



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبة:

نريمان شعيب

الضغط الأكاديمي لدى طلاب البكالوريا

بمدراس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة

نوقشت وأجريت علنا بتاريخ: 2025/06/03

أمام لجنة المكونة من الأساتذة:

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
سمية بن عمارة	أستاذة	جامعة ورقلة	رئيسا
نورة بوعيشة	أستاذة	جامعة ورقلة	مشرفا ومقررا
مريامة بريشي	أستاذة محاضر أ	جامعة ورقلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2024-2025



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبة:

نريمان شعيب

الضغط الأكاديمي لدى طلاب البكالوريا

بمدراس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة

نوقشت وأجريت علنا بتاريخ: 2025/06/03

أمام لجنة المكونة من الأساتذة:

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
سمية بن عمارة	أستاذة	جامعة ورقلة	رئيسا
نورة بو عيشة	أستاذة	جامعة ورقلة	مشرفا ومقررا
مريامة بريشي	أستاذة محاضرة أ	جامعة ورقلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2024-2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ

الرَّحِيمِ

"وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا"

صدق الله العظيم

(سورة الإسراء، الآية رقم 85)

شكر و عرفان

الشكر لله من قبل ومن بعد على تمام نعمته عليا بإتمام هذا البحث الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة العلم لما كان فيه نور للبشر، والذي أوصانا به نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعمل على نشره ليخرج الأمة الإسلامية من الجهل الى النور.

فشكرا الى من صاغوا لنا علمهم ومن فكرهم منارات تنير لنا سيرة العلم والنجاح الأساتذة الكرام شكرا لكل عضو من أعضاء قسم علم النفس وعلوم التربية وبالأخص أساتذة علوم التربية.

وكما لا يسعني الا ان أخص بأسمى عبارات الشكر والتقدير والمحبة للدكتورة الفاضلة: بوعيشة نورة لما قدمته لي من توجيهات وجهد ونصح ومعرفة طيلة انجاز هذه الدراسة كانت لنا نورا كلما تظلم الطريق امامنا لجأنا إليها وانارته لنا وكلما دب اليأس زرعت الامل لنمضي قدما.

كما أتقدم بكلمة شكر وتقدير و عرفان لمسؤولي مدارس الدعم الخاصة ومنها مدرسة المستقبل والامتياز وانفيني ستار وكما أخص بأسمى عبارات الشكر لطلاب المدراس الخاصة لتجاوبه .



الاهداء

ما سلكننا البدايات إلا بتسييره وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه وما حققنا
الغايات إلا بفضلته فالحمد لله الذي وفقني لتتضمن هذه الخطوة في مسيرتي
الدراسية.

"إلى نفسي" الطموحة جدا التي لم تخذلني

إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي داعمي الأول
ووجهتي التي أستمد منها القوة

"أمي الغالية"

إلى من أحمل اسمه بكل فخر

"والدي الحبيب"

إلى من ساندوني في جميع الأوقات

"أخواني وأخواتي"

وإلى الأصدقاء والذي لم يتسع المقام لذكرهم وإلى كل من استحضرتهم أو
لم تستحضره الذاكرة في هذه اللحظة.

"صديقاتي"

وإلى كل من حوتهم ذاكرتي ولم تحوهم مذكرتي

ولله الشكر كله ان وفقني لهذه اللحظة، لم تكن الرحلة قصيرة ولم تكن
الأمور يسره ولكن بحول الله ها أنا قد وصلت لمشارف التخرج

فالحمد لله رب العالمين



قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر و عرفان
ب	الإهداء
ط	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
ي	قائمة الملاحق
ك	ملخص الدراسة بالعربية ملخص بالأجنبية
1	مقدمة
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
4	1مشكلة الدراسة
6	2أسئلة الدراسة
6	3أهداف الدراسة
6	4أهمية الدراسة
7	5التعريف الإجرائي

7	6حدود الدراسة
	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
9	تمهيد
10	1- مفهوم الضغوط الأكاديمية.
10	2- النظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية.
11	3- مصادر الضغوط الاكاديمية.
12	4- الآثار المترتبة عن الضغوط الأكاديمية.
13	5- خطوات التعامل مع حالة الضغط الأكاديمية.
14	خلاصة
	الفصل الثالث: الإجراءات الميداني للدراسة
16	تمهيد
16	1- منهج الدراسة.
16	2- مجتمع وعينة الدراسة .
17	3- أدوات الدراسة .
17	1.3- وصف أدوات الدراسة.
18	2.3- الخصائص السيكومترية .



24	4- الأساليب الإحصائية .
25	خلاصة
	الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
27	تمهيد
27	1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الأول
29	2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الثاني
30	3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الثالث
31	4- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الرابع
33	خلاصة واقتراحات
34	المراجع
38	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
16	جدول (01): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.
16	جدول (02): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص.
19	جدول (03): يوضح نتائج معامل الارتباط بين الفقرة والبعد الخاص به في مقياس مستوى الضغط الأكاديمي.
20	جدول (04): يوضح نتائج معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الضغط الأكاديمي.
21	جدول (05) : يوضح نتائج ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس مستوى الضغط الأكاديمي.
22	جدول (06): يوضح نتائج معامل الارتباط بين الفقرة والبعد الخاص به في مصادر مقياس الضغط الأكاديمي.
23	جدول (07): يوضح نتائج معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط الأكاديمي.
23	جدول (08): يوضح نتائج ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس مصادر الضغط الأكاديمي.
27	جدول (09): يوضح مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا.
29	جدول (10): يوضح المتوسطات والحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط الأكاديمي.
30	جدول (11): يوضح الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة حسب متغير الجنس .
31	جدول (12) : يوضح الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة حسب متغير التخصص.

الصفحة	الشكل	الرقم
11	الشكل رقم 01 يوضح مصادر الضغط الأكاديمي	01

الصفحة	الملحق	الرقم
38	ملحق رقم (01) : يوضح أدوات الدراسة .	01
42	ملحق رقم (02): مخرجات SPSS لصدق الاتساق الداخلي لمقياس مستوى الضغط الأكاديمي .	02
44	ملحق رقم (03) : مخرجات SPSS لمعامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الضغط الأكاديمي.	03
45	ملحق رقم (04) : مخرجات SPSS لنتائج ثبات ألفا كرونباخ لمقياس مستوى الضغط الأكاديمي .	04
46	ملحق رقم (05) : مخرجات SPSS لصدق الاتساق الداخلي لمقياس مصادر الضغط الأكاديمي .	05
48	ملحق رقم (06) : مخرجات SPSS لمعامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط الأكاديمي.	06
49	ملحق رقم (07) : مخرجات SPSS لنتائج ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغط الأكاديمي.	07
50	ملحق رقم (08): مخرجات SPSS لنتائج السؤال الأول	08
50	ملحق رقم (09): مخرجات SPSS لنتائج السؤال الثاني	09
50	ملحق رقم (10): مخرجات SPSS لنتائج السؤال الثالث	10
51	ملحق رقم (11): مخرجات SPSS لنتائج السؤال الرابع	11

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى ومصادر الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة في ضوء متغيري (الجنس، التخصص)، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه الاستكشافي. ولجمع بيانات الدراسة طبق كل من مقياس مستوى الضغط الأكاديمي ل "كساب" 2023 واستبيان مصادر الضغط ل "الشهري" 2020 بعد التحقق من خصائصهما السيكومترية على عينة قوامها (210) طالبا وطالبة يتلقون دروسا خصوصية بمدارس الدعم الخاصة في مدينة ورقلة خلال الموسم الدراسي 2025/2024 اختيروا عشوائيا كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الاستكشافي، وتم معالجة بيانات الدراسة باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارت لعينتين مستقلتين من خلال برنامج SPSS النسخة 20، وجاءت النتائج كالتالي:

مستوي الضغط الأكاديمي متوسط لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة، ويعود مصدر هذا الضغط الى تصورهم للذات الأكاديمية لديهم، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

وقد تم مناقشة النتائج المتحصل عليها، استناد إلى الإطار النظري والدراسات السابقة مستنتجة بذلك ضرورة الاهتمام بهذه الفئة في مجال الإرشاد المدرسي.

الكلمات المفتاحية:

مستوى الضغط الأكاديمي - مصادر الضغط الأكاديمي - مدارس الدعم الخاصة.



Abstract:

This study aimed to identify the level and sources of academic stress among baccalaureate students receiving private lessons in support schools in the city of Ouargla, with respect to the variables of gender and specialization. To achieve this objective, the study employed a descriptive, exploratory approach.

Data were collected using the Academic Stress Level Scale by Kassab (2023) and the Stress Sources Questionnaire by Al-Shahri (2020), after confirming their psychometric validity. The tools were administered to a randomly selected sample of 210 male and female students enrolled in support schools during the 2024/2025 academic year. The data were analyzed using means, standard deviations, and independent samples t-tests via SPSS version 20.

The results showed that academic stress levels were moderate among the students, with the primary source of stress being their perception of their academic self. Furthermore, no statistically significant differences in academic stress levels were found based on gender or specialization. These findings were discussed in relation to the theoretical framework and prior research, underscoring the importance of providing appropriate school guidance for this student population.

Keywords:

Academic stress level - sources of academic stress - private support schools.



المقدمة

مقدمة:

ان ما يشهده العالم اليوم من تطورات متسارعة في جميع مجالات الحياة ينجم عنه تأثير سلبي على الصحة النفسية للأفراد خاصة الضغوط النفسية التي ترتبط أساسا بمحاولة مواجهة هذه التطورات المتلاحقة، وهذه الضغوط تمس مختلف الفئات العمرية ومن بينها فئة المراهقين المتمدرسين الذين يواجهون مرحلة مصيرية من حياتهم متعلقة بالتمدرس وتحقيق النجاح الأكاديمي.

