

جامعة عمار ثليجي الأغواط  
كلية العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



رقم: ...../2024

الموضوع:

**الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز  
شهادة البكالوريا  
دراسة ميدانية ثانوية عمر دهينة بالأغواط**

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس تخصص: علم النفس العيادي  
من إعداد الطالبتين: بن بغداد مباركة  
بوقناشة صبرينة  
تحت إشراف الأستاذ: زيتوني محمد زين العابدين

لجنة المناقشة

العضوية	الجامعة	الإسم واللقب
رئيسا	جامعة عمار ثليجي الأغواط	د. جيلالي الناصر
مشرفا ومقررا	جامعة عمار ثليجي الأغواط	أ. زيتوني محمد زين العابدين
مناقشا	جامعة عمار ثليجي الأغواط	د. عياط محمد الأمين

الموسم الجامعي: 2023 - 2024

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي الأغواط  
كلية العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الموضوع:

# الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا دراسة ميدانية ثانوية عمر دهيبة بالأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذ:

زيتوني محمد زين العابدين

من إعداد الطالبتين:

بن بغداد مباركة

بوقناشة صبرينة

السنة الجامعية 2024/2023

# التشكر

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله  
الذي ما اجتزنا دربنا ولا تخطينا جهدا  
إلا بفضلته وإليه ينسب الفضل والكمال  
كل الشكر الجزيل إلى أساتذتنا  
وخاصة الأستاذ المشرف  
وإلى كل أستاذة علم النفس العيادي  
من ساندني في إخراج هذا العمل أساتذة، زملاء،

# الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ} صدق الله العظيم،  
سورة التوبة الآية 105

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون لم يكن الحلم قريبا، ولا الطريق  
كان محفوفا وبالتسهيلات لكنني فعلتها فالحمد لله الذي يسر البدايات وبلغنا  
النهايات...

أهدي ثمرة جهدي المتواضعة إلى أجمل اسمه بكل فخر الذي ساندني وعملي  
أن الحياة صراع وسلاحها العلم، الذي علمني الصبر والاستمرار رغم  
الصعاب، الذي لطالما حفنتي دعوته أبي الغالي إلى الغالية التي كانت أملي  
إلى القلب الحنون والشمعة التي كانت نورا لي في الليالي المظلمة، التي  
ساندنتي طول مسيرتي وهونت علي الطريق أمي الغالية

إلى من بهم أكبر وعليهم اعتمد.. إلى شمعة منيرة تنير ظلمة حياتي إلى من  
بوجودهم اكتسب قوة ومحبة لا حدود لها، .. إلى من عرفت معهم معنى  
الحياة إخوتي

وإلى جميع العائلة من كبيرها إلى صغيرها حفظهم الله ورعاهم.

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوعات
	1- التشكر
	2- الإهداء
	3- فهرس المحتويات
	4- فهرس الجداول
	5- فهرس الملاحق
	6- ملخص الدراسة باللغة العربية
	7- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
1	8- مقدمة
<b>الفصل التمهيدي: اشكالية الدراسة واعتباراتها</b>	
4	1- اشكالية الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
6	5- التعاريف الاجرائية
7	6- الدراسات السابقة
11	7- التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الضغوط النفسية</b>	
13	تمهيد
14	1- مفهوم الضغط النفسي
16	2- أنواع الضغط النفسي
20	3- أسباب الضغط النفسي
21	4- مصادر الضغط النفسي
25	5- أعراض الضغط النفسي
29	6- النظريات المفسرة للضغط النفسي
34	7- قياس الضغط النفسي
36	8- علاج الضغط النفسي
40	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية</b>	
42	تمهيد
42	1- حدود الدراسة
42	2- منهج الدراسة
43	3- مجتمع الدراسة وعينته
43	4- الدراسة الأساسية
45	5- أداة الدراسة
46	6- الأساليب الإحصائية
47	7- إجراءات التطبيق

## فهرس المحتويات

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
49	تمهيد
50	1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية
51	2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
53	3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
55	4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
60	5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
57	الاستنتاج العام
59	خاتمة
61	قائمة المراجع
66	قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوانه	رقم الجدول
19	يمثل المقارنة بين الضغوط النفسية الايجابية والسلبية حسب (Killy 1994)	01
28	أعراض الضغوط النفسية حسب مراحل الضغط النفسي	02
43	توزيع أفراد العينة	03
43	توزيع العينة حسب الجنس	04
44	توزيع العينة حسب الشعبة	05
44	توزيع العينة حسب إعادة السنة (الباكالوريا)	06
46	توزيع البنود على الأبعاد الاستبيان الضغط النفسي لمحمد بوفاتح	07
50	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب ضغط نفسي لدى التلاميذ	08
51	يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير الجنس	09
53	يوضح اختبار التباين لدلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير الشعبة	10
55	يوضح اختبار التباين لدلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير إعادة السنة	11

## ملخص الدراسة:

هدف دراستنا الحالية والتي جاءت بعنوان "الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا" دراسة ميدانية بثنائية عمر دهينة الأغواط: وقد تم تطبيق أداة لجمع البيانات والمتمثلة في الاستبيان على عينة من التلاميذ مكونة من 40 تلميذ وتلميذة لمختلف الشعب (أدبي، علمي) أعمارهم ما بين (17 و19) سنة، واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي الاحصائي للعلوم الاجتماعية (spss)، وتوصلت النتائج إلى ما يلي:

- 1- الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا متوسط.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنائية عمر دهينة بالأغواط تعزى لمتغير الجنس.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنائية عمر دهينة بالأغواط تعزى لمتغير الشعبة.
- 4- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنائية عمر دهينة بالأغواط تعزى لمتغير عدد مرات الاعداد.

## الكلمات المفتاحية:

الضغط النفسي، تلاميذ، امتحان البكالوريا.

**Abstract:**

Our current study, entitled “Psychological Stress among Students Approaching the Baccalaureate Diploma,” aims to be a field study at Omar Dahina Secondary School in Laghouat. A tool for collecting data, represented by a questionnaire, was applied to a sample of students consisting of 40 male and female students from different subjects (literary, scientific) and their ages. Between (17 and 19) years old, I relied on the descriptive approach, then the statistical analysis approach using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), and the results reached the following:

- 1- The level of psychological stress among students about to obtain a baccalaureate degree is average..
- 2- There are statistically significant differences in the level of psychological stress among third-year secondary school students at Omar Dahina Secondary School in Laghouat due to the age variable.
- 3- There are statistically significant differences in the level of psychological stress among third-year secondary school students at Omar Dahina Secondary School in Laghouat due to the section variable.
- 4- There are statistically significant differences in the level of psychological stress among third-year secondary school students at Omar Dahina Secondary School in Laghouat due to the variable number of repetitions.

**Key words :**

Psychological pressure , students , Baccalaureate exam.



مقدمه

## مقدمة:

يعد موضوع الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن، الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، واصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الإنسان، نظرا لكثرة التحديات التي واجهها في هذا العصر، لذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة البيئة التعليمية للمرحلة النهائية.

لذلك يثير موضوع الضغط النفسي في الوقت الراهن اهتماما ملحوظا بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب، وقد ازداد اهتمام وسائل الاعلام بهذا الموضوع وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس، ولهذا نجد الكثير من الأبحاث تجري يوميا في مجال التعليم ومحورها الأساسي هو الضغط النفسي ومسبباتها وطرائق التغلب عليها والوقاية منها، وذلك لما له من آثار سلبية على حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية، إضافة إلى تأثيره على إنتاجهم وتحصيلهم الأكاديمي، وفي هذا السياق يقول العالم " سيللي " أن حياة الفرد بدون ضغط تعني الموت، ولكن شدة الضغط والتعرض المتكرر لها وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية كثيرا ما ترتبط باعتلال الصحة النفسية والأداء الأكاديمي وخاصة وأن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات والديناميكية الشخصية وقدرتها على التفاعل مع البيئة المحيطة وتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات (حركات صبرينة، 2011، ص ح).

ومما لا شك فيه أن للضغط آثارا حادة على صحة الفرد في جانبها العضوي والنفسي، كما تختلف شدته من شخص إلى آخر، فمثلا نجد التلاميذ المقبلون على اجتياز شهادة البكالوريا يتعرضون في كل يوم إلى الضغط النفسي، إذ يعد امتحان شهادة البكالوريا مصيريا للتلميذ، إذ يشكل نقطة الفصل بين نجاح مشوارهم الدراسي أو فشله، كما يتحدد به مستقبلهم المهني، وهذا الأخير بدوره يتحدد بالنتائج المتحصل عليها، وهو ما يزيد من شدة الضغط النفسي عليهم، مما يجعل التلميذ يحضر له أحسن تحضير وأحسن استعداد دراسي خلال السنة، فهذا كله يولد لدى التلميذ اضطرابات وانفعالات وضغط نفسي يعيق أدائه الأكاديمي.

ولمعرفة الضغط النفسي الذي يواجه التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا ، إرتئينا أن نقسم دراستنا هذه إلى جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي:

حيث إلى في الجانب النظري قسمناه إلى فصلين وخصصنا في الفصل الأول لإشكالية الدراسة واعتباراتها، بينما الفصل الثاني حول الضغوط النفسية.

أما الجانب التطبيقي فهو يتكون من فصلين أما الفصل الثالث يتضمن الجانب المنهجي للدراسة، وأدواته وكذا مجتمع البحث وعينة، بينما الفصل الرابع تطرقنا فيه لعرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة وتأكيد الفرضيات.

# الفصل التمهيدى

## اشكالية الدراسة واعتباراتها

## الإشكالية:

يعد الضغط النفسي جزء من طبيعة الحياة العصرية التي ارتبطت بزيادة الضغوط نتيجة التغير السريع والمتلاحق في كل المجالات، مما يجعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في سبيل تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته، لذا أولى العلماء والباحثون في تخصصات مختلفة الضغط النفسي الكثير من اهتماماتهم نظرا لآثاره السلبية على الفرد والمجتمع عموما، ولتزايد الاهتمام بالصحة النفسية خاصة لدى التلاميذ في المجال الدراسي.

(سلاف المشري، 2016ص03)

فالتلاميذ معرضون للضغوط النفسية في مختلف أطوارهم التعليمية، وبالخصوص السنة الأخير من طور التعليم الثانوي، باعتباره مرحلة مصيرية في حياتهم، والتي تجعلهم أكثر فئات تعرضا للضغوط المختلفة الأكاديمية والنفسية والاجتماعية (بن عبد فتحي، 2021، ص02)

كما تلعب طبيعة الامتحان بما فيها من تفاصيل دورا واضحا في زيادة الضغوط النفسية ونسبة القلق والخوف والتوتر لدى الطلبة، فالاختيارات الحاسمة والتي تحدد مستقبل الطالب المهني والحيائي مثل امتحان البكالوريا ترتبط بكمية أكبر من القلق، فكلما زاد الغموض والعشوائية بالامتحان ونتائجه وكيفيته وتفصيله كلما كان القلق أشد.

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص 54).

إن أهمية امتحان البكالوريا والدور الذي يلعبه في تقرير مصير التلميذ يفسر اهتمام الدولة وسعيها وسهرها على توفير الظروف المناسبة من أجل سيرة الحسن، بالإضافة إلى سعي الأولياء طوال السنة إلى توفير أحسن الأجواء لأبنائهم، وبذل التلميذ قصارى جهده في المذاكرة والاجتهاد، وهو ما يجعله يعيش معاشا نفسيا خاصا يتميز بالضغط النفسي.

(عقيلة عيسو، ب س، ص3)

ويعد امتحان شهادة البكالوريا مصيريا للتلاميذ، إذ يشكل نقطة الفصل بين نجاح مشوارهم الدراسي أو فشله، كما يتحدد مستقبلهم المهني، والذي يتحدد بالنتائج المتحصل عليها، وهو ما يزيد من شدة الضغط النفسي عليهم ( بن عباد فتحة، 2001، ص01)، وهذا ما أظهرته نتائج العديد من الدراسات أن التلاميذ المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة منها قلق المستقبل وقلق الامتحان والبدائل المتاحة (عقيلة عيسو، ب س، ص3)

ومن هنا يمكننا طرح التساؤل التالية:

- هل يوجد ضغط نفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبل على شهادة البكالوريا بثانوية عمر دهيبة؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير الشعبة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير عدد مرات اجتياز البكالوريا؟

2- فرضيات الدراسة:

يوجد ضغط نفسي على نجاح الطلبة السنة الثالثة ثانوي في شهادة البكالوريا.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير الشعبة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنائية عمر دهينة تعزى متغير عدد مرات اجتياز امتحان البكالوريا.

