# علاقة مصادر الضغوط الأكاديمية بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا

**ا/ مروه محمد عبد الحكيم محمد**
*معيد بقسم علم النفس التربوي*
*كلية التربية – جامعة المنيا*

**ا.د/ أسماء محمد عبد الحميد**
*أستاذ علم النفس التربوي*
*وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة*
*كلية التربية – جامعة المنيا*

**ا.د/ مديحة عثمان عبد الفضيل**
*أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ*
*كلية التربية _ جامعة المنيا*

**د/هويدا محمد صابر**
*مدرس علم النفس التربوي*
*كلية التربية – جامعة المنيا*

**مستخلص**:
هدف هذا البحث إلى فحص علاقة مصادر الضغوط الأكاديمية (الداخلية والخارجية) بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا. شملت عينة الدراسة 624 طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية. تم تطبيق مقياس مصادر الضغوط الأكاديمية على أفراد عينة الدراسة و كذلك تم الحصول على درجات تحصيل عينة الدراسة للعام الجامعي 2019/2018 من واقع السجلات الرسمية لكلية التربية. أظهرت النتائج أن التحصيل الدراسي يرتبط سلباً بالضغوط الأكاديمية الداخلية، وإيجابيا بالضغوط الأكاديمية الخارجية.

الكلمات المفتاحية: مصادر الضغوط الأكاديمية، التحصيل الدراسي، المرحلة الجامعي

# The relationship of academic stress sources to academic achievement in a sample of students in the Faculty of Education at Minia University

**Marwa Mohamed Abdel Hakim Mohamed**
*Assistant in the Department of Educational Psychology*
*Faculty of Education – Minia University*

**Prof. Dr. Madiha Othman Abdel-Fadil**
Emeritus Professor of Educational Psychology – Faculty of Education
Minia University

**Prof. Asmaa Mohamed Abdel Hamid**
*Professor of Educational Psychology*
*Vice Dean for Community Service and Environmental Development*
*Faculty of Education – Minia University*

**Dr. Howaida Mohamed Saber**
*Lecturer of Educational Psychology*
*Faculty of Education – Minia University*

**Abstract:**

This research aims at investigating the relationship of academic stress sources (internal and external) to academic achievement in a sample of students in the Faculty of Education at Minia University. The sample of the study included 624 students in the first year in the Faculty of Education. The Academic Stress Sources Scale was administered to the sample of the study and the academic achievement scores for the university year 2018/2019 were obtained from official records of the Faculty of Education. Findings showed that academic achievement correlated negatively with internal academic stress and positively with external academic stress.

**Key words:** Academic stress sources, Academic achievement, University Stage

## اولا : مقدمة البحث :

يٌعد التحصيل الدراسي أحد الموضوعات النفسية والتربوية التي أثارت جدالاً كبيراَ بين الباحثين منذ بداية القرن الماضي حيث تركز هذا الجدال حول أكثر العوامل تأثيراً في التحصيل الدراسي بحيث ذهب الباحثون في هذا الأمر مذاهب شتي. فمن بين الباحثين من ربط بين التحصيل الدراسي والقدرات العقلية للفرد معتبراَ أن هذه القدرات وراثية، ومن بين الباحثين من ربط بين التحصيل الدراسي وعوامل البيئة الاجتماعية والأسرية والصفية، وهناك توجه ثالث يجمع بين المسارين السابقين ويرى أن التحصيل الدراسي عملية تكاملية وهو حصيلة تفاعل بين العوامل الوراثية وبين العوامل البيئية بأبعادها التي تمتد من الأسرة بعواملها ومؤثراتها المختلفة، إلي البيئة الصفية بكل متغيراتها الأكاديمية والمادية والاجتماعية، مروراً بالخصائص الشخصية والعقلية والنفسية للطالب ( سالم ، 2010).

ومن بين العوامل التي تناولها الباحثون في تفسير التحصيل الدراسي الضغوط الأكاديمية. وتشير الضغوط الأكاديمية إلى المطالب الأكاديمية (على سبيل المثال، بيئية أو اجتماعية أو المطالب الداخلية)والتي تدفع الطالب إلى تغيير سلوكه (Thoits, 1995). ووفقًا لاستطلاع أجرته جمعية الصحة الجامعية الأمريكية American College Health Association لعام 2006 فإنه من بين 97357 طالبًا جامعيًا شاركوا في الاستطلاع، أفاد 32٪ أن الضغوط الأكاديمية أدت إلى الانسحاب من المقررات أو عدم التسجيل فيها من البداية أو الحصول على درجة أقل حيث ارتبطت الضغوطات الأكثر شيوعًا في البيئة الأكاديمية بالعروض التقديمية الشفوية، والحمل الأكاديمي الزائد، وقلة الوقت للوفاء بالالتزامات وإجراء الاختبارات (Hoban & Leino,2006).

ووفقا لنظرية العجز المتعلم Leaned Helplessness لـ Martin Seligman فإن تعرض الفرد في بيئته إلى مستويات مرتفعة من الضغوط تفوق قدراته التكيفية بصورة مستمرة يمكن أن يؤدي إلى حالة من العجز المتعلم لدى الفرد بحيث يفقد السيطرة على المواقف الضاغطة على الرغم من أن هذه المواقف قابلة للسيطرة عليها بحيث يتصف الفرد بفقد الأمل Hopelessness والانسحاب Resignation في مواجهة هذه المواقف فيؤثر ذلك في الفرد سلوكيا ودافعيا ووجدانيا ومعرفيا (سعيد ، 2005).

