير زليخة (2020): بعنوان "أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط – دراسة ميدانية بمدينة الأغواط"

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة الترابطية بين طرق علاج الوالدين والتفوق الأكاديمي بين عينة من طلاب المرحلة الاعدادية ببلدية تاجموط المتوسطة بلحوشة بوزيد ومحمد بوضياف وحمية قويدر وكذلك لمعرفة الفروق بين الجنسين في معاملة الوالدين والتفوق الأكاديمي و لمعرفة الفروق في طرق العلاج الأبوي حسب مستوى تعليمي متغير. للوالدين (الأم ، الأب) ، وعلم البعد السائد في طرق العلاج الأبوي .تم تحديد دراستنا من خلال المنهج الوصفي الذي رأيناه مناسبًا ومناسبة لهذه الدراسة ، بينما تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ في المرحلة المتوسطة الذين يدرسون في المستوى الرابع متوسط من كان برعوا ، وذلك من أجل تحقيق أهداف الدراسة واختيارها فرضيات ، استخدمنا مقياس أساليب العلاج الأبوي للطالب (فاتح مقهوت) رددنا على معدل 20/15 فما فوق ، وقد كشف هذا نتائج الدراسة بعد تحليل

البيانات على ما يلي :وجود علاقة ارتباط بين أساليب معاملة الوالدين و التفوق الأكاديمي بين طلاب التعليم المتوسط في البلدية من تاجموت .توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طرق التربية المعاملة بين عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بسبب متغير الجنس .وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التميز الأكاديمي عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بسبب متغير الجنس . عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طرق التربية العلاج حسب المستوى التعليمي للأم (متعلمة ، غير متعلم .(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طرق التربية العلاج حسب المستوى التعليمي للأب (متعلم ، غير متعلم .(البعد الأكثر انتشارا وفاعلية حسب المتميز الطلاب في عينة الدراسة هي طريقة التقبل

دراسة سعدين نادية (2019): بعنوان "علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط"

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة المتوسط بمدينة الوادي، بلغت عينة الدراسة 140 تلميذ وتلميذة في المدرسة ، حيث تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي محمد بوفاتح (2005)، والمكيف على فئة المراهقين، ومقياس التوافق المدرسي للزيادي، توصلت الدراسة الحالية إلى نتائج كان أهمها: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي ، مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي وأبعاد التوافق المدرسي (التوافق مع الأساتذة، الزمالاء، المدرسة والمادة الدراسية) وكلها كانت دالة عند مستوى (0.01) .

دراسة حيدب نورة وبونوالة خضرة (2019): بعنوان "استراتيجيات التعلم وعالقتها بالتفوق الدراسي لدى تالميذ المرحلة الثانوية "دراسة ميدانية على عينة من تالميذ والية البويرة"

دراسة صالح نعيمة (2018): بعنوان " **الضغوط النفسية عند تلميذات مرحلة التعليم المتوسط و سبل معالجتها اقتراح برنامج إرشادي لإدارة الضغوط النفسية عند تلميذات السنة الثالثة متوسط"**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات ومصادر الضغوط النفسية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة و سبل معالجتها باقتراح برنامج إرشادي لإدارة الضغوط النفسية لديهن. و تكونت عينة الدراسة من 891 تلميذة، اختيرت عشوائيا من ثلاثة متوسطات بمدينة وهران. استخدمت الباحثة أداتين: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة – و مقياس استراتيجيات التعامل) ،CopingCiss(حيث أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- يوجد مستويات متباينة للضغوط النفسية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة.
- تشكل الحياة المدرسية مصدر رئيسي للضغوط النفسية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة
- تعتبر إستراتيجية التجنب هي الأكثر إستخداما من طرف عينة الدراسة.
- توجد فروق دالة إحصائيا في استخدام أنواع استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى لمستوى دخل الأسرة الذي تنتمي إليه التلميذة.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين التلميذات في استخدام أنواع استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعا للمستوى التعليمي للوالدين

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية والمتمثلة في **أساليب المعاملة الوالدية، الضغوط النفسية، والتفوق الدراسي،** يمكن استخلاص مجموعة من الملاحظات والاستنتاجات التي أسهمت في توجيه الدراسة الحالية وصياغة فرضياتها، وذلك على النحو الآتي:

تناولت أغلب الدراسات السابقة متغير **الضغوط النفسية** وعلاقته بمتغيرات مختلفة كالتوافق الدراسي، والتحصيل الدراسي، وجودة الحياة، والدافع للإنجاز، حيث أظهرت معظمها وجود علاقة بين الضغوط النفسية وبعض هذه المتغيرات، كما في دراسة **سعدين نادية (2019)**ودراسة **لبكيري (2021)** ودراسة **مدان نعيمة وشالح فيروز .(2025)**

بينت أغلب الدراسات أن مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ يتراوح بين المتوسط والمرتفع، وهو ما أكدته دراسة **لبكيري وصرداوي(2020)** ، ودراسة **مدان نعيمة وشالح فيروز (2025)**، ودراسة **صالح نعيمة(2018)** ، الأمر الذي يعكس انتشار الضغوط النفسية في الوسط المدرسي نتيجة تعدد المتطلبات الدراسية والأسرية والاجتماعية .

كما أظهرت بعض الدراسات وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس، وغالباً ما كانت هذه الفروق لصالح الإناث، كما في دراسة **لبكيري (2021)** ودراسة **لبكيري وصرداوي(2020)** ، في حين توصلت دراسات أخرى إلى عدم وجود فروق بين الجنسين، كما في دراسة **مدان نعيمة وشالح فيروز (2025)** ودراسة **باشا حنان(2024)** ، وهو ما يدل على عدم اتفاق الدراسات حول تأثير الجنس في مستوى الضغوط النفسية .

وفيما يتعلق بمتغير **أساليب المعاملة الوالدية**، أكدت دراسة **برير خديجة وبرير زليخة (2020)**وجود علاقة ارتباطية بين أساليب المعاملة الوالدية والتفوق الدراسي، كما كشفت عن وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس، وأشارت إلى أن أسلوب التقبل كان الأكثر شيوعاً لدى أفراد العينة، وهو ما يبرز أهمية المناخ الأسري في دعم نجاح الأبناء وتفوقهم الدراسي .

كما تناولت بعض الدراسات متغير **التفوق الدراسي** من زوايا مختلفة، كدراسة **نوار شهرزاد وزكري نرجس (2021)** التي بحثت دور أساليب التدريس في تنمية التفوق الدراسي، ودراسة **خليفة زاوي أحمد ومنصر نادية (2021)** التي تناولت التفكير التنسيقي لدى المتفوقين دراسياً، مما يدل على تعدد العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي وعدم اقتصاره على جانب واحد .

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عدة جوانب، أهمها:

- تدعيم الجانب النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة .
- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها .
- اختيار المنهج المناسب للدراسة والمتمثل في المنهج الوصفي .
- الاستفادة من الأدوات والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة .
- تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء ما توصلت إليه الدراسات السابقة .
- تحديد الثغرات البحثية التي لم تتناولها الدراسات السابقة بصورة كافية.

7-الخلفية النظرية:

7-1 تعريف الضغوط النفسية:

7-1-1 تعريف الضغط النفسي :

يعرف بأنه درجة استجابة الفرد للأحداث و المتغيرات المحيطة في حياته اليومية مؤلمة كانت أم سارة تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية (جاسم ،2004 ص 305).

وهو مصطلح يستخدم للدلالة على الحالة النفسية و المزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق و الشعور بالظلم و الاختناق (الفرماوي،2009،ص20).

كما يعرف بأنه ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها و بالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية و عقلية و عضوية تتضمن مشاعر سلبية و أعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط (شحاتة و النجار،2003، ص208).

يعرفها جورج ميلر عبارة عن خبرات ذات شعور قوي و غالبا ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالات التعبيرية الجسمية مثل تغير الدورة الدموية و التنفس و إفرازات العرق .....الخ و في الغالب ما تصاحب أيضا بأفعال عنيفة كثيفة أو شديدة أو حادة و تعتبر الانفعالات مقابلا للهدوء و الاسترخاء(عيسوي،1991،ص59).

ومن خلال التعاريف السابقة للضغط النفسي يمكن القول بأنه حالة نفسية تنتج عن مجموعة من المؤثرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد، فتؤثر في توازنه النفسي والانفعالي، وتسبب له شعوراً بالتوتر والقلق وعدم الارتياح، مما ينعكس سلباً على قدرته على التكيف النفسي والاجتماعي والدراسي، وقد يعيق أداءه لوظائفه المختلفة بصورة طبيعية.

7-1-2 أنواع الضغط النفسي:

هناك تصنيفات عديدة و مختلفة لظاهرة الضغط النفسي و من بينها ما يلي:

***الضغط النفسي الحاد** : و هو إستجابة الفرد لتهديد فوري و هو ما يسمى بالصدمة حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده و لا يستطيع منعه

***الضغط النفسي المزمن** : و هو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة و حدد أحمد عكاشة (1998) أربعة أنواع للضغوط هي:

***الضغوط الحادة** : تتمثل في فقدان أحد الوالدين أو كليهما، فقدان المال المفاجئ، فقدان العمل...

***ضغوط طويلة المدى** : و تتمثل في تنامي الضغوط و تراكمها على مدى الأيام، مثل الشخصية الطموحة، التي تنقصها القدرة غلى تحقيق رغبتها أو لم تعط الفرصة لإرضاء قدراتها أو عدم التوافق الزواجي سواء من الناحية العاطفية أو الميزاجية.