### 3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- دراسة الضغوط النفسي لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- معرفة الأبعاد المختلفة للضغوط النفسية.

### 4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على الضغوط النفسية التي تؤثر على نجاح التلاميذ في شهادة البكالوريا.
- معرفة الضغوط النفسية على نجاح طلبة السنة الثالثة ثانوي في شهادة البكالوريا حسب متغير الجنس.
- معرفة الضغوط النفسية على نجاح طلبة السنة الثالثة ثانوي في شهادة البكالوريا حسب متغير الشعبة.
- معرفة مستوى الضغوط النفسية على نجاح طلبة السنة الثالثة ثانوي في شهادة البكالوريا حسب متغير عدد مرات اجتياز البكالوريا.

### 5 – التعاريف الإجرائية:

#### 1-5 الضغوط النفسية:

إجرائيا: هي الضغوط النفسية هي معدل الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس الضغوط النفسية.

#### 2-5 الضغوط النفسية المدرسية:

إجرائيا: هي كل الضغوط التي يتعرض لها التلميذ خلال الموسم الدراسي سواء كانت من الأسرة أو في المدرسة والتي تتسبب في نجاحه أو فشله.

### 3-5 شهادة البكالوريا:

اصطلاحاً: هي شهادة تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم الثانوي وتسمح للمتشحين مواصلة تعليمهم في المرحلة الجامعية (عبد اللطيف الفراحي وآخرون، 1994، ص14)  
4-5 التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا:

المقصود بالتلميذ المقبل على شهادة البكالوريا في بحثنا هذا هو المتمدرس في السنة الثالثة ثانوي من كلا الجنسين والذين يدرسون في تخصصات آداب وفلسفة العلوم الطبيعية والحياة والذي يتراوح عمره ما بين (17 و19 سنة).

### 6- الدراسات السابقة:

1-6 دراسة (محمد بوفاتح) (2005) والتي كانت بعنوان "الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بولاية الأغواط" مذكرة ماجستير، تخصص علم النفس المدرسي.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما تسعى الدراسة إلى معرفة الفروق بين التلاميذ في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي، أقيمت الدراسة بثانويات بولاية الأغواط بمناطقها الحضرية والريفية وعلى عينة قوامها 400 تلميذاً، واستخدمت في الدراسة استبيانات للقياس تم بنائها من قبل الطالب الباحث الأولى لقياس الضغط النفسي اشتملت على (66) بنداً تتوزع على ستة أبعاد، والثانية لقياس مستوى الطموح الدراسي وتتكون من (62) بنداً تتوزع على أربعة أبعاد وقد كشفت النتائج عن:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لصالح الإناث (محمد بوفاتح، 2005)

2-6 دراسة (بن عباد فتحي وعيسو عقيلة) (2021) بعنوان "الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مختلف الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلون على امتحان البكالوريا، وقد اتبعت الباحثة المنهج التحليلي، على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا، وتوصلت الباحثة إلى أنه يتفق الباحثون رغم اختلاف توجهاتهم على أن الضغط النفسي يشكل عائقا وصعوبة لدى التلاميذ المتمدرسين وخاصة المقبلين على امتحانات آخر السنة من أجل النجاح والتفوق والتحصيل الدراسي الجيد، خاصة إذا كانت هذه الامتحانات مصيرية مثل امتحان البكالوريا، حيث يتحدد على أساسه مسار التلميذ العلمي والمهني، وليس هذا وحسب وإنما أيضا للمكانة التي أولاها المجتمع لهذا الامتحان.

(بن عباد فتحة، عيسو عقيلة، 2021)

3-6 دراسة "هلال سليمة" بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وقد تم تطبيق أداتين لجمع البيانات وهي مقياس الضغوط النفسية ومقياس استراتيجيات المواجهة، طبقت الدراسة على عينة قوامها 200 تلميذ وتلميذة من الطور الثانوي للتخصص العلمي والأدبي، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وتم التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss20، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يعاني التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط.
- توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ في التعامل مع هذه الضغوط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير التخصص.

4-6 دراسة (حركات صبرينة) (2011) بعنوان "الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا" مذكرة ماستر تخصص علم نفس العيادي.

هدفت هذه الدراسة الكشف عن الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وقد طبقت الدراسة على مجموعة من التلاميذ مكونة 06 تلاميذ أعمارهم ما بين 18 و 21 سنة، واستخدمت الدراسة المنهج العيادي، وبتطبيق مقياس الضغط النفسي "الفنستاين" واجراء مقابلة نصف موجهة، وكانت نتائج الدراسة توصلنا إلى أنه:

- توجد ضغط نفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

(حركات صبرينة، 2012)

5-6 دراسة (دعاء محمد العدوي وآخرون) بعنوان "الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الطالبات وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية، وقام الباحثون في الدراسة باختيار عينة قوامها (300) مفردة من الطالبات الثانوي في المرحلة العمرية ( 14-18) سنة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وقامت بتطبيق المقاييس التالية: مقياس الضغط النفسي، مقياس المتغيرات البيئية، ومقياس المتغيرات الاجتماعية، واستمارة بيانات أولية على طالبات في المدارس الحكومية والمدارس الخاصة، ولقد توصلت الدراسة إلى بعض النتائج كان من أهمها

- وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوي توجد علاقة دالة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوي.

6-6 دراسة (داودي خيرة) بعنوان "الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقتها بالصلابة النفسية" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة بمدينة الجلفة، وفقا لمتغيرات (الجنس والتخصص)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2011)

المقنن من قبل الأستاذ بشير معمريّة، ومقياس الضغوط النفسية لمحمد بوفاتح (2005)، وأجريت الدراسة الوصفية على عينة عشوائية طبقية قوامها (120) تلميذ وتلميذة يزاولون دراستهم بصفة انتظامية بثانويات الجلفة، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص الدراسي (علمي، أدبي).

6-7 دراسة (عبد الحفيظ لبكيري ونزيم صرداوي) بعنوان "الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا - دراسة ميدانية بثانويات ولاية سطيف" هدفت هذه الدراسة للكشف عن مستويات الضغوط النفسية المدرسية، والفروق بين الجنسين، لدى عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ببعض ثانويات ولاية سطيف، وبلغت عينة الدراسة (164) تلميذ وتلميذة، للموسم الدراسي (2018-2019) والذين تم اختيارهم عشوائيا من ثلاث ثانويات وطبق عليهم استبيان الضغوط النفسية المدرسية الذي أعده الباحثان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (104.53)، ونسبة (65.83%)، وأيضا إلى وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث ولصالح الإناث في الضغوط النفسية المدرسية.

6-8 دراسة (زرزايحي سلوى) (2017) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي - دراسة ميدانية بثانوتين بدائرة العنصر- جيجل" مذكرة ماستر تخصص إرشاد وتوجيه.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة هذه العلاقة حسب متغيرات الجنس والتخصص الدراسي، ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق حسب نفس المتغيرات في مستوى الضغوط النفسية ومستوى دافعية للتعلم بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي الإرتباطي، من خلال تصميم مقياسين، الأول خاص بمقياس مستوى الضغوط النفسية والثاني خاص بمقياس مستوى

الدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وتكونت عينة الدراسة من (180) ذكر وأنثى، علميين وأدبيين، من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، خلال الموسم الدراسي (2017-2018) واختيروا عشوائياً، وعولجت بيانات الدراسة عن طريق برنامج spss18 وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور وإناث السنة الثالثة ثانوي في مستوى الضغوط النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي التخصصات العلمية وذوي التخصصات الأدبية للسنة الثالثة ثانوي في مستوى الضغوط النفسية.

( زرزاوي سلوى، 2017 )

#### 7- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة لاحظنا وجود أوجه تشابه بين دراستنا الحالية والدراسات السابقة وذلك من ناحية المتغير والمتمثل في الضغوط النفسية وكذا عينة الدراسة فكل الدراسات اختارت مجموعة البحث تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين يجتازون امتحان شهادة البكالوريا ما عدا دراسة (دعاء محمد العدوي وآخرون) والتي ركزت على عينة البحث كل طالبات المستوى الثانوي. إلا أن هناك أوجه اختلاف بين الدراسات فهناك دراسات مثلا اعتمدت على متغيرين كدراسة (محمد بوفاتح) والذي ادرج متغير الطموح الدراسي وكذا دراسة (زرزاوي سلوى) والتي قامت بادراج متغير دافعية التعلم، بينما نجد دراسة (داودي خيرة) والتي ادخلت متغير الصلابة النفسية، في حين نجد دراسة (هلال سليمة) والتي كانت تهدف للكشف عن استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بينما نجد دراسة (دعاء محمد العدوي وآخرون) ادخلت متغيرات المتغيرات البيئية والاجتماعية.

أما من ناحية المنهج نجد أن معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي للوصول إلى نتائج ما عدا دراسة (بن عباد فتحي وعيسو عقيلة) اتبعت المنهج التحليلي، ودراسة (حركات صبرينة) التي اتبعت المنهج العيادي.

# الفصل الثاني الضغط النفسي

## تمهيد:

وبعدما تناولنا اشكالية الدراسة واعتبارتها وحددها أهداف دراستنا، سننظر من خلال هذا الفصل إلى الجانب النظري وجمع كل ما يخدم هذه الدراسات من تعاريف وأسباب وأهمية وأعرض وعلاجات والتي تدور حول موضوع الضغط النفسي.

حيث تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية.

## 1. مفهوم الضغط النفسي:

يعد مصطلح الضغوط النفسية من بين المصطلحات المتداولة بكثرة في أوساط المجتمع، خاصة في عصرنا، فقد تعددت وتنوعت الدراسات الخاصة بهذا الموضوع من باحث إلى آخر، حيث تشابهت في الكثير من الجوانب إلا أنها اختلفت في جوانب آخرين وهذا التباين أدى إلى صعوبة إيجاد مفهوم محدد متفق عليه (علي عسكر، 1998، ص15)

ولقد اهتم كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي، ولكل منهم وجهة نظره الخاصة به، فمنهم من عرفها من خلال طريقة الاستجابة لهذه الضغوط وآخرون من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة وما يتوسطهما من عمليات داخلية (نقايس كوثر، 2018، ص13)

ويعرف معجم مصطلحات التربية والنفسية الضغط النفسي على أنه: "صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد، وتعرف الضغوط النفسية على أنها عوامل خارجية ضاغطة للفرد، سواء بكميته أو جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد" (شحاتة، النجار، مرجع سبق ذكره، ص208)

بينما الجمعية الأمريكية لعلم النفس (A,P,A) عرفت كلمة (stress) التي بدأ يظهر الاتفاق في الآراء بين الباحثين والمهتمين على استخدام مصطلح الضغوط للتعبير عن تلك الحالات التي تسبب الإجهاد والأعياء عند المصابين بها. (نائف علي أيوب، 2019، ص41)

أما الباحثون في علم النفس يعرفوا الضغط النفسي بعدة تعريفات وكل تعريف ينطلق من أساس محدد وواضح في بعض التعريفات ينطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة إزاء المثير والبعض الآخر من التعريفات يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة إلى متغيرات وسيطة قد لا تكون واضحة، وورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي إن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكميته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر، أو تشويها في تكامل

شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد (عبد الرحمن الطيرري، 1994، ص08)

ويستخدم مصطلح الضغط النفسي لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى القلق والإحباط والصراع والدفاع وبعض الانفعالات كالغضب والخوف إلا أن هذا المصطلح (الضغط) أصبح مألوفاً وجزءاً من مصطلحات هذا العصر له معنى خاص به، وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية ينتج عنها خبرة حادة مؤلمة بحيث يظهر تأثيرها بشكل على السلوك كما يظهر تأثيرها على التكيف (أحمد نايل الغرير، 2009، ص25)

بينما عرفة (الفرماوي وعبد الله) بأنه: "يستخدم للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق وشعور بالظلم والاختناق".

(نايف علي أيبو، مرجع سبق ذكره، ص43)

ويعرفه لازاروس وكوني (Lazarus & Coyne 1981, 144) بأن الضغوط النفسية هي تلك الضغوط التي تحدث عندما يواجه الشخص مطالباً ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف، وإن تفاعلاً يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البيولوجي وقابلية الشخص للتأثر وبين كفاءة الشخص الدفاعية (نايف علي أيبو، مرجع سبق ذكره، ص44)

أما هانز سيلبي (Hans Selye) الضغط النفسي بأنه: "الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة".

