الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
-البويرة-
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira-
Tasdawit Akli Mohend Ulhag – Tubirett -
Faculté des sciences Sociales et Humaines

قسم: علم النفس وعلوم التربية **الشعبة: علم النفس**

تخصص: علم النفس المدرسي

الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط في ظل جائحة كورونا Covid 19

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبات:

- ✓ **يفتن غنية**
- ✓ **راشدي سهام**
- ✓ **مناع إيمان**

تحت إشراف:

– د.ساعد وردية

السنة الجامعية: 2021-2022

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة، وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع، ونتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة ساعد وردية التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة والثرية التي كانت طريقا لنا نمشي عليها من أجل إتمام هذا العمل.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي التي طالما تمنيت إهدائها وتقديمها إلى التي حملتني وهنا على وهن وقاست وتألمت لألمي، إلى من رعتني بعطفها وحنانها إلى أول كلمة نطقت بها شفتاي ***"أمي الحبيبة."***

إلى الذي عمل وكد وجد ثم غلب عليه حتى وصلت إلى هدفي هذا، الذي علمني بسلوكه خصالا أعتز بها في حياتي ***"والدي العزيز"***.

إلى من حبهم يجري في عروقي وينبض بذكراهم فؤادي إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء وبهجة البيت وفرحته.

إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق نحو النجاح والإبداع، إلى من تكاتفنا يدا بيد ونحن نقطف ثمار تعبنا وجهدنا، إلى صديقاتي وزميلاتي.

إلى من علموني حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى في العلم، إلى من صاغوا لي من علمهم منارة تنير لنا مسيرة العلم والنجاح إلى أساتذتي الكرام.

"غنية" و ***"إيمان"***

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك، ولا يطيب النهار إلا بطاعتك واللحظات إلا بذكر، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك والجنة إلا برؤيتك يا الله، وصل اللهم على من بلغ الرسالة وأدى الأمانة صلوات ربي وسلامه عليه.

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار، إلى من علمني العطاء بدون انتظار، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار، أرجو من الله أن يمد من عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد انتظار، وستبقى كلماتك نجوما أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد، والدي العزيز حفظك الله.

إلى ملاكي في الحياة، إلى بسمة الحياة وسر الوجود، إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي، إلى أغلى البشر أمي الغالية حفظك الله.

إلى أخواتي "أسماء" "خولة" "ملاك"

إلى أساتذتي

إلى زملائي وزميلاتي

"**سهام**"

الفهرس

الفهرس

المحتويات الصفحة

كلمة شكر

إهداء

مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار النظري العام للدراسة

I. إشكالية الدراسة.....6
II. فرضيات الدراسة.....8
III. أهمية الدراسة.....8
IV. أهداف الدراسة.....9
V. تحديد المصطلحات.....9
VI. الدراسات السابقة.....10
VII. التعقيب.....11

الجـــــــانب النظري

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1- لمحة تاريخية عن الضغط النفسي.....14
2- تعاريف الضغط النفسي.....15
3- أعراض الضغط النفسي.....16
4- آثار الضغط النفسي.....18
5- أنواع الضغط النفسي.....19

6- أسباب الضغط النفسي.....20
7- نظريات الضغط النفسي.....21
8- قياس الضغط النفسي.....22
9- علاج الضغط النفسي.....23
خلاصة الفصل.....23

الفصل الثالث: التحصيل الدراسي عند تلاميذ الطور المتوسط

تمهيد
1- مفهوم التحصيل الدراسي.....25
2- أنواع التحصيل الدراسي.....26
3- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي.....27
4- أهمية التحصيل الدراسي.....33
5- شروط ومبادئ التحصيل الدراسي.....34
6- مشاكل التحصيل الدراسي.....35
7- إستراتيجيات لتحسين التحصيل الدراسي عند تلاميذ الطور المتوسط 38
خلاصة الفصل.....39

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الدراسات الأساسية

تمهيد
1- الدراسة الاستطلاعية.....42
2- المنهج المتبع.....42
3- مجتمع وعينة الدراسة.....43
4- أدوات جمع البيانات.....43
5- أساليب المعالجة الإحصائية.....44
6- ملخص الدراسة.....45

7- استنتاج عام.....45

خاتمة.....48

المراجع.....50

الملاحق.....60

مقدمة

مقدمة:

تتسارع في عصرنا هذا أحداث الحياة حتى أن الإنسان لم يعد في استطاعته أن يساير متطلبات وحاجات الزمن الذي يعيش فيه، الأمر الذي جعله يخضع لضغوط الحياة ويستجيب للعديد من مظاهر الاضطرابات النفسية المختلفة من قلق واكتئاب وخوف.

فمنذ القديم كان الإنسان ومشكلاته هو الهاجس الأكبر للمهتمين بالبحوث والدراسات النفسية ولعل من ابرز هذه المشكلات الضغوط النفسية التي أصبحت سمة من سمات هذا العصر، والضغوط النفسية تعبر عن حالة من الخطر التي تهدد الإنسان، كما تشير إلى المعوقات التي تعترض سبيله في إشباع حاجاته النفسية والبيولوجية حيث تختلف حدتها، شدتها ومسبباتها من شخص لآخر ولعل من ابرز الضغوط النفسية هي التي يتعرض لها التلميذ خلال فترة الامتحانات خاصة فترة المراهقة، ونظرا لما تلعبه الامتحانات من دور أساسي في حياة التلميذ وفي جميع مراحل التعلم فبناء على نتائجها يتحدد مستقبل التلميذ، لذلك من هذه الأهمية للامتحانات فانه سوف يصاحبها ضغوط نفسية.

ويعتبر التحصيل الدراسي ذو أهمية كبيرة في حياة التلميذ وأسرته، فهو ليس فقط تجاوز مراحل دراسية متتالية بنجاح والحصول على الدرجات التي تؤهله لذلك، بل له جوانب هامة جدا في حياته فعن طريقه سيحقق مكانته الاجتماعية ونظرته لذلك وشعوره بالرضا.

ونظرا للأهمية التي تحظى بها الضغوط النفسية في المجال التربوي ارتأينا البحث في هذه الظاهرة مع عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط حيث كان الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو معرفة تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الراسي لديهم، ولذلك قمنا بتصميم خطة منهجية تشتمل على جانبين: يمثل الجانب الأول الإطار النظري للدراسة تناولا فيه ثلاثة فصول، حيث عرضنا في الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة الذي اشتمل على إشكالية الدراسة وفرضيتها، ثم تحديد مفاهيمها، أهدافها وأهميتها وفي الأخير التطرق لبعض الدراسات السابقة في ما يخص موضوع الدراسة

أما الفصل الثاني فقد تم تناول فيه الضغوط النفسية التي تم فيه ذكر لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية، تعاريف، أعراض، آثار، أنواع، أسباب، نظريات، طرق قياس الضغط النفسي وأخيرا العلاج

في حين تم التطرق في الفصل الثالث تعريف التحصيل الدراسي أنواعه، العوامل المؤثرة فيه، أهميته، شروطه ومبادئه، مشاكل التحصيل الدراسي وأخيرا استراتيجيات التحصيل الدراسي عند تلاميذ الطور المتوسط.

أما الجانب الثاني فقد اشتمل على الاطار الميداني للدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، المجيمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات وأخيرا أساليب المعالجة الإحصائية.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار النظري العام للدراسة

I. إشكالية الدراسة
II. فرضيات الدراسة
III. أهمية الدراسة
IV. أهداف الدراسة
V. تحديد المصطلحات الإجرائية
VI. الدراسات السابقة

I. إشكالية الدراسة:

الضغوط النفسية هي مشكلة طبيعية ناجمة عن متطلبات الحياة، وهي تعني حالة من الضغط النفسي يتولد عن التعب الجسدي والتشنج العصبي، وهو يأتي نتيجة مجموعة عوامل عديدة أبرزها وجود وضع يحمل ضغطا نفسيا لمدة طويلة وليس عابرا، ومن هذه الضغوطات التعرض لتغيرات سريعة إيجابية أو سلبية بشكل مفاجئ، وكذلك التهديدات والمخاطر التي تواجهنا أو عند تعاملنا بسرعة مع أوضاع جديدة. أما الأعراض فهي تتنوع بين جسدية وعصبية مثل ألم الرأس أو الشقيقة، أو خلل في عملية الهضم، سرعة في نبض القلب، ألم في الظهر، سرعة التأثر، صعوبة في التركيز، الاضطراب، الحركة الزائدة أو خلل في الذاكرة. **(ميسر العبد، 2013، ص5)**

ويعتبر سيلي (1936) Sely أن الضغوط لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك النفسي والانفعال الذي يصيب الجسم فأي إصابة جسمية أو انفعالية كالقلق، الإحباط والتعب لها علاقة بالضغوط. **(مختار بوقرة، 2017، ص18)**

بحيث يعد الضغط النفسي أنه استجابة تكيفيه تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، إن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط **(السيد عبيد، 2008، ص20)**، كما أنها عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية **(السيد عبيد، 2008، ص21)**

ففي دراسة قام بها لازاروس (1984) أن الشعور بالضغط هو نتاج التفاعل بين خصائص البيئة وخصائص الفرد وكفاءة آليته الدفاعية المعرفية، فتقيم الفرد للموقف ودور كل من الإحباط والصراع والتهديد هو الذي يولد الضغط، فالإحباط هو شكل الخطر والأذى الذي يتعرض له الفرد ويهدد أهدافه. **(السيد عبيد، 2008، ص33)**

وفي دراسة أخرى قام بها الزهراني (2018) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة والتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودافعية الانجاز بأبعادها المختلفة.

وفي ظل جائحة كورونا ازدادت معاناة التلاميذ من ضغوطات نفسية عديدة، يرجع سببها إلى مشاكل شخصية عائلية، الحجر الصحي، نظام الدفعات والتفويج، كثافة البرنامج، تقليل عدد الحصص، الأخبار الصادمة المتعلقة بالحصيلة اليومية لكورونا، وبالتالي تضاعف حجم الشحنات السلبية التي يتعرض لها التلاميذ خلال الحجر الصحي المتراكمة داخله، والتي تزداد شيئا فشيئا في كل مرة دون تفريغ أو تخفيف منها.

وفي مرحلة التعليم المتوسط التي تتزامن مع مرحلة المراهقة أين تطرأ على التلاميذ مجموعة من التغيرات النفسية، الاجتماعية والانفعالية، وتعتبر المراهقة المرحلة التي ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ، كما يسعى التلميذ في هذه الفترة إلى إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية كالاستقلالية والبحث عن مكانته الاجتماعية وسط الآخرين من أساتذة، زملاء، وأولياء الأمور.