ويعد الضغط الأكاديمي من أنواع الضغوط التي يواجهها الطلاب في مختلف المراحل التعليمية، خاصة في المرحلة الثانوية التي تعد فترة حرجة في حياتهم، حيث تزداد المتطلبات التعليمية والامتحانات المصيرية وتوقعات الوالدين بتحقيق النجاح في شهادة البكالوريا، مما يجعل الطلاب يبحثون عن كل ما يمكن ان يحسن أدائهم الدراسي بغض النظر عن التفكير في راحتهم الجسدية والنفسية، لذا تعد مدارس الدعم الخاصة من المرافق التعليمية الهامة التي يلجأ إليها الطلاب لتحسين أدائهم الأكاديمي وزيادة فرص نجاحهم في امتحان البكالوريا.

ومع ذلك قد يتعرض الطلاب في هذه المدارس لضغوط أكاديمية مما يولد لديهم الحاجة المتزايد إلى المعرفة "Fariborz et al" (2019) وفي الوقت نفسه، إلى تصور عدم وجود الوقت الكافي لتحقيق المعرفة، وتتميز بالتغيرات الوجدانية والمعرفية والسلوكية والفيسيولوجية لدى الطالب. وينتج الشعور بمثل هذه الضغوط من التفاعل بين الضغوط البيئية وتقييم الطلاب لها أو رد فعلهم السلبي تجاهها. (سيد سليمان. 2024:228)

وانطلاقا مما تقدم ذكره يتضح مما يتوقع من نتائج سلبية عن الضغوط الاكاديمية بالمدارس على الصحة النفسية للطلاب خاصة مع التحاقهم في أوقات فراغهم بمدارس خاصة التي يمكن ان يزداد معها الضغط الاكاديمي يتزايد القلق حول هذه الظاهرة وضرورة القيام بدراسات علمية من شأنها التوصل الى نتائج تقترح حلولاً لها ،وهذا ما تهدف اليه الدراسة الحالية حيث تتناول جانب من هذه الظاهرة المتمثلة في الضغط الاكاديمي لدة طلاب الثانويات اذ تبحث في مستوى الضغط الأكاديمي ومصادره لدى طلاب البكالوريا بمدارس الدعم الخاصة وذلك وفق الخطة التالية :

الفصل الأول: يتضمن مشكلة الدراسة وأسئلتها، وأهدافها وأهميتها والتعريف الإجرائية.

الفصل الثاني: خاص بالإطار النظري للدراسة حيث يتناول متغير الضغط الأكاديمي، ويحتوي على تمهيد، وتعريف، والنظريات المفسرة للضغط الأكاديمي، ومصادره، والآثار المترتبة عنه وكيفية التعامل معه وينتهي بخلاصة.

الفصل الثالث: خاص بالإجراءات الميدانية، وكل ما تحتويه من منهج وعينة الدراسة وأدوتها والأساليب الإحصائية لمعالجتها، وخلاصة الفصل.

الفصل الرابع: تناول عرض ومناقشة نتائج الأسئلة، واختتمت الدراسة استنتاج عام وبعض الاقتراحات.

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1- مشكلة الدراسة

2- أسئلة الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التعاريف الإجرائية

6- حدود الدراسة

1-مشكلة الدراسة:

تعد الضغوط الأكاديمية Academicstress أحد أشكال الضغوط النفسية، وهي ضيق نفسي يتعلق بالإحباط المتوقع المرتبط بالفشل الأكاديمي أو حتى الوعي باحتمالية هذا الفشل، وعادة ما تكون الضغوط جزء لا مفر منه في الحياة الأكاديمية للطلاب نظرا لكونهم يتعرضون للعديد من المصادر الضاغطة، وقد تنشأ الضغوط الأكاديمية نتيجة مصادر نفسية (ضعف الثقة بالذات، والخوف من الفشل، والخوف من التقييم)، واجتماعية (عدم القدرة على التواصل، والمنافسة بين الطلاب)، ومعرفية (صعوبة المقرر، وكثرة الاختبارات، وعبء العمل). (المشد.2024:572)

وهذا ما أكدته دراسة "شقيير" (2002) إلى أن الضغوط الأكاديمية تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية كصعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الامتحانات. (الغراز.2009:208) وتوصلت دراسة "Toufik et al" (2013) إلى أن حوالي (71.8%) من طلاب المرحلة الثانوية لديهم ضغوط أكاديمية متوسطة، و(13.25%) لديهم ضغوط مرتفعة وقد تكون مرتبطة وسببها ضغط الوالدين.

أما دراسة "deb" (2015) توصلت نتائجها إلى أن (63%) من طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط أكاديمية بسبب التوتر، وأن (66%) يعانون من ضغوط أكاديمية مصدرها ضغط الوالدين ومطالبتهم لأبنائهم دائما بأداء أكاديمي أفضل. وبالإضافة إلى تشجيعهم على الالتحاق بمدارس الدعم الخصوصية. (احمد.2024:323.324)

وتعد الدروس الخصوصية من المشكلات الكبرى التي استفحلت في الأونة الأخيرة خاصة الجزائر، حيث انتقلت من كونها ممارسة غير معلنة والتي اقتصر على فئة معينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز الامتحانات المصيرية دون التشهير بذلك، إلا أنها أصبحت الآن أمرا حتميا لا يمكن للتلاميذ أن يستغنوا عنها خلال كل مراحل التعليم حتى المرحلة الابتدائية. (كبار.2014:01)

ويري "التميمي" (2014) إلى أن أهم أسباب انتشار الدروس الخصوصية بين الطلبة هي صعوبة بعض المناهج الدراسية، واستعداد الطالب للامتحانات النهائية، ونقص الكفايات والخبرات لدى بعض

المعلمين في المدارس الحكومية، وإلى الرغبة في الحصول على درجات مرتفعة، مما يؤدي إلى لجوء الطلاب إلى مدارس الدعم الخصوصية. (الحجري وآخرون. 2023:20)

قد تلعب المدارس الدعم الخصوصية دورا هاما في توفير الدعم الأكاديمي اللازم وتحسين الأداء الأكاديمي لكن قد يترتب عنها ارهاق جسدي ونفسي للطلاب، وهذا ما يستدعي القيام بدراسة لتحديد ما اذا كان الالتحاق بمدارس الدعم الخاصة التي تقدم دروسا خصوصية في أوقات فراغ الطلاب قد يؤثر على صحتهم النفسية.

الا ان الدراسات التي تناولت الضغط الاكاديمي للطلاب أغلبها ركزت على طلاب الجامعة حيث نجد دراسة (Córdoba Olivera, P., Gasser Gordillo& all,(2023). Barbayannis, G., Bandari, M) دراسة (Chacón-Cuberos, R., Olmedo-Moreno, E,(2019)) تناولت تأثير الضغط الاكاديمي على الصحة النفسية لطلاب الجامعة مؤكدة الى ضرورة الاهتمام بهذه الفئة لتحقيق الصحة النفسية والرفاه النفسي .

إضافة الى الدراسات التي بحثت عن تأثير الضغط الأكاديمي على بعض المتغيرات النفسية والأكاديمية لطلاب الجامعة دراسة "لوكال " و"اودني" (2022) هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الضغط الأكاديمي والدافعية للتعلم لدى طلاب الماستر بجامعة تيزي وزوا حيث توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط الأكاديمي والدافعية للتعلم.

ومما سبق من الدراسات التي تم الاطلاع عليها يتضح ان الدراسات التي تناولت الضغط الاكاديمي لدى طلاب الثانوية قليلة وتحتاج الى المزيد من الدراسات ،كما ان هذه الدراسات بحثت في مصادر الضغط أو في مستوياته ولم نجد دراسة جمعت بينهما خاصة عند طلاب الثانوية ،إضافة الى ان عينة الدراسة التي تتلقى دروس خصوصية في مدارس الدعم الخاصة لم يتم تناولها في الدراسات السابقة ،وهذا ما يبرز الحاجة للقيام بالدراسة الحالية والتي تبحث في مستوى الضغط الاكاديمي ومصادره لدى طلاب البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية بمدارس الدعم الخاصة .

2- أسئلة الدراسة:

- ما مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة؟
- ما هي مصادر الضغط الأكاديمية لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة؟
- لا توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة تبعا للجنس (الذكور - الإناث)
- لا توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة تبعا للتخصص (علمي - أدبي)

3- أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية الى:
- التعرف على مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية بمدارس الدعم بمدينة ورقلة.
- التعرف على مصادر الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية بمدارس الدعم بمدينة ورقلة.
- الكشف عن الفروق في مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة تبعا لمتغيرات الجنس (الذكور - الإناث) والتخصص (علمي - أدبي)

3- أهمية الدراسة:

- تتمن أهمية الدراسة وكذا قيمتها العلمية والتطبيقية:
- بتحديد مستوى الضغط الأكاديمي الذي يعاني منه طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروس خصوصية بمدارس الدعم الخاصة، مما يسمح بالتوصل الى نتائج من شأنها تقديم معرفة العلمية لتأثير الدروس الخصوصية على الصحة النفسية.

- اثراء المعرفة العلمية حول ظاهرة الضغط الأكاديمي لدى طلاب التعليم الثانوي.
- المساعدة في تصميم برامج إرشادية لوقاية من الضغط الأكاديمي لدى الطلاب المتمدرسين بمدارس الدعم الخاصة.
- تساهم في تقديم رؤية عن أحد الآثار النفسية المترتبة عن التحاق الطلاب بالمدارس الخاصة مما يساعد المسؤولين على التعليم والنظر في كيفية تنظيمها.