(الغرير، أبو أسعد، 2009، ص24)

ويعرف لورنس (Lowrence, 1990) الضغوط النفسية بأنه: "حالة من الانفعالات النفسية، السلبية مثل الغضب، أو القلق، أو الإحباط، أو قلة التحمل، أو الانزعاج، أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة"

(محمد عصام أبو ندى، 2015، ص13)

بينما هنري موراي (H.Murray) فيعرف الضغط النفسي على أنه : "الضغط  
خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أو لشخصن تُيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف  
معين".

في يعرفه سبيلبرجر (S.D.Spielberger) بأنه : "الضغط يشير إلى الاختلافات في  
الظروف، والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي".

ويرى ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus) بأن الضغط النفس هو : "مجموعة  
المثيرات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير  
الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد  
في مثل هذه الظروف" ( محمد بوفاتح، مرجع سبق ذكره، ص32)

## 2. أنواع الضغط النفسي:

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة  
المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في  
الوسط الذي يعيشون فيه وهي:

أ- **ضغوط نفسية بيئية:** وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة،  
والكوارث الكونية، ضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد.

ب- **ضغوط البيئة الاجتماعية:** وما تحتويه من ضغوط ومشكلات أسرية، والتفاوت  
الحضاري، وكثرة الأبناء والإقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول، وقلة  
نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.

ج- **الضغوط الاقتصادية:** حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع  
الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما  
يزيد في حدة الضغوط.

د - **الضغوط المهنية:** والمتمثلة في الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية، الشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر.

هـ - **الضغوط المدرسية:** وتتمثل في الصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية الضاغطة أحيانا وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى.

و- **الضغوط النفسية:** ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح أو حادث، أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي، أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات، أو التعب الجسدي.

( نوري الهواري، 2021، ص 87 )

بينما يشير سيسلي (Selye) إلى أربعة أنواع من الضغط النفسي تصيب الفرد وهي:

أ- **الضغط النفسي السيء:** ويسمى كذلك الألم مثل: فقدان عزيز أو فقدان عمل.

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

ج- **الضغط النفسي الزائد:** وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته.

د- **الضغط النفسي المنخفض:** ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وعدم التحدي والشعور بالإصارة.

وتتضمن الاستجابة للضغوط ثلاثة مراحل فيما يطلق عليه نموذج زملة التكيف العام:

1- **رد فعل الإنذار:** حيث يتهيأ الفرد جسدياً لمواجهة الحدث الضاغط.

2- **المقاومة:** وفي هذه المرحلة يحاول مواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه.

3- الإنهاك: وفيها يفقد الجسم قدرته على التعامل مع الحدث أو الموقف.

(أحمد صالح موسى الزهراني، 2018، ص 304)

بينما يشير سيورد 2002 (Seaward) إلى أن هناك نوعين من الضغوط النفسية:

1- **الضغط النفسي الحاد (Acute stress):** وهو حالة يظهر فيها الضغط بسرعة ويزول بسرعة ولكنه حاد وشديد، وغالبا ما تكون الضغوطات مفاجئة ومؤقتة، مثل إيقاف الشرطي لشخص يسوق سيارته بسرعة كبيرة، أو التقدم لامتحان مفاجئ.

2- **الضغط النفسي المزمن (Chronic stress):** وهو حالة لا يظهر فيها الضغط بشكل حاد وواضح، ولكنه يستمر لفترات زمنية طويلة قد تكون أسابيع أو أشهر أو سنوات، وتكون بين الزوجين، العمل مع مدير صعب، أو العيش مع شريك مزعج أو العيش بمكان غير مريح، وغيره، وهذا النوع من الضغط النفسي يسبب الأمراض والاضطرابات العديدة، لأن على الفرد أن يعيش هذه الحالة وأثارها على عقله وجسمه فترة طويلة، لذا فهو بحالة استثارة تفوق المعدل الطبيعي لفترة زمنية طويلة نسبيا (جلال مخيني، 2008، ص 12)

أما كيلي (Killy) فيصنف الضغوط النفسية حسب أثارها إلى نوعين:

أ- **الضغوط النفسية الايجابية (Au stress):** هي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوراته، وهي درجة من الضغط والتوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع، مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه، وتعد ضغطا صحيا كما تؤدي إلى تحسين في جودة الحياة، مثل أعباء منصب جديد أو الترقية لدرجة أعلى، كما يعد الضغط عنصرا مجددا للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المطالب والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط، تكون هذه الضغوط مفيدة ومقبولة.

ب- **الضغوط النفسية السلبية (Déstresse):** فتعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يجعله عاجزا عن تحقيق أهدافه، كما يعجز عن التفاعل مع آخرين مما يؤثر سلبا على حالته الجسدية والنفسية، ويكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي

إلى تغيرات جسدية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثة للمرض، مثل وفاة شخص عزيز أو الإصابة بمرض مزمن أو التقاعد...، كما تسبب الضغوط النفسية السلبية ظهور أعراض نفسية وجسدية تتمثل في الصداع، آلام المعدة والظهر، تشنجات عضلية، عسر الهضم، أرق، ارتفاع ضغط الدم، السكري... الخ.

الجدول رقم (01): يمثل المقارنة بين الضغوط النفسية الايجابية والسلبية حسب (Killy 1994)

الضغوط السلبية	الضغوط الايجابية
تسبب انخفاض الروح المعنوية، والشعور بتراكم العمل	تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل
تولد ارتباكا، وتدعو للتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل	تمنح الإحساس بالمتعة والانجاز
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تسبب للفرد الشعور بالأرق	تساعد الفرد على النوم الجيد
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

زرزايحي سلوى، مرجع سبق ذكره، ص51

### 3. أسباب الضغوط النفسية:

تتمثل أسباب الضغوط النفسية في المثيرات التي تؤدي إلى ظهور استجابة الضغط (المواجهة أو الهرب) لدى الشخص والتي يمكن تصنيفها إلى عدة أنواع:

أ- أسباب جغرافية: والتي تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي والحرارة والبرودة الكوارث الطبيعية وأيضا الضغط السكني في الريف والأحياء الشعبية كذلك ازدحام السكان وقلة الخدمات.

ب- أسباب نفسية: تحدث هذه الضغوط عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته أي تفوق ما لديه من استعدادات ولذا توجد عدة مصادر تؤدي إلى الضغوط النفسية والتي تتمثل في:

- الإحباط: من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية ولذا يمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر الإنسان بها بعدم إمكانية القيام بالنشاط المطلوب أو تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

- التهديد: وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه.

- الصراع: وهو حالة تنشأ بسبب وجود هدفين متعارضين ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر.

- الحديث الذاتي السلبي: يتمثل في التفكير المتشائم والنقد الذاتي والتحليل المفرط.

ج- أسباب ذاتية: حسب الجمعية الأمريكية للأمراض العقلية (1999) تبين بأن تناول الفرد للأغذية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، الكحول والمنومات والمهدئات أو أي مخدر، يعمل على الضغط خاصة عندما لا يستطيع متعاطيها التخلي عنه.

د- أسباب اجتماعية: يشير علماء الاجتماع إلى أن الاصطدام بالواقع الاجتماعي غير المرغوب أو تغييره قد يكون وراء شعور الفرد بالضغط، إذ قد يجبره على قمع رغباته والتعبير عنها تماشياً واحتراماً للعادات والنظم السائدة في الجماعة المنتمي إليها.

هـ- أسباب اقتصادية: ترجع الضغوط في الوضع الاقتصادي إلى عدة أسباب منها: الفقر، البطالة، انخفاض الدخل، انخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة بمعدل استهلاك للأفراد.

و- أسباب مهنية: تعتبر العوامل المهنية من أسباب الضغط النفسي وتتمثل الضغوط على المستوى المهني في الشعور بالوفاة والعبء والثقل الناشيء عن مهنة الفرد، ومجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله مثل عبء المهنة، ساعات العمل الطويلة.

ي- 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 حيث تتمثل الضغوط المدرسية في ضغط المناهج، والمدارس، والامتحانات والعقوبات والقوانين الصارمة وضغط الزملاء.

(حركات صبرينة، 2011، ص 26)

#### 4. مصادر الضغط النفسي:

لا تخلو حياة الانسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة، وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية، فالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وأن يكرر محاولاته لإزالتها عن طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة، أو استبدال الهدف المعوق بآخر، أو تأجيل إرضاء الدافع.

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع، ولقد أظهرت العديد من الدراسات مثل (دراسة السيد هالة، 1998) و(دراسة صليحة ساعي

وفاء فكايري، 2018) و(دراسة فتيحة بن ويس، 2018) و(دراسة فائزة غازي العبد الله، 2014) و(دراسة نبيلة أحمد أبو الحبيب، 2010) و(دراسة بولدنوبا وسترانسكا، 2005) و(دراسة ريتز، 2002) التي أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم وأشمل من أحداث الحياة المهمة لديهم.

(نوري الهواري، مرجع سبق ذكره، ص91)

وتنقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين، الأول داخلي والثاني خارجي، فالمصادر الداخلية تتمثل في الإصابة بالأمراض وتناول العقاقير بإسراف، أما المصادر الخارجية فهي عبارة عن أحداث الحياة، "وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطا داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل العمل، والعلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك حياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجيء، وتسمى ضغوطا خارجية"

(بوفاتح محمد، مرجع سبق ذكره ، ص47)

ويمكن تحديد مصادر رئيسية للضغوط منها خارجية ومصدر داخلي:

#### 1-العوامل الخارجية: وتتضمن:

أ- الضغوط الأسرية: الصراعات العائلية، الطلاق، الانفصال، كثرة المجادلات، الأولاد.

ب- الضغوط المهنية: الخلافات مع الزملاء، كثرة التشريعات والقوانين، عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر، صراع داخل المؤسسة...الخ.

ج- الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

د- الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية فالفرد إذا كان متزوجا، عدد الأفعال إن كان متزوجا، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ضله الفرد، وهذه المتغيرات

تكون ضمن العامل الاجتماعي فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وإن اختلفت مصادرها وتباينت تأثيرها، ومن الضغوط الاجتماعية: العزلة، الحفلات، وخبرات الإساءة الجسمية، والجنسية، والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.

هـ- **الضغوط الصحية أو الفسيولوجية:** مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم به واختلاف النظام الغذائي.

و- **ضغوط المتغيرات الطبيعية:** مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل، البراكين، الأعاصير وغيرها...

ز- **الضغوط السياسية:** تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

ح- **العوامل العقائدية والفكرية:** إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حملة على تغيير أفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتبادلة على طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه.

ط- **الضغوط الثقافية:** وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادفة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية، كذلك غرف الشاة في شبكة الانترنت.

ي- **الضغوط الأكاديمية:** تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى، ومن المدرسة إلى الجامعة.

ك- **الضغوط الانفعالية والنفسية:** مثل القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.

ل- **الضغوط الكيميائية:** كإساءة استخدام العقاقير، الحمول، الكافيين، النيكوتين.

(حدي خلو، 2018، ص 17)

- 2- أما المصادر الداخلية: هي ضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.
- أ- المشكلات النفسية: وتتمثل في الانفعال التي قد تتحول إلى حالات القلق والاكتئاب والخوف المرضي.
- ب- الضغوط الصحية: مثل التعرض لمرض أو إصابة خطيرة، تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ.
- ج- الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير: وتعود إلى تبني الفرد واحد أو أكثر من الأفكار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع.

(أحمد الزهراني، مرجع سبق ذكره، ص305)

كما أن هناك من قسم الضغوط على النحو التالي:

- أ- الضغوط النفسية الإيجابية: وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحافز نحو العمل والإنجاز، فالضغط النفسي الإيجابي لا يعتبر سيئاً خصوصاً إذا تعاملنا معه بطريقة إيجابية، كما يساعد على رفع القدرة الإنتاجية والإبداعية، الحيوية، التفاؤل، النظرة الإيجابية للأمور، مقاومة الأمراض، التحمل اليقظة الفكرية، العلاقات الشخصية الجيدة.
- ب- الضغوط النفسية السلبية: وهي عبارة عن الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان النفسي.

إن كلا من الضغوط النفسية الإيجابية والسلبية تشعر الفرد بالتوتر، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والأحداث المسببة للضغط النفسي ومدى إدراكه وتقييمه للضغط على أنه حسن أو سيء ومزعج.