وبوجه عام يوجد مصدرين أساسيين للضغوط؛ الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية. وتشير الضغوط الداخلية إلى تلك الضغوط التي يكون مصدرها نظام معتقدات وتفكير الفرد وإدراكه

للأمور والأحداث والمواقف والطريقة التي يقيم بها نفسه. فعندما يواجه الفرد صعوبة في تلبية التوقعات والأهداف والرؤى الشخصية، فإن ذلك يحرك الضغوط الداخلية. ومن أمثلة مصادر الضغوط الداخلية التوجهات المتشائمة والحديث السلبي عن الذات والحاجة الملحة إلى الكمال وتدني تقدير الذات والتقييم السلبي للذات (عبد الرازق، 2012). أما الضغوط الخارجية فهي ضغوط خارجة عن سيطرة الفرد وتتعلق بأمور وأحداث ومواقف تحدث في محيط الفرد ومن أمثلتها في المجال الأكاديمي الواجبات المنزلية والمشروعات البحثية والامتحانات ونظم التقويم وزيادة الأعباء الدراسية (الأهواني، 2005).

والحياة الأكاديمية الجامعية لاسيما في السنوات الأولى تشكل بيئة خصبة لحدث العجز المتعلم عند الطلاب بالنظر إلى تعدد اشكال الضغوط الأكاديمية في هذه المرحلة ، فقد أشارت نتائج دراسات كلاً من العويضة (2006) و الربيعي (2009) إلى أن طلاب الجامعة وخاصة طلاب الفرقة الأولي لديهم مستويات مرتفعة من الضغوط الأكاديمية مقارنة بطلاب السنوات اللاحقة، بسبب طبيعة الانتقال إلي الحياة الجامعية إذ عليهم التعود علي الابتعاد عن أسرهم لأول مرة وتحقيق قدر من الاستقلالية و الاعتماد على أنفسهم في متابعة شئونهم الأكاديمية لاسيما الحفاظ على مستوي مرتفع من التحصيل الدراسي، بالإضافة إلي التأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة وتكوين شبكات العلاقات الاجتماعية من الزملاء و الاصدقاء. وتكون ردود فعل الطالب تجاه المواقف الأكاديمية الضاغطة أن يصبح الطالب عاجزاً أمامها ليس لديه القدرة علي ضبط الأحداث والتنبؤ بها، ويؤدي ذلك إلي أن يتعلم العجز والاستسلام في مواجهة هذه الضغوط فتقل دافعيته ويتوقف عن إصدار استجابات توافقية (العبد الله، 2014 ).

ويمكن أن يمتد التأثير السلبي للضغوط الأكاديمية إلى التحصيل الدراسي للطلاب بحيث أنه مع استمرار وتكرار المواقف الأكاديمية الضاغطة يتراجع التحصيل الدراسي للطلاب (حسن، 2015). فقد أظهرت نتائج دراسة Jibril (2021) أن هناك علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لطلاب كلية الهندسة. ووجد Kushendarto and Sujana (2021) أن الضغوط الأكاديمية كانت منبئ سلبي دال إحصائيا بالتحصيل الأكاديمي لطلاب كلية الاقتصاد والأعمال. ومع ذلك فالمراجعة الدقيقة لنتائج لهذه الدراسات وغيرها من الدراسات الحديثة حول الضغوط الأكاديمية توضح إنها لم تمايز أو تفرق بين مصادر هذه الضغوط في تأثيرها على التحصيل الدراسي وأنها عمدت إلى دراسة

التأثير العام للضغوط الأكاديمية في التحصيل الدراسي بصرف النظر عن مصدر هذه الضغوط (شراب ،هم2015) ، لذلك فأن أهم دوافع القيام بالبحث الحالي هو فحص العلاقة بين مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية والخارجية والتحصيل الدراسي لدي عينة من طلاب الفرقة الأولي بكلية التربية جامعة المنيا .

**ثانيا: مشكلة البحث:**

يعاني الطلاب الجامعيون لاسيما في السنوات الأولى لدراستهم من ضغوط أكاديمية متزايدة ومتنوعة يتعلق بعضها بإدارة شئون الحياة اليومية مثل تغيير محل السكن والانتقالات من الجامعة الى السكن والعكس وتكوين شبكات المعارف والأصدقاء والبعد عن الأسرة والرغبة في إثبات الذات وتحقيق الاعتماد على الذات والاستقلالية في اتخاذ القرارات وبعضها يتعلق بالنواحي الأكاديمية مثل العبء الدراسي وتنظيم وقت الاستذكار وطرق الاستذكار الجيد والامتحانات والواجبات والتكليفات والمشروعات الصفية وغيرها. وكذلك يلعب النظام التعليمي نفسه دوراً مهماً في زيادة الضغوط الأكاديمية على الطلاب مثل قاعات الدراسة المزدحمة ونظام درجات الفصل الدراسي والموارد والمرافق غير الكافية وهي ضغوط في مجملها تفرض أعباء ومسئوليات جديدة ينعكس أثارها ليس فقط في الجوانب الوجدانية والاجتماعية للطلاب، بل وفي أدائهم الأكاديمي أيضا. وتوضح نتائج العديد من الدراسات أن الضغوط الأكاديمية لاسيما المستويات المرتفعة منها تعيق التحصيل الدراسي للطلاب الجامعيين (Agolla, et al , 2009)