فكذلك المراهق يطمح إلى تحصيل دراسي جيد يحقق له احترام الآخرين له، ويعد التحصيل الدراسي مجموعة من الخبرات المعرفية، المهارات التي يستطيع التلميذ أن يستوعبها ويتذكرها عند الضرورة مستخدما في ذلك عوامل متعددة كالفهم، الانتباه، التكرار الموزع على فترات معينة، القدرة على فهم الدروس، استيعابها وربطها أيضا بالنتائج المتحصل عليها. **(فاخر عاقل، 1971، ص106)**

ويعد التحصيل الدراسي أيضا المدخل الرئيسي الذي يمكن من خلاله التعرف على مشكلات رسوب أو إخفاق بعض التلاميذ في المدارس، والذين لا يستطيعون أن يكونوا مثل أقرانهم من التلاميذ الآخرين في القدرة على التعلم، واكتساب المعلومات المختلفة مما يؤدي إلى كثرة شكاوي المدرسين والإدارة المدرسية والأولياء من هؤلاء التلاميذ لا فائدة ترجى من تعليمه، والسبب في ذلك يعود إلى كونهم غير مدركين للأسباب الحقيقية لهذا الإخفاق أو الانخفاض في تحصيلهم الدراسي المتواصل والمستمر، والنتيجة النهائية هي الرسوب والبقاء في الفصول نفسها لعدة سنين دون وجود قطعية وحقيقة للمشكلة وأسبابها، ومن هنا جاء اهتمام الباحثين التربويين والاجتماعيين لدراسته دراسة شاملة من جميع الجوانب للوقوف على حقيقتهم. **(مولاي جود خيلي محمد، 2004، ص325)**

ففي دراسة قام بهاج بيزر (1988) التي هدفت إلى التعرف على أثر المستوى التحصيلي (ممتاز، ضعيف، متوسط) في التفاعل بين الأساتذة والتلميذ، وتوصل الباحث إلى أنه كلما ارتفع المستوى التحصيلي للتلميذ كلما ارتفع التفاعل بينه وبين أستاذه المعلم، في كل الحالات كان أكثر تجاوبا مع التلميذ المتميز ثم المتوسط، تجاوب المعلم مع التلميذ الضعيف قليل جدا. **(كحل سنان، بن قديح خولة، 2019-2020، ص16)**

ومما سبق يمكن أن نطرح التساؤل التالي: **هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط في ظل جائحة كورونا Covid 19؟**

II. فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل السابق يمكن صياغة الفرضيتين التاليتين:

1- هناك علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط في ظل جائحة كورونا.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي بين الذكور والإناث.

III. أهمية الدراسة:

تعتبر فئة تلاميذ التعليم المتوسط فئة هامة بحيث ترتبط بمرحلة دراسية مهمة والتي تقابل فترة المراهقة، وتعتبر نتائجها ومخرجاتها أساسا لإعداد الكوادر العلمية المتخصصة، مما تسهم في التطور العلمي للمجتمع، كما أن الخلفية النظرية التي تقدمها هذه الدراسة من خلال معرفة أهم المشكلات والضغوطات النفسية التي لها أثر كبير في توافقهم النفسي والاجتماعي بشكل عام والتربوي بشكل خاص، ومساعدة المؤسسات التربوية التي تطالب بالتطوير ولعل أولى الخطوات نحو ذلك تكمن في تحديد الضغوط التي تواجه التلاميذ الذين يعانون من الضغوط النفسية والمدرسية ومساندتهم على صياغة الخطط المستقبلية من خلال الوعي الكامل بتلك الضغوط التي يعاني منها هؤلاء التلاميذ والحد من آثارها السلبية، كما قد تفيد في تحسين البيئة المدرسية وجودة مخرجاتها.

IV. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط في ظل جائحة كورونا.

2- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الضغط النفسي بين الذكور والإناث.

V. تحديد المفاهيم الإجرائية:

1- **التعريف الاصطلاحي للضغط النفسي:** عبارة عن حالة التوتر الناشئ عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية. **(أسماء حزام الزهراني، 2016، ص12)**

- **أما التعريف الإجرائي:** هو الدرجة التي يتحصل عليها تلميذ السنة الرابعة متوسط المتمدرس سنة 2021- 2022 عند تطبيق مقياس الضغط النفسي. **(أحمد الزهراني، 2018، ص553)**

2- **التعريف الاصطلاحي للتحصيل الدراسي:** هو كل ما يتعلمه التلميذ في المدرسة من معلومات خلال دراسته وما يدركه المتعلم من العلاقات بين هذه المعلومات، وما يستنبطه منها من حقائق تنعكس في أداء المتعلم على اختبار يوضع وفق قواعد مجتمع تمكن من تقدير أداء المتعلم كميا بما يسمى بدرجات التحصيل **(العرفاوي ذهبية، 2021، ص193)**

- **أما التعريف الإجرائي:** هو المعدل العام الذي يتحصل عليه تلميذ السنة الرابعة متوسط في الفصل الأول والثاني.

VI. الدراسات السابقة

الدراسات العربية:

- دراسة سيدة نوال (2014) والتي هدفت إلى معرفة أثر التفاعل بين الضغط النفسي وقلق الامتحان على دافعية الانجاز ونتائج التحصيل لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وخلصت نتائجها إلى وجود أثر بين مستويات الضغط النفسي وقلق الامتحان على دافعية الانجاز. **(بن عباد فتحي، 2021، ص10)**

- دراسة محمد قاسم وحاج شتوان (2016) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والغياب المدرسي لدى التلاميذ في الطور المتوسط، والتي أكدت نتائجها على وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والغياب المدرسي. **(بن عباد فتحي، 2021، ص10)**

- دراسة علاء الدين (1987) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على حجم ظاهرة العزلة والتعرف على أثر مستوى التحصيل (عال، متوسط، منخفض) وموقع الضبط (داخلي، خارجي) والتخصص (الكليات العلمية، الكليات الإنسانية) على الشعور بالعزلة الكلية ومجاليها الذاتي والاجتماعي.
ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياسين: الأول للشعور بالعزلة والثاني لموقع الضبط، حيث توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية: تشمل في نسبة التلميذات اللواتي يعانين من العزلة العالية لا تتجاوز 6%، كما حصلت التلميذات ذوات التحصيل المتوسط والمنخفض على درجات عالية من العزلة بمجاليها الذاتي والاجتماعي مقارنة بالتلميذات من ذوات التحصيل العالي. **(فضيلة عرفات ومحمد السبعاوي، 2016، ص387.389)**

- دراسة خزاعلة والغرايبة (2011) فقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها تلاميذ متوسطة القصيم، إضافة إلى تعرف مصادرها والمتغيرات التي تؤثر فيهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (500) طالب من المؤسسات

المختلفة، واستخدمت استبانه للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه التلميذ وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج كان من أهمها أن هناك العديد من الضغوطات النفسية، الاجتماعية والأكاديمية التي يتعرض لها تلميذ هذه المتوسطة، وأن مستوى هذه الضغوط يتراوح بين (2.61-2.711) وهو مؤشر مرتفع للضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن العوامل الاجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها التلميذ، وبين النتائج أيضا وجود فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير المؤسسة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير مكان إقامة التلميذ لصالح التلاميذ الذين يقيمون مع زملائهم. **(على محمد معدي غسيري، 2021، ص549)**

- دراسة عثمان والحاج (2014) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ متوسطة شندي، وكذلك معرفة دالة الفروق، وفي هذه الضغوط وفي ضوء كل من نوع

- التلاميذ ونوع المتوسطة، وتحديد العلاقة بين الضغوط النفسية وكل العوامل الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاح، الموافقة والضمير الحي)، شملت العينة (232) تلميذ وتلميذة منهم

- (78) تلميذا و(154) تلميذة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتناسبة وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثان، ومقياس الضغوط الدراسية، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى

للشخصية من إعداد كوستاو ماكيري (1992)، تعريب بدر محمد (1997) وأظهرت النتائج: أن الضغوط النفسية والمعرفية والصحية تسود فوق الوسط لدى تلاميذ متوسطة شندي، بينما تسود الضغوط الاقتصادية بدرجة متوسطة، في حين أن الضغوط الأسرية والاجتماعية تسود بدرجة دون الوسط، كما كشفت النتائج عن وجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من الضغوط الدراسية، المعرفية، الاقتصادية والصحية لصالح لذكور، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بينهم في الضغوط الأسرية والاجتماعية والضغوط الاقتصادية، كما خلصت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائية بين مجالات الضغوط النفسية والعصابية. **(على محمد معدي عسيري، 2021، ص549)**

VII. التعقيب

اتفقت الدراسات السابقة للضغط النفسي على هدف مشترك وهو التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي، باستثناء دراسة محمد قاسم وحاج شتوان (2016) ودراسة

سيدة نوال (2014) والتي هدفت إلى أثر التفاعل بين الضغط النفسي وقلق الامتحان، والعلاقة بين الضغوط النفسية والغياب المدرسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، وأيضا اتفقت في عينتها على عينة من أفراد المجتمع التي تشمل التلاميذ. ووظفوا أيضا المنهج الوصفي، ولكنهم اختلفوا في النتائج حيث دراسة سيدة نوال خلصت نتائجها إلى وجود أثر بين مستويات الضغط النفسي وقلق الامتحان، أما بالنسبة لنتائج محمد قاسم وحاج شتوان أكدت على وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والغياب المدرسي.

اتفقت الدراسات السابقة للتحصيل الدراسي على هدف مشترك وهو أثر مستوى التحصيل الدراسي (ممتاز، ضعيف، متوسط) في التفاعل بين الأستاذ والتلميذ حيث هدفت دراسة علاء الدين (1987) إلى التعرف على حجم ظاهرة العزلة والتعرف على أثر مستوى التحصيل (عال، متوسط،

منخفض)، وأيضا دراسة بيرز (1988) هدفت إلى التعرف على أثر المستوى التحصيلي في التفاعل بين الأساتذة والتلاميذ، كما اتفقوا على عينة واحدة تم تطبيقها على مجموعة من التلاميذ في المدارس المتوسطة، حيث اختلفت دراسة علاء الدين (1987) عن بقية الدراسات في احتوائها على تصور مفتوح، واختلفت دراسة بيرز على أنها تناولت مشكلة الدراسة من جانب نظري مستخدمة منهج تحليل المحتوى، كما توصلت نتائج دراسة بيرز أنه كلما ارتفع المستوى التحصيلي للتلميذ كلما ارتفع التفاعل بينه وبين أساتذته، وتوصلت نتائج علاء أن التلاميذ الذين يعانون من العزلة العالية لا تتجاوز نسبتهم أكثر من 6% مقارنة بالتلاميذ من ذوات التحصيل العالي.

الفـــصل الثانـــــي

الضغط النفسي

I. لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية
II. تعاريف الضغط النفسي
III. أعراض الضغط النفسي
IV. آثار الضغط النفسي
V. أنواع الضغط النفسي
VI. أسباب الضغط النفسي
VII. نظريات الضغط النفسي
VII. قياس الضغط النفسي
IX. علاج الضغط النفسي

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من المفاهيم التي لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض فقد أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، حيث يطلق عليها البعض " القاتل الصامت"، وأصبحت العديد من المؤسسات في الوقت الراهن على اختلاف أنشطتها تعاني منة ازدياد الضغوط النفسية وانتشارها بشكل واسع خاصة بين التلاميذ، ونظرا لأهمية هذا فقد تناولنا في هذا الفصل لمحة تاريخية حول الضغوط النفسية، التعاريف، الأعراض...الخ.

I. لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية

لا يمكن دراسة أو فهم ظاهرة ما دون العودة إلى جذورها التاريخية، فالضغط مثلا مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية، إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر ميلادي لتصف الشدة والصعوبات النفسية، غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس "**روبرت هوك**" " **Hooke** " أواخر القرن السابع عشر فقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار وتتداعى، ومن ثم كتب على فكرة الحمولة والعبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة للنظام أو البناء للحمولة.

وبالرغم من أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلا أنه كان لها تأثيرا واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

ومن بين الرواد في دراسة الضغوط لدينا كانون (1928) (Canon) الذي قال بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الأمراض، وفكر في مصطلح Stress بمعنى فيزيولوجي ونفسي في آن واحد.

أما سيلي (Selye) فقد أدخل كلمة Stress في الطب، وقد سمحت أعماله هو وأتباعه بفهم هذه الظاهرة وتأثيرها على العالم الداخلي، وبالتالي تأثير الاعتداءات والانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية.