***ضغوط ذاتية** : و يقصد بها الضغوط التي تؤثر على فرد بعينه مثل النزاع المستمر بينالفرد و زملائه.

***ضغوط جسمية** : تتمثل في لإصابة الفرد بأمراض شديدة أو مزمنة كالسرطان أو الفشل الكلوي مما يجعله سريع الانهيار تحت وطأة أي ضغط بسيط يمكنه مقاومة في حال خطره من الأمراض كما يمكن الاعتماد في التصنيف على طبيعة المواقف الضاغطة المسببة لضغط النفسي .

***الضغط النفسي الإيجابي** : قد يكون لضغط تأثير إيجابي كذلك أنه أساسي في الحث على التحريض و الإدراك موفرا الإثارة التي يحتاج إليها الإضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر و التنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظااهر الحياة و الضغط يوفر أيضا حسن التيقظ الذي نحتاج إليه عندما نواجه حالات مهددة مثل إجتياز طريق مزدحم أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة، فالمقاربة، المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة و هو شعور ينشأ من ضاغط يقيمه الشخص على أنه ضاغط إيجابي و يمثل تحديا ممتعا.

***الضغط النفسي السلبي** : أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة، العمل أو العلاقات الإجتماعية و تؤثر هذه الضغوطات سلبيا على الحالة الجسديةوالنفسية و تؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط النفسي، كالصداع و الألم المعدة و الظهروالتشنجات العضلية و عسر الهضم و الأرق و ارتفاع ضغط الدم و السكري ، و يشمل الضغط النفسي السلبي كل الأوضاع المولدة للآلم و الحزن و الكآبة مثل حالاتالفشل الإجتماعي

و المهني و العاطفي و حالات المرض و هذا يؤدي إلى حالة من عدم الإستقرار، و فقدان التوازن .

ضغط آلفا : و يشير إلى الخصائص الموضوعية للبيئة كما توجد في الواقع أو كمايظهرها البحث الموضوعي.

ضغط بينا : و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد (آيلول آمال ، 2012 ،ص 61- 63)

7-1-3 النظريات المفسرة للضغط النفسي:

نظرية التحليل النفسي "سيجموند فرويد":

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلي رأسهم فرويد الضغوط النفسية أن سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة اؤلئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات ،فقد قال علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هو تعبير عن صراع مابين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي ام داخل الفرد ونفسه ،فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى)فإن هذه التفاعلات تؤدي إلي ظهور الآليات الدفاعية.

كما يؤكد يونغ علي أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية،انه ناتج عن الطاقة التي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولية مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتعني السلوك المتوقع حدوثه وهو ما

يسمي بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلي علاج نفسي وطبي.**(النوايسة، 2013، ص18-19)**

*** نظرية لازاروس وفولكمان : "Lazarus" & Flokman**

قدم هذه النظرية لازاروس "**Lazarus** "، حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقدير كم التهديد ليس إدراكا مبسطا لعناصر المكونة للموقف فقط ، ولكنه رابطة بين البيءة المحيطة بالفرد ، وخبراته الشخصية بالضغوط ، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقفLazarus , R.S. Flokman,1984

كما يعتمد تقويم الفرد للموقف على عدة عوامل ، منها العوامل الشخصية ، والعوامل الخاصة بالبيئة الإجتماعية ، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها عندما يكون هناك تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ، ويؤدي ذلك إلى تقويم التهديد ، ةإدراكه في مرحلتين هما :

المرحلة الأولى : هي الخاصة بتحديد أن بعض الأحداث هي في ذاتها شيئ يسبب الضغوط .

المرحلة الثانية ، هي التي تتحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

يتضح من الشكل (4)أن ما يعد ضاغطا لدى فرد ما ، لا يعد كذلك لدى فرد آخر ، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد ، وخبراته الذاتية ومهرته في تحمل الضغوط ، وحالته الصحية ، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه ، والحاجة

التي تهدد الفرد ، واخيرا عوامل البيئة الإجتماعية كالتغيير الإجتماعي ، ومتطلبات الوظيفة . (عثمان ، 2008 ، ص101).

*** نظرية سبيلبيرجر 1972 Spielberger**

إعتمد سبيلبيرجر في تفسيره للضغوط على نظرية الدافع حيث أثبت من خلال دراساته التي قام بها أن الضغوط تلعب دورا هاما في إثارة الإختلافات على مستوى الدافع كل حسب إدراكه للضغط للأشخاص الذي يختلفون في ميلهم للقلق وقد صاغ نظريته على الضغط ، القلق ، التعلم وهو يرى أن النظرية الشاملة يجب أن تأخذ في إعتبارها العوامل الآتية :

- طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى شدة القلق الناجمة عن الضغوط في المواقف المختلفة
- قياس الإختلافات الفردية في الميل للقلق .
- توفر السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتجة عن الضغوط في مختلف المواقف .
- توضيح الدفاعات السيكولوجية الذي يستخدمها الأفراد الذين تجري عليهم تجارب التعلم للتخفيف من حالة القلق .
- تحديد القوة النسبية للإستجابات الصحيحة والميول نحو الأخطاء التي تنتج عن التعليم .

ولذلك نجد أن هذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها . (عياش سمير ، 2005 ، ص25)

نظرية التفسير الفكري ل هنري موراي(H.Morray)

تمثل نظرية موراي نموذجا في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص وهي محكومة عدة عوامل اقتصادية واجتماعية واسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان.**(النوايسة ،2013، ص21).**

يعرف كذلك باسم الدينامية النفسية ، و يطلق موراي (H.Morray) في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله.

وللوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من اللحظة الآنية إلى اللحظة المستقبلية و هي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان والترتيب في رأي " موراي" (H.Morray) يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الإنسان تصوره للبيئة الخارجية، ويصل موراي (H.Morray) أن مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة (Need) و مفهوم الضغط Stress و يعتبرهما مفهومين مركزين و متكافئين في تفسير سلوك الإنسان ، و يعد الفصل بينهما تحريفا خطرافي رأي موراي :الحاجة من محددات السلوك و الضغط هي القوى التي تعترض هذاالدينامي، و يعبر عنه مورايسلوك لبلوغ أهدافه و تتم عملية الربط بينهما من خلال ما يحدث بينهما من تفاعل دينامي يعبر عنه موراي (H.Morray) بمفهوم التفهم أو الفكرةواستمد موراي (H.Morray)تفسيره من نظرية التحليل النفسي لكن أصل الحاجات محل الغرائز التي قال بها "فرويد " Freud "و أكد أن فهم السلوك يتبقى إن يتضمن تحليلا للظروف البيئية التي أطلق عليهاالضغوط . و الضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد على الوصول إلى غرض معين أو تعوقه عنه"

و يميز موراي (H.Morray) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا Beta stress** : و تشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا stress Alpha** : و تشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع ، و هو الضغط الفعلي.

و يرى موراي (H.Morray) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ، لأن تلك الضغوط تعبر عن حقيقة إدراكه وجهة نظره الذاتية ، و إلى جانب ما أضفاه إليها من خصائص وصفات ذاتية صاغها بنفسه عكس النوع الثاني الذي يرى فيه الفرد خارج إرادته وذاتيته.

فالضغط النفسي في نظر موراي ينشأ من وجود الحاجة لدى الإنسان و التي تعبر عن حالة من النقص و الافتقار الجسمي و النفسي لم تلق الإشباع بعد ، و تعمل على دفعهإلى الإشباع فتصبح عاملا مهددا للفرد إذا لم يتم إشباعها ، فيسعى للبحث عن طرق

تساعده على إشباع تلك الحاجة النفسية ، فيتصادم مع الأشياء و الأشخاص التي يمكنأن تعوق إشباعه أو تسهله " .و للحاجة ضغط يجعل السلوك ينح في اتجاه خاص تكون به محاولة إشباع الحاجة والتخفيف من ضغوطها ونموذج السلوك هذا نطلق عليه اسم نمط سلوك الحاجة الضاغطة" ، فإذا لم يحصل الإشباع بسبب المعوقات تكون حينئذ الضغوط ، و قد قدم موراي قائمة الضغوط على النحو التالي:

- ضغط الأخطار و الكوارث.
- ضغط نقص التأييد الأسري.
- ضغط النبذ و عدم الاهتمام و الاحتقار.
- ضغط الانقياد و المدح و التقدير.

- ضغط الانتماء و الصدقات . (السعيدي ،2012 ، ص32).

نظرية هولمز وراه (Rahe&Holmes):

يتفق توماس هولمز Thomas Holmes وريتشارد Rahe Richard(1967) مع سيلي على أن الضغوط النفسية يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية : غير أنهما وزملاهما قد ركزا على ضغوط أحداث الحياة Events of life stress وقاموا بدراستها دراسة علمية . فشرعوا في تحديد أحداث الحياة الحياة التي يمكن أن تسسبب ردود أفعال ضاغطة : كما أنهم أرادوا أن يطوروا طريقة لقياس شدة ردود الأفعال هذه وأخرجوا بنموذج الحياة المسببة للضغوط The stressful life events model الذي نحن بصدد تناوله في السياق الحالي

وبإختصار : فإن النموذج يشير إلى أن ردود الفعل للضغوط يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية : وتتضمن أي جانب من حياة الفرد بما في ذلك الأسرة والمهنة ، أحداث تتنوع في مقدرتها على إنتاج الضغوط ، والحجم الكلي للتأثير يحدد مقدار العمل الذي يجب على الفرد القيام به من أجل المواجهة .. وقد ابتدع هولمز وراه مصطلح إعادة التوفق الإجتماعي Social re-adjustment إلى المواجهة coping أو عمل التغيرات إستجابة للضغط .

