جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

ميدان :العلوم الاجتماعية

الشعبة:علوم التربية

التخصص : إرشاد و توجيه

إعداد الطالبة : نقايس كوثر

مذكرة بعنوان :

مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بثانوية الشيخ أحمد توفيق المدني بورقلة

نوقشت بتاريخ 2018/06/10 من طرف اللجنة المكونة من :

د. جعفور ربيعة	رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
د. احمد قندوز	مشرفا ومقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
د. خميس عبد العزيز	مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة

الموسم الجامعي :2018/2017

شكر و عرفان

الحمد لله حمدا كثيرا كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، والصلاة والسلام على سيدنا وحبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

* انطلاقا من قول الرسول صلى الله عليه وعلى آله وصحبه ومن والاه إلى يوم الدين: "من لَا يَشْكُر النَّاسَ لَا يَشْكُر الله".
* أتقدم بخالص الشكر ووافر الامتنان إلى أستاذي الكريم " **احمد قندوز**" مؤطر مذكرتي هذه.
* وكل الشكر والامتنان لطاقم أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية الذين تمد رست على أيديهم، جزأهم الله عني كل خير.
* أعضاء لجنة المناقشة الأفاضل الذين منوا علي بقبول مناقشة الرسالة، أرجو أن تكون في المستوى الذي يتوقون إليه
* وأتقدم كذلك بخالص امتناني لكل الذين قدموا لي يد العون ومنحوني جزءا من وقتهم الثمين وأولوا عملي أهمية، لهم مني بالغ العرفان بفضلهم وكرمهم، أذكر منهم " الأستاذ قوارح "
* وشكر خاص لتلاميذ ثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا على تعاونهم معي، مع تمنياتنا لهم بالنجاح

لكم جميعا شكرا جزيلا

ملخص الدراسة :

أ- باللغة العربية :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية الشيخ احمد توفيق المدني بورقلة ،كما سعت إلى دراسة مدى دلالة الفروق تبعا لمتغيرات التصنيفية التالية : الجنس ، صفة الدراسة (معيد / غير معيد) و الشعبة .

وقد تم طرح تساؤلات الدراسة كالتالي :

1. ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي باختلاف الجنس و صفة الدراسة (معيد / غير معيد) و الشعبة و التفاعل بينها ؟

و للإجابة عن تلك التساؤلات اعتمدت الطالبة المنهج الوصفي الاستكشافي لمثل هذه الدراسات.

و لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الضغط النفسي المعد من طرف الطالبة.

حيث تم تطبيقه على مجتمع الدراسة والذي بلغ **(210)** تلميذ من **(300)** متمدرس بالثانوية ،وتمت معالجة البيانات المستخرجة باستخدام:

* النسب المئوية و تحليل التباين المتعدد.

و كانت النتائج كالتالي :

1. تم تحديد مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أنه مرتفع.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس و صفة الدراسة و الشعبة، كما لا يوجد تفاعل بينها .

وتم تفسير النتائج استنادا للإطار النظري و الدراسات السابقة ، وفي نهاية الدراسة تم اقتراح آفاق بحثية في الموضوع.

ب- باللغة الفرنسية:

L'étude menée avait pour objectif de découvrir le niveau de la pression psychologique chez les apprenants de 3 AS du lycée Echeikh Ahmed Toufik Elmadani/ Ouargla.

L'étude a ainsi cherche à étudier l'ambleur des différences

- selon les variables de classification suivant :le sexe , l' état d'étude (redoublant/non redoublant) et la spécialité .

-De ce fait , la problématique de cette étude gravite autour des question suivantes:

1)- Quel est le niveau de la pression psychologique chez les apprenants de 3AS ?

2)- Existe il des différences statistiques de la pression psychologique selon le sexe , l'état d'étude (redoublant/ non redoublant) , la spécialité et l'interaction entre eux .

-pour répondre à ces questions , nous avons opté pour la méthode descriptive .

- En vue de réaliser les objectifs de l' étude nous avons utilise un psychomètre qui a été applique sur le corpus de l' étude (210) apprenant sur (300) au lycée . les données extraites ont été étudiées en utilisant:

Les pourcentages et l'analyse multi variée.

L'étude a abouti aux résultats suivant :

1/- le niveau de la pression psychologique chez les apprenants de 3AS et élevé .

2/- Il n' existe pas des différences statistiques an niveau de la pression psychologique selon les variables de sexe, l'état d'étude et la spécialité et donc , aucune interaction n' a été établie .

Les résultats ont été interprétés sur la base de cadre théorique et les études précédentes et enfin , nous avons proposé d'autres horizons , angles de recherche pour le thème étudie .

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
شكر و عرفـــان	أ
ملخص الدراسة	ب
فهرس المحتويات	د
قائمة الجداول	و
مقدمة	2
الجـــــانب النظـــــري	
الفصـــل الأول : تقديم الدراسة و اعتباراتها	
1. مشكلة الدراسة :.....	4
2. تساؤلات الدراسة :.....	9
3. أهمية الدراسة:.....	10
4. أهداف الدراسة :.....	10
5. التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة :.....	11
الفصل الثاني : الضغط النفسي	
* تمهيد	13
1. مفهوم الضغط النفسي :.....	13
2. بعض النظريات المفسرة للضغط النفسي :.....	15
3. أعراض الضغط النفسي :.....	20
4. مصادر الضغط النفسي :.....	23
5. أساليب مواجهة الضغط النفسي :.....	26
* خلاصة	29
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
* تمهيد :.....	31

1. المنهج المتبع في الدراسة :.....	31
2. حدود الدراسة :.....	31
3. مجتمع الدراسة وعينته :.....	32
4. أداة الدراسة و خصائصها السيكومترية :.....	35
5. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :.....	39
6. أساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة :.....	39
* خلاصة	40
الفصل الرابع : عرض و تحليل و تفسير نتائج الدراسة	
* تمهيد	42
أولا- عرض ومناقشة و تفسير نتيجة التساؤل الأول:.....	42
ثانيا -عرض و مناقشة و تفسير نتيجة التساؤل الثاني :.....	44
* خلاصة النتائج.....	49
* توصيات و آفاق البحث	50
* قائمة المراجع	53
* ملاحق	

