

وزارة التربية والتعليم العالي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية و الأروطفونيا

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس

تخصص "علم النفس المدرسي" بعنوان

الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى

المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا

دراسة ميدانية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي

إشراف

الدكتور: منصور مصطفي

إعداد الطالب:

بن عبد المؤمن بن عودة

أعضاء اللجنة المناقشة:

رئيسا	أستاذ محاضر	د/ قواسمي مراد
جامعة مستغانم		
مشرفا و مقررا	أستاذ محاضر	د/ منصور مصطفي
جامعة وهران		
عضوا مناقشا	أستاذ محاضر	د/ مكي أحمد
جامعة وهران		
عضوا مناقشا	أستاذ محاضر	د/ هني حاج أحمد
جامعة مستغانم		

2012/2011

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد المبعوث رحمة للعالمين، وعلى آله وصحبه، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد؛

أتوجه بالشكر إلى الله عز و جل الذي وفقني في إتمام هذا العمل المتواضع ، كما أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى الأستاذ الدكتور " منصورى مصطفى" لتفضله بالإشراف على هذه الرسالة، وصبره لتأخري في إنهاؤها وكل نصائحه القيمة، نسأل الله أن يجعل ذلك في ميزان حسناته، ويجزيه عنا خير الجزاء على كل ما قدم للعلم.

كما أتقدم بالشكر الجزيل، والثناء الوافر للأساتذة الذين أكرمونا بالعبء وتقديم النصح والإرشاد.

وشكري موصول لأعضاء لجنة المناقشة، لتفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة وإني على أمل وثقة بأن تغني ملاحظاتهم السديدة الرسالة، وتسهم في رفع شأنها ، وشكري موصول أيضا إلى زملائي الأفاضل الذين درسوا معنا في قسم ما بعد التدرج ، كما أقدم شكري الكبير لمديري الثانويات بولاية غليزان ، وكذا المستشارين التربويين وكل العاملين فيها لتعاونهم معنا في تطبيق أدوات الدراسة.

بن عبد المؤمن بن عودة

إهداء

أهدي ثمرة جهدي:

إلى روعي والدي الذين غمر حبهما حياتي

إلى زوجتي الغالية التي شجعتني على إتمام هذا العمل

إلى أولادي الأعزاء: خير الدين و خولة و كوثر و زين العابدين.

إلى أسرتي الكبيرة إخوتي وأخواتي وجميع أبنائهم.

إلى أصدقائي الذين شجعوني على مواصلة الدراسة.

إلى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو حتى

بكلمة طيبة.

بن عبد المؤمن

بن عودة

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا ، وتألفت عينة الدراسة من (500) تلميذ وتلميذة مقسمة إلى عينتين متساويتين (250) تلميذا متفوقا دراسيا و(250) تلميذا متأخرا دراسيا من خمس ثانويات طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بعد التحقق من صدقهما وثباتهما. وبعد المعالجة الإحصائية للمعطيات عن طريق الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS، والمتمثلة في الأساليب الإحصائية التالية:

(المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، واختبار (ت) لدراسة الفروق بين عينتين)، أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسيا من حيث متغير الجنس
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسيا من حيث متغير الجنس
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا

فهرس المحتويات

أ	شكر وتقدير.....
ب	إهداء.....
ت	ملخص البحث.....
ث	فهرس الجداول.....
ذ	فهرس الملاحق.....
01	مقدمة.....

الصفحة	الموضوع
	الجانب النظري
11 -04	الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة
05	I . تحديد الإشكالية
07	II . فرضيات الدراسة
08	III . دواعي اختيار الموضوع
08	IV . أهمية الدراسة
09	V . أهداف الدراسة
10	VI . التعريفات الإجرائية
11	VII . حدود الدراسة
37-12	الفصل الثاني: الضغوط النفسية
13	تمهيد
13	I . مفهوم الضغوط النفسية
17	II . مصادر الضغوط
25	III . أنواع الضغوط النفسية
27	IV . مؤشرات الضغوط النفسية
27	V . النظريات المفسرة للضغوط النفسية
33	VI . الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية
36	خلاصة:

57 -37	الفصل الثالث: أساليب المواجهة
38	تمهيد
38	I. تعريف المواجهة
39	II. تعريف أساليب المواجهة
41	III. شروط المواجهة الفعالة
43	IV. تصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية
51	V. بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية
57	خلاصة:
81 -58	الفصل الرابع: التفوق الدراسي
59	تمهيد
59	I. تعريف التفوق
60	II. تعريف التفوق الدراسي
62	III. تصنيف تعريفات التفوق و الموهبة
64	IV. بعض المفاهيم المرتبطة بالتفوق الدراسي
66	V. خصائص المتفوقين
68	VI. مجالات التفوق
69	VII. نظريات التفوق الدراسي
71	VIII. أساليب التعرف على الطلاب المتفوقين
73	IX. العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي
81	خلاصة:
101 -82	الفصل الخامس: التأخر الدراسي
83	تمهيد
83	I. مفهوم التأخر الدراسي
87	II. علاقة التأخر الدراسي بمفاهيم أخرى
88	III. أنواع التأخر الدراسي
90	IV. أسباب التأخر الدراسي
95	V. سمات وخصائص المتأخرين دراسيا

97	VI. تشخيص التأخر الدراسي
98	VII. علاج التأخر الدراسي
101	خلاصة
	الجانب التطبيقي
128 - 102	الفصل السادس منهجية البحث وإجراءاته
103	تمهيد
103	I. الدراسة الاستطلاعية:
104	1 - أدوات الدراسة
107	2 - تجريب المقاييس على عينة الدراسة الاستطلاعية
116	II. الدراسة الأساسية
116	1 - منهج الدراسة
116	2 - العينة و مواصفاتها
122	3 - أدوات الدراسة وتطبيقاتها
126	4 - المكان والمدة الزمنية للدراسة
127	5 - الأساليب الإحصائية المستعملة
141-129	الفصل السابع عرض النتائج ومناقشتها
130	تمهيد
130	I. عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية
130	(1) - عرض النتائج الخاصة بالضغوط النفسية
132	(2) - عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الأولى
133	(3) - عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثانية
134	(4) - عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة
135	(5) - عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة
137	II. مناقشة الفرضيات
141	III. الاقتراحات
142	قائمة المراجع
152	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	الجدول يوضح صدق المقارنات الطرفية.	108
02	الجدول يبين معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس	109
03	الجدول يبين معاملات الارتباط بالأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس	109
04	الجدول يوضح حساب معامل الفا كرونباخ لفقرات أبعاد المقياس	110
05	الجدول يبين الفقرات المحذوفة والمعدلة للمقياس	112
06	الجدول يوضح صدق المقارنات الطرفية.	113
07	الجدول يبين معاملات الارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس	113
08	الجدول يبين الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	114
09	الجدول يوضح معامل الفا كرونباخ كل بعد	115
10	الجدول يبين مفردات العينتين حسب كل مؤسسة	117
11	جدول توزيع العينة حسب الجنس	118
12	جدول توزيع العينة حسب التخصص	118
13	. جدول توزيع العينة حسب كل مؤسسة	119
14	جدول توزيع العينة حسب الجنس	120
15	جدول توزيع العينة حسب التخصص	120
16	جدول توزيع العينة حسب كل مؤسسة	121
17	الجدول يبين عدد فقرات كل بعد	123
18	الجدول يوضح نسبة درجة الضغوط النفسية لكل جنس (المتفوقين)	130
19	الجدول يوضح نسبة درجة الضغوط النفسية لكل جنس (المتأخرين)	131
20	اختبار "ت" لفروق متوسطات درجات المتفوقين دراسيا والمتأخرين	

132	دراسيا في الضغوط النفسية.	
133	اختبار "ت" لفروق متوسطات درجات المتفوقين دراسيا من حيث الجنس	21
134	اختبار "ت" لفروق متوسطات درجات المتأخرين دراسيا من حيث الجنس	22
136	اختبار "ت" لفروق متوسطات درجات المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا	23

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
153	مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولى	01
156	مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية	02
158	مقياس أساليب الضغوط النفسية في صورته الأولى	03
161	مقياس أساليب الضغوط النفسية في صورته النهائية	04
163	يمثل درجات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية	05
164	درجات الطلبة الخاصة بأساليب المواجهة	06
165	رخصة تربص	07

لعل أكثر ما يواجه الإنسان في هذا العصر هو تعرضه لمختلف أنواع الضغوط والمؤثرات الخارجية عن نطاق سيطرته والتي تلقي بثقلها على كاهله، فتؤثر فيه بشكل سلبي أو إيجابي على حالته النفسية والصحية والعقلية والسلوكية والاجتماعية وحتى الوظيفية.

وظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية فيعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية ، فالتفكك الأسري وترك العمل والفقر وفقد عزيز وضغوط المدرسة والمشاحنات اليومية والضوضاء والفشل الدراسي كلها ضغوط نفسية (الرشيدي،1999،ص2).

وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة ،وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة المناحي حتى صار عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط حيث أصبح كل فرد منا يعاني الضغوط بدرجات متفاوتة (حسين و حسين ، 2006 ، ص14).

وقد أولى العلماء والباحثون اهتماما كبيرا بشأن ظاهرة الضغوط النفسية لما لها من آثار خطيرة على الفرد، ويعتبر هانز سيلبي (Selye) سنة (1956) أول من أسهم بدراساته وبحوثه حول ظاهرة الضغوط وأطلق عليها اسم "زملة التكيف العام" ،وقدم مفهومه للضغوط النفسية حيث يقول أنها: " عبارة عن مجموعة من الأعراض تنترامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة ،مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي" (ماجدة، 2008 ، ص20).

ويعرف الباحثون في علم النفس الضغط النفسي بعدة تعريفات وكل تعريف ينطلق من أساس محدد وواضح، فبعض التعريفات ينطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة إزاء المثير والبعض الآخر من التعريفات يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة إلى متغيرات وسيطة قد لا تكون واضحة (الطريري،1994،ص8).

وظاهرة الضغوط النفسية تحدث عندما يشعر الفرد أن متطلبات الموقف الذي يتعرض له يفوق قدراته ولا يستطيع مجابهته أو التعامل معه، فتنشأ لديه حالة من عدم التوازن والارتباك تجاه ذلك فيشعر حينها بهيمنة الضغوط عليه،بيد أنه إذا استطاع التكيف مع المتطلبات يكون الضغط مقبولا ومفيدا،وهذا ما يسمى بالضغوط الإيجابية التي تكون قوة دفع مهمة لشحن الهمة والدافعية نحو القيام والاضطلاع بأعباء الحياة ومتطلباتها.

وفي هذا الصدد يوضح **Caplan (1981)** بأن الضغوط النفسية قد تكون في بعض الأحيان قوة دافعة إيجابية ومبعثاً للحياة والنشاط تساعد الفرد على تحقيق أهدافه عن طريق مضاعفة مجهوداته ونشاطاته، فمتطلبات الحياة لا بد أن تتضمن قدراً معيناً من الضغوط ولكن إذا ما زاد ذلك القدر من الضغط النفسي فسيصبح بالتالي قوة هادمة ، فالشخص الذي يتعرض للضغوط بشكل منتظم ، يظهر تدهوراً في رؤيته لمفهوم ذاته ، بالإضافة إلى اضطراب الوظائف المعرفية التي تؤدي إلى تشويه مدركاته للعالم الخارجي ، كما أنه قد يفقد ذاكرته ، وعلاوة على ذلك ستزداد قابلية الفرد للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية.

ويتفق معه في هذا الاتجاه **Hilgard etal (1979)** حيث ذكر أن الضغط النفسي مهم وضروري للفرد وذلك لقضاء بعض الأمور إلا أن الضغط الذي يلزم الفرد لفترة طويلة من الوقت يكون له تأثيراته السلبية في كل من الناحيتين النفسية والسيولوجية (نقلاً عن: أمل العنزي، 2005، ص16).

نحاول من خلال هذه الدراسة الوقوف على الفروق بين المتفوقين دراسياً والمتأخرين دراسياً فيما يخص الضغوط النفسية والفروق في استخدام أساليب مواجهتها ، وللإحاطة بهذا الموضوع قسمنا البحث إلى جانبين ، الجانب النظري والجانب التطبيقي.

يتضمن الجانب النظري خمسة فصول

خصص الباحث في الفصل الأول للمدخل إلى الدراسة، حيث تناول موضوع البحث وتساؤلاته، وفرضياته، وأهدافه، وأهميته، وحدود البحث، ثم التعاريف الإجرائية للمفاهيم الواردة فيه.

أما الفصل الثاني: فيتضمن متغير الضغوط النفسية حيث تعرض الباحث فيه لمختلف العناصر التي تخدم موضوع الدراسة، إذ بين في البداية تعاريف للضغوط النفسية ثم ذكر مصادرها وأنواعها ومؤثراتها وأهم النظريات المفسرة لها، والآثار المترتبة عنها.

وفي الفصل الثالث: تم تناول متغير أساليب المواجهة، والذي يحتوي على تعريفات للمواجهة وأساليب المواجهة، وشروط المواجهة الفعالة، وتصنيفاتها، وفي الأخير أورد الباحث بعض الأساليب لمواجهة الضغوط.

وتم الإشارة في الفصل الرابع إلى متغير التفوق الدراسي وما أحاط به من تعريفات، وتصنيفاته، وبعض المفاهيم المرتبطة به، وخصائص المتفوقين، ومجالات التفوق، وأهم النظريات، وأساليب الكشف عن المتفوقين، والعوامل المؤثرة فيه.

أما الفصل الخامس: فقد تناول الباحث فيه متغير التأخر الدراسي والذي يتضمن تعريفاً للتأخر وكذا علاقته بالمفاهيم الأخرى، وأنواعه، والأسباب المؤدية إليه، وسمات وخصائص المتأخرين دراسياً، وتشخيصه، وأهم العلاجات له.

أما عن الجانب التطبيقي فيتضمن فصلين.

خصص الباحث الفصل السادس لمنهجية البحث وإجراءاته و مختلف المراحل التي مر بها البحث للحصول على النتائج ، وهذا من خلال التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية ،والدراسة الأساسية التي تناولنا فيها منهج الدراسة ، وعينة البحث، والمكان و المدة الزمنية للدراسة ،وأدوات البحث المستعملة ، وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة.

أما الفصل السابع فقد خصه الباحث لعرض الدراسة الميدانية وتفسير المعطيات وفقا لأدبيات البحث وللدراسات السابقة.

وبناء على نتائج الدراسة ،قدم الباحث مجموعة من الاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- I. تحديد الإشكالية
- II. فرضيات الدراسة
- III. دواعي اختيار الموضوع
- IV. أهمية الدراسة
- V. أهداف الدراسة
- VI. التعريفات الإجرائية
- VII. حدود الدراسة

I. تحديد الإشكالية:

لقد أصبح موضوع الضغوط النفسية المدرسية تسترعي اهتمام المنشغلين في ميادين علم النفس والتربية لما له من أهمية بالغة في حياة الطلبة الدراسية بوجه عام و تلاميذ الثانوية بوجه خاص، وتعتبر مرحلة الثانوية من المحطات التي يتعرض فيها التلاميذ لمصادر متنوعة من الضغوط المدرسية.

ويشير " لطفى عبد الباسط إبراهيم" (1994) إلى أن ضغوط الدراسة ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تتسبب عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق والألم النفسي" (لطفى عبد الباسط، 1994، ص557).

وأكدت الدراسات العربية منها والأجنبية إلى وجود أنواع كثيرة من مصادر للضغوط النفسية المدرسية، كدراسة سونيا شارب" و"ديفيد تيمسون"(1992) ودراسة "بخيت" (1994) ودراسة "دأندا وآخرون" (2000) والتي تتمثل في: التفكير في المستقبل وصعوبة المواد الدراسية، وضعف العلاقة بالمدرسين، والمشاحنات مع الرفاق، والامتحانات، وتوبيخ المدرس، بالإضافة إلى المنافسة للحصول على درجات مرتفعة أو تقديرات عالية، وعدم مراعاة الفروق الفردية من طرف المدرس إلى جانب المناهج المملة، وعدم وجود فضاءات يقضي فيها الطالب أوقات فراغه.

أضف إلى ذلك الضغوط الأسرية التي تنعكس سلبا على الحياة الدراسية لدى الطالب وتؤثر في شخصيته مثل أساليب التنشئة غير السوية، والمشاحنات المستمرة بين الوالدين، والتي تؤدي في النهاية إلى الطلاق أو الانفصال، زد على هذا المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المزرية التي تسهم بفعالية في تردي أوضاعه مع المحيطين به.

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر المواجهة **Coping resources** تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته (الضريبي، 2010، ص672).

ويقصد بإستراتيجية مواجهة الضغوط من ناحية الفرد تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها لكي يسيطر على أو يحد من أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية (ماجدة، 2008، ص336).

وقدم "لازروس" Lazarus نموذجاً يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يرى أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب تفوق قدرته على التكيف، ويرى أن الضغوط وأساليب مواجهتها ترجع للمعرفة (الإدراك والتفكير) وللطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة وأساليب مواجهة الضغوط والاستجابة الانفعالية هي نتيجة لتأثير كل منها على الآخر.

وعن مدى فعالية أساليب التعامل مع الضغوط في تحقيق التوافق يرى افرلي "Efferly" أن هناك أساليب عدة في التعامل تبعث على التوافق، وأساليب أخرى تبعث على سوء التوافق، وأن الأساليب التي تؤدي إلى تحقيق التوافق هي الأساليب التي تخفض من الضغط، وتعزز من صحة الفرد المدى البعيد مثل الاسترخاء والتمارين الجسدية، أما الأساليب التي تؤدي إلى سوء التوافق فهي الأساليب التي تخفض من الضغط عاجلاً وتؤدي إلى تآكل الصحة آجلاً مثل تعاطي الكحول واستخدام العقاقير بشكل سيء والانسحاب من التفاعل الاجتماعي (الأحمد ومحمود ، 2009، ص18).

نظراً لأن الضغوط النفسية أصبحت ظاهرة حتمية في حياة أفراد المجتمع، تعتبر شريحة تلاميذ الثانوية وبالأخص المتفوقون والمتأخرون دراسياً من شرائح المجتمع، التي تتعرض للعديد من الضغوط النفسية والتي تتمثل في ضغوط أسرية وضغوط أكاديمية وضغوط مالية بالإضافة إلى ما تفرضه عليهم مرحلة المراهقة من ضغوط وجدانية وعاطفية تؤثر على أدائهم الدراسي وتوافقهم النفسي مما يؤدي بهم إلى الاستعانة بمجموعة من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية قد تؤسس لديهم أسلوباً ونموذجاً لحياتهم كراشدين في المستقبل.

ونظراً لما للضغوط من انعكاسات سلبية على تلاميذ السنة الثانية الثانوي وسعيها لمعرفة نوعية أساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمونها أجرى الباحث هذه الدراسة للوقوف على أهم هذه الأساليب. وعلى ضوء ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل هناك فروق في درجات الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدى المتفوقين دراسياً والمتأخرين دراسياً لمستوى السنة الثانية ثانوي ؟

وتتفرع عنه التساؤلات التالية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى المتفوقين دراسياً والمتأخرين دراسياً في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى المتفوقين دراسياً في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى المتأخرين دراسيا في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس؟

4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية؟

II. الفرضيات:

بناء على التساؤلات المطروحة ،صاغ الباحث الفرضيات التالية:

الفرضية العامة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا لمستوى السنة الثانية ثانوي.

وتتفرع عنها الفرضيات الجزئية التالية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

2- توجد فروق دالة إحصائية لدى المتفوقين دراسيا في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس.

3- توجد فروق دالة إحصائية لدى المتأخرين دراسيا في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس.

4- توجد فروق دالة إحصائية لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

III. دواعي اختيار الموضوع:

يعود سبب اختيار هذا الموضوع كونه يدرس ظاهرة الضغوط النفسية التي يعيشها ال تلاميذ الثانويون في البيئة الأسرية من معاملة الوالدين والإخوة ، والبيئة المدرسية التي تتعلق بعلاقة الطلبة مع معلمهم وأصدقائهم ، ومعرفة الأساليب المستخدمة من طرف المتفوقين والمتأخرين دراسيا لمواجهة هذه الضغوط وما يترتب عنها في التأثير على أداءهم وإنجازاتهم وسلوكياتهم .

كون موضوع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا لم يتم التعرض إليه من قبل في البيئة الجزائرية، حيث لم نجد الدراسات السابقة التي تناولت دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى هاتين العينتين، فكان بود الباحث أن يتطرق إلى هذه الدراسة.

IV. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الجوانب التالية:

- توضيح الأساليب التي يستخدمها الطلبة الثانويون في مواجهتهم للضغوط النفسية كيفية إدراكهم لمشكلاتهم، ومعرفة مدى نجاعة هذه الأساليب في حل مشكلاتهم والتغلب عليها.
- الاهتمام بالأساليب التي يستخدمها الطلبة الثانويون في مواجهتهم للضغوط النفسية من شأنها أن تجعلهم يختارون الأساليب الإيجابية التي تحميهم من المشكلات وتساعدهم في عملية التكيف النفسي والاجتماعي وتبعدهم من استخدام الأساليب السلبية التي لا جدوى منها.
- إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية للطلبة في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية، وتبصيرهم بالطرائق والأساليب الإيجابية والعملية للتغلب عليها، بالإضافة إلى تزويد المكتبة العربية بمقياس جديد لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
- كما تكمن أهمية البحث في حث الطلبة المتفوقين منهم والمتأخرين دراسيا باستخدام استراتيجيات تكيف مثلى ومناسبة لهم .

V. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- الكشف عن الضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسيا مقارنة بالمتأخرين دراسيا.
- الكشف عن الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسيا.
- الكشف عن الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسيا.
- الكشف عن نوعية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسيا مقارنة بالمتأخرين دراسيا.
- التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا في الثانويات.

VI. التعريفات الإجرائية:

(1)- تعريف الضغوط النفسية:

على حد تعبير "فولكمان وآخرون" "Folkman et al" (1979) الضغط النفسي هو: "حالة ناشئة من عدم حدوث توازن بين المتطلبات المفروضة على الفرد وبين قدراته على الاستجابة لهذه المتطلبات ؛ وهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من أبعاد مقياس الضغوط النفسية المطبق في هذه الدراسة والمتمثلة في الضغوط الأسرية والضغوط المدرسية.

(2)- تعريف أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

- يرى عبد الباسط (1994) أن أساليب مواجهة الضغوط هي مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية، التي يسعى من خلالها الفرد لتطوير الموقف الضاغط، وحل المشكلة، وتخفيف التوتر المترتب عليه، ويطلق على هذه الأساليب عمليات تحمل الضغوط ؛ وهي الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتي تتمثل في: التعامل مع المشكلة، والمساندة الاجتماعية، وأسلوب الإحجام و الهروب، والتحول إلى الدين، وأسلوب المواجهة الانفعالية، وعادات معينة".

(3)- تعريف المتفوق دراسيا:

التلميذ المتفوق دراسيا لديه مستوى أعلى من المتوسط في الذكاء، يظهر - فيما لا شك فيه- على شكل أدائه المتفوق في المدرسة وكذا في أدائه على اختبارات الذكاء، وهذا الطفل لديه نوع من الالتزام في المهمة تظهر على شكل مثابرة وإصرار على تحقيق الأهداف بشكل جيد وسريع محاولا الإثبات بتحقيق للهدف على نحو فيه أصالة وجدة ؛ وهو ذلك التلميذ الذي يمثل الثلث الأعلى من مجتمع الدراسة وحصل على معدل الفصلين الأول والثاني (20/12) فما فوق".

(4)- تعريف المتأخر دراسيا:

هو حالة تأخر أو تخلف أو نقص أو عدم اكتمال النمو التحصيلي نتيجة لعوامل عقلية أو جسمية أو اجتماعية أو انفعالية بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي المتوسط في حدود انحرافين معياريين سالبين؛ وهو ذلك التلميذ الذي يمثل الثلث الأدنى من مجتمع الدراسة وحصل على معدل الفصلين الأول والثاني (20/09) فما دون ذلك".

VII. حدود الدراسة:

يتحدد البحث الحالي بالحدود التالية:

- حدود بشرية:

تتمثل في عينة يقدر حجمها بـ (500) تلميذا ينقسمون إلى (250) تلميذا متفوقا دراسيا، و (250) تلميذا متأخرا دراسيا في مرحلة التعليم الثانوي.

- حدود مكانية:

تم اختيار العينة بصفة عمدية من خمس ثانويات بمدينة غليزان.

- حدود زمنية:

تم التطبيق الميداني لهذا البحث السنة الدراسية 2010/2011 .

كما يتحدد البحث بأداتي جمع البيانات المستخدمة فيه والتمثلة في مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

I. مفهوم الضغوط النفسية

II. مصادر الضغوط

III. أنواع الضغوط النفسية

IV. مؤشرات الضغوط النفسية

V. النظريات المفسرة للضغوط النفسية

VI. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة عالمية تعيشها كل أنواع شرائح المجتمع، في شتى مناحي الحياة: في الحياة الأسرية والاجتماعية، والحياة المدرسية، والحياة العملية، والحياة السياسية والاقتصادية. كما أصبحت هذه الظاهرة سمة هذا العصر نتيجة للتقدم المتسارع الذي أدى إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، وهي ليست كلها سيئة، فهناك من الضغوط ما يجدد طاقة الشخص وتشحنه بدافعية فعالة و نشاط نحو الانجاز والنجاح ، ولقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية من وجهات متعددة ثم تطرقنا إلى مصادر الضغوط وأنواعها وأهم مؤشراتاتها، وفي الأخير عرّجنا على بعض النظريات التي تفسر الضغوط والآثار الناجمة عنها.

I. مفهوم الضغوط النفسية:

يعد الضغط من أكثر المفاهيم غموضا، وهذا راجع بالدرجة الأولى إلى تقاربه بعدة مفاهيم من حيث المعنى ، وارتباطه أيضا باتجاهات نظريات مختلفة، ولم يتوصل العلماء والباحثون إلى اتفاق جامع مانع حول هذا المفهوم، فكلمة الضغط تعني الشدة، والأزمة النفسية، والإحباط ، والمواقف المتطرفة. إن هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى (الإجهاد Strain، والضغط Press ، والعبء Load) (الغريير و أبو أسعد، 2009، ص19).

ثم بدأ استخدام كلمة Stress حديثا في مجال العلوم الإنسانية، ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد وتسبب له بعض التغيرات النفسية مثل التوتر والضييق، وبعض التغيرات العضوية والفيزيولوجية (خليفة و سعد، 2008، ص125).

ولقد أكد "كوكس" Cox (1980) التصورات المختلفة التي تناولت بحث الضغوط وأدوارها في ثلاثة اتجاهات رئيسية هي:

- الاتجاه الأول: يركز على استجابة الفرد للمواقف المزعجة في بيئته ويعامل الضغط على أنه متغير تابع.
- الاتجاه الثاني: يصف الضغط على أنه مثير، ويعامل الضغط على أنه متغير مستقل.
- الاتجاه الثالث: ينظر إلى الضغط على أنه انعكاس لفقدان الانسجام بين الشخص وبيئته ويعامل الضغط على أنه مثير وسيط (خليفة و سعد، 2008، ص133).

- ويعرف "كوكس" و"مكاي" Cox & Mackay (1978) الضغط النفسي بأنه: " ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث الاختلال أو عدم

توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً وتظهر الاستجابات الخاصة به (الرشيدي، 1999، ص20).

- ويعرفها " لورنس " **Lowrence (1990)**: بأنها "حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم، يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة" (العجيلي، 2005، ص501).

- ويرى كل من "لازاروس" و "فولكمان" (1991) أن الضغط النفسي هو: " علاقة خاصة بين الفرد وبيئته التي قدرها على أنها تفوق قدراته وتهدد سلامته" (Rosnet,1999,p19).

ويعرف "العيسوي" (1992) الضغط بأنه: " عبارة عن قوة كافية لتسبب حالة من التوتر والشدة أو التشويه والإفساد لما تقع عليه من الأشياء أو الناس، وعندما يصبح الضغط شديداً فقد يغير ما وقع عليه إلى شكل آخر أو صورة أخرى" (العيسوي، 1992، ص113، 114).

- ويعرف " جوردون" **Gordon (1993)** الضغوط بأنها: "الاستجابات النفسية والانفعالية والفسولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد، هذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها".

- وفي إطار تحديد مفهوم الضغط يشير **عبد الرحمن الطريري (1994)** إلى أن هناك ثلاثة عناصر تشكل الأساس الذي ينطلق منه الفرد للاستدلال على حالة الضغط، وأول هذه العناصر هو البيئة المحيطة بالفرد، حيث قد يوجد فيها ما قد يثير الفرد ويستفزه ويجعله في وضع غير طبيعي، أما العنصر الثاني فهو الأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لأي أمر من الأمور المثيرة للضغط، أما العنصر الثالث فهو الاستجابة البدنية الصادرة من الفرد حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة" (حسين و حسين، 2006، ص20، 21).

- ويعرف " براون" و " رالف" **Brown & Ralph (1994)** الضغوط النفسية بأنها محصلة لحالتين مختلفتين، الأولى تشير إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد والتي تسبب له الضيق والتوتر، والثانية تشير إلى ردود الفعل النفسية المتمثلة بمشاعر الحزن التي يشعر بها (نايفة الشوبكي ونزیه حمدي، 2008، ص109).

- ويعرف **عبد الستار إبراهيم (1998)** الضغط بأنه: " أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث

البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطا، مثلها مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية" (عبد الستار، 1998، ص106).

- ويعرف " شافير " Schafer (2000) الضغوط بأنها: " إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما، ويوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة دائما وأنها خاصة للحياة، فالإثارة هي جزء حتمي من الحياة، والدليل على ذلك أننا نفكر دائما ونعمل لدرجة ما من الإثارة، ويشير هذا التعريف أيضا إلى طبيعة الضغوط، فالإثارة تشمل كل أعضاء الجسم والأفكار والمشاعر" (حسين و حسين ، 2006، ص21).

- كما يشير محمد حسنين الدق (2001) إلى أن مفهوم الضغط هو ذلك العبء الثقيل الذي يشعر به الشخص نتيجة المرور بمواقف الإجهاد أو الشدة في حياته اليومية، وهذه المواقف في الإجهاد والشدة قد تحدث نتيجة للعوامل الفيزيائية، والعوامل النفسية أو كلاهما معا. وقد يسبب التعرض طويل المدى لمواقف الشدة إلى ضعف وظيفي قد يؤدي في نهاية الأمر إلى الاضطراب أو المرض النفسي أو العقلي" (خليفة و سعد، 2008، ص132).

- ويعرفها " كريتر" و"كينيكى" Kreitner & Kinik (2001) بأنها: " استجابة تكيفية تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات النفسية والتي تظهر نتيجة لتعرض الفرد لأي مثير خارجي أو موقف أو حدث يضع مطالب نفسية وجسدية على الفرد" (حسين وحسين، 2006، ص22).

ويعرفها " سنان" (2004) بأنها: "حالة من التوتر والضيق وعدم الراحة الناجمة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة وتشكل له تهديدا يعيقه عن التوافق السليم" (عبد الله مجلي، 2011، ص201).

يعرف الضغط في معجم المصطلحات التربوية والنفسية:

يعرف الضغط لغة: ضغط ضغطا وضغطة: عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة: الزحمة والضيق والمشقة، الضغطة: القهر والضيق والاضطرار، ومنه ضغطة القبر أي تضيقه على الميت.

ويعرف الضغط على أنه صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد، وتعرف الضغوط النفسية في أنها عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكلية أو جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد (شحاتة و النجار، 2003، ص208).

من خلال هذه التعريفات يعرف الباحث الضغوط النفسية بأنها: " المواقف الضاغطة والصعوبات التي يتعرض لها الفرد فتسبب له التوتر والضيق والانزعاج وتهدد سلامته".

II. مصادر الضغوط:

إن البيئة التي يعيش فيها الإنسان تزخر بأنواع كثيرة من مصادر للضغوط، وهي من الصعب حصرها وتصنيفها تصنيفاً معيناً، إذ أنها تختلف باختلاف الأفراد وما يتميزون به من مراحل عمرية متباينة، وباختلاف من بيئة لأخرى تتميز بوضع اجتماعي معين وثقافة خاصة بها. وقد أوضح الطرييري أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد وأهمها.

(1)- المشكلات النفسية:(الانفعالية)

كالثورة والغضب والاكئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.

(2)-الضغوط الاقتصادية:

وتتمثل في الفقر وانخفاض الدخل والبطالة والتفاوت الطبقي، حيث أصبح المجتمع توجد به طبقة صغيرة تمتلك المليارات، والأغلبية من الأفراد تمثل طبقة المطحونين فضلا عن هروب الملايين من الدولارات عبر مجموعة من الأفراد إلى خارج البلاد وانخفاض معدل الإنتاج بالقياس إلى معدل الاستهلاك للأفراد (حسين وحسين، 2006، ص40، 39).

وأشارت دراسة "إبراهيم رشا"(1996)" الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية" إلى وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى الإناث وبين الدرجة الكلية للمستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي لديهن.

(3)- الضغوط الأسرية:

تعتبر الأسرة من المؤسسات الاجتماعية التي تتأثر بالأحداث التي يمر بها الفرد والمجتمع، فالضغوط التي تتعرض لها الأسرة تؤدي إلى حدوث عدم التوازن وخلل في مهامها ووظائفها المنوطة بها، وينتج عن ذلك عواقب وخيمة على الوالدين وخاصة الأبناء.

وتنشأ الضغوط النفسية لدى الأبناء لعدة أسباب تتضح فيما يلي:

(أ)- أسلوب المعاملة غير السوي:

على الرغم من أن الآباء يبذلون جهودهم للتعامل مع أطفالهم بعدل، إلا أن الاختلافات في العمر والجنس والترتيب، تستلزم معاملة لكل طفل، ولقد أفادت دراسة "ماك هول" و " باولكتو" " Machale et "Pawlektو" بأن الاختلافات في السلوك الوالدي غير السوي يعكس التفاعل بين الإخوة.

