



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



ميدان: العلوم الانسانية والاجتماعية

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

فرع: علم النفس

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي: 2024/.....

تخصص العيادي

رقم التسجيل: ط1: 1635100373

ط2: 191935083447

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص: العيادي

بعنوان

استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا

المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

دراسة ميدانية بشأنوية زغبة الدراجي وصلاح الدين الأيوبي بالمسيلة.

إعداد الطلبة:

➤ قمراس الشافية

➤ نوادي العمرية

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة :

الصفة	الجامعة	الرتبة	اسم ولقب الأستاذ
رئيسا	جامعة المسيلة		
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	أستاذ	عمر مناصرية
مناقشا	جامعة المسيلة		

السنة الجامعية : 2023 - 2024

# شكر و عرفان

قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "من لم يشكر الناس ، لم يشكر الله عز وجل"  
يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، تباركت يا رب وتعاليت  
"سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا انك أنت العليم الحكيم " ونصلي ونسلم على خير نبي  
أرسل للعالمين سيدنا محمد أزكى الصلاة و أفضل التسليم وعلى اله وصحبه الطاهرين .

### أستاذنا الفاضل عمر مناصرية

مهما نطقت الألسن بأفضالك ،ومهما خطت الأيدي بوصفك ، ومهما جسدت الروح معانيك،  
تظل مقصرة أمام روعتك وعلو همتك ، أسعدك المولى وجعلك نجما عاليا وسط السماء .

### كل الصديقات

بكل الحب والوفاء و بأرق كلمات الشكر والثناء، ومن قلوب ملؤها الإخاء أتقدم بالشكر  
والثناء على وقوفكن إلى جانبي في الحل و الترحال ، وفي الكرب والشدة.

# إهداء

## إلى والدي وإخوتي

إلى من لا يضاهيهما احد في الكون ، إلى من أمرنا الله ببرهما، إلى من بذلا الكثير وقدموا  
ما لا يمكن أن يرد، إليكما تلك الكلمات أمني وأبي الغاليان ، اهدي لكما هذا البحث

فقد كنتما خير داعم لي طوال حياتي .

تخرجت واهم الأشياء هي أن اهدي تخرجي إلى من أرضعتني الحب والحنان وبلسم الشفاء  
أمي الحبيبة، والى من حصد الأشواك ليمهد طريق العلم لي أبي العزيز إلى النفوس البريئة

والقلوب الرقيقة إخوتي الغاليين على قلبي فشكرا من القلب لكم جميعا.

يسعدني في هذا اليوم الجميل الذي تهب فيه نسائم الفرح أن اهدي نجاحي إلى من انتظروا

لي هذه اللحظة الجميلة ورافقاني بدعواتهما الخالصة أمي وأبي العظيمين في حياتي،

فوق راسي وفي وسط قلبي الغاليين .

شافية قمراس

# إهداء

إلى الحبيبة التي طوقتني بحبها وبرعايتها الدافئة \*والدتي حفظها الله\*

و إلى العزيز الذي زرع فينا كل ما هو سامي وجميل وظل بيث فينا من عينيه شعاع العمل

والأمل غير مساره العصيب \*والذي حفظه الله\* و إلى رفيقات دربي وأنس عمري

وأخواتي\*مريم، هجيرة، فردوس \* و إلى أستاذي المشرف على بحثي الذي لم يقصر في مد

العون لي \* عمر مناصرية حفظه الله\* و إلى زملائي طالبة ماستر دفعة 2024/2023

الذي عايشته معهم أصعب اللحظات وأروعها إلى كل الاصدقاء والاحباب

## خريجتكم العمرية

### ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة للكشف على أهم استراتيجيات التكيف التي يستخدمها التلاميذ المتفوقين دراسيا في التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء متغير الجنس و التخصص عبر استخدام مقياس تشارلز كارفر لأساليب مواجهة الضغوط النفسية (1997) .

تحقيقاً لهذه الأهداف تم إتباع المنهج الوصفي القائم على الدراسة الميدانية ، حيث بلغت مجموعة الدراسة (45) تم اختيارها بطريقة قصدي من كلا الجنسين (ذكور /اناث ) ، ومن

تخصصات علمية وأخرى أدبية من التلاميذ المتفوقين دراسيا في شهادة البكالوريا من ثانويات زغبة دراجي وصلاح الدين الأيوبي حيث أسفرت النتائج على :

1. تظهر استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا من خلال عدة مؤشرات المتمثلة في ( التعامل الإيجابي ، التخطيط ، التمثيل الإيجابي ، التقبل ، المزاح ، الدين ، الدعم العاطفي ، الدعم المادي )

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة المتفوقين دراسيا.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة المتفوقين دراسيا.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة المتفوقين دراسيا.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة المتفوقين دراسيا.

This study aimed to uncover the most important coping strategies used by academically gifted students in dealing with psychological stress in light of the variables of gender and specialization through the use of Charles Carver's scale for methods of coping with psychological stress.(1997)

To achieve these goals, the descriptive approach based on the field study was followed, where the study group reached (45) who were selected in a purposive manner from both genders (males/females),

and from scientific and literary specializations, from students who excelled academically in the baccalaureate degree from Zaghba Darraji and Salah El Din high schools. Al–Ayoubi, where the results resulted in:

1. Strategies for coping with psychological pressures among students who excelled academically appear through several indicators (positive dealing, planning, positive acting, acceptance, joking, religion, emotional support, and material support).

2. There are no statistically significant differences among the sample members in the use of positive coping strategies according to the gender variable among academically outstanding students.

3. There are no statistically significant differences in the use of negative coping strategies according to the gender variable among academically outstanding students.

4. There are no statistically significant differences in the use of positive coping strategies according to the specialization variable among academically outstanding students.

5. There are no statistically significant differences in the use of negative coping strategies according to the specialization variable among academically outstanding students.

## فهرس المحتويات:

الصفحة	فهرس المحتويات
1	شكر وتقدير
3	ملخص الدراسة
5	فهرس المحتويات
9	مقدمة
11	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
12	تمهيد
13	1. إشكالية الدراسة
16	2. فرضيات الدراسة
17	3. أهمية الدراسة
18	4. أهداف الدراسة
18	5. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا
19	6. الدراسات السابقة
20	7. الخلفية النظرية
21	أولا : استراتيجيات التكيف
22	1. تعريف استراتيجيات التكيف
23	2. أنواع استراتيجيات التكيف
24	3. العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التكيف
25	4. النظريات المفسرة لاستراتيجيات التكيف
26	ثانيا : الضغوط النفسية
27	1. مفهوم الضغوط النفسية
28	2. أنواع الضغوط النفسية

29	3. أعراض الضغوط النفسية
30	4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
33	ثالثا : التفوق الدراسي
34	1. مفهوم التفوق الدراسي
35	2. خصائص التفوق الدراسي
37	3. عوامل التفوق الدراسي
39	<b>الفصل الثاني : الإطار المنهجي للدراسة</b>
40	تمهيد
42	1. منهج الدراسة
43	2. الدراسة الاستطلاعية
45	3. أدوات الدراسة
46	4. عينة الدراسة
48	<b>الفصل الثالث : عرض نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
49	تمهيد
50	1. عرض نتائج الدراسة
52	2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
53	(1 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
54	(2 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى
55	(3 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية
58	خاتمة
59	المقترحات
60	قائمة المراجع
64	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح أبعاد الاستراتيجيات الايجابية والسلبية وأرقام عبارات.	41
02	يوضح ثبات استبيان استراتيجيات التكيف عن طريق ألفا كرونباخ	42
03	يوضح صدق المقارنة الطرفية لاستبيان استراتيجيات التكيف	42
04	يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الجنس	44
05	يوضح خصائص عينة الدراسة حسب تخصص.	44
06	يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	49
07	يوضح مستوى استراتيجيات التكيف لدى تلاميذ المتفوقين دراسيا في شهادة البكالوريا	50
08	يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى استراتيجيات التكيف تبعا لمتغير الجنس	51
09	يوضح الفروق في مستوى استراتيجيات التكيف تبعا لمتغير التخصص	52
10		
11		
12		

قائمة الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	دائرة نسبية توضح لخصائص عينة الدراسة حسب الجنس	42
02	أعمدة بيانية توضح خصائص عينة الدراسة حسب التخصص	45

قائمة الملاحق:

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	مقياس استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية	65
02	وثيقة تسهيل المهمة لإجراء الدراسة الميدانية	66
03	وثائق النزاهة العلمية	67
04	وثيقة إيداع مذكرة ماستر	68
05		

		06
		07
		08

## مقدمة:

إن ضغوط الحياة اليومية لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض وفي كل العصور التي مر بها وميزت حياته الاجتماعية منذ العصر الحجري والى الوقت الحاضر ، وقد واجه الإنسان تحديات الطبيعة ومخاطرها التي سببت له ، أنواع مختلفة من الضغوط ، فالإنسان كان ولا يزال يعيش في عالم من الضغوط التي تحيط به .(عماد،2007)

ويعتبر الضغط النفسي من العوامل النفسية الاجتماعية ، التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، فعندما يلاقي الفرد موقفا ضاعطا فإنه يحاول أن يراقبه ويتحكم فيه، عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر في هذا الحدث الضاغط ، وتخفف من شدته وتكون استراتيجيات المقاومة التي يوظفها وترتبط بتقديره المعرفي لمصدر الضغوط ولا يتوقف الضغط على الموقف الخارجي ، بقدر ما يتوقف على طبيعة التفاسير والمعاني التي يعطيها للفرد لهذا الموقف ، وعلى الاستجابة المعرفية التي تبناها بناء على تلك التفاسير .