وعلى الرغم من أن البحث الحالي يعتبر امتدادا للعديد من الدراسات السابقة التي فحصت العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي في المرحلة الجامعية، إلا أنه يأخذ مسارا مغايرا عن الدراسات السابقة في أمرين: أولا: يستند البحث الحالي في معالجة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي إلى فحص تأثير مصدرين رئيسين للضغوط الأكاديمية هما الضغوط الأكاديمية الداخلية والضغوط الأكاديمية الخارجية حيث يمكن أن تختلف الضغوط الأكاديمية في علاقتها بالتحصيل الدراسي وفقا لمصدر هذه الضغوط وذلك عوضا عن فحص تأثير الضغوط الأكاديمية كمتغير أحادي البعد يعبر عنه في صورة درجة كلية تصف مستوى الضغوط الأكاديمية لدي الطالب كما هو شائع في غالبية الدراسات السابقة، ثانيا: يفحص البحث الحالي العلاقة بين مصادر الضغوط الأكاديمية (الداخلية والخارجية) والتحصيل الدراسي في اطار ثقافي مغاير لتلك الأطر الثقافية الغربية –لاسيما

الأمريكية والأوربية– والتي ركزت عليها الدراسات السابقة حيث يهتم البحث الحالي بالبيئة الثقافية المصرية وهي بيئة لها مكوناتها وطابعها المختلف والمميز ليس فقط على مستوى العادات والتقاليد والأعراف ونظم التربية ولكن أيضا في المناخ التعليمي الجامعي والفرص والتسهيلات المقدمة لطلاب الجامعة وهو أمر قد يشكل العلاقة بين مصادر الضغوط و التحصيل الدراسي ويحدد اتجاهها وقوتها.

**ثالثا : تساؤلات البحث :**

يستهدف البحث الحالي الإجابة على التساؤلات الأتية:

1. ما العلاقة بين مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية التربية؟
2. ما العلاقة بين مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية التربية؟

**رابعا: فروض البحث :**

يسعى البحث الحالي إلى اختبار الفرضيين التاليين:

1. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي 0,05 بين مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب عينة البحث.
2. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي0,05 بين مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية والتحصيل الدراسي لدى طلاب عينة البحث.

**خامسا :أهداف البحث :**

يركز البحث الحالي على الأهداف الأتية:

1. فحص العلاقة بين بين مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية.
2. فحص العلاقة بين مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية.

## سادسا :أهمية البحث :

يستمد البحث الحالي أهميته من:

1. أهمية عينة البحث كونهم من طلاب السنة الأولى الجامعية وهم بذلك عرضة لمزيد من الضغوط الأكاديمية وغير الأكاديمية والتي قد تلحق ضررا بتحصيلهم الدراسي وإندماجهم وتكيفهم مع المجتمع الجامعي مما قد يؤثر سلبا في معدلات التدفق والإنتاج للنظام التعليمي الجامعي وترتفع معه معدلات التسرب والهدر في هذا النظام.

2. لايزال متغير التحصيل الدراسي من المتغيرات المحورية في البحوث النفسية والتربوية بوصفه مظهرا من مظاهر نجاح العملية التعليمية والتربوية ونتيجة من نتائجها المرغوبة وهو أيضاً من مؤشرات كفاية النظام التعليمي الجامعي ناهيك عن التأثيرات الإيجابية التي قد يحدثها تحقيق مستويات مرتفعة من التحصيل الدراسي في الطلاب دافاعيا ووجدانيا واجتماعيا ونفسيا ومعرفيا.

## سابعا : منهجية البحث :

**1- منهج البحث:** استخدم هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي حيث يدرس الظاهرة من خلال تحليل بنيتها والعلاقات بين مكوناتها ويهدف إلي وصف الظاهرة في الماضي والحاضروالتنبؤ بمستقبلها بموضوعية (أبو حطب، أمال صادق ، 2010).

**2- العينة الأستطلاعية:**

أشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية علي (320) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى

| | الشعب العلمية | الشعب الأدبية | الإجمالي | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

بكلية التربية- جامعة المنيا (118 ذكور، 202 إناث) بشعبتيها العلمية (الرياضيات، تعليم أساسي علوم) وعددهم (152) طالب وطالبة، والأدبية (اللغة الإنجليزية، تعليم أساسي دراسات اجتماعية، تعليم أساسي لغة االإنجليزية) وعددهم (168) طالب وطالبة. والجدول (1) يوضح توزيع هذه العينة.

جدول(1) توزيع أفراد العينة الأستطلاعية وفق الشعب الدراسية والنوع الاجتماعي

| الشعبة ـــــــــــــــ النوع الاجتماعي | رياضيات | التعليم الأساسي علوم | اللغة الإنجليزية | التعليم الأساسي دراسات اجتماعية | التعليم الأساسي إنجليزي | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **الذكور** | 35 | 61 | 7 | 7 | 8 | 118 | %36,9 |
| **الإناث** | 28 | 33 | 27 | 77 | 37 | 202 | %63,1 |
| **الإجمالي** | 63 | 94 | 34 | 84 | 45 | 320 | |
| **النسبة المئوية** | %19,7 | %29,4 | %10,6 | %26,2 | %14,1 | | %100 |