(ب)- أسلوب الرفض:

يرفض الكثير من الأولياء أطفالهم، الأمر الذي يخلق إحساسا بعدم التقبل والدونية لدى الأطفال، و يجعلهم يشعرون بتوتر.

ويعبر الأولياء الذين يبنذون أبناءهم عن كراهيتهم لهم بصور متعددة كالإهمال والتهديد، فينمون وهم محملون بالهم والكآبة، وإدراك الطفل للنبذ، فيشعر بعدم الأمن وعدم القدرة على المواجهة، ويضيف لازاروس "Lazarus" أن النبذ يؤدي إلى الشعور بتوقع الخطر والتهديد المستمرين، مما يجعله يدرك بأن إمكاناته غير كافية على المواجهة .

(ج) - أسلوب العقاب:

إن القسوة والتربية الصارمة تؤدي إلى توليد الكراهية للسلطة، وتجعل المراهق يقف موقفا عدائيا، وتميت في نفسه الثقة بالنفس وتجعله يشعر دائما بضيق وتوتر فالسلوك الأسري أو ما يسمى " العلاقة الوالدية"، وكذا التفاعل القائم بين الأولياء والمراهقين ينعكس سلبا أو إيجابا على المراهق، فينعكس إيجابا إذا كانت العلاقة قائمة على الاحترام والتسامح، و ينعكس سلبا إذا كانت العلاقة قائمة على النبذ والقسوة، ما يخلق ضغوطات عليه (عبدي، 2011، ص57).

(د)- توتر العلاقات والصراعات الوالدية:

كلما كان الجو النفسي الذي يشيع بين أفراد الأسرة متوترا ومشحونا بالخلافات والخصومات والشجار بين الوالدين ولا سيما حينما يقع ذلك أمام أعين الأبناء فإن ذلك تنعكس آثاره بصورة سلبية عليهم، وبالتالي فإن ما يسود الحياة الأسرية من توتر وصراع يقلل من درجة التماسك والترابط داخل الأسرة ويجعل الأبناء يعانون كثيرا من الضغوط ويكونون عرضة للتشرد والانحراف ، وهكذا بقدر ما يكون الجو النفسي في الأسرة سويا بقدر ما يكون ذلك عاملا هاما يساهم في تكيف الأبناء مع متطلبات البيئة التي يعيشون فيها(حسين و حسين ، 2006 ، 184ص).

(هـ)- التباين بين توقعات الأولياء و قدرات الأبناء:

فتوقعات الأولياء العالية والتي تفوق مستوى ما يستطيع المراهق إنجازها، أو كثرة الأعباء المطلوبة منه، وقيامه بأشياء تحت التهديد أو العقاب فإن ذلك يؤدي إلى التوتر والقلق. إن التوقعات والطموحات العالية الصادرة من الأولياء، والواجبات المطلوبة من الأبناء تكون مصدرا للضغط، إذ نلاحظ أن بعض الأولياء يفرضون على أبناءهم الالتحاق بتخصص معين، قد لا تتفق مع ما لديهم من قدرات واستعدادات (عبدي، 2011، ص59،58).

(4)- الضغوط الاجتماعية:

والمتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صدقات (البناء، 2008، ص138).

(5)- الضغوط الصحية:

المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع معدل ضربات القلب والغثيان والرعشة... الخ.

(6)- المشكلات الشخصية:

كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد (عياش، 2004، ص16).

(7)- الضغوط المدرسية:

(أ)- تعريف الضغط المدرسي:

تعرف الباحثة " زينب بدوي (2002) الضغط المدرسي بكونه " قوى خارجية أو مشكلات تنبع من بيئة التلميذ الخارجية، أسرية أكانت أم مدرسية، يخلق نتيجة لعدم مقدرة التلميذ مواجهته لهذه المشاكل" (عبدي، 2011، ص50).

ويرى "طه عبد العظيم حسين" (2006) أن الضغط المدرسي هو: "حالة من عدم التوازن، وتنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها، وبين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية (حسين و حسين ، 2006 ، ص182).

ويعرف الربيعي (2009) الضغوط بأنها: "الأحداث والمشكلات والصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الاتزان مما يتطلب منهم جهدا إضافيا لإعادة التوازن (تايه اللامي ، بدون سنة، ص13).

(ب)- أعراض الضغط المدرسي:

تتمثل أعراض الضغوط المدرسية فيما يلي:

• الأعراض الفيزيولوجية:

الأعراض الفيزيولوجية الناجمة عن الضغوط تتمثل في توتر على مستوى العضلات، والصداع، الألام في المعدة، وغيرها من الأعراض التي تظهر لدى التلاميذ (عبدي، 2011، ص52).

• الأعراض السلوكية:

تتمثل الأعراض السلوكية في العدوانية، الانسحاب مع الهروب من المدرسة والمشغبة مع الأقران، كما يمكن كذلك أن تظهر اضطرابات في النوم والأكل.

• الأعراض النفسية:

أما الأعراض النفسية للضغوطات المدرسية فتتمثل في الوسواس، انخفاض تقدير الذات، نقص الثقة بالنفس والغضب (حسين و حسين ، 2006 ، 182ص).

• الأعراض الانفعالية:

تظهر أعراض الضغوطات المدرسية من الناحية الانفعالية بصفة عامة على المستوى المعرفي، وتتمثل هذه الأعراض خاصة في:
فقدان التركيز.
نقص في التذكر.
صعوبة في اتخاذ القرارات.
صعوبة في متابعة الدروس(عبدي، 2011 ، ص52).

(ج)- عوامل الضغط المدرسي :

• عوامل خاصة بالتلميذ:

يقول الباحث "جيراد سلام" Gerad Salem (2009) إن التلميذ الذي يعاني من مشاكل سواء جسمية كضعف السمع، البصر، والإصابة بأي إعاقة، أو مشاكل نفسية كالقلق تسبب ضغطا للتلميذ.

➤ سوء التكيف المدرسي:

كثيرا ما نجد أن المراهق يشعر بالتوتر والضغط في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية الجديدة بالنسبة له، ومع المواقف الدراسية المختلفة؛ كالزملاء، المعلمين وكلّ المشكلات الدراسية التي تواجهه وتؤثر عليه بصورة أو بأخرى.

➤ انتشار ظاهرة الشرود الذهني:

يعرف الشرود الذهني بكونه الإغراق في أحلام اليقظة، وظاهرة شائعة في الآونة الأخيرة لدى تلاميذ المدارس؛ إذ تعيق السير الفعال للعملية التربوية ويؤدي إلى ملل وانزعاج التلاميذ.

➤ التفكير في المستقبل:

تتجمع لدى التلميذ عوامل عديدة تدفعه إلى التفكير في المستقبل وتعود بعض هذه العوامل إلى الرغبة في الخروج على الأسرة والاستقلال عنها وكذا شعوره بنمو قدراته في جميع النواحي. فالتفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان وسعيه المستمر إلى تحقيق ذاته (عبدي، 2011، ص54، 55). ودلت دراسة "دأندا آخرون" (2000) على وجود مستويات عالية من الضغط في مصادر الضغوط اليومية والتركيز على مصادر الضغوط المتعلقة بالأهداف والمستقبل تليها مصادر الضغوط التي تتعلق بالمواد الدراسية.

• عوامل خاصة بالمدرسة:

➤ العلاقات البيئية للتلاميذ والمعلمين:

وتتضح هذه المجموعة من العوامل في علاقة التلميذ بتلاميذ الفصل وما يظهر بينهم من تفاعل وترابط داخل الجماعة، إذ أن شعور التلميذ بمشاركة وإيجابية أقرانه ومساندتهم له، وعدم إحساسه بالعزلة يقلل من التوتر الانفعالي والضغط النفسي.

كما أن إيجابية الجماعة ومساندتهم لبعضهم البعض داخل وخارج الفصل المدرسي يخلق لديهم الشجاعة ومحاولة التغلب على ما يواجههم من مشكلات، ويزيدهم من فعاليتهم في المواقف التعليمية ويحسن مستواهم العلمي، ومن جهة أخرى فعن أسلوب التفاعل بين المعلم والتلميذ داخل وخارج الفصل ونمط الإدارة داخل الفصل والمدرسة، وروح التعاون والقيم والممارسات التربوية التي تغلب على بيئة المدرسة والمنظمة للعمل داخلها، وأسلوب اتخاذ القرارات المتعلقة بالتلاميذ، جميعها عوامل تشكل بصورة ما ضغطا على التلاميذ (لطي عبد الباسط، 1994، ص558، 557).

ومن الدراسات التي جاءت لتؤكد مصادر الضغوط المدرسية دراسة "سونيا شارب" و "ديفيد تيمسون" وتمثلت في: ضعف العلاقة بالمدرسين، والاضطرار لحضور دروس أو حصص لا يفضلها، والمشاحنات مع الأصدقاء، والامتحانات، وتوبيخ المدرس، والوقوع في مشاكل بالمدرسة، وصعوبة الدراسة.

➤ طرائق التدريس التقليدية:

تبين القراءات النفسية والدراسات التربوية، أنه يمكن لطرائق التدريس أن تكون مصدرا للضغوط بالنسبة للتلميذ، حيث يقصد بها طرائق تدريس أو النهج الذي يسلكه المعلم في توصيل ما جاء في المقرر الدراسي من معرفة للمتعلم.

كما تتعدد وتتنوع طرائق التدريس، فهناك طريقة الإلقاء، وطريقة المشروع والاستكشاف، كما توجد طريقة الاستقصاء، ويبدو أن هذا التعدد و التنوع جاء نتيجة لطبيعة التطور في نظريات التعلم و أيضا لتطوير الوسائل التكنولوجية.

ونتيجة لهذا التنوع في طرائق التدريس، فقد جاءت عدة تصنيفات، بعض الباحثين صنفها إلى نوعين: طرائق قائمة على أساس نشاط المعلم، وأخرى قائمة على أساس نشاط المتعلم، كما صنفنا أيضا إلى طرائق ديمقراطية واستبدادية(عبدي، 2011، ص61).

وتعتبر الطريقة التقليدية القائمة على الإلقاء والتلقين، وما تسببه من ضيق وملل للتلاميذ سببا تدفعهم إلى الانصراف عن التركيز، وشرود الذهن، فهي تخلق ضغطا للتلاميذ (حسين و حسين، 2006 ، ص194).

➤ **صعوبة المواد الدراسية:**

قد ينفر بعض الطلاب من مواد دراسية معينة بسبب وجود اتجاهات سلبية نحو معلم هذه المواد وطريقته في تناولها وشرحها، وتعتبر الرياضيات والعلوم من المواد البارزة والتي يمكن أن تحدث الضغوط لعدد كبير من الطلاب، وذلك مقارنة بغيرها من المواد الدراسية الأخرى فالطلاب الذين لديهم صعوبات في تحصيل هذه المواد وفي فهمها وحل المسائل الرياضية أو يكونون غير قادرين على استدعاء وتطبيق المعادلات الفيزيائية الملائمة يشعرون بالإحباط والقلق والضغط. (حسين و حسين، 2006 ، ص319).

➤ **التنافس الشديد بين الطلاب:**

لا شك أن التنافس بين الطلاب بسبب الرغبة في التفوق أو الحقد والغيرة قد يجعلهم يشعرون بالإحباط والقلق والضغط، وهذا يعني أن الضغوط قد تأتي من المبالغة في التنافس بين الطلاب، فعندما يدرك الطالب انه في منافسة مع رفاقه الآخرين وانه غير مستعد ليستجيب لمطالب هذه المنافسة فانه يرى أن ذلك يمثل تهديدا لشخصيته، وبالتالي فان الطالب في ظل هذه الظروف يعاني من انخفاض في تقدير ذاته ويشعر بالقلق، ومن ثم يؤدي ذلك إلى الشعور بالضغط (حسين وحسين، 2006، ص195).

➤ **الفشل الدراسي للطلاب:**

لا شك أن نوع الخبرات التي يتعرض لها الطلاب في المدرسة يكون لها اثر كبير في نمو شخصيتهم وفي تحديد سلوكهم، فالفشل في المدرسة يجعل الطالب يشعر بالدونية وانخفاض تقدير الذات، ويؤدي هذا بهم إلى ممارسة السلوكيات غير المرغوبة كالعدوان والمشغبة، ولهذا يعتبر الفشل الدراسي أحد الأسباب الرئيسية في الإحساس بالضغوط لدى الطلاب حيث إن الفشل المستمر يؤدي إلى انخفاض صورة الذات وانخفاض تقدير الذات، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة مستوى الضغوط لديهم كما أن المراهق الذي يعاني

الفتل في المدرسة يميل إلى ممارسة السلوك العنيف ضد أقرانه ونحو بعض المعلمين كما يقوم بممارسة السلوكيات المضادة للمجتمع (حسين وحسين، 2006، ص 195، 196).

III. أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد الضغوط النفسية تبعاً لتعدد المدارس علم النفس، وتخصص علماء النفس وعليه فقد توجد عدة أنواع من الضغوط منها:

- **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

- **ضغوط حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة إنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسدية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.

- **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائماً أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

- **ضغوط بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى (الغريير و أبو أسعد، 2009، ص28).

كما أشار " سيلي " Selye (1976) إلى نوعين من الضغوط هما:

- **الضغط النفسي السيئ:** وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم، مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

- **الضغط النفسي الجيد:** وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية.

وميز "لازروس" و "كوهن" Lazarus & Cohen (1977) بين ثلاثة أصناف من الضغوط هي:

- **الضغوط الناجمة عن الكوارث:**

يرجع سببها إلى الأحداث الكارثية الغير الاعتيادية والغير المتوقعة، والتي تتطلب جهداً معتبراً للتصدي لها، مثلاً: الزلازل والفيضانات

- **الضغوط الشخصية:**

ناتجة عن أحداث الحياة، كموت قريب، ضياع منصب عمل.

- **الضغوط الموقفية:**

وهي روتينية، دائمة ومتكررة، وهي مزمنة وآثارها تكون أكثر تدرجاً (Moser , P25)

- يرى "سونانجن" (1985) Swearingen أنه يمكن تقسيم الضغوط حسب مدى استمراريتها مع الفرد إلى:

- ضغوط مؤقتة:

وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول بزوال المواقف الضاغطة، مثلا: ضغوط الامتحانات

- ضغوط مزمنة:

وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل الآلام المزمنة، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية منخفضة، ويعانون من ضغط بيئي مزمن بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية مرتفعة.

وميز "موراي" Murray بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيئي: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي (خليفة و سعد، 2008، ص138، 139).

كما أن هناك نوعين من الضغوط:

- ضغط إيجابي: ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك الشخص السليم لوظائفه، ويوجد هذا النوع من الضغوط في جميع أشكال النشاط البيولوجي على الأرض، وهو مفيد في الخلق والإنتاج وعمل التغييرات الضرورية في أسلوب الحياة وهي التغييرات التي تفيد الشخص في المحافظة على حياته وزيادة سعادته، وبدون هذا النوع من الضغوط لن يكون هناك تغير أو نمو أو إنتاجية.

- ضغط سلبي: ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه (إسماعيل علي، 1999، ص75).

IV. مؤشرات الضغوط النفسية:

يرى بعض علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن انجازها على النحو التالي:

(1) - المؤشرات الجسمية:

وهي عبارة عن الشعور بالتعب والإجهاد، وتشنج للعضلات مع الشعور بالآلام الجسمية، وارتفاع ضغط الدم، مع زيادة تناول الأدوية و المهدئات.

(2) - المؤشرات العقلية:

وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز والسيان، وصعوبة اتخاذ القرار.

(3) - المؤشرات النفسية العاطفية:

وهي عبارة عن الغضب والاكتئاب واللامبالاة، والنظرة السلبية للذات، مع كثرة التبرير والإنكار.

(4) - المؤشرات الاجتماعية:

وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية، واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة (الطواب، 2008، ص 107، 108).

V. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تباينت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط تبعا لاختلاف الأطر النظرية التي تتبناها كل نظرية، بالإضافة إلى الأسس النفسية والاجتماعية والفسولوجية التي تركز عليها هذه النظريات، وفيما يلي أهم هذه النظريات:

(1) - نظرية كانون: Cannon Theory

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة، وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والفسولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغددي مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعداً لمواجهة التهديد أو الهروب، ويرى كانون أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخلّ بهذا الاتزان، ومن ثم ينتج المرض (أوهام، 2008، ص 32).

(2) - نظرية "هانز سيللي" Hans Selye:

كان "هانز سيللي" بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً، وتنطلق نظرية "هانز سيللي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة. وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات

يمكن الاستدلال منها على أن الشخص سيقع تحت تأثير بيئي مزعج ، ويعتبر "سيلبي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عامة وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد "سيلبي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- **الفرع :** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضغط **Stressor** ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.

- **المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلامزماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- **الإجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أعراض التكيف (عثمان، 2001، ص98).

3- نظرية التقدير المعرفي لريتشارد لازاروس:

تنتمي هذه النظرية إلى النظريات المعرفية المفسرة للضغط السائد حالياً في مجال تفسير الضغط النفسي، تتمثل فكرة "لازاروس" الأساسية أن استعمال الفرد لأساليب مواجهة غير فعالة أثناء تعرضه لحدث ضاغط هو ما يترتب عنه معاناته له، وتتمثل المواجهة حسب "لازاروس" في العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة الاستجابة له (خوجة مليكة، 2011، ص41).

ورأى "لازاروس" في نظرية التقدير المعرفي أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، بحيث يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

الأولى هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط. والثانية هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف.

ويتضح من هذه النظرية أن ما يعتبر ضاغطاً بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد، وخبراته الذاتية، ومهاراته في تحمل الضغوط، وحالته الصحية، وعلى عوامل ذات صلة بالموقف نفسه، وعوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي، ومتطلبات الوظيفة (نبيلة أبو حبيب، 2010، ص37).

وقد ميز "لازاروس" بين التقييم المعرفي لحدث ما، أو التعامل بعد تقييمه كعامل ضاغط، وهو يسمى إدراك الفرد للحدث، وتقييمه بالتقييم الأولي، والتقييم الثاني للفرد هو تعامله مع الموقف، أو الحدث، وتقييمه لما يمتلك من مصادر داخلية (شخصية) أي سمات شخصية الفرد، وخبراته، ومهاراته الذاتية، وحالته الصحية أي

القدرة على مواجهة الحدث الضاغط، أو تحمله، أو مصادر خارجية (اجتماعية) يعينه على التكيف مع الحدث الضاغط، ولكن إذا فشل الفرد في أي من تلك العمليتين هنا يحدث ما يسمى بالضغط النفسية (نبيلة أبو حبيب، 2010، ص38).

4- نظرية مفهوم الحاجة لـ "موراي" : Need Concept Theory

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين، ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما :

أ- **ضغط بيتا Beta Stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا Alpha Stress**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (عثمان، 2001، ص:100). وإذا كان العلماء الآخرون قد اقتصروا على التفسير النظري لموضوع الضغوط فإن "موراي" قد أضاف إلى ذلك قائمة مختصرة للضغوط اشتملت على:

- ضغط نقص التأييد الأسري و من جملتها:

التنافر الحضاري، التنافر الأسري، انفصال الوالدين، غياب أحد الوالدين، مرض أحد الوالدين، تباين الوالدين، دونية أحد الوالدين، الفقر، عدم الاستقرار المنزلي، وفاة أحد الوالدين.

- ضغط الأخطار والكوارث و من جملتها:

الطبيعة، المرتفعات، المياه، الوحدة والظلام، الجو القاسي، البرق، الحريق، الحوادث، الحيوانات.

- ضغط النقص والضياع : في التغذية، في الممتلكات، في الصحة.

- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.

- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة.

- ضغط الخصوم (الأقران المتنافسين).

- ضغط ولادة أشقاء.

- ضغط العدوان : سوء المعاملة من جانب الذكر الأكبر أو الأنثى الأكبر سناً، سوء معاملة من جانب

الأقران، الأقران المشاغبيين.

- ضغط السيطرة والقسر والمنع: التأديب، التدريب الديني.

- ضغط العطف على الآخرين (التسامح).

- ضغط العطف من الآخرين (طلب الرفق).

- ضغط الانقياد (المدح - التقدير).

- ضغط الانتماء أو الصداقات.

- ضغط المخاتلة والخداع.

- ضغط الدونية: بدنيا واجتماعيا و فكريا (الزيناتى، 2003، ص85).

(5)- النسق النظري لـ "سبيلبرجر" Spielberg

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين. سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي تجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط وحالة القلق، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

كما اهتم "سبيلبرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقويمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سببا لحدوث القلق، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف. (خليفة، سعد، 2008، ص152، 153).

(6)- نظرية العجز المكتسب: سليجمان Seligman

ويشير هذا المفهوم إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز، وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها، ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت بعدم قدرته على مواجهتها، مما يجعله يتوقع الفشل بشكل مستمر ويدرك أن ما يتعرض له من فشل وعدم القدرة على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل، ومن ثم يشعر باليأس و يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكنتاب (حسين وحسين، 2006، ص56).

كما ترى نظرية العجز المتعلم أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة ، فأى موقف جديد يصبح عاجزا أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث أو التنبؤ بها ويؤدي ذلك إلى تعلم العجز والاستسلام، كما يؤدي إلى ضعف الدافعية وإلى توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية ، وتأخذ ردود الأفعال صورا من الانسحاب واليأس والاكتئاب ، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به .

ولقد حدد " سيلجمان " ثلاثة وجوه من القصور تميز العجز المتعلم وهي:

- يكون دافعيًا : أن الشخص لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود لتغيير نتيجة الضغط.

- يكون معرفيًا : أن الشخص يفشل تماما في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة

تساعد على تجنب آثار الضغط السيئ.

- يكون انفعاليا : حيث الانسحاب والانعزال وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد

(العبدلي، 2012، ص50).

نستخلص مما سبق أن مختلف النظريات حاولت تفسير مفهومها للضغوط النفسية على جانب من

جوانب سلوكيات الفرد، حيث يركز كل من " سيللي " و "كانون" على الجانب الفيزيولوجي وكيف يصرف

الجسم طاقته عند تعرضه للمواقف الضاغطة في ثلاث مراحل، واعتبر الضغوط النفسية استجابة، في حين

حاولت نظرية " لازاروس " تفسير ذلك إلى التفاعل بين الفرد والبيئة وتقدير الفرد المعرفي للموقف

الضاغط قبل الاستجابة له.

أما " موراي " فيرى أنها عبارة على صفة لموضوعات تعوق الفرد في إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه،

بينما " سبيلبرجر " حاول ربط مفهوم الضغوط النفسية بحالة القلق التي يعيشها الفرد حين يتعرض لمواقف

ضاغطة ، ويبين الاختلاف الواضح بين القلق كسمة والقلق حالة عارضة، وأخيرا يفسر " سليجمان " فشل

الفرد في تحقيق أهدافه إلى نتيجة لعدم تحكمه في الضغوط وعدم قدرته على مواجهتها مما يسبب له

الشعور بالعجز إذا ما تعرض لمواقف مماثلة.

VI. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

1- الآثار الفسيولوجية:

عندما يواجه الفرد موقفا ما مثيرا للضغوط فإنه يحدث للجسم بعض التغيرات الفسيولوجية مثل سرعة

التنفس ، زيادة معدل ضربات القلب ، حدوث تقلصات في الأوعية الدموية ، ارتفاع ضغط الدم ،

وبالإضافة إلى هذه التغيرات الداخلية تحدث بعض التغيرات الخارجية مثل قيام العضلات بفتح مجرى

البلعوم والأنف للسماح بدخول المزيد من الهواء للرنيتين كما يظهر على الوجه تغيرات تتم عن انفعال قوي

، وأخيرا تحدث بعض الاضطرابات للعمليات الهضمية ثم يجف اللعاب والمخاط . وهكذا فإن العلامة المبكرة لتأثير الضغوط والتي تظهر على الفرد هنا هي جفاف الحلق ويوضح " هاوس " Hass " أن الآثار الفسيولوجية للضغوط النفسية الممثلة في اضطراب الجهاز الهضمي إلى جانب نوبات الإسهال والإمساك المزمنة واضطراب الجهاز التنفسي والمتمثل في صعوبة التنفس ، واضطراب الجهاز الدوري والمتمثل في ارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي ولغط القلب الوظيفي ، إضافة إلى إصابات الجلد بالارتكاريا والأكزيما ، والطفح الجلدي ، وتضخم الغدة الدرقية والبول والسكري والتهاب المفاصل الروماتزمي والتشنج العضلي ، ثم فقدان الشهية العصابي ، والشرة والبدانة (الزيناتى، 2003، ص87، 88).

2)- الآثار النفسية :

وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه، واضطراب الذاكرة، والشك وزيادة معدل الأخطاء، حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة ولا عقلانية وغير منطقية .وآثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي، والوسواس، وظهور الاكتئاب، والعجز، وضعف الضوابط الأخلاقية (مجلي، 2011، ص208).

3)- الآثار العقلية والمعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد،ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- اضطرابات التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير الابتكاري (حسين و حسين، 2006، ص44).

4)- الآثار الاجتماعية:

وتتضمن التأثيرات الاجتماعية إنهاء العلاقات الاجتماعية، والعزلة، الانسحاب، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية ، والفشل في الواجبات اليومية والعادية.

(- الآثار الانفعالية:

وتظهر الأعراض التالية:

- حدوث تغيرات في صفات الشخصية.

- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية.

- زيادة الإحساس بالمرض.

- ظهور الاكتئاب.

- عدم تقدير الذات (خليفة و سعد، 2008، ص145).

6- الآثار السلوكية:

وتظهر في الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.

- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم.

- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.

- انخفاض إنتاجية الفرد.

- تزايد معدلات الغياب عن العمل أو الدراسة وعدم الرضا عنه.

- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.

- اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة.

- عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين.

- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة (حسين و حسين، 2006، ص46).

- اضطرابات الأكل

- العدوان

- انخفاض المهارات الاتصالية

- نقص أو زيادة الاهتمامات الجنسية (جاد محمود، 2006، ص419).

خلاصة:

أصبحت ظاهرة الضغوط النفسية حقيقة يعيشها كل فرد في هذه الحياة، ويعود السبب في هذا إلى كثرة المطالب والأعباء الملقاة على عاتق الفرد والتي تفوق قدراته وطاقاته ، مما يولد لديه الإحساس بالضغط وبالتالي الشعور باليأس والإحباط، بالإضافة إلى ذلك تفتت هذه الظاهرة في كل ميادين الحياة ومست كل جوانبها الاجتماعية منها والاقتصادية والسياسية، وتجلت آثارها واضحة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، وإذا استمرت لفترة طويلة تحولت نتائجها إلى أعراض مرضية مزمنة خاصة إذا لم تكن للفرد خبرة معرفية أو سلوكية كافية في كيفية التعامل معها مما يزيد من حدتها.

الفصل الثالث

أساليب المواجهة

تمهيد

I. تعريف المواجهة:

II. تعريف أساليب المواجهة

III. شروط المواجهة الفعالة

IV. تصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية

V. بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد:

يتعرض الفرد في خضم حياته إلى مواقف ضاغطة من مصادر متعددة تنغص حياته وتكدر صفاءها، فيسعى هذا الأخير جاهدا للبحث عن وسائل وحلول ليتكيف معها أو يقلل من شدتها وتعيد له توازنه الطبيعي.

ومما لا شك فيه أن الطلبة الثانويين يعتبرون شريحة مهمة من هذا المجتمع، هي الأخرى تتعرض لأنواع من الضغوط النفسية، والتي تتمثل في الضغوط الأسرية والضغوط المدرسية وضغوط مرحلة المراهقة مما يتوجب عليهم تجنبها أو التخفيف من حدتها، وحتى يتسنى لهم ذلك يجب معرفة الأساليب والطرق التي من خلالها يستطيع مجابهة هذه الضغوط سواء من طرف الوالدين أو الأهل داخل الأسرة، أو من طرف المعلمين والمرشدين المدرسيين داخل الثانوية.

تناولنا في هذا الفصل الخاصة بالمواجهة وأساليب المواجهة، ثم استعرضنا شروط المواجهة وأنواعها، وفي الأخير عرّجنا على بعض الأساليب المستخدمة.

I. تعريف المواجهة:

- يعرف "نيومن" Newman (1981) المواجهة بأنها "هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة الضغط النفسي، وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة" (أمل العنزي، 2004، ص53).

- ويعرف "هان" Haan (1982) و"كليستروم" Kihlstrom (1987) المواجهة بأنها: "الاستجابة التي تصدر عن الفرد إزاء الأحداث الضاغطة والتي تكون خارجية أكثر منها داخلية" (حسين و حسين، 2006، ص81).

- كما يعرف كل من "فولكمان" و "لازاروس" Lazarus & Folkman (1985) المواجهة بأنها عملية التغيير المستمر للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الفرد كظروف ضاغطة، وقد حددا هدفين رئيسيين للمواجهة هما:

- ضبط الموقف الذي يسبب الضغط المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

- تنظيم الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط المواجهة المتمركزة حول الانفعال (أمل العنزي، 2004، ص54).

- ويعرف "فريدينبرج" و"لويس" Frydenberg & Lewis (1993) المواجهة بأنها: "الأفعال المعرفية والوجدانية التي يقوم بها الفرد في الاستجابة للمواقف الضاغطة، وذلك بهدف استعادة الاتزان للفرد أو محو

الاضطراب والتوتر لديه بمعنى محو المثير أو الموقف الضاغط أو التكيف معه" (حسين و حسين، 2006 ، ص83).

- ويعرفها "الأمارة" (1995) بأنها: "المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية" (الضريبي، 2010، ص679).

- ويعرف "كفاي" و"علاء الدين" (2006) المواجهة (coping) بأنها " : العملية التي يتم بها تدبير المطالب الداخلية والمطالب الخارجية والتي تدرك باعتبارها مطالب شاقة أو عسيرة أو شديدة الوطأة وقد تتخطى إمكانيات الفرد وموارده."

- ويعرف " شويخ" (2007) المواجهة بأنها " :عملية تنطوي على الاستراتيجيات المتعددة التي توجه استجابات الفرد للتصدي لموقف المشقة المدرك وهذه الاستجابات إما أن تكون اتجاه الوفاء ببعض المطالب المدركة الخاصة بموقف المشقة أو في اتجاه التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن موقف المشقة" (مصطفى الأسطل، 2010، ص64، 65).

II. تعريف أساليب المواجهة:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب المواجهة منذ الستينات، وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل: سلوكيات المواجهة (Coping Behavior) وجهود المواجهة (Coping Efforts) ومكنومات المواجهة (Coping Mecanisms) ومهارات المواجهة (Coping Skills) واستراتيجيات المواجه (Coping Strategies) إلى جانب مصطلحات ردود أفعال المواجهة (Coping Reactions) (بن حميد السهلي، 2010، ص31).

- عيضي "لازورس" " Lazarus" (1966) إلى مفهوم المواجهة، ووصفه بأنه "المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة (أبو بكر دردير، 2010، ص61).

- ويعرف "لازاروس وفولكمان" (1984) أساليب المواجهة بأنها: "مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار من أجل تسيير المتطلبات الخاصة الداخلية أو الخارجية التي تقيم من قبل الفرد" (Schweitzer, 2001, p70).

- ويعرف " ريان" (Ryan) (1989) أساليب المواجهة بأنها "استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة."

- كما يذكر " أتواتر " (Atwater) (1990) أنّها " أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التوافق.

- ويعرفها " شوبل " (schwebel) (1990) بأنها "استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة" (الضريبي، 2010، ص 676).

- ويعرف " ثوتس " Thoits (1995) مهارات المواجهة coping skills بأنها: " مجموعة من المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة والتي يستخدمها الأفراد عند التعرض للضغوط، وهذه المهارات يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة، وهي تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه وإعادة تقييم الفرد ما لديه من إمكانيات وقدرات للتوافق مع الحدث" (حسين و حسين ، 2006، ص83).

- ويعرف (علي عبد السلام) (2003) أساليب المواجهة بأنها: "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الايجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه" (علي الشكعة، 2009، ص359).

وبعد هذا العرض لتعريفات أساليب المواجهة يعرف الباحث الأساليب على أنها: "الوسائل المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يستخدمها الفرد إذا ما تعرض لمواقف ضاغطة يبتغي من ذلك التكيف معها أو التخفيف من حدتها".

III. شروط المواجهة الفعالة:

هناك عدد من المتغيرات التي تحدد المواجهة الفعالة للضغوط وهي:

1- سمات الشخصية :

مثل الوجدان الإيجابي و الصلابة و التفاؤل و الضبط النفسي وتقدير الذات و قوة الأنا والثقة بالنفس.

2- المصادر الداخلية :

وتشمل الاتساق والانسجام في جميع جوانب حياة الفرد، والإحساس بأن للحياة قيمة ومعنى و روح

الفكاهة و التدين

3- المصادر الخارجية :

وتشمل الوقت و المال و التعليم و المهنة المناسبة والأطفال، و الأصدقاء و الأسرة و معايير الحياة المناسبة.

4- أنواع استراتيجيات المواجهة المستخدمة :

يقسم " لازاروس" و "فولكمان" أساليب المواجهة إلى نوعين:

أ- أولهما المواجهة التي تركز على المشكلة **Focused Coping Problem** ب- المواجهة التي تركز على الانفعال **Coping Emotion Focused** ورغم أن هذه الأخيرة قد تستخدم أحيانا وقد تكون مفيدة (على نحو مؤقت) فإن الأولى (المرتكزة على المشكلة) هي الأكثر فاعلية. والمقصود بالواجهة المرتكزة على الانفعال هو أن الفرد ينشغل بحالته النفسية من جراء الضغط (أو الضغوط) الذي تعرض له دون عناية بمصدر هذا الضغط أو سببه، فالطالب الذي يرسب في الامتحان كل ما يعنيه (إذا كان مركزا على الانفعال) هو أنه حزين أو مكتئب، ومن ثم فإنه يفكر في الخروج من المنزل أو السفر لتحسين حالته النفسية دون انشغال بسبب الرسوب ومحاولة علاجه حتى لا يتكرر.