وقد اقترح راه وماسودا Rahe .masuda 1974 عملية بواسطتها قد يحدث الضغط وحددوا التغيرات على طول الممر ما بين سبب الضغط الأول، والمرض البدني النهائي –يمكن تتبع الأحداث المسببة للضغط عندها .

- الخبرة السابقة Past experience وهي المرشح : وهي التي قد تزيد أو تقلل تأثير الحدث الضاغط ، وتبين أنه إذا كان حدثا مشابها لحدث في الماضي كان ضارا فإن الفرد سوف يدرك الحدث على أنه مهددا.

- والمرشح الثاني يمثل الميكانزمات النفسية الدفاعية Psysiologicql defense mechanisوالتي من المفترض أن تشتت بعض الأحداث الضاغطة المرشح الثالث هو رد الفعل الفسيولوجي Psysiologicql reaction وهنا يكون حدث الحياة ، قد إنتقل إلى إستجابات فسيوولوجية أما المرشحات الأخرى فتحدد ما إذا كان الشخص يحاول مواجهة coping الحدث الضاغط ، أو أن أعراض المرض يتم إنتاجها . (حسن مصطفى ، 2006 ، ص29 ،30).

النظرية الإجتماعية للضغط النفسي :

يرى أصحاب هذا الإتجاه أن الضغط النفسي حالة يعاني منها الفرد حين يواجه مطلب ملح يتجاوز قدراته أو حين يقع في موقع صراع حاد ومصادر الضغط في حياة الفرد عديدة فمصدرها بيئية أو نفسية أو تعود إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله ، فيصاب الفرد بالإحباط أو يعيش حالة من الشعور بالتهديد، ويرى توفلر Toffler أن ظهور الحضارة الحديثة الناتجة عن تغيرات عامة في حياة الأفراد وتعرضهم إلى مؤثرات متعددة ومتراكمة تؤدي الإستجابة لسلوكات وردود أفعال غير متكيفة . ويرى ليفي livi أن هناك عوامل نفسية إجتماعية تحدد وقوع الضغط النفسي في أي بيئة ويتحدد في الفروق التي يمكن أن نجدها بين متطلبات المحيط وقدرات الكائن الحي فالفرق بين ما يتطلبه المحيط وبين قدراتنا الحقيقية يعتبر عامل ضاغط ، وهذا إذا كان الطلب يتجاوز قدراتنا فإننا نشعر بالعبء وهي حالة عدم قدرتنا على أدائنا وكفاءتنا فإننا نشعر بالإحباط . كما أعطى بعض الباحثين أهمية الجوانب المختلفة من حياة الفرد للتعرف على التوتر والمواقف المسببة للضغوط ومن ثم التعامل معها . (بغيجة لياس ،2006 ،ص78).

النظرية السلوكية

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة وقلقة ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه مع البيئة الفيزيائية والإجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه، ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبيا فعال يسعى أن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الإجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من إضطرابات، وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثير ذلك على نمط سلوك الفرد المعتاد والضغط فينظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى إيجاد قرارت حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من موجهة الفشل أو النجاح في المستقبل . كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من أحداث ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك . (النوايسة ،2010 ، ص 19 ،20) .

من خلال ما جاءت به النظريات المفسرة للضغط النفسي يتضح أن الباحثين اختلفوا في تفسيرهم لطبيعة الضغط النفسي ومصادره تبعًا لاختلاف توجهاتهم الفكرية والنفسية، إلا أنهم اتفقوا جميعًا على أن الضغط النفسي يعد حالة تؤثر في توازن الفرد النفسي والسلوكي والجسمي، فقد ركزت نظرية التحليل النفسي لفرويد ويونغ على الصراعات الداخلية والرغبات المكبوتة باعتبارها المصدر الأساسي للضغط النفسي، في حين أكدت نظرية لازاروس وفولكمان أن إدراك

الفرد للموقف وطريقة تقييمه له هما العامل الحاسم في الشعور بالضغط النفسي، أما سبيلبيرجر فقد ربط الضغط النفسي بحالة القلق والدافعية واختلاف الأفراد في استجاباتهم للمواقف الضاغطة.

في حين أوضح موراي أن الضغط النفسي ينتج عن التفاعل بين حاجات الفرد والضغوط البيئية المحيطة به، بينما ركز هولمز وراه على أحداث الحياة الضاغطة وما تحدثه من تغيرات تتطلب من الفرد إعادة التوافق والتكيف، أما النظرية الاجتماعية فقد بينت أن الضغوط تنشأ نتيجة التغيرات الاجتماعية ومتطلبات البيئة التي قد تفوق قدرات الفرد، في حين فسرت النظرية السلوكية الضغط النفسي على أنه سلوك متعلم ناتج عن تفاعل الفرد مع المواقف والخبرات السابقة.

إذن يمكن القول إن الضغط النفسي ظاهرة متعددة الأبعاد تتداخل فيها العوامل النفسية والاجتماعية والمعرفية والسلوكية، وأن اختلاف الأفراد في طريقة إدراكهم للمواقف وقدرتهم على التكيف والمواجهة يفسر تفاوت استجاباتهم للضغوط النفسية.

7-1-4 مصادر الضغوط:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين، ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم.

فقد حدد ستوكولس وآخرون (Stokols et all, 1987) أربعة أنواع من مصادر الضغوط وهي:

1-الأحداث المفاجئة العنيفة: وهي الأحداث المفاجئة التي تتطلب من جميع الأفراد استجابات تكيفية تجاه الحدث المؤثر بشكل مباشر مثل (الفيضانات، الزلازل، البراكين ...).

2- أحداث الحياة الضاغطة: وهي أغلب الأحداث في حياة الأفراد والتي تتطلب استجابات تكيفية مثل: الأحداث التي تسبب تغيرات في حياة الأسرة (الطلاق، الزواج، الميلاد، الموت) أو تغيرات في الحياة الاقتصادية (تغير المكانة الوظيفية، تغير المكانة التعليمية ..).

3- المشاحنات اليومية: وهي الأحداث المألوفة في حياة الفرد والتي قد تسبب له إحباطا أو توتر مثل: الأحداث البيئية (حفلات، مكان مزدحم)، أو قضايا العمل (الجدال مع زميل) أو مشكلات شخصية (مجادلة مع عضو في الأسرة).

4- مصادر الضغوط المحيطة: وهي التي تشمل على الظروف الأكثر استمرارا أو الثابتة تقريبا في حياة الفرد للبيئة الفيزيقية المحيطة به، مثل الأفراد الذين يعيشون في تلوث هوائي مزمن. (سميح وحماد، 2013، ص 46)

ويضيف محمد نجيب الصبوة (1997) مصادر الضغوط إلى أربع مجموعات وهي:

-**الضغوط الفيزيائية:** وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان مثل الحرارة والبرودة الشديدة وتلوث الهواء وأشعة الشمس الحارقة والضوضاء والرطوبة.

- **الضغوط الطارئة:** ويقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ ومفاجئ، وليست لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير، ومثال ذلك حوادث السيارات والكوارث الطبيعية.

- **الضغوط الاجتماعية:** وتشمل المكانة الاجتماعية والمكانة الاقتصادية والفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.

- **الضغوط الشخصية:** وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته، مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة. (عبد العظيم وعبد العظيم، 2006، ص 38-39)

ونجد فرات س الذي قسم مصادر الضغوط كما يلي:

أ-ضغوط تأتي من مطلب العمل.

ب- ضغوط تأتي من الدور.

ج- ضغوط تأتي من البيئة الطبيعية نفسها.

د- ضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية.

هـ- ضغوط تأتي من أنظمة الفرد الداخلية. (بن علي، 2001، ص15)

ونستطيع القول بوجه عام أن الباحثين والعلماء صنف كل واحد منهم مصادر الضغوط وفق أسس ومحاور معينة، وأنهم لم يختلفوا حول مصادرها إنما يخلفون في كيفية تصنيفها.

7-1-5- أعراض الضغط:

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هرمونية، يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض منها:

أ-الأعراض الجسدية:

-تغيرات في أنماط النمو.

- التعب.
- تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال.
- فقدان الدافع الجنسي.
- آلام الرأس.
- آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
- العدوى.
- عسر الهضم.
- الدوار والإعماء والتعرق والارتعاش.
- تنمل اليدين والقدمين.
- الوجيب (خفقان القلب بسرعة وقوة).
- نبضات قلب خاطئة.

ب- الأعراض العقلية:

-فقدان التركيز.

- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التشوش (الفوضى)، الارتباك.

- الانحراف عن الوضع السوي.

- نوبات هلع.

ج- الأعراض السلوكية:

-تغيرات في الشهية (الأكثل كثيرا أو قليلا).

- اضطرابات في الأكل (فقد الشهية إلى الطعام)

- الإفراط في التدخين.

- التململ.

- القلق المتميز بحركات عصبية.

- وسواس المرض.

د- الأعراض العاطفية:

-نوبات اكتئاب.

- نفاد الصبر والنزق أو حدة الطبع.

- نوبات غضب شديد.