**3- أدوات البحث :**

**اولا : مقياس الضغوط الأكاديمية :**

**ا- وصف المقياس:**

أعدت الباحثة هذا المقياس بهدف قياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب الجامعيين والتي تشير إلى المطالب الأكاديمية (مثلا بيئية أو اجتماعية أو المطالب الداخلية) والتي تدفع الطالب إلى تغيير سلوكه وتشمل مصادر الضغوط الداخلية التي يكون مصدرها نظام معتقدات وتفكير الفرد وإدراكه للأمور والأحداث والمواقف والطريقة التي يقيم بها نفسه، ومصادر الضغوط الخارجية وهي ضغوط خارجة عن سيطرة الفرد وتتعلق بأمور واحداث ومواقف تحدث في محيط الفرد سلوكه (Thakare et al., 2021). ويتكون المقياس في صورته الأولية من 39 مفردة موجبة، ومن أمثلة العبارات التي يتضمنها المقياس " تأخرك عن الاستعداد للامتحان رغم قرب موعده"

**ب- صياغة عبارات المقياس وإجراءات تحكيمها:**

قامت الباحثة بصياغة 39 عبارة تستهدف قياس مصادر الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الأولى بالمرحلة الجامعية وذلك في ضوء مراجعة الأدبيات ذات الصلة والإطار النظري لمتغير الضغوط الأكاديمية وبعض المقاييس الحديثة ذات الصلة مثل مقياس الضغط الجامعي (Stallman et al., 2016) The University Stress Scale وأستطاعت الباحثة الأستعانة بتلك المقاييس لصياغة بعض عبارات المقياس مثل ( عدم تقبل أسرتك لتخصصك الدراسي ، شعورك بالتقصير وتأنيب الضمير نتيجة إهمالك لدراستك )، كذلك وجهت الباحثة عدد من الأسئلة المفتوحة حول مصادر الضغوط الأكاديمية لعينة عشوائية من طلاب الفرقة الأولى بالشعبتين الأدبية والعلمية بكلية التربية- جامعة المنيا

والمسجلين في العام الجامعي 2019/2018 وذلك بهدف التعرف على علي أهم الضغوط الأكاديمية التي تواجههم ومصادر تلك الضغوط.

**ج- تصحيح المقياس:**

جميع العبارات الخاصة بمقياس مصادر الضغوط الأكاديمية موجبة (39 عبارة) حيث يجيب المفحوص على كل عبارة باختيار بديل واحد فقط من بين خمسة بدائل هي: لا مطلقا، نادرا، أحيانا، كثيرا، دائما. وتعطى هذه البدائل الخمسة الدرجات 1، 2، 3، 4، 5 على الترتيب.

**د- الصدق العاملي:**

استخدمت الباحثة برنامج SPSS 23 (IBM Incorp, 2017) في إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية وتحديد عدد العوامل من خلال التدوير المتعامد للمحاور بطريقة Varimax لدرجات عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (320 ) طالباً وطالبة، وعدد مفردات مقياس الضغوط الأكاديمية (39) مفردة. وقد اعتمدت الباحثة على عدد من المعايير في تحديد عدد العوامل المستخرجة وهي: (1) ألا تقل نسبة التباين التي تفسرها المفردات في العامل عن 10%، (2) الإبقاء على العوامل التي يكون جذرها الكامن $\geq$ 1 .، (3) حذف العامل الذى لا يتشبع بثلاث مفردات على الأقل. وكذلك تم قبول تشعبات العوامل بناء على محك جيلفورد بحيث أن قيمة تشبع العبارة على العامل يجب أن يكون أكبر من أو تساوى (0,3) مما يضمن نقاء العامل الذى تم الحصول عليه (فرج، 1980).

يتضح من نتائج التحليل العاملي الاستكشافي أن 32 عبارة يفترض أنها تقيس الضغوط الأكاديمة قد تشبعت على عاملين فسرا معا (25,64%) من التباين الكلى في المفردات. وفي ضوء مضمون ومعنى عبارات العامل الأول تم تسمية هذا العامل بمصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية (18 عبارة، جذر كامن 7,65، نسبة التباين التي يفسرها من التباين الكلي = 19,62%) حيث تراوحت التشعبات على هذا العامل بين 30,. و 69,. وبالمثل في ضوء وفي ضوء مضمون ومعنى عبارات العامل الثاني تم تسمية هذا العامل بمصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية (14 عبارة، جذر كامن 2,34، نسبة التباين التي يفسرها من التباين الكلي = 6,02%) حيث تراوحت قيم تشعبات العبارات على هذا العامل بين0,32 و 0,55

وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين بعدى مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية ومصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية0,45 دالة عند مستوى 0,001 وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لبعد مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية بين 0,36 و 0,66 وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى 0,01، في حين تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لبعد مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية بين 0,35 و 0,59 وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى 0,01 حيث أكد Nunnally et al. (1994) على أن قيم معامل الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد والتي يجب ألا تقل عن 0,30 حتى يمكن اعتبارها مؤشرا على جودة الاتساق الداخلي للبعد.