5-حدود الدراسة:

اقتصرت حدود الدراسة على الآتي:

- الحدود البشرية: طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروس خصوصية بمدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة.
- الحدود المكانية: مدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام (2024-2025).

6-التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

يعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها طالب البكالوريا الذي يتلقى دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة خلال الموسم الدراسي 2024/2025 على مقياس Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS-2)، المترجم من قبل الباحثة "كساب" (2023) والتي تحدد مستوى الضغط الأكاديمي، إضافة الى الدرجة التي يحصل عليها في استبيان مصادر الضغط الأكاديمي ل "الشهري" (2020).

الفصل الثاني: الضغوط الأكاديمية

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط الأكاديمية
- 2- النظريات المفسرة للضغط الأكاديمية
- 3- مصادر الضغط الأكاديمية
- 4- الآثار المترتبة عن الضغط الأكاديمية
- 5- استراتيجيات التعامل مع حالة الضغط الأكاديمية

تمهيد:

تشكل الضغوط الأكاديمية جزء لا يتجزأ من رحلة طلاب البكالوريا حيث هذه المرحلة يواجه فيها الطالب بعض التحديات والصعوبات نتيجة الضغط الأكاديمية التي تزال مشكلة مدمرة تؤثر على الصحة النفسية للطلاب ورفاهيته، وسنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط الأكاديمية، والنظريات المفسرة للضغط الأكاديمية. ومصادر الضغط الأكاديمية، والآثار المترتبة عنها.

1- مفهوم الضغط الأكاديمي:

ويعرف " Sonia " (2015: 385) الضغوط الأكاديمية بأنها تعبير عن المواقف النفسية الصعبة التي تحدث نتيجة للتوقعات التعليمية من المعلمين والآباء بالإضافة إلى كثرة الضغوط الصادر من الوالدين لزيادة مستوى تحصيل أبنائهم. وباختصار يمكن التعبير عنه بأنه القلق والتوتر الناتج عن الدراسة ومتطلباتها. (البليطي، إبراهيم، 2022: 1572.1573).

يعرفها " Kumaraswamy " (2013: 139) على أنها تلك الضغوط المرتبطة بالجوانب الأكاديمية للطلاب والتي يحاول مواجهتها، ولكنها تتجاوز قدراته فلا يستطيع التغلب عليها، مما يؤدي به إلى سوء التوافق الأكاديمي، ويعني أن الضغط الأكاديمي تجاوز الضغوط الدراسية لقدرة الطالب التعامل معها مما أدى إلى صعوبة في التكيف الأكاديمي. (أبو السعود خليل، 2023: 157).

2- النظريات المفسرة للضغط الأكاديمي:**1- نظرية هنري موري MURRY:**

تمثل نظرية هنري موري نموذجاً في تفسير الضغوط فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان. ويقسم موري الضغوط إلى نوعين:

ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

ضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدركها الشخص. (النوايسة. 2013: 20)

2- نظرية هانز سيلي Hans Sely:

تتعلق من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة عامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن

الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويرى "سيلي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، هادفها هو المحافظة على الكيان والحياة. (السهي. 2015: 29)

كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة التي تشملها الاستجابة الفسيولوجية للفرد وذلك على النحو الآتي:

1-المرحلة الأولى: وتسمى مرحلة (الإنذار) وهذه المرحلة حرجة، يتبين للفرد حجم التحديات والضغوط التي يواجهها، مما يُطلق سلسلة من الاستجابات التكيفية. تتأهب أجهزة الجسم لمواجهة الخطر، حيث تنشط الدفاعات الفسيولوجية بشكل ملحوظ. ويُعد إفراز هرمون الأدرينالين في مجرى الدم من أبرز هذه الاستجابات، مما يؤدي بدوره إلى تسارع نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم. وقد تظهر على الفرد أيضاً أعراض جسدية أخرى كاضطرابات في الجهاز الهضمي، وتشنجات معوية، وصعوبة في التنفس، كدلالات على حالة التأهب القصوى التي يمر بها.

2-المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة (المقاومة) حيث تتسم هذه المرحلة حيث يبدأ الفرد ببذل جهود واعية وغير واعية لمواجهة مسببات الضغط ومحاولة التغلب عليها. يتميز هذا الطور بتعبئة الموارد الجسدية والنفسية لمجابهة التحدي. ومع ذلك، إذا تبين أن قدرة الجسم على التحمل والمقاومة غير كافية لمواجهة هذه العوامل الضاغطة لفترة طويلة، فقد ينجم عن ذلك ظهور بعض الاضطرابات السيكوسوماتية كنوع من التعبير الجسدي عن هذا الإجهاد المستمر.

3-المرحلة الثالثة: وتسمى مرحلة (الإجهاد) حيث تؤدي ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانيزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانيزمات واستنزاف الطاقة فتخضع قدرة الفرد على الأداء مع إصابته بالمرض. (أيبو. 2019: 106)

3-نظرية كوبر Cooper:

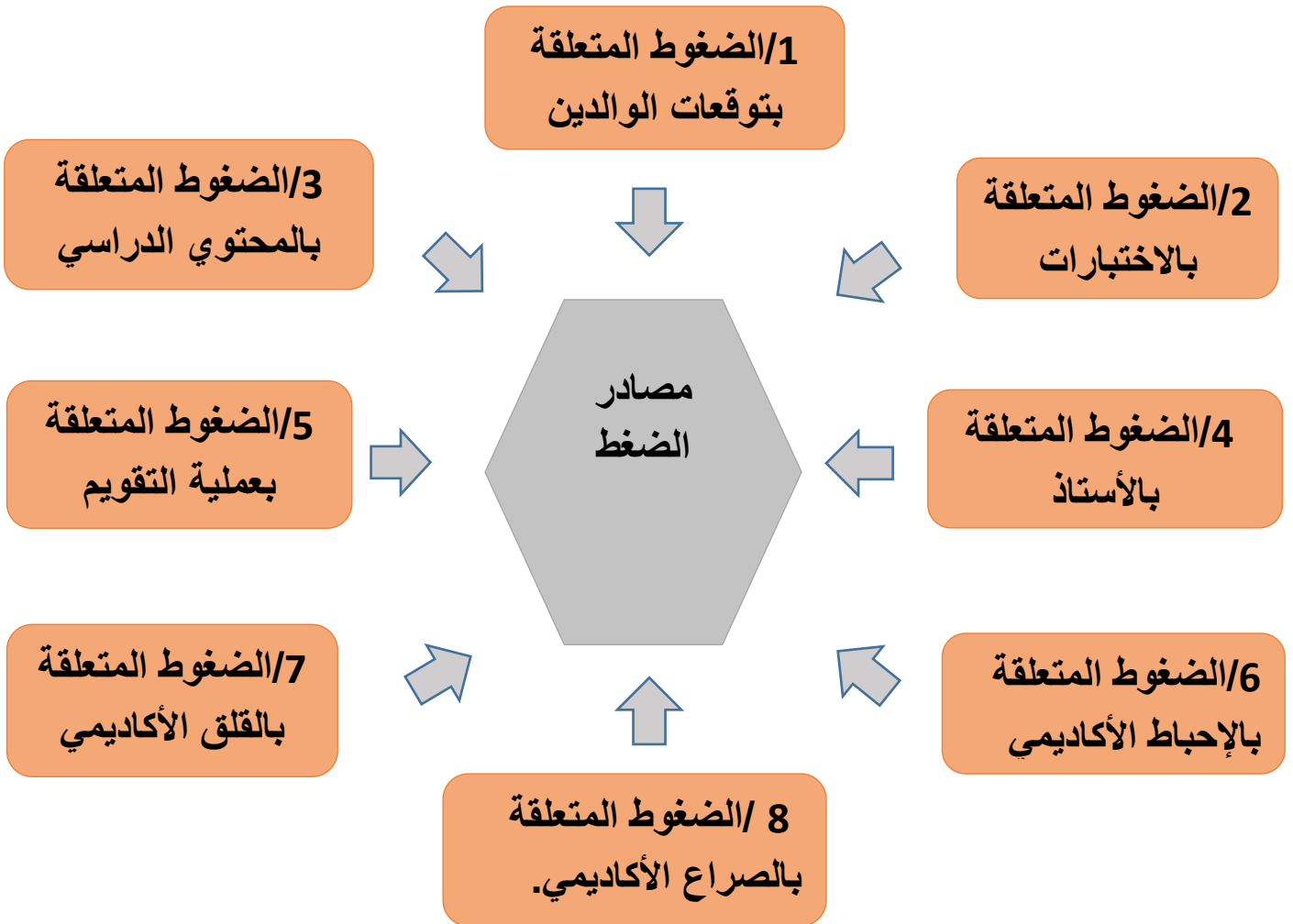
ينطلق من مسلمة أن البيئة المحيطة بالفرد هي مصدر الضغوط لديه مما يؤدي لوجود تهديد لحاجاته ويشكل خطراً على حياته وأهدافه ومن هنا ينشأ الضغط فيسعي جاهداً لاستخدام استراتيجيات للتوافق مع المواقف وإذا لم يستطع التغلب على الضغوط لفترة طويلة فإن ذلك يؤدي إلى إصابة الفرد ببعض الأمراض كأمراض القلب وإصابته بالأمراض العقلية وزيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات. (محمد احمد. 2024: 337)

4- نظرية لازاروس Lazarus:

تسمى هذه النظرية بالتقدير المعرفي، وتنسب هذه النظرية للعالم لازاروس الذي ركز على تفاعل الفرد مع بيئته المحيطة به، وذلك من خلال التأكيد على عمليات الإدراك والعلاج الحسي والتقدير المعرفي، بمعنى أن الأساس في هذه النظرية يعتمد على أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم والمبادئ المهمة تبدو مهددة. (أبو الحمد. 2024:542)

3-مصادر الضغط الاكاديمية:

مصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع لمتغيرات بيئية كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله إذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد، فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إذا لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد. كما أن هناك مصادر كثيرة للضغوط الأكاديمية منها:



شكل 01: مخطط يوضح مصادر الضغط الأكاديمي

وتختلف مصادر الضغوط الأكاديمية من طالب لأخر طبقا لمدى إدراكه للموقف الذي يتعرض له فيدرك الموقف الذي يمر به كضغط عندما يشعر أن متطلباته تفوق قدراته على مواجهة الموقف أو التعامل معه وتسبب شدة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطالب عدة تأثيرات سلبية، حيث أن الطالب الذي يعيش في الضغوط بشكل متكرر تجله يختلف عن الآخرين من النواحي، والمعرفية، والانفعالية والسلوكية، وتتنوع مصادر الضغوط في حياة الفرد قد تكون بيئية أو نابعة من إدراكه ويختلف تأثيرها حسب شعور الطالب وقدراته (محمد الشريف، 2024: 81:80).