5- الوراثة :

فالوراثة تؤثر في قدرة الفرد على المواجهة لأن الجينات الوراثية في الأسرة قد تلعب دورا إلى حد ما - في الحالة العامة لعضو معين . وهناك أسر لديها استعداد للإصابة بأمراض القلب، وأخرى لدى أفرادها استعداد للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي أو الهضمي، وهكذا.

6- المستوى العام من الصحة :

فمن المعلوم أن الإنسان الأكثر صحة هو الأقدر على المواجهة حتى ولو طال أمد الضغوط التي يتعرض لها، ومن ثم فإن الضغوط ينبغي أن تكون أشد وتستمر لفترة أطول حتى تستطيع التأثير سلبا على الشخص الذي يتمتع بالصحة.

7- مستوى الطاقة :

لكل فرد منا مستوى أو كمية قصوى من الطاقة الجسمية والنفسية والتي يستطيع إنفاقها أو استهلاكها في وقت معين، هذا المستوى أو هذه الكمية محددة بالمستوى العام من الصحة، والغذاء اليومي، والشخصية، وعندما يتعرض الفرد لأكثر من أزمة أو حدث مزعج في الوقت نفسه فإن الطاقة الجسمية والنفسية ينبغي أن توزع وتقسّم للتعامل مع كل الأزمات والمواقف، وهذا يعنى أن المتاح من الطاقة لمواجهة كل موقف أو أزمة سيكون أقل مما هو مطلوب . وكلما قل مستوى الطاقة المخصص لكل عضو

أو مجموعة من العضلات كلها كان أكثر وأسرع عرضة للتعب والإرهاق، و كان أقل قدرة على مواجهة الضغوط.

8- البيئة :

يمكن للبيئة أن تسهم بشكل جوهري في تحديد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، وهي إما أن تساعد على زيادة القدر الناجم عن الضغوط أو تدعم مستوى الصحة والرفاهية لدى الفرد . ولا بد من الإشارة إلى أن هناك نوعين من البيئات التي يمكن أن تؤثر في قدرة الفرد على المواجهة: الأولى هي البيئة الفيزيائية وما تحتويه من عناصر كالحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة، والضوضاء والتلوث والزحام وما ينجم عنه، والرطوبة، والمخاطر الطبيعية وغير ذلك . والنوع الثاني هو البيئة الاجتماعية (أي البشر) وما تحتويه من عناصر داعمة كالمساندة والمودة والحميمية من الآخرين والتعاون، أو عناصر مضادة كالصراعات والمشاجرات، والتنافس المحموم، والعدوان الصريح والمستتر، وغير ذلك.

9- شدة المواقف الضاغطة :

فكلما كان الموقف ضاغطاً، كان إفراز الهرمونات أعلى من المعدلات الطبيعية المطلوبة، وهو ما قد يعوق بعض العمليات الحيوية ويؤثر على الحالة الانفعالية وعلى الاستجابات المطلوبة والعكس صحيح (جمعة، 2007، ص44، 45).

IV. تصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

حينما يتعرض الأفراد لمواقف ضاغطة تتعارض مع دوافعه ورغباته يلجأ إلى استخدام أسلوب خاص به في التغلب على هذه المواقف أو التخفيف من حدتها، لذا تعددت الأساليب التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط التي تتفاوت في درجة فعاليتها وشدتها، ومن هذه الأساليب ما يلي:

1- الاستراتيجيات الايجابية:

وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الايجابية

التالية:

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.

- إعادة التقييم الايجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.

- البحث عن المعلومات المختلفة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.

- استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للآزمة بصورة مباشرة.

(2)- الاستراتيجيات السلبية:

وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:

- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.

- التقبل الاستسلامي للآزمة وترويض النفس على تقبلها.

- البحث عن الإثبات والمكافآت البديلة عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.

- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعليا عن طريق الجهود الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (الضريبي، 2010، ص680، 681).

وحدد كل من **Lazarus & Launier (1978)** أربعة أنماط للمواجهة

أ- **الفعل المباشر**: ويعرف على أنه السلوك المباشر الذي ينشغل فيه الفرد لمواجهة الحدث الضاغط أو مع ردود فعل الفرد للحدث.

ب- **كف الفعل**: هو وقف عملية التوتر الأولية المؤدية إلى التهديد بكف الفعل.

ج- **الإجراءات النفس ذاتية**: وهذه تساعد على خفض الأفكار والانفعالات الضاغطة.

د- **البحث عن المعلومات**: وهذه تساعد الفرد على التقرير بين الفعل المباشر أو كف الفعل والموضوعات الأخرى للفعل وتزود الفرد بالطمأنينة لتحسين معنوياته والعوامل التي تؤثر على الفرد لاختيار نمط المواجهة (أمل العنزي، 2004، ص58).

- وصنف "شيفيه" و"كرنك" (1990) أساليب المواجهة إلى أسلوبين هما:

أ- أسلوب المواجهة الوظيفية **Functional modes**

وهي تشبه استراتيجيات المواجهة المنصبة على حل المشكلة، أو ما أطلقنا عليه مسبقا المواجهة النشطة.

ب- أسلوب المواجهة غير الوظيفية Dysfunctional modes

تعنى الضبط أو التحكم في المشاعر والتي قد تؤدي وظيفة مهمة خاصة في حالة الأحداث أو المواقف التي تكون خارج تحكم الشخص ، أو عندما يكون الموقف صادرا من مصدر قوى أكبر من الفرد(أبو العلا شلبي و مبروك مصطفى ،ص27،26)

وقد قام كل من " لازروس " و " فولكمان " (1980) بالتمييز بين إستراتيجيتين للمواجهة:

أ- المواجهة التي تركز على المشكلة Problem Focused Coping

ب- المواجهة التي تركز على الانفعال Emotion Focused Coping

وتشير الإستراتيجية الأولى إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة، واتخاذ القرار بشكل معرفي فعلا، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط.

أما الإستراتيجية الثانية فتؤكد على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل (الإنكار، التفكير التفاوضي، الابتعاد عن الحدث، البحث عن مساندة انفعالية من الآخرين ، وتجنب مسببات الضغط) وهذه الاستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية ثابتة بل إنها نوعية يختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة، وفقا لتقييمهم الذاتي لمصدر الضغط، وحجمه، والأشياء المادية، والشخصية، والاجتماعية المتاحة (نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص44).

ومن جهته صنف هولاهان وموس Holahan & Moos (1987) استراتيجيات المواجهة إلى نوعين هما

أ- الاستراتيجيات النشطة (الفعالة) Active coping strategies

وهي تكون في صورة استجابات سلوكية أو استجابات نفسية حيث تهدف لتغيير طبيعة الحدث الضاغط نفسه أو الطريقة التي يفكر بها الفرد تجاه مصدر الضغط.

ب - استراتيجيات التجنب Avoidance coping strategies

وهي تقود الأفراد إلى أنشطة مثل (شرب الكحول) أو حالة عقلية مثل (الانسحاب) الأمر الذي ينادى بالفرد بعيدا عن الأحداث الضاغطة (أبو العلا شلبي و مبروك مصطفى، بدون سنة، ص23).

وقد اقترح كل من Moss & Billing (1984) نموذجا للمواجهة ثلاثي العوامل وهو:

أ- المواجهة المتمركزة حول المشكلة ويتضمن المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية، وحل المشكلة، وتطوير معززات بديلة.

ب- **المواجهة المتمركزة حول الانفعال** وتتضمن التنظيم الفعال، والتفكير المقبول، والقبول والإذعان، والتنفيذ الانفعالي.

ج- **المواجهة المتمركزة حول التقييم** ويتضمن التخيل المنطقي، واعتماد الخبرات السابقة وإعادة التعريف المعرفي، والقبول والمقارنة الاجتماعية، التجنب المعرفي أو الرفض (نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص58).
ص24).

- وصنف **فريدينبرج ، ولويس Frydenberg & Lewis (1993)** استراتيجيات المواجهة بحسب نواتجها التكيفية، ولقد قسمت " فريدينبرج " و"لويس" استراتيجيات المواجهة إلى ثلاثة تصنيفات بناء على نتائج العديد من الدراسات التي أجريها على آلاف المراهقين الاستراليين وتمثلت تلك التصنيفات فيما يلي:

أ - حل المشكلة **problem solving**

وهي تتضمن العمل مع المشكلة في جو تسوده مشاعر التفاؤل.

ب - اللجوء للآخرين **Reference to others**

وهي تعني التحول إلى الآخرين للحصول على دعمهم.

ج - المواجهة غير المنتجة **Non-Productive coping**

تشير إلى تجاهل المشكلة، والقلق، واللجوء إلى التفكير التفاؤلي.

وترى كل من " فريدينبرج " و"لويس" أن عمليات المواجهة لا يمكن اعتبارها جيدة أو سيئة في حد ذاتها ولكن لابد أن نضع في اعتبارنا السياق الذي تحدث في إطاره، لذا فهما تعتبران أن استراتيجيات المواجهة يمكن اعتبارها إما استراتيجيات منتجة أو استراتيجيات غير منتجة ، فالمحاولات التي يبذلها الفرد من أجل إدارة المشكلة سواء كان ذلك بمساعدة الآخرين أو منفردا تمثل الأسلوب الوظيفي في المواجهة **Functional Style** ، بينما يعد استخدام الاستراتيجيات غير المنتجة التي تشتمل على الجوانب العاطفية بمثابة الأسلوب غير الوظيفي للمواجهة (أبو العلا شلبي و مبروك مصطفى، بدون سنة ، ص27، 26).

وصنف "كوهن" " **Cohen** " (1994) استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع وهي:

- التفكير العقلاني:

وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.

- التخييل:

وهي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

- الإنكار:

وهي إستراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

- حل المشكلات:

وهي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

- الدعابة أو المرح:

وهي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

- الرجوع إلى الدين:

و تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي، وذلك في مواجهة المواقف الضاغطة (حسين وحسين، 2006، ص99، 100).

- وأشار "هينجزر" و"اندلر" Higgins & Endler (1995) إلى ثلاث أساليب التعامل مع الضغوط هي:

- أسلوب التوجه الانفعالي:

ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق.

- أسلوب التوجه نحو التجنب:

ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وأن يلتقي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضا الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

- أسلوب التوجه نحو الأداء:

ويتمثل في المحاولات السلوكية النشطة، التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة

واقترح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها ، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة (مقدم، 2010، ص90، 91).

أما " موس" Moss (1988) فقد ميز بين نمطين لأساليب المواجهة وهما:

أ - إستراتيجيات المواجهة الإقدامية: **Approach Coping Strategies**

والتي تنقسم بدورها إلى:

- التحليل المنطقي لموقف المشقة.

- إعادة التقييم الإيجابي.

- البحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين.

- استخدام أسلوب حل المشكلة والتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ب - إستراتيجيات المواجهة الإحجامية: **Avoidance Coping Strategies**

وهي تنقسم إلى:

- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.

- البحث عن الأنشطة البديلة والانشغال بها.

- التنفيس الانفعالي أو التفريغ الانفعالي.

- التقبل والاستسلام للمشقة وترويض النفس على تقبلها (أبو العلا شلبي و مبروك مصطفى ، بدون سنة

،ص24).

وفيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية يحدد **عبد المعطي (1994)**

سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي:

– **العمل من خلال الحدث** : ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره

بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد

على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.

– **الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى** : ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد

الأحداث الصارمة ، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.

– **التجنب والإنكار** : ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة

على الحادثة، وتبليد الإحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت

السلوكي للأنشطة المرتبطة.

– **طلب المساعدة الاجتماعية** : ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث ، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية.

- **الإحاح والاقترام القهري** : ويشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فرارا منها.

– **العلاقات الاجتماعية** : ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم ، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة

– **تنمية الكفاءة الذاتية** : ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات (العبدلي، 2012، ص57، 58).

نستخلص مما سبق أن استراتيجيات المواجهة حتى وإن اختلف العلماء والباحثون في تصنيفها إلا أنها في العموم تتمحور في نوعين هما:

أساليب المواجهة الفعالة والتي تتضمن سلوكيات تساعد الفرد على حل المشكلات والتصدي لها، وطلب المساعدة الاجتماعية من ذوي الخبرة.

في حين أن استراتيجيات المواجهة غير الفعالة هي مجموعة من السلوكيات التي يلجأ إليها الفرد لتجنب التعامل مع المواقف الضاغطة كالإنكار والتجنب والهروب وغيرها.

وتعتمد استراتيجيات المواجهة الفعالة أساسا على نمط شخصية الفرد والظروف البيئية المحيطة به ، بالإضافة إلى الاستخدام الجيد للاستراتيجية المناسبة كما أنها تختلف باختلاف العمر وطبيعة الموقف الضاغط .

V. بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تعددت الأساليب التي يستخدمها الأفراد في مجابتهم لأنواع الضغوط بهدف إزالتها أو التخفيف من شدتها، حتى يستطيعوا أن يحققوا التوازن والتوافق النفسي والاجتماعي، ومن أمثلتها على سبيل الحصر ما يلي:

(1)- حل المشكلات:

ويشير هذا المفهوم إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددھا، والجدير بالذكر أن بعض الأفراد قد يجدون صعوبة في حل ما

يواجههم من مشاكل ومواقف صعبة نتيجة لنقص مهارات التدريب على حل المشكلات لديهم، وبالتالي يقفون أمام مشكلاتهم عاجزين عن إيجاد الحلول المناسبة لها ولذلك يضيع عليهم كثيرا من الوقت والفرص التي هم في حاجة إليها، وتنعكس آثار ذلك على تقديرهم لذواتهم وتتراكم المشكلات التي تمنعهم من تحقيق أهدافهم مما يجعلهم عرضة للإحساس بالضغط (حسين وحسين، 2006، ص166، 167).

وأشارت دراسة "درويش" (1993) إلى أن الأساليب أكثر استخداما من قبل الطلبة هي الأساليب المعرفية، والانعزال، والبحث عن الدعم الاجتماعي بالإضافة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الأساليب المعرفية، وممارسة عادات معينة، والتمرينات الجسدية لمصلحة الذكور.

ودلت أيضا دراسة "كومار" و "روماميرتي" (1990) إلى أن الطلبة استخدموا الأساليب التالية: البحث عن المعلومات، وحل المشكلات والتحليل المنطقي، بينما استخدم الذكور أساليب إعادة البناء المعرفي أكثر من الإناث.

2- طلب الإسناد الانفعالي و الاجتماعي:

وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعيا أو نفسيا، أو طبيا، أو ماديا، تبعا لتقديرات المعنيين أنفسهم. إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأقرباء أو حتى العشيرة في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين، وقد يتجه البعض إلى أصدقائهم لغرض الحصول منهم على اطمئنان مستقبلهم الوظيفي أو السياسي أو التجاري إثر الخوض في مجازفة معينة، ويسعى البعض إلى طلب الإسناد الانفعالي (وخاصة المكتئبين) سواء من القريبين أو الأطباء النفسيين، ويتجه البعض إلى الدين لما في الدين من أمان وسكينة وطمأنينة طلبا للإسناد في التعامل مع الضغوط، ويتم ذلك على شكل استشارات لرجال الدين وطلب مباركتهم أو على شكل زيارات للمراقدين الدينية أو الأضرحة أو الإكثار من الصلوات وقراءات الأدعية التي تضيء الراحة النفسية بتقوية العزيمة، والإرادة، ويتعارف عند الناس، أنه إذا أصيب شخص بعزيز له أو بمال أو بأفة، أمره بالبكاء أو الشكاية بيث الأشجان. وتشير نتائج الدراسات العلمية إلى أن الإسناد الاجتماعي مخفف للضغط ويقلل من تأثيره السلبي في الصحة النفسية والجسمية.

ودلت دراسة "فريدينبرج" و "لويس" (1991) على أن الإناث كن أكثر استخداما لكل من أسلوب البحث عن الدعم وأسلوب التقويم الإيجابي.

(3)- التجنب والهروب:

عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فبإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيو له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد. أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير. والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس. فقد يختار البعض هذا الأسلوب وفق نمط شخصيته، فهم لا يفعلون شيئاً، وغالبا ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكتئاب وعدم الاهتمام (بركو، 2006، ص67).

(4)- أساليب التمارين الرياضية:

التمارين الرياضية لها دور هام في اختزال الضغط النفسي لأنها تعتبر مخرجا لطاقة جسمية كامنة ، وعندما لا يصرح بخروجها فإنها تسبب توترا . وتقريغها عبر الرياضة يتيح للعقل أن يتحول إلى بعض الأشياء المفيدة بعيدا عن الإحباطات والضغوط التي أرهقت الجسم وجعلته على أهبة المواجهة . ويعتبر هذا الأسلوب أكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية حيث أن التمارين الرياضية تؤدي إلى خفض الضغط بطرق مختلفة حيث أن ضربات القلب ، ومعدل التنفس يميل إلى الانخفاض عند جميع الأفراد الذين يمارسون التمارين الرياضية بشكل منتظم، وأيضا يشعر التمرين بالإحساس بالنجاة ، كما يبعدك ابتعادا مؤقتا عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي ، وتجعل التمارين الرياضية الأفراد ينامون أفضل في الليل . وتشير الأدلة العلمية والطبية إلى أن الأفراد المنتظمين في أداء التمرينات الرياضية بأنواعها أقل عرضة لكثير من الأمراض المتعلقة بالضغوط مثل الأزمات والسكتة القلبية ، فالنشاط الرياضي يظهر تحسنا ملموسا في كفاءة الأوعية الدموية، ومن ثم يحافظ على مستوى ضغط الدم ، ومستوى سكر الدم ، كما يشعر الفرد بالراحة بعد أداء التمارين لأنها تحرر العضلات من التوتر. وتسبب التمارين مستوى عال من الرضا الداخلي، فبالإضافة إلى خفض الإثارة الفسيولوجية ، فإن تمارين التنفس تعتبر مفيدة في زيادة الطاقة ومن الأمثلة على التمارين الرياضية "اليوجا" (Yoga) التي تعتمد على الجانب الروحي و تؤدي إلى خفض الضغط النفسي كما تهدف إلى توحيد الجسم والعقل والروح ، و يتم ذلك من خلال القيام بحركات معينة وعلى تركيز الانتباه بشكل تام على صورة أو شكل معين وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس المتزايد بالاسترخاء ويؤدي إلى الشعور بالابتهاج والمرونة.

(5)- ضبط النفس:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابغة من العقل، بمعنى آخر فإنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تظل مفتاح حل المشكلة لديهم من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية. وتكون - عادة - أنماط الشخصيات التي تلجأ إلى هذا الأسلوب هم من الذين يعملون في مجالات الطب أو العمل الصحي كالأطباء والمرضى والمساعدين لهم، حيث يكون التحكم في أعلى حالاته أثناء التعامل مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة أو إصابات من جراء الحوادث الطارئة. ويرى (ستيرلي) أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة (أمل العنزي، 2004، ص70).

(6)- التدريب على الاسترخاء

وهو يستند إلى مسلمة مؤداها التفاعل المتبادل بين الجسم والنفس، وأن التوتر يؤدي إلى توترات عضلية وإجهاد في عدد من أجهزة الجسم، كما أن آلام الجسم تؤدي إلى تغيرات انفعالية واضحة، ومن ثم فإن تحقيق درجة من الاسترخاء يؤدي إلى تحسن الحالة النفسية. ولما كان التوتر العضلي عرضاً شائعاً في حالات التعرض للضغوط النفسية فإن استخدام التدريب على الاسترخاء يعد أحد الأساليب العلاجية السلوكية التي تستخدم مع حالات القلق والخوف وغيرها (جمعة، 2007، ص47).

وأشارت دراسة " أوتنز " و" هروباي " (1994) إلى أكثر الأساليب استخداماً من قبل الطلبة هي الأساليب الانفعالية والجسمية، وتمارين الاسترخاء والتخطيط والتحضير.

(7)- ممارسة الهوايات:

يلجأ بعض الأشخاص إلى ممارسة الهوايات للتنفيس عن الروح من الكرب والوحدة، وذلك بممارسة الرسم وسماع الموسيقى واللجوء إلى الكتابة الشعرية، كما يلجأ البعض إلى الابتكار والتجديد تجنباً للضجر والملل قصد إبعاد الضغط الناجم عن تكرار بعض الأعمال الروتينية (خوجة مليكة، 2011، ص64).

(8)- المواجهة الدينية:

ويؤكد "وانج" Wong (1980) إلى أن الدين يعد أحد طرق المواجهة الرئيسية في التعامل مع الضغوط، وذلك من خلال الصلاة والعبادات وأن الأفراد الأكثر تديناً والتزاماً بالدين يكونون أقل اكتئاباً وقلقاً ويتعاملون مع المواقف الضاغطة بفاعلية، حيث يكون لديهم وعي واضح عن الهدف والمعنى في

الحياة، ولذلك يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط، ويتوافق هذا مع قوله تعالى في سورة طه: (وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) (سورة طه – الآية:124).

ويشير "فلاورز" و "باركي" **Flowers & Burke** إلى أن المواجهة الدينية تعطي المعنى للحياة وتزود الفرد بإحساس كبير في قدرته على التحكم والسيطرة على المواقف وترفع من تقدير الذات لديه ، وأن استراتيجيات المواجهة الروحية والتي تجسد كل من الطرق الوجودية والدينية في المواجهة تكون مفيدة في تحسين تقدير الذات لدى الفرد والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة، فالمعنى الشخصي يمثل مصدرا نفسيا رئيسيا في المواجهة، ويساعد الفرد في التخفيف من الآثار والنتائج السلبية التي تنتج عن الأحداث، وهو يساعد أيضا الفرد على تغيير الطريقة التي يدرك بها الموقف وتغيير اتجاهه نحو الموقف الضاغط عوضا عن التركيز على الجانب السلبي من الموقف (حسين و حسين ،2006،ص 175).

دلت دراسة "أمل علاء الدين علي أبو عرام" (2005) إلى أن طلاب المرحلة الثانوية استخدموا الأساليب التالية: اللجوء إلى الله، والمواجهة، وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية، ومواجهة المواقف الصعبة.

خلاصة:

اتضح لنا من خلال هذا الفصل تعدد تعريفات مواجهة الضغوط بتعدد وتنوع الباحثين وتنوع اهتماماتهم البحثية، كما تنوعت وتعددت المصطلحات المستخدمة لترجمة هذا المفهوم، ويدل ذلك على حرصهم ومعرفتهم بخطورة الضغوط وما تسببه من عواقب وخيمة تعيق المسار الحياتي للأفراد الذين يعززون تكيفهم وتوافقهم مع الضغوط إلى معرفة استخدام أساليب المواجهة الايجابية في التصدي له، وكذلك وفق قدراته

الفصل الرابع

التفوق الدراسي

تمهيد

I. تعريف التفوق

II. تعريف التفوق الدراسي

III. تصنيف تعريفات التفوق و الموهبة

IV. بعض المفاهيم المرتبطة بالتفوق الدراسي

V. خصائص المتفوقين

VI. مجالات التفوق

VII. نظريات التفوق الدراسي

VIII. أساليب التعرف على الطلاب المتفوقين

IX. العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي

خلاصة

تمهيد:

لقد ظهرت اختلافات كثيرة بين العلماء والباحثين في تحديد ماهية المتفوق ومفهوم التفوق بوجه عام، ويرجع هذا التضارب والاختلاف في الخلفيات النظرية والأسس العلمية التي من خلالها قدم هؤلاء الباحثون تعريفاتهم ومفاهيمهم حول مصطلح التفوق، فمنهم من اعتمد في تعريفه للتفوق على نسبة الذكاء التي يتمتع بها الفرد، والتي يتم الكشف عنها عن طريق مقاييس الذكاء المختلفة، وتأتي فئة ثانية لتعطي مفهوماً آخر لهذا المصطلح، وتركز في تفسيرها له على أساس التحصيل الأكاديمي، ومجموعة أخرى من العلماء تعزو مصطلح التفوق إلى السمات السلوكية التي يتمتع بها المتفوق كحب الاستطلاع الزائد، وسرعة التعلم والقيادة وغيرها من السمات، أما أصحاب التوجه التربوي فيولون اهتماماً إلى حاجة المتفوقين لبرامج خاصة ومناهج دراسية متميزة وما إلى ذلك من الامتيازات والتسهيلات التي تحقق لهم إشباع حاجاتهم النفسية والعلمية.

تطرقنا في هذا الفصل إلى استعراض التعاريف الخاصة بالتفوق الدراسي ومجالاته وأهم نظرياته، ثم ذكرنا تصنيفاته والمفاهيم المرتبطة به، كما عرّجنا على خصائص المتفوقين وأساليب الكشف عنهم، وفي الختام أعطينا أهم العوامل المؤثرة فيه.

I. تعريف التفوق:

توجد عدة محكات لتعريف التفوق الدراسي منها محك الذكاء، ومحك التحصيل الدراسي أو الانجاز، وهناك اتجاه آخريين في الأخذ بأكثر من محك.

- فيعرف " كارتر جود " المتفوق بأنه: "الطفل الذي يعتبر فوق العادة بالنسبة لعدد من الصفات والقدرات، خاصة تلك المتعلقة بالأطفال الذين يبديون قدرات ذكاء مميزة، وتطور اجتماعي وعضوي أكثر من العادي".

تعريف تيرمان:

يتركز " تيرمان " في تعريفه على القدرة العقلية العامة، وقد اعتبر " تيرمان " أن نسبة الذكاء البالغة (140) هي الحد الفاصل بين المتفوقين والعاديين.

تعريف كيرك:

الطفل المتفوق هو الذي يتميز بقدرة عقلية عالية، حيث تزيد نسبة ذكائه عن (130)، ويتميز بقدرة عالية على التفكير الإبداعي (المومني، 2011، ص 33).

تعريف مارلند:

وهم الطلاب الذين يظهرون مستوى أداء مرتفع في واحد أو أكثر من المجالات الآتية:

- قدرة عقلية عامة

- استعداد دراسي خاص

- تفكير ابتكاري

- قدرة على القيادة

- فنون مرئية أو حركية

- قدرة نفسية حركية (بن شايش العنزي، 2003، ص8).

- يعرف "حامد زهران" التفوق هو: "تحصيل أحسن من المستوى المتوقع" (الأسود، 2009، ص97).

- تعريف عبد السلام عبد الغفار الذي يعرف المتفوق بأنه: "هو من وصل أداؤه إلى مستوى أعلى من مستوى العاديين في المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي والوظيفي للفرد بشرط أن يكون المجال موضع تقدير الجماعة".

II. تعريف التفوق الدراسي:

يشير إلى التحصيل العالي والإنجاز المدرسي المرتفع، فالتحصيل الجيد قد يعد مؤشرا على

الذكاء، ويعرف المتفوق تحصيليا بأنه الطالب الذي يرتفع في إنجازه أو تحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية أو المتوسطين من أقرانه.

يمكن تمييز نوعين من التفوق التحصيلي : التفوق في التحصيل العام والتفوق في التحصيل الخاص. ومن الملاحظ أن الولايات المتحدة الأمريكية كانت أكثر بلدان العالم استخداما لمحك التحصيل الدراسي في الكشف عن المتميزين (مجدي، 2009، ص450، 451).

- ويعرف "كارتر" Carter المتفوق دراسيا بأنه: "الفرد الذي يملك القدرة التي تبدو على شكل درجة عالية من الإنجاز دون حاجة لأن يبذل مجهودات إضافية كالفرد العادي.

- وتعرف "السرور" المتفوق تحصيليا بأنه: "الطالب الذي يرتفع في تحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية أو المتوسطين من أقرانه، أي إذا زادت نسبة تحصيله الأكاديمي عن 90%، وبذلك فهم أعلى فئة من الطلبة في التحصيل الأكاديمي (بن صالح الغامدي، 2009، ص 140، 141).

- ويعرف "جروان" المتفوقين دراسيا: " هم الطلبة الذين يعطون دليل قدرتهم على الأداء الرفيع في المجالات العقلية والإبداعية والنفسية والقيادية والأكاديمية الخاصة، مما يؤكد حاجتهم لبرامج تربوية خاصة أو/ و مشاريع خاصة ونشاطات لتلبية احتياجاتهم في مجالات تفوقهم وموهبتهم والتي لا تقدمها المدرسة العادية عادة، وذلك من أجل الوصول بهم إلى أقصى درجة ما تسمح به إمكاناتهم وقدراتهم" (سعيدة عطار، 2012، ص181).

- في حين يعرف أبو النصر المتفوقين دراسيا 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(عبد الله النفيعي، 2009، ص77).

- ويرى كل من " حسين قورة" و" شابلن Shaplin" و" حسين كامل" أن التفوق الدراسي هو التحصيل الدراسي للتلميذ في مادة دراسية، أو التفوق في مهارة أو مجموعة من المهارات، ويقدر بالدرجات طبقا للاختبارات المدرسية أو الاختبارات الموضوعية المقننة أو غيرها من وسائل التقويم(سيد سليمان وغازي أحمد، 2001 ، ص12).

- ويعرف "المعاينة" و" البواليز"" (2004) المتفوقين بأنهم: " الطلبة المتميزون في الذكاء العام، أو في مجال أو أكثر من مجالات المواهب الخاصة، ويظهرون اهتمامات وسمات شخصية غير عادية بما في ذلك الإبداعية، ويتسمون بمستوى مرتفع في التحصيل الأكاديمي، والاستعداد العلمي " (علي الفايز و رمزي مرتجي ، 2012 ، ص337).

- ويعرف في معجم مصطلحات ومفاهيم التعليم والتعلم بأنه: " يشير إلى التحصيل العالي والانجاز المدرسي المرتفع ، فالتحصيل الجيد قد يعد مؤشرا على الذكاء ، و يعرف المتفوق تحصيليا بأنه الطالب الذي يرتفع في إنجازه أو تحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية أو المتوسطين من أقرانه ، ويمكن تمييز نوعين من التفوق في التحصيل العام والتفوق في التحصيل الخاص. ومن الملاحظ أن الولايات المتحدة الأمريكية كانت أكثر بلدان العالم استخداما لمحك التحصيل الدراسي في الكشف عن المتميزين وفي استخدام السجلات المدرسية (عزيز إبراهيم، 2009، ص450، 451).

ويعرف الباحث التفوق الدراسي بأنه: "أن يتميز الطالب عن أقرانه في درجات التحصيل الدراسي وفي المجالات الفنية والرياضية".

III. تصنيف تعريفات التفوق و الموهبة:

(1)-التعريفات الكمية:

وهي التعريفات التي تعتمد على أساسا كميًا بدلالة الذكاء أو التوزيع النسبي للكفاءة العقلية حسب منحى التوزيع الاعتدالي أو الطبيعي، كأن نقول مثلا : الطالب المتفوق هو كل من حصل على نسبة ذكاء (130) فأكثر بحسب مقياس ستانفورد بينيه للذكاء، وبهذا يتضح أن التعريف التقليدي للتفوق هو تعريف سيكومتري مبني على استخدام محك الذكاء المرتفع للتعرف على الأطفال الموهوبين والمتفوقين. وقد اعتمد "تيرمان" في دراسته المعروفة التي أخذ فيها نسبة الذكاء (140) حدا فاصلا للموهبة والتفوق، وسار على نهجه عدد من الباحثين والمربين مع الفارق في نقطة القطع التي وضعوها كحد فاصل بين الموهوب وغير الموهوب، ففي المدرسة الأمريكية يتفاوت تعريف الموهوب والمتفوق تبعا لدرجة الموهبة والتفوق التي تؤخذ على أنها الحد الفاصل بين الموهوب والمتفوق وغير الموهوب وغير المتفوق. وإذا اعتمدت نسبة الذكاء كمحك، فإن النقاط الفاصلة المقترحة تختلف بصورة واسعة من سلطة إلى أخرى وتمتد بين نسبة الذكاء من (115 – 180)، لكن معظم النقاط الفاصلة المستخدمة فعليا تقع بين (125-135) (فاطمة جميل، 2010، ص25).

(2)- التعريفات السلوكية:

توصلت دراسات وبحوث كثيرة إلى نتيجة مفادها أن الأطفال الموهوبين والمتفوقين يظهرون أنماطا من السلوك أو السمات التي تميزهم عن غيرهم، ومن ابرز سمات الموهوبين والمتفوقين حسب الاستطلاع الزائد، تنوع الميول وعمقها، سرعة التعلم والاستيعاب، الاستقلالية، حب المخاطرة القيادية، المبادرة والمثابرة. وقد رأى بعض الباحثين أن سمات كهذه تصلح كإطار مرجعي لتعريف الموهبة والتفوق والتعرف على الموهوبين والمتفوقين وصمموا لذلك مقاييس وأدوات يمكن أن يستخدمها أولئك الذين يعرفون الطفل معرفة جيدة حتى يكون تقديرهم لدرجة وجود السمة لديه تقديرا موضوعيا وصادقا إلى حد ما.

ومن بين التعريفات التي وضعت على أساس السمات السلوكية تعريف " Durr " الذي أورده الباحثان "رينولدز" Reynolds و "بيرش" Birch (1977) والذي يشير إلى أن الطفل الموهوب والمتفوق يتصف بنمو لغوي يفوق المعدل العام ومثابرة في المهمات العقلية الصعبة والقدرة على التعميم ورؤية العلاقات وفضول غير عادي وتنوع كبير في الميول (عليوات، 2010، ص69، 70).

(3)- التعريفات التربوية:

وهي جميع التعريفات التي تتضمن إشارة واضحة إلى مشروعات أو برامج تربوية متميزة بما في ذلك المنهاج أو أسلوب التدريس لتلبية احتياجات الأطفال الموهوبين والمتفوقين في مجالات عدة. يعرف "جالجر" Gallagar الموهبة والتفوق في كتابه (تعليم الطفل الموهوب) (1985)، إنهم أولئك الذين يتم التعرف عليهم من قبل أشخاص مؤهلين، والذين لديهم قدرة على الأداء المرتفع، ويحتاجون إلى برامج تربوية متميزة، وخدمات إضافية فوق ما يقدمه البرنامج المدرسي العادي، بهدف تمكينهم من تحقيق فائدة لهم وللمجتمع معا.

وأن القدرة على أداء رفيع المستوى كما يراها " جالجر " هم الأطفال الذين يظهرون تحصيلًا متميزًا أو قدرة كامنة في أي من المجالات التالية: القدرة العقلية العامة، الاستعداد الأكاديمي الخاص القدرة القيادية، التفكير الإبداعي، أو المنتج، الفنون البصرية والأدائية، القدرة النفس حركية.