يواجه الطلاب خلال حياتهم الدراسية عديد من الصعاب والعقبات التي تحول دون سير العملية التعليمية على أكمل وجه ، ولعل في مقدمة هذه المشكلات المتعلقة بالضغط النفسية الناجمة عن طبيعة الحياة التي يعيشها ويتفاعل معها في المدرسة وتحتم عليه التعامل مع فئات مختلفة من الطلاب والمعلمين وغيرهم .(ريم،2022،ص95)

ويرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية هي التعبير عن التكيف ، وإن التكيف هو دليل الصحة النفسية ، ويختلف الأشخاص في قدرتهم على التكيف مع الضغط ، طبقا لسماتهم الشخصية ولموقف الضغط والظروف المرتبطة به ، حيث أن العمر والجنس والبيئة الاجتماعية والخبرات السابقة ، وكذلك حدة الضغط الواقع كلها عوامل تؤثر في مدى التكيف مع الضغوط النفسية .(سمير،2019،ص462)

يعد الطلبة الموهوبون أكثر الفئات تعرضا للمواقف الضاغطة لأنهم يتميزون بمجموعة من السمات والخصائص المعرفية والانفعالية الجسمية والحدسية والاجتماعية التي تميزهم عن غيرهم من إقرانهم العاديين ، مما يجعلهم أكثر من غيرهم عرضة للضغوط الخارجية الناجمة عن البيئة الأسرية والمدرسية والاجتماعية المحيطة بهم ، وكذلك المطالب والحاجات الكثيرة التي تفرضها عليهم المرحلة النمائية ولاسيما في المرحلة الثانوية ، وكذلك التعامل مع متطلبات الموهبة التي تتطلب منهم المزيد من الاستجابة لتلك المصادر المختلفة من الضغوط والتكيف معها.(بشائر وآخرون ،2015،ص52)

وهذا ما تم تناوله من خلال دراستنا الحالية المعنونة ب:"استراتيجيات التكيف من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا في امتحان شهادة البكالوريا"، وقد قسم العمل إلى ثلاث فصول بحيث: الفصل الأول المعنون بالإطار العام للدراسة والذي تضمن تحديد إشكالية الدراسة ، الفرضيات ، أهمية ، الأهداف ، تحديد المفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة وفي الأخير الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة ، كما احتوى الفصل الثاني على الإطار المنهجي للدراسة الذي تضمن بدوره منهج الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية ، أدوات الدراسة وعينة الدراسة ، أما الفصل الثالث فقد تناول عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

### الفصل الأول :الإطار العام للدراسة

تمهيد

1. إشكالية.
2. فرضيات الدراسة.

3. أهمية الدراسة.
4. أهداف الدراسة.
5. تحديد مفاهيم الدراسة.
6. الدراسات السابقة .
7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة.

## 1. إشكالية:

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية ويعود ذلك إلى تعقد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة

العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف والأمنيات والتطلعات عالية، ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها مواقف ضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة والعمل، والأسرة وفي تعاملاته مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلولاً مناسبة وإيقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها. (محمد، 2017، ص 82)

فتعتبر المدرسة مؤسسة لم تسلم من الضغوط مثل باقي مؤسسات المجتمع، وقد وصفها القوسي (1952) بأنها البيئة الصناعية التي خلفها التطور الاجتماعي لكي يمر فيها الطفل، بحيث يصبح بعد ذلك معداً إعداداً صالحاً للحياة الاجتماعية، فمن هنا يظهر الدور الأساسي الذي تلعبه المدرسة في التنشئة السليمة للطفل، ومدى مساهمتها في إحداث التوافق لديه مما يحقق له المشاركة الفاعلة على الحياة الاجتماعية، إلا أنها يمكن أن تكون مصدرًا للتوتر والضغط النفسي.

وللمدرسة دور كبير في حياة الأطفال إلا أنها تشكل المصدر الأول للضغوط النفسية في أغلب الأحيان، فالتلاميذ معرّضون لضغوط نفسية في مختلف أطوارهم التعليمية وبالخصوص السنة الأخيرة من الطور الثانوي باعتبارها مرحلة مصيرية في حياتهم؛ والتي تجعلهم أكثر الفئات تعرضاً للضغوط المختلفة الأكاديمية والنفسية والاجتماعية. (فتحي، عقيلة، 2021، ص 02)

وتلاميذ المرحلة الثانوية لا شك يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والمنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة التربوية وأنظمتها وقوانينها، وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم، بالإضافة إلى عوامل الصراع مع الآباء، والصراع بين ما هو أصيل وما هو زوافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها ولا شك في أن هذه الضغوط التي يواجهها التلميذ في هذه المرحلة سواء في أسرته أو مدرسته أو مجتمعه؛ تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها وإن لم يستطع مواجهتها والتكيف معها؛ كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، ومن جهة أخرى فإن المرحلة الثانوية

بجوانبها المختلفة سواء كانت أكاديمية أو اجتماعية أو أسرية أو نفسية أو سلوكية تمثل مصدرًا هامًا للضغوط التي يتعرض لها التلاميذ. (عبدا لغاني، 2016، ص 113)

وفي هذا يشير "أكسوم" و "رينزولي" إلى أن الأطفال المتفوقون أو الموهوبون هم بأمرّ الحاجة إلى التعرف على مشاكلهم وانفعالاتهم، وذلك منذ اكتشافهم سواء كانوا في الطفولة المبكرة أو من خلال مراحل نموهم ودراساتهم الأولية وما يليها من مراحل، فهم أكثر عرضة للمشاكل النفسية والاجتماعية وغيرهم من الأطفال. (سعيدة، 2012، ص 179)

ويعد التكيف من أهم عوامل اتزان الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية، فالناس في العادة يتعرضون لضغوط وصراعات داخلية وخارجية وعليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من أجل استمرار التوازن النفسي لديهم.

ويرى سيوارد (1999) أن استجابات التكيف مع الضغوط هي الطرائق التي يستخدمها الفرد عندما يعاني الضغط النفسي في المواقف التي يعتقد أنها تفوق طاقته؛ بهدف التعايش مع الضغط النفسي الذي يتعرض له، إن بعض هذه الأساليب قد تكون طبيعية ورد تلقائي وذلك عندما يكون العامل الضاغط بسيطاً، ولكن عندما يكون الموقف ضاغطاً شديداً فإن التكيف الاعتيادي يصبح غير كاف، ونتيجة لذلك يصبح لدى الفرد إنهاك عاطفي وذهني؛ مما يدفعه إلى العمل على تطوير سلوكه أو تعديله، أو تعلم أساليب جديدة للتكيف مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، ومن أجل تخفيف الضغوط التي يتعرض لها الطلبة الموهوبون فإنهم بحاجة إلى تنمية القدرة على مواجهة هذه الضغوط من خلال توظيف الاستجابات التكيفية التي تعتمد على التكيف الإيجابي مع الاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية وبالابتعاد عن التكيف الإحجامي والتجنب. (سمير، 2019، ص 462)

حيث تشير دراسة (الحربي 2002) إلى وجود ضغوط ومشكلات داخلية وخارجية يعاني منها الطلبة المتميزون والعاديون، ومثل هذه النتائج ظهرت كذلك في دراسة (الدلماني 2007) ولكثرة ما يتعرض له الطلبة الموهوبون من ضغوط وعوائق قد تحول بينهم وبين إرضاء حاجاتهم أو رغباتهم وبالتالي فإن ذلك قد يؤدي بهم إلى سوء التكيف، وظهور مشكلات متعددة ومختلفة.

لذلك وبناء على ما سبق طرحه جاءت الدراسة الحالية كمحاولة للكشف عن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1) ما استراتيجيات التكيف التي يستخدمها التلاميذ المتفوقين دراسيا في التعامل مع الضغوط النفسية؟
  - 2) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة المتفوقين دراسيا ؟
  - 3) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة المتفوقين دراسيا ؟
  - 4) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة المتفوقين دراسيا ؟
  - 5) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة المتفوقين دراسيا ؟
2. فرضيات الدراسة:

- 1) يستخدم التلاميذ المتفوقين دراسيا استراتيجيات إيجابية في التكيف مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في دراستهم.
- 2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة المتفوقين دراسيا.
- 3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية تبعا لمتغير الجنس لدى طلبة المتفوقين دراسيا.
- 4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة المتفوقين دراسيا.
- 5) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية تبعا لمتغير التخصص لدى طلبة المتفوقين دراسيا.

### 3. أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

#### \* الأهمية النظرية:

- 1) استكشاف الجوانب النفسية للتلاميذ من خلال بعد التكيف مع الضغوط النفسية والتي يمكن أن تؤثر بشكل كبير في دراستهم.
- 2) استكشاف العوامل المؤثرة في اجتياز هذه المرحلة الأساسية من مراحل التعليم، وتأثير الجانب النفسي فيه.
- 3) تبرز أهمية الدراسة أيضا أن أهمية العينة التي تناولها وهي فئة المتفوقين دراسيا والتي يمكن الاستفادة منها ومن تجربتها التعليمية.

#### \* الأهمية التطبيقية:

- 1) التعرف على أهم استراتيجيات التكيف التي يلجأ إليها التلاميذ المتفوقين لمحافظتهم على توافقهم واتزانهم اتجاه الضغوط النفسية الدراسية والحياتية بصفة عامة، وإمكانية تطويرها في برامج تدريبية وحصص لفائدة التلاميذ والأولياء والمعلمين.
- 2) الاستكشاف الميداني لتأثير الظواهر النفسية على العملية التعليمية والتربوية من الفئات التعليمية، مما يمكن الخروج بنتائج ذات أهمية.

### 4. أهداف الدراسة:

- 1) تهدف الدراسة إلى التعرف على أهم استراتيجيات التكيف التي يستخدمها التلاميذ المتفوقين دراسيا في التعامل مع الضغوط النفسية.
- 2) التعرف على الفروق الإحصائية في هذه الاستراتيجيات التي تعزى لمتغير الجنس.
- 3) التعرف على الفروق الإحصائية في هذه الاستراتيجيات التي تعزى لمتغير التخصص.

### 5. تحديد المفاهيم إجرائيا:

**استراتيجيات التكيف:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس استراتيجيات التكيف، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابي وتشير الدرجة المنخفضة إلى استراتيجيات التكيف السلبي. (سلام، 2013، ص 13)

**الضغوط النفسية:** هي الشعور بالتوتر والضغط الناجم عن العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على الشخص وتعكر استقراره العاطفي والنفسي، تشمل هذه العوامل مثل الضغوط الاجتماعية، والمشاكل العائلية، والتحديات الشخصية، وضغوط العمل أو الدراسة والتغيرات في الحياة، وغيرها من العوامل التي يمكن أن تؤثر على صحة الفرد.

**التفوق الدراسي:** هو تمييز الطلاب في الأداء الأكاديمي بناء على قدراتهم وإنجازاتهم الفعلية في المهام الدراسية، ويتضمن عادة تقدير الأداء بالمقارنة مع معايير معينة أو مع زملائهم.