حيث أن مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، وتؤثر سلبا على توافقهم النفسي والاجتماعي، مما يؤدي إلى شعورهم بالقلق والفشل والإحباط. وتتأثر هذه الضغوط بتوقعات الآباء بنجاح وتفوق أبنائهم، بالإضافة إلى رغبة الطلاب أنفسهم في النجاح والتفوق وتؤثر الضغوط على الطلاب على المستويات النفسية والجسمية والمعرفية والاجتماعية.

4- الأثار المترتبة عن الضغط الأكاديمي:

1- الأثار الفسيولوجية:

تؤثر الضغوط الأكاديمية على النواحي الفسيولوجية للفرد فالأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وخلل في إفرازات الغدد كإفراز نسبة الكوليسترول في الدم واضطرابات في الهضم.

2- الأثار النفسية:

أجمعت معظم الدراسات على ان الضغوط الأكاديمية لها اثار سلبية على الفرد وتظهر في شكل اختلال الاليات الدفاعية وانهيارها، حيث يكون الفرد سريع الانفعال تحت الضغوط كما ينتابه بالشعور بالقلق وعدم الراحة مع فقدان الثقة في النفس.

3- الأثار الاجتماعية:

وتشمل انهاء العلاقات والعزلة والانسحاب مع عدم الراحة مع فقدان الثقة في النفس.

4- الأثار المعرفية:

تؤثر الضغوط المعرفية على البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في نقص الانتباه، وصعوبة التركيز، وتدهور الذاكرة، وفقدان القدرة على التقييم المعرفي، اضطراب التفكير. (جواد، جبوري. 2021:389).

5- إستراتيجيات التعامل مع حالة الضغط الأكاديمي:

على الرغم من تعدد وتنوع عوامل الضغط لدى الدارسين والطلاب، إلا أن حالة الضغط الأكاديمي ليست بالدائمة وبالإمكان الوقاية منها وتفاديها من خلال اتخاذ عدد من الاستراتيجيات والخطوات بهدف التعامل مع مصادره ويمكن إيجاز أهم تلك الخطوات على النحو التالي:

1- تحديد المشكلة (مصدر الضغط):

وذلك من خلال إدراك الفرد للأعراض التي تتصل بالضغط ومن ثم تحديد أسبابه وكذا أولويات التعامل مع تلك الأسباب، لأنه يصعب التعامل معها مرة واحدة.

2- اتخاذ خطوات عملية لمواجهة المواقف المجهدة:

وهي متنوعة وكثيرة، منها على سبيل المثال، زيادة الدعم الاجتماعي من خلال تكوين صداقات، وإدارة الوقت بكفاءة وتنمية الذات، والتعامل بإيجابية مع المشكلات، وممارسة الأنشطة الرياضية، والغذاء المتوازن.

3- التقييم والمتابعة:

بمعنى النظر في مدى فعالية الخطوات العلمية التي تم اتخاذها لمواجهة المشكلات أو تجاوز الصعوبات والعراقيل، والقيام بتبني بدائل أخرى عند الضرورة. (الذكير. 2024:12)

خلاصة:

يلعب الضغط الأكاديمي دوراً مهماً في التأثير على صحة الطلاب وأدائهم الأكاديمي ويمكن ان ينشأ هذه الضغط من مصادر متعددة ومن المهم للطلاب والمعلمين ان يتعرفوا على هذه المصادر ويعملوا على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل معه.

الفصل الثالث: الإجراءات الميداني للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع وعينة الدراسة

3- أدوات الدراسة

1.3- وصف أدوات الدراسة

2.3- الخصائص السيكومترية لأدوات للدراسة

4- الأساليب الإحصائية للدراسة

خلاصة

تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي جزءاً أساسياً من البحث العلمي، حيث يتم تطبيق المعرفة النظرية في سياق علمي واقعي، وفي هذا الفصل سنركز على الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، حيث سنناقش المنهج المتبع وصلاحيات أدوات الدراسة، وتحديد العينة ونوعها والأساليب الإحصائية المستخدمة.

1-منهج الدراسة:

بما أن دراستنا تهدف إلى الكشف عن مستوى الضغط الأكاديمي ومصادره لدى طلاب البكالوريا الذين يتلقون دروساً خصوصية بمدارس الدعم الخاصة، فإن المنهج الذي يمكن استخدامه لتحقيق هذا الهدف هو المنهج الوصفي بأسلوبه الاستكشافي فهو ذلك المنهج الذي يهتم بوصف الظاهرة وجمع الحقائق والمعلومات، وتقييم هذه الظواهر في ضوء ما ينبغي أن تكون عليه.

2-مجتمع وعينة الدراسة:

بلغ العدد الإجمالي للطلاب في مدارس الدعم الخاصة المتمثلة في كل من مدرسة الامتياز، ومدرسة إنفينيتي ستار، ومدرسة المستقبل 800 طالب يمثلون المجتمع الأصلي للدراسة، وتم أخذ نسبة 30% من إجمالي هذا العدد يمثلون عينة الدراسة. بناءً على معادلة "كوهن" بلغ العدد 240 طالباً اختيروا عشوائياً ثم قُمنّا بتوزيع أدوات الدراسة عليهم وفي الأخير تحصلنا على 210 استمارة صالحة. وفي ما يلي وصف لخصائص العينة تبعا لمتغير الجنس والتخصص:

جدول (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	107	50.95%
إناث	103	49.04%

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عدد الطالبة الذكور بلغ (107) والتي تمثل نسبة 50.95% أما نسبة الطالبات بلغ عددهن (103) والتي تمثل نسبة 49.04% من حجم العينة الأساسية.

جدول (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص.

التخصص	العدد	النسبة
--------	-------	--------

علمي	105	%50
أدبي	105	%50

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن طلاب التخصصين العلمي والأدبي متساونا.

3- أدوات الدراسة:

1.3- وصف أدوات الدراسة:

تم الاعتماد على أداتين ضمن استمارة تحتوي على محورين المحور الأول مقياس مستوى الضغط الأكاديمي والمحور الثاني استبيان مصادر الضغط الأكاديمي:

أ- مقياس مستوى الضغط الأكاديمي المترجم من قبل "كساب" (2023) ويقيس مستوى الضغط الأكاديمي للطلاب يتكون من أربعة أبعاد وهي:

البعد الأول: الوجداني: ويضم البنود ذات الأرقام ،01-02-03-04-05-06-07.

البعد الثاني: السلوكي: ويضم البنود ذات الأرقام،08-09-10-11-12-13.

البعد الثالث: المعرفي: ويضم البنود ذات الأرقام،14-15-16-17-18-19-20.

البعد الرابع: الفيسيولوجي: ويضم البنود ذات الأرقام،21-22-23-24-25-26.

مفتاح التصحيح:

تتم الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (x) أمام كل فقرة، حسب قناعة المستجيب بمضمون هذه الفقرة، ومدى انطباقها عليه، وذلك وفقا لتدرج ليكرات الخماسي وهي: ابدأ وتعطي (1) درجة، والقليل من الوقت وتعطي (2) درجة ، وبعض الوقت وتعطي (3) درجات ،ومعظم الوقت وتعطي (4) درجات ، وكل الوقت تعطي (5) درجات.

ب- استبيان مصادر الضغط الأكاديمي ل "الشهري" (2020) ويقيس مصادر الضغط الأكاديمي يتكون من ثلاثة ابعاد وهي:

البعد الأول: التوقعات الأكاديمية: ويضم البنود ذات الأرقام ،01-02-03.

البعد الثاني: المتطلبات الأكاديمية والاختبارات: ويضم البنود ذات الأرقام, 04-05-06-07-08-09.

البعد الثالث: تصور الذات الأكاديمية: ويضم البنود ذات الأرقام, 10-11-12-13-14-15-16-17.

مفتاح التصحيح:

تتم الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (×) أمام كل فقرة، وذلك وفقا لمقياس ليكرات الثلاثي (موافق - أحيانا - غير موافق) بإعطاء موافق (3) درجات، وأحيانا (2) درجات، وغير موافق (1) درجة.