قائمة الجداول

الرقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	مظاهر الضغط النفسي على شخصية الفرد	22
02	توزيع أفراد المجتمع حسب متغير الجنس (ذكر / أنثى)	32
03	توزيع أفراد المجتمع حسب متغير صفة الدراسة (معيد / غير معيد)	33
04	توزيع أفراد المجتمع حسب متغير الشعبة	33
05	صدق الظاهري فيما يخص البنود المحذوفة و المعدلة للاستبيان	36
06	نتائج صدق المقارنة الطرفية للمقياس	37
07	نتائج التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي قبل و بعد التعديل	38
08	مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة	42
09	نتائج تحليل التباين المتعدد لتأثير الجنس و صفة الدراسة و الشعبة و التفاعل بينهم في الضغط النفسي	44

مقدمة

مقدمة :

يحظى موضوع الضغط النفسي بأهمية كبيرة في مجالات علم النفس، ويعد من المواضيع العلمية الحديثة التي شغلت اهتمام عدد كبير من الباحثين منذ أكثر من نصف قرن ، كما أن أهمية دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان جديرة بالاهتمام لما لها من خطورة و تأثير على كثير من جوانب حياة الفرد و المجتمع .

كما ترتبط بأحداث الحياة اليومية التي نتعرض لها كلنا و بدون استثناء يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط الدراسة ، و الضغوط الأسرية ، و معالجة مشكلات نفسية و انفعالية و عاطفية ، و الأمور المالية ، و الأزمات المختلفة ، كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية الأخرى . **(بن شليقة ،2011،ص10)**

حيث يتفق علماء علم النفس و الاجتماع على أن سلوك الفرد يتشكل في الأسرة ثم في المدرسة، وهما بيئتان فاعلتان في الرفع أو الخفض من مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ ، و بالخصوص التلميذ الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته و التي تتماشى و تعليمه الثانوي . إذ انه في هذا الطور من التعليم يخضع لامتحان مصيري وهو امتحان شهادة البكالوريا الذي يعد من الامتحانات الحاسمة، مما يجعل التلميذ يحضر له أحسن تحضير و أحسن استعداد خلال الموسم الدراسي، فهذا كله يولد للتلميذ اضطرابات و انفعالات التي تعيق أداءه الأكاديمي . فهذه الصعوبات ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة ، مثل الانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ و وكذلك بسبب مشاكل في الانتباه و التركيز .**(بو فاتح ،2005،ص29)**

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع و الذي يهدف إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي و ذلك بالاختلاف الجنس و التخصص و صفة الدراسة (معيد – أو جديد) . ومحور الدراسة الحالية جاء في الفصول التالية :

1)- الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة و اشتمل على تحديد مشكلة الدراسة ، أسئلتها ، تحديد أهمية هذه الدراسة و أهدافها ، حدود الدراسة و كذلك التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة .

2)- الفصل الثاني : وهو الفصل الخاص بمتغير الضغط النفسي بحيث تتضمن تعريفه ، بعض النظريات التي تفسر الضغط النفسي ، أعراضه ومن ثم المصادر المسببة للضغط النفسي و أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

3/- الفصل الثالث : حيث تمحور حول الإجراءات الميدانية بدءا بالمنهج المتبع في الدراسة و حدود الدراسة و الدراسة الاستطلاعية و لأدوات جمع البيانات و الخصائص السيكومترية لتلك الأدوات ، و بعدها تطرقنا إلى الدراسة الأساسية و التي تحتوي وصف للعينة الأساسية ، واختتم هذا الفصل بتقديم الأساليب الإحصائية المطبقة في الدراسة.

4/- الفصل الرابع : وهو يضم عرض و تفسير النتائج حسب ترتيبها في الفصل الأول و يتم مناقشتها في ضوء الأدب التربوي المتعلق بالدراسة.

الفصل الأول:تقديم الدراسة واعتباراتها

1/- مشكلة الدراسة

2/- تساؤلات الدراسة

3/- أهمية الدراسة

4/- أهداف الدراسة

5/- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة

مشكلة الدراسة :

يشكل التلميذ محور الفعل التربوي ، و يحتل مكانة هامة من الاهتمام لدى المشرفين التربويين و المدرسين و المسؤولين ، و تزداد أهمية العناية به عندما يصل إلى السنة الأخيرة من التعليم الثانوي ، كون هذه السنة آخر سنة يقضيها التلميذ في مشواره الدراسي ما قبل الجامعي ، و التي تختتم بامتحان البكالوريا الذي ينتظر نتيجته هو أولا ، ثم المحيطون به ثانية و خاصة الوالدان و المدرسون والزملاء . فمن بداية العام الدراسي إلى نهايته و هو يفكر فيه و يحضر له في البيت و في المدرسة.**(بوفاتح،2005،ص34)**

إن هذه الوضعية تجعل التلميذ يتعرض لمواقف عديدة في البيت و في المدرسة وخارجهما و قد تكون هذه المواقف ضاغطة و تشكل ضغطا نفسيا عليه .

ومما لا شك فيه أن للضغط النفسي آثار حادة على صحة الفرد في جانبها العضوي و النفسي ، كما تختلف شدته من شخص إلى آخر. تعددت البحوث و الدارسات النفسية في الكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث في متغير الضغط النفسي.

فقد بين كل من (روبينز و تانيك **1979**):

في دارسة أجرياها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية إلى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور ، فقد أدرك الإناث اثني عشر حدثا على أنها أكثر إثارة للضغط النفسي مثل المرض ، الوفاة ، المشكلات العلائقية لأن تلك

الأحداث تتعلق بالأمور العائلية و المنزلية ، بالإضافة إلى أن المجتمع يعامل الذكور بطرق تختلف عن طرق تعامله مع الإناث ، وهي أكثر يسرا . وهذا ما يراه (**باغلي 1983**).

و انتهت دارسة (**برادلي 1980**) إلى نفس النتائج ، حيث وجد أن الإناث أدركن أكثر من الذكور عددا من الأحداث على أنها ضغطا نفسيا ، و تمثل الفارق في 43 حدثا.