يتضح مما سبق: أن مصادر الضغوط كثيرة ومتنوعة تشمل كل مجالات الحياة وأحداثها، وهي ظاهرة إنسانية معقدة تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية، فالوقائع الحياتية على اختلافها تكتسب معناها في إدراك الفرد لنواتجها، لأنها تحدث على مستوى ذات الفرد، فالأحداث الطبيعية والاجتماعية لا تمثل ضغوطا في ذاتها، وإنما تصبح ضغوطا عندما تمنع الفرد من تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه أو يحاول أن يمثله، وتكون الضغوط هنا هي الشعور بالوطأة والانضغاط الناتج من وجود مواضيع بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه، ويكون معناها أيضا المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها، فهذه الضغوط لا تنشأ من بنية المجتمع والوظيفة التي تؤديها هذه البنية ولا تكون نشأتها من عوامل مجتمعية أو ثقافية وحضارية وسياسية واقتصادية ومهنية فقط، وإنما تنشأ أيضا من عوامل فردية ذاتية، وتكون إما جسمية أو نفسية أو عقلية (نوري الهواري، مرجع سبق ذكره، ص92)

### 5. أعراض الضغط النفسي:

تظهر أعراض الضغط النفسي على الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط، وتتمثل في الأعراض الجسمية والأعراض النفسية والأعراض السلوكية، ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط إلى تصنيف "بابار براهام 1994م" وقسمها إلى (أعراض جسمية، أعراض انفعالية، والأعراض ذهنية، وأعراض العلاقات مع الآخرين)، ويصنف كذلك "فيرايبيفرا 1996م" الأعراض المصاحبة للضغط النفسي إلى (أعراض جسمية، أعراض عقلية)، أما "دومينيك شالفن 1985م" فيميز بين نوعين من الأعراض (الأعراض الجسمية وسماها الضغط وأعراض نفسية وسماها الاستجابة عدم التكيف)، وتجدر الإشارة أن الأعراض تختلف من شخص لآخر، كما يمكن أن تجتمع دفعة واحدة عند شخص وقد تكون منفردة (نقايس كوثر، مرجع سبق ذكره، ص21).

وأعراض الضغط النفسي كما يلي:

أ- **عراض جسمية:** هناك عدة أعراض تبرز في جسم الإنسان المعرض للضغط منها:  
العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه، ألم في العضلات وخاصة في الرقبة

والأكتاف، عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة)، الإمساك، الإسهام، عصر الهضم، القرحة، التغير في الشهية، اضطرابات جنسية متنوعة، التعب أو فقدان الطاقة، آلام في الظهر (خاصة الجزء السفلي)، اضطرابات في القلب وفي التنفس.

ب- **الأعراض النفسية الانفعالية:** تتمثل في الضيق والكآبة، فقدان الاهتمام، فرط النشاط، عدم الاستقرار، فقدان الصبر، الغضب، الخمول، الملل، سرعة الانفعال، تقلب المزاج، العصبية واللجوء إلى العنف، الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي، سرعة البكاء (حركات صبرينة، مرجع سبق ذكره، ص20) ويطرح (عبد المعطي، 2006، ص84) الأعراض النفسية للضغط النفسي كما يلي:

- فقدان الفرد القدرة على الاستمتاع بالحياة.
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
- زيادة التوتر وعدم قدرة الفرد على الاسترخاء العضلي.
- زيادة معدل الوسواس.
- الاكتئاب والشعور باليأس والإحباط.
- التعامل بعنف.
- تغيير في بعض سمات الشخصية لدى الفرد (بن صالح هداية، ص40)

### ج- الأعراض المعرفية: ونذكر منها:

- النسيان.
- صعوبة التركيز والانتباه.
- عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- انخفاض الانتاجية أو دافعية منخفضة، الأمر الذي أكده جروس وماستنبورك (Gross & Mastonbork) اللذان بينا أن تناقص العمل والانجاز يظهر بسبب تعرض الفرد للضغط النفسي، حيث أن ارتفاع نسبة القلق يؤدي إلى إضعاف فاعلية الذاكرة في حل المشكلات، ويضيف (Fontana, 1990: 20) على ما تم ذكره من أعراض ما يلي:

- تدهور الذاكرة وزيادة التشتت.
- زيادة عدد الأخطاء والاضطرابات في التفكير.
- تدهور القدرة على التنظيم والتخطيط (علي عسكر، مرجع سبق ذكره، ص 45)
- د- الأعراض الفكرية والذهنية: نذكر من بينها النسيان وصعوبة التركيز واضطرابات التفكير، صعوبة اتخاذ القرارات، ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث، إصدار أحكام غير صائبة، انخفاض في درجة الإنتاجية أو الدافعية المنخفضة وتزايد عدد الأخطاء واستحواذ فكرة واحدة معينة على الفرد.
- هـ الأعراض الخاصة للعلاقات الشخصية: من بين أهم الأعراض التي تبين مدى الاضطراب الذي يحدثه الضغط في العلاقات بين الأشخاص نجد: التفاعل مع الآخرين بشكل آلي، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، تبني سلوك الاتجاه الدفاعي في العلاقات مع الآخرين، تجاهل الآخرين (حركات صبرينة، مرجع سبق ذكره، ص 20)
- و- الأعراض السلوكية: نذكرها كما أشار إليها بعض الباحثين كما يلي:
  - عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي.
  - تعاطي العقاقير والمخدرات والتدخين.
  - تزايد معدلات الغياب في العمل أو المدرسة.
  - انخفاض إنتاجية الفرد.
  - اضطرابات لغوية مثل التلعثم والجلجة.
  - انخفاض مستوى نشاط الفرد.
  - اضطرابات النوم كالأرق أو زيادة معدلات النوم.
  - الانعزال والانسحاب عن الآخرين، والتفوق على الذات مع عدم مواكبة التطورات الجديدة.

- اضطرابات الأكل.

- عدم الثقة في الآخرين وإهمال الفرد واجباته ومسؤوليته.

- الأفكار الانتحارية (بن صالح هداية، مرجع سبق ذكره، ص 41)

ي- الأعراض العاطفية: تتمثل في نوبات الاكتئاب، حدة الطبع، نوبات غضب شديدة،

نوبات بكاء (حركات صبرينة، مرجع سبق ذكره، ص 20)

ويمكن إيجاز أهم الأعراض الدالة على معاناة الفرد من الضغوط النفسية في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): أعراض الضغوط النفسية حسب مراحل الضغط النفسي

الأعراض في كل مرحلة من مراحل الضغط النفسي			المجال
مرحلة الإجهاد	مرحلة المقاومة	مرحلة الإنذار	
اضطرابات مزمنة في الجهاز الهضمي، الصداع المزمن، إرهاق جسدي مزمن، وفقدان الطاقة، آلام في الرقبة، والأكتاف...	الإرهاق بدون أي مجهود، الصداع النصفي أو الدوري أو التوتري	سرعة دقات القلب، ارتفاع ضغط الدم، عذارة العرق، الإسهال والمغص، اضطرابات الشهية، الأرق	الأعراض الجسمية Physical Symptoms
الاكتئاب، الاحتراق النفسي، الحزن، وغياب الأمل والانتحار	الاستياء الدائم والمستمر، سرعة البكاء والتأثر	سرعة الانفعال، العدوانية والعصبية، تقلب المزاج	الأعراض الانفعالية Emotional Symptoms
صعوبة تذكر الأحداث، اضطراب التفكير، اتخاذ قرارات خاطئة	الصعوبة في اتخاذ القرارات، انخفاض الإنتاجية، تأجيل المهام	صعوبة التركيز، التشتت الانتباه، تكرار الأخطاء	الأعراض الذهنية Intellectual Symptoms
مقاطعة الآخرين، الغياب عن العمل أو الدراسة تضخم أخطاء الغير	الميل للعزلة، التفاعل مع الغير ببرودة، أعصاب وتجاهلهم	التركيز على الأخطاء الآخرين، تبني السلوك الدفاعي اتجه الغير،	الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية Interpersonal Symptoms

زرزايحي سلوى، مرجع سبق ذكره، ص 54

## 6. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

هناك العديد من النظريات التي اشتملت على تفسيرات متنوعة للضغوط، وهي تفسيرات تختلف من نظرية لأخرى نظرا لاختلاف هذه النظريات فيما بينها من حيث المسلمات الأساسية والتصورات الخاصة في دراسة الضغوط وتفسيرها.

(نوري الهواري، مرجع سبق ذكره، ص90)

## 1- نظرية سيلبي (SELYE) للضغوط:

تأثرت أفكار (سيلبي) حول الضغط النفسي بتخصصه العلمي كطبيب وبدراسة الفسيولوجية والأعصاب، حيث ظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضواغط Sressors، وتبدو المصطلحات الفسيولوجية واضحة في صياغة مسلمات نظريته.

ويرى (سيلبي) أن الضغط متغير غير مستقل، وإنما هو استجابة لعامل ضاغط، وتعد هذه الاستجابة ضغطا، ويمكن الاستدلال على أن فردا ما يقع تحت تأثير موقف ضاغط من خلال أنماط معينة من الاستجابات والأعراض، حيث أم مقدارا معينة من الضغوط يؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي، وتعد هذه الأعراض الفسيولوجية عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، لكن التعرض المتكرر والمستمر للضغوط له تأثيرات سلبية على حياة الأفراد.

وفي هذا الصدد، يرى (سيلبي) في إطار نظريته أن الكائن الحي يتعرض- نتيجة متغيرات الحياة- إلى أشكال مختلفة من الضغوط، منها ما هو داخلي، ومنها ما هو خارجي، وأن هذه الضواغط يستجاب لها بما اطلق عليه مفهوم "زملة" أعراض "التكيف العام"، وتتكون من وجهة نظره من ثلاث مراحل:

- يصبح الكائن في المرحلة الأولى: وهي مرحلة الإنذار، مستعدا ومتحفزا لمواجهة التهديد.

- وفي المرحلة الثانية: وهي مرحلة المقاومة، يبذل الكائن جهودا للتعامل مع التهديد من خلال المواجهة مثلا.

- أما في المرحلة الثالثة: وهي مرحلة الاستنزاف (الإنهاك) فتحدث عندما يفشل الكائن في التغلب على التهديد ويستفيد مصادره الفسيولوجية في محاولة التكيف، ويصبح عرضة للإعياء والتعب والإصابة بالأمراض (سلاف مشري، 2016، ص06)

كما يعتبر سيلبي من الرواد المبكرين الذين فسروا كيفية حدوث الضغوط، وذلك عندما وضع مفهوم زملة أعراض التكيف العام حيث يرى أن الضغوط تتضح من خلال استجابة الفرد الفسيولوجية لأي مطلب أو حدث، وهي استجابة غير نوعية يعبر عنها "زملة" أعراض من أجل حدوث تكيف مع متطلبات البيئة السارة، وكذلك يرى سيلبي أن أعراض هذه الاستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة عن الحياة، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها.

(نوري الهواري، مرجع سبق ذكره، ص90)

### 3- نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليين وعلى رأسهم فرويده الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد، خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فلقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه.

كما يرى علماء النفس التحليليين أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو أي سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين:

- الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد.

- وبين الأنا الأعلى: الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليها لضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد

(النوايسة فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص18)

ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان انواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج إلى علاج.

(تامر السميران، عبد الكريم المساعيد، 2014، ص61)

#### 4- نظرية موري (MORY) للضغوط:

يرى موري في تناوله لمفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية أن هذا المفهوم يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، ويميز موري في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط، حيث يشير إلى ضغوط بيتا Beta stress باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها، وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا Alpha stress باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

ويوضح موري أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغوط بيتا، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد، وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل. (نوري الهواري، مرجع سبق ذكره، ص90)

#### 3- نظرية لازاروس وآخرون للضغوط:

يعتبر "لازاروس" أحد رواد النظرية المعرفية الذين يؤكدون على دور العمليات العقلية المعرفية في فهم ظاهرة الضغوط، وذلك من خلال التركيز في تفسير هذه الظاهرة

على طريقة إدراك الفرد وتقييمه المعرفي للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها بالإضافة لكيفية مواجهته لهذه الضغوط والتفاعل معها، حيث يرى لازاروس وزملاؤه أن الضغط هي العلاقة بين الشخص والبيئة بما يشمله من أحداث ومواقف تم تقييمها من جانبه الشخصي على أنها مرهقة أو تفوق موارده وتعرض حياته للخطر، وهو تقييم يستخدم فيه مجموعة من العمليات العقلية المعرفية مثل الإدراك والتفكير والتذكر، حيث لا تؤثر هذه العمليات المعرفية فقط في كيفية تقييم الفرد للضغط ولكن تؤثر أيضا في كيفية مواجهة الفرد لهذا الضغط (نوري الهواري، مرجع سبق ذكره، ص90)

#### 4- نظرية (Spielberger) للضغوط:

تناول (Spielberger) مفهوم الضغط بشكل غير مباشر أثناء تحليلاته في اضطراب القلق، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق، هما: القلق كسمة، والقلق كحالة.