- فساد في العادات والأحوال (كالنظافة). (شيخاني، 2003، ص 18-19)

7-2 التفوق الدراسي:

7-2-1 تعريف التفوق الدراسي:

يعتبر التحصيل الدراسي من مؤشرات التفوق الدراسي، ففي بعض الدراسات الأجنبية استخدم التفوق العقلي بحيث يتساوى مع التفوق الدراسي، فقد عرف التفوق العقلي بأنه القدرة على الامتياز في التحصيل، وعرف بنتلي Pntly الطالب المتفوق بأنه ذي الاستعدادات العليا في الدراسة.

وعرف هافيجهرست Havigherst المتفوقين بأنهم "الأفراد الذين أثبتوا تفوقا في الأداء في مجال من المجالات المقبولة اجتماعيا".

ويعرف "عملية هنا" المتفوق دراسيا بأنه "الذي يتميز عن زملائه، فهو يسبقهم في الدراسة ويحصل على درجات أعلى من الدرجات التي يحصلون عليها، ويكون عادة أكثر منهم ذكاء وسرعة في التحصيل". (سيد سليمان، د س، ص 32-33)

ويرى كل من (حسين قورة 1968)، (شابلف 1971)، (حسين كامل 1973) أن التفوق الدراسي هو الإنجاز التحصيلي للطالب في مادة دراسية، أو التفوق في مهارة أو مجموعة من المهارات، ويقدر بالدرجات طبقا للاختبارات الموضوعية المقننة أو غيرها من وسائل التقويم. (عبد الرحمان، غازي أحمد، 2001، ص 12)

ونعني بالتفوق التحصيلي هو الامتياز في التحصيل، بحيث تؤهل الفرد مجموع درجاته لأن يكون من أفضل زملائه، بحيث الاستمرار في التحصيل، ويبدو هنا أن المحك للتفوق التحصيلي هو حصيلة أداء الفرد في الامتحانات. (الداهري، 2008، ص227)

أما محمد سيد فهمي (2001) فيقول: "إن الطالب المتفوق دراسيا هو الذي يتميز عن أقرانه من هم في مثل سنه ومستواه التعليمي الثقافي، لكونه يسبقهم في الدراسة

والتحصيل والحصول على درجات أعلى في الامتحانات".

ويرى "يوسف محمد القاضي وآخرون" (2002) أن التفوق الدراسي هو "الامتياز بالتحصيل بحيث تؤهل الفرد مجموع درجاته لأن يكون أفضل من زملائه، حيث يتحقق الاستمرار في التحصيل، ويبدو أن المحك للتفوق التحصيلي هو حصيلة أداء الفرد في الامتحانات". (بن الزين، 2004، ص 32)

من خلال التعريفات السابقة يمكن القول إن التفوق الدراسي هو قدرة الفرد على تحقيق مستويات مرتفعة من التحصيل والإنجاز الأكاديمي مقارنة بأقرانه في نفس المرحلة العمرية والتعليمية، ويظهر ذلك من خلال حصوله على درجات عالية في الاختبارات والامتحانات، وتميزه بالسرعة في التعلم والاستيعاب، إضافة إلى امتلاكه استعدادات عقلية وقدرات معرفية تساعده على الأداء المتميز والمستمر في مختلف المجالات الدراسية المقبولة اجتماعيا.

7-2-2 النظريات المفسرة للتفوق الدراسي:

توجد الكثير من الدراسات والنظريات المفسرة للتفوق الدراسي نذكر منها:

*** النظرية المرضية:**

تقوم هذه النظرية على الربط بين التفوق بأشكاله المختلفة، وخاصة التفوق الابتكاري، وبين الجنون إلى الحد الذي تؤدي ببعض أتباع هذه النظرية إلى المطابقة بينهما، وقد شاعت هذه النظرية حتى أصبح من المشهور أن بين التفوق والجنون رباطا أو أن من الجنون فنون، ولا يوجد لهذا ما يبرره.

ومن بقايا هذه النظرية في العصر الحديث نجد: لامبروز ولانبفيلد وكرتشمر، الذين خلصوا بأن المرض العقلي أكثر انتشارا بين العباقرة عن العاديين.

*** النظرية الفيزيولوجية:**

تهتم هذه النظرية بالنخاع أكثر من القشرة، إذ أن نشاط النخاع يمكن أن ينبئ عن النشاط العقلي الناتج عن عملية إمداد الذهن بالطاقة للعمل، ويفترض مريدها أن الأذكياء هم أرباب القدرة الفائقة على التحصيل، والتفرق لديهم نشاط نخاعي أدرينالييني أكثر العاديين، ويؤيد هذه الحقيقة دراسات كل من بيرجمان L.R.Bergman وماجنسون D.Magnusson عام (1976-1979). كما تبين لهم أن الذكور أكثر إفرازا من الإناث من ذوي التحصيل العالي وهذا ما يثبت صحة النظرية إلى حد ما.

*** النظرية الوراثية:**

تعتمد هذه النظرية على الدلائل التي تشير إلى أن التكوين العقلي للفرد سواء نظر إليه في ضوء القدرة العقلية العامة أم في ضوء عدد من القدرات العقلية، يتحدد بالعوامل الوراثية أكثر مما يتحدد بالعوامل البيئية. (بواليف ، 2009، ص 80-81)

*** نظرية التحليل النفسي:**

ترجع هذه النظرية إلى فرويد (S. Freud) الذي فسر ظاهرة التفوق والابتكار في ضوء ميكانيزم التسامي، أو الإعلاء، أو التصعيد، الذي يعني به فرويد أن المتفوق يتسامى فوق طاقته الجنسية ويكبتها حتى يصل للتفوق، إنه تقبل الأنا للدفاع الغريزي.

*** نظرية علم النفس الفردي:**

ترجع هذه النظرية إلى ألفرد أدلر (A. Adler) الذي فسر ظاهرة التفوق بصورة عامة في ضوء عقدة النقص، أو القصور التي تستوجب القيام بعملية تعويض بخلق عقدة تفوق، أو حافز التفوق.

ويعتقد أدلر أن الحافز للتفوق من أقوى موجهات السلوك الاجتماعي، وأن ممارسة هذا الحافز أمر أساسي للنمو الفردي حيث أن الفرد يسعى للحصول على تقدير الآخرين

وقبولهم من خلال إنجازاته، وعندما يتحقق ذلك اجتماعيا يكون الفرد مفيدا. (بوجلال، 2009، ص 94)

من خلال استعراض النظريات المفسرة للتفوق الدراسي يتضح أن كل نظرية حاولت تفسير هذه الظاهرة من زاوية معينة تبعًا للاتجاه الذي تنتمي إليه، فمثلا ربطت النظرية المرضية بين التفوق وبعض الاضطرابات النفسية والعقلية، معتبرة أن العبقرية قد ترتبط بحالات غير عادية من السلوك، إلا أن هذا التفسير تعرض لانتقادات كثيرة لعدم وجود أدلة علمية كافية تثبت وجود علاقة حتمية بين التفوق والمرض العقلي.

أما النظرية الفيزيولوجية فقد فسرت التفوق الدراسي انطلاقًا من العوامل البيولوجية والنشاط العصبي والهرموني، حيث ترى أن الأفراد المتفوقين يمتلكون نشاطًا فسيولوجيًا يساعدهم على سرعة التحصيل والإنجاز العقلي، غير أن هذه النظرية أهملت تأثير البيئة والعوامل النفسية والاجتماعية في تكوين التفوق.

في حين ركزت النظرية الوراثية على دور العوامل الجينية في تحديد القدرات العقلية والاستعدادات التي تساعد الفرد على التفوق الدراسي، مؤكدة أن الذكاء والقدرات العقلية تنتقل وراثيًا بدرجة كبيرة، إلا أن هذا الاتجاه لا يمكن اعتماده وحده لأن البيئة والتنشئة والتعليم تلعب دورًا مهمًا في تنمية تلك القدرات أو إضعافها.

كما فسرت نظرية التحليل النفسي لفرويد التفوق الدراسي على أنه نتيجة لعملية التسامي، حيث يقوم الفرد بتحويل طاقاته ودوافعه الغريزية إلى إنجازات علمية وإبداعية، بينما ترى نظرية علم النفس الفردي لأدلر أن الشعور بالنقص يدفع الفرد إلى التعويض والسعي نحو التفوق والنجاح من أجل تحقيق ذاته والحصول على التقدير الاجتماعي.

من خلال ما سبق نخلص إلى أنه لا يمكن تفسير ظاهرة التفوق الدراسي بعامل واحد فقط، بل هي نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل الوراثية والنفسية والاجتماعية

والبيئية والعقلية، حيث يسهم كل منها بدرجات متفاوتة في تحقيق التفوق والنجاح الدراسي لدى الفرد.

7-2-3 العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي:

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر على التفوق الدراسي، فالبعض منها خاصة بالفرد نفسه، والبعض الآخر بالبيئة التي يعيش فيها وأهمها:

أولا/ عوامل خاصة بالفرد:

أ-الذكاء: أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت بين العلاقة بين الذكاء والتفوق الأكاديمي، أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين هذين المتغيرين، وعلى ذلك يلعب الذكاء دورا مهما في عملية التفوق التحصيلي، بمعنى ضرورة توفير قدر مناسب من الذكاء لدى الأشخاص المرجو تفوقهم.

ب- الدافعية: من الدراسات التي أجريت لمعالجة العلاقة بين الدافعية والتفوق الدراسي، ما قام به بركال A. Perkal (1979)، بالإضافة إلى عشرات من الدراسات والأبحاث التي اضطلعت بمعالجة العلاقة بين الدافعية والتحصيل والتفوق الدراسي، واتفقت في مجملها على أن هناك ارتباطا دالا إحصائيا وموجبا بين هذين المتغيرين.