كما اهتم لازاروس (1996) (Lazarus) بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد.

أما جوردن (1993) (Gordan) فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد.

ويعتبر شافير (2000) (Shafer) الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا أن الضغوط موجودة دائما وأنها خاصية الحياة. (**دعو، شنوفي، 2012، ص19)**

II. تعاريف الضغط النفسي:

- أشار سيلي (Selye) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغير في الأسرة أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.

وتعرف الضغوط النفسية بأنها حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة: نفسية، اجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه أو نقص التفهم من قبل الأهل أو الأصدقاء أو المعلمين. **(السيد عبيد، 2008، ص20-21)**

- يرى كوكمان الضغط النفسي على أنه مطلب تكيف ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير إلى متطلبات تكيفيه يجب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب في إشباع الحاجات المختلفة. **(حمزاوي، 2019، ص23)**
- حسب "بيقون" (2007، ص152) فالضغوطات Stress عوامل بيئية وبيولوجية وعاطفية تؤدي إلى توتر جسدي وعقلي، ويستخدم هذا المصطلح ليدل على قوة يمكن أن تحدث خللا في توازن وثبات وظائف الجسم.
- "بيك" في تعريفه للضغط النفسي يرى أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي كنتيجة لمواقف تضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تفوق اتزانه أو مواقف تثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب. **(حركات، 2011، ص19)**
- يعرفه هانزسيلي (Hanss Seley 1979): بأنه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة. **(طه جميل، 1998، ص40)**

- ويعرفه (مونتا لازاروس) (Monta Lazarus) بأن الضغط هو حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية والموارد التكيفية للفرد. **(بن عيسى، 2013، ص24)**
- ويعرفه تاما البلاوي (1998) الحمل على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف، وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف أو استمرت لفترة طويلة.
- ويرى السمادوني (1993) أن الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. **(الغرير، أبو السعد، 2009، ص25)**

III. أعراض الضغط النفسي:

لأعراض الضغط النفسي عوامل عديدة تتمثل في ما يلي:

1- الأعراض الجسدية:

- تغيرات في أنماط النوم.
- التعب.
- تغيرات في الهضم (الغثيان، القيء، الإسهال).
- آلام الرأس.
- نبضات قلب خاطئة.
- آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
- الدوار، الإغماء، التعرق، الارتعاش.
- تنمل اليدين والقدمين.
- عسر الهضم.
- الوجيف (خفقان القلب بسرعة وقوة).

2- الأعراض العقلية:

- فقدان التركيز.
- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التشوش (الفوضى)، الارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي.
- نوبات الهلع. **(سمير شيخاني، 2003، ص18-19)**

3- الأعراض الفسيولوجية:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر في الدم واضطرابات الأوعية الدموية.
- ارتفاع مستوى الكوليستيرول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشريان والأزمات القلبية، جفاف الفم واتساع حدقة العين. **(عبد العظيم حسن، 2006، ص32)**

4- الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب المزاج.
- العصبية.
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- الاكتئاب.
- سرعة البكاء. **(شنوفي، دعو، 2012، ص30)**

5- الأعراض السلوكية:

- تغيرات الشهية (كثرة أو قلة الأكل).

- القلق المتميز بحركات عصبية.
- قضم الأظافر.
- وساوس مرضية.

6- الأعراض العاطفية:

- نوبات الاكتئاب.
- نفاذ الصبر.
- حدة الطبع.
- نوبات غضب شديدة.
- فساد في العادات. **(عريس، 2016، ص96)**

IV. آثار الضغط النفسي:

للضغط النفسي آثار عديدة منها:

1- الآثار النفسية:

- سرعة الاستثارة والخوف والغضب.
- القلق والإحباط واليأس.
- الشعور بالعجز، فقدان الاستقرار النفسي.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض تقدير الذات.
- فقدان الثقة بالنفس.
- توهم المرض والإحساس بالألم.
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة. **(عريس، 2016، ص99)**

2- الآثار الاجتماعية:

- التوتر أو إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية.

- الفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

3- الآثار الفسيولوجية:

- اضطرابات الجهاز الهضمي
- الإسهال
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب
- الصداع النصفي. **(خالدي، 2011، ص34)**

V. أنواع الضغط النفسي:

تتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدراس علم النفس لذلك تجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية حيث ميز لازاروس بين نوعين من الضغوط:

- **ضغوط خارجية:** تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.
- **ضغوط داخلية:** تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والتابع من فكر وذات الفرد. **(صالح الجويعي، 2007، ص207)**

أيضا من أنواع الضغوط نجد:

- **الضغط النفسي الإيجابي:** هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.
- **الضغط النفسي السلبي:** أو (الضيق) فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العلاقات الاجتماعية وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية، وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري. **(السيد عبيد، 2008، ص25)**

- **الضغوط الدراسية:** يواجه تلميذ المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي

كنفقات الدراسة ثانيا، فضلا عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين، المتخصصين والاحتياجات المادية في العلمية التعليمية. **(نائل الغرير، 2008، ص31)**

VI. أسباب الضغط النفسي:

للضغط النفسي أسباب عديدة تتمثل في:

1- **الأحداث اليومية:** فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.

2- **أسباب نفسية واجتماعية:** تركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل: درجة التكيف العبء الزائد، الإحباط والحرمان.

3- **أسباب البيئة العضوية (الحيوية):** تتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه ودرجة الانزعاج، طبيعة التغذية، الحرارة والبرودة. **(علي أيبو، 2019، ص80-81)**

4- **أسباب جغرافية:** وتتمثل في ضغوط الغلاف الجوي، الحرارة والبرودة، الكوارث الطبيعية، وأيضا الضغط السكني في الريف، الأحياء الشعبية، ازدحام السكان وقلة الخدمات.

5- **أسباب مدرسية تربوية:** على مستوى التربية تنشأ الضغوط المدرسية من مجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالعبء جراء الدراسة بصفة عامة. **(حركات، 2011، ص26-28)**

6- **ضغوط أكاديمية:** وتتمثل في صعوبة المناهج وعدم مراعاته لمبدأ الفردية بين التلاميذ، إلى جانب طرائق التدريس التقليدية وكذا نظم الامتحانات والتقييم، كذلك تشمل كثرة المواد التي يدرسها التلاميذ ونقص الدافعية، إضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية والذي بدوره يضعف من قدرة الاستيعاب مما يسبب فشلا دراسيا لبعض التلاميذ. **(حمزاوي، 2019، ص35)**

VII. نظريات الضغط النفسي:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية للفرد، واختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

1- **نظرية التحليل النفسي:** تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد (Freud Sigmund) ثم تشعب عن هذه المدرسة وانشق على مؤسسها بعض التلاميذ مثل: ألفرد آدلر (Adler) صاحب علم النفس الفردي، وكارل جوستاف جونج (C.G.Jung) مؤسس علم النفس التحليلي، وبدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاما سيكولوجيا كان له الأثر البالغ، ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الاجتماع والتربية والسياسة إلى الأدب والفن، وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها.

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية، وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة، فإنه يسعى إلى تفريغ الانفعالات السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت. **(علي إيبو، 2019، ص98-99)**

2- **نظرية هانزسيلي:** يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانزسيلي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط كما يربط بين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع، وتسمى بمراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه.
- مرحلة المقاومة.
- مرحلة الإجهاد.

3- **نظرية موراي:** تمثل نظرية موراي نموذجا في تفسير الضغوط النفسية، فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية، وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية، اجتماعية وأسرية، وطرق التواصل كالعطف والخداع، الاتزان، السيطرة والعدوان، ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

- **ضغوط "ألفا"**: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.
- **ضغوط "بيطا"**: وهي الضغوط كما يدركها الشخص. **(النوايسة، 2013، ص20-21)**

4- **نظرية الوظائف الانفعالية:** فالضغط النفسي يفسر في أغلبها على الاستجابة الانفعالية، فالإحباط الناتج عن تعرض الفرد للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث مشكلات انفعالية كالغضب، العدوان والانزعاج، ويؤكد العالمان (دولارد وميلر) أن الفرد الذي يواجهه الضغط النفسي لا يساعد الآخرين ولا يشارك بشكل إيجابي في الأمور الاجتماعية مما يؤكد أهمية الانفعالات في حياة الفرد. **(الغرير، 2008، ص60)**

VIII. قياس الضغط النفسي:

يعد قياس الضغط النفسي من المجالات الأساسية في ميدان دراسة الضغوط، وهو يهتم بكيفية تحديد وقياس تلك الضغوط من خلال تقنيات ووسائل عديدة نذكر منها:

1- قياس العمليات الفيزيولوجية، الاستجابة الجلفانية، التصوير الكهربائي للدماغ، التخطيط الكهربائي للقلب.

2- التحليل البيوكيميائي: يمثل تغير معدلات "الأدرينالين" و"الكانيكولامينات" و"الكورتيزول" في الدم أو البول.

3- الملاحظة المباشرة للتوتر العضلي.

4- سلالم الأعراض اللانوعية مثل تحقيق الرأي الصحي.

5- قياسات التعب ومشكلات النوم مثل سلم تناذر التعب ل شوارتز وسلم بيهر للتعب وسلم روز لمشكلات النوم.

6- المقاييس والاختبارات الخاصة بالضغط النفسي وهي عديدة ويصعب وصفها جميعا من أهمها:

- مراقبة التحقق من الإجهاد.

- التحقيق التشخيصي للإجهاد.
- نظام تحليل الإجهاد. **(بوشعالة، 2015، ص44-45)**

IX. علاج الضغط النفسي:

هناك العديد من العلاجات للتعامل مع الضغط النفسي منها ما يأتي:

1- **العلاج بالأدوية:** إلا أنه في الكثير من الأحيان يصعب على الطبيب تحديد نوع الأدوية اللازمة لعلاج الضغط كونه يشمل أعراضا عديدة ومتداخلة فيما بينها كالقلق، التعب والاكتئاب، اضطراب النوم...الخ.

2- **العلاج النفسي:** بإجراء حورا مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على حالته النفسية وتقديم المساعدات من طرف المعالج لفهم حالته.

3- **العلاج السلوكي:** حيث يقوم بتطوير إستراتيجية يمكن من خلالها مواجهة الأزمات التي يمكن تجنبها. **(زوابلية، غويني، 2016، ص34-35)**

4- **إيقاف الأفكار السلبية:** على الفرد أن يغير الأفكار السلبية بشكل تدريجي إلى أفكار أكثر عقلانية تمكنه من التصرف بشكل مناسب للموقف.

5- **حل المشكلات:** يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة. **(بويكر، براحو، 2016، ص42)**

خلاصة الفصل:

إن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد تختلف وتتنوع مصادرها وبالتالي يصعب على الإنسان تجنبها لكونها محصلة لتفاعل عدة مثيرات ومنبهات، فالضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد ليست دائما ذات آثار سلبية، فهناك الضغوط الايجابية التي تزيد من حماس ودافعية الفرد على عكس الضغوط السلبية التي تؤدي إلى نتائج سلبية على الفرد، فمن غير الممكن القضاء نهائيا على الضغوط النفسية ولكن يمكن التحكم فيها وتقليلها من خلال وضع استراتيجيات مواجهتها.