## 6. الدراسات السابقة:

1) دراسة دخان (2007) بعنوان "أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة" والتي تهدف إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء متغيري الجنس والتحصيل، تكونت عينة الدراسة من 150 طالبا وطالبة من الصف العاشر الأساسي في مدارس الناصرة، أشارت نتائج الدراسة إلى مجيئ أسلوب المواجهة بأعلى نسبة مئوية بلغت (0,694%) وجاءت في المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات بنسبة مئوية بلغت (0,659%) وجاء في المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من المواقف بنسبة بلغت (0,570%) لكلا الأسلوبين، بينما جاء أسلوب الاسترخاء في المرحلة الأخيرة بنسبة بلغت (0,524%)

2) وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر التحصيل الدراسي في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية.

3) دراسة عريبات وخرابشة (2007) بعنوان "الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها" تهدف إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها، وتكونت عينة الدراسة من 256 طالبا وطالبة واستخدم الباحثان مقياسين؛ هما استبانة لقياس الضغوط النفسية التي

يتعرض لها الطلبة المتفوقون، واستبانة لقياس استراتيجيات تعامل الطالب المتفوق مع الضغوط النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين تبين استخدامهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

(4) دراسة اليماني والزرعي (2011) بعنوان "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الأردن" هدفت هذه الدراسة إلى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الأردن تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، اشتملت عينة الدراسة على 484 طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية طبقية، استخدمت استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي واستخدمت منهج وصفي تحليلي، وأظهرت النتائج وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس والمعدل التراكمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

(5) دراسة فاطمة بن ناصر (2016) بعنوان "الضغوط النفسية المدركة وأساليب التعامل معها لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات والمتأخرات دراسيا" والتي تهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها طالبات الثانوية والكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، تكونت عينة الدراسة من 310 طالبة، استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي واستخدم المنهج الوصفي المقارن، أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات الطالبات المتفوقات دراسيا والمتأخرات دراسيا في أساليب التعامل مع الضغوط.

(6) دراسة هيا سليمان أبو العيش (2016) بعنوان "استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات" هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم استراتيجيات التكيف لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل، والتعرف على الفروق بين استراتيجيات التكيف تبعا لمتغيرات المسار والمعدل التراكمي، ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة أداة لقياس استراتيجيات التكيف تكونت بصيغتها النهائية من 35 فقرة

موزعة على 06 أبعاد، تم تطبيقه على عينة بلغت 300 طالبة اختيرت بطريقة عشوائية من طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل واستخدمت المنهج الوصفي، تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين للتوصل إلى ترتيب استراتيجيات التكيف والفروق طبقاً لعينة الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات التكيف المستخدمة من قبل الطالبات جاءت مرتبة على النحو التالي: الإستراتيجية الدينية (اللجوء إلى الله)، وحل المشكلات، والاسترخاء والدعم والمساندة والانسحاب والعزلة والانخراط في نشاطات ممتعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي وجاءت الفروق لصالح ممتاز وجيد جداً.

(7) دراسة فاضل وياسين (2022) بعنوان "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن المشكلات لدى الطلاب المستجدين بالجامعة" هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن المشكلات لدى الطلبة المستجدين بالجامعة، حيث استخدم المنهج الوصفي، بالاعتماد على قائمة مشكلات الطلبة واختيار الكوبينغ Cooping وتم تطبيقها على عينة مكونة من 400 طالبا وطالبة جدد، وقد تم التوصل إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مشكلات الطلبة المستجدين بالجامعة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عنها بأبعادها الخمسة.

#### \* تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة حسب متغيرات الموضوع نلاحظ أن هناك أوجه اختلاف وشبه بينهم وبين دراستنا كما يلي:

#### • من حيث الهدف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة والخاصة باستراتيجيات التكيف والضغوط النفسية فمنها من هدفت إلى التعرف والكشف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية مثل

دراسة كل من دخان (2007) واليماني والزعبي (2011) ،فاضل وياسين (2022)، وكذلك اختلفت الدراسة المتتالية لمتغير الضغوط النفسية في الهدف منهم من معرفة الضغوط النفسية والتعرف على مصادر الضغوط النفسية مثل دراسة عريبات وخرابشة (2007) ودراسة فاطمة بن ناصر (2016)، بالإضافة إلى الدراسة التي هدفت إلى التعرف على أهم استراتيجيات التكيف مثل دراسة هيا سليمان (2016).

أما دراستنا الحالية فتهدف الدراسة إلى التعرف على أهم استراتيجيات التكيف التي يستخدمها التلاميذ المتفوقين دراسيا في التعامل مع الضغوط النفسية.

#### • من حيث المنهج:

يتضح أن معظم الدراسات السابقة كانت اعتمدت المنهج الوصفي مثل: دراسة دخان(2007)، عريبات وخرابشة (2007) ،هيا سليمان(2016)، فاضل وياسين(2022)، باستثناء دراسة اليماني والزعبي(2011) التي انتهجت المنهج الوصفي التحليلي، ودراسة فاطمة بن ناصر (2016) التي اعتمدت المنهج الوصفي المقارن.

أما بالنسبة لدراستنا فاعتمدت كغالبية الدراسات السابقة على المنهج الوصفي.

#### • من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في العينة البحثية، حيث تراوحت بين (150) و (484) طالبا وطالبة .

أما دراستنا الحالية، أجريت على (30) تلميذا بحيث (16 إناث و 14 ذكور ).

#### • من حيث الأدوات المستخدمة:

استخدمت بعض الدراسات السابقة المتعلقة باستراتيجيات التكيف والضغوط النفسية مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الذي قام بإعداده مطيري في صيغته النهائية مثل دراسة دخان (2007)، أما دراسة عريبات وخرابشة استخدمت استبيان مقياس الضغوط النفسية واستبيان استراتيجية التعامل، أما دراسة اليماني والزعبي (2011) فاستخدمت

استبيان استراتيجية التعامل مع الضغط النفسي، أما دراسة فاطمة بن ناصر (2016) فاستخدمت مقياس استراتيجيات التكيف، وبالنسبة كذلك إلى دراسة فاضل وياسين (2022) فاستخدمت قائمة اختبار cooping .

أما دراستنا الحالية فقد استخدمت مقياس استراتيجية التكيف مع المواقف الضاغطة .

#### • من حيث النتائج:

أظهرت نتائج دراسة دخان(2007) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اثر الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اثر التحصيل الدراسي في جميع أساليب التي يستخدمها معها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية.

توصل عريبات وخرابشة (2007) من خلال نتائج دراستهم إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين تبين استخدامهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

أسفرت نتائج دراسة اليمني والزعبي(2011) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس والمعدل التراكمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

تبين من خلال نتائج دراسة بن ناصر فاطمة (2016) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات الطالبات المتفوقات دراسيا في أساليب التعامل مع الضغوط.

أظهرت نتائج دراسة هيا سليمان(2016) لوجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المسار في إستراتيجيتي الانسحاب والعزلة واللجوء إلى الله وجاءت فروق لصالح المسار العلمي، كما أظهرت نتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير المعدل التراكمي ،وجاءت الفروق لصالح ممتاز وجيد جدا.

توصل فاضل وياسين (2022) من خلال دراسته أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مشكلات الطلبة المستجدين بالجامعة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عنها بأبعدها الخمسة.

• **أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :**

يمكن تلخيص الفوائد التي تحصلنا عليها من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة في النقاط التالية:

- (1) المساعدة على اختيار منهج المناسب للدراسة.
  - (2) المساعدة في تحديد متغيرات الدراسة.
  - (3) المساهمة في اشتقاق فرضيات الدراسة الحالية .
  - (4) التعرف على النتائج التي توصلت إليها الدراسات والتي سهلت لنا التعمق في الجوانب التي تناولناها.
  - (5) اختيار أداة القياس المتعلقة باستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية.
  - (6) تنفيذ إجراءات الدراسة واختيار المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.
  - (7) المساعدة في عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها، وتقديم التوصيات والمقترحات .
  - (8) معرفة المعالجات الإحصائية لمثل هذا النوع من الدراسات.
  - (9) مقارنة نتائج الدراسات السابقة مع نتائج دراستنا الحالية.
7. **الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:**

تواجه الطلاب ضغوطاً نفسية متعددة خلال مسار دراستهم، وتشمل هذه الضغوط الاختبارات الهامة، وتحديات التواصل الاجتماعي، وضغوط الأداء الأكاديمي للتعامل مع هذه الضغوط، يمكن للطلاب تبني استراتيجيات تكيفية تشمل تطوير المهارات إدارة الوقت، وتعلم تقنيات الاسترخاء والتأمل، والبحث عن دعم اجتماعي من الأصدقاء والأسرة بالإضافة إلى ذلك يمكن للطلاب استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي لتحسين نظرهم إلى التحديات وتعزيز مرونتهم النفسية.

## أولاً: استراتيجيات التكيف

### 1. تعريف استراتيجيات التكيف:

عبارة عن مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط والتقليل من آثارها السلبية.

أما من الناحية اللغوية فقد اختلفت تسميتها بالرغم من أنها تتفق جميعها في إنجاز نفس المهام، فترجمت من اللغة الإنجليزية "coping"....."to cope with" إلى الفرنسية بعدة مصطلحات أهمها:

1. Procede d' agustement

2. Procede de faire face

3. Stratégies de coping التي اعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ 1999.

وفي المقابل استعملت في اللغة العربية مصطلحات مثل ما ورد:

1. استراتيجيات أو عمليات التعامل.

2. استراتيجيات التوافق أو المواجهة.

3. استراتيجيات التأقلم.