وفي ضوء نتائج التحليل العاملي الاستكشافي تم حذف 7 عبارات من مقياس الضغوط الأكاديمية. فقد تم حذف المفردة 20 (عدم الاستمتاع بالحياة الأكاديمية) والمفردة 16 (شعورك بالتعب والارهاق عند بذل أي جهد دراسي) من بعد مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية وذلك لتشبع هاتين المفردتين بقيم 0,34 و 0,30 على الترتيب على بعد مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية رغم أن مضمون ومعنى المفردتين يشير إلى أنهما يصفان مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية، كما تم حذف المفردة 1 (عدم تقبل أسرتك لتخصصك الأكاديمي) والمفردة 11 (صعوبة أسئلة الامتحان لبعض المقررات)، المفردة 2 (شعورك بالتقصير وتأنيب الضمير نتيجة إهمالك لدراستك) وذلك لتشبع هذه المفردات بقيم 0,42، 0,41، 0,33 على الترتيب على بعد مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية رغم أن مضمون ومعنى هذه المفردات يشير إلى أنهم يصفون مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية. وبالإضافة إلا ذلك تم حذف مفردة 10 من بعد مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية لانخفاض تشبعاها عن (0,3) حيث بلغت قيمة تشبع هذه العبارة0,22 وحذف المفردة 3 من بعد مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية لأنها لم تظهر إي تشبع علي إي من البعدين سواء بعد مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية أو بعد مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية. والجدول (2) يوضح قيم تشبعات العبارات على العوامل المستخرجة.

**جدول (2) تشبعات مفردات مقياس الضغوط الأكاديمية على العوامل المستخرجة بعد التدوير**

| م | المفردات | العامل الأول | العامل الثاني |
|---|---|---|---|
| 2 | إحتمالية رسوبك في الإمتحان. | ,69 | |
| 6 | تأخرك عن الاستعداد للإمتحان رغم قرب موعده. | ,66 | |
| 10 | إنخفاض تقديراتك في بعض المواد الدراسية. | ,66 | |
| 4 | عدم حصولك علي درجات مرتفعة تؤهلك للتخرج بتفوق. | ,64 | |
| 1 | إنخفاض مستوى فهمك وإستيعابك للدروس مقارنة بزملائك. | ,62 | |
| 17 | عدم توافقك الدراسي. | ,61 | |
| 15 | سوء علاقتك ببعض أساتذتك. | ,58 | |
| 13 | اهدارك لوقت الدراسة دون الإستفادة منه. | ,56 | |
| 19 | تأخرك في استذكار بعض الدروس وتراكمها عليك. | ,56 | |
| 3 | تأخرك في إنجاز الأعمال والتكليفات الدراسية. | ,55 | |
| 7 | عدم تحقيقك لتوقعاتك الأكاديمية . | ,50 | |
| 18 | كثرة مرات غيابك عن المحاضرات. | ,49 | |
| 9 | عدم قدرتك على العمل منفرداً لإنجاز الأعمال والتكليفات الدراسية. | ,48 | |
| 5 | شعورك بأن محتوى المقررات الدراسية يفوق قدراتك الأكاديمية. | ,47 | |
| 11 | ضعف علاقتك بزملائك وتفاعلك الإيجابي معهم. | ,41 | |
| 8 | ضياع وقتك بسبب عدم التزامك بجدول المذاكرة. | ,35 | |
| 12 | شعورك بالتقصير وتأنيب الضمير نتيجة إهمالك لدراستك. | ,30 | |
| 14 | وجود صعوبات في فهمك لمحتوي بعض المقررات الدراسية. | ,30 | |
| 9 | اعتماد محتوي بعض المقررات علي الحفظ والتلقين | | ,55 |
| 15 | بعض المقررات الدراسية لا تزودك بالمهارات الضرورية لسوق العمل. | | ,51 |
| 12 | عدم توفر مصادر علمية متنوعة لبعض المقررات. | | ,50 |
| 18 | الامتحانات والتكليفات الأكاديمية المفاجئة. | | ,48 |
| 8 | زيادة توقعات زملائك عن أدائك الأكاديمي . | | ,46 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17 | صعوبة تواصلك مع بعض اساتذة المقررات او معاونيهم. | | ,45 |
| 7 | كثرة الأعمال والتكليفات الدراسية المطلوبة منك. | | ,45 |
| 19 | عدم توفر نماذج امتحانات لبعض المقررات يمكن الرجوع اليها. | | ,44 |
| 5 | تكرار غياب بعض أساتذة المقررات عن المحاضرات. | | ,42 |
| 6 | انخفاض مستوي الموضوعية والحيدة الأكاديمية. | | ,41 |
| 14 | عدم تعاون زملائك معك في انجاز الأعمال الاكاديمية. | | ,41 |
| 13 | غياب معايير محدده معلنة لتقييم أدائك في بعض المقررات. | | ,39 |
| 16 | الاهتمام المبالغ فيه بنجاحك وتفوقك الدراسي. | | ,33 |
| 4 | ارتفاع مستوي التوقعات الاكاديمية الوالديك منك | | ,32 |
| الجذر الكامن | | 7,65 | 2,34 |
| التباين المفسر | | 19,62 | 6,02 |

**هـ- الدرجات على مقياس الضغوط الأكاديمية :**

في ضوء نتائج التحليل العاملي الاستكشافي فإن بالنسبة لبعد مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية (18 عبارة) فإن أقل درجة يمكن ان يحصل عليها المفحوص = 18 وأعلى درجة يمكن ان يحصل عليها = 90، بالنسبة لبعد مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية (14 عبارة) فإن أقل درجة يمكن ان يحصل عليها المفحوص = 14 وأعلى درجة يمكن ان يحصل عليها = 70.