2.3- الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات:

لتقدير الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة تم تطبيقهما من خلال استمارة تحوي محورين كل محور خاص بأداة على عينة استطلاعية قوامها 30 طالبا يتلقى دروسا خصوصية بمدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة، وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها باستخدام برنامج SPSS النسخة 20 نعرض فيما يأتي نتائج تقدير الصدق وثبات لكل أداة على حدى:

أولاً: مقياس مستوى الضغط الأكاديمي

أ-الصدق

ولتقدير صدق استبيان مستوى الضغط الأكاديمي تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (30) طالبا ممتدرسا يتلقى دروس الدعم الخاصة وفيما يلي تقدير الصدق في الدراسة الحالية:

-صدق الاتساق الداخلي:

للتأكد من صدق مقياس مستوى الضغط الأكاديمي، تم الاعتماد على (صدق الاتساق الداخلي) من خلال تقدير معامل الارتباط بين درجة الفقرة والبعد الذي تنتمي اليه، ثم معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للمقياس. والتي سنوضحها في الإجراءات الإحصائية الآتية:

-معامل الارتباط بين درجة الفقرة والبعد الخاص بها في مقياس الضغط الأكاديمي:

الأبعاد	رقم البند	معامل الارتباط
---------	-----------	----------------

تم رصد درجات العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية في كل فقرة من فقرات مقياس الضغط الأكاديمي، يهدف هذا التحليل إلى الكشف عن مدى ارتباط كل فقرة بالبعد الذي ينتمي إليه وهي موضحة في الجدول الآتي:

**0.696	01	البعد الأول: الوجداني
0.374*	02	
0.633**	03	
0.762**	04	
0.748**	05	
0.675**	06	
0.749**	07	
0.672**	08	البعد الثاني: السلوكي
0.193	09	
0.542**	10	
0.682**	11	
0.726**	12	
0.375**	13	
0.618**	14	البعد الثالث: المعرفي
0.680**	15	
0.654**	16	
0.700**	17	
0.758**	18	
0.657**	19	
0.748**	20	
0.704**	21	البعد الرابع: الفيسيولوجي
0.774**	22	
0.692**	23	
0.689**	24	
0.599**	25	
0.605**	26	

جدول رقم (03) يوضح نتائج معامل الارتباط بين الفقرة والبعد الخاص بها في مقياس مستوى الضغط الأكاديمي

** دالة عند 0.01

*دالة عند 0.05

من خلال نتائج الجدول أعلاه رقم (03): نلاحظ أن جل فقرات الأبعاد مقياس الضغط النفسي الأكاديمي ترتبط ببعضها حيث كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة: (0.01) أو 0.05، عدا الفقرة رقم (09) فكانت قيمة ارتباطية بقيمة 0.193 غير دال وعليه يتم إلغاؤها وحذفها من فقرات المقياس لضعف انتمائها وارتباطها بالبعد.

- معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس الضغط الأكاديمي:

تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد مقياس والدرجات الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (04) يوضح نتائج معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الضغط الأكاديمي.

قيمة معامل الارتباط	المؤشرات الإحصائية الأبعاد
0.702**	البعد الأول: الوجداني
0.834**	البعد الثاني: السلوكي
0.908**	البعد الثالث: المعرفي
0.878**	البعد الرابع: الفيسيولوجي

**دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم (04): نلاحظ أن معظم أبعاد مقياس الضغط النفسي الأكاديمي ترتبط ارتباطا ذا دلالة إحصائية بالدرجة الكلية لمقياس الدراسة، حيث ان كلها دالة عند 0.01 وهذا يشير إلى أن هذه الأبعاد ترتبط ارتباطا وثيقا بالضغط الأكاديمي التي يقيسها المقياس، مما يعزز من صدق في قياس مستوى الضغط الأكاديمي.

ب-الثبات:

تم تقدير ثبات مقياس الضغط الأكاديمي باستخدام معامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (05): يوضح نتائج ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس مستوى الضغط الأكاديمي.

البعد	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول: الوجداني	0.781
البعد الثاني: السلوكي	0.609
البعد الثالث: المعرفي	0.842
البعد الرابع: الفيسيولوجي	0.694

يتضح من الجدول رقم (05): أن معاملات ألفا كرونباخ، تراوحت بين (0.609-0.842)، وهذا يدل على أن مقياس الضغط الأكاديمي للدراسة الحالية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

كما سبق يتبين أن مقياس الضغط الأكاديمي يتمتع بصدق وثبات مقبولين بشكله النهائي الذي يحتوي على مجموع (25) فقرة، وهي التي سوف نعتمدها في جمع بيانات للإجابة عن أسئلة الدراسة.

ثانياً: استبيان مصادر الضغط الأكاديمي

أ- الصدق

-صدق الاتساق الداخلي:

للتأكد من صدق استبيان مصادر الضغط الأكاديمي، تم الاعتماد على (صدق الاتساق الداخلي) بتقدير معامل الارتباط بين درجة الفقرة والبعد الخاص بها، ومعامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لاستبيان. والتي سنوضحها في الإجراءات الإحصائية الآتية:

-معامل الارتباط بين درجة الفقرة والبعد الخاص به في مقياس الضغط الأكاديمي:

تم رصد درجات العينة الاستطلاعية قوامها 30 طالبا للدراسة الحالية في كل فقرة من فقرات استبيان مصادر الضغط الأكاديمي، بالإضافة إلى الدرجات الكلية للأبعاد الثلاثة للاستبيان، يهدف هذا التحليل إلى الكشف عن مدى ارتباط كل فقرة بالبعد الذي ينتمي إليه وهي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (06) يوضح نتائج معامل الارتباط بين الفقرة والبعد الخاص به في مقياس مصادر الضغط الأكاديمي:

الابعاد	رقم البند	معامل الارتباط
البعد الأول: التوقعات الأكاديمية.	01	0.702**
	02	0.670**
	03	0.433**
البعد الثاني: المتطلبات الأكاديمية والاختبارات	04	0.675**
	05	0.599**
	06	0.592**
	07	0.557**
	08	0.414**
	09	0.680**
	10	0.417*
البعد الثالث: تصور الذات الأكاديمية	11	0.661**
	12	0.723**
	13	0.675**
	14	0.625**
	15	0.710**
	16	0.736**
	17	0.744**

** دالة عند 0.01

* دالة عند 0.05

من خلال نتائج الجدول أعلاه رقم (06): نلاحظ أن جل فقرات ابعاد استبيان مصادر الضغط الأكاديمي دالة عند مستوى دلالة: (0.01)، عدا الفقرة رقم (03) في البعد الأول، (06-07-08) في البعد الثاني، (10) في البعد الثالث دالة عند 0.05 مما يدل على اتساق الفقرات.

1.2-معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لاستبيان مصادر الضغط الأكاديمي.

تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية لها على عينة الدراسة الاستطلاعية، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (07) يوضح نتائج معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط الأكاديمي.

المؤشرات الإحصائية	قيمة معامل الارتباط
الأبعاد	
البعد الأول	0.522 **
البعد الثاني	0.899**
البعد الثالث	0.961**

**دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم (07): نلاحظ أن معظم أبعاد استبيان مصادر الضغط الأكاديمي ترتبط ارتباطا ذا دلالة إحصائية بالدرجة الكلية لمقياس الدراسة ، حيث ان كلها دالة عند 0.01 وهذا يشير إلى أن هذه الأبعاد ترتبط ارتباطا وثيقا بالضغط الاكاديمي التي يقيسها المقياس ، مما يعزز من صدق في قياس مصادر الضغط الاكاديمي.

ب. الثبات

تم تقدير ثبات استبيان مصادر الضغط الأكاديمي باستخدام طريقة التناسق الداخلي من خلال حساب الفا كرونباخ لكل بعد والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (08): يوضح نتائج الفا كرونباخ لأبعاد لمقياس مصادر الضغط الأكاديمي.

البعد	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
-------	------------	--------------------

0.518	(03)	البعد الأول:
0.630	(06)	البعد الثاني :
0.742	(08)	البعد الثالث :

يتضح من الجدول رقم (08): أن معامل الثبات جيدة، حيث تراوحت معاملات الارتباط تبعاً لاختبار ألفا كرو نباخ للأبعاد الثلاثة لمقياس الضغط الأكاديمي بين (0.518-0.742)، وهذا يدل على أن استبيان مصادر الضغط الأكاديمي للدراسة الحالية يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

وبهذا أصبح استبيان مصادر الضغط الأكاديمي في شكله النهائي يحتوي على مجموع (17) فقرة، وهي التي سوف نعتمدها كصورة نهائية في المعالجة الإحصائية للإجابة عن أسئلة الدراسة.

4- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمت معالجة البيانات الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS). النسخة 20 باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

- اختبارات لعينتين مستقلتين.

خلاصة:

في هذا الفصل، تم توضيح الإجراءات الميدانية للدراسة، حيث قدم المنهج الوصفي الاستكشافي كمنهج للدراسة، ووصف عينة الدراسة التي تكونت من طلاب شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية بمدارس الدعم الخاصة تم اختيارهم عشوائيا. وتم وصف أدوات الدراسة مقياس مستوى الضغط الأكاديمي واستبيان مصادر الضغط الأكاديمي والتأكد من صلاحيتها لجمع البيانات، ثم تحديد الأساليب الإحصائية التي يتم بها معالجة البيانات للوصول الى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها في الفصل الموالي.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الأول
- 2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الثاني
- 3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الثالث
- 4- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الرابع.

-استنتاج عام

-مقترحات

تمهيد:

بعد تطرقنا في الفصل السابق إلى الإجراءات الميدانية للدراسة سيتم في هذا الفصل عرض نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال برنامج SPSS النسخة 20 إضافة إلى تحليلها ومناقشتها للإجابة عن أسئلة الدراسة.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على: ما مستوي الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدراس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحديد مستويات للضغط الأكاديمي بناء على أعلى درجة وأقل درجة.