ج- مستوى الطموح: لقد أثبتت الكثير من الدراسات العربية والأجنبية ذلك حيث أسفرت تلك الدراسات عن نتائج ارتباطية دالة موجبة بين مستوى الطموح والتحصيل.

ثانيا/ عوامل خاصة بالبيئة:

أ-المستوى الاجتماعي الثقافي والاقتصادي: معظم التفوقين ينتمون إلى مستويات مرتفعة اجتماعيا وثقافيا واقتصاديا، وقد يبدو هذا منطقيا لأن المناخ الأسري الثقافي المرتفع يؤثر في تكوين شخصية الأبناء العلمية، كذلك بالنسبة للحالة الاقتصادية التي تمكن من توفير الإمكانات الضرورية لعملية التفوق الدراسي، وبالتالي يصدق هذا على

المكانة الاجتماعية للأسرة.

ب- التدعيم من طرف الآخرين: قام كل من والكر H.M.Walker وهوبز H.Hops (1976) وذلك بدراسة على عملية زيادة التحصيل الأكاديمي، وذلك عن طريق تدعيم الممارسة الأكاديمية المباشرة أو عن طريق الاستجابات غير الأكاديمية المسلطة، واتفقت هذه الدراسة مع ما توصل إليه كل من كوب Cobb وهوبز Hops (1973) من أن السلوكيات المعززة لها تأثير مهم وموجب على عملية التحصيل الأكاديمي والتفوق فيه. (بواللیف، 2009، ص 84-87)

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

أولا/ الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

1-منهج الدراسة

2-حدود الدراسة

3-مجتمع الدراسة

4-عينة الدراسة

5-أداة الدراسة

6-الخصائص السيكومترية

7-الأساليب الإحصائية

تمهيد

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأكيد ما جاء في الجانب النظري، فهو وسيلة نقل مشكلة البحث إلى الميدان وتوضيحها وتحديدها لذا تم في هذا الفصل من الجانب الميداني استعراض أهم الإجراءات المنهجية للبحث وذلك بالتطرق أولا إلى الدراسة الاستطلاعية، ثم إلى الدراسة الأساسية المتمثلة في المنهج المستخدم، مكان إجراء البحث عينة ومجتمع البحث، أدوات البحث وإجراءات التطبيق الميداني، وفي الأخير نصل إلى التقنيات الإحصائية.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية دراسة ميدانية مصغرة للبحث، وتسمى أيضا بالبحث النسقي أو الصياغي، وتعتبر أهم عنصر لإجراء الدراسة الميدانية، فهي أساس جوهري لبناء البحث العلمي، وإهمال الكتابة عنها في البحث يؤدي إلى نقص أحد العناصر الأساسية فيه ويسقط على الباحث جهدا كبيرا كان قد بذله فعلا في المرحلة التمهيدية.

وتعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة استكشافية، فهي مرحلة هامة في البحث العلمي لارتباطها المباشر بالميدان مما يضفي صفة الموضوعية في البحث العلمي.

وتكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في:

-أنها تمثل خطوة هامة وضرورية للتعرف على الميدان الذي يجرى فيه البحث.

- تكمن أهميتها في استشارة ذوي الخبرة والمهتمين بالموضوع للتعرف على آرائهم وأفكارهم التي تساعدهم في إجراء البحث.

أهداف الدراسة الاستطلاعية: تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث فيما يلي:

-اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية.

- التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات الدراسة

- اختيار عينة الدراسة الأساسية.

وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) تلميذا وتلميذة.

2-منهج الدراسة:

تعتبر طبيعة وعنوان البحث المحدد الرئيسي في اختيار منهج دون آخر، أو أداة بحثية دون أخرى، والباحث يتوجب عليه السير وفق مخطط بحثي عام، يقوم على خطوات مرتبة ومنتظمة من أجل تحقيق هدفه من الدراسة.

ويعرف المنهج: بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، وبالتالي فالمنهج ضروري للدراسة إذ هو الذي ينير الطريق، ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث. (رشيد زرواتي، 2002، ص 119)

وهو أيضا عبارة عن مجموعة من القواعد والاجراءات المقررة والمعينة من جانب المتخصصين في منهجية البحوث التي يتبعها الباحث للوصول إلى الحقيقة والكشف عنها، التي تؤدي إلى التوصل لنتائج بحثية سليمة. (عمر نصر الله، 2016، ص 32)

ومادام تحديد المنهج يرتبط ارتباطا وثيقا بنوع الدراسة فإن **المنهج الوصفي** هو الأنسب لهذه الدراسة فهو يقوم أساسا على وصف الظاهرة أو الموضوع محل الدراسة على أن تكون عملية الوصف تعني بالضرورة تتبع هذا الموضوع ومحاولة الوقوف على أدق جزئياته وتفاصيله والتعبير عنها كيفيا وذلك بوصف حال الظاهرة محل الدراسة، أو تعبيرا كميا وذلك عن طريق الاعداد والتقديرات والدرجات التي تعبر عن الظاهرة وعلاقتها بالظواهر.(أحمد عياد، 2009، ص61)

3-اداة الدراسة:

مقياس الضغط النفسي:

هدف المقياس إلى تحديد مجموعة من تلاميذ سنة الثالثة الذين يعانون ضغوطات نفسية مرتفعة، التي قامتا ببنائه كل من الدكتورة خرباش هدى والأستاذة طوبال فطيمة، بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية، سنة (2016) باعتبار أن المرحلة الثانوية أحد المحطات الهامة في حياة الطلاب، والتي لا تخلو من الضغوط والأحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة والتي لها أثارها الصحية والمدرسية والاجتماعية والنفسية على الطلاب، حيث يتكون المقياس من (42) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد تتضمن:

جدول رقم (01) يوضح توزيع عبارات مقياس الضغط النفسي حسب أبعاده

البعد	الفقرات	عدد العبارات
الضغوط الدراسية	1-5-9-13-17-21-25-29	8
الضغوط الشخصية	2-6-10-14-18-22-26-30-33-36-39-42	12
الضغوط العلائقية	3-7-11-15-19-23-27-31-34-37-40	11
الأعراض الفيزيولوجية	4-8-12-16-20-24-28-32-35-38-41	11

4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

أولا/ ثبات وصدق مقياس الضغوط النفسية:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:

أ/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها ككل كما هو موضح بالجدول التالي :

الجدول رقم (02) يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسيةعن طريق ألفا كرونباخ

المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
	0.945	42

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ والذي قدر للمقياس ككل (0.94)، يمكن القول بأنها قيمة تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات جيد، حيث نلاحظ أن القيمة جاءت موجبة وأن هناك إنسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يتعدى (0.50) ويكاد يصل إلى الارتباط التام (1).

ب/ الصدق: صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه، وبعدها تم تقدير الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل كما يلي:

- **الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ككل:**

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات كلها دالة إحصائيا فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الاول (الضغوط الدراسية) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.82)، وبالنسبة لارتباط المحور الثاني (الضغوط الشخصية) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.89)، وبالنسبة لارتباط المحور الثالث (**الضغوط العلائقية**) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.94)، وبالنسبة لارتباط المحور الرابع (**الضغوط الفيزيولوجية**) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.93)، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لمحاور مقياس الضغوط النفسية مع درجته الكلية

المحور	الدرجة الكلية للمقياس	المحور	الدرجة الكلية للمقياس
الضغوط الدراسية	0.821**	**الضغوط العلائقية**	0.942**
الضغوط الشخصية	0.895**	**الضغوط الفيزيولوجية**	0.930**
****الإرتباط دال عند (0.01)**			

5- مجتمع وعينة الدراسة:

5-1- مجتمع الدراسة:

مجتمع البحث هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها التقصي. (رشيد زرواتي، 2002، ص119)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع الدراسة يتكون من تلاميذ السنة رابعة متوسط متوسط بمتوسطة الشهيد العيدي خلف الله بالمسيلة بالمسيلة.

5-2- عينة الدراسة:

إن تحديد واختيار عينة الدراسة له أهمية كبيرة وأساسية في أي بحث علمي وهي تختلف باختلاف الموضوع فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حيث تمثله تمثيلا صحيحا. (رشيد زرواتي، 2002، ص122)

وقد تم اختيار (75) تلميذا وتلميذة بطريقة قصدية كونها تتوافر فيها شروط الدراسة.

جدول رقم (04) وصف عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة
ذكور	25	%33
إناث	50	%67
المجموع	75	%100

6- حدود الدراسة: تمثلت حدود الدراسة في :

الحدود الزمانية: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 20 فيفري إلى غاية 15 مارس 2026.

الحدود البشرية: تمثلت الحدود البشرية في تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة الشهيد العيدي خلف الله بالمسيلة.

الحدود المكانية: تمت الدراسة بمتوسطة الشهيد العيدي خلف الله بالمسيلة

7- الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $_{21}$**(SPSS)**، ومن بينها نذكر ما يلي:

أولا/ فيما يخص الثبات والصدق:

- تم استخدام معامل **ألفا كرونباخ** لتقدير ثبات الأدوات بطريقة التناسق الداخلي.
- معامل الارتباط بيرسون

ثانيا/ فيما يخص نتائج الدراسة:

- تم استخدام إختبار كولموغروف سميرنوف وكذا اختبار شبيرو ويلك للتحقق من شرط اعتدالية التوزيع.
- معامل سبيرمان براون
- إختبار كا^2 مربع
- إختبار مان ويتني

خلاصة:

لا يمكن لنتائج أي دراسة أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل وتناغم بين جميع أجزائها، حيث تناولنا في هذا الفصل منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية المتبعة، حيث تم عرض الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها، والتأكد من صلاحية أداة الدراسة وموضوعيتها، ثم تحديد المنهج ونوع الدراسة، بالإضافة إلى توضيح مجتمع الدراسة وعينتها، مع بيان إجراءات التطبيق الميداني، وأخيرًا عرض الأدوات الإحصائية المستخدمة لتحليل النتائج وتفسيرها بصورة علمية دقيقة.