**و- ثبات المقياس:**

**ثبات الاتساق الداخلي :**

تم حساب ثبات الاتساق الداخلي لبعدي مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية ومصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية ولمقياس الضغوط الأكاديمية ككل من خلال حساب معامل الفا كرونباخ وباستخدام بيانات عينة شملت 320 من طلاب كلية التربية جامعة المنيا حيث كانت قيمة معامل الفا كرونباخ 0,85 لبعد مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية و 0,76 لبعد مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية و 0,87 للمقياس ككل .

**الثبات بإعادة التطبيق:**

تم حساب معامل ثبات الاستقرار لبعدي مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية ومصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية و لمقياس الضغوط الأكاديمية ككل من خلال حساب معامل

الاستقرار بطريقة إعادة التطبيق وذلك على عينة شملت 100 من طلاب كلية التربية جامعة المنيا وبفاصل زمني قدره اسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، حيث كانت قيمة معامل ثبات الاستقرار 0,90 لبعد مصادر الضغوط الأكاديمية الداخلية و 0,82 لبعد مصادر الضغوط الأكاديمية الخارجية وهي قيم دالة عند مستوى دلالة إحصائية 0,001 مما يؤشر على أن ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية.

**ثانيا : التحصيل الدراسي:**

وبالنسبة لبيانات التحصيل الدراسي لأفراد عينة البحث فقد تم الحصول عليها من واقع سجلات كنترول الفرقة الأولى بكلية التربية– جامعة المنيا وهذه البيانات عبارة عن مجموع الدرجات التي حصل عليها كل طالب في جميع المواد الدراسية التي درسها خلال الجامعي 2019/2018 حيث تم تحويلها إلى نسبة مئوية.

## ثامنا : إجراءات تطبيق أدوات البحث :

حصلت الباحثة على جميع الموافقات الرسمية للبدء في عملية تطبيق أدوات البحث، وقد حرصت الباحثة على أن تتم عملية التطبيق في غير مواعيد المحاضرات النظرية والساعات المعملية؛ حتى لا يؤثر سلبيًا على مجريات العملية التعليمية، وحتى تتهيأ الظروف المناسبة للمفحوصين للإجابة عن أدوات البحث دون تذمر أو ملل. وقد جرت عملية التطبيق لأدوات هذا البحث داخل قاعات ومعامل كلية التربية – جامعة المنيا، حيث تم التطبيق على كل تخصص في كل من الشعبتين الأدبية والعلمية، وامتدت عملية جمع البيانات قرابة أسبوعين دراسيين في الفترة من 2019/4/30 وحتى 0 15/ 5/ 2019.

وقد بلغ عدد جلسات التطبيق (14) جلسة بمعدل جلسة واحدة لكل تخصص في الشعبة العلمية والشعبة الأدبية حيث تراوح زمن كل جلسة ما بين (25) إلى (30) دقيقة لكل شعبة، وفي كل جلسة كان يتم توزيع مقياس الضغوط الأكاديمية، وتعليمات الإجابة الخاصة به وفي كل جلسة تم توضيح الهدف من البحث للطلاب المشاركين وإعطاؤهم تعليمات حول طريقة الإجابة عن عبارات المقياس وشرح أمثلة لذلك. وبوجه عام تم التأكيد للمفحوصين أن المشاركة في عملية جمع البيانات هو أمر طوعي وغير إلزامي لأي طالب أو طالبة، كما جرى التأكيد للمفحوصين أن بياناتهم ستبقى سرية ولن تستخدم في غير أغراض البحث العلمي، وقد أتاح الباحث الفرصة للمفحوصين للمشاركة في عملية جمع البيانات أو الانسحاب من المشاركة، حيث حصل الباحث على موافقات شفهية من المفحوصين الراغبين في المشاركة.

**عينة الدراسة الأساسية :**

تكون مجتمع الدراسة الأصلي (الفرقة الأولي– كلية التربية– جامعة المنيا للعام الجامعي 2019/2018) من 1599 طالب وطالبة وذلك من واقع كشوف وحدة شئون الطلاب بالكلية.

وتكونت عينة الدراسة الأساسية من 624 من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية من الشعبة العلمية (الرياضيات، الكيمياء، البيولوجي، الفيزياء، وتعليم أساسي علوم) والشعبة الأدبية (تعليم أساسي لغة الإنجليزية وتعليم أساسي لغة العربية، الجغرافيا، اللغة الإنجليزية، علم النفس التربوي، اللغة الفرنسية ، التربية الزراعية ، اللغة العربية ، اللغة الإنجليزية ، التاريخ). وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة العينة الطبقية العشوائية المتعددة . Multi–way stratified sampling (Etikan & Bala, 2017)، حيث مَثلت كل الشعبة العلمية والشعبة الأدبية طبقتين منفصلتين من طبقات المجتمع، وداخل كل شعبة مثل كل تخصص طبقة مختلفة وقد تم الاختيار العشوائي للطلاب المنتمين لكل تخصص في الشعبة العلمية والشعبة الأدبية.

ويتضح من جدول (3) أن أفراد عينة البحث موزعون بشكل متفاوت حسب النوع الاجتماعي وذلك بصرف النظر عن التخصص الدراسي، فكانت نسبة الذكور (20,35%) في مقابل نسبة (79,65%) للإناث، وفي المقابل فإن نسب توزيع أفراد العينة في الشعب الأدبية (66,51%) كانت تقريبا ضعفي نسبة توزيع أفراد العينة في الشعب العلمية (33,49%) وذلك بصرف النظر عن النوع الاجتماعي لأفراد عينة البحث. وفي الشعب العلمية كانت شعبة البيولوجي هي الأكثر تمثلا في العينة بنسبة( 10,25%) في حين كانت شعبة الفيزياء هي الأقل تمثلا في العينة( 2,56%). وفي الشعب الأدبية كانت شعبة تعليم أسي لغة عربية هي الأكثر تمثلا في العينة بنسبة( 11,70% ) في حين كانت شعبة التعليم الزراعي هي الأقل تمثلا في العينة (4,32% ).