4. ميكانيزم الدفاع. (عريس، 2017، ص 19-20)

2. أنواع استراتيجيات التكيف:

#### 1) استراتيجية التكيف المتمركزة حول المشكل:

وتكون هذه الاستراتيجيات أكثر احتمالية عندما تقيم الظروف المؤذية والمهددة على أنها قابلة للانقياد والتغيير وتوجيه مجهودات هذه الاستراتيجيات غالباً نحو تحديد المشاكل والبدائل العامة للحلول وتقييم هذه البدائل من ناحية التكلفة والفوائد، ثم اختيار أحد هذه البدائل وتنفيذها، وعليه تكون هذه الاستراتيجيات من النوع الذي يستعمل لحل المشكل، ومن هذه الاستراتيجيات ما يلي:

- المقاومة بالمواجهة.
- البحث عن السند الاجتماعي.
- التخطيط لحل المشكل. (مريم ومراد، ص 15)

## 2) الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال:

تشير هذه الإستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد وتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط، عوضاً عن تغير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال؛ الابتعاد والتجنب والتفكير في الضغط، الإنكار، تهدف هذه الاستراتيجيات أساساً إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط. (سماح، 2020، ص 32)

## 3. العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التكيف:

يشير ثينجتون وكاسلر (حسين، 2006، ص 123) إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات التكيف في الاستجابة للأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار استراتيجيات التكيف يمكن تلخيصها في ثلاث عوامل:

### 1) العوامل الشخصية: تتمثل في العناصر التالية:

- **مركز الضبط (التحكم):** يمثل مركز الضبط أحد متغيرات الشخصية التي تساهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة، كما كشفت نتائج الدراسة التي قام بها بروشور وآخرون (1994) أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يستخدمون استراتيجيات تكيف فعالة مثل حل المشكلات والتعبير عن الغضب، في حين أن الأفراد ذوي الضبط الخارجي يستخدمون استراتيجيات تكيف سلبية مثل التجنب، ومن ثمة يشعرون بالاكتئاب والقلق.
- **تقدير الذات:** يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، وكلما ارتفع تقدير الذات انخفض الاكتئاب والشعور بالضبط.

- **نمط الشخصية:** أشار فريدمان وروزتمان (1974) إلى أن نمط الشخصية ( أ ) له سمات وخصائص أساسية مثل العنف والعدوان والقابلية للاستثارة والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر، على عكس نمط الشخصية ( ب ) فهو أكثر استرخاءً وصبراً ورضاً عن العمل وعن الحياة.
  - **الصلابة النفسية:** يعرف كوسيسا (1982) هذا المفهوم بالإحساس والتماسك؛ ومعنى ذلك أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط، أهمها امتلاك القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها.
  - **فعالية الذات:** تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الفرد في التصدي للضغوط، ويعتبرها باندورا (1978) بأنها اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على الأحداث والمواقف التي يتعرض لها. (عريس، 2017)
- (2) العوامل الديموغرافية:**

تؤثر في تعامل الفرد مع الضغط مثل الجنس، العمر، الأوضاع الاقتصادية، الأوضاع الاجتماعية، الخبرات السابقة، الجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمي إليها الفرد. (سلام، 2013، ص 30)

#### 4. النظريات التي تناولت استراتيجيات التكيف:

**1.4. النظرية التحليلية:** يعتقد فرويد أن عملية التكيف الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية، حيث أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتهم، والشخص المتكيف هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً، ويرى فرويد أن العصاب والذهان هما صورتان من صور سوء التكيف واعتبر الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية والتكيف النفسي تتميز بقوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب. (بوسري، 2020، ص 105) .

وحسب ما ورد في (ولد يحيى وآخر، 1999، ص 61) تعد آليات الدفاع من المنظور التحليلي من أهم استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية، وأول من أدخل مفهوم آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية هو فرويد (1933) ويرى أن الناس يلجؤون إليها لحماية أنفسهم،

وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات، وهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الصراعات التي تمثل تهديدًا، وهي تساعد على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد. (عريس، 2017)

**2.4. النظرية البيولوجية:** يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن مفهوم التكيف يشمل تكيف الكائن الحي مع البيئة التي يعيش فيها، وبأن سوء التكيف وفشله ينبع من الأمراض التي تصيب الجسم وأنسجته خاصة المخ، وهي الأمراض التي يمكن توارثها واكتسابها خلال الحياة نتيجة الإصابات والعدوى أو خلل هرموني ناتج عن الضغط الواقع على الفرد. (ملال، 2017، ص 55)

**3.4. النظرية الاجتماعية:** يبين هذا المنظور من الدراسات مدى قدرة الفرد على التأثير في الوضعيات التي تعيق مسار حياته انطلاقًا من إحساسه بالنقص، حيث يؤثر هذا الشعور في سلوكه مما يدفعه إلى نوعين من التصرفات؛ تقبل أو رفض الواقع وذلك من خلال تبني استراتيجيات حسب قدرته وطموحه ومدى إدراكه للعلاقة البيئية، وكذا مجموع المكتسبات الاجتماعية والوفاء للجماعة.

**4.4. النظرية المعرفية:** اهتم لازاروس على الجانب المعرفي وتوصل إلى كون التجارب المعرفية والخبرات هي الدافع الأساسي الذي يجعل من الفرد في موقف ما يستخدم أسلوب تعامل معرفي مختلف عن فرد آخر، وبالتالي كانت هناك دراسات أعادت النظر في دراسة الضغط النفسي توصلت إلى كون التكيف هو "صفقة" بين الفرد ومحيطه؛ بمعنى أن الضغط ليس معزولاً عن الاستجابة الوجدانية التكيفية العامة. (نسيمة، 2011، ص 312)

**ثانياً: الضغوط النفسية:**

تعتبر الضغوط النفسية لدى التلاميذ ظاهرة شائعة ومتعددة الأسباب تؤثر على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي، قد تشمل هذه الضغوط الاجتماعية مثل ضغوط الصداقات والمجتمع، والأسرية مثل التوتر الناجم عن التفرقات العائلية والتحديات الأسرية والأكاديمية مثل ضغوط الامتحانات والأداء الدراسي، تأثير هذه الضغوط يمكن أن يظهر على مستوى القلق، الاكتئاب، نقص التركيز، وتدهور الثقة بالنفس، وهي قضايا قضايا تتطلب دعماً ومساعدة من الأهل والمدرسة والمجتمع للتعامل معها بشكل فعال.

### 1- مفهوم الضغط النفسي:

إن محاولة تعريف الضغط النفسي تعدّ من المحاولات التي تكتنفها العديد من الصعوبات، وذلك لأن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد، وعليه سنتناول مجموعة من التعريفات للكشف عن بعض جوانب ظاهرة الضغوط النفسية:

- لقد عرف سيلبي Selye الضغط بأنه الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف؛ فالجسم يبذل مجهوداً لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثاً نمطاً من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور والألم؟
- تعريف هنري موراي H.Murray: الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين.
- تعريف ريتشارد لازاروس Richard Lazarus: مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (مريم، 2008، ص 41-42)
- يعرف ماك جراث الضغط بأنه عدم اتزان بين متطلبات الموقف وكفاءة الفرد على الاستجابة، تحت ظروف يصبح فيها الخوف من مواجهة المتطلبات هي نتيجة المنطقية المدركة.

- وهو أيضا ما أكد عليه Tricotte الذي يشير إلى أن الضغط قد يكون نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته، بحيث يمكن أن يكون مصدره إيجابياً (كتوفر فرصة معينة)، أو سلبياً (كالإجهاد والضييق) مما يؤدي بالفرد إلى تحدي هذه الوضعية.

وبالتالي فإن الضغط يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه لدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو إلى نمط جديد. (سلاف، 2016، ص 04)

## 2-أنواع الضغوط النفسية:

• هناك أربعة أنواع للضغوط النفسية والتي حددها سيلي (Selly, 1993):

**1 الضغوط الإيجابية:** وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز، وينمي الثقة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال، ويكونون مثارين عقلياً وجسمياً.

**2 الضغوط السلبية:** ويقصد به الضغوط التي تتطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد.

**3 الضغط المرتفع:** ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفضل في التوافق معها.

**4 الضغط المنخفض:** ويقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد، وانعدام الإثارة والتحدي، حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال، وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات؛ ما يؤدي إلى حالة من الضغط. (ثامر وعبد الله، 2014، ص 18)

• أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد إلى ثلاثة أنواع:

**1 الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية:** هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

**2 الضغوط النمائية:** هي الضغوط الناتجة من المتغيرات النمائية التي تتطلب تأثيرًا مؤقتًا في العادات، وفي أسلوب الحياة.

**3 ضغوط الأزمات الحياتية:** هي الضغوط الناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة التي لا يستطيع الفرد مقاومتها، أو ضغوط الموت كفقْدان شخص عزيز وقد تستمر لفترة طويلة. (فايزة، 2014، ص 18)

• وقد ميّز لازاروس وكوهن (Lazarus, Cohen, 1977) بين نوعين من الضغوط:

**1 الضغوط الخارجية External Environment Stress:** والتي تتعلق بالأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة أو المعقدة.

**2 الضغوط الداخلية (الشخصية) Enternal Personal Stress:** والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد. (دليلة، 2018، ص 132)

**3- أعراض الضغط النفسي:**

عندما يتعرض شخص لموقف ضاغط تكون الاستجابة على شكل مجموعة من الأعراض الجسمية، والنفسية والسلوكية والعاطفية والعقلية.

ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي؛ نذكر "بارباراهم" كما يصنف كذلك الأعراض المصاحبة للضغط النفسي إلى أعراض جسمية وأخرى عقلية، أما Dominique Seruan فقد حدّد نوعين من الأعراض؛ أعراض جسمية سماها الضغط، وأعراض نفسية سماها استجابة عدم التكيف، وبالتالي سنحاول من خلال هذا العرض التطرق إلى مختلف الأعراض الناجمة عن المواقف الضاغطة.

**الأعراض الجسمية:** تتمثل أهم هاته الأعراض فيما يلي:

تغيرات في نمط النوم، التعب، تغيرات الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال، فقدان الدافع الجنسي، آلام الرأس، آلام وأوجاع مختلفة، جفاف في الحلق، عسر الهضم، الدوار، الإغماء، التعرق، تنمل اليدين والقدمين، الإرتعاش، خفقان القلب بسرعة.

**الأعراض السلوكية:** تغيرات التغيرات (كثرة أو قلة الأكل) واضطراب الأكل (فقدان الشهية والشره)، زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير، الإفراط في التدخين، القلق المتميز بالحركات العصبية، قضم الأظافر، وسواس مرضية.

**الأعراض العقلية والنفسية:** فقدان التركيز، انحطاط الذاكرة، صعوبة في اتخاذ القرارات، التشويش، الارتباك، الإنحراف عن الوضع السوي، نوبات هلع، الإحباط، نقص في الدافعية، شعور بالتعاسة والدونية، اضطراب في الذاكرة، صعوبة في إنجاز المهام.