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

أولا/ التحقق من شرط اعتدالية التوزيع

ثانيا/ عرض نتائج الفرضيات

ثالثا/ تفسير ومناقشة الفرضيات

رابعا/ الاستنتاج العام

أولا/ التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات

قبل البدأ في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
الضغوط النفسية	0,091	75	0,200*	0,964	75	0,033	دال
التفوق الدراسي	0,180	75	0,000	0,889	75	0,000	دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار **كولموغروف سميرنوف** وكذا إختبار **شبيرو ويلك** أن كل القيم بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة وهي الضغوط النفسية والتفوق الدراسي جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يجرنا إلى القول بأن بيانات هاته المتغيرات تتوزع توزيعا غير طبيعيا وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب لابارامترية .

ثانيا/ التحقق فرضيات الدراسة:

1. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: " **توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط**"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل سبيرمان وذلك بعد التحقق من خطية العلاقة ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (06) يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية و التفوق الدراسي

Rho de Spearman		التفوق الدراسي	القرار
الضغوط النفسية	معامل الارتباط	-0.059	الارتباط غير دال عند (α=0,05).
	مستوى الدلالة	0.616	
	حجم العينة	75	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط سبيرمان بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس **(الضغوط النفسية)** ودرجاتهم في **(التفوق الدراسي)** بلغ (0.05-) وهي قيمة ضعيفة جدا، ويعني هذا أنه لا يوجد ارتباط بين درجات **(الضغوط النفسية)** ودرجات **(التفوق الدراسي)** لدى أفراد عينة الدراسة، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت سالبة وغير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05)، ومنه نستطيع القول بأنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي فإن هذه النتيجة أتت **معارضة** لفرضية البحث العامة القائلة بـ **توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي لدى عينة**

من تلاميذ السنة رابعة متوسط أي لا توجد علاقة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

تدل هذه النتيجة على أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ لم تصل إلى مستوى يؤثر بشكل مباشر على تفوقهم الدراسي، إذ قد يكون التلاميذ قادرين على التكيف مع الضغوط المدرسية والاجتماعية بفضل امتلاكهم بعض أساليب المواجهة والتوافق النفسي، كما أن بعض التلاميذ قد ينظرون إلى الضغوط باعتبارها دافعا للإنجاز والتحصيل وليس عائقا أمام النجاح الدراسي.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما جاء في نظرية لازاروس وفولكمان التي تؤكد أن الضغط النفسي لا يرتبط بالموقف الضاغط في حد ذاته، وإنما بطريقة إدراك الفرد للموقف وتقييمه لقدراته على المواجهة، فالتلميذ الذي يمتلك ثقة بالنفس وأساليب فعالة في التعامل مع المشكلات قد لا تتأثر نتائجه الدراسية رغم تعرضه للضغوط، كذلك تشير النظرية السلوكية إلى أن بعض الضغوط قد تلعب دورا إيجابيا في تحفيز الفرد وزيادة دافعيته نحو الإنجاز، وهو ما قد يفسر استمرار بعض التلاميذ في التفوق الدراسي رغم وجود ضغوط نفسية لديهم.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال نظرية سبيلبيرجر التي ترى أن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر حسب درجة القلق والدافعية وطبيعة إدراك الموقف الضاغط، فبعض التلاميذ يستطيعون التحكم في انفعالاتهم والتقليل من تأثير الضغوط، بينما قد يتأثر بها آخرون بدرجات متفاوتة.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة باشا حنان (2024) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط،

حيث بينت الدراسة أن الضغوط النفسية لم تؤثر بشكل مباشر على نتائج التلاميذ الدراسية. كما تتفق هذه النتيجة جزئيا مع بعض التوجهات النظرية الحديثة التي ترى أن التفوق الدراسي لا يتحدد بعامل نفسي واحد، وإنما هو نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل العقلية والدافعية والاجتماعية والأسرية.

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سعدين نادية (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي، حيث أكدت أن ارتفاع مستوى الضغط النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى التوافق المدرسي لدى التلاميذ، كما اختلفت أيضا مع دراسة لبكيري (2021) التي أظهرت وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية المدرسية والدافع للإنجاز، ومع دراسة مدان نعيمة وشالح فيروز (2025) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي.

ويمكن تفسير اختلاف نتائج الدراسات السابقة باختلاف طبيعة العينات المدروسة، واختلاف البيئات الاجتماعية والتربوية، إضافة إلى اختلاف أدوات القياس المستخدمة ومستوى الضغوط التي يتعرض لها التلاميذ، كما أن التفوق الدراسي قد يتأثر بعوامل أخرى مثل الذكاء والدافعية والطموح والدعم الأسري والمدرسي، مما قد يقلل من التأثير المباشر للضغوط النفسية على التحصيل الدراسي.

ومن خلال ما سبق يمكن القول إن الضغوط النفسية ليست بالضرورة عاملا معرقلا للتفوق الدراسي لدى جميع التلاميذ، بل إن تأثيرها يختلف باختلاف شخصية الفرد وقدرته على التكيف والمواجهة، وكذلك حسب طبيعة الدعم النفسي والاجتماعي الذي يتلقاه، وهو ما يفسر عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين المتغيرين في الدراسة الحالية.

2. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

نصت الفرضية الفرعية الاولى لهذه الدراسة على: " **مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة رباعة متوسط متوسط** " وللإجابة على الفرضية تم الاعتماد على إختبار **كا²** لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (07) يوضح إختبار كا² للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

المستويات	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض	28	%38	25,0	3,0	30.960	2	0.000	دال عند 0.01
متوسط	43	%57	25,0	18,0				
مرتفع	4	%5	25,0	-21,0				
الاجمالي	75	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (75) فردا تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (43) فردا كان مستواهم على المقياس (متوسطا) بنسبة مئوية قدرت بـ 57%، ويليها (28) فردا كان مستواهم على المقياس (منخفضا) بنسبة مئوية قدرت بـ 38%، ويليهما (4) أفراد كان مستواهم على المقياس (مرتفعا) بنسبة مئوية قدرت بـ 5%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 30.96 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المستويات الثلاث لصالح المستوى الأول (الثاني) متوسط، ومنه يمكن القول

بأن **مستوى الضغوط النفسية منخفض جدا لدى أفراد عينة الدراسة** ، وعليه فإن هذه النتيجة **تؤيد** فرضية البحث الأولى والقائلة **مستوى الضغوط النفسية متوسط لدى تلاميذ السنة رباعة متوسط** ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن تلاميذ السنة الرابعة متوسط يعيشون مرحلة دراسية حساسة تتميز بكثرة المتطلبات الدراسية والاختبارات، خاصة ارتباطها بامتحان شهادة التعليم المتوسط، الأمر الذي يجعل التلاميذ يشعرون بنوع من الضغط النفسي، إلا أن هذه الضغوط تبقى في حدودها المتوسطة بسبب قدرتهم النسبية على التكيف مع متطلبات الدراسة والحياة المدرسية، كما أن طبيعة المرحلة العمرية للمراهقة التي يمر بها التلاميذ قد تجعلهم أكثر حساسية للمواقف الضاغطة، سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو جماعة الرفاق، مما يؤدي إلى شعورهم بالتوتر والقلق بدرجات متفاوتة، غير أن توفر بعض عوامل الدعم النفسي والاجتماعي قد يخفف من حدة هذه الضغوط ويمنع وصولها إلى مستويات مرتفعة.

وتفسر أيضا هذه النتيجة من خلال النظرية الاجتماعية التي ترى بأن الضغوط النفسية تنتج عن التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، فكلما زادت متطلبات البيئة المدرسية والاجتماعية مقارنة بقدرات الفرد شعر بالضغط النفسي، كما تؤكد نظرية هولمز وراه هذه النتيجة بأن الأحداث الحياتية والتغيرات التي يمر بها الفرد تتطلب منه إعادة التوافق والتكيف، وهو ما ينطبق على تلاميذ هذه المرحلة الذين يواجهون تحديات دراسية ونفسية متعددة.

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما أشار إليه كل من لازاروس وفولكمان في نظريتهما التي ترى أن إدراك الفرد للمواقف الضاغطة وطريقة تقييمه لها هي التي تحدد مستوى الضغط النفسي، فالتلاميذ الذين يمتلكون استراتيجيات مواجهة فعالة قد يشعرون بضغط أقل مقارنة بغيرهم.

حيث اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة مدان نعيمة وشالح فيروز (2025) التي توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط كان متوسطا، كما تتفق مع دراسة لبكيري (2021) ودراسة لبكيري وصرداوي (2020) اللتين أظهرتا وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على الامتحانات الرسمية، كما تتفق أيضا مع دراسة صالح نعيمة (2018) التي أكدت وجود مستويات متفاوتة من الضغوط النفسية لدى تلميذات التعليم المتوسط، واعتبرت أن الحياة المدرسية تعد من أهم مصادر الضغط النفسي.