(السيد يوسف:2000،ص403)

وحسب دراسة "**احمد عبد الله و عمر (1988)**"التي تطرقت إلى معرفة الفروق بين الإناث و الذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي و استخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط النفسي ، و مقياس قلق الحالة .وتوصلت نتائج البحث إلى أن درجات شدة الضغط النفسي للإناث اكبر منها عند الذكور **(بن شليقة ، ص 17)**

كما يعد التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من العوامل التي تولد الضغط لديه وذلك في سهولة و صعوبة بعض المواد المتداولة في الشعبة، وخاصة المواد الأساسية التي تثير قلق التلميذ و الخوف من عدم تحصيل نقاط جيدة.

و يعد هاجس الإعادة عند أفراد العينة الأمر الذي ينتج عنه ضغطا كبيرا ، فمنهم المعيد الذي يخاف من أن يخفق مرة أخرى أما الجديد هو الآخر يخاف من ان يعيد رغم التحضير الجيد للامتحان.

وكما نعرف أن الفروق الفردية لها اكبر اثر في تأثير الضغوط النفسية على الفرد،لأن ما يعتبر ضغطا لفرد ما قد لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر.

ويتوقف ذلك على عدة عوامل منها السمات الشخصية و الخبرات التي يمر بها الفرد و العوامل الدراسية و العوامل الأسرية، الحالة الصحية و المسارات التي اكتسبها في تحمل الضغوط. كما يتوقف على بعض العوامل التي لها صلة بالموقف نفسه قبل نهاية التهديد و شدته و الحاجة التي تهدد الفرد، ومن بين أنواع الضغط النفسي هناك نوعيين من الضغط :

- **الضغط النفسي الايجابي:** الذي يعتبر تلك التغيرات و التحديات التي تفيد الفرد في نموه و تطوره وهذا النوع من الضغوط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس مع الزيادة في دافعية الانجاز

أما الضغط السلبي: هي تلك التحديات التي يواجهها الفرد في العمل أو المنزل أو المحيط المدرسي أو العلاقات الاجتماعية قد تؤثر سلبا على زيادة بعض الانفعالات مثل التوتر و القلق **(السيد عثمان ،2001،ص98)**

فمن أسباب الفشل الدراسي الذي غالبا ما يتعرض له التلميذ في فترات الامتحانات ما يسمى بقلق الامتحان المرتبط بالضغط النفسي ، الذي له تأثير سلبي على قدرات التلميذ مما يسبب له تشتت الانتباه و كف القدرة على الأداء الجيد عند التلميذ في وضعيات التقويم ، و بالرغم من أن الجانب الانفعالي يظهر عند التلميذ المضطرب و غير المضطرب ، فالصعوبات التي يواجهها التلميذ في وضعية الامتحان التي تعيق أداءه نتيجة عن عمليات معرفية مختلفة مثل الانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ و بسبب مشاكل في الانتباه و التركيز.

وان عدم القدرة على التركيز في التفكير وعدم معرفة اسلم للدراسة، والاستخدام الأمثل للوقت تشكك التلميذ في قدراته والتخوف من الرسوب و عدم القدرة على مسايرة اقرأنه في الفصل ، أو لعدم تفهم الإدارة و المدرسين له أو جراء تعرضه للأذى من جانب زملائه ، فمن هذه الأمور عدم معرفته باتجاهه في الحياة و التخوف من الامتحانات،من بين الدراسات النفسية التي بينت أن الفشل الدراسي و الاضطرابات السلوكية لاسيما في مرحلة المراهقة ، أو الفشل في العلاقات الاجتماعية بالبيت و المدرسة و المجتمع كثيرا ما تظهر في حياة المراهقين و المراهقات. **(بن شليقة ،ص17)**

إذن فالحياة المدرسية من أهم الوضعيات الحياتية توليدا للضغوط عند الفرد بالخصوص عند التلميذ ،الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته و التي تتماشى و تعليمه الثانوي ،حيث انه في هذا الطور من التعليم يخضع لامتحان مصيري و هو شهادة البكالوريا الذي يعد من الامتحانات الحاسمة التي تجعل التلميذ يولد لديه ضغطا نفسيا تختلف شدته من فرد لأخر مما يؤثر على أداءه،فشهادة البكالوريا التي تعطى لها أهمية بالغة من حيث التثمين الممنوح لها من طرف الأسرة و المدرسة و الدولة ،و بالتالي يعتبر التلميذ شهادة البكالوريا مرحلة انتقالية حيث نجد أن التنظيمات الرسمية المتعلقة بتنظيم امتحان شهادة البكالوريا تضفي عليه سمة تجعله مختلف عن باقي الامتحانات ، فالأمر يجعل التلميذ يعيش تحت ضغط نفسي كبير .**(بن شليقة ،2011،ص 26)**.

وهذا ما يتطلب من التلميذ في هذه المرحلة استعدادا كبيرا خلال السنة الدراسية ،لذلك يظهر عليهم أعراض لاضطرابات نفسية مختلفة منها القلق و التوتر و الخوف سببها الضغط النفسي ، الذي يختلف في شدته من تلميذ لأخر.

ومن بين الدراسات التي تناولت الضغط النفسي "**دارسة غريب عبد الفتاح**" **(1990)** وهدفها هو دراسة انتشار الضغط النفسي بين طلاب دولة الإمارات العربية وكانت عينة الدراسة مكونة من80 ذكور و 60 إناث وفي جامعة الإمارات العربية حيث وجد أن الإناث قد حصلن على درجة أعلى في مقياس قلق الحالة من الذكور.

"**دراسة شقير، 1997**" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وتأثير بعض المتغيرات على تقدير طالبات الجامعة للضغوط النفسية والاختراق النفسي وطبقة الدراسة على عينة تتكون من (300) طالبة من المستويات الثاني والثالث والرابع بجامعة الملك عبد العزيز بجدة وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الضغوط والاحتراق النفسي، ووجود فروق دالة إحصائية بين تقدير الطالبات للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تعزي إلى متغير الإقامة (داخلية- خارجية) وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكلية على مقياس الاحتراق.