الفصـــــل الثالـــــث

التحصيل الدراسي عند تلاميذ الطور المتوسط

I. مفهوم التحصيل الدراسي
II. أنواع التحصيل الدراسي
III. العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي
IV. أهمية التحصيل الدراسي
V. شروط ومبادئ التحصيل الدراسي الجيد
VI. مشاكل التحصيل الدراسي
VII. قياس التحصيل الدراسي
VII. إستراتيجيات تحسين التحصيل الدراسي

تمهيد:

يعد التحصيل الدراسي أحد الموضوعات التي تعتبر مادة للحوار والمناقشة، وميدانا للبحث المستفيض والدراسات المعمقة من جانب الأوساط التعليمية، ذلك لما له من أهمية في حياة التلاميذ والمحيطين بهم من آباء ومعلمين، وهو من أبرز نتائج العملية التربوية، فالتحصيل الدراسي من أهم الموضوعات التي شغلت العديد من الأبحاث والدراسات، ففي دراستنا هذه يعتبر التحصيل الدراسي متغيرا تابعا، خاضعا لتأثير الضغط النفسي. وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريف التحصيل الدراسي، أنواعه والعوامل المؤثرة فيه...

I. مفهوم التحصيل الدراسي:

يعتبر التحصيل الدراسي من أهم المواضيع التي حظيت باهتمام علماء النفس وعلماء الاجتماع والأوساط التعليمية والتربوية، كما يعد من أهم المواضيع تناولا في الأوساط الإنتاجية والمعرفية الزراعية والصناعية، فهو مادة للحوار والمناقشة وميدان للبحث والدراسات لما يكتسبه من أهمية وما له من دور كبير في إعداد الناشئة إعدادا يكون كفيلا بتفجير طاقتها والمساهمة في تحقيق أهداف المجتمع ولهذا ظهرت عدة تعارف لهذا المفهوم.

- يرى "إبراهيم حسن" أن التحصيل الدراسي هو كل أداء يقوم به طالب في الموضوعات المختلفة والذي يمكن إخضاعه للقياس عن طريق درجة الاختبار وتقديرات المدرسين أو كليهما. **(طاهر سعد الله، 1991، ص114)**
- حسب "عبد الرحمن حامد عبد القادر" فالتحصيل هو الاكتساب للمعرفة والمهارة وهذا من ناحيتين:
  - **الناحية الأولى:** تتصل بالمواد العلمية التي تقوم وتدرس بالمدارس على أنواع درجاتها.
  - **الناحية الثانية:** تتصل بالنشاطات التي يدرسها الإنسان بجد ومهارة في المدرسة كالفنون وخارج المدرسة كالمهن والدراسات. **(عبد الرحمن عبد القادر، 1957، ص59)**
- "صلاح الدين علام" يرى بأن التحصيل هو عبارة عن مدى استيعاب التلاميذ لما تعلم من خبرات معينة في مادة دراسية مقررة ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ لما تعلمه في مادة دراسية في نهاية العام أو في الاختبارات التحصيلية. **(محمد يحيى زكريا، 1983-1984، ص18)**

- والتحصيل كما يراه "حسن شحاته" هو مقدار ما يحصل عليه الطالب من معلومات أو معارف أو مهارات معبرا عنها بدرجات في الاختبار المعد بشكل يمكن معه قياس المستويات المحددة. **(سمراءغربية، عبد الرحمن كعواش، 2018، ص79)**
- وعرف عاقل (1971) التحصيل على أنه معرفة أو مهارة مقتبسة وهو خلاف القدرة (Ability) على أساس الإنجاز أن الإنجاز أمر فعلي وليس إمكانية.
- شابلن (Chaplin) في نظره أن التحصيل من الإنجاز أو الكفاية في العمل الدراسي يقوم من المدرسين أو بالاختبارات المتقنة. **(Chaplin, 1971)**
- ويبستر (1971) Webster قال بأن التحصيل هو إنجاز أو أداء داخل الصف لعمل ما من ناحية الكمية أو النوعية. **(Webster, 1971) (فضيلة عرفات، محمد السبعاوي، 2016، ص385).**

نستنتج من التعاريف السابقة أن التحصيل الدراسي دليل على اكتساب التلميذ لما قدم إليه من معلومات أو ممارسة، كما أنه مرتبط بالتدريب وذلك في مجال التعليم والتعلم، كما ركزت بعض التعاريف على الأداء والتقييم في الأداء والكفاءة التي يقدمها المعلم أو نقطة الاختبار أو معا.

II. أنواع التحصيل الدراسي:

ينقسم التحصيل الدراسي إلى نوعين هما:

1- **التحصيل الدراسي الجيد:** إن النجاح الدراسي متصل مباشرة بالتحصيل الدراسي، ونقصد بهذا بلوغ التلميذ مستوى معين من التحصيل الذي تعمل المدرسة من أجله، والنجاح المدرسي هو كلمة تعني فئة من التلاميذ من مستوى معين ومتفوق من التحصيل.

والتحصيل الدراسي الجيد له عوامل مطابقة لعوامل التفوق الدراسي، كذلك هناك من يعرفها بارتفاع التحصيل الدراسي والحصول على درجات عالية من مختلف المواد الدراسية، فهناك عدة محكات لتعريف التفوق التحصيلي منها محك الذكاء ونسبته، ومحك التحصيل الدراسي أو الإنجاز وهناك اتجاه آخر بنحو آخر من محك في تقدير التفوق. **(سعيدي أمينة، بن صابر فاطمة الزهراء، 2013-2014، ص56)**

ويعرف "محمود أبو نبيل" التحصيل الدراسي الجيد على أنه سلوك يعبر عن تجاوز الأداء التحصيلي للفرد لأداء أقرانه العمر نفسه العقلي والزمني.

فالفرد المتفوق دراسيا يمكنه تحقيق مستويات تحصيلية مرتفعة عن المتوقع، وحسب "عبد الحميد عبد اللطيف" التحصيل الدراسي الجيد عبارة عن سلوك يعبر عن تجاوز أداء الفرد للمستوى المتوقع. **(عبدي سميرة، 2010-2011، ص120)**

2- **التحصيل الدراسي الضعيف:** حسب "بورت" يقول أنه أطلق كلمة التخلف بمعناه الاصطلاحي على كل أولئك الذين لا يستطيعون وهم في منتصف السنة الدراسية أن يقوموا بالعمل المطلوب من الصف الذي يقع دورهم مباشرة.

ويكون ضعف التحصيل الدراسي أو التخلف الدراسي على شكلين رئيسيين العام والخاص، فالتخلف العام هو الذي يظهر عند التلميذ في كل المواد الدراسية، أما الخاص فهو تقصير ملحوظ في عدد قليل من الموضوعات الدراسية مثل مادة الرياضيات أو الفيزياء.

كما يشير "حامد عبد السلام زهراني" إلى أن التحصيل الدراسي الضعيف أو حالة ضعف أو نقص أو بعبارة أخرى عدم اكتمال النمو التحصيلي نتيجة عوامل عديدة عقلية جسمية، أو اجتماعية بحيث تنخفض درجة أو نسبة الذكاء عن المستوى العادي. **(سعيدي أمينة، بن صابر فاطمة الزهراء، 2013-2014، ص56-57)**

يعرف فيليب وشومبيي (Philipe Chempeé) التأخر الدراسي بأنه الصعوبات التي يتلقاها التلميذ في عملية التحصيل الدراسي، وهذه العراقيل تحده من مواصلة مشوارهم الدراسي. **(عبدي سميرة، 2010-2011، ص120)**

III. العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي:

تهدف العملية التربوية إلى تحقيق مستوى تحصيلي معقول وجيد، وعليه فإن التحصيل الدراسي تؤثر عليه عوامل كثيرة ومتداخلة فيما بينها وهي:

1- **العوامل الذاتية:** هي تلك التي تعود للفرد نفسه وللتلميذ ذاته بما يتميز من قدرات عقلية وسمات مزاجية بالإضافة إلى استعدادات المتعلم ودرجات نضج هذه الاستعدادات.

2- **العوامل الجسمية والصحية:** يقصد بهذه العوامل الجانب الصحي للتلميذ، فالصحة الجسمية لها تأثير على التفكير السليم فمتى سلم الجسم من الآفات سلم العقل، فضعف بنية التلميذ وتدهور صحته يحول دون قدرته على الانتباه والتركيز والمتابعة بحيث يصبح التلميذ أكثر قابلية للتعب والتعرض للإصابة بأمراض مختلفة بدورها تعطله عن الدراسة، كما أن ضعف البصر وضعف السمع والنطق وعاهات حركية تؤثر على التحصيل الدراسي بالإضافة إلى الأثر النفسي الذي تحدثه هذه الإعاقة عند التلميذ خاصة إذا ما قارن نفسه بزملائه فيشعر بالاختلاف عنهم وللمدرس هنا دور كبير اتجاه هؤلاء التلاميذ ذوي العاهات، فعلى المعلم أن يتيح فرصة عمل أمام أقرانه بنجاح أو يجنبه المواقف المحبطة التي تؤدي إلى الفشل وخيبة الأمل وأن يجنبه المواقف التي تظهر هؤلاء في مواقف أضعف من غيرهم، فالتلميذ المريض يتعرض للضعف أو قد يضطر إلى إهمال واجباته فيتخلف عن زملائه وتفوته الدروس متى يغيب ويصبح تحصيله الدراسي صعبا عكس التلميذ الذي يكون في صحة جيدة يشعر بالسعادة ويكون تحصيله أحسن.

وبالحديث عن الصحة الجسمية يعمل الباحثين المتخصصين في هذا المجال على إبراز دور التغذية لأن التغذية السليمة لها تأثير على الجسم من حيث الأمراض الخطيرة والمعدية.

وفي هذا الصدد يقول "نعيم الرفاعي" الغذاء مصدر من مصادر النشاط الجسدي ثم الفكري. معنى هذا أن التغذية الجيدة عنوان الصحة الجيدة بحيث تعتبر دافع للنشاط الجسدي ثم الفكري، أما إذا كانت التغذية سيئة فإنها تؤدي إلى الانحطاط في المستوى العام لحيوية ونشاط التلميذ. **(شيخي رشيد، 2014، ص120)**

3- **العوامل العقلية:** ويقصد بها العوامل المرتبطة بالقدرات العقلية من أهمها درجة الذكاء فإن القدرات العقلية تختلف من تلميذ لآخر فهناك من هو أكثر ذكاء ومتوسط الذكاء وضعفاء الذكاء.

ويعرف الذكاء بأنه عبارة عن قدرة عقلية عامة تمكننا من القيام بتصرفات وتنظيمات سلوكية، بحيث يستطيع الإنسان من خلالها أن يتكيف مع البيئة المادية والاجتماعية ويدرك العلاقات فيما بينها وبالتالي فإن الدراسات تؤكد بأن الذكاء هو المسؤول عن ارتفاع أو انخفاض التحصيل، إلا أنه غالبا ما نجد

حرص التلاميذ مرتفعي الذكاء وفي الحصول على التغيرات العالية في المواد التي تدرس لهم، بينما نجد أن التلاميذ منخفضي الذكاء نتيجة تأخرهم في دراستهم يميلون إلى العزوف عن الدراسة، أما الارتباط بين نسبة الذكاء والتحصيل الدراسي من حيث التدريس يكاد يكون منعدما نظرا لإتباع بعض المدرسين نظاما معينا في تركيز اهتمامهم بالتلاميذ منخفضي الدراسة وهذا ما ينعكس بدوره على التلاميذ مرتفعي الذكاء، ويؤدي بالتالي إلى تأخرهم التحصيلي، لذلك لجأت بعض المدارس الأمريكية إلى تقسيم تلاميذ الفرقة الواحدة إلى شعبتين سريعة التعلم وبطيئة التعلم.

4- **العوامل النفسية:** وهي العوامل الداخلية التي ترتبط بالتحصيل الدراسي للتلاميذ سلبا أو إيجابيا وتتمثل هذه العوامل النفسية بما يلي: الذكاء، دافعية الإنجاز، مركز الضبط، تقدير الذات، قلق الامتحان.