بحساب الفرق بينهما وقسمة الناتج على ثلاثة لتحديد طول الفترة

$$130 - 26 = 104$$

$$104 / 3 = 34.66$$

26 إلى 60.66 ضغط أكاديمي منخفض

61.66 إلى 96.32 ضغط أكاديمي متوسط

97.32 إلى 130 ضغط مرتفع

ثم تم حساب المتوسط الحسابي لعينة الدراسة وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (09): يوضح مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا.

مقياس	المتوسط الحسابي	مستوى الضغط الأكاديمي للعينة
الضغط الأكاديمي	65.80	متوسط

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن متوسط العينة للضغط الأكاديمي بلغ (65.80) وهي قيمة محصورة في المجال: (61.66-96.32) ومنه فإن مستوى الضغط الأكاديمي للعينة متوسط

المناقشة:

اسفرت نتيجة الدراسة ان الطلاب البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة مستوى الضغط الأكاديمي لديهم متوسط، وتفسر هذه النتيجة على ان هناك التوازن بين التحديات والقدرات، والتحفيز والاهتمام، والدعم والمساند، والقدرة على إدارة الوقت، والاستفادة من الموارد. كل وهذه العوامل يمكن ان تؤدي إلى مستوى ضغط أكاديمي متوسط.

كما انه يمكن تفسير مستوى الضغط الأكاديمي المتوسط لدى طلاب البكالوريا في ضوء النظريات المفسرة له، كنظرية لازا روس، جاءت كنتيجة لتقييم الفرد للمواقف التعليمية كتحديات قابلة للإدارة تقدير أولي إدراكه امتلاك الموارد الكافية للتكيف معها تقدير ثانوي، مما ينتج مستوى ضغط وظيفياً يحفز الأداء والنمو.

ومع ذلك فإن مستوى الضغط الأكاديمي المتوسط قد يؤثر على أدائهم الأكاديمي وكذا على صحتهم النفسية والعاطفية وقد يرجع هذا الضغط الي عدة عوامل مثل المنافسة الشديد او صعوبة المواد الدراسية او التوقعات العالية للوالدين والأساتذة. وهذا ما أثبتته الدراسات السابقة.

حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة دراسة "Deb, S., Strodl (2015) أجريت على طلاب جامعيين في الهند وجدت أن مستوى الضغط الأكاديمي كان متوسطاً، وذلك باستخدام مقياس الضغط الأكاديمي (Academic Stress Scale) أشارت الدراسة إلى أن الضغط الأكاديمي المتوسط كان مرتبطاً بمستويات متوسطة من القلق والاكتئاب ولان الدراسة تختلف في العينة الا أنه يمكن الاستنتاج ان الضغط المتوسط قد يؤثر على الصحة النفسية لطلاب الثانوية باعتبارها مرحلة استعداد للتعليم الجامعي.

كما يمكن تفسير النتيجة أن طلاب البكالوريا بما انهم يدرسون في مدارس دعم خاصة هذا يجعلهم يدركون الدعم والاهتمام الذي يقدمه لهم والديهم مما يخفف عنهم ضغط المهام التعليمية هذا من جهة ومن جهة أخرى خصائص الأساتذة الذين يدرسون بهذه المدارس حيث أنهم أساتذة لهم أقدمية في التدريس وخاصة أقسام البكالوريا -بحسب مسؤولي المدارس الخاصة- هذه الخبرة التي قد تسمح لهم بمرافقة طلاب البكالوريا أكاديميا مما يخفف عنهم التوتر والقلق من امتحان البكالوريا.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الثاني:

ينص السؤال على الآتي: ما هي مصادر الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروس خصوصية في مدراس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة؟
ولاختبار هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يوضح المتوسطات والحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط الأكاديمي .

مصادر الضغط	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوقعات الأكاديمية	210	6.45	1.487
المتطلبات الأكاديمية	210	11.78	2.877
تصور الذات الأكاديمية	210	16.81	3.779

يتبين من الجدول رقم (10): أن نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مصادر الضغط جاءت على النحو التالي:

أن متوسط درجات التوقعات الأكاديمية لدى أفراد العينة بلغ 6.45 بانحراف معياري قدره 1.487.

أن متوسط درجات المتطلبات الأكاديمية لدى أفراد العينة بلغ 11.78 بانحراف معياري قدره 2.877.

أن متوسط درجات تصور الذات الأكاديمية لدى أفراد العينة بلغ 16.81 بانحراف معياري قدره 3.779.

وعلى أساس هذه النتائج تم ترتيب مصادر الضغط الأكاديمي لدى أفراد العينة حيث يظهر ان المصدر الأول للضغط الاكاديمي لدى طلاب البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية بمدارس الدعم الخاصة هو تصور الذات الاكاديمية ثم يليه المتطلبات الأكاديمية، ثم التوقعات الأكاديمية كأقل مصدر للضغط.

المناقشة:

اسفرت نتيجة الفرضية الى ان تصور الذات الاكاديمية هو المصدر الرئيسي للضغط الاكاديمي بسبب انها تؤثر على الثقة بالنفس والأداء والعلاقات الاجتماعية، وتسبب القلق والتوتر، حيث يمكن أن يؤدي هذا إلى الشعور بعدم الكفاءة أو عدم القدرة على النجاح ومنه إلى زيادة الضغط النفسي والقلق، وتقليل الجهد والتحفيز، وتأثير العلاقات مع الأساتذة وزملاء، مما يجعل من تصور الذات عاملاً في تحديد مستوى الضغط الأكاديمي الذي يعاني منه الطلاب.

بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة " Bedewy, D., & Gabriel, A (2015) والتياظهرت أن عبء العمل الكبير، والضغط الناتج عن الامتحانات والتقييمات، والمنافسة بين الطلاب، والتوقعات العالية للنجاح الأكاديمي كانت من بين المصادر الأكثر شيوعاً لضغط الأكاديمي، وقد يعود هذا الاختلاف إلى اختلاف عينة الطلاب فالعينة الحالية تتلقى دعماً أكاديمياً في المدارس الخاصة بينما عينة الدراسة السابقة طلاب متدرسون في مدارس عادية.

كما أن النتيجة مرتبطة باستجابات الطلاب على استبيان مصادر الضغط الاكاديمي المطبق في الدراسة الحالية وعبارات بعد تصور ذات تتضمن شعور الطلاب بذاتهم الاكاديمية وهم مركزين تفكيرهم على تحقيق النجاح في شهادة البكالوريا مما قد جعلهم يشعرون أنهم غير جاهزين بعد للامتحان، وهذا ما يفسر تصور ذات الاكاديمية كمصدر للضغط الاكاديمي لدى طلاب البكالوريا الذين يتلقون دروساً خصوصية بمدارس الدعم الخاصة.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على الاتي: هل توجد فروق ذات دلالة الإحصائية في مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروساً خصوصية في مدارس الدعم الخاصة تبعاً للجنس؟ تمت معالجة بيانات السؤال الأول باستخدام اختبارات لعينتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول (11) يوضح الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة حسب متغير الجنس.

متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	107	64.48	14.456	1.319	0.189
إناث	103	67.18	15.299		

تشير نتائج الجدول إلى عدم وجود فروق كبيرة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور الذي يقدر بـ 64.48 ومتوسط درجات الإناث الذي يقدر بـ 67.18، حيث تقدر قيمة "ت" بـ 1.319 عند مستوى دلالة 0.189 وهو غير دال إحصائياً لأنه أكبر من 0.05 مما يعني عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغط الأكاديمي.

المناقشة:

بعد المعالجة الإحصائية أسفرت نتيجة الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغط الأكاديمي، وهذا راجع إلى التنشئة الاجتماعية التي يتلقاها كلا الجنسين للتعامل مع الضغوط التي يواجهونها، كما أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الذكور والإناث مثل التوتر والقلق قد تكون متشابهة، أو الدعم الاجتماعي التي تقدمه الأسرة أو الأصدقاء والمعلمين قد يكون متساوياً بين الذكور والإناث وكذلك الاهتمامات والميول الأكاديمية للذكور والإناث قد تكون متشابهة.

ويمكن ارجاع عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الضغط الأكاديمي إلى الأسباب التالية:

- يمكن ان تكون نتيجة التعليم المختلط بين الذكور والاناث
- التوقعات الاكاديمية المتساوية والاهتمام بالتعليم و
- القدرة على التكيف مع الضغط، حيث يمكن أن تكون هذه العوامل قد ساهمت في تقليل الفروق بين الجنسين في الضغط الأكاديمي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "واعر" 2018 والتي أشارت إلى عدم وجود اختلاف في مستوى الضغط الأكاديمي لدى كلية التربية بالوادي الجديد في جمهورية مصر العربية بحسب النوع ذكر، أنثى، وقد أرجعت السبب لنفس العوامل السابقة خاصة التنشئة الاجتماعية.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة السؤال الرابع:

ينص السؤال على أنه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلاب البكالوريا الذين يتلقون دروساً خصوصية بمدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة تبعاً للتخصص (علمي، أدبي)؟ وللإجابة عن هذا السؤال تمت معالجة البيانات باستخدام اختبارات لعينيتين مستقلتين وأظهرت النتائج ما يلي :

جدول (12) يوضح الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة حسب متغير التخصص

متغير التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
علمي	105	64.83	16.203	0.949	0.344
ادبي	105	66.78	13.483		

تشير نتائج الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط التخصص العلمي الذي يقدر 64.83 ومتوسط التخصص الأدبي 66.78، حيث تقدر قيمة "ت" ب 0.949 عند مستوى 0.344 وهي أكبر من 0.05 وهي غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق بين الطلاب بحسب التخصص العلمي والأدبي في مستوى الضغط الأكاديمي.