" **دراسة فاروق عثمان (1993)**" هدفت الدراسة إلى الكشف بين أنماط القلق المختلفة ومتغيرات الدراسة وهي التخصص والجنس والبيئة في القرية والمدينة، وكذلك التعرف على الفروق بين الطلاب الذكور والإناث والقاطنين في المدينة والقرية والفروق بين طلاب العلوم والأدب "بجامعة البحرين" أثناء أزمة الخليج لدى عينة الدراسة، وطبقت الدراسة على عينة

تكونت من 140 طالبا وطالبة مناصفة، وتوصلت الدراسة إلى أن الظروف البيئية والضغط تؤدي إلى خلق حالة من القلق وكذلك يوجد فروق دالة إحصائية بين طلاب العلوم والأدب على متغيرات القلق في الموقف الضاغط، ولا يوجد ارتباط بين الجنس والبيئة وأنماط القلق.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن هناك إجماعا على أهمية الضغط النفسي ولما له من تأثير على العينة المدروسة ،وله مستويات مختلفة حسب الجنس و العمر و البيئة كذلك ، ومع اختلاف الدراسات في تحديد متغيرات الدراسة ومع ما توصلت إليه من أهداف و نتائج دفعت الطالبة إلى صياغة أهداف الدراسة الحالية بهدف تحقيقها في ظل بيئة و مجتمع تختلف عن البيئات السابقة، وهم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية الشيخ احمد توفيق المدني بورقلة .

وعليه يمكن طرح التساؤلات التالية :

– ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي تعود إلى الجنس (ذكور – إناث) صفة الدراسة (المعيدون /و غير المعدين) و الشعبة و التفاعل بينها ؟

أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة الحالية في جانبها النظري حول متغير الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و بالتالي يمكن تقديم اطر نظرية مستقبلية لتفسير الأبعاد العامة للضغوط النفسية و العوامل المساهمة فيها كما أن هذه الدراسة تفيد في :

1)- التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2)- التعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي بين التلاميذ من حيث الجنس و الشعبة و صفة الدراسة .

3)- تساهم الدراسة الحالية في إثراء الرصيد المعرفي فيما يتعلق بموضوع الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مصادرها ، أعراضها ،ومظاهرها، و استراتيجيات مواجهتها.

4)- تمكننا الدراسة الحالية من اقتراح برامج إرشادية للتخفيف من الضغط النفسي عند أفراد العينة و يستفيد منها المرشدين و الأساتذة و الباحثين في الدراسات المستقبلية.

أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستويات الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا .

- تهدف إلى تحديد الفروق بين التلاميذ في الضغط النفسي بالاختلاف متغيرات البحث : الجنس ، الشعبة ، و صفة الدراسة (معيد / غير معيد) .

التعريف الإجرائي :

الضغط النفسي :استجابة تلميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية الشيخ احمد توفيق المدني بورقلة خلال الموسم الدراسي 2017-2018 لموقف امتحان البكالوريا، يشعره بعدم الارتياح النفسي ، و بعدم الراحة الجسمية و بعدم التقبل من الآخرين. و يعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال استجابته على مقياس الضغط النفسي المعد من طرف الطالبة .ويكون هذا المستوى مرتفعا إذا تجاوز 72 ويكون منخفضا إذا كان اقل من 72.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيـــــــد:

1)- مفهوم الضغط النفسي

2)- بعض النظريات المفسرة للضغط النفسي

3)- أعراض الضغط النفسي و مظاهره

4)- مصادر الضغط النفسي

5)- أساليب مواجهة الضغط النفسي

خلاصة

تمهيـــــــد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية سمة انطبع بها العصر الحالي و ذلك لاختراقه معظم الميادين الحياتية كالدراسة و العمل وهو أيضا من المفاهيم المتداولة بكثرة في مجال علم النفس و العلوم الإنسانية كما أن العديد من الأفراد يواجهون كثير من الظروف و الخبرات الضاغطة التي تهدد أمنهم و استقرارهم ويجعلهم في حالة عدم التوازن و سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي

1)- مفهوم الضغط النفسي:

لقد اهتم كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر و حتى الآن بمفهوم الضغط النفسي ،و لكل منهم وجهة نظره الخاصة به ، فمنهم من عرفها من خلال طريقة الاستجابة لهذه الضغوط و آخرون من خلال تطور العلاقة بين المثير و الاستجابة و ما يتوسطهما من عمليات داخلية .

فلقد أشار لازاروس و فولكمان (2001،ص42)إلى أن الضغط النفسي عبارة عن "حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس ، كحالة انفعالية أو دافع ، والتي تتغير حسب الحالة و الموقف و الظروف الاجتماعية و التغيرات التي تحدث في المجتمع "

ويبين (Litt. et Türk2005) الضغوط النفسية بأنها : " شعور الفرد بمشاعر غير سارة و شعوره بالقلق عند مواجهته لمشاكل تهدد كيانه و تتجاوز قدراته لحل تلك المشاكل "

أما مايرز (Myers.1996): فيعرف الضغط النفسي على انه العملية التي يتم من خلالها تثمين و تفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة ،أو تحمل تحديا للعضوية و تحديد كيفية التعامل و التكيف مع هذه الأحداث **(حسين و عبد الله ،ص18)**

ويعرفه "هانز سيلي " : " بأنه استجابة سسيولوجية لمثير ضاغط ، ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها الايجابية و السلبية "

وفي حين يرى " هنري موراي " : إن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ، إن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر منوعة و عديدة ، و خاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الأشخاص **(الرشيدي ،1999، ص19)**

ويضيف فاروق السيد عثمان حيث يقول : " هو مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حياة الإنسان كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة و تحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية **(السيد عثمان ، 2001، ص18)**

– من خلال التعاريف يمكن أن تكون الضغوط النفسية على شكل مطالب بيئية أو حالات نفسية داخلية و أفكار تتطلب من الفرد التكيف معها ، و هناك فروق فردية بين الناس في طريقة الاستجابة لهذه الضغوط إذ أن الحالة التي تسبب الضغط لفرد ما ليس بالضرورة أن تكون ضاغطة لفرد آخر و أن الأفراد الذين يعانون من الضغوط لا يستجيبون بنفس الطريقة بشكل عام .