**جدول (3) توزيع أفراد العينة الأساسية في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي**

| | الشعب العلمية | | | | | الشعب الأدبية | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الشعبة | رياضيات | كيمياء | بيولوجي | فيزياء | تعليم أساسي علوم | تعليم أساسي انجليزي | تعليم اساسي لغة عربية | جغرافيا | لغة إنجليزية | علم نفس | لغة فرنسية | تعليم زراعي | لغة عربية | تاريخ | الإجمالي | النسبة المئوية |
| ذكور | 38 | 2 | 12 | 6 | 4 | 6 | 12 | 8 | 2 | 9 | 6 | 5 | 12 | 5 | 127 | 20,35 % |
| إناث | 24 | 24 | 52 | 10 | 37 | 41 | 61 | 23 | 68 | 42 | 33 | 22 | 37 | 23 | 497 | 79,65 % |
| الإجمالي | 62 | 26 | 64 | 16 | 41 | 47 | 73 | 31 | 70 | 51 | 39 | 27 | 49 | 28 | 624 | %100 |
| النسبة المئوية | %9,93 | 4,2 % | 10,25 % | 2,56 % | %6,57 | %7,53 | %11,70 | 4,97 % | 11,22 % | 8,17 % | 6,25 % | %4,32 | 7,85 % | 4,48 % | | %100 |
| | 209 طالب وطالبة = 33,49% | | | | | 415 طالب وطالبة = 66.51% | | | | | | | | | | %100 |

## تاسعا : نتائج البحث :

**معاملات الارتباط :**

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات البحث الحالي كما هو موضح بالجدول(4). أظهرت نتائج تحليل معاملات الارتباط الثنائية أن هناك علاقة موجبة بين الضغوط الأكاديمية الداخلية والضغوط الأكاديمية الخارجية ر=435، دالة عند مستوي 01، وهو ما يعني أن أفراد عينة البحث الحالي يمكنهم الجمع بين نوعي الضغوط الأكاديمية الداخلية والخارجية معاَ. وأظهرت مصفوفة الارتباطات الثنائية أن التحصيل الدراسي يرتبط سلباَ بالضغوط الأكاديمية الداخلية ر= – 106، دالة عند مستوي0,01 ، مما يعني رفض الفرض الصفري . في حين يرتبط إيجابيا بالضغوط الأكاديمية الخارجية ر=080، دالة عند مستوي 05، مما يعني رفض الفرض الصفري .

**جدول (4) معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة**

| المتغيرات | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| 1. الضغوط الأكاديمية الداخلية | 1 | | |
| 2.الضغوط الأكاديمية الخارجية | **,435 | 1 | |
| 3. التحصيل الدراسي | **,106– | * ,080 | 1 |

**ملحوظة.** ن = 624 * معاملات الارتباط دالة عند مستوي 05, ** معاملات الارتباط دالة عند مستوي 01،

## عاشرا: مناقشة نتائج البحث:

أظهرت نتائج التحليل أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياَ بين الضغوط الأكاديمية الداخلية والتحصيل الدراسي ر= – 0,106 وهي علاقة عكسية ، وتدل أنه كلما زادت الضغوط الأكاديمية الداخلية أنخفض التحصيل الدراسي، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كلاَ من (Agolla & Ongori , 2009; Putwain , 2007) .ويمكن تفسير العلاقة السلبية بين الضغوط الأكاديمية الداخلية والتحصيل الدراسي من خلال ما أشارت إليه (أبو حبيب ،2010) أن من أهم الأثار السلبية المترتبة علي التعرض للمستويات الحادة من الضغوط الداخلية ، أنها تبدد طاقات الطلاب وتجعلهم أقل قدرة علي مواصلة الإنتباه والتركيز اللأزم لمتابعة الشرح ، وكذلك تجعلهم أقل قدرة علي الإستذكار الفعال ، كما أنها تؤدي إلي إضطراب علاقة الطالب مع زملائه ومعلميه ، وتعوق التعلم

الكفء ، ويمكن أن تؤدي إلي الفشل الأكاديمي والعجز عن الإنجاز وما يصاحب ذلك من إحباطات نفسية، كما أنها تسبب إضطراب مفهوم الذات وزيادة الإستثارة الإنفعالية مع الشعور بالحزن ، إضافة إلي التشوش العقلي ، وكل ذلك يمكن أن يؤدي إلي أنخفاض مستوي التحصيل الدراسي .