المناقشة:

أسفرت نتيجة الدراسة ان الطلاب الذين يقدمون على دروس الدعم في كلا التخصصين لهما هدف واحد وهو تحقيق النجاح في شهادة البكالوريا رغم ان طلاب التخصص العلمي يدرسون المواد العلمية كالرياضيات والعلوم والفيزياء وهي تتطلب جهداً عقلياً أكبر مقارنة مع طلاب التخصص الادبي الذين يدرسون المواد الادبية المتمثلة في الأدب والفلسفة واللغات الأجنبية.

ومع ذلك فان الطلاب في كلا التخصصين يبذلان جهداً ووقتاً كبيرين بسبب التوقعات العالية من الاسرة والأساتذة والدليل على ذلك التحاقهما بمدارس الدعم الخاصة لتلقي دروسا في المواد التعليمية لأجل تحقيق أداء أفضل وفي هذه المدارس الطلاب متساوون في الوقت ونوعية الأساتذة الذين يبدون كفاءة عالية في تخصصاتهم، وكذلك يخضعون لنفس النظام الداخلي للمدرسة مما يوحد العلاقات والتعاملات وهذا ما قد يفسر عدم وجود فروق بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الادبي في مستوى الضغط مرتبط بالتخصص.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "الحبيب وآخرين" 2021 والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغط الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الجامعية بجامعة الملك عبد العزيز وفقاً للتخصص الأكاديمي.

بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة "واعر" 2018 والتي أشارت إلى وجود اختلاف في مستوى الضغط الأكاديمي لدى كلية التربية بالوادي الجديد في جمهورية مصر العربية حسب التخصص علمي -ادبي.

وقد يعود الاختلاف الى اختلاف العينة فطلاب الثانوي يختلفون عن طلاب الجامعة في أهدافهم الأكاديمية.

استنتاج واقتراحات عامة:

بحثت الدراسة في مشكلة الضغط الأكاديمي للطلاب للكشف عن مستوى ومصادر الضغط الأكاديمي لدى طلبة شهادة البكالوريا الذين يتلقون دروسا خصوصية في مدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة من خلال اتباع منهجية علمية بدءا بتحديد الاطار النظري للمشكلة وتحليل أدبيات الموضوع باستخدام المراجع ذات الصلة، واعتماد إجراءات ميدانية مناسبة من خلال استخدام المنهج الملائم والمتمثل في المنهج الوصفي بأسلوبه الاستكشافي، وتطبيق أدوات جمع بيانات موثوقة بناء على خصائصها السيكو مترية: مقياس مستوى الضغط الأكاديمي واستبيان مصادر الضغط الأكاديمي على عينة من الطلاب الذين يتلقون دروسا خصوصية بمدارس الدعم الخاصة بمدينة ورقلة وقد أظهرت النتائج أن مستوى الضغط الأكاديمي لديهم متوسط، ومصدره الرئيسي هو تصور الطلبة لذاتهم الأكاديمية، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط الأكاديمي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص وبناء على هذه النتائج نقدم الاقتراحات التالية :

*توفير بيئة داعمة ومريحة للطلاب تساعدهم على التعلم والتكيف مع الضغط الأكاديمي.

*تطوير برامج الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب لمساعدتهم على التعامل مع الضغط الأكاديمي.

*توفير موارد الدعم مثل الاستشارات النفسية والاجتماعية والتعليمية لمساعدة الطلاب على تحقيق أهدافهم الأكاديمية.

تعزيز التواصل بين الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور لتحسين الدعم المقدم وتقليل الضغط الأكاديمي.

*

*تطوير استراتيجيات التعلم الفعالة للطلاب لمساعدتهم على تحقيق أهدافهم الأكاديمية وتقليل الضغط الأكاديمي.

اهتمام المسؤولين على التعليم بمرافقة مدارس الدعم لخاصة في عمليات التدريس والإرشاد التربوي.

*دراسة تأثير الضغط الأكاديمي على الصحة النفسية لطلاب الثانوي .

*دراسة العلاقة بين الضغط الأكاديمي ومتغيرات أكاديمية ونفسية.

*دراسات تجريبية لاستراتيجيات إدارة الضغط الأكاديمي للطلاب بمختلف مستوياتهم وتخصصاتهم .

قائمة المراجع

1. إبراهيم محمد الغراز، أشرف. (2009). الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية وعلاقتها بمهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. بورسعيد 243-206، 6(6) .
2. أبو الحمد، هالة الشافعي محمد أبو الحمد، سليمان، سليمان محمد، راشد، وفاء راوي. (2024). أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة. مجلة كلية التربية , 21(122) , 523-559.
3. أودني، يسمينه، لوكال، شهرزاد. (2022). الضغوط النفسية الأكاديمية وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى الطالب الجامعي Doctoral dissertation, جامعة مولود معمري تيزي وزو كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
4. أيبو نائف على. (2019) الضغوط النفسية، دن دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
5. بطانية ، مروان زيد .(2013). الضغط الأكاديمي بين طلاب البكالوريوس لكلية التربية في جامعة الملك سعود .المجلة الدولية متعددة التخصصات للتعليم ،02(01)،82-88.
6. البليطي، أسماء مسعود، مها ابراهيم. (2022). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة The effectiveness of a counseling program for developing psychological tranquility in reducing academic stress among university students. مجلة دراسات الإنسانية. 1549-1650 , 30(1) ,
7. جميل، بيداء هاشم (2015). الضغط الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة أداب المستنصرية 39 (71)، 1-30.
8. جواد، نبأ محسن حسين والجبوري، كاظم جبر . 2022. الضغوط الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية مجلة إشراقات تنموية 31، ص. 376-408.
<https://search.emarefa.net/detail/BIM-1411683>
9. الحجري، راشد بن محمد بن سالم، التوي، عبدالله بن سيف، الجابري، سالم بن حمود بن ناصر علي بن سعيد بن سليم. (2023). واقع الدروس الخصوصية لطلبة التعليم المدرسي في سلطنة عمان من وجهة نظر الطلبة وأولياء الأمور .المجلة العربية للتربية النوعية. 53-88، 7(29) ,

10. خليل، محمد إبراهيم أبو السعود. (2023). فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. 145-197، 33(120) ،
11. الذكير، أديب يحيى صالح. (2024). الإجهاد الأكاديمي وعلاقته بأنماط العزو السببي لدى طلبة مدارس المرحلة الثانوية بمدينة الدمام. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية. 1-44، 8(31) ،
12. سليمان، شيماء سيد. (2024). النمذجة البنائية لدور العقلية المعرفية والمثانة العقلية في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاحترق الأكاديمي لدى طلاب البرامج المميزة بكلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية. 226-304، 25(9) ،
13. السهلي، عمر مصلح، مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2015.
14. شريفة حسان، دنقل، عبير أحمد ابو الوفا، كمال، ياسمين رمضان. (2024). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. مجلة العلوم التربوية-كلية التربية بقنا. 318-369، 60(60) ،
15. عبد الفتاح، دعاء. (2024). الإرادة والضغوط الأكاديمية: دراسة نبئية. مجلة كلية التربية. بنها. 509-572، 35 (139.3) ،.
16. كبار حياة. (2015). الدروس الخصوصية ودورها في تراجع مصداقية المعلم (Doctoral dissertation, Université Abou Elkacem Saad Allah d'Alger 2, Département d).
17. كساب، غادة يوسف عبد المجيد وغباري، ثائر أحمد فضيل (2023). المرونة المعرفية واليقظة الذهنية كمتنبهات بالضغط النفسي الاكاديمي لدى طلبة الجامعة الهاشمية (رسالة ماجستير غير منشورة)،الجامعة الهاشمية ،الزرقاء ،مسترجع من <http://mandumah.search.com/1530314>
18. مسعودي مروة. (2023). الضغط الأكاديمي والدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الدكتوراه مذكورة دكتوراه كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم النفس وعلوم التربية.

- 19.النوايسة فاطمة عبد الرحيم (2013) الضغوط والأزمات النفسية، ط1، دار المناهج لنشر والتوزيع، الأردن.
- 20.Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in psychology*, 13, 886344.
- 21.Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.
- 22.Chacón-Cuberos, R., Olmedo-Moreno, E. M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Castro-Sánchez, M. (2021). Basic psychological needs, emotional regulation and academic stress in university students: a structural model according to branch of knowledge. *Studies in Higher Education*, 46(7), 1421-1435.
- 23.Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 2232686.
- 24.Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and depression among undergraduate students in India. *Journal of Education and Health Promotion*, 4, 63.

الملاحق

ملحق رقم (01) يوضح أدوات الدراسة.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

استمارة

أخي الطالب أختي الطالبة

في إطار إعداد مذكرة ماستر نضع بين يديك هذه الاستمارة المكونة من محورين نرجو منك قراءة كل عبارة بدقة كي تحدد الإجابة التي تتناسب مع حالتك بوضع علامة (x) أمام كل عبارة في الخانة المخصصة لهذه الإجابة.

ولا يوجد بهذا إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، لأن الإجابة تعبر عن مدى تعرضك للموقف بالفعل .

ونطمئنك أن إجابتك سوف تحظى بالسرية التامة ولن يكون استخدامها إلا في إطار البحث العلمي فقط.