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدارسة الضغوط النفسية التي تعد من الظواهر المعقدة التي تفسر على أسس بدنية بيولوجية عقلية معرفية سيكولوجية وأخرى اجتماعية وقدمت في مجالها كثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميكيتها والنتائج التي تنتج عن آثارها وسوف يتم تناول أربعة من وجهات النظر التي تمثل من الأنساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية وهي:

2-1)- النسق النظري لهانز سيلي : "هانز سيلي" بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيرا فيزيولوجيا وتنطلق نظرية "سيلي " من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لحامل الضغط (sterssor) ، وهذا ما نجده عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي في استجابته للبيئة الضاغطة من حوله سواء كانت أسرية (حيث يجد الاهتمام الزائد من طرف الوالدين و إصرارهم على النجاح يولد لديه ضغطا كبيرا) أو البيئة المدرسية (فيجد أيضا ضغطا كبيرا من زملائه و أساتذته و يتمثل ذلك في كيفية الحفظ و المراجعة و التحضير للامتحان) أو مجتمع من حوله الذين ينتظرون نجاحه أو فشله ويعتبر "هانزسيلي" إن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان. ولقد حدد »سيلي "ثلاث مراحل لدفع الضغط وان هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط (sterssor) ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقارنة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

هذا ما يحصل لتلميذ السنة الثالثة ثانوي يجعله في خوف و قلق شديد من الامتحان يفقده تركيزه و يجعله تحت ضغط كبير يؤثر عليه

المقاومة: وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف، و يظهر هذا عند التلميذ حينما يتكيف مع الضغط و يقاوم حتى يستطيع الاستمرار في مشواره

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

بعد الفزع الشديد الذي يتعرض له التلميذ و مقاومته له لمدة طويلة يصاب بالإجهاد و التعب مما يسبب له بعض الأمراض ،منه نستطيع القول أن هذه النظرية لها وجود في واقع طلبة البكالوريا

2-2)- النسق النظري لاسبيلبرجر :

اعتمد " سبيلبرجر " في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق بها

- **قلق الحالة :** (حالة القلق) وهي موقفية ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة (Anciety state "قلق الحالة")

- **قلق السمة:** (سمة القلق) وهي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ("قلق السمة" Anscietytraitr)

(الرشيدي 1991، ص 53،54)

كما اعتبر "سبيلبرجر" أن القلق شقين هما :

الشقة الأولى: (سمة القلق و القلق العصبي أو القلق المزمن)

الشقة الثانية: (حالة اللقلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف) وانطلاقا من هذا التفسير للقلق

وضع "سبيلبرجر" (spuelferger) نظريته في تفسير الضغط فهو يربط بين قلق الحالة والضغط لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة وعلى الأساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط والقلق ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة. **(بو فاتح ،2005،ص 41)**

وهذا ما نجده عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي الذي تنتج لديه حالة قلق نتيجة الذاكرة و التحضير للامتحان مما يولد لديه ضغطا يؤثر عليه .

واهتم" سبيلبرجر "في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطية والتي تكون ضاغطة والفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة إلى آثار حالة القلق لديه ثم يستخدم ميكانيزمات الدفاع التي تساعد والمناسبة لتحقيق الضغط. (كبت إنكار إسقاط) أو يستدعى سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط. وفي الأخير أشار "سبيلبرجر" إلى أن القلق هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل الشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط **(الرشيدي ، 1991،ص 53-54)**

2-3)- النسق النظري لهنري موراي :

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين و لقد ميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما :

أ- **ضغط بيتا** : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد .

ب- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما في الواقع .

(عثمان، 2001، ص100)

* كما قدم" موراي "قائمة بالضغوط على النحو الآتي:

بعض الضغوط التي تقتصر عليها قائمة " موراي":

1)- ضغط نقص التأييد الأسري

2)- ضغط العدوان

3)- ضغط الجنس.

4)- ضغط النبذ و عدم الاهتمام و الاحتراق

5)- ضغط النقص و الضياع في التغذية. **(الرشيدي ،1991،ص 66)**

حيث ركزت هذه النظرية على مفهوم الحاجة و علاقته بالضغط، و توضح هذه النظرية إلى أهمية الدعم الأسري (نفسي، مادي، اجتماعي، وجداني.) وأثره على الحالة النفسية لتلميذ السنة الثالثة ثانوي و تخفيف الضغط لديه

2-4)- النسق النظري لسيلجمان :

من النظريات التي تفسر الضغط النفسي نظرية العجز المتعلم التي طورها سيلجمان و التي ترى أن الضغط النفسي إنتاج الشعور بالعجز المتعلم ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق و تناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه :

البعد الأول : عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) آو لأسباب خارجية (العزو الخارجي)

البعد الثاني : اتصاف العزو لدى الفرد بالثبات :حيث يفترض أن مسببات الأمور سوف تبقى هي في كل الأحوال

البعد الثالث : مدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو الشمولية لمجالات عدة

وقد بينت البحوث التي قام بها سيلجمان و آخرون أن التفسيرات الداخلية و الثابتة و الشمولية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية و المعرفية و التكيف الانفعالي ، و تكون النتيجة آنذاك شعور بالاكتئاب أكثر تكرار و اشد عمق و أطول مدة

إن الفرد إذا عزا النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة يصعب تفسيرها فانه سوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يعدل في الموقف ، ولذا فان المصادر الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي مما يولد لديه مزيدا من الشعور الذاتي بالضغط النفسي

(جبريل ،1994ص 41)

ركزت هذه النظرية على العجز المتعلم ،و الذي نجده عند تلميذ السنة الثالثة نتيجة الكسل أو التراخي و الذي يقود إلى التراجع في الدافعية و المعرفية و التكيف الانفعالي وبالتالي فانه إذا عزا النقص في قدراته التي تكمن في المراجعة و التحضير الجيد للامتحان إلى عوامل ثابتة يصعب تفسيرها فانه سوف يعتقد أن جهده لن يوصله لما يريد.

3/- أعراض الضغط النفسي و مظاهره:

تظهر أعراض الضغط النفسي على الفرد عندما يتعرض لمواقف ضاغط ، و تتمثل في الأعراض الجسمية و الأعراض النفسية و الأعراض السلوكية ، ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي تصنيف بابار براهام 1994 و قسمها إلى (أعراض جسمية ، اعرض انفعالية ،و أعراض ذهنية ، و أعراض العلاقات مع الآخرين) و يصنف كذلك فيرايبيفرا 1996 م الأعراض المصاحبة للضغط النفسي إلى (أعراض جسمية و أعراض عقلية) أما دومينيك شالفن 1985م فيميز بين نوعين من الأعراض (الأعراض الجسمية و سماها الضغط و أعراض نفسية و سماها استجابة عدم التكيف) . وتجدر الإشارة أن الأعراض تختلف من شخص لآخر ، كما يمكن أن تجتمع دفعة واحدة عند شخص و قد تكون منفردة .