فسمة القلق استعداد طبيعي أو سمة من سمات الشخصية ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موقفية واعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة.

وعليه يعتبر (Spielberger) أن الضغط الناتج عن موقف ضاغط معين مسببا لقلق الحالة، لذلك يهتم في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة وفق إدراك الفرد بأنها كذلك، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تجنب تلك الضغوط.

وقد حدد (Spielberger) مفهوم الضغوط من خلال ثلاثة أبعاد:

- مصدر الضغط: ويبدأ بمثير يحمل تهديدا أو خطرا ما، نفسيا أو جسما.

- إدراك الفرد للمثير أو التهديد.

- رد الفعل المناسب المرتبط بالتهديد: فترتبط شدة رد الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له ( سلاف مشري، 2016، ص07)

### 5- نظرية العجز المكتسب (Seligman) للضغوط:

ترى نظرية العجز المكتسب أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة، والتي مؤداها أن الفرد حين تفشل جهوده في السيطرة على حدث معين بشكل متكرر، فإنه يتوقف عن الكفاح بسبب عجز، وبالتالي، عند فإن موقفاً جديداً يولد لديه نفس رد الفعل، وهو العجز وعدم القدرة على ضبط أحداثه أو التنبؤ بها.

وحدد (Seligman) ثلاثة وأبعاد من القصور تميز العجز المكتسب وتمكن من التفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز، مما يساعد على التنبؤ بإمكانية حدوثه، وهذه الأبعاد هي:

- يكون دافعيًا: أي أن الفرد لا يحاول أي إجراءات أو القيام بأي مجهود للتغيير نتيجة الضغط.

- يكون معرفيًا: أن الفرد يفشل تمامًا في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعده على تجنب آثار الضغط.

- يكون انفعاليًا: حيث يؤدي إلى حالة من الانسحاب والانعزال والاكتئاب والمخاوف والقلق، وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد.

وبهذا فإن الضغط النفسي حسب هذه النظرية هو نتاج الشعور بالعجز المتعلم، عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانيات الفرد، ويشعر أنه عاجز وقليل الحيلة.

(سلاف مشري، مرجع سبق ذكره، ص08)

## 7. قياس الضغط النفسي:

تعددت محاولة قياس الضغط النفسي (Stress) من خلال معرفة ما يعيشه الفرد من حالة انضغاط ومدى شدة الضغط عليه، والتي تظهر في صفات فسيولوجية وبدنية ونفسية وسلوكية، ويعتبر (Thayer) من الأوائل الذين نبهوا إلى إمكانية قياس تلك الحالات (وذلك عن طريق الصفات المزاجية التي يظهرها الفرد في تقريره الذاتي)، واعد (Thayer) قائمة للمزاج تعرف بـ(ADACL) وطبقها على المجتمع الأمريكي ووجد صعوبات في تفسير النتائج، لأن القائمة احتوت على العديد من المميزات والخصائص ذات الطابع الثقافي الأمريكي المحض، مما قلل من صدق القائمة وجعله محل شك ونقدن فدفع ذلك كل من "كوكس" و"مكاي" وآخرون (Cox & Mchay et al) إلى تعديل من القائمة وهذا بحذف بعض الصفات المتعلقة بالشعب الأمريكي، وأضافوا صفات أخرى وطبقوا القائمة على عينة من المجتمع الأوروبي وتوصلوا عن طريق التحليل العاملي إلى نوعين من الصفات هي:

أ- صفات تتضمن المشاعر السارة والمشاعر المكدره (غير السارة)، وأطلقوا عليها اسم الضغط النفسي (Stress)

ب- صفات تتعلق باليقظة والنوم والاسترخاء والشدة والتعب والنشاط والحيوية والفاعلية والكسل، وأطلقوا عليها (عامل الاستثارة) (AROUSAL) يكشفان على حالة الانضغاط التي يعيشها الإنسان.

وأهم مؤشرات الدالة على الإحساس بالضغط النفسي كما جاءت في قوائم الصفات التي قدمها "كوكس" و"مكاي" (Cox & Mchay) هي:

- أ- مؤشر النشاط الكهربائي العضلي: يشير إلى التوتر العضلي.
- ب- النشاط الكهرومغناطيسي للمخ: ويشير إلى التغييرات الخاصة في المخ.
- ت- ضغط الدم.
- ث- التنفس.

على أن أغلبية الباحثين يعتمدون في قياس الضغط النفسي على مقياس "توماس هولمز" و"ريتشارد راى" (Thomas Holmes & Richard Rahe) والمسمى بمقياس إعادة التوافق الاجتماعي (Social Readjustment Rating) والمشهور باختصار (SRRS) ويعرف كذلك بـ (Les Ueth) ويضم 43 حدثاً من أحداث الحياة سارة ومكدرية وتمثل مواقف مهنية وعائلية وشخصية واجتماعية لها أبعاد اقتصادية واجتماعية، وتحمل الأسئلة أوزاناً من الضغوط تتراوح ما بين 11 إلى 100 نقطة، واشتقت القائمة الأصلية لأحداث الحياة " من اختبار بعض المرضى في جامعة واشنطن، وأقر هؤلاء المفحوصين بوجود أحداث حياة مرغوبة اجتماعياً وإيجابية، وأخرى غير مرغوبة اجتماعياً وسلبية قبل حدوث المرض "

كما اعتمد الباحثان على بحوث "أدلف ماير (Adolph Meyer) والمتمثلة أساساً في صحيفة بيانات الحياة (Life Chart).

ولقد خضع مقياس " هولمز " و"راى" (Holes & Rahe) إلى عدة تعديلات كالتعديل الذي قام به "برامويل" (Bramwell 1971) في دراسته على طلبة الجامعة.

وتوجد مقاييس نفسية أخرى تستعمل في قياس الضغط النفسي منها ما هو معلمي أو شفوي أو كتابي "أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي، العقلي، أو قوة الانفعالات وشدتها" ومن الأدوات الشائعة الاستخدام ما يلي:

- طريقة الخصائص المتعددة والطرق المتعددة (Multitrait Multi Method Matrix) لكل من "كامبل" و"فيسك" (Compbell & Fiske)
- مقياس الضغط الوظيفي (Occupational Stress Inventory)(OSI)
- مقياس جودة الحياة لـ "روبرت أليو" (Robert Eliot 1994) (The quality of life index) ويتضمن 36 حالة.

- نظام تحليل الضغط (Analyse systeme stress) وضغه مخبر الأبحاث في سان فرانسيسكو ويتشكل من 114 سؤالاً أو نظاماً لتحليل مصادر الضغط النفسي.

( محمد بوفاتح، مرجع سبق ذكره، ص43)

## 8. علاج الضغط النفسي:

### 1- العلاج المعرفي:

يرتبط العلاج المعرفي باسم العالم (أورن بيك، ARON BECK) حيث كان من العلماء الذين حاولوا تطبيقه في علاج حالات ومشكلات نفسية، ونتيجة لذلك ظهرت أبحاث ودراسات تحاول معرفة مدى الفعالية التي يتمتع بها هذا الأخير، مع مقارنته مع فعالية أساليب علاجية أخرى كالاتجاه السلوكي أو الإنساني، وتتمثل مراحل العلاج المعرفي في:

أ- مرحلة الأولية (المقابلة الأولية): يحاول الفاحص خلال هذه المرحلة جمع معلومات حول المفحوص وغالباً ما تكون المعلومات شخصية ويتطرق الفاحص إلى سؤال المفحوص عن سبب طلبه للمساعدة وما الذي يتوقعه من الإرشاد، ويتم الاستعانة بمجموع من المعلومات الشخصية حول المفحوص.

ب- مرحلة التقييم: خلال هذه المرحلة يحاول الفاحص جمع معلومات حول قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات ومدى امتلاك المفحوص لمهارات التوافق الصحية مع الضغط النفسي.

ويمكن أن يطبق عدداً من الاستبيانات لمهارات التوافق للكشف عن مدى امتلاك المفحوص لها، ولمعرفة نقاط الضعف لديه، ومن الملاحظ أن أسلوب التقييم يقدم معلومات غني للفاحص حول أفكار المفحوص المرتبطة بالمشكلات الخاصة بالضغط النفسي، وبنفس الوقت يقدم معلومات للمفحوص حول أسباب شعوره بالانزعاج والتوتر بسرعة وبالتالي يساعده على الوعي بأفكاره الآلية والحد من تأثيرها على مشاعره وردود فعله السلوكية.

( حركات صبرينة، مرجع سبق ذكره، ص36)

ت- **مرحلة العلاج:** بعد قيام الفاحص بالتقييم يكون بذلك قد حقق هدفين: الأول يتمثل في فهمه لأسباب عدم قدرة المفحوص على التعامل مع قضايا الضغوط النفسية، وبالتالي زيادة قدرة المفحوص على الوعي الذاتي لأفكاره وللعوامل المعرفية المرتبطة والهدف الأساسي في مرحلة العلاج ليس القيام بعمل تحليلات منطقية للأفكار والاعتقادات اللاعقلانية فقط وإنما محاولة إكتساب المفحوص عدد المهارات للتعامل مع مواقف التوتر والضغط وقد وضع كل من "ولف دريدان، Wolfe Dryden" عدد من استراتيجيات التوافق المختلفة للمساعدة على عملية استكشاف القصور لدى المفحوص:

- **الاستقلالية:** القدرة على التفكير المستقر والقدرة على الاكتشاف والتعمق بشكل استقلالي

- **المهارات المعرفية:** يتضمن المرونة المعرفية استخدام أسلوب حل المشكلات.

- **الكفاءة:** وتتضمن العمل على توليد الأفكار الجديدة والقدرة على التفكير الايجابي عند مواجهة المواقف الحتمية.

- **العلاقات الاجتماعية:** وتتضمن القدرة على تكوين علاقات اجتماعية دائمة بالإضافة إلى وجود قدر من الدهاء والذكاء الاجتماعي.

- **المهارات التنظيمية:** وتتضمن وجود القدرة على التخطيط واستخدام المصادر المتاحة بشكل فعال (أحمد نايل الغرير، مرجع سبق ذكره، ص173)

## 2- العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط النفسي الإسترخاء، فهي ترادف الراحة الحرية الهدوء الهروب من المشاكل، فمعنى الاسترخاء يظهر كأنه نوع من مخفضات الضغط النفسي، هذا ما يسمح لنا بفهم أهمية الطلب المتزايد على الاسترخاء وظهور مؤسسات مراكز متعددة في العالم الأوروبي وحتى في العربي، فهي تهتم بالجسد لما له من علاقة بالفعل والعقل ومن أهم التقنيات التي استخدمها السلوكيون في الاسترخاء:

- **التغذية العكسية:** وتقوم هذه الفكرة على محاولة الشخص التحكم في جهازه العصبي اللاإرادي بواسطة التدريب على التحكم في الضغط والنبض وبرودة الأطراف وذلك

بتوصيل جسم الإنسان بأجهزة تقيس كل هذه الأشياء، وتمكين المريض من قرائتها وشرحها له بأبسط طريقة ممكنة ليتمكن من استعمالها لوحده، وتدريبه على الاسترخاء العضلي والفكري حتى يصل إلى الدرجة التي يتمكن فيها من خفض ضغطه أو التحكم فيه.

- **الاسترخاء العضلي والفكري:** وفيها يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلف مع إغماض عينيه وتخيل الإنسان في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدءاً من أصابع القدم فالكاحل، الركبة، الحوض فالظهر ثم الكتفين فأصابع اليد ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولاً إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خالياً وهذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشر دقائق تكرر مرتين إلى ثلاث مرات يومياً، وفي هذا المجال نستعرض طريقة "شولتزSchuetz" التي ظهرت سنة 1908م عن أعمال "Vogt" حول التنويم المغناطيسي وهي تعتمد على مرحلتين هما:

أ- **المرحلة الأولى:** وتتمثل في وضع الحالة في غرفة مظلمة دافئة ثم تجلس الحالة على السرير وبعدها يقوم الأخصائي بإعطاء الإيحاءات للمريض.