- **الذكاء:** يؤكد معظم علماء النفس على العلاقة الوثيقة بين الذكاء والتحصيل في المدرسة فالطلبة ذو الذكاء المرتفع يحصلون في الغالب على علامات مرتفعة ويميلون إلى الاستمرار في المدرسة لمدة أطول، في حين بعض الطلبة ذو الذكاء المنخفض في التقصير في العمل الصفي إلى التسرب مبكرا من المدرسة. لكن لا يمنع أن يوجد بعض من ذوي التحصيل المنخفض أذكياء، لكن يفتقدون إلى المثابرة أو أنهم يفشلون لأسباب لا صلة لها بذكائهم، من بينها تقدير الذات، والدافعية التي تحفز التلميذ نحو الانجاز والمستوى الاجتماعي والثقافي وغيرها من الأسباب، لذلك لا يمكن للتلميذ قليل الذكاء أن يستسلم إلى اليأس وبالمثل لا يمكن للتلميذ ذو الذكاء المرتفع أن يضمن نجاحا أوتوماتيكيا.
- **دافعية الانجاز:** دافعية الانجاز مشتقة من الدافعية حيث عرفه الحامد بأنه "تلك القوة التي تثير وتوجه سلوك الفرد نحو عمل يرتبط تحصيله الدراسي وغير ذلك.

يعد دافع الانجاز المهمة التي تؤثر في تحصيل التلاميذ، حيث أن وجهات نظر تقول بأن ضعف هذا الدافع أو تدني مستواه لدى الفرد قد تؤثر سلبا في تحصيله الدراسي حتى لو كان من التلاميذ الأذكياء، حيث تتباين المستويات الأكاديمية التي يحققها حسب دافع الانجاز عند كل منهم.

- **قلق الامتحان:** يعد موضوع القلق من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة، ويعد القلق مشكلة مركزية وموضوعا للاهتمام في علوم وتخصصات متعددة لها ارتباط بالنفس والفلسفة، الفن، الموسيقى والدين، بالإضافة إلى علم النفس.
- **مركز الضبط:** يعد مفهوم مركز الضبط من أكثر المفاهيم النفسية التي تصدت لها الأبحاث والدراسات حيث انبثق هذا المفهوم عن الإطار العام لنظرية التعلم الاجتماعي على يد "جوليان روتر" وتهتم هذه النظرية بمحاولة فهم السلوك الإنساني في المواقف الاجتماعية المعقدة والظروف البيئية التي تؤثر فيه، كما تبحث في أهمية التعزيز وأثره في السلوك، ولها تطبيقات في التعليم وتطوير الشخصية والقياس وعلم النفس الاجتماعي وعلم الأمراض النفسية.

ويشير هذا المفهوم إلى الدرجة التي يتقبل الفرد فيها مسؤوليته الشخصية عما يحصل له مقابل أن ينسب ذلك إلى قوى تقع خارج سيطرته، وأشار روتر إلى الأفراد ذوي التوجهات الداخلية للتعزيز الذين يعتقدون أن الأشياء السيئة والحسنة التي تحدث معهم هي نتيجة مباشرة لسلوكهم، بينما يعتقد الأشخاص ذوي التوجهات الخارجية ب "خارجي الضبط". **(بن ضيف الله عبد الحق، عوادي ريمة، 2018، ص18-19)**

5- العوامل الاجتماعية:

- **عوامل ترجع إلى المنزل (الأسرة):** لقد أكد الكثير من الباحثين على أن التأخر الدراسي يرجع في أغلب الأحيان إلى عوامل اجتماعية وثقافية، وهذا ما أثبتته الدراسات التي أجريت في هذا المجال حيث اتضح أنه من المعروف والمؤكد أن الظروف التي تحيط بالتلميذ تؤثر مباشرة على تحصيله الدراسي، فمثلا سوء التوافق الأسري الذي يحدث نتيجة اضطراب العلاقات بين الوالدين أو انفصالهما تجعل الجو المنزلي صعبا ومتوترا وغير ملائم للعمل المنتج، لأنه يجعل الطالب يعيش الوضع الصعب الذي يسود بين الأهل والمنزل. كما أن أسلوب التنشئة الاجتماعية الخاطئ أثره السلبي على تطور قدرة التلميذ على التحصيل الدراسي المرتفع أو المتفوق، فمثلا القلق الذي يبديه بعض الآباء على التحصيل الدراسي لأبنائهم سيؤثر على ارتفاع مستوى الطموح الذي يفوق في أغلب الأحيان قدرات أبنائهم، وكذلك الأمر بالنسبة لاتجاهات الآباء نحو التعليم ومدى إسرافهم ومتابعتهم لتحصيل الطفل الطالب واتصالهم بالمدرسة والتعاون معها، ونوعية العلاقات الاجتماعية

للتلميذ والمحيطين به، سواء الآباء أو الإخوة أو المدرسين والأصدقاء مثل اتجاه التفرقة وإثارة الألم النفسي أو الإهمال أو التسلط.

ويلعب المناخ الثقافي الذي توفره الأسرة أو تحرص على توفيره، وحالة الأسرة الاقتصادية ومدى توفيرها لاحتياجات الطفل وإشباعها لرغباته وميوله واتجاهاته، ومدى تنويع المثيرات التي تساعد على نمو الطفل عقليا واجتماعيا، انفعاليا وجسميا دورا فعالا في قدرة الطفل على التحصيل المدرسي التعليمي الإيجابي.

- **المستوى الاجتماعي:** المستوى الاجتماعي من الجوانب التي لها أهمية خاصة في حياة الأسرة والأبناء معا، وفي كثير من الحالات تحدد ما سيكون عليه وضع الأبناء ومستقبلهم بصورة عامة. ومن الجوانب التي تلاحظ بصورة واضحة في هذا المجال أن التلاميذ الذين يعيشون في إطار أسرة كبيرة وكثيرة الأفراد، ويوجد لهؤلاء التلاميذ إخوة في مختلف المراحل التعليمية يكون اهتمام الأسرة بهم قليلا نسبيا، الأمر الذي يؤدي إلى شعورهم بعد الاهتمام، وفي معظم الأحيان إلى إهمال الدراسة والتعلم وهذا بدوره يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل الدراسي ويؤثر بصورة واضحة على مستقبلهم واستمرار تعلمهم.

6- **العوامل الثقافية:** إن ثقافة الوالدين تعتبر عاملا مهما يلعب دورا هاما في تقدم أبنائهم وتفوقهم التعليمي والتحصيل المدرسي بصورة عامة، والتحصيل القرائي بصفة خاصة، وذلك لكون الأبناء يقومون بتقليد الآباء في جميع الأعمال التي يقومون بها، وخصوصا القرائية لأن الوالدين الذين يهتمون بالقراءة وحب المطالعة يعرفون تمام المعرفة أن هذا الجانب يعطي للطفل دافعا قويا للقيام به والمواظبة عليه.

ولقد اتضح من دراسة أجرتها "إيفلين سبيشني" سنة 1973 أن طلاب الصفوف الابتدائية الأولى الذين يأتون من بيئة ثقافية غنية يتفوقون لغويا ويختلفون اختلافا كبيرا في تحصيلهم القرائي عن الطلاب الذين يأتون من بيئة فقيرة ويفتقرون إلى الكتب وثقافة الوالدين في هذا المجال والتي تعتمد على العمل المباشر مع هذه الصفوف سنوات طويلة صحة النتائج التي نتحدث عنها إلى يوميا هذا ما يعاني الأطفال من هذه الظاهرة بالإضافة إلى عدم الاهتمام من قبل الأهل في سير العملية التربوية التعليمية الاهتمام الكافي.

7- العوامل الدراسية:

- **الجو الاجتماعي المدرسي:** يعتبر الجو الاجتماعي المدرسي من العوامل الهامة التي تؤثر على التلاميذ، فإذا كان القسم يتسم بالتفاعل الإيجابي بين أفراد المجتمع المدرسي، بين الأستاذ والتلميذ، بين التلميذ وزملائه، والتلميذ والهيئة الإدارية، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي لديهم، أما إذا اضطربت العلاقات بين أفراد المجتمع المدرسي وانتشرت الأساليب اللاسوية فالتلميذ يصبح عاجزا عن التكيف مع هذا المجتمع المدرسي، مما يؤثرا سلبا على تحصيله الدراسي.

- **المناهج:** يعتبر المنهج عنصرا أساسيا في العملية التعليمية ويتضمن مجموعة من الخبرات التي تتبعها المدرسة بشكل يتماشى وقدرة المتعلم وخصائص نموه. ويرى الأستاذ "أحمد خليفة" أن هنا كرابطة بين موضوعات المناهج ودرجة التحصيل، فالموضوعات التي تقدم للطالب بصورة منظمة تمكنه من تمثيلها واستيعابها، وكلما كانت الموضوعات المتضمنة للمناهج الدراسية أكثر ترابطا وتنسيقا انعكس ذلك بالإيجاب على التحصيل الدراسي، وإذا كان البرنامج مبنيا على أسس سليمة بحيث تراعي فيها طبيعة نمو التلميذ في المرحلة التي أعد من أجلها، حيث تكون متكيفة مع النمو الفيزيولوجي والنفسي للتلميذ ويكون تحصيله جيدا، وإذا حصل العكس يكون تحصيله ناقصا.
- **مواظبة التلميذ في الحضور:** قد تؤدي إحدى العوامل السابقة الذكر إلى انقطاع التلميذ عن الدراسة بصفة مستمرة أو منفصلة مما ينجر عنه الانخفاض في المستوى التحصيلي، ولهذا كان الحضور للمدرسة والاستطلاع على جميع المواد والدروس المقررة أمرا ضروريا للغاية من الوصول إلى تحصيل عالي مرغوب فيه.
- **اكتظاظ الأقسام الدراسية:** وفي هذا الصدد نجد الطفل المتأخر أنه يحتاج إلى قدر من العناية والفردية، إذ غالبا ما يكون التعلم في فصل كبير العدد وبطريقة تدريس غير مناسبة، ويحتاج كذلك إلى الشعور بالاهتمام حتى يكون دافعا لبذل جهد أكثر، ومما لا شك فيه أن شخصية المعلم تؤثر إيجابيا أو سلبيا على التلاميذ وخاصة في المرحلة الابتدائية وأن المعلم الناجح يجب أن يكون متفهما مع تلاميذه وذلك في المعاملة الحسنة وأن منهج أو أسلوب به التوصل إلى عقول تلاميذه بطريقة صحيحة. **(سعيدي أمينة، بن صابر فاطمة الزهراء، 2013، ص60-61-62-63)**

IV. أهمية التحصيل الدراسي:

لا أحد ينكر أهمية التحصيل الدراسي للفرد والأسرة ومن ثم على المجتمع، وإذا كانت المجتمعات الحديثة اليوم تستمد بناء قطاعاتها المختلفة من ما توفره لها من مخرجات التعليم بأنواعها، فإن هذه المخرجات تقاس في إنجازها وكفاءتها بمقياس يسمى التحصيل الدراسي، الذي أصبح في مفهوم العصر الأداة لقياس الجدارة والأهلية والمفتاح الذي بواسطته تنفتح أبواب التدرج العلمي الذي قاده أبناؤها.

ويعد التحصيل الدراسي أحد الجوانب الهامة للنشاط العقلي الذي يقوم به الطالب في المدرسة، وينظر إلى التحصيل الدراسي على أنه عملية عقلية من الدرجة الأولى، وقد صنف التحصيل باعتباره متغيرا معرفيا، ومفهوم التحصيل الدراسي من الاتساع بحيث يشمل جميع ما يمكن أن يصل إليه التلميذ في تعلمه وقدرته على التعبير عما تعلمه.