(4)- التعريف المرتبط بحاجات المجتمع وقيمه:

وينطوي على استجابة واضحة لحاجات المجتمع وقيمه دون اعتبار يذكر لحاجات الفرد نفسه، وأن هذه التعريفات تتأثر بمحددات الزمان والمكان، ويعرف "ويتي" Witty الطفل الموهوب والمتفوق هو الذي يكون أداؤه متميزًا بصورة مطردة في مجال ذي قيمة للمجتمع الإنساني (سهاد، 2010، ص154).

IV. بعض المفاهيم المرتبطة بالتفوق الدراسي:

(1)- الذكاء:

يرتبط الذكاء بالتفوق الأكاديمي ارتباطًا وثيقًا إلى حد الذي دفع الباحثين إلى اعتباره محكا للتفوق. كذلك أثبتت الكثير من الدراسات تلك العلاقة، وعلى سبيل المثال لا الحصر نذكر إحدى الدراسات التي قام بها "رياز" M. Riaz عام (1989) لدراسة الذكاء والإبداع وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، حيث أسفرت نتائجه عن:

- أن الذكاء مستقل عن الإبداع.

- هناك ارتباط موجب ودال إحصائياً بين نسبة الذكاء والتحصيل الأكاديمي.

ولقد تم دراسة الارتباطات بين الذكاء والتفوق التحصيلي على بضعة آلاف من الطلاب الذين يختلفون من جامعة إلى أخرى. وكان الأساس في ذلك هو نسبة القدرات المطلوبة في كل جامعة، وتبين أنه ليس ثمة علاقة بين نسبة الذكاء والتحصيل، فالذكاء أمر ضروري، ولكنه ليس كافياً للنجاح في التحصيل الأكاديمي أو التفوق الدراسي (مدحت عبد الحميد، 1990، ص107).

(2)- الإبداع والابتكار:

يعرف "بيك" الإبداع بأنه: " القدرة على خلق الأفكار الأصلية واكتشاف العلاقات الجديدة والنادرة ضمن تصورات، وإيجاد مشاكل وحلول بشكل مستمر .

ويرى "رولوماي" أن الإبداع هو: " التحدي الشديد الذي يبديه الشخص الواعي نحو بيئته".

ويختلف التفكير الابتكاري عن الإبداعي من حيث أنه الخروج بشيء جديد من شيء موجود فعلا، فعلى سبيل المثال إن المكيف موجود ولكن بالأفكار الإبداعية نخرج بمكيف صغير أو كبير أو يعمل بالبطاريات أو مكيف يفتح بالريموت أو بالجوال، في حين أن ابتكار صاحب التكييف نفسه يعد صاحب تفكير ابتكاري مرموقا أو فائقا في أي ميدان من الميادين التي تقررها الجماعة.

(3)- العبقرية:

لقد أثار موضوع المتفوقين كثيرا من الجدل حول لفظة العبقرية كاصطلاح يطلق على المتفوق البارز. وقد عرفوا العبقرية بمدلولات معنوية مختلفة تتراوح بين الإلهام الإلهي والقدرات الخارقة للطبيعة في طرف، وبين الجنون في الطرف الآخر، ثم تغيرت هذه النظرة خلال النصف الثاني من هذا القرن إلى نواح محسوسة يمكن قياسها، وأهمها القدرة على التعلم بدرجة تفوق العاديين بكثير أو بامتياز في الذكاء. وبشكل عام يفضل استخدام لفظة العبقرية في وصف الأداء الذي لا يفوقه شيء في الجودة والدقة والخبرة. وبناء على هذا يمكن تعريف العبقرى بأنه الشخص الذي يظهر نبوغا عاليا جدا، ويأتي بأعمال عبقرية في مجال أو أكثر من المجالات التي يقدرها المجتمع، وتضم فئة العباقرة الأشخاص الذين يؤتون بأعمال تتصف بالجدة والجودة و الدقة ولا يفوقها شيء في هذه الصفات. ويمكن وصف العباقرة بالموهبة وارتفاع الذكاء والإبداع بحيث تصفهم هذه الصفات في قمة فئات النابغين، ويمكن أن يطلق لفظ عبقرى على الراشد إذا أتى أعمالا عبقرية وأما الطفل فيمكن أن يعد من المتفوقين (فاطمة جميل، 2010، ص 23).

V. خصائص المتفوقين:

(1)- الخصائص الجسمية:

لقد ساد الاعتقاد قديما بان التفوق العقلي كثيرا ما يظهر بين الذين يعانون نقصا أو عيبا في نموهم الجسمي، وكان يفسر التفوق في ذلك الوقت على أساس أنه تعويض الإحساس بالنقص، إلى أن ظهرت نتائج الدراسات المستفيضة.ومن بينها دراسة " تيرمان" وغيره من علماء النفس والتي أوضحت بصفة عامة أن مستوى النمو الجسمي والصحة العامة لهذه الفئة يفوق المستوى العادي ويمكن توضيح ذلك في الآتي:

- التكوين الجسماني للمتفوقين بصفة عامة أفضل قليلا من التكوين الجسماني للعاديين سواء من حيث الطول أو الخلو من العاهات وأنواع القصور الحسي كضعف السمع أو البصر أو غيره من أنواع القصور.
- النمو الجسمي والحركي للمتفوقين يسير بمعدل أكبر قليلا بصفة عامة من معدل النمو بين العاديين، إذ يبدأ ظهور الأسنان مبكرا ويبدأ المشي مبكرا من العاديين بحوالي شهرين في كلا المظهرين.
- يتفوق في نشاطه الحركي على أقرانه العاديين وطاقته للعمل عالية ونموه العام سريع ويتحمل المشاق (عليوات، 2010، ص77).

(2)- الخصائص العقلية:

- أشار الخطيب (2003) إلى أبرز الخصائص العقلية التي يتصف بها المتفوق وهي على النحو التالي:
- سريع التعلم والفهم والحفظ وقوي الذاكرة ودائم السؤال وقادر على المثابرة والتركيز و الانتباه والتفكير الهادف لفترات طويلة.
 - سريع الاستجابة وحاضر البديهة وواسع الأفق، يملك القدرة على التحليل والتركيب والاستدلال وربط الخبرات السابقة باللاحقة وإصدار الحكم.
 - محب للاستطلاع والفضول العقلي الذي ينعكس في أسئلته المتنوعة والمتعددة، وأفكاره جديدة ومنظمة ويسهل عليه صياغتها بلغة سليمة، ويقترح أفكارا قد يعتبرها البعض غريبة.
 - واضح التفكير وخصب الخيال والقدرة الذاتية على الملاحظة والتذكر والاستيعاب، ويتمتع بنسبة عالية على التذكر والاستيعاب، ويتمتع بنسبة عالية من الذكاء والإبداع ومستوى التحصيل، فهو يتفوق في تحصيله الدراسي بما يعادل (44 %) كما تفوق سرعة تقدمه في المدرسة عن زملائه ما بين (2-4) سنوات في المتوسط في العمر العقلي.
 - متوازن القوى العقلية ومحافظ في مجمل حياته على التقدم الذي أحرزه في فترات حياته السابقة منذ الطفولة، ويحب الإطلاع في عمق واتساع، ويفضل المبادرة بالكلام المباشر على استعمال الرموز، وحصيلته اللغوية واسعة وخصبة (القبالي ، 2009 ، ص42، 43).

(3)- الخصائص الانفعالية:

- يمتاز المتفوق بالسمات والخصائص الوجدانية التالية:
- يتمتع بمستوى من التكيف والصحة النفسية بدرجة تفوق أقرانه.
 - يتوافق بسهولة مع المتغيرات المختلفة والمواقف الجديدة.
 - يعاني من بعض أشكال سوء التكيف والجنوح والإحباط أحيانا نتيجة نقص الفرص المتاحة له في المدرسة لمتابعة اهتماماته الخاصة.

- يحرص على أن تكون أعماله متقنة ويميل من الأنشطة لعادية.
- إرادته قوية ولا يحبط بسهولة ولديه القدرة على الصبر والسماح.
- يتسم بالكمون العاطفي والاتزان الانفعالي، ولا يميل إلى التحامل والغضب، لا يعاني مشكلات عاطفية حادة ولا يتخلى عن رأيه بسهولة.

(4)- الخصائص الاجتماعية:

من أهم الصفات الاجتماعية التي يتميز بها الأطفال المتفوقون هي قدراتهم القيادية في المدرسة وخارجها، فهم قادرون على قيادة أقرانهم، وبمقدورهم حل المشكلات الناجمة عن التفاعل مع الآخرين، وإدارة الحوار والنقاش والتفاوض بشأن القضايا الحياتية التي يتعرض لها زملاؤهم. كما أنهم محبوبون من أقرانهم، ويميلون إلى المبادرة للمشاركة، والاستعداد لبذل الجهد وتقديم المساعدة للآخرين، والقدرة على تكوين الصداقات، والتمتع بسمات مقبولة اجتماعياً، وأنهم طموحون، ويعتزون بأنفسهم، ويثقون بها، ويملكون القدرة على نقد ذواتهم، والإحساس بعيوبهم، وأنهم يتقبلون الاقتراحات والنقد من الآخرين دون أن يؤثر ذلك في استعداداتهم، وأنهم يميلون إلى المرح والبهجة وروح الدعابة، وأن تفاعلاتهم الاجتماعية واسعة وشاملة لأنهم يندمجون سريعاً في المجتمعات (سهاد، 2010، ص159).

VI. مجالات التفوق:

يظهر التفوق في جوانب متعددة، وفي صور مختلفة منها المجالات الآتية على سبيل المثال:

- المجالات العقلية
- المجال الإبداعي مثل (الشعر، والأدب، والرواية، والقصة).
- المجال العلمي مثل (الاختراعات العلمية، والتكنولوجية، واكتشافات مصادر الطاقة الجديدة).
- مجال القيادة الاجتماعية والرئاسية، والزعامة، والإشراف.
- المجال الهندسي والميكانيكي.
- المجال الفني مثل(الرسم، والنحت والتصوير، والعمارة، والزخرفة، وفنون المسرح، والفنون الإذاعية والسينمائية) (مدحت عبد الحميد، 1990، ص108، 109).

VII. نظريات التفوق الدراسي:

(1)- النظرية الفيسيولوجية:

تهتم هذه النظرية بالنخاع أكثر من القشرة، إذ أن نشاط النخاع يمكن أن ينبئ عن النشاط العقلي الناتج عن عملية إمداد الذهن بالطاقة للعمل، ويفترض مريدوها أن الأذكيا وأرباب القدرة الفائقة على التحصيل،

والتفوق لديهم نشاط نخاعي ادريناليني أكثر من العاديين ويؤيد هذه الحقيقة دراسات كل من "بيرجمان" L.R. Bergman و"ماجسون" D.Magnusson عام (1976 ، 1979) لبحث عملية الإفراط في التحصيل وعلاقته بإفراز الأدرينالين، حيث ثبت لهم أن ذوي التحصيل العالي لديهم إفراز أدريناليني أكثر من ذوي التحصيل العادي والمنخفض، كما تبين لهم أن الذكور أكثر إفرازا من الإناث من ذوي التحصيل العالي (مدحت عبد الحميد، 1990، ص 110).

(2)- النظرية الوراثة:

وتعتمد هذه النظرية على الدلائل التي تشير إلى أن التكوين العقلي للفرد- سواء أنظر إليه في ضوء القدرة العقلية العامة، أم في ضوء عدد من القدرات العقلية- يتحدد بالعوامل الوراثة أكثر مما يتحدد بالعوامل البيئية، أو بعبارة أخرى فالجزء الأكبر من التباين في مستويات أداء مجموعات من الأفراد في اختبارات تقيس القدرات العقلية يرجع إلى عوامل وراثية.

(3)- نظرية علم النفس الفردي:

ترجع هذه النظرية إلى " ألفرد ادلر " A. Adler الذي فسّر ظاهرة التفوق بصفة عامة في ضوء عقدة النقص، أو القصور التي تستوجب القيام بعملية تعويض compensation بخلق عقدة تفوق، أو حافزا للتفوق.

وقد يكون التعويض مباشرا حيث يدفع الضرير إلى النبوغ في الأدب، أو الأصم إلى الإبداع في الموسيقى. حيث يعتقد "ادلر" أن الحافز للتفوق من أقوى موجّهات السلوك الاجتماعي، وان ممارسة هذا الحافز أمر أساسي للنمو الفردي، حيث إن الفرد يسعى للحصول مع تقدير الآخرين وقبولهم من خلال انجازاته وعندما يتحقق ذلك اجتماعيا يكون الفرد مفيدا أو مرغوبا (مدحت عبد الحميد، 1990، ص 111، 112).

(5)- نظرية الدافعية للانجاز:

ويرتكز تعريف " موراي " Murray للدافع للانجاز على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة والسيطرة على البيئة، والتحكم في الأفكار، وسرعة الأداء، والاستقلالية، والتغلب على العقبات، وبلوغ معايير الامتياز، ومنافسة الآخرين، والتفوق عليهم، والاعتزاز بالذات وتقديرها. وبذلك يمكن تفسير ظاهرة التفوق من خلال دافعية الفرد وحاجته للانجاز وإحراز النجاح (مدحت عبد الحميد، 1990، ص 112).

(6)- النظرية البيئية:

وتعد هذه النظرية مقابلة للنظرية الوراثة ومناقضة لها وهي تقوم على أساس أن التفوق يتأثر بالبيئة أكثر من الوراثة بمعنى أن العوامل البيئية المواتية يمكنها أن تساعد على التفوق وتعني العوامل البيئية كل ما يحيط بالفرد ، ومن الدراسات المؤيدة لذلك دراسات "نيومان" Neuman ، و"هولزنجر" Holzinger

(7)- النظرية الكيفية (النوعية أو الوصفية) :

تفسر هذه النظرية العبقرية تفسيراً يعزلها عزلاً تاماً عن قدرات الفرد العادي فالاختلافات بين أي فيلسوف عادي وأرسطو اختلاف في النوع أكثر منه اختلافاً في الدرجة، أي أن هؤلاء العباقرة يتميزون بقدرات ومواهب لا تظهر عند الفرد العادي وهذا ينطبق على المتفوقين.

(8)- النظرية الكمية (القياسية الإحصائية):

ترى هذه النظرية أن الفرق بين المتفوقين وغير المتفوقين يتمثل في الكم وأساسه تفاوت في درجة وجود السمات المختلفة لديهم، والتفوق تمايز مستويات للقدرات العقلية المعرفية التي يشتمل عليها الذكاء والتفوق الدراسي.

(9)- النظرية التكاملية:

- يمكن تفسير ظاهرة التفوق في ضوء هذه النظرية تبعاً للآتي:
- إن ظاهرة التفوق تخضع لبعض العمليات والأنشطة الفسيولوجية.
 - يحتاج المتفوق إلى قدر من الذكاء، ودافعية الانجاز، والتفوق، والتسامي، وبعض القدرات المساعدة على التفوق.
 - توفر الظروف البيئية المناسبة والمواتية التي من شأنها أن تنمي استعداد الفرد وقدرته على مواصلة التفوق وإحرازه.
 - الاستعانة بالمقاييس النفسية والأساليب الإحصائية في إيجاد الفروق الفردية في التفوق (مدحت عبد الحميد، 1990، ص113، 114).

VIII. أساليب التعرف على الطلاب المتفوقين:

1- سجلات المتابعة للمعلمين والأخصائيين الاجتماعيين بالمدارس:

وهي تحوي الكثير عن الطلاب المتفوقين ،سواء كان تفوقاً أكاديمياً في المواد الدراسية المختلفة، أو تفوقاً نوعياً في مجال من مجالات النشاط المدرسي ، أو تفوقاً متميزاً في مجال هواية خاصة أو قدرة ابتكارية محددة.

2- بطاقات الدرجات:

وهو من أساليب التعرف على التفوق الأكاديمي للطلاب، ومن مزاياها أن لها جانباً تراكمياً، حيث تعطي البطاقات فكرة واضحة وليس فقط عن التميز والتفوق بل أيضاً عن الاستمرارية فيه.

3 – الاختبارات:

وهي عندما تكون مقننة ومتوافقة مع ثقافة المجتمع، ومتسمة بنسبة عالية من الصدق والثبات، وعندما يكون من يستخدم هذه الاختبارات مؤهلاً لذلك، ومدرّباً، وله خبرة في استخدامها، وقتها يمكن أن نعتبر هذه الاختبارات: (مثل اختبارات الذكاء، اختبارات القدرات الخاصة، اختبارات التفكير الإبداعي ... الخ).

المقياس العلمي الذي يعتمد عليه للحكم على قدرات الطالب ومدى استعداداتهم وميولهم بدقة.

4- الملاحظة:

وهي من الأساليب الشخصية التي يلجأ إليها العاملون في الحقل التربوي للحكم المبدئي على الطلاب وتقييمهم، وتخضع الملاحظة لعدة شروط حتى تكون لها صفة الموضوعية كأحد أساليب التعرف على الطلاب المتفوقين.

5 - التخطيط العلمي للأنشطة المدرسية:

فمثل هذا التخطيط لا بد أن يراعي تنوع الأنشطة بما يقابل احتياجات وميول الطلاب، ومن ثم تكون الفرصة مهيأة بشكل أفضل وعلى نحو طبيعي أمام أكبر عدد من طلاب المدرسة لإظهار تحيزهم وتفردهم، والتعبير الحر عن قدراتهم الخاصة من خلال مشاركتهم في المسابقات المدرسية التي تقوم على التنافس الفردي أو الجماعي، ومن خلال تنفيذ برامج الأنشطة التي يتطلب تنفيذها مهارات اجتماعية خاصة مثل: القدرة على القيادة، و القدرة على التخطيط، و القدرة على التأثير في الآخرين، و القدرة على العمل ضمن فريق، وغير ذلك من قدرات ومهارات (أبو النصر و إبراهيم الوليلي ، بدون سنة ، ص14، 15).

IX. العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي:

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر على عملية التفوق الدراسي، فبعضها يخص الفرد نفسه وبعضها الآخر يخص البيئة التي يعيش في كنفها، ومن هذه العوامل ما يلي:

1- العوامل الخاصة بالفرد:

أ- الذكاء:

أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت في العلاقة بين الذكاء والتفوق الأكاديمي سواء في إنجلترا على يد سيرل أو في أمريكا على يد بوند وتيرمان وغيرهما أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين هذين

المتغيرين وعلى ذلك يلعب الذكاء دورا مهما في عملية التفوق التحصيلي بمعنى ضرورة توفير القدر المناسب من الذكاء لدى الأشخاص المرجو تفوقهم.

(ب)- القدرات:

ما قيل من الذكاء ينسحب على القدرات على اعتبار أن الذكاء هو القدرة العامة أو المهيمنة أو قدرة القدرات، ولقد اتضح أن أكثر القدرات ارتباطا بالتحصيل في المرحلة الثانوية نتيجة بحوث عربية وأجنبية هي القدرة اللغوية والقدرة على فهم معاني الكلمات، وإدراك العلاقات بينهما بطريقة تؤدي إلى الفهم الصحيح والدقيق لمعاني التعبيرات اللغوية، وكذلك القدرة على الاستدلال العام وهي سهولة إدراك العلاقات واستقراء القاعدة ثم صنفها بدقة إلى استنباط الإجابة الصحيحة .

هذا مع احتياج المتفوق في عملية التحصيل إلى بعض القدرات التي تساعده المادة العلمية المتعلمة مثل القدرة على التحليل والتركيب والفحص والتأليف والمعالجة والمحاورة والاستنتاج والتعليق والنقد والتقييم... الخ (مدحت عبد الحميد، 1990، ص 115، 116).

(ج)- الدافعية:

هناك العشرات من الدراسات والأبحاث التي استطلعت بمعالجة العلاقة بين الدافعية والتحصيل، والتفوق الدراسي الأكاديمي وانفقت في مجموعها على أن هناك ارتباطا دالا إحصائيا وموجبا بين هذين المتغيرين، بمعنى الفروق الدافعية التحصيل كانت لصالح الفئات المتفوقة أكاديميا. وهذا من شأنه أن يبين مدى أهمية عملية الإثارة الدافعية للمتعلم نحو قدرات اكبر للتعليم، والتحصيل بالتالي مستوى أعلى من التفوق والتميز.

ومن الدراسات التي أجريت في هذا المجال ما قام به " بركال " A.Perkal (1979) حيث تقدم لنيل درجة الدكتوراه من جامعة فورد هام والتي كانت دراسته فيها بعنوان " دافعية التحصيل الأكاديمي وأثره على النجاح"، والتي خرج منها بأهمية الدافعية في ارتفاع مستوى التحصيل وأحرز النجاح.

(د)- مستوى الطموح:

لا يمكن تصور متعلم يتفوق دون مستوى لائق من الطموح، وذلك لان طموحه يلعب دورا في الدفع به نحو تحقيق المزيد من التحصيل والتفوق والامتياز والتفرد.

وهذا ما أثبتته كثير من الدراسات العربية والأجنبية، حيث أسفرت تلك الدراسات على نتائج ارتباطية دالة وموجبة بين مستوى التحصيل ومستوى الطموح (مدحت عبد الحميد، 1990، ص 116).

هـ- الرضا عن الدراسة:

هناك الكثير من الدراسات التي أثبتت علاقة التفوق الأكاديمي بعملية رضا الفرد عن الدراسة، ولقد دلت نتائج الدراسة التي قامت بها "سهام الحطاب" على طلبة مدرسة الثانوية وطالباتها إلى أن هناك علاقة بين الرضا عن الدراسة والتحصيل، حيث وجدت الباحثة أن الطلبة الأكثر رضا عن دراستهم كانوا أكثر تحصيلًا من الطلبة أقل رضا، بينما لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الأكثر رضا وأقل رضا في المستوى التحصيلي، ومن الدراسات الأخرى التي توضح علاقة الرضا بالتحصيل دراسة "كاظم والي" على طلاب المدرسة الثانوية التقنية، فقد توصل الباحث إلى أن الطلاب الأكثر رضا حصلوا على درجات أكبر من طلاب أقل رضا في الامتحانات، نهاية العام الدراسي، مما يدل على ارتفاع مستوى تحصيلهم هذا، وقد اتفقت نتيجة الدراسة التي قام بها "إبراهيم وجيه محمود" على طلاب كلية لتربية مع نتائج الدراسات السابقة حيث توصل إلى أن الطلبة والطالبات الأكثر رضا عن دراستهم كانوا أقل رضا عن دراستهم، وبذلك تتضح لنا العلاقة الارتباطية السائدة بين هذين المتغيرين وهذا ما اضطلعت لإثباته الدراسات الساق عرضها، وغيرها (مدحت عبد الحميد، 1990، ص 117).

و- الاتجاهات الإيجابية نحو المؤسسة التعليمية:

أثبتت الكثير من الدراسات أن المتفوقين لديهم اتجاهات ايجابية نحو كل ما يدور داخل المؤسسة التعليمية التي يلحون بها لتشمل:

- أ- المدرسة أو المعهد أو الكلية بصفة عامة.
- ب- المناهج الدراسية والقرارات، وكثافتها وطبيعتها.
- ج- المدرسين والأساليب التعليمية التي يتبعونها في التلقين أو المحاضرة.
- د- الأنشطة المدرسية أو الجامعية ثقافية كانت أم فنية... الخ.

فكل تلك العوامل السابقة تؤثر بشكل أو بآخر في تحصيل الطلاب وتفوقهم بشكل سلبي أو ايجابي طبقا لاتجاهات الطلاب إلى تلك المؤثرات والمثيرات.

ز- العادات الإيجابية في الاستذكار والتعلم:

هناك عادات ايجابية تثبت ارتباطها بارتفاع مستوى التعلم، والتفوق، وجودته من هذه العادات أو العوامل هو المتفوق في استخدام الطريقة الكلية في الاستذكار بدلا من الطريقة الجزئية، أيضا الاحتفاظ بمستوى دافعية معين يجعله يثابر، ويتحمل ما يكابده من مشاق. كذلك عامل الثواب، والعقاب، فالثواب أجدى من العقاب خاصة مع المتفوقين.

كذلك عامل النشاط الذاتي حيث إن أفضل أنواع التعلم هو القائم على العمل، والنشاط، والمجهود الذاتي. وينطبق هذا على فئة المتفوقين الذين يميلون إلى بذل المجهود الذاتي بقدر أكبر من العاديين. كذلك عامل الفهم، والتنظيم، حيث إن تحصيل المادة المفهومة المنظمة ذات المعنى أسرع وأدق وأعصى على النسيان، وهو ما يتبعه المتفوقون فيما يحصلونه.

كذلك عامل التكرار المفتون بالانتباه، والملاحظة للمادة العلمية، بالإضافة إلى إتباع طريقة التسميع الذاتي في الاستذكار، وأيضاً اللجوء إلى المجهود الموزع بدلاً من المجهود المركز الذي يؤدي إلى التعب أو الملل.

كل هذه العوامل تؤثر في الطالب المتفوق حتى أن تفوقه يلزمه بها حتى تصبح من عاداته الأصلية والتي تستعصي على الانطفاء أو الكف أو التغيير أو التعديل.

(ح)- الخبرة الشخصية:

أثبت العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين الخبرة الشخصية، والتفوق في التحصيل الأكاديمي، بمعنى تميز فئة المتفوقين بعامل الخبرة السابقة أو الرصيد الخبيري (مدحت عبد الحميد، 1990، ص 118، 119).

(ط)- بعض المشكلات الشخصية:

من العوامل التي تؤثر في عملية التحصيل، والتفوق التحصيلي ما يسمى بالمشكلات الشخصية. والتي أهمها مشكلة المنافسة غير بناءة التي يمكن أن تشاع بين الطلاب، حيث إن طبيعة هذه المنافسة تعد سلبية، وغير مفيدة، بل قد تلحق الضرر بكثير من الطلاب. كذلك من بين المشكلات التي يمكن سيادتها في المناخ التعليمي، المشكلات الخاصة بتوافق الطلاب، ومدى مواظبتهم على حضور قاعات الدرس، والالتزام بأداب العملية التعليمية علاوة على مشكلات أخرى مثل القلق التحصيلي لدى الطلاب، والعادات السيئة في الاستذكار، وعدم الرضا عن الدراسة، أو الاتجاهات السلبية تجاه المؤسسة التعليمية وما إلى غير ذلك من المشكلات مثل نقص الطموح أو زيادته بشكل لا يتناسب وقدرات الطالب... الخ (مدحت عبد الحميد، 1990، ص 120).

(2)- السمات النفسية:

(أ)- المثابرة:

تعتبر المثابرة من عناصر التفوق الرئيسية لأن الوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء يحتاج إلى المواصلة وتحمل المصاعب ومواجهة الفشل والإصرار على تحقيق التفوق.

(ب)- التوافق النفسي والاجتماعي:

إن العلاقة بين الطالب وزملائه ومدرسيه تدعم مركز الطالب وتتيح له الاستقرار والهدوء والخلو من الصراعات المعيقة لنشاطه العقلي، والعلاقة الطيبة تساعد على المناقشة والتركيز والفهم، وانعدام هذه الأمور يسبب الإهمال.

(ج)- مفهوم الذات الاجتماعي:

تلعب اتجاهات الفرد نحو ذاته دورا هاما في توجيه سلوكه، كما أن فكرة الطالب على ذاته وقدراته تلعب دورا هاما في تحصيله ودفعه لتحقيق ذاته وتعزيز المفهوم الإيجابي عنها.

(د)- الثقة بالنفس:

وهي من أهم السمات النفسية التي تعني الشعور بالقدرة والكفاءة على مواجهة كل العقبات والظروف وتحقيق الأهداف المرجوة (عليوات، 2010، ص92، 93).

3- العوامل الخاصة بالبيئة:

(أ)- الأسرة:

تشير دراسات تناولت السيرة الذاتية للمشهورين والنوابغ من العلماء والمفكرين والقادة في مجالات السياسة والآداب والعلوم، إلى أن هناك بعض الملامح المشتركة في بيئتهم الأسرية خلال طفولتهم المبكرة وتمثل فيما يلي:

➤ حجم الأسرة:

حين يعيش الطفل الموهوب في أسرة حجمها صغير نسبيا فالاهتمام به يكون أكثر والوقت الذي يقضيه الوالدين معه أطول. مما يسهم في إظهار موهبته، كما أن الأسرة تستطيع أن توفر له دعما ماديا ومعنويا بشكل أفضل. ومن خلال احتكاكه بالوالدين وتفاعله الدائم معهما يكون بذلك أقدر على اكتساب اللغة بشكل مبكر مما يسهم في تنمية ذكائه وإظهار قدراته الكامنة.

➤ جو الأسرة:

فلجو الأسرة اثر على الطفل وتربيته، فالطفل الذي ينشأ في جو ثقافي يولد عنده الشعور بالرغبة في المطالعة والثقافة، أما الأسرة التي لا تتمتع بهذا الجو فالطفل ولا شك سينعكس عليه الأمر بعدم الرغبة في المطالعة والثقافة وغيرها. إضافة إلى السكن فكما كانت شروط السكن مريحة ومرتبنة وصحية انعكس إيجابا على الطفل (عليوات، 2010، ص94، 93).

➤ توفر الإمكانيات المساعدة لعملية التفوق:

تتأثر عملية توفير الإمكانيات المساعدة للتفوق الدراسي بعامل المستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي للأسرة التي سبق ذكره، وهذا ما أثبتته الكثير من الدراسات، نذكر منها الدراسة التي قامت بها "لي كيم" (Kim) بجامعة تميل عام (1980) لإلقاء الضوء على الجوانب من سياق ذوي التحصيل العالي، والمنخفض من الأطفال الكوريين الملتحقين بالمدارس الأمريكية. واختارت الباحثة عينة قوامها 40 من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وأسفرت نتائجها باستخدام أسلوب تحليل الانحدار عن: أن الفروق بين ذوي التحصيل العالي، والمنخفض من الأطفال الكوريين الملتحقين بالمدارس الأمريكية كانت ترجع إلى:

تميز أرباب التحصيل العالي بطول مدة إقامتهم في الولايات المتحدة، وبتوفر الكتب، والمراجع في منازلهم، وفي تناول أيديهم، وتوفر الألعاب، والرياضة وأهمية مهنة الأب في الولايات المتحدة، ومكانته الاجتماعية، ومدة إقامة الوالدين فيها، ومستوى الإشراف الراعي للأبناء من قبل الوالدين. وعلى ذلك نجد أن نسبة المتفوقين تتميز بتوفير إمكانيات مساعدة لها إلى تحقيق التفوق ومواصلته (مدحت عبد الحميد، 1990، ص، 121).

(ب)- المدرسة:

بالنسبة للمناخ المدرسي، فقد أشارت دراسات عديدة إلى أن المناخ المدرسي الذي اتسم بالحرية والتسامح والاحترام والديمقراطية والعدالة، هو الذي يسمح بنمو القدرات الابتكارية عند الطفل، كما اتضح ذلك من دراسة " سبيرز" (1963) وهيلجارد (1964) ودراسة " سبرنجر رويزنبرغ" (1976) (عليوات، 2010، ص96).

➤ استراتيجيات التعليم:

يقترح كل من " خان" S.B.Khan، و" ويز" J. Weiss تصنيف الاستراتيجيات التعليمية إلى فئتين في ضوء الاندماج الايجابي، أو السلبي من جانب المتعلم في الإستراتيجية. فمن الواضح أن التلميذ يكون مشاركا سلبيا دون أدنى بادرة للاندماج في استراتيجيات مثل التسجيلات، والإذاعة، والأفلام، والتلفزيون، بينما بات من الضروري أن يكون مشاركا إيجابيا في التعليم المبرمج، والتعليم المعتمد على الحاسب الالكتروني والألعاب، وتمثيل الأدوار.

ولقد أثبتت الكثير من الدراسات مدى تأثير الاستراتيجيات التعليمية في عملية التحصيل الدراسي، والتفوق الأكاديمي.

➤ جو حجرة الدراسة:

المؤسسة التعليمية سواء أكانت مدرسة أم جامعة ليست مكانا يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية وإنما هي مجتمع مصغر يتفاعل فيه الأعضاء ويؤثر بعضهم في بعضهم الآخر.

ولقد درس عدد من الباحثين أجواء الفصول الدراسية وأمكن تمييز الآتي منها:

- الجو المتمركز حول المدرس في مقابل الجو المتمركز حول التلميذ.
- الجو التسلطي في مقابل الجو الديمقراطي.
- الجو المقيد في مقابل الجو التسامحي.
- الجو السيادي في مقابل الجو التكاملي.

وتؤكد نتائج بعض البحوث أن استجابة التلاميذ للمعلمين تكون أكثر إيجابية في الفصول المتمركزة حول التلميذ.

وعلى ذلك غدا الجو الدراسي السائد في قاعات الدرس من العوامل المؤثرة على استجابات السلوكية، والأكاديمية للطلاب (مدحت عبد الحميد، 1990، ص 124).

خلاصة:

يتضح من خلال هذا العرض أن التفوق الدراسي له أهمية كبيرة لدى العلماء، فقد اختلفوا في تحديد مفهوم التفوق كما اختلفوا في تحديد المعايير والمحكات التي تميز فئة المتفوقين. كما أن صفة التفوق لا تتأتى لدى الأشخاص عامة إلا إذا توفرت مجموعة من العوامل التي تكون صادرة من شخصية الفرد نفسه وعوامل أخرى مرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها، بالإضافة إلى ذلك تعتبر فئة المتفوقين ثروة بشرية هامة تقع مسؤولتها على أطراف عديدة أولها الأسرة التي تعتبر البيئة الأولى في تنمية المواهب والقدرات لدى الطفل، ثم تليها المدرسة التي تعد المحيط الذي يكتسب فيه الطفل أساليب التفكير الصحيح إلى جانب صقل مواهبه وتوجيهه الوجهة المناسبة كما تقع المسؤولية على أصحاب القرار في تشجيع هذه الفئة وتوفير كل الإمكانيات الضرورية والمتاحة لإظهار مواهبهم وقدراتهم وجعلها لصالح الفرد والمجتمع.