**الأعراض العاطفية:** نوبات اكتئاب، حدة الطبع، نوبات غضب شديد، فساد في العادات.

**الأعراض العلائقية:** عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم، غياب غياب الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية، تأجيل المواعيد هروباً من الآخرين، والتأثير في إنجاز المهام خوفاً من الخطأ بالإضافة للانسحاب الاجتماعي. (عريس، 2014، ص 96)

#### 4- النظريات المفسرة للضغط النفسية:

##### 1 نظرية التحليل النفسي:

يتميز التحليليون بين الشعور بالقلق السلبي، يعتبر كمثير داخلي نابغ عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوبة بالخطر الحقيقي "فرويد" بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة صراعات غير شعورية داخل الأفراد، وعلى الخصوص الذين يعانون من مشاكل جنسية وعدوانية وآلية التحكم بها، وبما تصدم بالأنا والأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين، لأنها على نقيض من شخصياتهم أو قيمهم الاجتماعية، ويذكر فرويد أن الليبيدو يصطدم بضغط المجتمع، وهو مستعد من قبل الرقابة كما هو مسدود

ملغي في اللاوعي، ومن الممكن الحصول على حل الصراع بين القوى الكابتة والمكبوتة نحو أهداف أخرى عندما يتم التحويل بالتوافق مع متطلبات الواقع الخارجي والمثل الواعية.

وطبقًا للنظرية التحليلية فإننا جميعًا لدينا صراعات غير شعورية ولدى بعض الناس على أي حال، فإن هذه الصراعات أكثر حدة وعدداً، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط. (أميمة، 2019، ص 100-101)

## 2 النظرية السلوكية:

لقد فسّر 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 شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة، حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة، ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها، يعتبر متنبأً للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبياً بل هو فعال يسعى لأن يتكيف، ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسر أن ما يعاينه الفرد من اضطرابات.

كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث. (فاطمة، 2013، ص 19-20)

## 3 النظرية المعرفية:

انطلقت فكرة هذا التوجه من أن الاستجابة للضغوط تختلف من فرد لآخر، وبالتالي لا يمكن الحكم على استجابات الفرد بأنها استجابات بيوكيميائية عصبية محضة، فالنموذج المعرفي يرى أن الاستجابة للعوامل الضاغطة هي استجابة معقدة، لكنه يعطي دوراً هاماً لأفكار الفرد وخصائصه المعرفية ويعتبر أن الصورة التي يضعها للتغيرات البيئية وتوقعاته

الخاصة تتحكم في قدرته على مواجهتها، فاستجابة الضغط حسبه تقوم على ثلاث عمليات عقلية تقييم الفرد للموقف الحادث، وتقييم قدراته وإمكاناته الشخصية ثم تقييمه لقدرته على المواجهة والتكيف. (ساعد، 2010، ص 48)

#### 4 نظرية هانز سيلبي:

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيلبي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه.
- مرحلة المقاومة.
- مرحلة الإجهاد. (فاطمة، 2013، ص 20)

#### 5 نظرية موراي:

يتعرض موراي لمفهومي الحاجة والضغط ويعتبرهما مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، كما أن كل من الضغط والحاجة يلتقيان في حوار ديناميكي يعني به "موراي" وحدة سلوكية كلية التفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة، وفي هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو الأشخاص، وحسب "موراي" فإن الضغط خاصة لموضوع بيئي أو شخصي يبسر أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويرتبط الضغط النفسي بالموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، إن ضغط الموضوع هو القوة التي تتوفر لدى هذا الموضوع دون غيره لتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو أخرى. (علي، 2020، ص 64)

#### 6 نظرية سييلبيرجر:

تعتبر نظرية سييلبيرجر حول القلق مقدمة ضرورية لفهم ظاهرة الضغط، فقد أقام هذا الباحث نظريته على أساس التمييز بين القلق كحالة والقلق كسمة، والقلق شقين:

**الأول:** يتمثل في القلق العصابي المزمن هو استعداد طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات السابقة.

**الثاني:** يتمثل في قلق الحالة الذي يعتمد على الظروف الضاغطة.

يعتقد سيلبيرجر أن قلق السمة يشير إلى الفروقات الثابتة نسبياً في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها على أنها أكثر تهديد ويستثار القلق لديه أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض.

وقلق الحالة هو قلق موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة حيث تتسبب الضغوط في قلق الحالة حسب سيلبيرجر، وعلى هذا الأساس ربط بين الضغط وقلق الحالة، إذ يعتبر القلق الناتج مسبباً لقلق الحالة ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات الشخص القلق أصلاً، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط. (ريمة، 201، ص 34-35)

### **ثالثاً: التفوق الدراسي**

يعد التفوق الدراسي أحد الأهداف الأساسية التي يسعى إليها الطلاب وأولياء الأمور والمؤسسات التعليمية، نظراً لدوره الكبير في فتح آفاق مستقبلية واعدة، يتمثل التفوق الدراسي في تحقيق مستويات عالية من الأداء الأكاديمي والتفوق في الامتحانات والتمتع بفهم عميق للمواد الدراسية.

#### **1- مفهوم التفوق الدراسي:**

عند ذكر تعريف للتفوق الدراسي نرى أنها اعتمدت التحصيل الدراسي كمحك للتفوق الدراسي وسنذكر منها الآتي:

- عرف "باسو" الطفل المتفوق بأنه الطفل الذي لديه القدرة على الإنجاز العالي في المجالات الأكاديمية مثل الفنون والعلوم الاجتماعية والعلوم الطبيعية والرياضيات.

(أحمد ويونس، 2021، ص 536)

- عرّف "كارتر جود" (1973) المتفوق بأنه الطفل الذي يعتبر فوق العادة بالنسبة لعدد من الصفات والقدرات الخاصة؛ تلك المتعلقة بالأطفال الذين يُبدون قدرات ذكاء مميزة وتطور اجتماعي وعضوي أكثر من العادي.

- أما "فلورنس ماليتي" فيربط بين ضرورة اقتناء المتفوق لبعض المهارات وبعض القدرات بمستوى معين من الذكاء (الطالب المتفوق هو ذلك الطالب الذي عادة لا يكون متفوقاً في المهارات الذهنية الأكاديمية). (زهرة، ص 49-50)

ويمكن تعريف المتفوقين دراسياً بأنهم: مجموعة من الطلبة ذوي قدرات عقلية عالية ولديهم استعدادات أكثر مما لدى أقرانهم سواء في مجال التحصيل الدراسي، أو في أي نوع من المهارات التي يقدرها المجتمع المدرسي. (فتيحة ومجد، 2020، ص 266)

## 2- خصائص المتفوقون دراسياً:

### 1.2. الخصائص الجسمية:

- أكثر وزنًا وطولًا من العاديين ووزنه أكثر بالنسبة لطولهم، إذا ما قورنوا بمتوسط الأطفال العاديين في نفس أعمارهم.
- أقوى جسمًا وأفضل صحة.
- ينضجون مبكرًا بقياس سنهم. (زهرة، ص 54)

### 2.2. الخصائص العقلية والمعرفية:

يتميز المتفوقون بأنهم أسرع من العاديين في نموهم العقلي الذي يبلغ معدله 1.3 على الأقل للطفل مقارنة بالطفل العادي الذي يبلغ معدله 1 وذلك على اعتبار أن نسبة الذكاء هي 1.30، ومن أهم الخصائص العقلية لديهم:

- زيادة حصيلتهم اللغوية حيث لديهم القدرة على استخدام الجمل التامة في سن مبكرة عندما يُعبّرون عن أفكارهم.
- يتميزون باليقظة وقدرتهم الفائقة على الملاحظة والاستيعاب وتذكّر ما يلاحظونه.

- لديهم قدرة فائقة على الاستدلال والتعميم والتجديد وفهم المعاني، والتفكير المنطقي وإدراك العلاقات. (فتيحة ومحمد، 2020، ص 271-272)

### 3.2. الخصائص الاجتماعية:

يتميز المتفوق بالسمات والخصائص الاجتماعية التالية:

- يحب النشاط الثقافي والاجتماعي ويشارك في أغلب النشاطات البيئية.
- يميل إلى حضور الحفلات والمناسبات العامة.
- قادر يميل إلى مصادقة الأكبر سنًا منه.
- يتحمل المسؤولية ويمك القدرة على الاندماج الاجتماعي في الجماعات الكبرى.
- عنصر جذاب في أسرته، مدرسته، مجتمعه، يجذب الكثيرين إليه بمقدار ما تكون قوة تفوقه وموهبته. (كمال، 2017، ص 49)

### 4.2. خصائص قيادية:

يتسم بصفات قيادية مثل الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة، وحل المشكلات المستعصية والأصالة، الاستقرار النفسي والاتزان والنضج الانفعالي، المبادرة والمجازفة، التفكير الإبداعي وتحمل المسؤولية، الحس الأخلاقي والمرونة، الحس بالمسؤولية والتكيف مع المواقف المختلفة، وحسن الاتصال بال جماهير.

### 5.2. خصائص انفعالية ووجدانية:

- يتسم الموهوبون المتفوقون دراسيًا عن غيرهم من الأطفال العاديين بما يلي:
- التمتع بمستوى من التوافق النفسي والاجتماعي لدى الموهوب يفوق أقرانه.
  - الاتزان العاطفي والانفعالي أمام مختلف المشكلات التي تعترضه ويتوافق معها بسهولة كبيرة دون أي اضطرابات سلوكية أو انفعالية حيالها.
  - إرادته القوية وصبره على الشدائد وتسامحه مع الآخرين.
  - سريع الرضا إذا غضب وبعيد عن التعصب. (عبد الباقي، 2016، ص 68-69)

### 3-العوامل التفوق الدراسي:

#### 3-1-العوامل الوراثية:

لا شك بأن الإنسان يرث عقله وجهازه العصبي وكل شيء عن والديه وأجداده أو ما يعرف بالشفيرا الوراثية؛ تلعب دورًا في الموهبة التي لها علاقة إيجابية بالإبداع، وهذا ما أكدته دراسة "جالتون" حيث هو أول من أكد على دور الوراثة في تشكيل التفوق وأشار "جنسن" في دراسته أن العوامل الوراثية تساهم بما نسبته حوالي 80 بالمئة في الذكاء، في حين أن البيئة تساهم بحوالي 20 بالمئة فقط.