وفي نفس الإطار يعد التحصيل الدراسي من المؤشرات التي تدل على مدى نجاح العملية وتكشف عن جوانب القوة والضعف فيها، لذلك يولي التربويون التحصيل الدراسي اهتماما كبيرا يتمثل في جوانب القوة، والضعف فيها يتمثل فيما يتضمنه الأدب التربوي من دراسات تربوية تتناول كيفية قياس التحصيل الدراسي والعوامل المؤثرة فيه وأسباب تدنيه وكيفية الارتقاء بمستواه إلى المستوى الذي يحقق الأهداف التعليمية والتربوية.

وتعتمد التنمية في المجتمعات الحديثة على ما توفره لها مخرجات التعليم بأنواعه، وهذه المخرجات لا يمكنها المشاركة الإيجابية في عملية التنمية دون تأهيل مناسب، ويشتمل على التأهيل في المؤسسات التعليمية بما يسمى (التحصيل الدراسي) الذي يعد مقياسا يحدد مدى نجاح المتعلم وتقدمه من صف تعليمي إلى صف آخر ومن مرحلة تعليمية إلى مرحلة تعليمية أخرى، حتى يصبح قادرا بتحصيله العلمي على المشاركة في تنمية مجتمعه.

وقد برزت الحاجة الماسة إلى العلم ومتابعة التحصيل الدراسي من خلال دور العلم الكبير والفعال في حياة الفرد والمجتمع على المستويات كافة، وفي مختلف الاتجاهات، فأهمية التحصيل الدراسي وفوائده تظهر على شخصية الفرد (المتعلم) وتبدو أهمية التحصيل الدراسي من خلال ارتفاعه تصاعديا كونه يعد الفرد لتبوء مكانة وظيفية جيدة في معظم الحالات، فالكليات العلمية تعد طلبياتها لمهن

مازالت تحتل قمة الهيكل المهني وهي بحكم تاريخها وطبيعة العمل فيها والمزايا التي تمنحها والمكانة التي تعطيها للعامل فيها، تجعل التلاميذ أكثر إصرارا وإقبالا على الالتحاق بها بغض النظر عما إذا كانت تتفق مع قدراتهم واستعداداتهم وميولهم. وتتجلى فائدة التحصيل الدراسي بأوجه شتى في حياتنا الاجتماعية وبخاصة في مستقبلنا، فالواقع أن تنمية التعليم تسمح بمكافحة طائفة من العوامل المسببة لانعدام الأمن مثل البطالة، الاستبعاد والنزاعات الدينية المتطرفة.

وهكذا أصبح النشاط التدريبي والدراسي بكل مكوناته أحد المحركات الرئيسية للتنمية في فجر القرن الحادي والعشرين، وهو يسهم من ناحية أخرى في التقدم العلمي والتكنولوجي وفي الازدهار العام للمعارف، ويمكن القول أن أي مجتمع يسعى للنمو والتطور لا بد لأبنائه من مواصلة التحصيل الدراسي لكي يكونوا قادرين على استيعاب عناصر هذا النمو والتطور، فلكي يحقق أي بلد تنمية ينبغي أن يكون سكانه العاملون قادرين على استخدام التكنولوجيات المعقدة وأن يتمتعوا بالقدرة على الإبداع والاكتشاف، هذا يرتهن إلى حد كبير بمستوى الإعداد النفسي الذي يتلقاه الأفراد ومن ثم فإن الاستثمار في مجال التعليم شرط لا بد منه للتنمية الاقتصادية والاجتماعية على المدى البعيد. **(أمير محمد محمد المدري، 2012، ص19-21-23)**

V. شروط ومبادئ التحصيل الدراسي الجيد:

للتعلم قوانينه وأصوله، توصل إليها علماء النفس والتربية، تجعل من التعليم إفادة صاحبه فمن أهم الشروط والمبادئ الخاصة بالتحصيل الدراسي الجيد ما يلي:

- **التكرار:** لحدوث التعلم لا بد من التكرار أو الممارسة فلا يستطيع حفظ أي شيء دون تكرار ذلك عدة مرات حتى يتم إعادة التعلم وإتقانه.
- **الدافعية:** شرط من شروط حدوث التعلم الجيد وهو أن يكون هناك دافع نحو بذل الجهد والطاقة لتعلم المواقف الجديدة أو حل المشكلات.
- **الطريقة الكلية:** أن يأخذ المتعلم أولا فكرة عامة عن الموضوع المراد دراسته ككل، ثم بعد ذلك يبدأ في تحليله إلى جزئياته ومكوناته.

- **نوع المادة الدراسية ومدى تنظيمها:** كلما كانت المادة مرتبطة منطقيا ومترابطة الأجزاء واضحة المعنى تكون سهلة الحفظ والمراجعة.
- **التسميع الذاتي:** وهي محاولة الاسترجاع أثناء الحفظ مما يساعد على تثبيت المعلومات والقدرة على استدعائها.
- **التوجيه والإرشاد:** ثبت أن التحصيل الدراسي المقترن بالتوجيه أفضل من التحصيل بدونه فالمتعلم والمرشد يعي أهمية ما حصله ويعرف ماذا يريد. **(سعيدي أمينة، بن ناصر فاطمة الزهراء، ص57-58)**

VI. مشاكل التحصيل الدراسي:

يواجه المتعلم في مشواره الدراسي العديد من المشاكل التي تعرقل أو تعيق تحصيله الدراسي، وسنحاول ذكر بعضها على النحو التالي:

- **التساهل:** سواء كان من طرف الوالدين أو المعلمين الذي يخلق رغبة متدنية لدى المتعلم في التحصيل الدراسي.
- **الإهمال وعدم الاهتمام:** كانشغال الآباء عن أبنائهم، أو اهتمام المعلم ببعض المتعلمين وإهماله للبقية يؤثر على تحصيلهم الدراسي.
- **الرفض والنقد المستمرين:** يتصف الأفراد الموصوفين أو الموصومين بالعجز أو الرفض وعدم اللياقة بالإحساس بالنقص، والشراسة مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي.
- **عدم معرفة طرق الدراسة الصحيحة:** إن عدم إلمام المتعلم بأهم الطرق والأساليب العلمية التي تمكنه من تفعيل طاقته واستغلال قدراته العقلية، وكذلك عدم استغلال مكتبة المدرسة في تطوير قدراتهم المعرفية يؤثر سلبا على تحصيله الدراسي.
- **المفاهيم الوالدية الخاطئة:** إن قيام الوالدين بتعليم أبنائهم وتدريسهم وتربيتهم على التعلم في مرحلة مبكرة من الطفولة وقبل وصولهم إلى مرحلة الاستعداد الجسمي، العقلي والاجتماعي المطلوب للتمدرس، يخلق في المراحل التعليمية اللاحقة مشاكل لدى المتعلم، قد تؤثر سلبا على تحصيله الدراسي في المرحلة الثانوية على وجه الخصوص. **(سعيدي أمينة، بن صابر فاطمة الزهراء، 2013، ص65-66)**

VII. قياس التحصيل الدراسي:

تعرف التربية بأنها عملية بناء وتحرر، الغرض منها إحداث تغيرات مرغوبة في الأفراد في سلوكهم سواء كان معرفيا يرتبط بالمواد الدراسية التي يتعلمونها بالمدرسة أو سلوكا وجدانيا أو نفسيا. **(أبو علام رجاء محمود، نادية محمود شريف، 1983، ص95)**

وعلى هذا تلجأ المدرسة إلى قياس مدى حدوث التغيرات في جوانب التحصيل الدراسي من خلال الاختبارات التحصيلية التي ترمي أساسا إلى قياس نتائج التعليم كلها كالقدرة على الفهم والاستيعاب والانتفاع بالمعلومات في حل المشكلات وتطبع آثار المتعلم في أسلوب تفكير التلميذ واتجاهاته وطريقته في معالجة الأمور وقدرته على النقد البناء والتمحيص وإنفاق ما اكتسبته من مهارات وخبرات مفيدة. **(بركات خليفة، 1995، ص95)**

ونظرا لأهمية هذا القياس لجأت المدارس إلى استخدام طرق مختلفة في هذا الغرض نذكرها في ما يلي: **(عبد العزيز صالحي، 1993، ص370)**

1- الاختبارات التقليدية:

- **العلامات الدراسية اليومية:** يقوم الأستاذ بإلقاء الدرس على تلاميذه داخل القسم، وأثناءه يسجل علامات يومية يحصل عليها التلميذ في كل درس يبني عليها فيما بعد التقييم.
- **الأعمال المنزلية:** ويقصد بها الوظائف والبحوث المنزلية، التي يكلف بها التلاميذ ويصححها المعلم فيما بعد، ويظهر لهم مواطن الخطأ ويعمل على توجيههم.
- **الاختبارات الشفوية:** وفيها يقوم المدرس بطرح سؤال أو أكثر على كل تلميذ مباشرة، وتكون الإجابة عليه شفهيا من قبل التلميذ وإذا أخطأ ينتقل إلى تلميذ آخر وهذه الاختبارات تساعد التلميذ على أن يكون يقظا.
- **اختبار المقال والتقارير والمناقشة:** وهنا تتاح للتلاميذ فرصة لإظهار قدرته على التعبير والتنظيم والتعميم، وهي عبارة عن سؤال حر يطرح على جميع التلاميذ وتكون الإجابة تحريرية خلال مدة معينة وتكون الإجابة على شكل مقال أدبي، علمي أو فلسفي عند بعض المستويات المتقدمة، وفي هذه الطريقة يعتمد على ما فهمه وحفظه لينشئ الإجابة على شكل مقال، ويمكن للمقال أن يظهر

قدرة التلميذ على اختيار الأفكار والحقائق المهمة وقدرته على ربطها والتنسيق بينها، وهذا يعكس أثره على عادات استذكار التلاميذ. **(عبد العالي الجسماني، 1994، ص396)**

والتقييم يكون على أساس اللغة الواردة، الأساليب اللغوية والكلمات المختارة، الأفكار التي يطرحها وتسلسل الأفكار والتحليل، وصحة المعلومات المقدمة، ويستطيع التلاميذ الإطلاع على نتائج الامتحان عكس الامتحان الشفهي.

2- الاختبارات الحديثة أو المقننة:

- **اختبار الخطأ والصواب:** من أشهر الأسئلة الموضوعية نظرا لسهولتها، ويتكون هذا الاختبار من مجموعة عبارات بعضها صحيحة والبعض الآخر خاطئة، ويشترط أن تكون نصف العبارات خاطئة والنصف الآخر صحيح وأن تكون مختصرة ويتم خلطها مع بعضها دون نظام أو ترتيب "ويختص هذا النوع بقياس الأهداف التربوية الخاصة بمعرفة الأسماء والمصطلحات والقوانين". **(عبد العالي الجسماني، 1994، ص403)**
- **اختبار ملء الفراغات:** يكتب في هذا النوع عبارات ناقصة ويطلب من المتمدرس تكميلها ويستخدم هذا النوع لقياس معرفة المصطلحات، التواريخ، التعريفات وحل المسائل الحسابية. **(عبد العالي الجسماني، 1994، ص408)**
- **اختبار المطابقة والمقابلة:** هو أكثر الأنواع استعمالا في معرفة معاني الكلمات والتعريفات الاصطلاحية، التعرف على الصفات التاريخية والأدبية، وهو عبارة عن قائمتين من العبارات القصيرة أو الرموز أو الأرقام ويطلب من المتمدرس من إلحاق الشبيه بشبيهه فيها. " وتستخدم أسئلة المقابلة لقياس تحصيل التلاميذ في الحقائق، معاني الكلمات، التواريخ، الأحداث، الشخصيات، كما تستخدم في الرسم البياني أو الخرائط وترمز أجزاء ويقوم التلاميذ بمقابلة الأجزاء بالوظائف وأسمائها.
- **اختبار الترتيب:** في هذا النوع من الاختبارات تعطى جمل متعددة عشوائية، غير مرتبطة بطريقة منتظمة ومنطقية، ويطلب من التلميذ أن يضع رقما متسلسلا أمام جمل وعبارات توضح ترتيبها وبالتالي تكون العبارات والجمل ذات معنى سليم ومفهوم وبناء. **(عبد العالي الجسماني، 1994، ص407)**

VIII. إستراتيجيات تحسين التحصيل الدراسي عند تلاميذ الطور المتوسط:

إن مشكل الإنجاز والتحصيل المدرسي لدى الكثير من الطلاب تتطلب منا التفكير الجاد لإيجاد حل لها لأن تأثيرها يكون على المستوى الفردي والجماعي ويترك أثرا كبيرا في مكانة الفرد داخل المجتمع والبيئة التي يعيش فيها.