الفصل الخامس

التأخر الدراسي

تمهيد

- I. مفهوم التأخر الدراسي
- II. علاقة التأخر الدراسي بمفاهيم أخرى
- III. أنواع التأخر الدراسي
- IV. أسباب التأخر الدراسي
- V. سمات وخصائص المتأخرين دراسيا
- VI. تشخيص التأخر الدراسي
- VII. علاج التأخر الدراسي

خلاصة

تمهيد:

تعتبر مشكلة التأخر الدراسي من أهم المشكلات التي تعيق المدرسة الحديثة في أداء رسالتها وتحقيق أهدافها على الوجه الأكمل، وقد استنارت هذه المشكلة تفكير واهتمام العلماء والباحثين في حقل علم النفس والتربية، وكذا المربين في حقل التعليم على حد سواء، لما لها من آثار سلبية خطيرة على المجتمع بصفة عامة.

ومشكلة التأخر الدراسي تتعدد أسبابها وأبعادها، فبعض الأسباب يعود إلى الطالب نفسه، وأسباب أخرى ترجع إلى الأسرة والبيئة الخارجية.

وعلى الرغم من مشكلة التأخر الدراسي مشكلة مستعصية إلا أن المجتمع يستطيع التغلب عليها إذا توافرت الجهود والتعاون المثمر والفعال بين الأسرة والإدارة التعليمية.

تناولنا في هذا الفصل مجموعة من المفاهيم حول مفهوم التأخر الدراسي وكذا علاقته بالمفاهيم الأخرى القريبة منه، ثم تطرقنا إلى أنواع التأخر الدراسي والأسباب المؤدية إليه، بالإضافة إلى ذكر خصائص وسمات المتأخرين، وأردفنا في الأخير عملية تشخيص التأخر الدراسي وأهم أنواع العلاجات المتعلقة به.

I. مفهوم التأخر الدراسي:

- يعرف "زهران" التأخر الدراسي بأنه: "حالة تخلف أو تأخر أو نقص في التحصيل لأسباب عقلية أو جسمية واجتماعية، بحيث تنخفض نسبة التحصيل إلى ما دون المستوى العادي المتوسط.

- ويعرفه "تشايلد" بأنه: "هبوط في مستوى إنجاز الطلبة بفعل أسباب متعددة في مستوى القدرة العقلية لديهم ويتوقع تحسن أدائهم إذا تمت رعايتهم رعاية خاصة (الأعظمي، 2009، ص150).

- ويعرف "الزراد" التلميذ المتأخر دراسيا بأنه "الذي يقصر تقصيرا ملحوظا عن بلوغ مستوى معين من التحصيل الدراسي وذلك بالنسبة لما هو منتظر من تلميذ عادي أو متوسط في مستوى تحصيله الدراسي (ناجي الغامدي، 2002، ص42).

- ويرى "سيرل بيرت" "Syril Burt" التأخر الدراسي بأنه: "ذلك الطفل الذي لا يستطيع أن يتقدم تقدما عاديا في المواد الدراسية التي تقل بفرقتين عن الفرقة المناسبة لعمره (سامية و أحلام، 2007، ص252).

- ويعرف "إبراهيم بدر" التأخر الدراسي على أنه: "نقص قدرة التلميذ على تعلم المواد الدراسية في المدرسة وذلك لأسباب متعددة بعضها يرجع إلى المنزل وعوامل التنشئة الاجتماعية، وبعضها يرجع إلى المدرسة بإمكانياتها المادية والبشرية والعلاقات السائدة فيها، وبعضها يرجع إلى التلميذ نفسه بظروفه الجسمية والعقلية والانفعالية" (إسماعيل إبراهيم بدر، بدون سنة، ص825).

- وجاء في تعريف "لومان واندري" "Leman & Andry" بأنه: "الطفل الذي لا يتقدم أبداً، أي لا يكتسب المعلومات التي تعطى له بالشكل الذي يقدم لجميع التلاميذ في سنه".

- وينحو "انجرام" "Ch. Ingram" في نفس الاتجاه حيث يعرف المتأخرين دراسياً بأنهم: "هؤلاء الأطفال الذين لا يستطيعون تحقيق المستويات المطلوبة منهم في الصف الدراسي، وهم متأخرون في تحصيلهم الأكاديمي بالقياس إلى العمر التحصيلي لأقرانهم" (نبيلة بن الزين، 2005، ص48).

- ويعرفه "ابرهام ويلارد" "Abraham Willard": "الطفل المتخلف دراسياً هو الذي لا يستوعب المقرر الدراسي جيداً ويجد صعوبة في ذلك، إلا بعد أن يحدث لهذا المقرر نوع من التكيف التعليمي أو التربوي أو التعديل، بحيث يصبح متناسباً مع قدرات التلميذ في التحصيل الدراسي".
- وهناك تعريفات أخرى تنظر إلى التأخر الدراسي على أنه: "عبارة عن تكوين فرضي لا يمكن ملاحظته مباشرة وإنما يستدل عليه من آثاره ونتائجه المترتبة عليه مثل الرسوب، و الفشل في الامتحان" (خير الزراد، بدون سنة، ص156).

وتعرفه "جبريل" بأنه تأخر في التحصيل الدراسي عن متوسط الأقران، لأسباب وعوامل اجتماعية ونفسية واقتصادية وثقافية" (ناجي الغامدي، 2002، ص43).

- ويعرف التأخر الدراسي أيضاً بأنه: "هو عجز التلميذ عن تحقيق المستويات المطلوبة منه في العمل الدراسي ويكون مترجعاً في تحصيله قياساً إلى تحصيل أقرانه".

- ويعرف أيضاً بأنه: "التلميذ الذي لا يستطيع أداء العمل المدرسي حتى ولو كان في صف دون مستوى صفه الاعتيادي" (معمرية، 2005، ص20).

- ويعرفه "J.Lamarre & M. Ouellet" بأنه: "التلميذ المتأخر دراسياً هو الذي لم يصل إلى درجة المستوى المطلوب في تحصيله مقارنة بمن هم في سنه" (Lamarre et Ouellet, 1999, p21).

تعريف التأخر الدراسي من خلال معيار الذكاء والتحصيل :

- يعرف "أبو علام" و"شريف" (1988) الطالب المتأخر دراسياً بأنه "الطالب الذي يكون تحصيله الدراسي أقل مما تسمح به استعداداته الدراسية والتي تقاس من خلال اختبارات التحصيل والذكاء والاستعداد".

- ويعرف "معوض" (1994) المتأخر دراسياً بأنه "الذي يكون مستوى تحصيله دون مستوى نظرائه من هم في سنه أو يكون مستوى تحصيله أقل من مستوى ذكائه العام".

- وأشار " الشخص " (1995) إلى أن المتأخر دراسيا هو الطفل الذي يتمتع بمستوى ذكاء عاد على الأقل، ولكنه يخفق في الوصول إلى مستوى تحصيل يتناسب مع قدراته أو قدرات أقرانه (ناجي الغامدي، 2002، ص42).

- ويعرف التأخر الدراسي بأنه: " العملية التي ينخفض من خلالها نسبة ذكاء الطالب عن المتوسط بحيث تنحصر الدرجة ما بين 70 إلى 90 درجة " (أبو أسعد، 2009، ص296).

- كما أورد المعدي (2007) عدة تعريفات للتأخر الدراسي منها:

الطالب الذي تكون قدراته العقلية غير كافية بدرجة تسمح له بالانتظام أو مواكبة الدراسة في فصله الدراسي، ومن الضعف بدرجة لا تسمح له بمسايرة السرعة العادية لهذا الفصل.

- ويعرفه أيضا أنه: " الطالب الذي يكون أدؤه في المدرسة أقل من الأداء المتوقع منه، بمعنى آخر هناك اختلاف بين الأداء الحالي للطالب وبين الأداء المتوقع من طالب في مثل سنه وقدراته العقلية، والطالب المتأخر دراسيا يعاني من ضعف في التحصيل في كل أو بعض المقررات الدراسية مقارنة بالطلبة الآخرين الذين هم في مثل سنه وفصله الدراسي وعادة يجد صعوبة في استيعاب المقرر تستدعي تقديم مساعدة خاصة له قد تتضمن تعديل محتوى المقرر، أو طريقة تدريسه لكي تتناسب مع قدرات الطالب الأكاديمية، أو تعديل مهاراته وظروفه الشخصية والأسرية كي يستطيع مسايرة أقرانه " (أسعد عاشور، 2007، ص10).

تعريف التأخر الدراسي في معجم مصطلحات التربية والتعليم:

يطلق هذا التعبير على وضع التلميذ الذي تكون علاماته في الامتحانات الفصلية متدنية إلى مستوى ما دون المتوسط، مما يستوجب توجيه تنبيه إليه، وإلى أولياء أمره لتدارك حالة تأخره قبل التقييم النهائي، وإذا بقي وضعه متأخرا حتى نهاية الفصل الأخير، فإن ذلك يعرضه إما لإعادة صفه أو إخراجه من المدرسة بحسب بعض أنظمة المدارس (جرجس، 2005، ص137).

بعد هذا العرض من التعريفات يعرف الباحث التأخر الدراسي بأنه: "تأخر ملحوظ يحدث للمتأخر دراسيا حينما لا يستطيع التوافق مع المناهج التربوية فيتحصل على درجات منخفضة لا تؤهله للانتقال إلى المستوى الأعلى".

II. علاقة التأخر الدراسي بمفاهيم أخرى:

(1)- بطء التعلم:

هو عندما يجد التلميذ صعوبة في تكييف نفسه مع المناهج الأكاديمية المدرسية وذلك بسبب قصور قدرته على التعلم أو قصور في مستوى الذكاء ، والتلميذ بطيء التعلم يعاني من بطء في الفهم والاستيعاب والاستذكار وتتراوح نسبة ذكائه ما بين (70 – 80) درجة إذا توافرت الظروف الملائمة للتلميذ سواء في المدرسة أو في المنزل، وذلك من خلال تدريبه على الاستذكار واستعمال الأشياء المحسوسة في التعلم وتنمية الثقة في النفس ووضع المثبرات لتحفيز التلميذ على التعلم والاعتماد على طريقة التكرار، وكذلك التعاون ما بين المدرسة والبيت لاستمرار العملية التعليمية، بهذا يمكن للتلميذ مواصلة اندماجه مع المناهج الأكاديمية المدرسية (محمد صبحي، 2009، ص15).

(2)- الضعف العقلي:

هو حالة نقص أو تأخر أو توقف أو عدم اكتمال النمو العقلي والمعرفي، يولد بها الفرد أو يحدث له في سن مبكرة نتيجة لعوامل وراثية أو مرضية أو بيئية تؤثر على الجهاز العصبي للفرد مما يؤدي إلى نقص الذكاء، ويتضح آثارها في ضعف مستوى أداء الفرد في المجالات التي ترتبط بالنضج والتعليم والتوافق النفسي (محمد جبل، 2000، ص392).

(3)- صعوبات التعلم:

إن مفهوم التخلف الدراسي يشير إلى انخفاض في مستوى التحصيل الدراسي لدى التلميذ مقدرًا بالدرجات التي ينالها في امتحاناته الدراسية، أما صعوبة التعلم فهي أكثر تخصصًا وتحديدًا كما في الصعوبة في القراءة، أو الصعوبة في الكتابة، أو الصعوبة في الإدراك والاحتفاظ ... الخ. ولا يشترط في صعوبة التعلم أن تكون نابعة من ضعف في الذكاء فقد توجد حالات ذكية وتتعرض للرسوب أو التقصير الدراسي " حالات التفريط في التحصيل".

وتعرف "ماكرتي" صعوبات التعلم بأنها عبارة عن خلل أو تخلف أو تأخر زمني في واحدة من أكثر عمليات النطق واللغة، والقراءة والكتابة، والحساب، والاستيعاب أو غير ذلك من العمليات التي تلعب دورًا في مجال التعلم، ويكون ذلك بسبب عائق فكري أو نفسي ينشأ عن خلل وظيفي محتمل في الدماغ، وأنها ليست بسبب تخلف عقلي أو حسي، ويمكن اعتبار بعض حالات التخلف الدراسي هي حالات تعاني من صعوبة في التعلم، بينما لا يمكن اعتبار كل من يعاني من صعوبة في التعلم هو بالضرورة متخلفًا دراسيًا، وتشير الدراسات الإحصائية إلى أن نسبة التلاميذ الذين يعانون من صعوبة في التعلم من بين حالات التخلف الدراسي لا تتعدى 20 من هذه الحالات (خير الزراد، بدون سنة، ص162).

(4)- الفشل الدراسي:

هو العملية التي عن طريقها يتوقف الطفل عن الاستجابة لمتطلبات المدرسة التعليمية منها والأخلاقية، بحيث يعاقبه النظام المدرسي فيما بعد، إما بان يرسب في الامتحانات أو أن يكرر السنة الدراسية.

فالفرق بين المصطلحين هو أن الفشل الدراسي انقطاع عن الدراسة نهائيا وهو نتيجة حتمية للتأخر الدراسي العام ، والعلاقة بينهما علاقة سببية حيث أن التلميذ بعد تأخره عن أقرانه وعدم تداركه لما فاتته، يكرر السنة الدراسية مرة أو أكثر، فيطرد من المدرسة بعدما يفشل في مسابقة المنهج الدراسي (منصوري، 2008، ص20، 19).

III. أنواع التأخر الدراسي:

(1)- التأخر الدراسي العام:

في جميع المواد أي حصول التلميذ على أقل من نصف النهاية الكبرى قليلا في جميع المواد دراسيا وخاصة المواد المقررة في العام الدراسي ، ويتراوح معدل ذكاء هذا التلميذ ما بين 90 إلى 80 درجة أو أقل بحيث لا تتحدر إلى 70 درجة.

(2)- التأخر الدراسي الخاص:

وهو التلميذ الذي حصل على أقل من النصف الدرجة النهائية الصغرى في مادة واحدة ، ويعود ذلك إما لضعف العلاقة بين الطالب والمعلم أو وجود موقف إحباطي سابق منذ المراحل الباكرة سواء لخوف من المعلم أو رهبة من النظام المدرسي.

(3)- التأخر الدراسي النوعي:

وهو التأخر الذي يعتري التلميذ أثناء العام الدراسي سواء في الشهر أو الفترات الدراسية، وحينما يبذل معه جهود مهنية يحقق النجاح بصعوبة ، وعادة يكون راسبا في مادة أو أكثر، ويعود ذلك لضعف المهارات التراكمية في المنهج أو المقرر الدراسي الذي يرسب فيه مثلا :في مادة الحساب قد يكون ضعيفا في مهارة الجمع والطرح أو جدول الضرب أو الضرب على القسمة أو القسمة على الضرب.

(4)- التأخر الدراسي الحقيقي:

وهو الذي يعود إلى النقص في القدرات العقلية كالقدرة المكانية أو الزمانية أو القدرة الحسابية (عبد الرحمن الخطيب، بدون سنة، ص9، 10).

(5)- التأخر الدراسي الموقفي:

ويسمى أيضا بالتأخر الدراسي المؤقت، ويرتبط بمواقف معينة، عندما يقل تحصيل التلميذ عن مستوى قدرته بسبب خبرات سيئة مثل التنقل من مدرسة لأخرى، أو موت أحد أفراد الأسرة أو مرور بخبرة انفعالية مؤلمة .

(6)- التأخر الدراسي الظاهري :

وهو تأخر دراسي زائف، حيث تكون قدرات التلميذ عالية، أما مستوى تحصيله فيكون أقل من هذه القدرات، ويرجع لأسباب غير عقلية ويمكن علاجه(ناجي الغامدي،2002، ص44).

IV. أسباب التأخر الدراسي:

لمعرفة حقيقة التأخر الدراسي يقتضي بالضرورة معرفة الأسباب الحقيقية التي تقف وراء هذا التأخر وتحديدتها بدقة حتى يتسنى وضع العلاج الملائم ، لذلك فإن الأسباب متعددة منها ما يتعلق بالتلميذ نفسه، ومنها ما يتعلق بالأسرة والظروف الاجتماعية، ومنها ما يتعلق بالجوانب التي لها علاقة بالمدرسة ، ومن هذه الأسباب مايلي:

(1)- الأسباب المرتبطة بالطالب:

(أ)- العوامل العقلية: وتتمثل في:

ضعف الذاكرة ، وعدم التركيز(تشتت الانتباه) ، أو ضعف القدرة على التركيز، انخفاض نسبة الذكاء أو ارتفاعها، اضطراب التفكير، بالإضافة إلى عدم القدرة على استرجاع والتذكر، ومن العوامل العقلية أيضا التأخر في القدرات الخاصة التي يلزم وجودها بنسبة كبيرة للتقدم في مادة دراسية معينة ، كالقدرة اللغوية ، أو القدرة الهندسية ... الخ من هذه القدرات الخاصة، بالإضافة إلى كثرة النسيان والسرхан.

(ب)- العوامل النفسية: وتتمثل في:

ضعف الثقة بالنفس، عدم القدرة على الاعتماد على النفس (الاتكالية) ، والشعور بالنقص أو الشعور بالقلّة والدونية، وكذلك الشعور بالاضطهاد، بالإضافة إلى الشعور ببعض الاتجاهات الوجدانية الخاصة مثل كراهية مادة دراسية معينة لارتباطها بموقف مؤلم من جانب المدرس أو الزملاء. ومن العوامل النفسية أيضا كراهية الطفل لأحد المدرسين لأنه يمثل السلطة الوالدية القاسية، كما أن الشعور بالخوف قد يكون عاملا من عوامل التأخر الدراسي، سواء الخوف هذا من احد المدرسين، أو الخوف من

الرسوب، أو الخوف من الإحراج وسخرية زملاء، بالإضافة إلى بعض الأزمات الانفعالية عند وفاة أحد الوالدين. (غباري، 2004، ص183، 184)

(ج)- العوامل الجسمية:

هناك مجموعة من الأسباب الجسمية والتي تلعب دورا حيويا في التأثير على مشكلة التأخر الدراسي وهي:

➤ القصور الجسدي:

ضعف الإبصار وضعف السمع يلعبان دورا في إحداث التأخر الدراسي، وذلك أن قصور بعض الحواس يؤدي إلى صعوبة متابعة الطالب لشرح المعلم وخاصة الذي لا يستخدم الوسائل المعينة كالنظارة وسماعات الأذن، بالإضافة إلى الأثر النفسي الذي قد تحدثه تلك الإعاقة الجزئية عند الطالب إذا قارن نفسه بالآخرين .

➤ الصحة العامة:

قد يعني الطالب المتأخر دراسيا فقر الدم الحاد، أو ضعف البنية الجسمية، مما يحول بين الطالب والقدرة على الانتباه والتركيز والمتابعة، ويصبح أكثر قابلية للتعب والإنهاك أكثر من غيره من الطلاب الآخرين.

➤ الإعاقات:

إن الطالب الذي يعاني من بعض الإعاقات كصعوبات النطق، وعيوب الكلام، وبعض الإعاقات الجسدية، وغيرها قد تشعره بالنقص والدونية ، وأنه موضع ملاحظة الطلاب الآخرين ؛ وسخريتهم، وهذا يسبب له الضيق والنفور من الدراسة بشكل عام (محمد الزهراني، 2005، ص23، 24).

(2)- الأسباب المرتبطة بالأسرة:

وفي مقدمة هذه العوامل تقف العوامل الأسرية لأن تأثير الأسرة أساسي ولا منافس له، حيث أشارت نتائج الدراسات التي أجريت مع المتعثرين دراسيا بأن أسرهم في أغلب الأحيان هي المسؤولة عن فشلهم الدراسي، فالفرد المتعثر دراسيا هو ضحية أسرته لأنها إما أن تكون قد خلقت له المشكلات أو أسهمت في خلقها وتميئتها، فالأسرة مسؤولة إلى حد كبير عن العوامل الجسمية والنفسية من خلال الفشل في إشباع حاجات الفرد وحرمانه من الأمن والطمأنينة، وشعوره بالإحباط والصراع والقلق وقد يتم ذلك من خلال الحرمان أو التدليل.

كما أن إهمال الأسرة في توفير الحاجات العضوية الأساسية ، مثل التغذية الجيدة يؤدي إلى الهزال وتأخر النمو والخمول، وقلة النوم تؤدي إلى الانفعال الزائد وعدم التركيز في الدراسة والعذوانية، ويُشعر قسوة

الوالدين وجفاؤهم وتسلطهم الفرد بالنبذ وعدم التقبل وعدم الثقة وفقدان الإحساس بالحب والمكان والتقدير فينصرف عن الدراسة والتركيز.

قد أكدت الدراسات أن غياب الأم أو الأب عن الأسرة بسبب الطلاق أو الهجرة أو الوفاة أو الانشغال بالعمل أو بالأصدقاء، كلها عوامل تبعد الفرد عن والديه وتحرمه من حبهما واهتمامهما ومتابعتهم له مما يدفع الطالب إلى التوجه والتعلق بالأصحاب والرفقة السيئة.

كما أن طموحات الآباء الزائدة تجعلهم يطالبون أبناءهم بأعمال تفوق قدراتهم ولا يراعون الفوارق الفردية بينهم، فيشعرون بالفشل والإحباط والصراع والقلق.

وعلى ذلك فإن عوامل اجتماعية وثقافية متنوعة مثل: المشكلات الأسرية، الإفراط في إشباع حاجات الفرد أو حرمانه، اختلال ميزان الثواب والعقاب، التدليل، سوء التغذية، فقدان الإحساس بالحب، غياب الأم أو الأب عن الأسرة، انشغال الوالدين بالعمل أو الهجرة، رفاق السوء، الخلافات بين الآباء، التفرقة بين الأبناء في التعامل، الطموحات الزائدة للآباء، عدم التوافق الأسري، كثرة المشاحنات والخلافات بين أفراد الأسرة، القسوة المفرطة، الإبعاد والنبد، الحرمان، جهل الوالدين بأساليب التربية السليمة، ضعف التوجيه والإرشاد كلها عوامل مؤثرة على ظهور هذه الظاهرة ونتائجها الخطيرة (على زهران، 2010، ص 12).

(3)- العوامل المرتبطة بالمدرسة:

تلعب الظروف المدرسية وإمكاناتها البشرية والمادية ومدى توافر الجو المدرسي المناسب للتعليم دورا كبيرا في نجاح التلميذ، فإذا لم تتوافر الإمكانيات المدرسية اللازمة لإحداث عملية التعليم- كأن يزيد عدد التلاميذ في الفصل عن الحد الذي يسمح به الفصل واتساعه وإمكاناته، وإلى الحد الذي يجعل من الصعب على المدرس أن يوفر تعليما فرديا أو يعتني بالفروق الفردية وأن يهتم بكل تلميذ على حدة. وإذا لم تتوافر السبورات والمقاعد ووسائل الإيضاح والوسائل التعليمية اللازمة والمكتبات والمعامل، وإذا لم تتوافر الإمكانيات البشرية من مدرسين وأخصائيين اجتماعيين وأطباء...- فإن ذلك كله يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي للتلميذ.

ومن ناحية أخرى نجد أن إهمال المدرسة بمناهجها وطرق تدريسها لميول التلميذ وقدراته، وبعدها عن اهتماماته وحاجاته، وبعدها المناهج عن الواقع وعدم تناسب طرق التدريس لاستعدادات التلاميذ وقدراتهم ومستواهم التحصيلي وعدم توافر الجو المدرسي المناسب والذي يوفر فرص النجاح ويشجع على الانجاز والتحصيل ويجعل التلميذ متشوقا للمدرس والمدرسة، مقبلا على التعليم، وكذلك الجو العام للمدرسة والعلاقات الاجتماعية بين التلاميذ بعضهم ببعض وبينهم وبين مدرسيهم ومشرفيهم، وكثرة تنقلات

المدرسين وكذا كثرة تنقلات التلميذ نفسه من مدرسة إلى أخرى نتيجة لعدم الاستقرار الوظيفي للآباء، هذا فضلا عن الضغوط النفسية التي يعانيها الطفل من الخوف والتربية التسلطية – الأمر الذي يجعل من المدرس الرجل المتسلط، ومن المدرسة مؤسسة للعقاب، وكذا الضغوط التحصيلية، خاصة أثناء الامتحانات التقليدية، وعملية التقويم، كل ذلك وغيره يسلب التلميذ ميله للتعليم ويعوق تحصيله الدراسي ويحول دون تكيف التلميذ المدرسي.

لذا يحاول التلاميذ المتخلفون دراسيا تعويض الشعور بالفشل والنقص الذي يسببه لهم الإخفاق الدراسي عن طريق اللجوء إلى بعض الأمراض السيكوباتية أو الانحرافات الاجتماعية، فنجد أنهم يلجأون إلى الهرب من المدرسة، أو الاعتداء على الغير والمشغبة والمشاكسة في الفصل، ومحاولة الخروج عن الدروس، والثورة ضد المدرسة ونظمها لأنهم يرون فيها السلطة والعائق في سبيل تحقيق ذاتهم وشخصيتهم ونجاحهم، وتحطيم ممتلكات الغير كتعبير عن عدم الرضا عن المجتمع، ورفضهم للفشل بإثبات قدراتهم ونجاحهم في مجالات أخرى غير الدراسة، وأن تلك المجالات غير مشروعة، وتنتج عدم ثقة التلاميذ المتأخرين في المدرسة (محمد جبل، 2000، ص468، 469).

4- العوامل الاقتصادية:

الحالة الاقتصادية الأسرة حسنة أو سيئة، لها دور مهم في هذه الظاهرة، إن حياة المعيشة المعتدلة والمتعارف عليها تستطيع أن تمهد مجالا مناسباً لإرشاد الطلبة وتربيتهم، أما أحوال المعيشة المتدنية فقد تؤثر في المستوى الدراسي لهم، وهذا الأمر يصدق على الطلبة الأذكيا والحساسين بصورة جيدة، فهؤلاء يعرفون وضع أبويهم ويعرفون عذاب معيشتهم، فكل فكرهم ينصرف إلى التفكير بهذه المسائل فلا يستطيعون التوجه إلى دروسهم.

كذلك يجب أن يقال إن الإفراط في الثراء، وكثرة الألعاب والنزهات واللعب بهذه الألعاب والأدوات المتنوعة تسبب انجذاب التلميذ إليها وبالتالي إهماله للدراسة وتأخره. فالثراء أو الغنى حسن، ولكن بشرط أن يكون تحت توجيه أفراد عقلاء بحيث لا يكون التلميذ حرا في أن ينتفع منه كيفما يشاء (أماني، 2005، ص55).

5- العوامل الثقافية والمعرفية:

لاشك في أن انخفاض المستوى الثقافي للأبوين والإخوة يترتب عليه نشأة الطالب في بيئة ثقافية متخلفة ففي مثل هذه البيئة لا يهتم الآباء بالتعليم، ولا يشعرون بالتقدير للعملية التربوية وذلك نتيجة لانخفاض الوعي الثقافي والاجتماعي، مما يترك أثرا كبيرا على اتجاهات الأبناء نحو المدرسة، ويؤدي إلى إهمالهم للأعمال المدرسية والتقليل من شأنها وقيمتها، وهذا بالطبع يؤدي إلى التأخر الدراسي.

وبلاحظ أن الدافع لذهاب الطالب للمدرسة في هذه البيئة هو خوف الآباء من تطبيق العقوبات التي ينص عليها قانون الإلزام إذا تخلف الابن عن الذهاب للمدرسة ، ويظل الابن في المدرسة إلى أن يبلغ السن التي ينتهي فيها إلزامه، وهنا يترك المدرسة مهما كان الصف الدراسي الذي بلغه. وفي مثل هذه البيئة نجد أن من الآباء من لا يعرف الصف أو المرحلة الدراسية التي يوجد بها ابنه، بل إنه يلقي العبء كله على المدرسة ويعتبرها المسؤولة مسؤولية كاملة عن تعليم ابنه وتربيته، ولا يستجيب للمسؤولين في المدرسة إذا دعوه لمناقشة أمر من أمور ابنه في المدرسة. وطبيعي أن يكون مستوى الطموح في مثل هذه الثقافة منخفضا للغاية ولذلك فإن الدافع للإنجاز والتحصيل الدراسي منخفض لدى الأبناء، ويشعر بسلبية كبيرة نحو المدرسة ونحو الدراسة ، والنتيجة المحتملة لمثل هذه الظروف هو تأخره دراسيا (الأعظمي ، 2009، ص157).

V. سمات وخصائص المتأخرين دراسيا:

هناك خصائص عامة يشترك فيها الكثير من المتأخرين دراسيا منها:

(1)- السمات والخصائص العقلية :

منها ضعف الذاكرة والتشتت، وفي الغالب يميل إلى الأشغال اليدوية، فلا طاقة له على حل المشكلات العقلية أو المسائل التي تتطلب تفكيراً مجرداً، وبطء التعلم. وأكثر ما يميز المتأخرين هو عدم القدرة على التركيز ، والانتباه ، والتفكير المجرد، والربط بين الأفكار والحركات العصبية ، والبرودة ، والحقد ، والاكئاب، وعدم الرغبة في المشاركة الاجتماعية ، إضافة إلى ذلك فهم يتميزون بالكبت، والانفعالات واللامبالاة ، والانسحاب عند مواجهة المشكلات ، وانخفاض مفهوم الذات ، وإتباع أهداف أكاديمية خارج نطاق قدراتهم، وأنهم أقل نضجا ، وأقل ثقة بالنفس ، وأقل جدية في اهتماماتهم (محمد الترتير، 2003، ص ج ج).

(2)- السمات والخصائص الانفعالية:

من سمات المتأخرين دراسيا الانفعالية ما يلي:

- ضعف أو فقدان الثقة بالنفس.
- الخجل وعدم الاستقرار.
- المحدودية في توجيه الذات.
- شدة الحساسية
- الميل إلى العدوان على السلطة المدرسية.

– الاكتئاب والقلق.

– الاسترسال في أحلام اليقظة.

– الشعور بالذنب والخوف نتيجة الإحساس بالفشل (ناجي الغامدي، 2003، ص5).

(3)- السمات والخصائص الجسمية:

يتضح من الأبحاث والدراسات أن مجموعة المتأخرين دراسيا لأسباب خلقية أو ولادية يكونون أقل نموا في المتوسط من أقرانهم العاديين من حيث النمو الجسمي والعقلي إلا أنهم لا يختلفون عنهم من حيث الحاجات والانفعالات أو الدوافع والرغبات الجسمية أو الجنسية، وقد يبدو المتأخرون أحيانا أطول قامة وأضخم بنية من أقرانهم في نفس الصف الدراسي، ولكن ذلك يرجع إلى أنهم قد يكبرون بعام أو اثنين نتيجة لتخلفهم في الصف الواحد أكثر من عام دراسي، وهذا لا يعني عدم وجود حالات فردية يتفوق فيها بعض المتأخرين دراسيا من حيث النمو الجسمي على أقرانهم العاديين، وترتفع نسبة الإعاقة السمعية والبصرية بين المتأخرين دراسيا عنها بين الأفراد العاديين والمتفوقين، مما يرجح وجود علاقة بين هاتين الإعاقتين والتأخر الدراسي، كما تدل الأبحاث أيضا على أن هؤلاء المتأخرين قد يقلون عن العاديين من حيث الحيوية والنشاط الجسميين مما قد يوحي بوجود علاقة بين القصور في النمو أو في الوظائف الجسمية وبين التأخر الدراسي (صباحي عبد السلام، 2009، ص11، 12).

(4)- السمات والخصائص الاجتماعية:

ومن أهم الخصائص الاجتماعية للتلاميذ المتأخرين دراسيا ما يلي:
الأناية وعدم تحمل المسؤولية وعدم الولاء للجماعة ولا للعادات والتقاليد السائدة، ورغم أن التلميذ المتأخر دراسيا يقوم بتكوين علاقات اجتماعية مع زملائه إلا أن صدقاته وقتية ومتقلبة، وهو قليل الاهتمام بالدراسة ويكثر غيابه وهروبه من المدرسة، ويميل إلى العدوانية والجناح. والمتأخر دراسيا يفتقر إلى الخصائص القيادية الابتكارية، وهو أقل تكيفا من أقرانه العاديين والمتفوقين دراسيا، كما يسهل انقياده للانحراف لما يجده فيه من مجال للتنفيس عما يشعر به من عدوانية تجاه مجتمعه وانتقاما لما يشعر به من نكد وحرمان أو تعويضا عما يحسه من نقص، إلا أنه توجد علاقة مباشرة بين المتأخر دراسيا وحالته الانفعالية تزيد من قابليته وميله للانحراف الذي يمكن أن يتعرض له الطفل السوي أيضا، ولكن بدرجات متفاوتة إذا ما تعرض لنفس الظروف التي يتعرض لها الطفل المتأخر دراسيا.
ومن جهة أخرى فقد دلت الأبحاث التي أجريت على بعض مجموعات التلاميذ المتأخرين دراسيا على أن التأخر الدراسي يحدث بنسبة أعلى بين الطبقات الدنيا منه وبين الطبقات العليا، أي أن هناك علاقة بين العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية وبين التأخر الدراسي، إلا أنه لا ينبغي أن يفهم من ذلك أن التأخر

الدراسي وفقا على بيئة أو طبقة اجتماعية معينة، ذلك لان حالات التخلف الدراسي توجد بين جميع الفئات والطبقات الاجتماعية (محمد جبل، 2000، ص476، 477).

VI. تشخيص التأخر الدراسي:

يتم تشخيص التأخر الدراسي بعدة طرق من أهمها:

- دراسة تاريخ الحالة وذلك بالتعاون مع المدرسين والوالدين والأصدقاء.
- تقويم القدرات العقلية للحالة عن طريق مقاييس وبطاريات الذكاء المقننة.
- تقويم المستوى التحصيلي للحالة عن طريق الاختبارات وتقديرات المدرسين.
- تقويم استعدادات وميول الحالة عن طريق المقاييس والبطاريات المقننة.
- تقويم شخصي الحالة عن طريق الاختبارات والمقابلات والملاحظات.
- فحص الحالة الصحية العامة للحالة والتأكد من خلوه من بعض الأمراض مثل الأنيميا، والتأكد من سلامة الحواس المتعلقة بالعملية التعليمية مثل السمع والبصر.
- دراسة العوامل البيئية مثل المغريات التي تدفع الحالة لعدم الانتظام في الدراسة، (مثل وجود أماكن للعب أو الترفيه قريبة من المدرسة، أو في الطريق إليها) والجو الأسري، والظروف الاجتماعية التي يعيشها (بركات، 2008، ص97).