ب- **المرحلة الثانية:** تركز على تقنيات عميقة وخاصة طريقة حلم اليقظة وتدوم هذه الطريقة من ثلاثة إلى أربع سنوات وتعتمد على المعرفة الجيدة بنفسية الحالة ورغباتها لأنها السبيل لتحقيق العلاج.

ت- **تمارين التنفس الاسترخائي:** في حالات الضغط يشتكي الشخص من حالة التوتر وكثيراً ما يشتكي من ضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق وهذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس، التنفس يشكل ضيق في إخراج الهواء بشكل تام يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي، فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطنياً التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التناسلي.

3- العلاج الكيميائي: يتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئة وبعديوية المهدئة وبعض الفيتامينات مثل : فيتامين فيتامين " C " و " B " حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى عقاقير مثل: مضادات القلق ومضادات الاكتئاب من أم العقاقير المضادة للضغط النفسي نذكر:

أ- **مضادات القلق Les anxiolitique**: هي: تهدف إلى تقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الشخص ولها خمس مميزات من ناحية المفعول وهذه الميزات هي:

- خاصية مضادة للقلق.
- خاصية منومة.
- خاصية منشطة للنعاس.
- خاصية مضادة للارتجاف.
- خاصية مسترخية للعضلات.

ب- **مضادات الاكتئاب Les anti dépresseurs**: يهدف هذه المضادات والأدوية في علاج تعكر الزاج وحالات التوتر الشديد وتحسن القدرة على التفكير وعلاج اضطرابات النوم ومن بين هذه المضادات والأدوية النفسية (leroscyl, Athymie, praymarel) وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط النفسي لدى الشخص غير أن استعمالها وتناولها لمدة طويلة وبكيفية غير طبيعية تجعل الشخص يدخل في حالة ارتباط فسيولوجي تتكون لها آثار جانبية سلبية على التوازن النفسي لدى الشخص وتتحول من مفعولها المضاد للضغط النفسي إلى مفعول مخفف للضغط النفسي.

(حركات صبرينة، مرجع سبق ذكره، ص ص38-39)

## خلاصة الفصل:

بعدما اطلعنا على موضوع الضغط النفسي من خلال عدة مراجع تناولته من عدة جوانب، يمكننا القول بأن الضغط النفسي سمة من سمات الحضارة الحديثة لما يسببه من آثار حادة على حياة الأفراد، سواء في الأسرة أو المدرسة أو في العمل، وفي شتى ميادين الحياة له، كما أن تأثير كبير على حياة الإنسان النفسية قد يسبب له أمراضا خطيرة، كما أنه كثر في وقتنا الحال الضغوط النفسية وتنوعت مما زاد من نتائج خطورتها سواء على الجانب الجسدي أو الجانب النفسي، عليه من خلال هذا الفصل حاولنا الإلمام بموضوع الضغط النفسي من تعريف وأسباب وكذلك مصادر وأنواع بالإضافة إلى النظريات وقياس الضغط النفسي وعلاجه، كل هذه الأنواع والأعراض قد تؤثر بشكل سلبي على حياة الفرد بالدرجة الأولى، وعلى أسرته والمحيط الخارجي بالدرجة الثانية.

## الفصل الثالث

# إجراءات الدراسة الميدانية

## تمهيد:

بعد التطرق في الجانب النظري الى تحديد إشكالية الدراسة وما يتعلق بها من متغيرات وكذا التطرق للضغط النفسي من تعاريف وأعراض وأسباب وعلاج، خصص هذا الجزء من الدراسة للجانب الميداني الذي يحتوي على الجانب المنهجي الذي يبرز حدود الدراسة والمنهج المتبع وتوضيح مجتمع وعينة الدراسة إضافة الى شرح موضحا أدوات جمع البيانات المستعملة في الدراسة، ثم أساليب التحليل الإحصائي المستخدمة في معالجة البيانات.

## 1- حدود الدراسة:

- أ- الحدود المكانية: تمت دراستنا هذه على بثانوية عمر دهيني المتواجدة بالأغواط.  
 ب- الحدود الزمانية: تمت دراستنا في الفترة الزمنية ما بين شهر ديسمبر 2023 إلى غاية نهاية شهر جانفي 2024

## 2- منهج الدراسة:

تعريف منهج الوصفي التحليلي: "يعرف على أنه عبارة عن اجتماع منهجين مع بعضهما البعض وهما المنهج الوصفي والمنهج التحليلي، حيث يكون المنهج الوصفي هو الأساسي المعتمد في البحث يساعده المنهج التحليلي من أجل البحث عن الظاهرة وإيجاد الحلول المناسبة لها وكل ذلك بهدف نجاح عملية البحث" (موريس أنجلس، 2019، ص 120)

وهو المنهج والذي يخدم موضوعنا فالمنهج الوصفي يقوم بوصف الضغوط النفسية التي يتعرض لها كل تلميذ مقبل على امتحان شهادة البكالوريا، أما المنهج التحليلي فهو لعرض لنتائج الاستبيان وتحليلها احصائيا (SPSS)

## 3- مجتمع الدراسة وعينته:

إن مجتمع بحث دراستنا والتي تم اختيارها كانت حول تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والمقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا من مختلف الشعب (الأدبي، العلمي، التقني رياضي) بثانوية عمر دهينة بالأغواط والذين تتراوح أعمارهم ما بين (17 و 19 سنة)

بما أن دراستنا تتناول موضوع الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والمقبلون على اجتياز شهادة البكالوريا فإن عينة بحثنا تتمثل في عدد (40) تلميذ لمختلف الأجناس والشعب.

## الجدول رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة

التكرار	الجنس
11	ذكر
29	أنثى
40	المجموع

## 4- الدراسة الأساسية

تمثلت العينة المدروسة في مجموعة من تلاميذ ثانوية عمر دهينة.

## جدول رقم (04) يوضح توزيع العينة حسب الجنس:

النسبة	التكرار	الجنس
27,5	11	ذكر
72,5	29	أنثى
100,0	40	المجموع

يتضح من الجدول أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور والتي بلغت نسبتها (72.5%) أما نسبة الذكور فكانت (27.5%)، وهذا يدل على أن الإناث حرصين على دراستهم أكثر من الذكور.

جدول رقم (05) يوضح توزيع العينة حسب الشعبة:

النسبة	التكرار	الشعبة
27,5	11	أداب وفلسفة
42,5	17	علوم
30,0	12	رياضيات
100,0	40	المجموع

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن نسبة التلاميذ العلميين كانت أكبر عن باقي الشعب الرياضية والأدبية، حيث بلغت نسبة العلوم (42.5%) بينما الشعب الرياضية فكانت (30%) في حين نجد الأدبيين بلغت نسبتهم (27.5%)، وهذا راجع إلى اهتمام التلاميذ بالشعب العلمية أكثر من الأدبية رغم تكاثف البرنامج صعوبة المواد إلا أننا نجد لديها الحظ الكبير في اختيار التخصصات في الجامعة.

جدول رقم (06) يوضح توزيع العينة حسب إعادة السنة (البكالوريا):

النسبة	التكرار	الشعبة
15,0	6	معيد (ة) مرة واحدة
5,0	2	أكثر من مرة
80,0	32	غير معيد(ة)
100,0	40	المجموع

يتبين من خلال الجدول أن نسبة عدد التلاميذ الغير معيدين والذين يجتازون امتحان شهادة البكالوريا لأمرة مرة اكبر من المعيدين، حيث بلغت نسبتهم (80%) بينهم المعيين لمرة واحد نجد نسبتهم (15%) في حين أن المعيدين لأكثر من مرة نسبتهم (5%)، وهذا يدل على أن التحصيل الدراسي بالثانوية ليس بالضعيف وأن مستوى تلاميذهم جيد ويعود هذا لعدم احتواء اقسامها على التلاميذ المعيدين بكثرة.

#### 5- أداة الدراسة:

تم تطبيق مقياس الضغط النفسي للأستاذ محمد بوفاتح دكتور بجامعة عمار ثليجي الأغواط، والذي يتكون من (66) بندا تقيس ستة (06) أبعاد، كل بعد يتضمن عددا معينا من البنود، والأبعاد هي:

- بعد ضغط الوالدين والأسرة: ويتضمن (13) بندا.
- بعد ضغط المدرسة: ويتضمن (16) بندا.
- بعد ضغط الزملاء: ويتضمن (07) بنود.
- بعد ضغط المراجعة: يحتوي على (08) بندا
- بعد ضغط الامتحانات: ويشمل على (09) بند.
- بعد ضغط أحداث الحياة: ويتكون من (13) بندا.

والجدول التالي يوضح توزيع البنود على الأبعاد استبيان الضغط النفسي:

جدول رقم (07): يوضح توزيع البنود على الأبعاد لاستبيان الضغط النفسي لمحمد بوفاتح

عدد البنود	رقم البنود	الأبعاد	الرقم
13	-43-37-31-25-19-13-07-01 61-58-55-52-48	ضغط الوالدين	01
16	-44-38-32-26-20-14-08-02 66-65-64-62-59-56-53-49	ضغط المدرسة	02
07	39-33-27-21-15-09-03	ضغط الزملاء	03
08	45-40-34-28-22-16-10-04	ضغط المراجعة	04
09	-46-41-35-29-23-17-11-05 .50	ضغط الامتحانات	05
13	-47-42-36-30-24-18-12-06 63-60-54-51	ضغط أحداث الحياة	06

#### 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم الاعتماد في هذه الدراسة على النظام الإحصائي المعروف برزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (spss) وهو أكثر الأنظمة الإحصائية استخداماً لإجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية المختلفة في شيء أنواع البحوث وقد تم استخدام نسخة الإصدار (21) نظراً لما تتوفر عليه من مميزات غير متاحة في الإصدارات السابقة أما الأساليب الإحصائية الموظفة من خلال هذا البرنامج تمثلت أساساً فيما يلي:

- معامل ألفا كرونباخ.
- معامل جوتمان، وسبيرمان برواون للتجزئة النصفية.
- المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي).

- اختبارات لعينتين مستقلتين
- اختبار التباين انوفا
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

#### 7- إجراءات التطبيق

بعد التأكد من مقياس الضغوط النفسية للدكتور محمد بوفاتح لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي قمنا بتوزيع هذا المقياس على عينة قوامها 40 تلميذ وتلميذة وبعد تفريغ البيانات في جداول إحصائية تم ادخالها في نظام الإحصائي المعروف برزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (spss) وتحصلنا على النتائج الدراسة.

## الفصل الرابع

# عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

**تمهيد:**

بعد ما التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية من دراسة استطلاعية ومنهج وأداة الدراسة إلى الخصائص السيكومترية للاستبيان وخصائص العينة، سنقوم في هذا الفصل بعرض نتائج الدراسة وفرضياتها ومناقشتها وتفسيرها. وهذا من أجل الإجابة على الإشكالية المطروحة وقبول فرضيات الدراسة أو رفضها.

1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية:

يوجد ضغط نفسي على نجاح الطلبة السنة الثالثة ثانوي في شهادة البكالوريا.

الجدول رقم (08): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الضغط النفسي لدى التلاميذ

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة	عدد التلاميذ	الضغط النفسي
26.34	153.90	10,0	4	منخفض 110-66
		42,5	17	متوسط 155-111
		47,5	19	مرتفع 198-156
		100,0	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد التلاميذ الذين يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية هم الفئة الغالبة بين أفراد العينة حيث قدر عددهم ب (197) تلميذ بنسبة (47.5%) بينما قدر عدد التلاميذ الذين لديهم الضغوط متوسطة ب (17) فرد بنسبة (42.5) وفي الأخير قدر عدد التلاميذ الذين ذو ضغط منخفض (4) تلاميذ بنسبة (10%) في حين قدر عدد التلاميذ لدى إجمالي العينة ب (153.90) وهو متوسط عند انحراف معياري قدر ب(26.34).

وعليه نقبل صحة الفرضية القائلة بوجود ضغوط نفسية متوسط التي يتلقاها تلميذ السنة الثالثة ثانوي المقبل على شهادة البكالوريا لدي عينة من تلاميذ ثانوية عمر دهيبة.