وحل هذه المشكلة يكمن في وجود الحافز على العمل، ووجود الدافعية له بغض النظر عن الجنس العائلة، الدين، المكان المحيط الذي يعيش فيه التلاميذ أو المدرسة التي يتعلم فيها، المهم أن يأخذ جميع المحيطين بالفرد والذين لهم علاقة مباشرة معه، الأمر بالاهتمام والجدية المناسبة بالتعاون فيها بينهم على دفع التلميذ إلى الأمام والوقوف إلى جانبه خلال هذه المرحلة التي تعتبر حرجة بالنسبة له وتحدد ما سيكون عليه في المستقبل.

ويتضمن الحافز على العمل أربعة عناصر هامة وأساسية هي:

1- **الفكرة:** وهي الهدف أو الصورة الذهنية التي يضعها أو يكونها التلميذ لنفسه بالنسبة لما يتعلمه أو يعلمه، وكيف تتوائم مع العالم الذي يعيش أو يتواجد فيه ويتكيف معه، وعدم وجود هدف خاص عند التلميذ يؤدي إلى التشتت والفساد والانحراف وهذا بطبيعته يلحق به الضرر في حياته المدرسية بينما يكون الوضع على العكس من ذلك، حيث وجود صورة واضحة في ذهنه تساعده على الإفصاح عنها بكل فصاحة وبيان.
2- **الالتزام:** بعد وضوح الصورة أمام التلميذ يأتي دور الالتزام الذي يجعل صاحبه يقف في وجه المغريات والضغوط التي يتعرض لها زملائه أو المحيط الذي يعيش فيه خصوصا المغريات المادية والانفعالية.
3- **التخطيط:** التلميذ الذي تتوفر لديه الصورة الواضحة والالتزام نحوها فإن هذا يعني وجود خطة لديه مفصلة وثابتة للعمل، تتصف بالواقعية وتتضمن الخطوات العملية التي يجب السير عليها.
4- **المتابعة:** في هذه المرحلة علينا إلحاق القول التنفيذي الذي نسعى إليه من خلال القيام بجميع هذه الخطوات، من ناحية أخرى على الأهل الأخذ بعين الاعتبار والاهتمام والسير حسب خطوات وأساليب عمل مناسبة وصحيحة حتى تكون مؤقتة تزول بزوال مسبباتها، وهذا يعني أن بإمكانهم الأخذ بيد الأبناء وتجاوزها وهي:

- على الآباء التذكر أنهم آباء ولا يوجد للأبناء غيرهم وهم ليسو أطباء أو معالجين.
- على الآباء اصطحاب الأبناء مع العائلة للرحلات الخاصة أيام العطل، والتي تكون خالية من عمل الواجبات المدرسية، أو المحادثات عن المدرسة وواجباتها لأن لكل حادث حديث.
- يجب أن يكون وقتا للراحة والهدوء خلال الأسبوع وخلال النهار حتى يكون بالإمكان عمل التوازن بين العمل والترويح عن النفس.
- يجب أن يتذكر الآباء بأن الابن لن يبقى طول عمره في المدرسة ولكنه سيبقى طول عمره ابنهم والآباء سيبقون طول العمر آباءهم.
- على الأهل التحدث عن النجاح الذي توصل إليه الابن مهما كان بسيطا لكي نترك أثرا فعالا في نفسه.
- يجب أن نصغي للابن ونعطيه الاهتمام اللازم والكافي ونشجعه على القيام بالأعمال التي من شأنها رفع مستوى تحصيله. **(سعيدي أمينة، بن صابر فاطمة الزهراء، 2013، ص69-70)**

خلاصة الفصل:

مما سبق ذكره يتضح أن التحصيل الدراسي له الأثر الكبير على شخصية التلميذ، فالتحصيل الدراسي يجعل التلميذ يتعرف على حقيقة قدراته وإمكانياته، كما أن التلميذ إلى مستوى تحصيلي مناسب في دراسته للمواد المختلفة يبث الثقة في نفسه ويدعم فكرته عن ذاته ويبعد القلق والتوتر مما يقوي صحته النفسية، أما فشل التلميذ في التحصيل الدراسي المناسب لمواد دراسته فإنه يؤدي إلى فقد الثقة في نفسه، الإحساس بالإحباط، النقص، التوتر، القلق وهذا من دعائم سوء الصحة النفسية للفرد. ويتأثر التحصيل الدراسي بالعديد من العوامل الداخلية والخارجية للتلميذ، فعلى المستوى الداخلي يتأثر التحصيل الدراسي بالحالة النفسية والصحية والعقلية للتلميذ، أما على المستوى الخارجي فيتأثر تحصيله بالبيئة المحيطة به بأشكالها المختلفة وتؤثر وتتأثر كل من هذه العوامل الداخلية والخارجية للتلميذ ببعضها البعض.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

I. دراسة استطلاعية
II. منهج البحث
III. مجتمع وعينة الدراسة
IV. أدوات جمع البيانات
V. أساليب المعالجة الإحصائية
VI. ملخص الدراسة
VII. استنتاج عام

تمهيد:

من أجل تجسيد هذه الدراسة على أرض الواقع يجب اتخاذ مجموعة من الإجراءات الميدانية الأساسية لجعلها دراسة علمية تطبيقية، والتي تتمثل في تحديد منهج الدراسة وعينة الدراسة، خصائصها وكيفية اختيارها، إضافة إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات وخصائص السيكومترية، واختيار الأساليب الإحصائية لمعالجة وتحليل البيانات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة في البحوث الميدانية، حيث يقوم بها الباحث قبل الشروع في الدراسة الأساسية لأنها تتيح له الفرصة للتعرف والاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية.

وتعرف الدراسة الاستطلاعية بأنها الخطوة الأولى الضرورية في البحث العلمي، فهذه الدراسة تمكن الباحث من المعرفة الأولية لمكان البحث، وتساعد كذلك في تحديد الأدوات والتقنيات التي يراها مناسبة لإمكانية إجراء الدراسة.

ومن هذا المنطلق كان واجبا على الباحث القيام بدراسة استطلاعية ويتمثل الهدف من الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- التأكد من صلاحية مكان إجراء الدراسة قبل التطبيق الميداني.
- الضبط النهائي لعينة الدراسة الأساسية.
- التأكد من مدى صلاحية الأدوات الدراسية المستعملة قبل الاستعمال النهائي (الخصائص السيكومترية، الثبات والصدق). **(جمال محمد عبد الصمد، 1976، ص18)**

2- منهج البحث:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن وجود علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط في ظل جائحة كورونا Covid 19 والمنهج الذي يمكن استخدامه لهذا الغرض هو المنهج الوصفي الذي نتعامل من خلاله مع الظاهرة الاجتماعية في مكانها الأصلي وواقعها المعاش.

حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محدد وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات وإخضاعها للدراسة الدقيقة. **(حسين محمد جواد الجبوري، 2013، ص179)**

ويمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه عبارة عن وصف دقيق ومنظم، وأسلوب تحليلي للظاهرة أو المشكلة المراد بحثها من خلال منهجية علمية للحصول على نتائج علمية وتفسيرها بطريقة موضوعية وحيادية بما يحقق أهداف البحث وفرضياته. **(حسين محمد جواد الجبوري، 2013، ص179)**

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1: مجتمع الدراسة:

يقصد بالمجتمع جميع الأفراد الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها، وسعى الباحث إلى أن يعمم عليهم النتائج التي لها علاقة بمشكلة الدراسة (علام، 2007، ص160) ويتمثل مجتمع البحث الحالي في تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

3-2: عينة الدراسة:

هي مجموعة من الأفراد الذين يحملون نفس خصائص المجتمع الأصلي، حيث تتوزع فيها خصائص المجتمع بنفس النسب التي توجد عليه في المجتمع، وعليه سيتم اختيار عينة الدراسة الحالية بطريقة عشوائية بسيطة من متوسطة أمزيان السيعد.

4- أدوات جمع البيانات:

- **مقياس الضغوط النفسية:** (من إعداد أحمد الزهراني، 2018)

قام (الزهراني، 2018) ببناء هذا المقياس في صورته الأولية المكونة من 36 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد (12 فقرة لكل بعد) وهي ضغوط الحياة الأسرية والضغوط الأكاديمية والضغوط الانفعالية.

- **الخصائص السيكومتيرية للقياس**

أولا: صدق المقياس

قام (أحمد الزهراني، 2018) بإعداد المقياس وعرضه على (10) من الحكمين ذو الخبرة، وتم أخذ آرائهم في تحديد مدى ملائمة الأبعاد والفقرات لقياس الظاهرة محل الدراسة، وتم الأخذ بنسبة الاتفاق 80% فأعلى،

حيث لم يتم استبعاد أي بعد من أبعاد المقياس في ما عاد إعادة الصياغة لبعض الفقرات وأيضا قام بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، وارتبطت جميع عبارات الأبعاد الثلاثة للمقياس بالدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية على المقياس بمعاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائية، وقد تراوحت القيم بين (0.52 و0.85) مما يعني أن جميع عبارات الأبعاد تتمتع بدرجة صدق بناء داخلي كما أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية كلها مرتفعة وموجبة، ودالة إحصائية عند مستوى (0.01) مما يعني أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بدرجة صدق مرتفعة. **(علي محمد معدي عسيري، 2021، ص553-556)**

ثانيا: صدق المقياس في الدراسة الحالية

قام الباحث **(علي محمد معدي عسيري، 2021)** بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 30 تلميذ، وحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين الدرجات على العبارات والدرجة الكلية على أبعاد المقياس الذي تنتمي إليه العبارات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS. **(علي محمد معدي عسيري، 2021، ص553-556)**

ثالثا: ثبات المقياس: قام الزهراني بحساب الثبات بطريقة آلفا كروم باخ والتجزئة النفسية وكانت قيم معاملات ثبات آلفا كروم باخ على المستوى الكلي(0.94) وعلى كل بعد من أبعاد المقياس فقد تراوحت قيم معاملات ثباتها ما بين (0.63 إلى 0.90) مما يشبير إلى ارتفاع معاملات ثبات الأبعاد، أما بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون فقد بلغت قيمته (0.85)، ويشير غلى ارتفاع معامل ثبات المقياس وعلى مستوى أبعاد المقياس تراوحت قيم معاملات الثبات ما بين (0.59 إلى 0.81) وهي مرتفعة وتعطي مؤشرا مرتفعا للثبات، وللتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية تم حساب معامل الاتساق الداخلي كروم باخ آلفا لقياس مدى التناسق في إجابات أفراد العينة على كل العبارت الموجودة في كل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل على عينة قوامها 30 تلميذ. **(علي محمد معدي عسيري، 2021، ص553-556)**

قياس التحصيل الدراسي

أما التحصيل الدراسي يقاس عن طريق حساب معدلات الفصل الأول والفصل الثاني أي المعدل العام.