VII. علاج التأخر الدراسي:

هناك أساليب متعددة لعلاج التأخر الدراسي وذلك تبعا لتعدد العوامل المؤدية إليه، ومن بين هذه

الأساليب ما يلي:

(1)- الأساليب النفسية:

وتتضمن طرقا منها الإرشاد النفسي والتوجيه والعلاج الجماعي حيث يهتم المرشد النفسي بالآتي:

- تنمية الدوافع وخلق الثقة في نفس التلميذ المتأخر.
- تغيير المفهوم السلبي عن التراث وتكوين مفهوم أكثر إيجابية.
- تغيير لاتجاهات السلبية نحو التعليم والمدرسة والمجتمع وجعلها أكثر إيجابية.
- الاهتمام بدافعية التلميذ المتأخر دراسيا حيث إنها هي المفتاح الأساسي لدفع التلميذ المتأخر إلى العمل والنشاط التربوي.

(2)- الأسلوب الطبي:

أما الأسلوب الطبي فيؤكد أهمية نمو المخ والجهاز المركزي في عملية التحصيل الدراسي وخاصة في القراءة ويقرر انه في حوالي سن الرابعة تقريبا ينبغي أن تتم سيطرة احد جانبي المخ على الآخر وقيامه

بوظائف ضبط السلوك الحركي، فإذا لم تتم هذه السيطرة وظل الجانبان عاملين بدرجة واحدة أو متقاربة أدى ذلك إلى اضطراب في التوافق العضلي العصبي، وقد يفشل الطفل في تنمية الجانبين ويؤدي إلى اضطراب العمليات الحركية والإدراكية المبنية عليها، وإلى اختلال في التوافق البصري يظهر أثره على هيئة إعاقة لغوية أو كلامية قد تؤدي إلى الإعاقة والتخلف في القراءة ومن ثم إلى التأخر الدراسي (علي شيبان عريشي، 1998، ص24).

3- العلاج الاجتماعي:

- ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان التأخر الدراسي شاملاً ولكنه طارئ حيث يقوم المعالج (المرشد المدرسي) بالتركيز على المؤثرات البيئية الاجتماعية التي أدت إلى التأخر الدراسي ويقترح تعديلها أو تغييرها بما يحقق العلاج المنشود ومن المقترحات العلاجية في هذا الجانب ما يلي.
- إحالة الطالب إلى طبيب الوحدة الصحية أو أي مركز صحي لإجراء الكشف عليه وتقديم العلاج المناسب.
 - وضع الطالب في مكان قريب من السبورة إذا كان يعاني من ضعف السمع والبصر.
 - نقل الطالب إلى أحد فصول الدور الأرضي إذا كان يعاني من إعاقة جسمية كالشلل أو العرج أو ما شابه ذلك.
 - تقديم بعض المساعدات العينية أو المالية إذا كانت أسرة الطالب تعاني من صعوبات اقتصادية أو مالية في توفير الأدوات المدرسية للطالب.
 - توعية الأسرة بأساليب التربية المناسبة وكيفية التعامل مع الأطفال أو الأبناء حسب خصائص النمو، وتعديل مواقف واتجاهات الوالدين تجاه الأبناء.
 - إجراء تعديل أو تغيير في جماعة الرفاق للطالب المتأخر دراسياً.
 - نقل الطالب المتأخر دراسياً من فصله إلى فصل آخر كجانب علاجي إذا اتضح عدم توافقه مع زملائه في الفصل أو عجزه عن التفاعل معهم، إذا كان السبب في التأخر له علاقة بالفصل.
 - إحالة الطالب المتأخر دراسياً إلى إحدى عيادات الصحة النفسية أو معاهد التربية الفكرية لقياس مستوى الذكاء إذا كان المعالج يرى أن التأخر له صلة بالعوامل العقلية (أبو أسعد، 2009، ص299، 300).

4- العلاج التعليمي:

- ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان التأخر الدراسي في مادة واحدة أو أكثر وأن سبب التأخر لا يتصل بظروف الطالب العامة أو الاجتماعية أو قدراته العقلية، بل بطريقة التدريس، عندها يقوم المرشد بالتركيز على كل ما له صلة بالمادة، والمدرس، وطريقة التدريس، والعلاقة مع المدرس، وعدم إتقان أساسيات المادة.

ومن المقترحات العلاجية في هذا الجانب ما يلي:

- إرشاد الطالب المتأخر دراسيا وتبصيره بطرق استذكار المواد الدراسية عمليا.
- مساعدة الطالب المتأخر دراسيا فيوضع جدول عملي لتنظيم وقته واستغلاله في الاستذكار والمراجعة.
- عقد لقاء أو اجتماع مع المعلم الذي يظهر عنده تأخر دراسي مرتفع والتعرف منه على أسباب ذلك التأخر وما هي المقترحات العلاجية لديه، ثم التنسيق معه بعد ذلك حول الإجراءات العلاجية لذلك التأخر (أبو أسعد، 2009، ص301).

خلاصة:

يتضح من خلال هذا الفصل أن التأخر الدراسي وإن اختلفت مسمياته وتعريفاته يبقى واقعا معاشا تحدثه عوامل مختلفة تتمثل في العوامل الذاتية الخاصة بالطالب، أو اجتماعية ، أو صحية، أو مدرسية، وقد تكون مجتمعة كلية، بالإضافة إلى أن الطالب المتأخر دراسيا يتفرد بصفات تميزه عن صفات بقية الفئات الأخرى من الطلبة، مما يستدعي إعطاءه الرعاية والاهتمام البالغين وهذا باستخدام أساليب علمية و عملية متنوعة من أجل تحقيق الأهداف المرجوة.

الجانب التطبيقي

الفصل السادس

منهجية البحث وإجراءاته

تمهيد

I. الدراسة الاستطلاعية

1- أدوات الدراسة

2 تجريب المقاييس على عينة الدراسة الاستطلاعية

II. الدراسة الأساسية

1 -منهج الدراسة

2 -العينة و مواصفاتها

3 -أدوات الدراسة وتطبيقاتها

4- المكان والمدة الزمنية للدراسة

5- الأساليب الإحصائية المستعملة

تمهيد:

في هذا الفصل يبين الباحث الإجراءات والخطوات التي تمت في الجانب التطبيقي من هذه الدراسة، من حيث منهج الدراسة ، ومجتمع البحث والعينتين اللتين طبقتا عليهما الدراسة ، والأدوات التي استخدمها الباحث في جمع المعلومات ، والمعالجة الإحصائية التي وظفها في تحليل البيانات ، والنتائج التي توصل إليها.

I. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية تسبق التطبيق الفعلي للأدوات المستعملة في البحث، حيث أنها تهدف إلى اختبار الجانب المنهجي ، وتتيح للباحث التعرف على مدى صلاحية أدوات البحث وتقنيات المعالجة الإحصائية ومعرفة رد فعل الأفراد والمبجوثين ، وهي بذلك تسمح للباحث بأن يتأكد من أن كل الشروط متوفرة للقيام بدراسته ، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو:

معرفة مدى صلاحية البنود الخاصة بمقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

- التحقق من مدى وضوح العبارات وإلى أي مدى تمكن التلاميذ من فهمها.
- التأكد من شمولية بنود مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- التعليمية المستعملة في الأدوات مناسبة وواضحة.
- ضبط الوقت اللازم والمستغرق للإجابة من طرف تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- التحقق من صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

قمنا بهذا التطبيق في ثانوية بن عدة بن عودة ، وكان ذلك في شهر أفريل 2011، حيث تم توزيع 40 نسخة من مقياس الضغوط النفسية و مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كانت العينة تتكون من 20 طالبا و 20 طالبة من أقسام السنة الثانية ثانوي، حضروا إلى قاعة كبيرة، شرع الباحث في توزيع الاستمارات على الطلبة بمساعدة مستشار التوجيه، وإعطاء التوضيحات اللازمة لهم للشروع في الإجابة، بالإضافة إلى ذلك دعوة الطلبة لتسجيل ملاحظاتهم المتعلقة بفهم العبارات ومدى وضوح التعليمات، وقد كانت التعليمات واضحة و العبارات مفهومة لديهم.

1- أدوات الدراسة:

1.1- مقياس الضغوط النفسية قبل التعديل:

أ- تقديم المقياس:

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته "داود" (1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين ويتكون المقياس من (61) فقرة موزعة على ثمانية مجالات: مجال المدرسة، مجال

النفسي، العلاقات مع الوالدين و الأخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسين، الأمور المالية و الاقتصادية، العلاقات مع الجنس الآخر و الانفعالات و المشاعر و المخاوف، و التخطيط للمستقبل. وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من ثلاث درجات حسب أسلوب "ليكرت" على النحو التالي : (1 = لا أعاني من هذه المشكلة .

2= أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة ، 3= أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) . وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (61- 183) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، و اقترابه من الحد الأدنى (61) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

➤ ثبات المقياس:

لحساب معامل الثبات استخدمت " داود" (1995) طريقة الاختبار و إعادة الاختبار بفواصل زمن بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني مقداره أسبوع واحد. وذلك على عينة من الطلبة الصفوف السادس، السابع، الثامن، التاسع، العاشر في منطقة عمان و الزرقاء، بلغ حجمها (134) طالبا و طالبة (67) من الذكور، (67) من الإناث و كان ثبات عينة الذكور (0.98) و عينة الإناث (0.89) و للعينة جميعها (0.90) . كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي للأداة حسب معادلة كرونباخ الفا على عينة الثبات المكونة من (134) طالبا و طالبة ، فكانت معاملات الاتساق الداخلي لمجالات الأداة على النحو التالي :

مجال المدرسة و النحو الصفي ، و مجال العلاقات مع الإخوة ، و مجال العلاقة مع الزملاء، و مجال العلاقة مع المدرسين و مجال الأمور المالية ، و الاقتصادية، و العلاقة مع الجنس الآخر و المشاعر و المخاوف و الانفعالات (0,75) و مجال التخطيط للمستقبل (0.94) أما معامل الاتساق للأداة ككل فكان (0.93) .

➤ صدق المقياس:

لقياس صدق الأداة قامت داود بإيجاد صدق المحتوى للأداة من خلال صدق المحكمين حيث عرضت الأداة على (50) مرشدا و مرشدة في مدارس عمان و "الزرقاء" و "مادبا" و "السلط" لتحديد فيما إذا كانت الفقرات التي احتوت عليها الأداة تتناسب مع ما أعدت من اجله ، أي قدرة على قياس مستوى الضغط النفسي لدى المراهقين و ذلك اعتمادا على خبرة المرشد في العمل الإرشادي ، و معرفة بخصائص مرحلة المراهقة و سماتها، بالإضافة إلى ذلك عملت على حساب الصدق للأداة ، و ذلك من خلال مقارنة الأداء العام على أداء المجموعتين من الطلبة ؛ الأولى وبلغ عددها (30) طالبا و طالبة لا تعاني من المشكلات ، و الثانية و عدد أفرادها (30) طالبا و طالبة و تعاني من عدد كبير من المشكلات ، و قد حدد عدد الطلبة في المجموعتين حسب تقديرات معلميه و مرشديهم اعتمادا على فقرات الأداة .

وقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث كانت قيمة الإحصائي (ت) (3.15) عند مستوى الدلالة (0.0002) وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (1995) وذلك لأن هذا المقياس طبق على البيئة الأردنية ، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الصدق والثبات له .

2.1- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية قبل التعديل:

أ- تقديم المقياس:

تم تطوير مقياس استراتيجيات التعامل مع المشكلات بعد الرجوع إلى أدبيات الموضوع والإطلاع على عدد من المقاييس (دوريش 1993 ، Swiatek, 1995, Nakano, 1991, Schwebel, et al, 1990, Plunkett, et al, 2000, Chan, 2005, Chan 2004) ويتألف المقياس من (65) فقرة موزعة على تسعة استراتيجيات وهي:

- إستراتيجية الدعم الاجتماعي وتمثلها الفقرات (1، 34، 37، 55).
 - إستراتيجية التعبير عن المشاعر وتمثلها الفقرات (10، 25، 26، 31، 36، 38، 45، 51، 64).
 - إستراتيجية الطرق المعرفية وتمثلها الفقرات (3، 7، 9، 11، 12، 15، 35، 39، 44، 49، 65).
 - إستراتيجية تجنب الموقف والتحول عنه وتمثلها الفقرات (2، 5، 18، 20، 30، 41، 50، 54، 63).
 - إستراتيجية الحركات الجسمية وتمثلها الفقرات (21، 22، 33، 57).
 - إستراتيجية الاسترخاء وتمثلها الفقرات (4، 6، 13، 48، 58، 60).
 - إستراتيجية العدوان الجسدي واللفظي وتمثلها الفقرات (16، 17، 19، 32، 40، 61، 59).
 - إستراتيجية الانعزال وتمثلها الفقرات (8، 27، 28، 56).
 - إستراتيجية ممارسة عادات معينة وتمثلها الفقرات (14، 23، 29، 42، 43، 46، 47، 52، 53، 62).
- ب- الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

➤ صدق الأداة:

لاستخراج صدق المقياس تم عرضه بصورته الأولية المؤلفة من 70 فقرة على عشرة محكمين من المختصين في الإرشاد النفسي والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي من حملة درجة الدكتوراه في الجامعة الأردنية والجامعة الهاشمية ووزارة التربية والتعليم لإبداء ملاحظاتهم حول درجة ملائمة الفقرات للإستراتيجيات الموضوعية، ودرجة وضوحها، ومدى دقة صياغتها اللغوية، وأية ملاحظات أخرى يرون أنها مناسبة. وتم مناقشة ملاحظات المحكمين والإطلاع على مقترحاتهم المتضمنة إعادة صياغة عدد من الفقرات، وقد تم تعديل الفقرات اعتمادا على اتفاق ستة محكمين فأكثر، وكانت خلاصة التحكيم أن حذفت خمس فقرات فأصبحت الأداة بصورتها النهائية مكونة من 65 فقرة يجب عليها الطلبة وفق سلم تدرج

خماسي يتراوح ما بين يحدث دائما تقابلها الدرجة خمسة، يحدث أحيانا تقابلها الدرجة أربعة، غير متأكد يقابلها الدرجة ثلاثة، ولا يحدث يقابلها الدرجة اثنتان، ولا يحدث أبدا تقابلها الدرجة واحد، للفقرات الإيجابية وتعكس في حالة الفقرات السلبية.

➤ ثبات الأداة:

تم التأكد من ثبات المقياس وذلك باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من الطلبة بلغ عددها (50) طالبا وطالبة حيث طبق عليهم المقياس بصورة جماعية ثم أعيد تطبيق نفس المقياس بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وقد بلغ معامل الاستقرار لإستراتيجيات الدعم الاجتماعي (0,65)، وإستراتيجية تجنب الموقف (0,79)، وإستراتيجية التمرينات الجسمية (0,76) ، إستراتيجية الاسترخاء (0,90)، إستراتيجية العدوان الجسدي واللفظي (0,92)، وإستراتيجية الانعزال (0,91)، وإستراتيجية عادات معينة (0,64).

2- تجريب المقاييس على عينة الدراسة الاستطلاعية

1.2- الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة بعد التعديل:

1.1.2- مقياس الضغوط النفسية:

أ - الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانية ثانوي والمتمثلة في المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا، ويقاس هذا المقياس فقط الضغوط الأسرية والضغوط المدرسية التي تعاني منها هذه الفئة من الطلبة.

ب - الصدق:

عندما نتحدث عن صدق أداة المقياس، فإننا نشير إلى أداة فاعلة وصالحة لتحقيق أهداف معينة، ترتبط بمحتوى أو سلوك معين، وموجهة إلى فئة معينة من الأشخاص (موسى النبهان، 2004، ص272).

❖ صدق المقارنات الطرفية (الصدق التمييزي):

قام الباحث بحساب صدق المقارنات الطرفية إذ أخذ بترتيب درجات التي تحصل عليها المفحوصون من مقياس الضغوط النفسية ترتيبا تصاعديا أو تنازليا في توزيع، ثم سحب منها 27% من عدد المفحوصين من طرفي التوزيع، فتصير مجموعتان متطرفتان تساوي كل منها 11 فردا.

الجدول رقم (01) يوضح صدق المقارنات الطرفية.

قيمة "ت"	العينة العليا = 11		العينة الدنيا = 11		المتغير
	ع	م	ع	م	
8.70	2.79	33	4.43	47.36	الضغوط النفسية

يتبين من خلال الجدول رقم (01) أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يعني أن مقياس الضغوط النفسية يتوفر على القدرة التمييزية بين العينتين المتطرفتين في الضغوط إذن المقياس صادق .

❖ صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك: **الجدول رقم(02) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس**

معامل الارتباط	عدد الفقرات	الأبعاد
0.78	10	الضغوط الأسرية
0.89	14	الضغوط المدرسية
0.83		الدرجة الكلية

يتضح من خلال الجدول رقم(02) أن الدرجة الكلية المحصل عليها تقدر بـ (0.83) وهذا يدل على أن المقياس يتميز بصدق الاتساق الداخلي مرتفع، وبالتالي يمكننا الاعتماد عليه في دراستنا.

ج- الثبات:

يعني الثبات مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداة لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية في مناسبات مختلفة.

❖ التجزئة النصفية:

لحساب قيمة معامل الارتباط لأبعاد مقياس الضغوط النفسية، قام الباحث بحساب قيمة كل بعد بتقسيمه إلى نصفين وتقدير قيمة معامل الارتباط بينهما، ثم تصحيح طول البعد بمعادلة سبيرمان- براون والجدول الآتي يوضح مايلي:

الجدول رقم (03) يبين معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الثبات	تصحيح طول الاختبار
الضغوط الأسرية	0.74	0.85
الضغوط المدرسية	0.43	0.60
الدرجة الكلية	0.58	0.73

يبين الجدول رقم (03) أن الدرجة الكلية لجميع معاملات الارتباط كانت تقدر بـ (0.73) مما يعني أن ثبات المقياس عال، ويستطيع الباحث الاعتماد عليه في دراسته.

❖ معامل الفا كرونباخ:

قام الباحث بتقدير ثبات مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية بحساب معامل الفا كرونباخ لفقرات أبعاد المقياس ككل.

الجدول رقم (04) يوضح بحساب معامل الفا كرونباخ لفقرات أبعاد المقياس

أبعاد الضغوط النفسية	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
الضغوط الأسرية	10	0.85
الضغوط المدرسية	14	0.85
الدرجة الكلية		0.85

بعد حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية باستعمال طريقة ألفا كرونباخ تبين بأن المقياس يتمتع بقدر كبير من الاستقرار في نتائجه ويمكننا الاعتماد عليه في هذه الدراسة

1.2.2- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

أ- الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكيفية التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون دراسياً والمتأخرون دراسياً للسنة الثانية ثانوي.

ب- خطوات إعداد المقياس:

لقد تم إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بعد الإطلاع على العديد من المقاييس والدراسات التي تناولت دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومن بين هذه المقاييس:

- مقياس أساليب مواجهة المشكلات لدى المتفوقين والموهوبين للباحثين يحيى خولة و سهيلة بنات (2009).

تم تصميم وإعداد هذا المقياس باقتباس العديد من الفقرات التي تناسب سن الطالب وثقافته المحلية، ووصل الباحث إلى إعداد مقياس في صورته الجديدة.

ج وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته الأولى من 44 فقرة موزعة على ستة أبعاد، وبعد الإطلاع عليه من قبل الأستاذ المشرف تم حذف (09) فقرات لعدم مناسبتها للبيئة المحلية للتلاميذ أو تؤدي المعنى نفسه مع بعضها والجدول التالي يبين فقرات كل بعد:

الجدول رقم(05) يبين الفقرات المحذوفة والمعدلة للمقياس

عدد الفقرات (بعد)	رقم الفقرات المحذوفة	رقم الفقرات المعدلة	عدد الفقرات (قبل)	الأبعاد
07	رقم 2، 3، 5		10	التعامل مع المشكل
05	رقم 14، 15	رقم 12 أضيف لها "قريب مني"	07	المساندة الاجتماعية
07	رقم 19، 23، 27	لا شيء	10	أسلوب التهرب والإحجام
05	رقم 33	لا شيء	06	البعد الديني
05	لا شيء	لا شيء	05	أسلوب المواجهة الانفعالية
06	رقم 39	إضافة الفقرة "أمارس نشاطا رياضيا"	06	ممارسة عادات معينة

35	09	02	44	المجموع
----	----	----	----	---------

3.1.3- الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

أ- الصدق:

قام الباحث بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية بهدف تقدير الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

❖ **صدق المقارنات الطرفية:** قام الباحث بحساب صدق المقارنات الطرفية إذ أخذ بترتيب درجات التي تحصل عليها المفحوصون من مقياس أساليب الضغوط النفسية ترتيبا تصاعديا أو تنازليا في توزيع، ثم سحب منها 27% من عدد المفحوصين من طرفي التوزيع، فتصير مجموعتان متطرفتان تساوي كل منها 11 فردا.

الجدول رقم (06) يوضح صدق المقارنات الطرفية.

العينات المتغير	العينة العليا ن = 11		العينة الدنيا ن = 11		قيمة "ت"
	ع	م	ع	م	
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	3	68.72	3.70	83.81	22.19

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) مما يعني أن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يتوفر على القدرة التمييزية بين العينتين المتطرفتين في أساليب المواجهة، وعليه فالمقياس صادق.

❖ **صدق الاتساق الداخلي:**

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم(07) يبين معاملات الارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	عدد الفقرات	معاملات الارتباط
التعامل مع المشكلة	07	0.94
البعد الديني	05	0.84
أسلوب التهرب والإحجام	07	0.70
المساندة الاجتماعية	05	0.69
المواجهة لانفعالية	05	0.58
عادات معينة	06	0.45
الدرجة الكلية		0.70

يبين الجدول رقم(07) أن الدرجة الكلية لجميع معاملات الارتباط كانت تقدر بـ (0.70) مما يعني أن ثبات المقياس عال، ويستطيع الباحث الاعتماد عليه في دراسته.

ب- الثبات:

❖ التجزئة النصفية:

لحساب قيمة معامل الارتباط لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، قام الباحث بحساب قيمة كل بعد بتقسيمه إلى نصفين وتقدير قيمة معامل الارتباط بينهما، ثم تصحيح طول البعد بمعادلة سبيرمان- براون والجدول الآتي يوضح مايلي:

الجدول رقم (08) يبين الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات	تصحيح طول الاختبار
التعامل مع المشكلة	07	0.78	0.87
المساندة الاجتماعية	05	0.54	0.70
أسلوب التهرب والإحجام	07	0.36	0.52
البعد الديني	05	0.89	0.94
المواجهة لانفعالية	05	0.32	0.48
عادات معينة	06	0.34	0.50

0.66	الدرجة الكلية
------	---------------

يلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن الدرجة الكلية لمعامل الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يقدر بـ (0.66) مما يدل على أن الثبات عال وبإمكان الباحث الاعتماد عليه في هذه الدراسة.

❖ معامل الفا كرونباخ:

قام الباحث بتقدير ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في صورته النهائية بحساب معامل الفا كرونباخ لفقرات كل بعد من المقياس

الجدول رقم (09) يوضح معامل الفا كرونباخ كل بعد.

معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
0.54	07	التعامل مع المشكلة
0.67	05	المساندة الاجتماعية
0.59	07	الهروب والإحجام
0.79	05	البعد الديني
0.66	05	المواجهة الانفعالية
0.89	06	عادات معينة
0.69		الدرجة الكلية

من خلال النتائج الموجودة في الجدول رقم (09) يتضح أن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يتميز بمعامل ثبات مرتفع

II. الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة:

يقصد بمنهج البحث **methode** الطريق التي يتبعها العالم في دراسة الظاهرة وتفسيرها ووصفها والتحكم فيها والتنبؤ بها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه العالم من آلات وأدوات ومعدات مختلفة (العيسوي ،ص19).

- ويعرف أحمد بدر المنهج بـ:"الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاستكشاف الحقيقة وأن العلم الذي يبحث في هذه الطرق هو علم المناهج".

ويعرفه "ر. كود" R. Caude وجماعته على أنه: "الطريق المؤدي إلى الحقيقة" (نسيمة ربيعة ،2006، ص86).

وفي هذه الدراسة استخدم الباحث المنهج المقارن التي تتم من خلاله المقارنة بين المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في استخدام نوعية أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ويقوم هذا المنهج على معرفة كيف ولماذا تحدث الظواهر من خلال مقارنتها مع بعضها البعض من حيث أوجه التشابه والاختلاف وذلك من أجل التعرف على العوامل المسببة لحادث أو ظاهرة معينة والظروف المصاحبة لذلك، والكشف من الروابط والعلاقات أو أوجه التشابه والاختلاف بين الظواهر (يحيى و عثمان، 2000، ص56).

2- العينة و مواصفاتها:

1.2- تعريف مجتمع البحث:

نقصد به جميع الأفراد أو الأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها وقياسها.

والمجتمع هو الهدف الأساسي من الدراسة حيث إن الباحث يعمم في النهاية النتائج عليه، ويمكن القول أننا لا ندرس عينات، وإنما ندرس مجتمعات، وما العينة التي نختارها إلا وسيلة لدراسة خصائص المجتمع (رجاء أبو علام، 2007، ص163).

بلغ حجم المجتمع الأصلي للدراسة (1049) تلميذا وتلميذة من أقسام السنة الثانية ثانوي موزعا عبر خمس مؤسسات ثانوية داخل بلدية غليزان.

2.2- طريقة اختيار العينة الأساسية وخصائصها:

أ- الطريقة:

تم اختيار عيني بحثنا بطريقة عمدية على طلبة السنة الثانية ثانوي في خمس ثانويات ، وهذا من أجل تعيين عينة المتفوقين دراسيا وعينة المتأخرين دراسيا لملاءمتها مع دراستنا الحالية.

وتسمى العينة العمدية أحيانا بالعينة الغرضية حيث يقوم الباحث بانتقاء العينة بنفسه بطريقة عمدية لتحقيق غرض معين (محسوب عبد القادر، 2006، ص14).

بلغ حجم عينة المتفوقين دراسيا (250) تلميذا (75 تلميذا و 175 تلميذة) وبلغت عينة المتأخرين دراسيا (250) تلميذا (100 تلميذا و 150 تلميذة)، والجدول التالي يبين مفردات العينتين حسب كل مؤسسة.

الجدول (10) يبين مفردات العينتين حسب كل مؤسسة.

المؤسسات	العدد الإجمالي لكل مؤسسة	عينة المتفوقين	عينة المتأخرين
م/ بن عدة بن عودة	167	44	36
أحمد فرانسيس	208	28	54
الانتصار	243	67	88
العقيد عثمان	185	27	32
سي طارق	246	84	40
المجموع	1049	250	250

ب- خصائص ومواصفات عينة الدراسة:

تتميز عينة الدراسة الأساسية بالمواصفات التالية

• خصائص عينة المتفوقين دراسيا:

(أ)- حسب الجنس:

جدول رقم(11) توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
الذكور	75	30%
الإناث	175	70%
المجموع	250	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة 70% هم إناث، بينما نسبة 30% هم ذكور، أي أغلبية أفراد هذه العينة هم إناث.

(ب) - حسب التخصص:

جدول رقم (12) توزيع العينة حسب التخصص

المجموع	تقني رياضي		تسيير واقتصاد		لغات أجنبية		علوم تجريبية		آداب وفلسفة		المؤسسات التعليمية	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%		
17.6	44	4	10	2	05	2	05	5.20	13	4.40	11	م/ بن عدة بن عودة
11.2	28	2.4	06	0.4	01	0.4	01	6.40	16	1.60	04	أحمد فرانسيس
26.8	67	00	00	11.2	28	2.8	07	11.6	29	1.20	03	الانتصار
10.8	27	2.8	07	00	00	00	00	7.20	18	0.80	02	العقيد عثمان
33.6	84	4.4	11	6	15	3.2	08	13.6	34	6.40	16	سي طارق
100	250	13.6	34	19.6	49	8.4	21	44	110	14.4	36	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن مشاركة الطلبة المتفوقين دراسيا في تخصص علوم تجريبية قدرت بـ 44 %، وتأتي في المرتبة الثانية طلبة ذوي التخصص تسيير واقتصاد بنسبة 19.6 %، وفي المرتبة الثالثة يأتي طلبة ذوي تخصص آداب وفلسفة بنسبة 14.4 %، في المرتبة الرابعة يأتي ذوي التخصص تقني رياضي بنسبة 13.6 %، و يحتل ذوو تخصص لغات أجنبية في المرتبة الأخيرة بنسبة 8.4 %.

(ج) - حسب كل مؤسسة:

جدول رقم (13) توزيع العينة حسب كل مؤسسة

المجموع	الإناث		الذكور		المؤسسات	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة		
26.80%	67	17.6%	44	9.20%	23	الانتصار
17.60%	44	13.6%	34	04%	10	م/ بن عدة بن عودة
11.20%	28	9.20%	23	02%	05	أحمد فرانسيس
10.80%	27	9.60%	24	1.20%	03	العقيد عثمان
33.60%	84	20%	50	13.6%	34	سي طارق
100%	250	70%	175	30%	75	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة 33.60 % والتي تمثل مؤسسة سي طارق تأتي في المرتبة الأولى من حيث المتفوقين دراسياً، ثم في المرتبة الثانية مؤسسة الانتصار بنسبة 26.80 % ثم في المرتبة الثالثة تأتي متقن بن عدة بن عودة بنسبة 17.60 %، وفي المرتبة الرابعة تأتي مؤسسة احمد فرانسيس بنسبة 11.20 %، وفي المرتبة الأخيرة كانت مؤسسة العقيد عثمان بنسبة 10.80 %.

خصائص عينة المتأخرين دراسياً:

(أ) - حسب الجنس:

جدول رقم (14) توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
الذكور	100	40%
الإناث	150	60%
المجموع	250	100%

يلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة 60 % هم إناث، بينما 40 هم ذكور. أي أغلبية أفراد هذه العينة هم إناث

(ب) - حسب التخصص:

جدول رقم (15) توزيع العينة حسب التخصص

المؤسسات التعليمية	آداب وفلسفة		علوم تجريبية		لغات أجنبية		تسيير واقتصاد		تقني رياضي		المجموع	
	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
م/ بن عدة بنعودة	2.8	07	04	10	3.6	09	04	10	00	00	14.4	36
الانتصار	0.8	20	12	30	6.8	17	3.6	09	4.8	12	35.2	88
أحمد فرانسيس	11.6	29	6.8	17	0.4	01	1.2	03	1.6	04	21.6	54
العقيد عثمان	7.2	18	4.8	12	00	00	0.4	01	0.4	01	12.8	32
سي طارق	4.4	11	4.4	11	2.4	06	02	05	2.8	07	16	40
المجموع	34	85	32	80	13.2	33	11.2	28	9.6	24	100	250

يلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن مشاركة الطلبة المتأخرين دراسيا تخصص آداب وفلسفة قدرت بـ 34%، تأتي في المرتبة الثانية طلبة علوم تجريبية بنسبة 32% ثم تليها في المرتبة الثالثة طلبة لغات أجنبية بنسبة 13.2 %، وفي المرتبة الرابعة يأتي طلبة تخصص تسيير واقتصاد بنسبة 11.2 %، وفي المرتبة الأخيرة يأتي طلبة تخصص تقني رياضي بنسبة 9.6 %

(ج)- حسب كل مؤسسة:

جدول رقم(16) توزيع العينة حسب كل مؤسسة

المجموع	الإناث		الذكور		المؤسسات	
	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
35.2%	88	20.4%	51	14.8%	37	الانتصار
14.4%	36	6.4%	16	08%	20	م/ بن عدة بن عودة
21.6%	54	15.6%	39	06%	15	أحمد فرانسيس
12.8%	32	08%	20	4.8%	12	العقيد عثمان
16%	40	9.6%	24	6.4%	16	سي طارق
100%	250	60%	150	40%	100	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن مؤسسة الانتصار تحتل المرتبة الأولى من حيث المتأخرين دراسيا بنسبة 35.2% ثم تأتي في المرتبة الثانية مؤسسة احمد فرانسيس بنسبة 21.6 %، وفي المرتبة الثالثة تأتي مؤسسة سي طارق بنسبة 16 %، وفي المرتبة الرابعة متقن بن عدة بن عودة بنسبة 14.4 %، وفي المرتبة الأخيرة تأتي مؤسسة العقيد عثمان بنسبة 12.8 % .

3- أدوات الدراسة وتطبيقاتها-

1.3- مقياس الضغوط النفسية:

أ- مكونات المقياس:

بعد قراءة ومراجعة مقياس "داود" للضغوط النفسية جيدا، اعتمد الباحث برفقة الأستاذ المشرف الاكتفاء ببعدين في هذه الدراسة وهما بعد الضغوط الأسرية وبعد الضغوط المدرسية لملاءمتها لهذه الدراسة. كما قمنا بإعداد التعليمية المرفقة لهذا الاستبيان، فكانت كالآتي:

إليك مجموعة من الفقرات التي تتضمن ضغوطاً أسرية ومدرسية من النوع الذي يعاني منه الطلبة عادة،
اقرأ هذه الفقرة ثم ضع العلامة (X) في الدرجة التي تعاني منها باختيارك إحدى الإجابات التالية:
يتألف مقياس الضغوط النفسية من (24) فقرة موزعة على بعدين هما:

بعد الضغوط المدرسية:

وهي المشكلات والمصاعب والعراقيل التي تواجه الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً مثل: كثرة الواجبات المدرسية، وصعوبة المواد الدراسية، والتذكر، والفهم والاستيعاب، والتركيز والانتباه، والعلاقة مع الأساتذة، والعلاقة مع الأصدقاء، والخوف من الامتحانات.

❖ بعد الضغوط الأسرية:

وهي المشاكل والضغوط التي يعاني منها الطلبة المتفوقون والمتأخرون دراسياً داخل الأسرة نتيجة سوء العلاقة سواء مع الوالدين، أو الإخوة نتيجة سوء الأحوال الاقتصادية للأسرة، مما يؤدي بهم إلى الإحساس بعدم الرضا لهذه الأسرة. **الجدول رقم (17) يبين عدد فقرات كل بعد**

الأبعاد	عدد الفقرات	المجموع
الضغوط الأسرية	7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 22، 23	10
الضغوط المدرسية	1، 2، 3، 4، 5، 6، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 24	14

يتكون مقياس الضغوط النفسية من بعدين، بعد الضغوط الأسرية ويشمل 10 فقرات، وبعد الضغوط المدرسية ويشمل 14 فقرة.