ومن خلال ذلك يمكن القول إن الضغوط النفسية تعد ظاهرة طبيعية نسبيا لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، خاصة في السنوات النهائية، إلا أن بقاءها في المستوى المتوسط يشير إلى قدرة التلاميذ على التكيف النسبي مع متطلبات الحياة الدراسية وعدم وصول الضغوط إلى درجة تؤثر بشكل خطير على صحتهم النفسية أو أدائهم الدراسي.

3. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

نصت الفرضية الفرعية الثانية للدراسة على : " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسطتبعا لمتغير الجنس** " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار **مان ويتني**، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس

الضغوط النفسية		حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	مستوى الدلالة	القرار
الجنس	ذكور	25	35,56	889,00	564.000	889.000	-0.687	0.492	غير دال
	إناث	50	39,22	1961,00					
	الاجمالي	75							

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (75) فردا قد توزعوا بناء على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير الجنس إلى (25) ذكرا بواقع (35.56) كمتوسط رتب، و(50) أنثى بواقع (39.22) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة إختبار (Z) **مان ويتني** والتي بلغت (0.68-) نلاحظ أنها قيمة سالبة وغير دالة إحصائيا، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي يمكن القول بان هذه النتيجة أتت **معارضة** لفرضية البحث الفرعية الثانية والقائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس** أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور والإناث في هذه المرحلة الدراسية يعيشون ظروفا تربوية واجتماعية متشابهة، فهم يدرسون في نفس البيئة المدرسية ويخضعون لنفس البرامج التعليمية والاختبارات، كما أنهم يواجهون نفس التحديات المرتبطة بمرحلة المراهقة وامتحان شهادة التعليم المتوسط، مما جعل مستوى الضغوط النفسية متقاربا بينهم، كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الضغوط النفسية في المرحلة المتوسطة أصبحت مرتبطة أكثر بطبيعة المتطلبات الدراسية والظروف المحيطة بالتلميذ، وليس بالجنس فقط، حيث يسعى كل من الذكور والإناث

إلى تحقيق النجاح الدراسي والتكيف مع متطلبات الأسرة والمدرسة، الأمر الذي يجعلهم عرضة لمستويات متشابهة من الضغط النفسي.

كما أكدت ذلك نظرية لازاروس وفولكمان التي ترى أن استجابة الفرد للضغوط تعتمد على إدراكه الشخصي للموقف وطريقة تقييمه له، وليس بالضرورة على جنسه، فالفروق الفردية في أساليب المواجهة والتكيف قد تكون أكثر تأثيرا من متغير الجنس ذاته. كما تتفق مع نظرية سبيلبيرجر التي ترى أن الضغوط ترتبط بدرجة القلق والدافعية وإدراك الموقف الضاغط، وهي عوامل قد تختلف من فرد إلى آخر بغض النظر عن كونه ذكرا أو أنثى.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة باشا حنان (2024) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي، كما تتفق مع دراسة مدان نعيمة وشالح فيروز (2025) التي أكدت أيضا عدم وجود فروق تبعا لمتغير الجنس.

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة لبكيري (2021) ودراسة لبكيري وصرداوي (2020)، حيث توصلتا إلى وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية لصالح الإناث، أي أن الإناث كن أكثر تعرضا للضغوط النفسية مقارنة بالذكور. كما اختلفت مع دراسة إنصاف وقادي ودلال بن خليفة (2020) التي أظهرت وجود فروق في الضغوط النفسية المدرسية حسب متغير الجنس.

ويمكن إرجاع هذا الاختلاف بين الدراسات إلى اختلاف البيئات الاجتماعية والثقافية التي أجريت فيها الدراسات، بالإضافة إلى اختلاف طبيعة العينات والفئة العمرية وأدوات القياس المستخدمة، كما أن الإناث قد يكن أكثر حساسية وانفعالا في بعض البيئات مقارنة بالذكور، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهن في بعض الدراسات دون غيرها.

4. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

نصت الفرضية الفرعية الثالثة للدراسة على : " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفوق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسطتبعا لمتغير الجنس** " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار **مان ويتني**، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في التفوق الدراسي تبعا لمتغير الجنس

التفوق الدراسي		حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	مستوى الدلالة	القرار
التفوق الدراسي	ذكور	25	40,60	1015,00	560.000	1835.000	-0.740	0.459	غير دال
	إناث	50	36,70	1835,00					
	الاجمالي	75							

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (75) فردا قد توزعوا بناء على معدلات التفوق الدراسي حسب متغير الجنس إلى (25) ذكرا بواقع (40.60) كمتوسط رتب، و(50) أنثى بواقع (36.70) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة إختبار (Z) **مان ويتني** والتي بلغت (0.74-) نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي يمكن القول بان هذه النتيجة أتت **معارضة** لفرضية البحث الفرعية الثالثة والقائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفوق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس** أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كلا الجنسين أصبحا يحظيان بنفس الفرص التعليمية ونفس الظروف الدراسية داخل المدرسة، كما أن البرامج التعليمية وطرق التقويم المعتمدة تطبق على الجميع دون تمييز، الأمر الذي ساهم في تقارب مستويات التفوق الدراسي بين الذكور والإناث.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن التفوق الدراسي لا يعتمد على الجنس بحد ذاته، وإنما يتأثر بعوامل أخرى عديدة مثل الذكاء والدافعية ومستوى الطموح والاجتهاد والدعم الأسري والمدرسي، وهي عوامل قد تتوفر لدى الذكور والإناث بدرجات متقاربة، مما يؤدي إلى تشابه مستويات التفوق الدراسي بينهم.

وتنسجم هذه النتيجة مع النظرية الوراثية التي ترى أن القدرات العقلية والاستعدادات الذهنية تسهم في تحقيق التفوق الدراسي، وهي قدرات لا ترتبط بجنس معين، كما تتفق مع نظرية علم النفس الفردي لأدلر التي تؤكد أن الدافع نحو النجاح والتفوق وتحقيق الذات يعد من أهم المحركات الأساسية للسلوك الإنساني لدى جميع الأفراد.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي، حيث أشارت الدراسات النظرية إلى أن التفوق الدراسي يرتبط بالذكاء والدافعية والطموح والتدعيم الأسري والاجتماعي أكثر من ارتباطه بالجنس، وهو ما يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الدراسة الحالية.

اتفقت هذه النتيجة مع بعض الاتجاهات التربوية الحديثة التي ترى أن الفروق بين الجنسين في التحصيل الدراسي بدأت تتقلص نتيجة تطور النظم التعليمية وتكافؤ الفرص التعليمية بين الذكور والإناث.

من جهة أخرى اختلفت هذه النتيجة مع بعض الدراسات التي توصلت إلى وجود فروق في التحصيل الدراسي لصالح الإناث، حيث أرجعت ذلك إلى ارتفاع مستوى الانضباط الدراسي والاهتمام بالواجبات المدرسية لدى الإناث مقارنة بالذكور.

رابعا/ الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة الميدانية لموضوع الدراسة والمتمثل في علاقة الضغوط النفسية بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط ، وبعد تحليل البيانات إحصائيا توصلنا إلى مجموعة من النتائج والتي سنعرضها فيما يلي:

- عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط .
- مستوى الضغوط النفسية متوسط لدى تلاميذ السنة رباعة متوسط
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفوق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.

خـــاتمة

خاتمة:

من خلال ما تم تناوله في هذه الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي، تم التوصل إلى مجموعة من النتائج التي ساهمت في توضيح طبيعة هذه العلاقة والكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، إضافة إلى معرفة الفروق المتعلقة بمتغير الجنس.

وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والتفوق الدراسي، مما يدل على أن التفوق الدراسي لدى التلاميذ لا يتحدد فقط بمستوى الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وإنما يتأثر بعدة عوامل أخرى نفسية واجتماعية وأسرية وتعليمية، كما بينت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة جاء في المستوى المتوسط، وهو ما يعكس طبيعة المرحلة الدراسية التي يعيشها التلاميذ وما تتضمنه من متطلبات وتحديات تحتاج إلى قدر من التكيف النفسي والانفعالي.

كذلك كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضغوط النفسية والتفوق الدراسي تبعًا لمتغير الجنس، الأمر الذي يشير إلى أن الذكور والإناث يعيشون ظروفًا دراسية ونفسية متقاربة داخل البيئة المدرسية، ويتعرضون تقريبًا لنفس مصادر الضغط والمتطلبات التعليمية.

وقد أكدت الدراسة، من خلال الجانب النظري والدراسات السابقة، أن الضغوط النفسية ظاهرة متعددة الأبعاد تتداخل فيها عوامل نفسية ومعرفية واجتماعية وسلوكية، وأن تأثيرها يختلف من فرد لآخر حسب طريقة إدراكه للمواقف وقدرته على المواجهة والتكيف. كما أن التفوق الدراسي لا يرتبط بعامل واحد فقط، بل هو حصيلة تفاعل مجموعة من العوامل العقلية والدافعية والبيئية والاجتماعية.