#### 3-2-العوامل البيئية:

يمكن للبيئة أن تعمل على إثراء المتفوقين وتطويرهم؛ عن طريق توفير الأدوات والنشاطات المناسبة لتطوير قدراتهم إلى أقصى درجة تسمح بها، وإذا لم تقدم هذه النشاطات والخبرات للأطفال المتفوقين فإنها ستعمل على كبح وكف تطوير قدرات ومواهب الفرد.

#### 3-3-العلاقات العاطفية:

**العلاقة بين الوالدين:** وتتمثل هذه العلاقة بالسعادة الزوجية؛ فهي تؤدي إلى تماسك الأسرة، كما أن الوفاق والعلاقات السوية بين الزوجين تشعر الطفل بالأمن النفسي، في حين تؤدي الخلافات بين الوالدين إلى تفكك الأسرة.

**العلاقات بين الإخوة:** إذا كانت العلاقات منسجمة بين الإخوة خالية من التفضيل بينهم، وخالية من التنافس؛ أدى ذلك إلى النمو النفسي والاجتماعي السليم للطفل، واتجاهات الوالدين نحو الأطفال وتنشئتهم. (جميلة ومحمد، 2020، ص 43-44)

# الفصل الثاني

## الإطار المنهجي للدراسة

## الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

1. منهج الدراسة.
2. الدراسة الاستطلاعية.
3. أداة الدراسة.
4. عينة الدراسة الأساسية.

خلاصة.

## تمهيد:

لكل دراسة بحثية خطواتها العلمية والمنهجية التي يجب الأخذ بها وذلك من خلال إتباع الإجراءات المناسبة من اجل الوصول إلى نتائج دقيقة ،فبعد عرض الجانب النظري والدراسات السابقة في الفصول السابقة سنعرض في هذا الفصل الخطوات التي تمكننا من الحصول على البيانات اللازمة لتطبيق الدراسة، والتحقق من فرضيات الدراسة.

### 1. منهج الدراسة :

تختلف مناهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة للوصول إلي الحقيقة وبما أن موضوع البحث هو الذي يحدد المنهج المناسب له ، فقد اعتمدنا من خلال دراستنا على **المنهج الوصفي** لأنه يسمح لنا بدراسة ووصف وتحليل متغيرات الدراسة بالنسبة لأفراد عينة البحث (**التلاميذ المتفوقين دراسيا في شهادة البكالوريا**). كما أن المنهج الوصفي يهدف إلي معرفة وجود علاقة أو عدمها بين متغيرين أو أكثر في أداة الدراسة ،ولقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة.

### 2. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات الميدانية في البحوث العلمية والتي نستطيع من خلالها تحديد عينة الدراسة والمنهج الذي نحن بصدد اعتماده لتحقيق مجموعة من الأهداف .التي سعينا لها في دراستنا الاستطلاعية وهي كما يلي:

- أ- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة .
- ب- التأكد من توفر متغيرات الدراسة في عينة البحث .
- ت- أفراد العينة وخصائصها ،والمنهج المتبع في دراستنا .
- ث- التعرف على مدى ملائمة أداة الدراسة على العينة المختارة .
- ج- التعرف على مدى فهم عينة الدراسة لعبارات المقياس (**مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية**) .
- ح- الوقوف على أهم العراقيل والصعوبات التي تعترض التلميذ لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- خ- التأكد من الفرضيات وهل هي قابلة للتجريب ويمكن قياسها .

د- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس مع صدق وثبات المقياس المعتمد.

حيث قمنا بالنزول إلى الميدان بتاريخ:

2024/04/21 بعد حصولنا على الترخيص من مدير ثانوية المجاهد زغبة الدراجي تم اختيار 20 تلميذ من المتفوقين دراسيا المقبلين على شهادة البكالوريا من شعب علمية وأدبية بمساعدة من الناظر، ثم قمنا بتوزيع استمارات المقياس على العينة ، بحيث يتم استلامها بعد يوم من التوزيع.

### 3. أدوات الدراسة:

محاولة منا لمعالجة متغيرات دراستنا اعتمدنا الأدوات التالية:

#### 1) مقياس استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية:

وصف المقياس:

تعتمد الدراسة على مقياس تشارلز كارفر لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وهذا المقياس يتكون من (28) بند ثم أعاده كارفر عام 1997 نشره بصيغة مختصرة . حيث ألغى كارفر مقياس في الصيغة الأصلية المطولة وأضاف مقياس جديد هو مقياس تأنيب الذات أو اختزال بنود كل مقياس إلى بندين وبالتالي يصبح المقياس مكون من (28) بند علما انه لا توجد درجة كلية للمقياس لأنه يتكون من مقاييس فرعية كل فرع يقيس جانب مختلف عن الآخر . ويتضمن استراتيجيات ايجابية واستراتيجيات سلبية بحيث :

#### الجدول(01): يوضح أبعاد الاستراتيجيات الايجابية والسلبية وأرقام عبارات.

رقم العبارة	استراتيجيات سلبية	رقم العبارة	استراتيجيات ايجابية
01،19	الإلهاء	07،02	التعامل الايجابي
08،03	الإنكار	25،14	التخطيط
21،09	التنفيس	17،12	التمثيل الايجابي
11،04	الإدمان	24،20	التقبل

16,06	الاستسلام	18,28	المزاح
26,13	لوم الذات	27,22	الدين
		15,05	الدعم العاطفي
		23,10	الدعم المادي

### عملية التفريغ:

تصحيح إجابات التلاميذ حسب البدائل التالية وسلم التنقيط التالي:

– لا افعل ذلك مطلقا تأخذ (1) درجة

– افعل ذلك نادرا تأخذ (2) درجات

– افعل ذلك أحيانا (3) درجات

– افعل ذلك كثيرا (4) درجات

• الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

\* ثبات وصدق أداة الدراسة:

أولا/ ثبات وصدق استبيان استراتيجيات التكيف

أ/ الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا الاستبيان بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها وللإستبيان ككل، حيث قدر بالنسبة للإستبيان ككل (0.90) وهي قيم تدل على أن هذا الاستبيان ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح ثبات استبيان استراتيجيات التكيف عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المحاور
28	0.872	الإستبيان ككل

ب/ الصدق: صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق هذا الاستبيان كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، كما هو موضح في

الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح صدق المقارنة الطرفية لاستبيان استراتيجيات التكيف

القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	إختبار التجانس ليفين F	الطرفين
دال عند 0,01	0.000	8.549	10	1.224	96.50	6	0.015	8.710	الأعلى
				5.009	78.50	6			الأدنى

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن هناك فرق واضح بين الطرفين حيث قدر المتوسط الحسابي للطرف الأعلى (96.50) في حين بلغ المتوسط الحسابي للطرف الأدنى (78.50)، وهذا ما أكدته قيمة إختبار الدلالة الاحصائية ( $T_{test}$ ) التي بلغت (8.54) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، أي أن الفرق لصالح الطرف الأعلى، وبالتالي يمكن القول بأن استبيان استراتيجيات التكيف صادق لأنه إستطاع أن يميز بين الطرفين.

## (2) الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا في معالجة هذه الدراسة على نوعين من الأساليب الإحصائية :

\* الإحصاء الوصفي ويتضمن الأساليب التالية :

– التكرارات .

– النسب المئوية.

– المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

\* الإحصاء الاستدلالي وفي استخدمنا ما يلي:

– معادلة ألفا كرونباخ .

– اختبار Ttest . لحساب الفروق متوسطات الدرجات.

وقد تم الاعتماد على برنامج المعادلة الإحصائية في العلوم الإنسانية spss25 .

## 4. عينة الدراسة الأساسية:

\* عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في 30 تلميذ من المتفوقين دراسياً بحيث (16 إناث و 14 ذكور) من شعب مختلفة، تم اختيارهم بالمعينة القصيدة وفقاً للمعايير التي تفرضها طبيعة الدراسة وكذا أدواتها بحيث تتوفر فيهم شروط الدراسة: التلاميذ المتفوقين دراسياً المقبلين على شهادة البكالوريا.

\* خصائص عينة الدراسة:

جدول (04): يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الجنس:

النسبة	التكرار	الجنس
%46.66	14	نكر
%53.33	16	أنثى
%100	30	المجموع

يوضح الجدول السابق إن عدد الإناث يفوق عدد الذكور ،بحيث إن عدد الإناث 16 بنسبة %53.33 أما عدد الذكور 14 بنسبة %46.66.

الشكل(01):دائرة نسبية توضح خصائص عينة الدراسة حسب الجنس



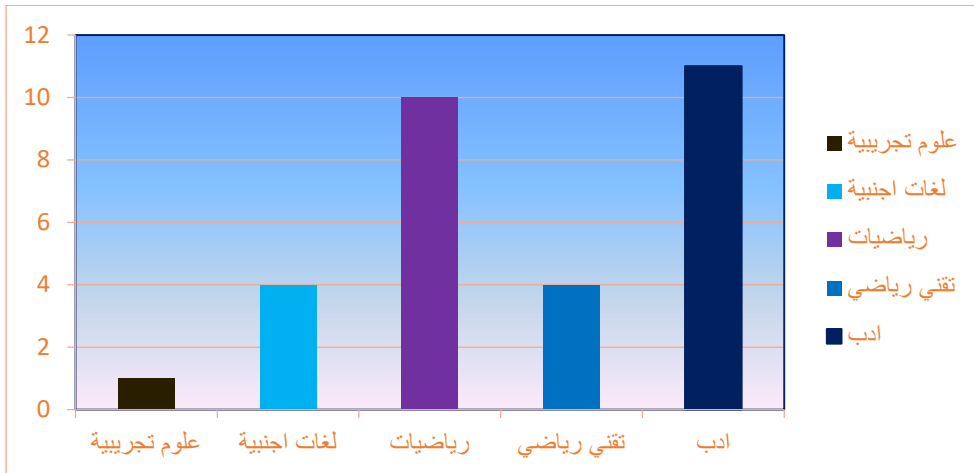
جدول (05) : يوضح خصائص عينة الدراسة حسب تخصص.

النسبة	التكرار	الشعبة
%3.33	9	علوم تجريبية
%13.33	4	لغات أجنبية
%33.33	14	رياضيات
%13.33%	3	تقني رياضي

أدب	15	36.66%
المجموع	45	100%

يتبين لنا من خلال الجدول أن عدد التلاميذ كان متساوي بين الشعب العلمية والأدبية حيث بلغ عددهم في الشعب الأدبية 15 تلميذ بحيث (4 لغات أجنبية و11 أدب). وكذلك الشعب العلمية 15 تلميذ بحيث (10 رياضيات و4 تقني رياضي و1 علوم تجريبية) وعليه فقد قدرت النسبة ب (50% شعب علمية و 50% شعب أدبية).