انتهت الدراسات في مجال الصحة إلى إقرار وجود علاقة بين الضغط النفسي المزمن و ظهور أمراض خاصة فيما يتعلق بالاضطرابات السيكوسوماتية .

(اباضة .1999. ص296)

كما ان الضغط النفسي الذهني يمكن أن يزيد خطورة الموت حتى ثلاثة مرات عند الأفراد الذين لديهم دورة شريان تاجي ضعيفة بسبب ما تطلقه أجسامنا من مواد كيميائية التي تزيد في الألم و الالتهاب في عدة اضطرابات جسمية و ذلك عندما الفرد انه مضغوطا نفسيا.

(شريف .2003.ص 48)

كما تؤكد ذلك نتائج "دراسة احمد عبد الخالق 1993 " و التي مفادها أن أعلى مستويات الاضطرابات النفسية و العضوية توجد لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة ، و أن التعرض لأعراض الحياة الضاغطة لفترة طويلة و مستمرة لا تؤدي إلى القلق فحسب بل تزيد من معدل الاضطرابات النفسية و تؤدي إلى الوفاة و إلى تقدم العمر قبل الأوان و كذلك نتائج دراسة العتيبي 1997 التي كشفت عن وجود علاقة طردية ضغوط أحداث الحياة اليومية و الاضطرابات النفسية ، و السيكوسوماتية . **(بن طه ،2005، ص 80)**

كما إشارة بعض الدراسات إلى أن الضغوط النفسية تؤدي إلى مشكلات نفسية ، مثل: الاكتئاب و القلق و تعاطي المخدرات و توصل " ماك اندرو 1998 " أن العمال المكلفة بالتعامل مع جثث القتلى الناتجة عن المخاطر الطبيعية ، يشعرون بالقلق و الأسى .

وتوصل "شعبان جاب الله رضوان 1992 " أن الأعراض الاكتئابية تنشا بسبب أحداث الحياة المثيرة للمشقة . **(سيد يوسف ،2000،ص 153)**

و الجدول التالي يبين لنا أهم المظاهر المتعلقة بالضغط النفسي تظهر جليا على شخصية الإنسان :

الجدول رقم **(01) يوضح مظاهر الضغط النفسي على شخصية الفرد :**

المظاهر الجسمية	**المظاهر الانفعالية**
جفاف الفم و البلعوم التعب و الانحطاط العام رجفة أو ارتعاش عصبي ، سرعة خفقان القلب، إسهال في المقابل إمساك ، تردد الحاجة للتبول اضطراب المعدة و الجهاز الهضمي الم الرقبة ، الم أسفل الظهر و الم أعلى الظهر ، نوبات دوار ، فقدان الشهية للطعام آو العكس زيادة الشهية ، الم في الصدر ، تشنج عضلات الجسم .	تناوب في المزاج و الانفعال ، دافع قوي للبكاء دافع قوي لإيذاء الآخرين ، الشعور بعدم الاستقرار ، شعور بعدم الاستقرار العاطفي ، فقدان الشعور بالمتعة ،شعور بالقلق و الحزن و الخوف من المستقبل و توقع حوادث وشيكة الحصول ، خوف من عدم استحسان الآخرين ، خوف من الفشل ، صعوبة الاستغراق في النوم ، ضعف الاستمتاع بالجنس قلة الصبر على العادة ، الشعور بان الأمور خارجة عن السيطرة ، الشعور بفقدان الآمل و الخيبة
مظاهر معرفية	**مظاهر السلوكية**
ضعف التركيز ،ضعف في الذاكرة ،تفكير غير منطقي ،اضطراب في التفكير ،انشغال داخلي ، كوابيس .	**مظاهر مباشرة :** حدة الطبع ، ارتجالية التصرف ، الحديث أكثر من العادة ، الخوف السريع ، التلعثم بالحديث ، صعوبة الجلوس لمدة من الزمن ، التهجم أللفضي على احد ما ، صعوبة بقائه بالحيوية ، الانسحابية ، الدخول في نوبات البكاء **مظاهر غير مباشرة :** زيادة التدخين ، زيادة استهلاك الكحول ، زيادة استخدام الأدوية للتخفيف من التوتر ، اللجوء إلى النوم كوسيلة هروب ، مشاهدة التلفاز أيضا كوسيلة هروب ، زيارة الطبيب لشكاوي صحية

(أبي مولود،2009،ص30)

4/- مصادر الضغط النفسي:

تعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسيمة ونفسية.وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، .ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر(**عثمان، 96 :2001**) ويمكن رصد فيما يلي أهم مصادر الضغوط حسب مختلف الباحثين في مجال الضغط.

1) - قائمة أهم الضغوط حسب Bensabat (1980) :

بأن هناك جملة من الضغوط التي ورد ذكرها في كتابه (Bensabat1980) يرى بينسبات الضغط "منها ضغوط نفسية – انفعالية، و ضغوط جسدية، وبيولوجية و أخرى لا شعورية:

- الضغوط النفسية – (الانفعالية):

1- الإحباط أسوأ عوامل الضغط.

2- كل عوامل المضايقة والإكراه .

3- عدم الرضا، والملل، والخوف والإرهاق.

4- خيبة الأمل.

5- الخجل والغيرة.

6- الشعور بعدم النجاح .

7- الاجترار الذي يؤدي نفسيا إلى الضغط.

8- الانفعالات القوية الموجبة أو السلبية .

9- وفاة أو مرض شخص قريب .

10- الفشل، والنجاح المفاجئ وغير متوقع .

11- الهموم والانشغالات المادية.

12- المشاكل العاطفية .

13- الأرق .

*** الضغوط الجسدية :**

الجوع والمرض، والإرهاق الجسدي والتعب، والبرد، ودرجات الحرارة المرتفعة، والتغيرات المناخية المتكررة.

*** الضغوط البيولوجية:**

تتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي كزيادة السكر والدهون، والإفراط أو الافتقار في البروتينات، والإفراط في تناول القهوة والتدخين أو تناول الكحول.