شكرا لتعاونك

الجنس : ذكر أنثى

الشعبة: علمي ادبي

الموسم الدراسي: 2025/2024

المحور الأول:

الرقم	العبارة	ابدأ	القليل من الوقت	بعض الوقت	معظم الوقت	كل الوقت
01	لدي مشكلة في التركيز والانتباه في الدروس.					
02	اتناول الادوية لتجنب حالة التوتر والقلق التي تنتابني.					
03	لدي رغبة في النوم معظم الوقت او طوال اليوم.					
04	أشعر بحالة الخمول والكسل عندما الأمر يتعلق بالمهام والواجبات الدراسية .					
05	أشعر أنني مثقل ومنهك ومشوش نتيجة المتطلبات والمهام الدراسية .					
06	لا أستطيع التفكير بطريقة صحيحة ومناسبة بسبب كثرة المهام والأحداث التي تجري.					
07	حالي المزاجية والنفسية تمنعني وتوقفني عن المذاكرة والدراسة.					
08	أشعر بألم وعدم ارتياح في معدتي.					
09	أجد مشكلة في تذكر المعلومات والملاحظات الدراسية.					
10	لا ألتزم في حضور الدروس.					
11	أجد صعوبات ومشاكل في التنفس .					
12	أشعر بالصداع .					
13	أقوم بالتأجيل والمماطلة والتسويف في عمل الواجبات والمهام الدراسية .					
14	أصرخ في وجه الأصدقاء او افراد العائلة.					

					15	أشعر بالتوتر والقلق لعدم القدرة على التكيف والتعامل مع المهام والمتطلبات الدراسية.
					16	أنعزل وأبتعد عن مخالطة الأصدقاء والعائلة.
					17	أشعر بالارتجاف والتعرق في اليدين.
					18	أواجه مشاكل وصعوبات كثيرة في القدرة على النوم
					19	أعاني من عدم القدرة على المذاكرة والدراسة.
					20	أشعر بالغضب والانزعاج نتيجة للمتطلبات والمهام الدراسية الغير منطقية التي تطلب مني.
					21	أعاني من التشتت والشرود الذهني في الدراسة.
					22	أشعر بالإرهاك والاستنزاف النفسي بسبب الدراسة.
					23	أشعر بالقلق والتوتر بسبب الدراسة.
					24	أشعر بالرغبة في البكاء بسبب تراكم المهام والواجبات الدراسية.
					25	أعاني من مشاكل وصعوبات في الرغبة في الاكل.
					26	أشعر بتسارع في دقات القلب.

المحور الثاني:

رقم العبارة	العبارة	موافق	أحيانا	غير موافق
01	عادة ما أشعر بعدم الكفاءة تجاه واجباتي المدرسية.			
02	ليس عندي القدرة للمنافسة مع أصدقائي في الدراسة.			
03	لا أريد أن أكمل تعليمي لأنني أعرف أنني لن أكون ناجحا.			
04	لست مهتما بأداء واجباتي المدرسية .			
05	البعض ينتقدني لعدم كفاءتي تجاه واجباتي المدرسية .			
06	المدرسة تريدني أن أقطع علاقاتي.			
07	لا أعرف الأسباب التي تجعلني ما زلت أدرس في المدرسة.			
08	ليس لدى الطاقة الكافية لإكمال مهامي المدرسية .			
09	ليس هناك فائدة من عمل المهام المدرسية.			
10	أشعر أن واجباتي المدرسية أغرقتني .			
11	أشعر بالافتقار إلي الحافز لإنهاء واجباتي المدرسية.			
12	أريد الخروج من المدرسة الثانوية .			
13	رغبتي قليلة للغاية لبذل مجهود لأداء واجباتي المدرسية .			
14	المدرسة تجعل الحياة مملة.			
15	المدرسة الثانوية بلا فائدة .			
16	أشعر أنني لم أعد أهتم بالمدرسة .			
17	ليس لدى القدرة لأدرس في المدرسة.			

ملحق رقم (02) مخرجات SPSS لصدق الاتساق الداخلي لمقياس مستوى الضغط الأكاديمي.
أولاً: معامل الارتباط بين الفقرة والبعد الخاص بها في مقياس الضغط الأكاديمي:

البعد الأول

Corrélations

		دبج1
ف1	Pearson Correlation	.696**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف2	Pearson Correlation	.374*
	Sig. (2-tailed)	.042
	N	30
ف3	Pearson Correlation	.633**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف4	Pearson Correlation	.762**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف5	Pearson Correlation	.748**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف6	Pearson Correlation	.675**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف7	Pearson Correlation	.749**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

البعد الثاني

Correlations

		دبج2
ف8	Pearson Correlation	.672**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	30
9ف	Pearson Correlation	.193
	Sig. (2-tailed)	.308
	N	30
10ف	Pearson Correlation	.542**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
11ف	Pearson Correlation	.682**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
12ف	Pearson Correlation	.726**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
13ف	Pearson Correlation	.375*
	Sig. (2-tailed)	.041
	N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

البيد الثالث

Correlations

	3دبع	
ف	Pearson Correlation	.618**
14	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف	Pearson Correlation	.680**
15	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف	Pearson Correlation	.654**
16	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف	Pearson Correlation	.700**
17	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف	Pearson Correlation	.758**
18	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف	Pearson Correlation	.657**
19	Sig. (2-tailed)	.000

N	30
ف Pearson Correlation	.748**
20 Sig. (2-tailed)	.000
N	30
ف Pearson Correlation	.704**
21 Sig. (2-tailed)	.000
N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

البعد الرابع

Correlations

		4بيع
ف22	Pearson Correlation	.774**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف23	Pearson Correlation	.692**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف24	Pearson Correlation	.689**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف25	Pearson Correlation	.599**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
ف26	Pearson Correlation	.605**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم (03) مخرجات SPSS لمعامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الضغط الأكاديمي.

Correlations

		دبوع1	دبوع2	دبوع3	دبوع4	دك
دبوع1	Pearson Correlation	1	.522**	.670**	.620**	.702**
	Sig. (2-tailed)		.003	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
دبوع2	Pearson Correlation	.522**	1	.587**	.738**	.834**
	Sig. (2-tailed)	.003		.001	.000	.000
	N	30	30	30	30	30
دبوع3	Pearson Correlation	.670**	.587**	1	.657**	.908**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001		.000	.000
	N	30	30	30	30	30
دبوع4	Pearson Correlation	.620**	.738**	.657**	1	.878**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم (04) مخرجات SPSS نتائج ثبات ألفا كرو نباخ لمقياس مستوى الضغط الأكاديمي.

الفا كرو نباخ للبعد الاول

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.781	7

الفا كرو نباخ للبعد الثاني

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.609	5

الفأ كرونباخ للبعد الثالث

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.842	8

الفأ كرونباخ للبعد الرابع

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.694	5

المحور الثاني:

ملحق رقم (05) مخرجات SPSS لصدق الاتساق الداخلي لمقياس مصادر الضغط الأكاديمي.
ثانياً: معامل الارتباط بين الفقرة والبعد الخاص بها في مقياس الضغط الأكاديمي:

اتساق فقرات البعد الأول

Correlations

		1 دبع
item1	Pearson Correlation	.702**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item2	Pearson Correlation	.670**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item3	Pearson Correlation	.433*
	Sig. (2-tailed)	.017
	N	30
1 دبع	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

اتساق فقرات البعد الثاني

Correlations

		2دبجد
item4	Pearson Correlation	.675**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item5	Pearson Correlation	.599**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item6	Pearson Correlation	.592**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
item7	Pearson Correlation	.557**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
item8	Pearson Correlation	.414*
	Sig. (2-tailed)	.023
	N	30
item9	Pearson Correlation	.680**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
2دبجد	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

اتساق فقرات البعد الثالث

Correlations

		3دبجد
item10	Pearson Correlation	.417*

	Sig. (2-tailed)	.022
	N	30
item11	Pearson Correlation	.661**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item12	Pearson Correlation	.723**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item13	Pearson Correlation	.675**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item14	Pearson Correlation	.625**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item15	Pearson Correlation	.710**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item16	Pearson Correlation	.736**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item17	Pearson Correlation	.744**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
3ديعد	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم (06) مخرجات SPSS لمعامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط الأكاديمي.

Correlations		
		2دك
1ديعد	Pearson Correlation	.522**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30

2ديعد	Pearson Correlation	.899**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
3ديعد	Pearson Correlation	.961**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الثبات

ملحق رقم (07) مخرجات SPSS لنتائج ثبات ألفا كرو نباخ لمقياس الضغط الأكاديمي.

البعد الاول

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.518	3

البعد الثاني

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.630	6

البعد الثالث

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.742	8

ملحق رقم (08) مخرجات SPSS لنتائج السؤال الأول.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
دك	210	26	116	65.80	14.902
Valid N (listwise)	210				

ملحق رقم (09) مخرجات SPSS لنتائج السؤال الثاني .

DESCRIPTIVES VARIABLES=3 مصدر 1 مصدر 2 مصدر 3

/STATISTICS=MEAN STDDEV.

Descriptives

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
التوقعات الأكاديمية	210	6.45	1.487
المتطلبات الأكاديمية	210	11.78	2.877
تصور الذات الأكاديمية	210	16.81	3.779
Valid N (listwise)	210		

ملحق رقم (10) مخرجات SPSS لنتائج السؤال الثالث.

	النوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
دك	1	107	64.48	14.456	1.397
	2	103	67.18	15.299	1.508

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
دك	Equal variances assumed	.167	.683	-1.319	208	.189	-2.708	2.053	-6.756	1.340
	Equal variances not assumed			-1.317	206.144	.189	-2.708	2.056	-6.761	1.345

ملحق رقم (11) مخرجات SPSS لنتائج السؤال الرابع

Group Statistics

	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
--	--------	---	------	----------------	-----------------

دك	1	105	64.83	16.203	1.581
	2	105	66.78	13.483	1.316

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
دك	Equal variances assumed	1.833	.177	-.949	208	.344	-1.952	2.057	-6.008	2.103
	Equal variances not assumed			-.949	201.349	.344	-1.952	2.057	-6.009	2.104