### الشكل (02): أعمدة بيانية توضح خصائص عينة الدراسة حسب التخصص



#### أ- حدود الدراسة الأساسية:

تتلخص حدود دراستنا في ما يلي:

\* الحدود الزمانية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة ما بين (2024/05/12 إلى 2024/05/16).

\* الحدود المكانية:

تمت الدراسة الأساسية في ثانويات بلدية المسيلة كالتالي: ثانوية صلاح الدين الأيوبي (بحي 300 مسكن وسط المدينة)، وثانوية المجاهد زغبة دراجي بن احمد (بحي 500 مسكن).

## \* الحدود البشرية:

تم إجراء الدراسة الساسة على عينة من التلاميذ المتفوقين دراسيا في شهادة البكالوريا قوامها (30) تلميذ وتلميذة ،بحيث 16 إناث و14 ذكور .

### ظروف إجراء الدراسة الأساسية :

كانت عملية إجراء الدراسة في الميدان عن طريق توزيع مجموعة من الاستمارات على التلاميذ المتفوقين دراسيا في شهادة البكالوريا في الثانويتين المذكورة أعلاه ،حيث قمنا بتوزيعها على أفراد العينة وعددها 30 استمارة من المقياس، وقد وزعت على الثانويتين بحيث 15 استمارة لكل ثانوية (8إناث و7 ذكور) في كل ثانوية على أن يتم تسليمها في ظرف يومين أو ثلاثة .

## خلاصة الفصل:

يعد الفصل نظرة شاملة أمت بمنهجية البحث ، تم التطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية بكل خطواتها ، وعرض تفاصيل الدراسة الأساسية من حدود وعينة الدراسة وكذا المنهج المتبع ، متغيرات البحث ، الأدوات المعتمدة والأساليب الإحصائية التي فرضتها علينا طبيعة الموضوع .

# الفصل الثالث

## عرض ومناقشة وتفسير النتائج

## الفصل الثالث : عرض وتفسير ومناقشة النتائج

تمهيد.

1. عرض و مناقشة النتائج الفرضية الأولى
2. عرض و مناقشة النتائج الفرضية الثانية
3. عرض و مناقشة النتائج الفرضية الثالثة
4. عرض و مناقشة النتائج الفرضية الرابعة
5. عرض و مناقشة النتائج الفرضية الخامسة

## تمهيد:

هذا الفصل يتناول عرض وتفسير وتحليل نتائج الدراسة وذلك من خلال عرض نتائج استجابات أفراد العينة على المقياس وصولاً إلى النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء تساؤلات الأطر النظرية والدراسات السابقة.

### 1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة يجب أولاً التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (06) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro–Wilk			Kolmogorov–Smirnov <sup>a</sup>			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
غير دال	0.622	45	0.980	0.200*	45	0.070	استراتيجيات التكيف

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة إختبار كولموغوروف سميرونوف وإختبار شبيرو ويلك في درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التكيف كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) ، وبالتالي يمكن الحكم على أن التوزيع البيانات إعتدالي ومنه فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب بارامترية.

### 2. عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

#### 1) عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على: "يستخدم الطلبة المتفوقون دراسيا استراتيجيات تكيف ايجابية" وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الاستراتيجيات الإيجابية والاستراتيجيات السلبية، مثلما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (07) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من استراتيجيات التكيف الإيجابية والسلبية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
,64933	2.2417	45	استراتيجيات التكيف الإيجابية
,50709	2,8759		استراتيجيات التكيف السلبية

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على كل من استراتيجيات التكيف الإيجابية والسلبية والتي بلغت (2.2417) و (2,8759) على التوالي وانحراف معياري بلغ (,64933) و (,50709) على التوالي ايضا نلاحظ أن الطلبة يتجهون أكثر لاستخدام استراتيجيات تكيف سلبية بمتوسط قدره (2,8759) وللوقوف على طبيعة هذه الاستراتيجيات تم حساب متوسط وانحراف المعياري لكل استراتيجية من الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية كما يوضحه الجدولين التاليين :

جدول رقم (08) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيف الإيجابية

الانحراف المعياري	المتوسط	الاستراتيجيات الإيجابية
-------------------	---------	-------------------------

التعامل_الإيجابي	2,1111	,96465
التخطيط	2,1111	,86530
التمثيل_الإيجابي	2,3000	1,01914
التقبل	2,0778	,84582
المزاح	2,6889	,99595
الدين	1,6444	,85028
الدعم العاطفي	2,6667	,86603
الدعم_المادي	2,3333	,95346

حيث يتضح من الجدول أن أهم الاستراتيجيات الإيجابية التي يستخدمها الطلبة للتكيف مع الضغوط النفسية هي المزاح بمتوسط حسابي قدره 2,6889 ثم الدعم العاطفي بمتوسط حسابي قدره 2,6667 ثم الدعم المادي بمتوسط حسابي قدره 2,3333 ثم التمثيل الإيجابي بمتوسط حسابي قدره 2,3000 ثم التقبل بمتوسط حسابي قدره 2,0778 ثم كلا من التعامل الإيجابي والتخطيط بمتوسط حسابي قدره 2,1111 لكل منهما

جدول رقم (09) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التكيف والسلبية

الانحراف المعياري	المتوسط	الاستراتيجيات السلبية
,88163	2,2000	الالهاء
,91701	3,0000	الانكار
,88306	2,7444	التنفيس
,70389	3,7667	الادمان
,85546	3,0333	الاستسلام
1,10005	2,7111	لوم_الذات

حيث يتضح من الجدول أن أهم الاستراتيجيات السلبية التي يستخدمها الطلبة للتكيف مع الضغوط النفسية هي الادمان بمتوسط حسابي قدره 3,7667 ثم الاستسلام بمتوسط حسابي قدره 3,0333 ثم الانكار بمتوسط حسابي قدره 3,0000 ثم التنفيس بمتوسط حسابي قدره 2,7444 لوم الذات بمتوسط حسابي قدره 2,7111 ثم الهاء بمتوسط حسابي قدره 2,2000 .

## (2) عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهاته الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدام استراتيجيات التكيف الايجابية تبعا لمتغير الجنس لدى الطلبة المتفوقين دراسيا " ، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

## جدول رقم (10) يوضح الفروق نتائج اختبار T للفروق في المتوسطات لاستراتيجيات التكيف

### الإيجابية تبعا لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	قيمة "T"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الجنس	
غير دال	0.539	-0.620	43	79236,	2,1518	14	ذكر	استراتيجيات التكيف الإيجابية
				58383,	2,2823	31	أنثى	

من خلال الجدول أعلاه رقم (10) نلاحظ أن اختبار التجانس ليفين (ف) والذي بلغت قيمه (2.00) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (Ttest) لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية في مقياس استراتيجيات التكيف الإيجابية والتي بلغت بالنسبة للذكور (2,1518) وبالنسبة للإناث (2,2823) نلاحظ أنه توجد فروقا طفيفة بينهما، غير أن قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (Ttest) والتي بلغت (-0.62) جاءت سالبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، ومنه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الثانية والقائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس ، أي لا توجد فروق ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

### 3) عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهاته الدراسة على: "توجد فروق دالة إحصائياً في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية تبعا لمتغير الجنس لدى الطلبة المتفوقين دراسياً"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم

اللجوء إلى إختبار (t) للعينتين المستقلتين ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (11) يوضح الفروق نتائج اختبار T للفروق في المتوسطات لاستراتيجيات التكيف

### السلبية تبعا لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	قيمة "T"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الجنس	
غير دال	0.748	0.526	43	60270,	2,9167	14	ذكر	استراتيجيات التكيف الإيجابية
				46756,	2,8575	31	أنثى	

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية في مقياس استراتيجيات التكيف السلبية والتي بلغت بالنسبة للذكور (2,9167) وبالنسبة للإناث (2,8575) نلاحظ أنه توجد فروقا طفيفة بينهما، غير أن قيمة اختبار t التي بلغت (0.526) جاءت غير دالة إحصائيا لما كانت القيمة الاحتمالية 0.748 أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الثالثة والقاتلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس ، أي لا توجد فروق ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

#### 4- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الثالثة لهاته الدراسة على: "توجد فروق دالة إحصائيا في استخدام استراتيجيات

التكيف الإيجابية تبعا لمتغير التخصص لدى الطلبة المتفوقين دراسيا "

وللوقوف على صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح الفروق في مستوى استراتيجيات التكيف تبعاً لمتغير التخصص						
القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	0.219	1.504	0.606	2	2.4225	داخل المجموعات
			0.403	42	16.126	ما بين المجموعات
				44	18.552	الكلية

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في مقياس (استراتيجيات التكيف الإيجابية) والتي بلغت (1.504)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائية، ومنه تم قبول الفرض الصفرى الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الرابعة القائلة بـ "توجد فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية تبعاً لمتغير التخصص أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%)."

#### 5- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة:

والتي نصت على: "توجد فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية تبعاً

لمتغير التخصص لدى الطلبة المتفوقين دراسياً"

وللوقوف على صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح الفروق في مستوى استراتيجيات التكيف تبعاً لمتغير التخصص						
القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	0,479	0,890	,231	4	,924	داخل المجموعات
			,260	40	10,390	ما بين المجموعات
				44	11,314	الكلية
						استراتيجيات التكيف السلبية

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في مقياس (استراتيجيات التكيف السلبية) والتي بلغت (0,8900)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائية، لما كانت القيمة الاحتمالية 0.479 أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق في درجة استخدام استراتيجيات التكيف السلبية تبعاً لمتغير التخصص، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الرابعة القائلة بـ وجود فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف السلبية تبعاً لمتغير التخصص أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

## خلاصة الفصل:

قمنا في هذا الفصل بعرض النتائج المتوصل إليها في ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات والتحقق من الفرضيات بتطبيق نظام SPSS 25 وعليه يفتح المجال لمناقشة النتائج.