***الضغوط اللاشعورية:**

عوامل الضغط ليست دائما معروفة، وإنما يمكن أن تكون غير معروفة ويقال عنها لاشعورية، ويتم الكشف عنها بعد المقابلات والتحليل مثل القلق، و الفوبيا، والوساوس ومصدرها في الغالب لاشعوري، وترتبط بصراعات وصدمات جسدية أو نفسية وجدانية.

.(Bensabat,1980, 40-41)

2- قائمة أهم الضغوط حسب " Murry"

" قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتشمل ما يلي : " Murryقدم ميري

- ضغط نقص التأييد الأسري، ويشمل التنافر الأسري، والتأديب المتقلب، وانفصال الوالدين، وغياب أحدهما، ومرض أحد الوالدين، وعدم الاستقرار المترلي وهذا كله يمثل ضغوطا على الفرد.

- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار كالشعور بالصراع وعدم الرضا الناتج عن وجود أشخاص تظهر عدم الاهتمام وقلة تقديرهم للفرد والتأنيب والنقد والصد.

- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين، كالشعور بالتوتر والقلق والإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا ييسرون للفرد النجاح والمنافسة بين الأقران في مجالات الحياة مما يزيد لديهم الشعور بعدم الثقة.

- ضغط ولادة الأشقاء، كالشعور بالإحباط والقلق نتيجة شعور الشخص بالغيرة نتيجة اهتمام الوالدين بالأشقاء الآخرين.

- ضغط الانتماء والصداقات، كالشعور بالإحباط والصراع والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد.

- ضغط الجنس، كالشعور بالإحباط والتوتر والفشل في عدم إشباع الحاجة إلى الجنس الاتصال الجنسي .

3) قائمة أهم الضغوط حسب" Lazarus ":

قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتضمنت مايلي : قدم "لازاروس"

– المشاغل الصحية كالإصابة بمرض عضوي، والقلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية للأدوية.

– هموم شخصية منها الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات .

– مشكلات بيئية وتتضمن المشكلات الاجتماعية والأخلاقية.

– مشكلة الوقت منها إنجاز أمور أكثر مما يسمح به الوقت المتاح للفرد، ومسؤوليات متعددة وعدم وجود وقت كاف.**(عسكر،2003،ص71)**

5/– أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

وهي تعتبر مجموعة من أنماط السلوك الكيفية و المتعلمة و التي تتطلب عادة بذل الجهد وتحددها الحاجة و تستهدف حل المشكلة ،كما يمكن السيطرة عليها و كفها أو قمعها ، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط.

أما إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم و نتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط و التقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان . **(إبراهيم ، 203،1994)**

ويمكن استخدام أساليب واستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية منها:

أولا/ الاستراتيجيات الإيجابية : وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثاره و ذلك من خلال الأساليب الايجابية التالية:

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

2)- إعادة التقييم الايجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بناءه بطريقة.

3)- ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .

4)- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف و المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.

5)- استخدام أسلوب حل المشكلة و التصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانيا/ الاستراتيجيات السلبية : وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة و الأحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية:

1)- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة.

2)- التقبل الاستسلامي للأزمة و ترويض النفس على تقبلها .

3)- البحث عن اثابات أو المكافئات البديلة ،عن طريق الاشتراك في الأنشطة بديلة و محاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع و التكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة .

4)- التنفيس و التفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة، و فعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

وبشكل أكثر وضوحا إن أساليب أو استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة ،و السعي للحصول على معلومات بشأنها

،وحل الموقف وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة ،وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الاحجامية النزعة نحو التشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط ،و تجنب الحصول على معلومات بشأن هذا الحدث ،واستخدام أساليب سلوكية و معرفية للهروب من الموقف الضاغط **(طه ، 2006،ص 95)**

و قد قدم كوهن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية شملت الأتي:

التفكير العقلاني Rational Thikin :

وهي إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

2)- التخيل Imagining:

وهي إستراتيجية يلجأ فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديه قدرة كبيرة في تخيل ما قد يحدث .

3)- الإنكار Déniai :

و هي عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل و الانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

4)- حل المشكلة Problem Solving :

وهي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بمصطلح القدح الذهني.

5)- الفكاهة و الدعابة Humor:

وهي إستراتيجية تتعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة وبالتالي قهرها و التغلب عليها ،كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة.

6)- الرجوع إلى الدين Turning to religion :

وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين و الإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة و التغلب عليها . **(صالحي، 2005،ص38)**

خلاصة :

نخلص إلى أن الضغط النفسي يعد استجابة يقوم بها تلميذ السنة الثالثة ثانوي نتيجة تعرضه لموقف امتحان البكالوريا و الذي يضعف من قوى التحكم الإرادي لديه و من تقديره لذاته و أحيانا يحدث العكس يتقوي إرادته لذاته و ثقته بنفسه ويجعله يكسر الحواجز مهما كانت صعوبتها ،أو يولد لديه أفكار معينة كالشعور بالعجز أو اليأس،الإحباط ،القلق، كما أن طريقة إدراكه لهذه الموقف سيؤثر في الأغلب على سلوكه و انفعالاته ويؤثر على مستوى فعاليته في الحياة ، وقد يحبط إرادته في تحقيق الأفضل ،و السعي نحو التقدم في المستقبل

الفصل الثالث :الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1/- المنهج المتبع في الدراسة

2/- حدود الدراسة

3/- مجتمع الدراسة

4/- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

5/- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية .

6/- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة .

خلاصة

تمهيد:

من أجل تجسيد هذه الدارسة على أرض الواقع ينبغي على الباحثة اتخاذ مجموعة من الإجراءات الميدانية الأساسية لجعلها دارسة علمية تطبيقية، والتي تتمثل في: تحديد منهج الدارسة وإجراءاتها، ميدان الدارسة، مجتمع البحث وخصائص أفراده، كيفية اختيار العينة إضافة إلى الأدوات المستخدمة لجميع البيانات وخصائصها السيكومترية، إجراءات تطبيق الدارسة الأساسية، وأخيار الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل تلك البيانات.