تفسير نتائج الفرضية العامة:

بينت نتائج الجدول أعلاه بأن الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي متوسط، وتحقق الفرضية، وهذا يدل على أن كل التلاميذ الذين يجتازون امتحان شهادة البكالوريا لديهم ضغط نفسي متوسط، وهذا راجع أن أهمية امتحان البكالوريا والدور الذي يلعبه في تحديد مصير التلميذ، لاعتباره مرحلة مصيرية في حياتهم والتي تجعلهم أكثر الفئات عرضة

للضغوط النفسية المختلفة، ودراستنا جاءت متشابهة مع دراسة "هلال سليمة" بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة" بحيث جاءت نتائج هذه الدراسة مختلفة عن نتائج دراستنا ففي دراستنا توصلنا إلى أن التلاميذ الذين يجتازون امتحان شهادة البكالوريا لديهم ضغط نفسي متوسط.

## 2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهينة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).

الجدول رقم (09): يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهينة تعزى لمتغير الجنس

المتغير المقياس	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية df	قيمة ت	قيمة sig	القرار
	أنثى	29	160,20	21,14				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة "ت" بلغت (2.192) عند مستوى الدلالة (0.047) وهي قيمة أصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي تحققت الفرضية القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهينة تعزى لمتغير الجنس.

وجاءت الفروق لصالح الإناث أي أن الإناث يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية أكثر من الذكور.

#### التفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

وهذا يعني أن الإناث أكثر عرضة للضغط النفسي من الذكور، وهذا ما بينته نتائج الجدول أعلاه، مما نفسر ذلك بأن الأنثى تشعر أكثر من الذكر بوطأة الضغط النفسي المسلط عليها يوميا، ومن مصادر متعددة، ابتداء من الأسرة إنتهاء بالمجتمع، فالبنت في آخر مرحلة التعليم الثانوي الذي يعتقد فيه كثير من الآباء بأنه المحطة النهائية والأخيرة لت مدرس البنت، وأنه الحد النهائي المسموح به للبنت للوصول إليه في دراستها، وأنها بالالتحاق به تكون قد حققت ما يكفيها من العلم لتربية أبنائها في المستقبل ومجابهة مشاغل الحياة، وكذلك البنت في سن 18 سن يؤهلها للزواج وبناء أسرة، ويجعلها محل اهتمام كثير من الأسر لمصاهرة أهلها، وقد يوقفها والدها عن الدراسة مع أول متقدم لها، وفي دراستها تجبر على اتباع العديد من التعليمات، وقد تتلقى الكثير من الإملاءات والأوامر والنواهي، وتطالب بضبط سلوكها وفق هذه المعايير، فهي تعيش تحت تهدي مستمر بالفصل من الدراسة إذا لم تحقق النجاح الدراسي، والاعادة ممنوعة وغير مسموح بها لأن نتيجتها ومصيرها المكوث في البيت، فإحساس الأنثى هنا بضغط الوالدين والأهل وضغط المراجعة وضغط الدراسة يجعلها أكثر عرضة للضغط النفسي من الذكور. حيث هذه الدراسة اتفقت مع نتائج دراستنا في متغير الضغوط النفسية فجاءت النتائج مطابقة لنتائج دراستنا مثل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لصالح الإناث وهو مشابهة لما توصل اليه البحث الدكتور (بوفاتح محمد) بعنوان " الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لصالح الإناث، بينما في دراسة "هلال سليمة" بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة" بحيث جاءت نتائج هذه الدراسة مختلفة عن نتائج دراستنا ففي دراستنا أن كل التلاميذ الذين يجتازون امتحان شهادة

البكالوريا لديهم ضغط نفسي متوسط فدراسة هلال سليمة قالت يعاني تلاميذ البكالوريا من ضغوط نفسية، كذلك توصلت الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.

### 3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير الشعبة (أداب وفلسفة-علوم-رياضيات).

الجدول رقم (10): يوضح اختبار التباين لدلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير الشعبة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الشعبة
26,99	143,16	12	أداب وفلسفة
15,14	155,29	17	علوم
35,26	163,45	11	رياضيات
26,34	153,90	40	المجموع

المقياس	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	قيمة sig	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	2419,67	2	1209,83	1,817	0,177	غير دال عند 0.05
	داخل المجموعات	24639,92	37	665,94			
	المجموع	27059,60	39				

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن قيمة "ف" بلغت (1.817) عند مستوى الدلالة (0.177) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاثة، وبالتالي لم تتحقق الفرضية القائلة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة تعزى لمتغير الشعبة (أداب وفلسفة-علوم-رياضيات).

#### تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بينت نتائج الجدول أعلاه بأنه توجد فروق بين التلاميذ سنة الثالثة ثانوي حسب الشعبة، وهذا ما يجعلنا نفسر ذلك بأنه الضغط النفسي لدى التلاميذ الأدبيين ليس كما نجده لدى التلاميذ العلميين، وذلك يعود إلى طبيعة المناهج البرامج والمواد وكذا الحجم الساعي في التدريس، وبعض المدرسين من التخصصين الأدبي والعلمي، وأن التخصصات المتاحة عند النجاح والدخول الجامعي للعلميين أكثر من الأدبيين. حيث هذه الدراسة اتفقت مع نتائج دراستنا في متغير الضغوط النفسية فجاءت النتائج مطابقة لنتائج دراستنا و كذلك أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (أدبي، علمي) وهو مشابهة لما توصل اليه دراسة الدكتور (بوفاتح محمد) بعنوان "الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" بوجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في الضغوط النفسية لصالح تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة، بينما دراسة (داودي خيرة) بعنوان "الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقتها بالصلابة النفسية" حيث كانت نتائج هذه الدراسة مختلفة عن نتائج دراستنا بحيث توصلت الى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى التخصص الدراسي (علمي، أدبي).

4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية دهينة تعزى لمتغير إعادة السنة (معيد مرة واحدة، أكثر من مرة، غير معيد).

الجدول رقم (11) يوضح اختبار التباين لدلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهينة تعزى لمتغير إعادة السنة

إعادة السنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أول مرة	32	157,0625	21,45955
معيد مرة واحدة	6	136,0000	43,90900
معيد أكثر من مرة	2	157,0000	29,69848
المجموع	40	153,90	26,34

المقياس	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	قيمة sig	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	2261,72	2	1130,86	1,687	0,199	غير دال عند 0.05
	داخل المجموعات	24797,87	37	670,21			
	المجموع	27059,60	39				

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن قيمة "ف" بلغت (1.687) عند مستوى الدلالة (0.199) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات الثلاثة، وبالتالي لم تتحقق الفرضية القائلة " توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنوية عمر دهبنة تعزى لمتغير إعادة السنة (معيد مرة واحدة، أكثر من مرة، غير معيد).

#### تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه يمكننا أن نفسر ذلك بأن شعور التلاميذ بالضغط النفسي شعورا واحدا، ولا فرق في ذلك بين تلميذ معيد وآخر غير معيد، وكلاهما يتميز بمستوى متوسط من الضغط النفسي، وإذا افترضنا أن التلميذ المعيد يكون أكثر عرضة للضغط النفسي من التلميذ الجديد، بحكم وضعيته الدراسية الجديدة وأنه أصبح في مرحلة مهددة له بالخطر بين النجاح أو الطرد من الثانوية، وأن كل الأنظار متجهة نحوه وتنتظر منه الكثير، لكن هذا يكون غير صحيحا ما دام لم يتعرض للضغط النفسي مثله مثل التلميذ الجديد، ولا فرق بينهما، وربما يرجع ذلك إن الوضعية الجديدة للتلميذ المعيد تجعله أكثر رعاية واهتمام من طرف الآخرين، سواء في الأسرة، أو المدرسة، فهو بذلك يتلقى مساندة نفسية واجتماعية أكثر من التلميذ الجديد، وقد يحافظ عليه من الفشل والرسوب المدرسي مرة أخرى، وربما توفر له الأسرة جوا خاصا مشبعا بالدعم المدرسي والمادي يتلقاه بالتشجيع والثناء باعتباره أوفر حظا في النجاح من التلميذ الجديد وتتعامل معه الإدارة المدرسية بنوع من اللين، لأنه أملها في رفع نسبة مردود المؤسسة، فهذه العوامل قد تساعد التلميذ على أن يكون احساسه بالضغط النفسي أقل من زميله الجديد بسبب أن هذه العوامل تخفف من شدة المواقف الضاغطة.

## الاستنتاج العام:

بعد عرض نتائج الفروض ومناقشتها وتفسيرها، تبين أن الدراسة توصلت إلى تحقيق هدفها والكشف عن الضغوط النفسية لنجاح التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن ضغوط التلاميذ متوسط، ومن خلال هذه النتيجة للفرضية العامة تحققت كل فروض الدراسة حيث:

- تبين من نتائج الفرضية الثانية أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لصالح الإناث، ومنه تحقق الفرضية الفرعية الأولى، وهذا راجع إلى أن بعض الأسر تهدد بناتها بضرورة النجاح أو التوقف عن الدراسة والمكوث بالبيت في حال فشلها أو رسوبها المدرسي، مما يولد لدى الإناث ضغط نفسي وعزمها على النجاح في شهادة البكالوريا ودخولها للجامعة.

- تبنت من نتائج الفرضية الثالثة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (أدبي، علمي)، ومنه تحقق الفرضية الفرعية الثانية، وهذا يدل على أن التلاميذ الذين يدرسون بشعب علمية لديهم مناهج الدراسة مختلفة عن الأدبيين بالإضافة إلى صعوبة المواد العلمية كالفيزياء والرياضيات والعلوم، وتكثف الدروس عليهم، كما أن الشعب العلمية تحظى باختيارات عديدة في التخصصات الجامعية ويمكنهم الالتحاق بها، كما أننا نجد دائما التلاميذ العلميين لديهم طموحات كبيرة ويودون الوصول إليها في الجامعة كالاتحاق بشعبة الطب الصيدلة والبيولوجيا وغيرها من التخصصات الجيدة.

- تبنت من نتائج الفرضية الرابعة أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلميذ المعيد والتلميذ الغير معيد لاجتياز شهادة البكالوريا، ومنه تحقق الفرضية الفرعية الثالث، وهذا راجع إلى أن كل من التلميذين سواء كان معيد أو يجتاز للمرة الأولى امتحان البكالوريا لديه ضغط نفسي، ولكن يختلف من حيث نظرته إليه، فالتلميذ المعيد يشعر بالضغط النفسي لأنه فشل في المرة الأولى وعليه هذه المرة أن يجتاز الامتحان وينجح فيه ، لأن كل الآمال متجهة إليه سواء من ناحية الأسرة أو المدرسة، فهو في هذه

الحالة يشعر بضغط نفسي حيال عدم نجاحه للمرة الثانية، كما أن التلميذ الجديد والذي يجتاز الامتحان للمرة الأولى يعاني من ضغط نفسي وهو الخوف من الفشل أو الرسوب في الشهادة رغم كل الاهتمامات التي تلقاها من الأسرة والمدرسة.

يتفق الباحثون رغم اختلاف توجهاتهم على أن الضغط النفسي يشكل عائقا لدى التلميذ المتمدرس وخاصة المقبلين على امتحان مصيري لأخر السنة كإمتحان شهادة البكالوريا والذي ينتظر من التلميذ النجاح والتفوق، حيث يعد امتحان شهادة البكالوريا مصيريا للتلاميذ المقبلين على اجتيازه، إذ يشكل نقطة الفصل بين نجاح مشوارهم الدراسي أو فشله.

فالضغط النفسي قد يود لدى التلميذ بعض المشاكل المدرسية، كما يقدر يولد لديه بعض المشاكل الأسرية وغيرها من المشاكل.

ومن هذا المنطلق قمنا بدراسة الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عمر دهيبة بالأغواط، وللإجابة على التساؤل المطروح وتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار 40 تلميذ وتلميذة من مختلف الشعب وبتطبيق مقياس الضغط النفسي وبالاستعانة على الأدوات الإحصائية و spss تم التوصل إلى نتائج الدراسة.

# قائمة المراجع

الكتب:

1. أحمد نايل الغرير، وأبو سعد أحمد عبد اللطيف (2009)، **التعامل مع الضغوط النفسية**، دار النشر والتوزيع، عمان.
2. ثامر حسين علي السميران وعبد الكريم عبد الله المساعيد (2014)، **سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها**، ط1، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
3. عبد الرحمن بن سليمان الطيريري (1994)، **الضغط النفسي : مفهومه- تشخيصه- طرق علاجه ومقاومته**- مطابع شركة الصفحات الذهبية، الرياض
4. علي عسكر (2009)، **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق**، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
5. موريس أنجلس (2019)، **منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية**، ب ت.
6. نايف علي أيبو (2009)، **الضغوط النفسية**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
7. النوايسة فاطمة عبد الرحيم (2013)، **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب الساندة**، ط1، دار المناهج.
8. محمد حسن العلاوي (1998)، **سيكولوجية التدريب والمنافسات**، ط1، دار المعارف، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، لبنان.