المراجـــــع

قائمة المصادر والمراجع:

- احمد صفاء غازي، عبد الرحمن، (2001)، سيكولوجية الإرشاد النفسي المدرسي (أساليبه ونظرياته)، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- أحمد عياد: مدخل منهجية البحث الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية للنشر والتوزيع، ط2، الجزائر، 2009
- أمال بو اليف، (2009)، مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي، رسالة ماجيستير، جامعة باجي مختار، عنابة.
- أمال نوار ونعيمة صلوبي، 2019، الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربي الأطفال المعاقين ذهنيا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية إرشاد وتوجيه، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجيل.
- أميرة حلفاوي، 2021، الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية الخاصة، جامعة الشهيد حمة لخضربالوادي.
- بن الزين نبيلة، (2005)، مركز الضبط لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسيا، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة.
- جاسم محمد جاسم،2004، سيكولوجية الدارة التعليمية و المدرسية ، دار الثقافة، (ط1).
- حسن شحاتة و زينب النجار، 2003 معجم المصطلحات التربوية و النفسية، الدار المصرية اللبنانية،(ط1)،القاهر

- حسن مصطفى ،2006، ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتا،ط1،مكتبة زهراء الشرق ، مصر
- حسين طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم حسين، (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- حماد منى سميح مصطفى، (2012)، القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات ذوات الإجهاض المتكرر، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة.
- حمدي علي الفرماوي ،2009، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفاء للنشر والتوزيع ،(ط1) ،الأردن.
- الداهري صالح حسن احمد، (2008)، سيكولوجية الإرشاد النفسي المدرسي (أساليبه ونظرياته)، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر، 2002
- سعيد بوجلال، (2009)، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسط، رسالة ماستير، جامعة الجزائر.
- السعيدي محفوظ، 2012 ، مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ، نيل شهادة ليسانس ، عمل النفس والتظيم ، جامعة ورقلة
- سليمان عبد الرحمن سيد، (2001)، سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة (الجزء الثالث)، ط1، الناشر مكتبة زهرة الشرف، القاهرة.

- شيخاني سمير، (2003)، الضغط النفسي (striss) طبيعته أسبابه، المساعدة الذاتية، ط1، دار الفكر العربي ، بيروت،.
- عبد الرحمان محمد عيسوي،1991، القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية،(ط1)، الإسكندرية.
- علي بن علي، (2001)، اثر ضغوط الحياة المهنية على الصحة النفسية والتنبؤ بالتوافق لدى أساتذة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر,
- عمر نصر الله، اساسيات مناهج البحث العلمي وتطبيقاتها، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الاردن، 2016.
- عياش سمير ، 2004 ، علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور، نيل شهادة ماجستيير ، جامعة الرياض .
- فاروق السيد عثمان ، 2001 ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ،ط1،دار الفكر العربي ، القاهرة
- فاطمة عبد الرحيم ، 2013، الضغوط والأزمات النفسية ، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع ،عمان
- كواهي أميرة، 2021، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى مربي الأطفال المعاقين سمعيا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية إرشاد وتوجيه، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجيل.
- لازاروس، ر، س وفولكمان، س. (1984). الضغط النفسي والتقييم والمواجهة، نيويورك: دار سيرينغر للنشر.

- محمد رضا قليل، 2021، الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مربي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد 6، العدد 2.
- موريس، انجرس (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية تدريبات علمية. الاشراف على الترجمة والمراجعة مصطفى ماضي. طبعة ثانية منقحة. الجزائر: دار القصبة للنشر
- وولفولك، أ. (2020). علم النفس التربوي، ط14، لندن، بيرسون للتعليم.
- يريكس، آر، إم وودسون، جيه دي (1908). العلاقة بين قوة المحفز وسرعة تكوين العادة، مجلة علم الأعصاب وعلم النفس المقارن.

الملاحــق

ملحق رقم (01): أداة الدراسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم التربية
تخصص أرشاد وتوجيه

استمارة بحث بعنوان :

تعليمة :

في اطار الاعداد لمذكرة ماستر علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه بعنوان **"الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة 4 متوسط"** نلتمس منكم التعاون لإتمام هذه الدراسة ميدانيا وهذا من خلال حرصكم على ملأ هذه الاستمارة بكل موضوعية مع العلم أنها لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي وفقط .

المطلوب منك وضع علامة (X) في المكان المناسب

الجنس:

المعدل:.....

الفقرة	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
1. تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام)				
2. أشعر أني متعب نفسيا				
3. اشعر بنقص المكانة والاحترام عند الأخريين				
4. أعاني من سرعة خفقان القلب				
5. أعاني من كثرة النسيان				
6. اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الأخريين بما يجول في خاطري				
7. أفضل الانسحاب عن الآخرين				
8. أعاني من مشاكل هضمية				
9. أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف				
10. أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها				
11. يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في				

الامتحانات سواء كتابية أو شفوية				
12.أعاني من صداع متكرر				
13.العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدرائي العلمية				
14.أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي				
15.يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي				
16.أعاني صعوبة في النوم				
17.يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له				
18.اشعر اني مهموم دائما				
19.لا أثق في الناس				
20.أشعر بالتعب الجسدي دون سبب				
21.اعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة				
22.المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها				
23.يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة				
24.أعاني صعوبة في التنفس				
25.أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية				
26.أشعر بأني فاشل				
27. علاقاتي بعاتلتي متوترة				
28. أعاني من اضطرابات في الشهية				
29. أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية				
30. أشعر بالحزن معظم الأوقات				
31. أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم				
32. أشعر بالإرهاق طوال الوقت				
33. تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر				
34. لا أحد يقيمني				
35. أشكو من الغليان				
36. انا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة اي ضغط				
37. أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم				
38. أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم				
39. أشعر باني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات				

40. يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم				
41. أعاني من الارتعاش				
42. أخاف من الفشل الدراسي				

ملحق رقم (02) ثبات وصدق أدوات الدراسة

أولا/ ثبات وصدق مقياس الضغوط النفسية

أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.594	42

ب/ الصدق: الاتساق الداخلي

Correlations

Correlations					
		د2ك			د2ك
د1	Pearson Correlation	0.821**	د3	Pearson Correlation	0.942**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
د2	Pearson Correlation	0.895**	د4	Pearson Correlation	0.930**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	30
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

ملحق نتائج الدراسة

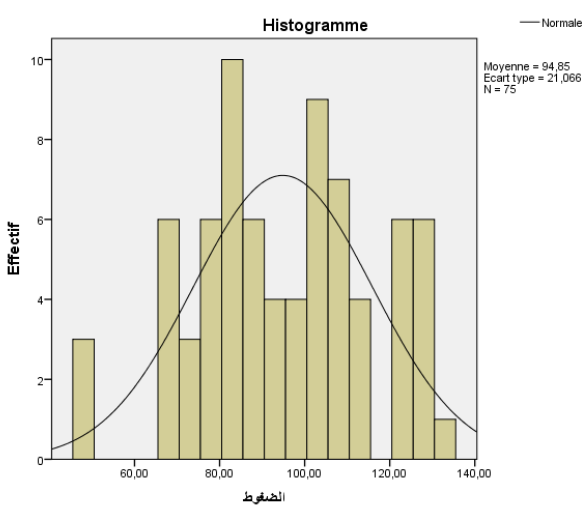
أولا/ التحقق من طبيعة التوزيع:

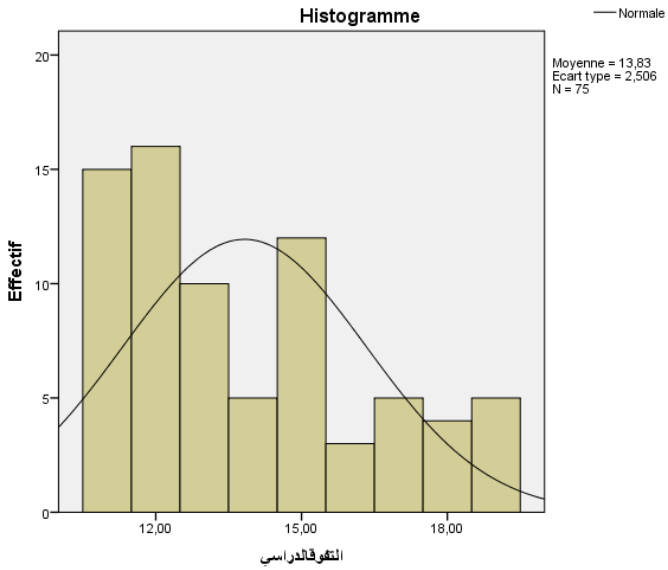
Explore

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الضغوط النفسية	,091	75	,200*	,964	75	,033
التفوق الدراسي	,180	75	,000	,889	75	,000

a. Lilliefors Significance Correction





ثانيا/ التحقق من فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

Nonparametric Correlations

Correlations			
			مستوى التفوق الدراسي
Spearman's rho	مستوى الضغوط النفسية	Correlation Coefficient	-,059
		Sig. (2-tailed)	,616
		N	75

الفرضية الفرضية الفرعية الأولى:

Chi-Square Test

Frequencies							
	مستوى المرونة النفسية				Test Statistics		
	Category	Observed N	Expected N	Residual	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
2	منخفض	28	25,0	3,0	30.960	2	.000
3	متوسط	43	25,0	18,0			
4	مرتفع	4	25,0	-21,0			
Total		75					

الفرضية الفرضية الفرعية الثانية:

Mann-Whitney Test

Ranks					Test Statistics[a]			
الجنس		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
مستوى الضغوط النفسية	ذكور	25	35,56	889,00	564,000	889,000	-,687	0.492
	إناث	50	39,22	1961,00				
	Total	75						

الفرضية الفرضية الفرعية الثالثة:

Mann-Whitney Test

Ranks					Test Statistics[a]			
الجنس		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
مستوى التفوق الدراسي	ذكور	25	40,60	1015,00	560,000	1835,000	-0,740	,459
	إناث	50	36,70	1835,00				
	Total	75						

تم بحمد الله