## خاتمة:

من خلال ما تم تطرق إليه في موضوع دراستنا الراهنة والتي توصلنا فيها إلى أنه يستخدم التلاميذ المتفوقين دراسياً استراتيجيات إيجابية في التكيف مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في دراستهم ، وتلعب استراتيجيات التكيف دوراً حيوياً في مساعدة التلاميذ المتفوقين دراسياً ، على التعامل مع الضغوط النفسية بفعالية تتضمن هذه الاستراتيجيات تطوير مهارات التفكير الإيجابي، والتواصل الفعال ، كما يعد الدعم الاجتماعي من الأهل والمعلمين و الأصدقاء ، عاملاً أساسياً في تعزيز قدرة التلاميذ على التكيف مع التحديات

## مقترحات الدراسة:

\* انطلاقا من النتائج المتوصل إليها يمكن أن نقترح ما يلي:

- تطبيق موضوع الدراسة على عينة اكبر من التلاميذ ،وعلى مستوى ثانويات أخرى.
- ربط استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى التلاميذ بمتغيرات أخرى.
- ضرورة الاهتمام بسلوك التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا داخل المؤسسات التعليمية عن طريق الإرشاد والتوجيه والجلسات النفسية.
- تنظيم برامج ودورات إرشادية توجيهية للتلاميذ في المؤسسات التعليمية لتعريفهم ببعض الاستراتيجيات الايجابية التي قد تساعدهم على التكيف مع الضغط النفسي .

## قائمة المراجع:

### \* الكتب:

1. ثامر حسين علي السميران، عبد الكريم عبد الله مساعيد(2014).سيكولوجية الضغوط النفسية واساليب التعامل معها، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان، ط16.
2. فاطمة عبد الرحيم النوايسة(2013).الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الاردن ، ط1.

### \* مقالات في مجلات علمية:

- 1) نوري محمد الهواري (2021).الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية ،مجلة جامعة صبراتة العلمية ،كلية التمريض ،جامعة صبراتة ،المجلد 5،العدد 1.
- 2) بن عباد فتحي ،عيسو عقيلة (2021).الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ،مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة علي لونيبي، البليدة، الجزائر .
- 3) عبد الغاني براخيلية(2016).أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، جامعة محمد بوضياف\_المسيلة ،العدد 02.
- 4) سعيدة عطار (2012). مشكلات الطلبة المتفوقين في المدرسة الجزائرية ،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة تلمسان\_الجزائر،العدد08.
- 5) سمير عبد الكريم الريماوي(2019).الصلابة النفسية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز وعلاقتها باستجاباتهم التكيفية للضغوط النفسية ،دراسات العلوم التربوية ،كلية الأميرة عالية ،جامعة البلقاء التطبيقية الأردن ،المجلد46،العدد 01 .
- 6) نسيم مزاو وعبد العزيز شيخي(2011). استراتيجيات التكيف النفسي وصدمة الفيضان ، مجلة الواحات للبحوث والدراسات، قسم علم النفس المركز الجامعي غرداية ،الجزائر، العدد15.
- 7) مراكشي مريم وخرموش مراد رمزي.استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تحقيقالتكيف النفسي للفرد، مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين\_سطيف2، العدد14.
- 8) ريم عايد محمد العنزي(2022).الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (مفهوم واستراتيجيات المواجهة)، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، الجزء الثالث، العدد السادس والاربعون.

- 9) بشائر واخرون(2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت، مجلة جامعة جدار للدراسات والبحوث، المجلد الاول، العدد الاول.
- 10) سلاف مشري (2016).الضغط النفسي في المجال الدراسي، المفهوم والمصادر واسنراتيجيات المواجهة، مجلة كلية التربية الاساسية العلوم التربوية والانسانية، جامعة بابل\_الجزائر.
- 11) قرزان احمد ومعزازي يونس(2021).الدروس الخصوصية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى التلاميذ، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر، المجلد6، العدد4.
- 12) فتيحة مقحوت ومحمد بلوم(2020).المراهقة والتفوق الدراسي، مجلة علوم الانسان والمجتمع، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، المجلد9، العدد4.
- 13) دعاء محمد العدوي وآخرون(2018).الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية، مجلة العلوم البيئية، معهد الدراسات والبحوث البيئية جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس، كلية الاداب، جامعة دمياط، مجلد الثالث والاربعون، الجزء الاول.
- 14) نبيل صالح سفيان(2024).مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة المتفوقين والمتأخرين دراسيا في ال سرحان، مجلة العلمية، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد، العدد49.
- 15) هيا سليمان أبو العيش(2016).استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي ، جامعة الحائل، مملكة العربية السعودية، مجلد التاسع ، العدد 26.
- 16) فايزة فاضل وآخرون(2022).استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن المشكلات لدى الطلاب المستجدين بالجامعة، مجلة البحوث التربوية والتعليمية ، جامعة وهران، المجلد11، العدد2.
- 17) عبد الرؤوف اليماني وآخرون(2011).استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الاردنية الرسمية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الاول، العدد6.
- 18) شريف زهرة وسعال سمية.اليات تنمية قدرات المتفوقين والموهوبين وسبل رعايتها، دراسات اجتماعي، العدد18.

## \* الرسائل والأطروحات:

- 01 سلام راضي أنيس البسطامي(2013).مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى أباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وامهاتهم في محافظة نابلس كلية الدراسات العليا ،درجة الماجستير في الادارة التربية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس ،فلسطين.
- 02 عريس نصر الدين(2017).استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، شهادة الدكتوراه ، جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان ، الجزائر .
- 03 سماح وديع عبد الحميد حمودة(2020).الضغوط النفسية واليات التكيف لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة رام الله والبيرة، عمادة الدراسات العليا، كلية الصحة النفسية والمجتمعية، درجة الماجستير، جامعة القدس ، فلسطين.
- 04 بوسري مصطفى (2020). علاقة الذكاء الانفعالي بتقدير الذات والتكيف المدرسي لدى التلاميذ ذوي الاعاقات البصرية، كلية العلوم الاجتماعية ، شهادة الدكتوراه في التربية الخاصة، جامعة ابو القاسم سعد الله .....
- 05 ملال خديجة(2017).السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين، كلية العلوم الاجتماعية، شهادة الدكتوراه في العلوم في علم النفس، جامعة وهران 2محمد بن احمد، الجزائر .
- 06 بن سكريفة مريم(2008).استراتيجيات مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم، كلية الاداب والعلوم الانسانية، شهادة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة ،الجزائر .
- 07 فائزة الغازي العبد الله(2014).استراتيجيات تعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها باساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، اطروحة دكتوراه، جامعة دمشق.
- 08 دليلة زميت(2018).علاقة الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي وادراك الضغط النفسي بمستوى الصحة النفسية لدى الشباب البطل، كلية العلوم الاجتماعية، اطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر2، ابو القاسم سعد الله.
- 09 اميمة مغزي بخوش(2019).استراتيجيات مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، اطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر،بسكرة.

- 10 ساعد شفيق(2010).مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، شهادة الماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 11 علي حراث(2020).الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، شهادة الدكتوراه، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 12 صندلي ريمة(2012).الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول الانتحار،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، شهادة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- 13 بن عمارة كمال(2017). التفوق الدراسي ومستوى الاداء المهاري للتلاميذ في مجال الانشطة البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، شهادة دكتوراه، جامعة الجزائر3.
- 14 عبد الباقي عجيلات(..).دور الاسرة الجزائرية في رعاية الابناء الموهوبين المتفوقين دراسيا، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية،شهادة الدكتوراه، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف2.
- 15 عماد حميد عبيس(2007).الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين عقليا، كلية التربية الاساسية، درجة ماجستير، جامعة المستنصرية.
- 16 صهيب دخان (2007).اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، كلية الدراسات التربوية والنفسية، درجة الماجستير، جامعة عمان العربية.

الملاحق

- ملحق بنتائج الدراسة

- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

-

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,872	28

-

- خصائص عينة الدراسة حسب الجنس:

		الجنس		Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
		Fréquence	Pourcentage		
Valide	ذكر	14	28,0	31,1	31,1
	أنثى	31	62,0	68,9	100,0
	Total	45	90,0	100,0	
Manquant	Système	5	10,0		
Total		50	100,0		

- خصائص عينة الدراسة حسب التخصص:

التخصص

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	تقني	3	6,0	6,7	6,7
	رياضيات	14	28,0	31,1	37,8
	تجريبية_علوم	9	18,0	20,0	57,8
	ادب	15	30,0	33,3	91,1
	أجنبية_لغات	4	8,0	8,9	100,0
	Total	45	90,0	100,0	
Manquant	Systeme	5	10,0		
Total		50	100,0		

- نتائج الفرضية الأولى:

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الإيجابي	45	1,19	4,00	2,2417	,64933
السلبي	45	1,33	4,00	2,8759	,50709
N valide (liste)	45				

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الإيجابي_التعامل	45	1,00	4,00	2,1111	,96465
التخطيط	45	1,00	4,00	2,1111	,86530
الإيجابي_التمثيل	45	1,00	4,00	2,3000	1,01914
التقبل	45	1,00	4,00	2,0778	,84582
المزاح	45	1,00	4,00	2,6889	,99595
الدين	45	1,00	4,00	1,6444	,85028
العاطفي_الدعم	45	1,50	4,00	2,6667	,86603
المادي_الدعم	45	1,00	4,00	2,3333	,95346
N valide (liste)	45				

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الالهاء	45	1,00	4,00	2,2000	,88163
للائكار	45	1,00	4,00	3,0000	,91701
التنفيس	45	1,00	4,00	2,7444	,88306
الادمان	45	1,00	4,50	3,7667	,70389
الاستسلام	45	1,00	4,00	3,0333	,85546

الذات_لوم	45	1,00	4,00	2,7111	1,10005
N valide (liste)	45				

- نتائج الفرضية الثانية

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الإيجابي	Hypothèse de variances égales	1,553	,220	-,620	43	,539
	Hypothèse de variances inégales			-,552	19,644	,587

- نتائج الفرضية الثالثة

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
السلبي	Hypothèse de variances égales	,001	,980	,359	43	,722
	Hypothèse de variances inégales			,326	20,375	,748

- نتائج الفرضية الرابعة

### ANOVA

الإيجابي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	2,425	4	,606	1,504	,219
Intragroupes	16,126	40	,403		
Total	18,552	44			

- نتائج الفرضية الخامسة

### ANOVA

السلبي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	,924	4	,231	,890	,479
Intragroupes	10,390	40	,260		
Total	11,314	44			