كما أظهرت نتائج التحليل أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياَ بين الضغوط الأكاديمية الخارجية والتحصيل الدراسي ر=080, ، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما أشارت إليه (عبد البديع ، 2011 ) أن هناك نوعين من الضغوط ، الضغوط الإيجابية: وهي التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الطالب وتطوره حيث أن هذا النوع من الضغوط يحسن من الأداء العام ، ويساعد علي زيادة الثقة بالنفس ورفع الأنتاجية الأبداعية والحيوة والتفاؤل والنظرة الإيجابية للأمور واليقظة الفكرية وإستثارة الأفراد لأستخدام إستيراتيجيات جديدة لمقاومة المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجههم وقد تمثل الضغوط الأكاديمية الخارجية هذا النوع من الضغوط لأنها أقل وطأة وحدة من الضغوط الأكاديمية الداخلية والتي قد تمثل النوع الثاني وهي الضغوط السلبية التي تؤدي إلي الأحباط وعدم الإتزان النفسي ، وهذا ما يؤكده فونتانا (1994) ، بأن المستوي المعتدل من الضغط الخارجي أمراً مطلوباً لزيادة الإستثارة والدافعية ، حيث يعتبر عنصراً مجدداً للطاقة ، فهو مطلوب وضروري حينما يكون هناك توازن بين المتطلبات والطاقات والإمكانيات ، أما في حالة زيادة المتطلبات فيصبح ضاراً ، وإنعدام الضغوط ايضاً يجعل الفرد في حالة سلبية تجعله عرضه لنفس مظاهر التعرض للضغط الشديد.

## المراجع :

أبو حبيب ، نبيلة أحمد ( 2010).الضغوط النفسية وإستيراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي أبناء الشهداء في محافظات غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر بغزة ، فلسطين .

أبو حطب، فؤاد، وصادق،آمال(2010) . مناهج البحث وطرق التحليل الأحصائي في العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية . القاهرة : الأنجلو المصرية

الأهواني ، هاني حسين حسين (2005) . مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدي طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية . دراسة مقارنة . مجلة التربية . (1) 128، 173 – 220

حسن ، الآء (2015 ) . الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي طلاب كلية التربية قسم الكيمياء . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، السودان .

الربيعي ، فاضل جبار عودة (2001) . الضغوط النفسية وعلاجها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد . رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .

سالم ، علي سالم (2010) . قياس الدافعية وتحديد مكوناتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي عينة من طلبة جامعة القصيم . مجلة إتحاد الجامعات العربية .( 55) ، 173 – 195.

سعيد ، محمود محي الدين (2005) . مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لدي طلاب مرحلة الثانوية العامة. مجلة التربية جامعة الأزهر.(5).

شراب ، عبدالله عادل (2015) . مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات . تحديات العصر وأفاق المستقبل المؤتمر العلمي الدولي الثاني: التعليم في فلسطين https://hdl.handle.net/20.500.11888/13453

طه ، فرج عبد القادر (1988) . علم النفس وقضايا العصر . القاهرة : دار المعارف .

عبد الرازق ، محمد مصطفي(2012) . الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدي عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا . مجلة الأرشاد النفسي .(2)32 ، 499 – 517 .

عبد البديع ، سمر عبد البديع (2011) . الضغوط الأكاديمية وهرمون الكورتيزول لدي طالبات اثانوية العامة . مجلة البحث العلمي في التربية (12) ، 1561 – 1593 .

العبد الله ، فايزة غازي(2014). إستيراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. رسالة دكنوراه. كلية التربية .جامعة دمشق.

العويضة، سلطان بن موسى (2006). العلاقة بين مصادر الضغوط و أساليب التدبر لدى عينة من طالبات الجامعة الأردنية . مجلة رسالة التربية علم النفس .( 27)، 173-221.

فرج ، صفوت (1980) . القياس النفسي. القاهرة : دار الفكر العربي .

فونتانا ، ديفيد (1994) .الضغوط النفسية . ترجمة حمدي علي الفرماوي ، رضا عبدالله أبو سريع . القاهرة : الأنجلو المصرية.

Agolla , J . & Ongori , H (2009) . An assessment of academic stress among undergraduate student: The case of university of Botswana, *Educational Research and Review*, (4)2 , 63-70.

Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling method. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, *5* (6), 215-217.

Habibi Asgarabad, M., Charkhabi, M., Fadaei, Z., Baker, J. S., & Dutheil, F. (2021). Academic Expectations of Stress Inventory: APsychometric Evaluation of Validity and Reliability of the Persian Version. *Journal of Personalized Medicine*, *11*(11), 1208.

Hoban, M., Leino, E. V., & The American College Health Association. (2006). American College Health Association National College Health Assessment (ACHA-NCHA) Spring 2005 Reference Group Data Report (Abridged). *Journal of American College Health, 55* (1), 5–16

IBM Corp. (2017). *IBM SPSS Statistics for Windows (Version 25.0)* [Computer software]. IBM Corp.

Jibril, M. (2021). Evaluation on Study Skills and Academic Stress on University Engineering Student's Academic Achievement. *ACE Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, *1*(2)-12 35.

Kushendarto, R. F. W., & Sujana, I. K. The effect of Academic Stress, learning behavior and gadgets on academic achievement of accounting students. *American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)*, 5, 5, 341-346

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Putwain , D (2007) . Researching academic stress and anxiety in students : some methodological considerations. *British Educational Research Journal ,(33)* 2 , 207-219 .

Stallman, H. M., & Hurst, C. P. (2016). The University Stress Scale: Measuring domains and extent of stress in university students. Australian Psychologist, 51(2), 128-134.

Thakare, V.N., Patil, R.R., Oswal, R.J., Dhakane, V.D., Aswar, M.K., Patel, B.M., (2018) Therapeutic potential of silymarin in chronic unpredictable mild stress induced depressive-like behavior in mice. J. *Psychopharmacol*. 32, 223–235.

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next*? Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53-79.