ب- طريقة تطبيقه:

بعد الحصول على رخصة الدراسة الميدانية والاتصال بالمؤسسات المستهدفة، تم اختيار وقت محدد من طرف مستشار التوجيه لتسهيل عملية التطبيق، حيث خصص وقت دام أكثر من ساعتين لجمع التلاميذ في قاعة كبيرة، ثم إعطاء الشرح الكافي للتعليمية وكيفية الإجابة عن الفقرات وكذلك الإجابة عن استفسارات بعض التلاميذ في الأشياء الغامضة بالنسبة لهم.

ج- تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على هذا المقياس وفقاً للتدرج الثلاثي على طريقة ليكرت وهي: لا أعاني، أعاني، أعاني بدرجة شديدة.

وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه، وذلك بوضع علامة (×) أمام الفقرة التي يراها مناسبة له.

وتتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من 1 إلى 3 درجات على التوالي للبدائل باستثناء الفقرات السلبية التي تصح بعكس الاتجاه، والفقرات السلبية في هذا المقياس جاءت كما يلي: بعد الضغوط المدرسية، الفقرة التي تحمل الرقم 1 و6، أما بعد الضغوط الأسرية فلا يحتوي على الفقرات السلبية. ويتم حساب درجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية بجمع درجاته على البعدين للمقياس، ويتراوح الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بين (24- 72)، وتدل الدرجة أقل من 25 درجة على وجود ضغوط منخفضة، بينما تدل الدرجة من 25 إلى 48 على ضغوط متوسطة، وتدل الضغوط المرتفعة الشديدة ما بين (49-72)

2.3- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

أ- مكونات المقياس:

تم إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في صورته النهائية بعد حذف وتغيير بعض بنوده، حيث وصل عدد الفقرات في النهاية إلى 35 فقرة موزعة على 6 أبعاد، يحتوي البعد الأول على 7 فقرات، والبعد الثاني على 5 فقرات، والبعد الثالث على 7 فقرات، والبعد الرابع على 5 فقرات، والبعد الخامس على 5 فقرات، والبعد السادس على 6 فقرات.

❖ أسلوب حل المشكلة:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الأفراد وفقاً لنمط الشخصية. ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والالتزان أو تحقيق الأهداف.

وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (1، 4، 7، 10، 13، 16، 19)

❖ أسلوب التجنب أو الهروب:

وهو أسلوب يستخدم من قبل الأفراد للابتعاد عن أي مصدر من مصادر الضغط أو الانسحاب من المواقف الضاغطة التي تعترض حياته حتى لا يواجهها.

وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (8، 11، 20، 24، 25، 29، 33).

❖ الأسلوب الانفعالي:

وهو أسلوب يستخدم من قبل الفرد للتعبير عن انفعالاته أو للتخفيف من حدة توتره ومن الضغوط التي يعانيها عن طريق إلحاق الضرر أو الأذى بالآخرين سواء كان ذلك الأذى لفظيا أو بدنيا أو عن طريق إحالة الكثير من الأمور والقضايا من لوم وعتاب إلى الآخرين أو إلى ذاته كأسلوب من أساليب مواجهته للضغوط التي يعيشها وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (5، 17، 28، 31، 35)

❖ أسلوب المساندة الاجتماعية:

ويقصد بهذا الأسلوب مدى ما يوفره الدعم والتشجيع للفرد من بين أفراد الأسرة أو الأقارب والأصدقاء والمجتمع عموماً سواء كان تشجيعاً معنوياً أو مادياً. وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (3، 9، 14، 18، 30)

❖ الأساليب الدينية:

ويتضمن هذا الأسلوب ما يقوم به الفرد عندما تشتد به الضغوط من اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى بالدعاء والتضرع والعبادة ، حيث يصبح ذلك الأسلوب مصدرا للدعم الروحي والانفعالي للفرد وأسلوبا عمليا لتجاوز المواقف الضاغطة. وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (2، 12، 22، 26، 34)

❖ أسلوب ممارسة عادات معينة:

ويتضمن هذا الأسلوب العديد من العادات والأنشطة التي يمارسها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة مثل اللجوء إلى الإفراط في الأكل أو الامتناع عن الأكل، أو التدخين ، أو تناول المهدئات... الخ. وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (6، 15، 21، 23، 27، 32).

ب- تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج ثلاثي البدائل على طريقة ليكرت، وهي "دائماً، أحيانا، نادرا" ، وعلى المفحوص أن يحدد انطباق كل فقرة عليه، وهذا بوضع علامة (×) أمام الفقرة تحت العمود الذي تتفق مع رأيه.

تتراوح كل فقرة من فقرات المقياس من 1 إلى 3 على التوالي للبدائل، ولا توجد فقرات سلبية، وجميع الفقرات تصحح بنفس الاتجاه.

يتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على كل أسلوب، وتدل الدرجة المرتفعة على استخدام مرتفع لأسلوب مواجهة الضغوط النفسية، بينما يدل الدرجة المنخفضة على استخدام منخفض لأسلوب مواجهة الضغوط النفسية.

4- المكان والمدة الزمنية للدراسة:

(أ)- مكان الدراسة:

الموضوع الذي نحن بصدد دراسته يتمثل في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا للسنة الثانية ثانوي، وبحثنا هذا يحتاج لاختبار الفرضيات التي تمت صياغتها ، وبما أن موضوعنا له علاقة بالطالب فقد اقتصر في المؤسسات التعليمية ، اختيرت منها خمس ثانويات بولاية غليزان.

- ثانوية أحمد فرانسيس.

- ثانوية العقيد لطي.

- ثانوية الانتصار.

- متقن بن عدة بن عودة.

- متقن سي طارق.

يرجع اختيار هذه الثانويات كون الباحث يتعامل مع أعوانها وداخل البلدية التي ينتمي إليها ، وهذا يساعده في ربح الوقت.

(ب)- المدة الزمانية:

بدأ البحث الميداني في 2011/05/22 حيث قام الباحث بتخصيص الفترة المسائية لإجراء الدراسة في ثانوية واحدة لكل يوم ، وتم توزيع الاستبيانات واسترجاعها بعد الإجابة عليها لمدة ساعة ، وبذلك أنهى الباحث هذه الدراسة في 2011/05/31 في خمس ثانويات.

تمت إجراءات التطبيق الميداني بعد التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة و كذا حصولنا على الرخصة من قبل مديرية التربية لولاية غليزان. حيث مرت الدراسة الميدانية بمرحلتين أساسيتين هما:

❖ المرحلة الأولى:

في هذه المرحلة قمنا بزيارة المؤسسات الثانوية المعنية بالدراسة وحضينا باستقبال مديري هذه المؤسسات ومستشاري التوجيه، حيث أعطينا هم فكرة عامة عن الموضوع وطلبنا مساعدتهم في الحصول على قوائم التلاميذ وكذا المعدلات الخاصة بالفصلين الأول والثاني بغية تحديد عينة المتفوقين دراسيا وعينة

المتأخرين دراسيا، ولقد تلقينا التشجيع والتفهم من أغلب مسؤولي المؤسسات، كما تم الاتفاق على رزنامة عمل حيث حدد اليوم والوقت لتوزيع الاستبيانات، وتحديد القوائم وجلب عدد محدد في المرحلة المقبلة.

❖ المرحلة الثانية:

عدنا مرة أخرى إلى المؤسسات وشرعنا بالمؤسسات التي تبعد عن مقر إقامتنا لريح الوقت، وبدأ الباحث بتنسيق العمل مع مستشاري التوجيه حيث جمعنا المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في قاعة واسعة وهذا بعد تعيينهم في قوائم خاصة، خلالها عرف الباحث عن شخصه وعن موضوع هذه الدراسة وأهدافها كما طلب المساعدة من التلاميذ في الإجابة عن فقرات هذه الاستبيانات. وزع الباحث الاستبيانات بمعية مستشاري التوجيه وبعض المساعدين التربويين، وإعطاء مدة (20 – 30) دقيقة للإجابة عن الفقرات ومساعدتهم في فهمها قبل الإجابة، كما تم استرجاع الاستبيانات من طرف التلاميذ في أوقات متفاوتة.

5- الأساليب الإحصائية المستعملة:

تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستخدام الحاسوب وذلك بالطرق الإحصائية التالية:

➤ النسب المئوية:

لتمثيل العينتين وخصائصهما وبالتالي التعرف على الفروق في مستويات الضغوط النفسية.

➤ المتوسط الحسابي:

يعرف البعض المتوسط الحسابي لمجموعة من الدرجات أو القيم بأنه القيمة التي لو وزعت على كل فرد من أفراد العينة لكان مجموع هذه القيم هو المجموع الحقيقي للقيم الأولى. ويعرف البعض الآخر بأنه متوسط عدد من القيم هو خارج قسمة مجموع هذه القيم على عددها (سيد أبو النيل، 1987، ص 101).

➤ الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة، ومدى انسجامها (مقدم، 2003، ص 71).

➤ معامل ارتباط بيرسون:

يرمز لهذا المعامل بالحرف (r) وهو يعد كأحد المؤشرات الإحصائية البارامترية لدراسة قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين كميين (y و x) أحدهما مستقل وثانيهما تابع (بوعلق، ص 79).

➤ اختبار T:

يستخدم اختبار "ت" كوسيلة لمعرفة حقيقة الفرق بين مجموعتين، واما إذا كان هذا الفرق جوهريا... أي له دلالة إحصائية أم لا، فإذا كان دلالة إحصائية فمعنى هذا أن الفرق فرق حقيقي أما إذا كان الفرق ليس جوهريا، أي ليس حقيقيا فإن هذا يعني أن هذا الفرق يختفي عند إجراء هذا البحث عدة مرات (عوض، 1999، ص141).

الفصل السابع

عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد

I. عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية

1. عرض النتائج الخاصة بالضغوط النفسية

2. عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الأولى

3. عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثانية

4. عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة

5. عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة

II.مناقشة الفرضيات

III. الاقتراحات

تمهيد:

تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض النتائج التي أفرزتها الدراسة الميدانية، وتتفرع عرض النتائج إلى جزأين، جزء نتناول فيه عرض النتائج الخاصة بالضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا، والجزء الثاني نتناول فيه تحليل ومناقشة النتائج بعد تبويبها وتنظيمها ضمن جداول ومعالجتها بالإحصاء الاستدلالي، وفي الختام نقدم مجمل التوصيات والاقتراحات لهذه الدراسة.

I. عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية

(1)- عرض النتائج الخاصة بالضغوط النفسية:

(أ)- الضغوط الخاصة بالمتفوقين دراسيا حسب الجنس:

الجدول رقم (18) يوضح نسبة درجة الضغوط النفسية لكل جنس (المتفوقون)

المجموع	النسبة	ضغوط شديدة	النسبة	ضغوط متوسطة	
75	%1.60	04	%28.40	71	الذكور
175	%11.60	29	%58.40	146	الإناث
250	%13.20	33	%86.80	217	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (18) أن الإناث يعانون من ضغوط متوسطة نسبتها 58.40% والذكور يعانون بنسبة 28.40%، في حين نسبة 11.60% من الإناث يعانون من ضغوط شديدة ونسبة 1.60% من الذكور يعانون من ضغوط شديدة.

(ب)- الضغوط الخاصة بالمتأخرين دراسيا حسب الجنس:

الجدول رقم (19) يوضح نسبة درجة الضغوط النفسية لكل جنس (المتأخرون)

المجموع	النسبة	ضغوط شديدة	النسبة	ضغوط متوسطة	
100	%08.80	22	%31.20	78	الذكور
150	%12.40	31	%47.60	119	الإناث
250	%21.20	53	%78.80	197	المجموع

يتبين من خلال الجدول رقم (19) الإناث المتأخرات دراسيا يعانون من ضغوط متوسطة نسبتها 47.60%
ومن ضغوط شديدة نسبتها 12.40% بينما يعاني الذكور من ضغوط متوسطة نسبتها 31.20% ومن
ضغوط شديدة نسبتها 08.80%

(2)- عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

منطلق الفرضية الأولى هو وجود فروق دالة إحصائية بين المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية.

جدول رقم (20) يبين اختبار "ت" لفروق متوسطات درجات المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في الضغوط النفسية.

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	مستوى الدلالة
المتفوقون دراسيا ن = 250	40.88	06.41	1.43	غير دال
المتأخرون دراسيا ن = 250	41.70	06.44		

قيمة "ت" الجدولية (دح = 499) عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.97

من خلال الجدول رقم (20) أن النتائج توضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

(3)- عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

منطلق الفرضية الأولى هو وجود فروق دالة إحصائية لدى المتفوقين دراسيا في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس.

جدول رقم (21) يبين اختبار "ت" لفروق متوسطات درجات المتفوقين دراسيا من حيث الجنس

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المتفوقون دراسيا		المتفوقون دراسيا		أساليب مواجهة الضغوط النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	1.50	2.67	16.88	2.71	16.40	التعامل مع المشكلة
غير دالة	1.76	2.78	09.88	2.78	10.48	المساندة الاجتماعية
غير دالة	0.80	2.89	13.56	2.93	13.84	الهروب والإحجام
غير دالة	1.94	1.50	13.84	1.82	13.47	البعد الديني
دالة	3.84	2.08	10.88	2.31	09.88	المواجهة الانفعالية
دالة	2.33	2.20	07.91	3.17	08.61	عادات معينة
غير دالة	0.73	7.34	72.95	11.03	72.68	الدرجة الكلية

قيمة "ت" الجدولية (دح = 248) عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.97$

يلاحظ من خلال الجدول رقم (21) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتفوقين دراسيا ومتوسطات درجات المتفوقات دراسيا على أساليب مواجهة الضغوط النفسية التالية التعامل مع المشكلة، وأسلوب المساندة الاجتماعية، وأسلوب الإحجام والتهرب، والتحول الديني. بينما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب المواجهة الانفعالية حيث بلغت قيمة (ت) $= 3.84$ وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، والفروق لمصلحة الإناث، وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أسلوب عادات معينة حيث بلغت قيمة (ت) $= 2.33$ وهي دالة أيضا عند مستوى الدلالة (0.05)، والفروق لمصلحة الذكور.

4- عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

منطلق الفرضية الثالثة هو وجود فروق دالة إحصائية لدى المتأخرين دراسيا في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس.

جدول رقم (22) يبين اختبار "ت" لفروق متوسطات درجات المتأخرين دراسيا من حيث الجنس

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المتأخرات دراسيا ن=150		المتأخرون دراسيا ن=100		أساليب مواجهة الضغوط النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.02	2.92	16.80	3.25	16.03	التعامل مع المشكلة
غير دالة	0.73	2.40	10.28	2.50	10.06	المساندة الاجتماعية
دالة	3.44	2.80	13.50	3.02	14.74	الهروب والإحجام
غير دالة	01	2.05	13.58	1.76	13.82	البعد الديني
دالة	2.51	2.25	10.82	2.39	10.09	المواجهة الانفعالية
دالة	2.35	2.63	08.42	2.31	08.93	عادات معينة
غير دالة	0.31	08.16	73.40	09.70	73.67	الدرجة الكلية

قيمة "ت" الجدولية (دح = 248) عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.97

يلاحظ من خلال الجدول رقم (22) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على أساليب المواجهة التالية: التعامل مع المشكلة حيث بلغت قيمة (ت = 2.02) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، والفروق لمصلحة الإناث، وأسلوب الهروب والإحجام إذ بلغت قيمة (ت = 3.44) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05) و الفروق لمصلحة الذكور، وأسلوب المواجهة الانفعالية حيث بلغت قيمة (ت = 2.51) وهي دالة عند مستوى (0.05) والفروق لمصلحة الإناث، وفي بعد عادات معينة إذ بلغت قيمة (ت = 2.35) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05) والفروق لمصلحة الذكور.

ولم تظهر النتائج أية فروق في أسلوب المساندة الاجتماعية وأسلوب التحول الديني.

(5)- عرض و تفسير النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

منطلق الفرضية الرابعة هو وجود فروق دالة إحصائية لدى المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

جدول رقم (23) يبين اختبار "ت" لفروق متوسطات درجات المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المتأخرون دراسيا ن=100		المتفوقون دراسيا ن=75		أساليب مواجهة الضغوط النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غيردالة	0.88	3.25	16.03	2.71	16.40	التعامل مع المشكلة
غيردالة	1.13	2.50	10.06	2.78	10.48	المساندة الاجتماعية
دالة	2.14	3.02	14.74	2.93	13.84	الهروب والإحجام
غيردالة	1.40	1.76	13.82	1.82	13.47	البعد الديني
غيردالة	0.63	2.39	10.09	2.31	09.88	المواجهة الانفعالية
غيردالة	0.84	2.31	08.93	3.17	08.61	عادات معينة
غيردالة	1.04	09.70	73.67	11.03	72.68	الدرجة الكلية

قيمة "ت" الجدولية (دح = 173) عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.97$

يلاحظ من خلال الجدول رقم (23) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتفوقين دراسيا ومتوسطات درجات المتأخرين دراسيا على أساليب المقياس التالية: التعامل مع المشكلة، والمساندة الاجتماعية، والتحول الديني، والمواجهة الانفعالية، وفي بعد عادات معينة.

في حين بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في أسلوب الهروب والإحجام حيث بلغت قيمة (ت) = 2.14 وهذه القيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). والفروق لمصلحة المتأخرين دراسيا

II. مناقشة الفرضيات:

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية بين المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية.

بالرجوع إلى الجدول رقم (24) تظهر النتائج أن الفرضية لم تتحقق، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة " دأندا" (2000) التي هدفت إلى دراسة الضغوط و مصادر الضغوط وأساليب المواجهة لدى طلاب المدارس العليا حيث أسفرت في جزء منها إلى عدم وجود تأثير لاختلاف الجنس على درجة الضغوط النفسية، وأيضا في دراسة " بخيت" (1994) إلى أسفرت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور- إناث) في استبانة الضغوط النفسية.

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية سواء منها الأسرية أو المدرسية لا تختلف عند المتفوقين أو المتأخرين، ويعود السبب في هذا ربما إلى أن المتفوقين دراسيا يلزمون أنفسهم بالمثابرة الجيدة واستغلال معظم الوقت في الدراسة سواء في المدرسة أو البيت، بالإضافة إلى اتجاهات الوالدين في إلزام أبنائهم في الحصول على نتائج جيدة. وفيما يخص المتأخرين دراسيا يشعرون دوما بالضغوط النفسية نتيجة لحصولهم على نتائج غير مرضية فيلقون اللوم والتوبيخ من طرف الوالدين والأسرة ككل، وحتى من طرف المعلم الذي يدرسهم فتصدر منه سلوكيات غير لائقة في معاملته للتلاميذ المتأخرين كالتعنيف أو السخرية منهم، أضف إلى ذلك شعورهم دوما بالدونية والنقص.

أو ربما يعود السبب إلى المناخ التنظيمي للمؤسسة الذي يتميز بالسلطوية والديكتاتورية مما يجعل ال تلاميذ يشعرون بالاكئاب واليأس فيتغيبون كثيرا عن دروسهم وبالتالي يتحصلون في الأخير على نتائج غير مرضية وأيضا بدون أن ننسى مرحلة المراهقة التي تثقل كاهله م بسبب التغيرات المفاجئة التي تحصل لديه.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية لدى المتفوقين دراسيا في

أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس".

وبالرجوع إلى الجدول رقم (25) تظهر النتائج أن الفرضية تحققت بشكل جزئي، حيث بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب المواجهة الانفعالية وأسلوب عادات معينة.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة **اوتنز و هروباي (1994)** حيث أشارت إلى أن الطالبات أكثر استخداما للأساليب الانفعالية أكثر من الذكور، ويمكن تفسير ذلك نتيجة إلى عدم وجود تناسب ما بين جوانب النمو المختلفة كالنمو العقلي، والانفعالي، والاجتماعي، أي على الرغم من أن قدراتهم العقلية عالية إلا أن ذلك لا يمنع وجود مشكلات انفعالية لديهم، إضافة إلى ذلك فإن المرحلة النمائية التي يمرون بها وهي مرحلة المراهقة والتي يعاني فيها عادة هؤلاء المراهقون من مشكلات انفعالية تظهر في عدم الثبات والاستقرار الانفعالي .

أما بقية أساليب المواجهة (حل المشكلات وأسلوب الإحجام والهروب، وأسلوب الدعم الاجتماعي والبعد الديني) لم تظهر النتائج أي فروق بينها، وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة **وينجر (1990)** التي أظهرت نتائجها أن الطلبة يستخدمون أسلوب الدعم الاجتماعي بالمرتبة الأولى وتلاه أسلوب التجنب والابتعاد، ومن ثم التعبير عن المشاعر والتحول والانصراف، وفي المرتبة الخامسة جاءت الأساليب المعرفية ويمكن تفسير ذلك في ظل التطور التكنولوجي الحديث، وكذلك تغير نظرة المجتمع لكل من الجنسين وتغير الأدوار التي تقوم بها الأنثى، وكذلك امتلاك القدرة على التعامل مع المشكلات يمكن أن يكون موجودا لدى الذكور والإناث وليس حكرا على جنس دون غيره. كما أن ال تلاميذ المتفوقين لا يحبون إظهار نقاط ضعفهم ولا يعلنون عن معاناتهم لأن هذا يتعارض مع الصورة التي كونوها عن أنفسهم وهي (الكمال) ما يدفعهم لحل مشكلاتهم بأنفسهم.

- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على "وجود فروق دالة إحصائية لدى المتأخرين دراسيا في

أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس".

وبالرجوع إلى الجدول رقم (26) تظهر النتائج أن الفرضية تحققت بشكل جزئي، حيث بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب التالية) التعامل مع المشكلة وأسلوب الإحجام والهروب وأسلوب المواجهة الانفعالية وعادات معينة).

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة " درويش" التي توصلت إلى وجود فروق في استخدام الأساليب المعرفية، والتمرينات الجسدية، بينما الإناث كن أكثر استخداما لأساليب التعبير عن المشاعر والانعزال والتجنب.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن المتأخرات دراسيا يتعاملن مع المشكلة أكثر من الذكور ويعود ذلك إلى أن الأنثى تستخدم كل ما لديها من طرق وجمع للمعلومات لتقادي المشكلة بالإضافة إلى أنها تستخدم أسلوب المواجهة الانفعالية كرد فعل لما تعيشه من أوضاع وما تفرضه قيم المجتمع وعاداته وتقاليده، فهي بمثابة عملية تنفيس .

أما الذكور فيلجأون إلى الهروب والانعزال والابتعاد وذلك إما بمشاهدة التلفاز طول الوقت، أو قضاء الوقت أمام ألعاب الفيديو، أو استخدام الانترنت، أضف إلى ذلك اللجوء إلى تناول الكحول والمخدرات أو التدخين أو ممارسة تمارين رياضية.

- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية لدى المتفوقين دراسيا

المتأخرين دراسيا في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وبالرجوع إلى الجدول رقم (27) تظهر النتائج أن الفرضية لم تتحقق في أكثر الأساليب ما عدا أسلوب الإحجام والهروب ، وتتفق هذه النتائج للدراسة الحالية مع النتائج دراسة فریدنبرج ولويس (1991) التي أشارت إلى أن الإناث كن أكثر استخداما لكل من أسلوب البحث عن الدعم وأسلوب التقويم الايجابي، أما بقية الأساليب فلم توجد فروق بين الذكور والإناث في استخدامها .

ويمكن تفسير النتائج ربما يعود بالدرجة الأولى إلى عدم توعية الطلبة داخل المؤسسات بخطورة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها بشكل ايجابي يستطيع ال تلاميذ من خلاله المواجهة الفعالة لمثل هذه الضغوط وضمان السير الحسن لمزاولة الدراسة في ظروف مواتية، أو ربما لأنهم لا يملكون الخبرة الكافية في اختيار الأساليب الملائمة للتخفيف من وطأة الضغوط.

كما دلت الدراسة على وجود فروق في أسلوب الإحجام والهروب لصالح المتأخرين دراسيا لعل السبب يعود في ذلك إلى عدم قدرتهم في مجابهة الضغوط النفسية، ونقص المعلومات الكافية في التصدي لها.

III. الاقتراحات:

- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات الميدانية لمعرفة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والمستخدمين من قبل الأفراد في مراحل تعليمية وعمرية مختلفة.
- إقامة دورات وبرامج وقائية هدفها تنمية أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط النفسية.
- تشجيع الثانويات للاهتمام بمشكلات الطلبة وتقديم الاستشارات النفسية التي يحتاجونها.
- تصميم برامج وقائية وإرشادية وعلاجية تعمل على تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية.

المراجع

قائمة المراجع:

I. المصادر:

01- المصحف الشريف برواية حفص عن عاصم.

II. الكتب باللغة العربية:

02- إبراهيم عبد الستار، الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والآداب، الكويت، نوفمبر، العدد 239، 1998.

03- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، الإرشاد المدرسي، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2009.

04- أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2009.

05- بركات حمزة حسن، علم النفس المدرسي، الطبعة الأولى، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ش.م.م. القاهرة، 2008.

06- جمعة السيد يوسف، إدارة الضغوط، الطبعة الأولى، جامعة القاهرة، 2007.

07- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة، عالم الكتب، 2005.

08- ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.

09- رجاء محمود أبو علام، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، الطبعة السادسة، دار النشر للجامعات، القاهرة، 2007.

10- زكريا الشربيني، يسرية صادق، أطفال عند القمة، الموهبة والتفوق العقلي والإبداع، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 2002.

11- سامية لطفي الأنصاري، أحلام حسن محمود، الصحة النفسية والمدرسية للطفل، بدون طبعة، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 2007.

12- سعيد رشيد الأعظمي، علم النفس التعليمي المتقدم، الطبعة الأولى، دار جليس الزمان، عمان، الأردن، 2009.

13- سيد محمود الطواب، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، بدون طبعة، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 2008.

- 14- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين ، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية ، والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن، 2006.
- 15- عباس محمود عوض، علم النفس الإحصائي، بدون طبعة، دار المعرفة الجامعية، 1999.
- 16- عبد الحفيظ مقدم، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، الطبعة الثالثة، ديوان النشر، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 17- عبد الرحمن العيسوي، أصول البحث السيكولوجي علميا ومهنيا، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان.
- 18- عبد الرحمن العيسوي، علم النفس الاكلينيكي، بدون طبعة، الدار الجامعية، 1992.
- 19- عبد الرحمن خطيب، الخدمة الاجتماعية كممارسة تخصصية مهنية في المؤسسات التعليمية ، بدون طبعة، بدون سنة.
- 20- عبد الرحمن سليمان الطريري، الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته ، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة ، 1994.
- 21- عبد الرحمن سيد سليمان، صفاء غازي أحمد، المتفوقون عقليا، خصائصهم، اكتشافهم، تربيتهم، مشكلاتهم، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2001.
- 22- علي إسماعيل علي، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل في مواقف الضغوط والأزمات، بدون طبعة، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية، 1999
- 23- فوزي محمد جبل، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، بدون طبعة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000.
- 24- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008.
- 25- محمد بو علاق، الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ، بدون طبعة، دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 26- محمد سلامة محمد غباري، أدوار الأخصائي الاجتماعي في المجال المدرسي ، بدون طبعة ، دار المعرفة الجامعية ، الازارطة، 2004.
- 27- محمد صبحي عبد السلام، صعوبات التعلم والتأخر الدراسي لدى الأطفال ، الطبعة الأولى، دار المواهب للنشر والتوزيع والترجمة، 2009.
- 28- محسوب عبد القادر الضوي، الإحصاء الاستدلالي المتقدم في التربية وعلم النفس ، الطبعة الأولى، مكتبة الاجلو مصرية ، القاهرة، 2006.

- 29- محمود السيد أبو النيل، الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، بدون طبعة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1987.
- 30- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1990.
- 31- مصطفى حسن أحمد، الإرشاد النفسي لأسر الأطفال غير العاديين، الطبعة الأولى، 1996.
- 32- مصطفى منصور، التأخر الدراسي وطرق علاجه، الطبعة الثالثة، دار الغرب للنشر والتوزيع، 2008.
- 33- موسى النبهان، أساسيات القياس في العلوم السلوكية، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر و التوزيع، 2004.
- 34- نسيم ربيعة الجعفري، الدليل المنهجي للطالب في إعداد البحث العلمي، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2006.
- 35- هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، بدون طبعة، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1999.
- 36- وليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، الضغوط النفسية والتخلف العقلي، في ضوء علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
- 37- يحيى علي زهران، دراسة تحليلية لظاهرة التأخر الدراسي لطلاب كلية الزراعة، بدون طبعة، جامعة المنصورة، 2010.

III. الكتب باللغة الأجنبية:

- 38- Elizabet Rosnet ,l'adaptation psychologique au stress dans les situations extremes,tome 1 ,1999 .
- 39- Marilou Bruchon Schweitzer , le coping et les stratégies d'ajustement face au stress , n 67 ,décembre ,2001.

IV. المعاجم والقواميس

- 40- جرجس ميشال جرجس، معجم مصطلحات التربية والتعليم، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2005.

- 41- حسن شحاتة، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار المصرية اللبنانية، 2003.
- 42- مجدي عزيز إبراهيم، معجم مصطلحات ومفاهيم التعليم والتعلم، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، 2009.
- V. الرسائل والمذكرات:**
- 43- إبراهيم عبد الحميد محمد الترتير، أسباب التأخر الدراسي لدى طلبة الصفوف الأساسية الدنيا في محافظات شمال الضفة الغربية من وجهة نظر المعلمين، رسالة ماجستير، إشراف د. غسان حسين الحلو، جامعة النجاح الوطنية.
- 44- اعتماد يعقوب محمد الزيناتي، أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، 2003.
- 45- أماني محمد ناصر، التكيف المدرسي عند المتفوقين والمتأخرين تحصيلًا في مادة اللغة الفرنسية وعلاقته بالتحصيل في هذه المادة، رسالة ماجستير، 2006.
- 46- أمل سليمان تركي العنزي، أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفس جسمية "السيكوسوماتية" رسالة ماجستير، 2004.
- 47- أوهم نعمان ثابت الثابت، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والزواجي لدى المصابات بسرطان الثدي المبكر في الأردن، رسالة دكتوراه، 2008.
- 48- حسن بن علي بن محمد الزهراني، المشكلات النفسية والاجتماعية والتعليمية لدى عينة من طلاب كليات المعلمين المتأخرين في التحصيل الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، إشراف د. حسن علي حسن مسلم، 2005.
- 49- ختام عبد الرحمن أسعد عاشور، فاعلية برنامج التعليم المساند في تحسين تحصيل الطلبة من وجهة نظر معلمي التعليم المساند ومعلماته في مدارس وكالة لغوث في محافظات شمال فلسطين، رسالة ماجستير، الإشراف د. علي زهدي شقور، 2007.
- 50- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمكة المكرمة، إشراف د. هشام بن محمد بن إبراهيم مخيمر، رسالة ماجستير، 2012.
- 51- سعود بن شايش العنزي، الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر، رسالة ماجستير، إشراف د. عابد بن عبد الله النفيعي، 2003.

- 52- سهيل مقدم، استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذة التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه، إشراف د. منصور مصطفى، جامعة وهران، 2010.
- 53- طاهر بن محمد علي شيبان عريشي، بعض سمات الشخصية لدى المتأخرين دراسيا بالمرحلة الثانوية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير ، إشراف د. بن حسن عبد الله، 1998.
- 54- عبد الله بن حميد السهلي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، رسالة دكتوراه، 2010.
- 55- عليوات ملحمة، المناخ الأسري وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير، 2010.
- 56- عبدي سميرة، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير، إشراف د. بوكرة أغلال فاطمة 2011.
- 57- عياش بن سمير معزي العنزي، علاقة الضغوط النفسية ببعض متغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، إشراف معن خليل العمر، 2004.
- 58- غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي، التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه، إشراف د. هشام بن محمد مخيمر، 2009.
- 59- فاطمة جميل عبد الله صوص، استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المتفوقين دراسيا في المدارس الثانوية الحكومية من وجهة نظر المعلمين والمديرين، رسالة ماجستير، 2010.
- 60- فؤاد بن معتوق عبد الله النفيعي، المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، رسالة ماجستير ، إشراف د. هشام محمد إبراهيم مخيمر، 2009.
- 61- مصطفى رشاد مصطفى الأسطل، الذكاء الانفعالي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة ، رسالة ماجستير ، إشراف أ.د محمد وفائي / علاوي سعيد الحلو ، 2010.
- 62- نبيلة أحمد أبو حبيب، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير، 2010.
- 63- نبيلة بن الزين، مركز الضبط لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسيا – دراسة مقارنة- رسالة ماجستير، إشراف د. نادية يوب ، 2005.

64- نشوة كرم عمار أبو بكر دردير، فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، تحت إشراف د. علاء الدين أحمد كفاي، 2010.

65- يحيى أحمد عبد الرحمن القبالي، فاعلية برنامج إثرائي قائم على الألعاب الذكية في تطوير مهارات حل المشكلات والدافعية للانجاز لدى الطلبة المتفوقين في السعودية، رسالة دكتوراه، إشراف د. فتحي عبد الرحمن جروان، 2009.

VI. الرسائل والمجلات والمقالات:

66- إسماعيل إبراهيم بدر، الاتجاهات المعاصرة في إعداد برامج علاجية لمشكلة التأخر الدراسي، مركز دراسات وبحوث المعوقين.

67- أمل الأحمد، رجاء محمود مريم، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد 10، العدد 1، مارس 2009.

68- بشير معمريّة، السلوك اللاتوافقي لدى المتأخرين دراسيا، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 7، جويلية، أوت، سبتمبر، 2005.

69- سعيدة عطار، مشكلات الطلبة المتفوقين في المدرسة الجزائرية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الثامن، جوان 2012.

70- سهاد المليلي، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الثالث، 2010.

71- سوسن إبراهيم أبو العلا شلبي، أسماء توفيق مبروك مصطفى، الانفعالات المسيطرة على الحياة بكل من استراتيجيات المواجهة والتفكير الناقد، 2007.