مذكرات ورسائل تخرج:

9. بن صالح هداية (2015)، **فعالية برنامج علاج معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس**، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه LMD في علم النفس، تخصص: تقنيات وتطبيقات العلاج النفسي، قسم علم النفس، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.

10. جلال بن يوسف جمعة المخيني (2008)، مصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى المعلمين والعاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان، قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، كانون الثاني.
11. حدي خلو (2018)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الإبتدائي، دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة تقرت، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية، تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
12. حركات صبرينة (2011)، الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، تخصص علم النفس العيادي، فرع علم النفس، قسم العلوم الاجتماعية، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج، البويرة.
13. زرزايحي سلوى (2017)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بثانويتين بدائرة العنصر -جيجل، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص إرشاد وتوجيه تربوي، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحيى- جيجل.
14. جلال بن يوسف بن جمعة مخيني (2008)، مصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى المعلمين والعاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان، قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، الجامعة الأردنية.
15. محمد بوفاتح (2005)، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بولاية الأغواط، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في

علم النفس، اختصاص علم النفس المدرسي، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية الداب والعلوم الانسانية، جامعة ورقلة.

16. محمد عصام أبو ندى، **الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كما عدوان بمحافظة شمال غزة**، قدم هذا البحث استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة علم النفس من كلية ماجستير

17. نفايس كوثر، (2018)، **مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بثانوية الشيخ أحمد توفيق المدني بورقلة**، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي، تخصص إرشاد وتوجيه، شعبة علوم التربية، ميدان العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

#### مجالات علمية:

18. أحمد صالح موسى الزهراني (2018)، **الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة**، المجلة العلمية لكلية التربية، المجلد 24، العدد 09، جامعة أسيوط، سبتمبر.

19. الأهواني هاني حسين حسين (2005)، **مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية "دراسة مقارنة"** مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 128، الجزء 1 ديسمبر

20. سلاف المشري (2016)، **الضغط النفسي في المجال المدرسي، المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة**، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد 29، تشرين الأول،

21. نزيـم صرداوي، نسيمـة ملاك، **الضغط النفسي وعلاقته بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة لبعض ثانويات ولاية تيزي وزو**، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية.

22. فتحي بن عباد وعقيلة عيسو (2021)، الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، مجلد13، العدد02.
23. النوري الهواري،(2021)، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية (دراسة ميدانية تحليلية)، مجلة جامعة صبراتة العلمية، المجلد 5، العدد 1.
24. تامر السميران، عبد الكريم مساعيد(2014)، علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى الطلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي، تخصص علم النفس، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

# قائمة الملاحق

استبيان الضغط النفسي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الأغواط-

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانية والأرطوفونيا

قسم علم النفس وعلوم التربية

تعليمات ملء الاستبيان:

أخي التلميذ، أختي التلميذة:

في ما يلي مجموعة من العبارات، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة وتفهمها جيدا، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك وشخصيتك ضع علامة (√) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (تنطبق على تماما).

وإذا رأيت أن العبارة لا تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك وشخصيتك ضع العلامة (√) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (لا تنطبق علي أبدا).

وإذا رأيت أن العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع علامة (√) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (تنطبق عليا أحيانا).

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك وليس أي إجابة أخرى وتأكد من سرية معلوماتك وأنها لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

ونشكرك مسبقا على تعاونك معنا.

تحت اشراف الأستاذ

من اعداد الطالبتين:

بن بغداد مباركة

بوقناشة صبرينة

السنة الجامعية: 2023-2024

بيانات شخصية:

الجنس: ذكر  أنثى

الشعبة: أداب وفلسفة  علوم  رياضيات

صفة الدراسة: ليست معيد  معيد مرة واحدة  أكثر من مرة

لا تنطبق علي أبدا	لا تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي دائما	العبارات
			1- اتضايق من املاءات الوالدين المكررة
			2- أشعر بالاختناق عند الذهاب للثانوية
			3- أشعر بالنقص من قسوة الزملاء عليا
			4- أشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس
			5- أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان
			6- أشعر باليأس من أحداث الحياة
			7- أشعر بالبكاء من أوضاعي الأسرية
			8- أشعر بالإغماء من وجودي بالقسم
			9- أشعر بالذل عند اتباع آراء الزملاء
			10- أشعر بالتوتر أثناء المراجعة
			11- أشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات
			12- أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث
			13- أشعر بالإحباط من إهمال والدي لإنجازاتي الدراسية
			14- أشعر بالانزعاج من حديث الأساتذة عن الدرا
			15- أشعر بالحرمان من ابتعاد الزملاء عني
			16- أشعر بشرود الذهن في المراجعة
			17- أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان
			18- أشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية
			19- أشعر بانفجار رأسي من نصائح والدي حول الدراسة
			20- أشعر بالعزلة من تهميش الأساتذة لي
			21- أشعر بالإهانة عندما لا أدعي لحضور حفلات

			الزملاء
			22- أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة
			23- أصاب بإرهاق شديد ليلة بدء الامتحان
			24- أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل
			25- أشعر بالألم من عجزى على حل مشاكل الأسرة
			26- من أتضايق إهمال الأساتذة لأفكارى
			27- أشعر بالخجل أمام زملاي بسب سوء وضعيتى المالية
			28- أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة
			29- أشعر بالإرتباك يوم الامتحان
			30- أشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة
			31- أشعر بالذنب من رفضى لتلبية مطالب الأسرة
			32- أشعر بالضيق التنفس فى بعض الحصص الدراسية
			33- أتضايق من سخريه زملاي على مظهري العام (اللباس)
			34- أشعر بالحسرة من تفريطى فى المراجعة
			35- أشعر بالتعاسة فى نهاية الامتحان
			36- أشعر بالذنب لعجزى على تحقيق رغباتى فى الحياة
			37- أشعر بعدم الارتياح من مرض أحد أفراد أسرتى
			38- أشعر بانهيار عصبى من طول اليوم الدراسى
			39- أتضايق من استهزاء زملاي عندما أناقشهم
			40- أشعر بالإسراف فى النوم تجنباً للمراجعة
			41- لا أصبر على انتظار نتيجة الامتحان
			42- أشعر بفقدان الشهية من آلام الآخرين
			43- أشعر بالألم من فقدان عزيز
			44- أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتى مع الأساتذة
			45- أتضايق من ضيق المكان الذى أراجع فيه
			46- أشعر بانقباض شديد فى انتظار أمل النجاح وألم الفشل

			47- أشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم
			48- أشعر بالإجهاد في قضاء حوائج الأسرة
			49- أتضايق من القوانين المدرسية
			50- أشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان
			51- أشعر بالحيرة من التعاقب السريع لليل والنهار
			52- أتضايق من تعليمات وأوامر الأخوة وأفراد الأسرة
			53- أشعر بالإنزعاج من أوامر المراقبين
			54- أشعر بالآلام في جسمي عند الحديث عن الأمراض
			55- أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجي
			56- أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير للقسم
			57- أخشى من تدهور صحتي
			58- أشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب الأهل
			59- أشعر بالغضب من تردد الأقارب لمنزلنا
			60- أشعر بالصداع من ضجيج الساحة
			61- أتضايق من رعاية والدي الزائدة لي
			62- أشعر بالتعب من الأعمال التطبيقية
			63- أشعر بالفشل عند القيام بأعمال البيت
			64- أشعر بالتمارض المستمر هروبا من المدرسة
			65- أشعر باحتقار النفس لعجزي على منافسة التلاميذ المتفوقين
			66- أعاني من عدم القدرة على التركيز

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,886	66

**Group Statistics**

	VAR00066	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط_النفسية	1,00	11	121,0000	22,72004	6,85035
	2,00	11	181,3636	2,54058	,76601

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
الضغط_النفسية	32,650	,000	-8,757	20	,000	-60,36364	6,89304	-74,74227	-45,98500
			-8,757	10,250	,000	-60,36364	6,89304	-75,67166	-45,05561

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,904
		N of Items	33 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,920
		N of Items	33 <sup>b</sup>
	Total N of Items		66
Correlation Between Forms			,687
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,815
	Unequal Length		,815
Guttman Split-Half Coefficient			,813

a. The items are: A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30, A31, A32, A33.

b. The items are: A34, A35, A36, A37, A38, A39, A40, A41, A42, A43, A44, A45, A46, A47, A48, A49, A50, A51, A52, A53, A54, A55, A56, A57, A58, A59, A60, A61, A62, A63, A64, A65, A66.

#### Scale Statistics

	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part 1	77,35	189,105	13,752	33 <sup>a</sup>
Part 2	76,55	222,664	14,922	33 <sup>b</sup>
Both Parts	153,90	693,836	26,341	66

a. The items are: A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30, A31, A32, A33.

b. The items are: A34, A35, A36, A37, A38, A39, A40, A41, A42, A43, A44, A45, A46, A47, A48, A49, A50, A51, A52, A53, A54, A55, A56, A57, A58, A59, A60, A61, A62, A63, A64, A65, A66.

#### الجنس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ذكر	11	27,5	27,5	27,5
Valid أنثى	29	72,5	72,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

#### السن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid سنة 17	24	60,0	60,0	60,0
سنة 18	9	22,5	22,5	82,5
سنة 19	7	17,5	17,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

الشعبية

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
أداب وفلسفة	11	27,5	27,5	27,5
Valid علوم	17	42,5	42,5	70,0
رياضيات	12	30,0	30,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

متغير الإعادة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
معيد مرة واحدة	6	15,0	15,0	15,0
Valid أكثر من مرة	2	5,0	5,0	20,0
ليست معيد	32	80,0	80,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

الضغوط

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	4	10,0	10,0	10,0
Valid 2,00	17	42,5	42,5	52,5
3,00	19	47,5	47,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الضغوط_النفسية	40	77,00	185,00	153,9000	26,34076
Valid N (listwise)	40				

**Group Statistics**

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط_النفسية	ذكر	11	137,2727	32,16859	9,69919
	أنثى	29	160,2069	21,14302	3,92616

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
الضغوط_النفسية	1,647	,207	Equal variances assumed	38	,012	-22,93417	8,68616	-40,51838	-5,34995
			Equal variances not assumed	13,417	,047	-22,93417	10,46370	-45,46842	-,39992

### Descriptives

الضغوط النفسية

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
سنة 17	24	153,2083	21,77549	4,44490	144,0133	162,4033	101,00	184,00
سنة 18	9	161,8889	34,55230	11,51743	135,3296	188,4481	77,00	185,00
سنة 19	7	146,0000	30,49590	11,52637	117,7960	174,2040	91,00	185,00
Total	40	153,9000	26,34076	4,16484	145,4758	162,3242	77,00	185,00

### ANOVA

الضغوط النفسية

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1022,753	2	511,376	,727	,490
Within Groups	26036,847	37	703,699		
Total	27059,600	39			

### Descriptives

الضغوط النفسية

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
أداب وفلسفة	12	143,1667	26,99394	8,13898	145,3198	181,5893	91,00	185,00
علوم	17	155,2941	15,14829	3,67400	147,5056	163,0826	130,00	180,00
رياضيات	11	163,4545	35,26738	10,18081	120,7588	165,5745	77,00	185,00
Total	40	153,9000	26,34076	4,16484	145,4758	162,3242	77,00	185,00

### ANOVA

الضغوط النفسية

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2419,677	2	1209,838	1,817	,177
Within Groups	24639,923	37	665,944		
Total	27059,600	39			

### Descriptives

الضغط النفسية

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
معيد مرة واحدة	6	136,0000	43,90900	17,92577	89,9203	182,0797	77,00	185,00
أكثر من مرة	2	157,0000	29,69848	21,00000	-109,8303	423,8303	136,00	178,00
ليست معيد	32	157,0625	21,45955	3,79355	149,3255	164,7995	101,00	185,00
Total	40	153,9000	26,34076	4,16484	145,4758	162,3242	77,00	185,00

### ANOVA

الضغط النفسية

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2261,725	2	1130,863	1,687	,199
Within Groups	24797,875	37	670,213		
Total	27059,600	39			