المعدل العام = معدل الفصل + معدل الفصل الثاني تقسيم 2

5- أساليب المعالجة الإحصائية:

الفرضية الأولى تنص على وجود علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لاختبار هذه الفرضية نطبق معامل الارتباط بيرسون لأننا بصدد قياس علاقة ارتباطيه بين متغيرين كميين وهما الضغط النفسي والتحصيل الدراسي، أما الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لاختبار هذه الفرضية بتطبيق اختبار Student "t" لأننا بصدد قياس فروقات بين مجموعتين مستقلتين ذكور وإناث.

6- ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن وجود علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط في ظل جائحة كورنا Covid 19.

تمثل التساؤل الرئيسي للإشكالية فيما يلي:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضعف النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط في ظل جائحة كورونا Covid 19؟

كما قمنا بطرح سؤال فرعي وهو:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتحصيل الدراسي بين الذكور والإناث؟

وللإجابة عن تلك التساؤلات تم الاعتماد على المنهج الوصفي لأنه يلاءم طبيعة الموضوع، وتم الاعتماد على معامل بيرسون Pearson لاختبار الفرضية الأولى واختبار الفرضية الثانية.

ختمت الدراسة الحالية باستنتاج عام يضم مجموعة من الاقتراحات.

7- استنتاج عام:

الضغط النفسي هو ظاهرة من ظواهر طبيعية الوجود الإنساني،وهي محل اهتمام كل المتصلين بالقطاع التربوي التعليمي، وأن التحصيل الدراسي هو مقدار ما استوعبه التلميذ من المواد الدراسية ومستواه

التعليمي الذي يسمح له إما بالانتقال إلى القسم الأعلى أو الرسوب، ولقد واجه التلاميذ في ظل جائحة كورونا العديد من هذه الضغوطات بسبب الحجر الصحي، ونظام الدفعات والتفويج ما أدى إلى تضاعف حجم الشحنات السالبة لديهم ما جعل لهم من مشاكل نفسية أثرت على تحصيلهم الدراسي، فكلما ارتفع حجم الضغوطات انخفض التحصيل الدراسي، وقد أثبتت العديد من الدراسات من بينها دراسة الزهراني (2018) أن هناك تأثير سلبي على التلاميذ ووجود علاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

توقعنا وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط في ظل جائحة كورونا Covid 19 لأنه كلما زاد الضغط النفسي للتلاميذ قل تحصيلهم الدراسي ما أثبته الزهراني (2018) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

أما الفرضية الثانية توقعنا فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتحصيل الدراسي بين الذكور والإناث.

وفي الأخير نقول أنه لم يسعنا الحظ في إجراء الدراسة الميدانية بسبب جائحة كورونا لذلك نقترح:

- إعادة دراسة موضوع الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط في ظل جائحة كورونا Covid19 دراسة ميدانية.
- إجراء دراسة تتعلق بالضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي بمتغيرات أخرى ومجتمع آخر (مرحلة التعليم المتوسط).

خاتمة

خاتمة:

تم التطرق في هذه الدراسة إلى أحد أهم المواضيع والذي هو الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي عند التلاميذ في ظل جائحة كورونا Covid19 حيث أجريت هذه الدراسة بهدف الكشف عن وجود علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

بعد أن تم التعرف على أن الضغوط النفسية هي مجموعة مؤثرات داخلية وخارجية والتي يتعرض لها تلميذ السنة الرابعة متوسط والمقبل على امتحان شهادة التعليم المتوسط وقد يستجيب لها بالتوتر والخوف والقلق وعدم الاتزان وذلك راجع إلى عدم قدرته على الموازنة بين ما يتمتع به من إمكانات وبين ضغوط البيئة المحيطة به، من ضغوط الدراسة، ضغوط أسرية، وضغوط مدرسية، حيث تشكل له تهديدا وعبئا ثقيلا على عاتقه، وهذا ما يتطلب منه التكيف من أجل تحقيق النجاح وهو الحصول على شهادة المتوسط كما يتبين له أيضا قد يحتاج إلى قليل من الضغط الذي يولد لديه روح المثابرة والإدراك.

من خلال دراستنا التي قمنا بها توصلنا إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط، والعكس كلما قلت الضغوط النفسية ارتفع معدل التحصيل، إلا أن هذه الضغوط كانت حافزا ودافعا للنجاح عند البعض.

المراجع

المراجع

المراجع باللغة العربية:

- **الكتب:**

1- أبو علام رجاء محمود، نادية محمود شريف، **الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية**، الطبعة الأولى، دار القلم، الكويت، 1983.

2- أحمد نائل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، **التعامل مع الضغوط النفسية**، دار الشروق للنشر والتوزيع الأردن، 2009.

3- بركات خليفة، **الإختبارات والمقاييس الطلبية**، الجزء الثاني، الطبعة الثانية، دار مصر للطباعة، مصر، 1995.

4- جابر عبد الحميد جابر، **أساسيات علم النفس التربوي**، جامعة القاهرة ملتزم الطبع والنشر والتوزيع، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مصر، 2010.

5- جمال محمد عبد الصمد، **الأسس العلمية لمنهج البحث في العلوم الإجتماعية**، الدار العلمية للطباعة والنشر، بيروت، 1976.

6- حسين محمد جواد الجبوري، **منهجية البحث العلمي مدخل لبناء المهرات العلمية**، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان- الأردن، 2012.

7- د. فضيلة عرقات، محمد السبعاوي، **أبحاث في علم النفس التربوي المعاصر**، الطبعة الأولى، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، 2016.

8- سلامة عبد العظيم حسن، **إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، 2006.

9- سمير بيقون، **الطب النفسي**، الطبعة الأولى، دار اليازوري العلمية، عمان، 2007.

10- سمير شيخاني، **الضغط النفسي (طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة)**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، بيروت- لبنان، 2003.

11- طاهر سعد الله، **علاقة التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1991.

12- طه سمير جميل، **التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية**، الطبعة الأولى، بيروت- لبنان، 1998.

13- عبد الرحمن عبد القادر، **دراسات في علم النفس التعليمي**، مكتب مصر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1957.

14- عبد العالي الجسماني، **علم النفس وتطبيقاتها الإجتماعية والتربوية**، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، بيروت، 1994.

15- عبد العزيز صالحي، **التربية الجديدة**، الطبعة السابعة، دار المعرفة، مصر.

16- فاطمة عبد الرحيم النوايسة، **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة**، الطبعة الأولى، المناهج للنشر والتوزيع، الأردن، 2013.

17- فضيلة عرفات محمد السبعاوي، **أبحاث في علم النفس التربوي المعاصر جامعة الموصل كلية التربية**، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2010.

18- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، **الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية**، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2008.

19- ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد، **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2008.

20- مختار بوقرة، **الاحتراف النفسي والرضا الوظيفي**، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2018.

21- مديحة محمد العزبي، **كلية التربية جامعة الفيوم**، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مصر، 2010.

22- مولاي بودخيلي محمد، **نطق التحفيز المختلفة وعلاقتها بالتحصيل المدرسي**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2004.

23- ميسر العبد، **إدارة الضغوط الحياتية (كيف تتغلب على الضغوط النفسية)**، دار البداية، الطبعة الأولى، عمان، 2013.

24- نائف علي أيبو، **الضغوط النفسية**، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2019.

- **الأطروحات:**

25- إكرام حمزاوي، **مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهيدي-أم البواقي، 2019-2020.

26- أمير محمد محمد المدري، **المتغيرات الأسرية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الأساسية بمحافظة عمران**، جامعة صنعاء اليمنية، 2012.

27- بن ضيف الله عبد الحق، عوادي ريمة، **الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا**، جامعة البويرة، 2018-2019.

28- بوبكر مليكة، براجو فوزية، **التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الإبتدائي**، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2019-2017.

29- بوشعالة آمنة، **الضغط النفسي وعلاقته بمركز الضبط والسند الاجتماعي المدرك لدى عناصر التدخل للحماية المدنية**، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2015-2016.

30- بومجات نادية، **بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة**، أطروحة نهاية الدراسة انيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2015.

31- حركات صبرينة، **الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة آكلي محند أولحاج، جامعة البويرة، 2011-2012.

32- دعو سميرة، شنوفي، الضغط **النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر، علم النفس العيادي، جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة، 2012-2013.

33- رائدة أرشيدي خالدي، **مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجزائر**، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، 2011.

34- سعيدي أمينة، صابر فاطمة الزهراء، **تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى الأطفال المطلقون أولياؤهم**، جامعة يحيى فارس، 2013-2014.

35- عبدي سميرة، **الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهقين**، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2010-2011.

36- عريس نصر الدين، **إستراتيجية تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي**، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، 2016-2017.

37- محمد يحيى زكرياء، **علاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين**، رسالة لنيل ديبلوم الدراسات المعمقة، قسم علم النفس، جامعة الجزائر، 1983-1984.

38- هجرسي، خلوفي، بن عيسى، **إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة**، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، علم النفس العيادي، جامعة المسيلة، 2013-2014.

- **المجلات:**

39- أسماء حزام الزهراني، **الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراف النفسي لدى مديريات وشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض**، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد3، الرياض، 2016.

40- د. شيخي رشيد، **عوامل وعوائق التحصيل الدراسي**، مجلة الباحث، جامعة سعد دحلب، البليدة، 2014.

41- سمراء غربية، د. عبد الرحمن كعواش، **العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي**، مجلة آفاق للعلوم، جامعة أدرار، جوان 2018.

42- علي محمد معدي عسيري، الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب الجامعة في التخصصات الإدارية والإنسانية، مجلة ASJP العربية للنشر العلمي، العدد30، جامعة الملك عبد العزيز، 2 نيسان 2021.

43- منيرة صالح الجويعي، **الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعيد**، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد التاسع، ج1، الرياض، 2017.

الملاحق

الملحق رقم (01):

ملحق حول مقياس الضغوط النفسية

البيانات الأولية:

الاسم: القسم:

اللقب: المتوسطة:

الجنس:

الرقم	العبارات	تنطبق عل تماما	علي أحيانا	لا تنطبق أبدا
1	أشعر باختناق عند الذهاب إلى المتوسطة			
2	أشعر بالدوار عند مراجعة الدروس			
3	أشعر بالضيق عند قرب الامتحانات			
4	أشعر بالإغماء من وجودي في القسم			
5	أشعر بالتوتر أثناء المراجعة			
6	أشعر بالإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات			
78	أشعر بالإحباط من إهمال والدي لانجازاتي الدراسية			
9	أشعر بشرود ذهني في المراجعة			
10	أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحانات			
11	أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة			
12	اشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية			
13	تراكم الدروس			
14	أشعر بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي			
15	أشعر بفقدان الشهية			

16	أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة			
17	أشعر بالانزعاج من أوامر المراقبين			
18	أشعر بالآلام في جسمي عند وصول الامتحانات			
19	أشعر بتدهور صحتي من كثرة الضغط في المدرسة			
20	أشعر بالتعب من الأعمال التطبيقية			
21	أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس			
22	الملل من درس معين			
23	التعب والإرهاق من كثرة الاستثمار			
24	عدم الرغبة في الدارسة			
25	أشعر بالضغط من تكاثف البرنامج الدراسي			
26	أشعر بعدم الفهم لقلة الحجم الساعي			