72- شارف خوجة مليكة، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، رسالة ماجستير، إشراف د. بو علاق محمد، 2010/2011.

73- شايع عبدالله مجلي، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة، مجلة جامعة دمشق - المجلد 27 - ملحق - 2011.

74- شذى عبد الباقي العجيلي، دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين، بدون طبعة، بدون سنة.

75- عبد العباس مجيد تايه اللامي، الضغوط النفسية لدى الطلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج إرشادي مقترح لتخفيفها، 2010.

- 76- عبد الكريم سعيد المدهون، فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة، مارس 2009
- 77- عبد الله الضريبي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد4، 2010.
- 78- عبد الله جاد محمود، السلوكي التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية، جامعة المنصورة 12-13، أبريل 2006.
- 79- علي الشكعة، استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 23 (2)، 2009.
- 80- فايز علي الأسود، دور الجامعة في تنمية الطموح الدراسي لدى طلابها نحو التفوق، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 11، العدد1-A، ص95، 2009.
- 81- فؤاد علي العاجز، زكي رمزي مرتجي، واقع الطلبة الموهوبين والمتفوقين بمحافظة غزة وسبل تحسينه، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد 01، ص333 – ص367، يناير 2012.
- 82- فيصل محمد خير الزراد، دراسة تشخيصية لبعض حالات التخلف الدراسي في مدارس منطقة العين التعليمية في دولة الإمارات العربية المتحدة.
- 83- لطفي عبد الباسط إبراهيم، عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغوط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة، حولية كلية التربية، جامعة قطر، العدد 11، م ص ص 551-586، 1994.
- 84- مأمون عاطف المومني، خالد عبد الله الحموري، نجاتي أحمد يونس، جهاد القرعان، العلاقة بين مستوى القدرات الموسيقية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا، المجلة الأردنية للفنون، المجلد 4، عدد 1، ص29-43، 2011.
- 85- مدحت محمد أبو النصر، محمد إبراهيم الوليلي، التفوق الدراسي، دور المدرسة والأخصائي الاجتماعي، التربية.
- 86- مزوز بركو، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرأة المجرمة السجينة، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 10 & 11، ربيع و صيف، 2006.
- 87- نادر فهمي الزيود، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد99.

88- نايفة الشوبكي، نزيه حمدي، فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء وأبنائهم، البصائر - مجلة علمية محكمة - المجلد 12- العدد 01، آذار 2008.

الملاحق

مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولى

أعاني بدرجة شديدة	أعاني بدرجة بسيطة	لا أعاني من مشكلة	درجة الموافقة	
			رقم الفقرة	الرقم
3	2	1	الفقرة	
			أعاني من مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام	1
			أعاني من تدني تحصيلي في المواد العلمية (الرياضيات والفيزياء).	2
			أعاني من تدني تحصيلي في اللغة الإنجليزية	3
			أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب	4
			أنسى كل أو بعض ما أدرسه	5
			لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة	6
			لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت	7
			كثيراً ما أشعر بالملل داخل الصف	8
			أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة	9
			يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة الحصص	10
			أخاف من الامتحانات	11
			أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى المعلم	12
			لا أعرف كيف أدرس	13
			أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)	14
			أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف	15
			أجد صعوبة في التفاهم مع والداي أو إحداهما	16

			لا يهتم والدي بدراستي	17
			يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت	18
			يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي	19
			أعاني من قسوة والدي في تعامله معي	20
			أعاني من كثرة الشجار أخوتي	21
			أعاني من احترام والدي لرأي	22
			والداي يفضلان أخوتي علي	23
			لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي	24
			يتدخل والداي في اختيار أصدقائي	25
			والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	26
			أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في شئوني الخاصة	27
			علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة	28
			يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة	29
			أشعر أن المعلمين لا يحترمون الطلبة	30
			أشعر أن المعلم لا يهتم بي	31
			يوبخني المعلم ويهمني أمام الصف	32
			أخاف من المعلم	33
			لا يوجد لي صديقات / أصدقاء	34
			زميلاتي / زملائي لا يحبونني	35
			يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية	36
			كثيرا ما أتشاجر مع زميلاتي / زملائي	37
			يضايقني مزاح زميلاتي / زملائي معي	38
			يوبخني زملائي / زميلاتي بألفاظ نابية	39
			يناديني زملائي / زميلاتي بألقاب لا أحبها	40
			لا يتقبل زملائي / زميلاتي أختلاف معهم في الرأي	41
			لا يحترم زملائي / زميلاتي مشاعري	42

			لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء / الصديقات	43
			مصروفي اليومي لا كيفيني	44
			لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات المدرسية	45
			دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية	46
			أعاني من الخجل من الجنس الآخر	47
			أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر	48
			أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان	49
			يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة	50
			يضايقتني أنني سريع الغضب	51
			أعاني من الأرق	52
			أشعر بالقلق في كثير من الأحيان	53
			أشعر بالملل في كثير من الأحيان	54
			أخاف من الفشل الدراسي	55
			لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح	56
			معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي أحب أن أدرسه	57
			إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراستي	58
			لا اعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي	59
			لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل	60

مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية

نظرا لأهمية البحث العلمي في موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية أرجو منك عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة : الإطلاع على فقرات الاستمارة بتمعن ومن ثم الإجابة عنها بموضوعية تامة، علما أنها مخصصة لأغراض البحث العلمي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس المدرسي وستعامل إجاباتكم بسرية تامة ، متمنيا عدم ترك عبارة واحدة دون الإجابة عنها، وكذلك عدم الإجابة بأكثر من واحدة لكل عبارة.

شاكرا على حسن تعاونكم

الباحث

بن عبد المؤمن بن عودة

الاسم:..... اللقب:.....

الجنس: ذكر أنثى

الشعبة:.....

إليك مجموعة من الفقرات التي تتضمن ضغوطا أسرية ومدرسية من النوع الذي يعاني منه الطلبة عادة، اقرأ هذه الفقرة ثم ضع العلامة (X) في الدرجة التي تعاني منها باختيارك إحدى الإجابات التالية:

الرقم	الفقرات	لا أعاني	أعاني منها بدرجة متوسطة	أعاني منها بدرجة شديدة
01	لا أعرف كيف أدرس			
02	أعاني من الملل داخل الصف			
03	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة			
04	أخاف من الفشل المدرسي			
05	أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)			
06	لا أفهم ما أقرأ بسهولة			

			أعاني من الخلافات الأسرية	07
			أختلف مع أفراد أسرتي	08
			أعاني من تدخل والديّ في شؤوني الخاصة	09
			أعاني من تدخل والديّ في اختيار أصدقائي	10
			أشعر بأن والدي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع	11
			أشعر بالحرمان من عطف الوالدين	12
			أعاني من عدم احترام والدي لرأيي	13
			أواجه صعوبة في مصارحة والديّ بمشاكلي	14
			أشعر بعدم الرغبة في الدراسة	15
			أعاني من تشتت الانتباه داخل الصف	16
			أخاف من الامتحانات	17
			أنسى ما أدرسه بسرعة	18
			أجد صعوبة في توجيه الأسئلة إلى الأستاذ	19
			تنقصني معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل	20
			تنقصني المعرفة حول ما سوف أفعل بعد تخرجي من المدرسة	21
			أعاني من عجز في تغطية مصروفي اليومي	22
			يفضل والديّ أحد إخوتي علي	23
			أخاف من التحدث أمام الطلاب في الصف	24

الملحق (03)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط في صورته الأولى

الرقم	الفقرات	يحدث دائماً	يحدث أحياناً	غير متأكد	لا يحدث	لا يحدث أبداً
1.	أبحث عن شخص مقرب أتحدث إليه					
2.	أنشغل بعمل شيء آخر					
3.	أقع نفسي أنني أستطيع الحصول على الأفضل في مرة أخرى					
4.	أستلقي لفترة قصيرة وأخذ بعض الراحة					
5.	أغادر المكان الذي حدث فيه الموقف					
6.	استمع إلى الموسيقى					
7.	أفكر في المشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر					
8.	أجلس لوحدي					
9.	أواجه المشاكل ولا أتهرب منها					
10.	أبكي					
11.	أفكر في الموضوع كثيراً، وأنشغل به حتى أجد الحل					
12.	ألجأ إلى شخص متخصص كالمرشد ليساعدني					
13.	أسترخي					
14.	ألجأ إلى الأكل الزائد					
15.	أنظر إلى الجوانب الإيجابية للموقف					
16.	أكسر أي شيء تصل إليه يدي					
17.	أضرب الآخرين					
18.	أذهب إلى النوم					
19.	أسب وأشتم					
20.	أنشغل بالنظر إلى التلفاز متابعة البرامج					

					21. أمشي لفترة من الوقت
					22. أقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية
					23. أقضم أظفري
					24. أقوم بضرب الحائط أو أركل الباب
					25. أصرخ بصوت عال
					26. أشعر بالأسف لما حدث
					27. أغلق باب غرفتي وأنعزل عن أفراد أسرتي
					28. أصمت ولا أتحدث مع أحد
					29. أسبح الله وأستغفره
					30. أرتب المكتبة أو دولاب الملابس
					31. ألوم نفسي عما حدث
					32. أشد شعري
					33. أعب اللعبة الرياضية المفضلة لدي
					34. ألبأ إلى أمي لتساعدني
					35. أحاول أن أفكر تفكيراً إيجابياً
					36. أشعر بالخوف
					37. ألبأ إلى أبي ليساعدني
					38. أشعر بانقباض وضيق
					39. أستعين بخبراتي السابقة للاستفادة منها
					40. أفكر بالانتحار
					41. أتمنى الموت
					42. اتجه إلى الصلاة والدعاء
					43. أعد حتى الرقم مئة
					44. أجمع معلومات أكثر عن الموقف
					45. ألوم الآخرين لأنهم السبب في مشكلتي
					46. أخذ حماماً دافئاً

					أكتب ما أحس به من مشاعر	47.
					أجلس في مكان مريح	48.
					أقنع نفسي بأنني تعلمت أشياء مفيدة مما حدث	49.
					أقف عاجزاً أمام الموقف ولا أستطيع فعل شيء	50.
					أشعر بأن مشكلتي هي نهاية العالم	51.
					أبلل رأسي ووجهي بالماء	52.
					أدخن	53.
					ألجأ إلى أحلام اليقظة	54.
					أطلب المساعدة من الآخرين	55.
					أذهب إلى الحديقة	56.
					أركض لفترة من الوقت	57.
					أغمض عيني لفترة من الوقت	58.
					أمزق كتبي ودفاتري	59.
					أحاول استعادة هدوئي وتوازني	60.
					أضرب أحد إخوتي	61.
					أتناول عقاقير مهدئة	62.
					أضبط انفعالاتي ولا أظهرها للآخرين	63.
					أشعر بالكآبة والحزن	64.
					أقنع نفسي بأن ما حدث كان قضاء وقدرًا ولا مجال لتغييره	65.

مقياس أساليب مواجهة الضغوط في صورته النهائية

أخي الطالب/أختي الطالبة: الفقرات التالية تمثل أفعالاً نقوم بها عندما نتعرض لمواقف الضغط النفسي، وهذه الأفعال تختلف ما بين فرد وآخر فكل شخص يتصرف بطريقة تختلف عن تصرف الفرد الآخر، لذلك أرجو وضع إشارة (X) عند كل عبارة من العبارات التالية وحسب ما تراه يمثل تصرفاتك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة

الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
عندما أعاني من ضغوط مدرسية وأسرية فإنني				
01	أركز على المشكلة			
02	أطلب المساعدة والعون من الله			
03	أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة الموقف			
04	أفكر أو أتعلم من أخطائي			
05	ألوم نفسي على الوقت الضائع			
06	أخذ حماماً دافئاً			
07	أبذل جهداً إضافياً لحل المشكلة			
08	أذهب إلى النوم			
09	أحاول أن أحصل على النصيحة من شخص قريب مني			
10	أركز جهدي على فعل شيء ما بشأن المشكلة			
11	أنشغل بعمل شيء آخر			
12	أضع كل ثقتي في الله في حل المشكلة			
13	أفكر في المشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر			
14	أتحدث مع شخص ما في محاولة للتغلب على الموقف			
15	أكتب ما أحس به من مشاعر			
16	أواجه المشكلة ولا أتهرب منها			

			أنزعج لكوني غير قادر على المواجهة	17
			أطلب المساعدة من الآخرين	18
			أفكر في الموضوع كثيرا وأنشغل به حتى أجد الحل	19
			أشاهد التلفاز	20
			أدخن	21
			أحاول أن أجد الراحة في الصلاة والعبادات	22
			أقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية	23
			أضبط انفعالاتي ولا أظهرها للآخرين	24
			أتكلم في الهاتف مع شخص ما	25
			أثق في أن الله لا يتركني لوحدتي	26
			أمارس نشاطا فنيا (رسم ، موسيقى)	27
			أصبح متوترا و عصبيا	28
			ألعب ألعاب الفيديو أو اذهب إلى مقهى الانترنت	29
			ألجأ إلى والدي أو والدي لمساعدتي	30
			أعبر عن انفعالاتي ومشاعري	31
			أتناول عقاقير مهدئة	32
			أبقي مشاكلتي لنفستي	33
			أقبل الموقف أو المشكلة فكل شيء بإرادة الله	34
			أشعر بالضيق وأكون منزعا	35

يمثل درجات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية

درجات المتأخرين دراسيا								درجات المتفوقين دراسيا								الرقم
53	42	49	44	47	52	49	37	39	42	46	50	41	44	35	44	01
51	53	53	44	43	43	38	36	44	62	53	54	32	36	48	37	02
39	38	37	41	37	32	37	52	41	40	51	49	45	35	45	29	03
40	36	55	35	35	39	41	34	37	31	55	53	43	45	44	52	04
41	41	45	41	34	42	37	33	46	38	51	35	38	50	43	33	05
39	47	54	47	42	49	43	40	42	39	50	43	30	49	33	36	06
30	32	45	35	43	37	43	53	47	43	51	43	41	54	33	46	07
47	35	39	44	34	50	40	37	46	40	53	40	48	50	38	43	08
40	52	40	39	34	34	34	33	32	45	50	35	38	41	49	42	09
33	50	30	43	43	46	42	37	38	39	59	40	64	36	45	46	10
30	49	39	33	43	47	42	47	40	35	51	41	50	41	39	32	11
45	39	45	41	35	45	38	40	38	38	50	42	53	37	40	45	12
40	42	47	32	30	55	44	45	36	36	50	39	50	39	38	48	13
37	48	34	43	56	51	39	49	45	37	53	45	38	34	31	35	14
46	34	46	57	44	33	49	43	37	40	53	35	40	48	39	35	15
37	46	48	45	38	38	33	38	32	30	42	34	39	44	45	32	16
44	43	39	40	31	40	42	34	46	50	36	44	37	48	35	34	17
33	43	37	40	38	46	45	39	24	45	35	37	37	42	34	39	18
47	37	37	64	37	38	44	39	36	33	34	48	37	39	33	32	19
	44	51	41	45	48	48	38		50	37	33	36	44	44	41	20
	44	52	44	45	42	43	43		48	44	34	37	36	46	34	21
	38	43	42	44	43	43	41		45	37	32	40	33	41	46	22
	37	40	36	33	35	31	44		35	40	42	39	44	38	36	23
	50	42	36	36	43	40	36		41	30	45	44	41	40	38	24
	54	46	49	42	39	34	37		36	40	41	39	39	39	45	25
	42	58	36	45	39	45	38		38	44	35	45	41	47	38	26
	47	39	37	36	37	39	32		40	37	42	39	39	36	44	27
	40	41	46	46	35	44	42		40	44	39	26	33	45	45	28
	36	39	42	55	51	39	34		39	42	34	35	35	44	42	29
	38	52	52	43	68	40	42		39	32	43	38	48	47	32	30
	54	37	50	36	45	35	43		36	37	38	34	33	43	40	31
	42	35	44	35	41	36	36		43	35	42	36	28	33	33	32
	37	58	50	35	39	34	32		43	40	52	49	48	44	39	33

درجات الطلبة الخاصة بأساليب المواجهة

الملحق (06)

الترقيم	درجات المتأخرين دراسيا					درجات المتفوقين دراسيا					الترقيم	
	حل المشكلة	الاجتماعية	المساندة	والهروب	الإحجام	الاجتماعية	المساندة	والهروب	الإحجام	الاجتماعية		المساندة
01	12	10	15	12	07	09	07	12	15	10	12	01
02	21	15	16	15	12	12	15	15	16	15	21	02
03	20	14	17	15	09	09	10	15	17	14	20	03
04	14	08	16	15	05	05	11	15	16	08	14	04
05	16	13	13	14	10	15	12	14	13	13	16	05
06	18	14	13	15	08	11	10	15	13	14	18	06
07	19	12	14	14	08	12	10	14	14	12	19	07
08	13	14	12	10	01	01	12	10	12	14	13	08
09	20	14	19	15	18	18	14	15	19	14	20	09
10	21	09	15	14	08	08	11	14	15	09	21	10
11	17	10	15	15	10	10	10	15	15	10	17	11
12	20	11	11	15	08	08	11	15	11	11	20	12
13	18	13	12	16	05	05	07	13	12	13	18	13
14	17	09	17	14	09	09	08	14	17	09	17	14
15	17	14	16	12	16	16	13	12	16	14	17	15
16	17	10	07	15	08	08	07	15	07	10	17	16
17	17	13	16	11	14	14	09	11	16	13	17	17
18	14	06	08	13	03	03	08	13	08	06	14	18
19	20	11	11	14	09	09	08	14	11	11	20	19
20	15	13	10	13	07	07	10	13	10	13	15	20
21	14	12	08	15	07	07	09	15	08	12	14	21
22	18	14	16	15	07	07	10	15	16	14	18	22
23	17	10	15	10	10	10	13	10	15	10	17	23
24	19	07	17	15	10	10	12	15	17	07	19	24
25	19	15	15	12	10	10	13	12	15	15	19	25
26	18	11	15	15	09	09	11	13	15	11	18	26
27	17	10	21	12	15	15	14	14	21	10	17	27
28	17	13	15	13	08	08	10	13	15	13	17	28
29	16	14	17	12	13	13	08	12	17	14	16	29
30	20	11	14	10	18	08	12	15	14	11	20	30
31	16	06	17	15	07	07	11	15	17	06	16	31
32	16	11	16	14	16	12	10	09	16	11	16	32
33	15	10	11	10	14	08	12	15	11	10	15	33
34	13	05	12	08	21	07	11	15	12	05	13	34
35	17	11	15	10	18	08	10	14	15	11	17	35
36	17	10	17	15	14	09	12	17	10	10	17	36
37	15	09	14	09	13	10	10	15	14	09	15	37
38	16	12	08	12	16	09	09	13	08	12	16	38
39	19	10	16	12	15	11	12	15	16	10	19	39
40	16	09	16	13	19	08	12	13	16	09	16	40
41	20	12	17	12	17	05	10	15	17	12	20	41
42	08	04	12	07	19	09	11	12	12	04	08	42
43	17	09	19	05	20	11	11	15	19	09	17	43
44	11	12	11	07	20	07	05	15	11	12	11	44
45	15	10	10	09	13	06	08	14	10	10	15	45
46	13	14	14	08	18	07	10	15	14	14	13	46
47	17	12	14	13	20	08	07	14	14	12	17	47

06	13	15	14	13	20	08	09	15	14	11	18	48
08	13	15	16	11	15	09	08	15	13	07	18	49
07	13	06	11	07	19	09	11	14	14	12	19	50
06	09	14	13	10	16	06	10	12	12	13	16	51
10	06	14	05	09	08	11	12	15	16	10	17	52
08	09	11	12	12	17	11	13	09	17	08	18	53
10	13	14	10	08	18	04	06	13	07	08	12	54
07	13	15	14	10	20	08	07	07	12	14	13	55
04	08	15	12	09	14	08	07	13	12	10	15	56
09	09	15	12	10	16	06	11	15	14	08	18	57
13	11	13	13	10	18	10	11	13	17	07	12	58
11	12	06	15	08	11	05	06	10	11	12	18	59
08	13	15	17	09	10	07	09	13	12	05	18	60
09	11	15	11	10	20	08	11	15	10	04	17	61
08	11	15	15	11	14	03	07	15	12	09	14	62
09	08	13	16	11	16	05	11	13	12	08	14	63
10	11	15	14	12	16	07	11	14	10	12	18	64
09	12	11	13	10	19	11	11	15	16	09	21	65
09	12	15	11	13	16	10	12	12	18	10	16	66
07	14	15	17	08	16	09	09	15	16	09	12	67
06	11	15	15	11	18	01	07	10	13	11	08	68
11	11	14	18	13	20	08	07	14	14	11	17	69
03	14	15	14	09	17	06	08	15	13	12	17	70
03	03	09	06	03	10	10	07	12	17	08	17	71
06	09	12	14	04	14	10	07	15	13	03	15	72
08	11	13	08	13	20	09	12	12	14	07	17	73
10	12	15	15	07	18	03	03	15	09	08	05	74
10	14	14	17	15	21	08	11	10	16	12	17	75
08	09	15	14	12	16							76
08	11	15	14	12	18							77
07	11	15	13	13	18							78
13	10	15	15	09	21							79
12	12	15	17	09	20							80
08	12	15	13	12	21							81
11	09	15	19	10	17							82
11	14	14	10	09	18							83
11	11	15	14	12	17							84
10	14	11	13	13	18							85
13	13	15	16	14	21							86
08	12	10	15	11	14							87
14	12	15	16	11	18							88
10	12	15	20	13	20							89
09	09	09	15	11	15							90
07	11	11	13	11	14							91
13	12	12	15	13	16							92
09	11	10	14	10	16							93
09	08	15	09	11	20							94
14	07	15	09	15	18							95
06	09	15	20	13	16							96
04	10	13	13	10	17							97
07	09	14	10	11	17							98
06	12	14	12	09	15							99
08	07	15	11	11	16							100
09	13	15	17	13	20							101
15	10	15	13	12	17							102

08	10	13	14	12	14							103
09	12	15	12	15	21							104
12	13	13	17	14	21							105
06	12	14	13	14	17							106
08	13	15	10	12	19							107
09	09	12	15	11	18							108
10	11	13	13	09	12							109
05	11	15	15	12	19							110
08	07	15	08	08	15							111
06	13	14	15	06	14							112
09	09	12	14	12	13							113
08	12	15	09	15	19							114
12	11	10	13	13	18							115
10	12	13	14	06	17							116
07	13	15	13	08	21							117
13	12	15	11	10	18							118
10	11	14	14	12	21							119
15	12	15	16	05	17							120
06	13	10	15	05	18							121
06	12	10	16	12	18							122
03	13	15	13	11	12							123
08	06	13	13	11	16							124
05	14	09	10	10	21							125
05	13	15	07	08	19							126
08	14	14	11	08	15							127
08	10	14	12	11	16							128
09	12	15	07	12	21							129
10	12	15	17	13	19							130
10	08	14	14	09	16							131
09	10	15	14	11	17							132
06	10	15	16	12	20							133
09	09	14	16	12	19							134
07	10	15	18	11	20							135
06	05	14	10	07	11							136
05	11	13	14	09	20							137
05	09	15	12	11	19							138
02	12	15	15	12	15							139
06	14	14	07	12	15							140
15	09	12	13	07	17							141
05	13	12	15	14	20							142
09	13	15	11	09	17							143
07	12	13	14	12	19							144
07	14	09	13	13	17							145
05	12	15	12	14	20							146
11	10	14	11	08	09							147
08	12	15	15	09	14							148
11	10	14	14	11	16							149
08	15	10	17	13	18							150

درجات المتأخرات دراسيا						درجات المتفوقات دراسيا						الرقم
معدلات معدنة	المواجهة الإيجابية	البعد الديني	الإحجام والهروب	المساندة الإيجابية	حل المشكلة	معدلات معدنة	المواجهة الإيجابية	البعد الديني	الإحجام والهروب	المساندة الإيجابية	حل المشكلة	
10	07	13	13	10	17	07	10	14	18	12	21	01
06	08	15	10	09	16	05	14	14	10	06	17	02
06	13	14	15	05	13	10	13	12	12	15	18	03
06	10	15	14	05	21	08	09	15	05	12	14	04
09	09	15	10	10	19	11	09	15	12	06	18	05
06	14	13	08	08	16	07	10	13	10	06	17	06
08	09	15	16	08	15	10	10	15	13	10	13	07
11	10	14	13	10	17	09	12	14	17	10	16	08
09	06	14	09	07	17	07	13	15	12	12	20	09
08	14	15	14	10	17	07	08	15	10	13	14	10
04	10	15	11	08	19	09	13	12	11	11	15	11
06	12	13	13	08	14	05	07	14	10	04	17	12
06	07	13	14	12	16	10	09	15	11	12	18	13
09	14	15	16	08	19	09	14	15	14	07	19	14
07	07	13	09	10	12	08	13	13	16	12	16	15
12	09	10	16	13	09	08	12	15	12	13	19	16
07	09	14	14	11	16	08	13	13	16	12	18	17
06	12	15	11	11	15	08	12	15	14	13	20	18
13	11	14	19	10	18	09	12	15	14	13	17	19
11	09	15	19	08	15	04	10	14	11	10	19	20
06	07	15	14	10	14	06	09	13	12	08	18	21
09	09	12	13	08	15	09	11	15	14	07	18	22
11	09	14	14	12	16	06	11	15	15	12	18	23
09	12	15	18	11	15	06	08	15	12	11	16	24
09	12	09	13	10	15	09	13	15	20	11	18	25
08	11	15	15	09	08	10	11	15	17	10	18	26
08	10	15	14	12	21	07	12	14	12	09	17	27
10	08	15	13	12	15	08	11	11	16	10	15	28
09	11	15	13	08	19	06	10	15	15	11	18	29
05	14	13	14	10	18	04	11	15	15	12	20	30
07	07	11	13	08	10	07	10	09	15	10	13	31
08	11	15	18	14	16	10	12	15	14	07	18	32
10	12	10	15	10	14	08	10	12	12	13	18	33
10	12	14	13	08	21	10	14	14	12	14	17	34
06	07	15	16	10	18	09	12	14	19	12	19	35
13	09	05	19	09	15	06	11	14	17	06	13	36
08	15	10	12	09	13	07	09	11	12	10	16	37
06	10	14	12	09	16	09	15	15	12	13	19	38
10	12	15	14	12	15	07	14	13	11	14	15	39
09	11	10	12	13	19	12	11	15	16	08	15	40
10	09	15	12	12	17	07	13	11	16	07	14	41
09	12	15	16	07	19	07	09	15	15	07	18	42
08	13	15	15	05	20	09	08	15	20	14	18	43
08	11	15	13	07	20	05	08	15	14	04	13	44
06	07	15	16	09	13	05	07	13	12	09	21	45
08	13	14	12	08	18	11	11	14	16	11	18	46
16	13	15	16	13	20	09	08	12	15	11	15	47
05	13	15	14	13	20	06	13	14	12	15	19	48
06	13	15	16	11	15	05	05	15	11	10	13	49
08	13	06	11	07	19	08	13	13	12	12	14	50

07	09	14	13	10	16	07	11	10	14	05	11	51
06	06	14	05	09	08	06	09	15	12	11	19	52
10	09	11	12	12	17	05	11	13	18	11	19	53
08	13	14	10	08	18	09	10	15	12	11	16	54
10	13	15	14	10	20	08	09	15	14	11	21	55
07	08	15	12	09	14	04	12	15	17	09	19	56
04	09	15	12	10	16	09	10	14	15	10	15	57
09	11	13	13	10	18	09	12	15	15	14	21	58
13	12	06	15	08	11	06	12	15	14	06	16	59
11	13	15	17	09	10	15	13	15	20	09	19	60
08	11	15	11	10	20	15	15	15	21	13	17	61
09	11	15	15	11	14	10	14	13	16	06	16	62
08	08	13	16	11	16	05	11	14	11	10	15	63
09	11	15	14	12	16	06	10	13	15	11	19	64
10	12	11	13	10	19	06	11	15	13	10	16	65
09	12	15	11	13	16	06	14	13	09	09	18	66
09	14	15	17	08	16	08	12	14	10	09	16	67
07	11	15	15	11	18	07	13	12	14	05	18	68
06	11	14	18	13	20	06	07	15	13	09	16	69
11	14	15	14	09	17	06	13	15	13	11	19	70
03	03	09	06	03	10	06	12	15	15	09	20	71
03	09	12	14	04	14	05	10	15	11	06	13	72
06	11	13	08	13	20	10	11	11	16	11	18	73
08	12	15	15	07	18	06	09	15	10	13	19	74
10	14	14	17	15	21	08	10	12	19	09	11	75
10	09	15	14	12	16	11	11	14	19	07	09	76
08	11	15	14	12	18	09	13	14	14	12	20	77
08	11	15	13	13	18	06	13	13	11	09	18	78
07	10	15	15	09	21	08	12	13	11	06	16	79
13	12	15	17	09	20	14	12	15	17	11	18	80
12	12	15	13	12	21	15	15	15	21	15	20	81
08	09	15	19	10	17	09	11	12	18	12	20	82
11	14	14	10	09	18	11	12	15	16	12	19	83
11	11	15	14	12	17	07	13	12	16	09	19	84
11	14	11	13	13	18	09	14	15	17	07	17	85
10	13	15	16	14	21	10	08	15	12	10	20	86
13	12	10	15	11	14	08	13	15	16	06	19	87
08	12	15	16	11	18	07	13	14	16	07	17	88
14	12	15	20	13	20	15	09	15	21	07	12	89
10	09	09	15	11	15	09	11	15	16	14	19	90
09	11	11	13	11	14	05	12	13	11	05	21	91
07	12	12	15	13	16	07	08	15	18	11	13	92
13	11	10	14	10	16	09	12	15	17	11	13	93
09	08	15	09	11	20	06	09	15	15	07	15	94
09	07	15	09	15	18	11	07	15	19	07	16	95
14	09	15	20	13	16	10	12	15	14	10	15	96
06	10	13	13	11	17	05	11	15	12	13	13	97
04	09	14	10	10	17	07	07	15	16	11	21	98
07	12	14	12	09	15	05	10	14	11	07	13	99
0	07	15	11	11	16	09	09	08	16	07	12	100
08	13	15	17	13	20	12	08	15	13	09	15	101
09	10	15	13	12	17	06	13	06	13	08	17	102
15	10	13	14	12	14	09	13	11	14	06	21	103
08	12	15	12	15	21	05	09	11	10	06	19	104
09	13	13	17	14	21	09	12	15	12	12	18	105

12	12	14	13	14	17	05	10	15	11	13	21	106
06	13	15	10	12	19	07	11	13	16	12	15	107
08	09	12	15	11	18	07	08	14	17	11	20	108
09	11	13	13	09	12	09	14	15	20	10	21	109
10	11	15	15	12	19	12	13	15	15	12	21	110
05	07	15	08	08	15	09	11	15	13	13	14	111
08	13	14	15	06	14	05	09	13	11	09	12	112
06	09	12	14	12	13	07	09	14	13	06	21	113
09	12	15	09	15	19	08	10	13	14	13	16	114
08	11	10	13	13	18	07	09	15	10	07	17	115
12	12	13	14	06	17	10	08	10	19	08	13	116
10	13	15	13	08	21	06	10	14	10	12	16	117
07	12	14	11	10	18	07	15	13	08	10	13	118
13	11	15	14	12	21	09	12	14	14	11	15	119
10	12	10	16	05	17	06	11	14	13	11	19	120
15	13	10	15	05	18	07	09	15	13	12	18	121
06	12	15	16	12	18	10	10	15	15	13	13	122
06	13	13	13	11	12	10	11	13	12	08	17	123
03	06	09	13	11	16	06	09	15	10	09	20	124
08	14	15	10	10	21	07	13	15	14	11	16	125
05	13	14	07	08	19	07	14	15	10	15	19	126
05	14	14	11	08	15	06	14	14	15	08	16	127
08	10	15	12	11	16	10	12	14	14	15	15	128
08	12	15	07	12	21	06	12	12	14	09	19	129
09	12	14	17	13	19	08	13	13	11	13	16	130
10	08	15	14	09	16	09	12	14	15	12	18	131
10	10	15	14	11	17	08	09	15	08	09	10	132
09	10	14	16	12	20	09	11	14	12	12	20	133
06	09	15	16	12	19	07	11	11	17	12	18	134
09	10	14	18	11	20	04	14	14	11	13	16	135
07	05	13	10	07	11	08	10	13	10	14	17	136
06	11	15	14	09	20	07	12	13	15	08	13	137
05	09	15	12	11	19	10	06	14	11	04	17	138
05	12	14	15	12	15	06	10	15	13	07	14	139
02	14	12	07	12	15	10	07	15	17	06	18	140
06	09	12	13	07	17	09	11	14	16	15	21	141
15	13	15	15	14	20	07	11	15	17	06	13	142
05	13	13	11	09	17	08	13	15	11	12	17	143
09	12	09	14	12	19	08	11	15	12	10	20	144
07	14	15	13	13	17	09	04	15	17	08	14	145
07	12	14	12	14	20	09	10	14	12	11	21	146
05	10	15	11	08	09	08	13	14	11	07	13	147
11	12	14	15	09	14	09	11	15	15	06	19	148
08	10	10	14	11	16	11	14	13	12	13	11	149
11	15	14	17	13	18	07	10	14	12	11	15	150
						12	12	15	11	11	17	151
						04	10	15	11	10	20	152
						08	11	14	13	10	16	153
						10	10	15	12	11	19	154
						09	10	15	13	11	19	155
						06	12	13	11	08	21	156
						07	11	15	13	14	16	157
						06	12	14	13	08	20	158
						06	08	15	13	09	14	159
						07	09	14	11	07	16	160

						10	10	14	10	08	21	161
						08	11	14	16	05	14	162
						08	13	14	10	10	17	163
						08	08	15	11	14	20	164
						06	12	15	16	11	18	165
						05	13	10	13	12	20	166
						09	07	15	11	12	18	167
						08	10	11	12	08	17	168
						06	13	15	14	06	21	169
						11	11	13	10	09	17	170
						11	13	15	10	13	19	171
						11	13	13	15	06	15	172
						09	10	12	10	12	16	173
						08	11	15	12	08	15	174
						10	12	15	11	11	18	175