1/- منهج الدراسة :

بما أن دارستنا تهدف إلى دراسة مستوى الضغط النفسي و الفروق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية الشيخ احمد توفيق المدني بورقلة ،فإن المنهج الذي يمكن استخدامه لهذا الغرض هو "المنهج الوصفي الاستكشافي " الذي يتعامل الباحث من خلاله مع الظاهرة الاجتماعية في مكانها الأصلي وواقعه المعاش.

2/- حدود الدراسة :

الحدود الزمنية: طبقة هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2017 /2018.

الحدود المكانية : طبقت هذه الدراسة في ثانوية الشيخ احمد توفيق المدني بسعيد عتبة ورقلة.

الحدود البشرية : استهدفت الدراسة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و الذي بلغ عددهم300 تلميذ بثانوية الشيخ احمد توفيق المدني بورقلة .

3/- مجتمع الدراسة و عينتها :

1 – مجتمع الدراسة : يقصد بالمجتمع جميع الأفراد الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها، ويسعى الباحث إلى أن يعمم عليهم النتائج التي لها علاقة بمشكل الدراسة. (علام ،2007ص 160)

*** توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس :**

جدول(02): يمثل توزيع أفراد المجتمع حسب متغير الجنس (ذكر/أنثى)

	الذكور		الإناث	
العدد الكلي لأفراد العينة: 210	العدد	%	العدد	%
	66	31.4	144	68.6

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس (ذكر/أنثى) حيث شكلت نسبة التلاميذ الذكور(31.4) بتعداد66 تلميذ، واحتلت بذلك الإناث ما نسبته(68.6) بتعداد قدر ب (144)

*** توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير صفة الدراسة (معيد/غير معيد) :**

جدول (03): يمثل توزيع أفراد المجتمع حسب صفة الدراسة

معيد	العدد	النسبة
لا	156	74.3%
نعم	54	25.7%

جدول رقم (03) يوضح توزيع مجتمع الدراسة متغير صفة الدراسة ،حيث شكل التلاميذ الجدد نسبة 74.3 بتعداد 156 تلميذ ، أما بالنسبة للتلاميذ المعيدين فتقدر نسبتهم ب(25.7) بتعداد(54)

*** توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير الشعبة :**

جدول (04): يمثل توزيع أفراد المجتمع حسب الشعبة :

الشعب	**العدد**	**النسبة %**
علوم تجريبية	72	34.3
آداب و فلسفة	48	22.9
لغات أجنبية	20	9.5
تسيير و اقتصاد	70	33.3
المجموع	210	100

يوضح الجدول أعلاه توزيع أفراد المجتمع حسبة الشعبة ،حيث بلغت نسبة التلاميذ بشعبة علوم تجريبية (34.3) بتعداد 72 ، آداب و فلسفة (22.9) بتعداد48 ، لغات أجنبية (9.5) بتعداد 20 ، تسيير و اقتصاد(33.3) بتعداد70.

2- العينة :

هي مجموعة من الأفراد الذين يحملون نفس خصائص المجتمع الأصلي حيث تتوزع فيها خصائص المجتمع بنفس النسب التي توجد عليه في المجتمع.

وعليه فقد بلغ حجم أفراد المجتمع الذي شملته الدراسة 210 تلميذ ، موزعين على أربع شعب (علوم تجريبية ، تسيير و اقتصاد ، آداب و فلسفة ،و لغات أجنبية) بثانوية الشيخ احمد توفيق المدني بورقلة

3- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية إجراء مهما و خطوة أساسية في مجال البحث العلمي لا يمكن الاستغناء عنها .

- أهمية الدراسة الاستطلاعية :

أن الدراسة الاستطلاعية تقرب الباحث من ميدان بحثه و تزوده بمعلومات أولية حول الظاهرة محل الدراسة ،و بهذا فهي تعتبر أساسا جوهريا لبناء البحث. **(مختار،2000،ص47)**

وتتضح أهداف الدراسة الاستطلاعية للبحث الحالي في ما يلي :

* التعرف على ميدان الدراسة الاستطلاعية و الإحاطة بخصائصه.

* اخذ معلومات حول إجراءات التطبيق الميداني و الاستفادة منه فيما بعد في الدراسة الأساسية.

* التعرف على الخصائص السيكومترية للأدوات و التحقق من صلاحيتها للاستعمال ومدى ملاءمتها لأفراد العينة.

- عينة الدراسة الاستطلاعية :

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية في الدراسة الحالية على (30) تلميذ من أربع شعب للسنة الثالثة حيث كان الاختيار بالطريقة العشوائية بين الإناث و الذكور .

4/- أداة الدراسة و خصائصها السيكومترية (الصدق و الثبات):

من الواضح أن في كل دراسة علمية يلجا الباحث إلى استعمال عدد من الأدوات و الوسائل التي تساعده في الحصول على البيانات التي تخص موضوعه وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي :

1- مقياس الضغط النفسي :

وهو مقياس معد من طرف الطالبة و لقياس مستوى الضغط النفسي لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي من وجهة نظرهم ،وبعد بناء المقياس في صورته الأولية تم قياس صدقه و ثباته لاختبار مدى صلاحيته في قياس الخاصية المراد قياسه .

أ/- **الصدق** : ولحسابه تم الاعتماد على :

- **صدق الظاهري :**

وتمت هذه الطريقة من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة مختصين في المجال بجامعة ورقلة و كان عددهم خمسة (05) و هم:

- **الأستاذ** : طبشي بلخير(أ/ محاضر.أ/تخصص علم النفس التربوي)
- **الأستاذ:** الأعور إسماعيل (ماجستير / تخصص علم النفس المدرسي)
- **الأستاذ:** شنين فاتح الدين (دكتور / تخصص علم التدريس)
- **الأستاذة:** ربيعة جعفور (محاضر.أ/ تخصص علم النفس الاجتماعي)
- الأستاذة :نورة بوعيشة (أ محاضر.أ/تخصص علم التدريس)

وقد تم تعديل بعض البنود و حذف البعض الأخر وهي كالتالي :

جدول رقم (05) يوضح صدق المحكمين فيما يخص البنود المحذوفة و المعدلة للاستبيان :

عدد البنود الإجمالي	البنود المحذوفة	البنود المعدلة	عدد البنود النهائي
21	رقم 04 من البعد الأول	إضافة 04 بنود خاصة بالبعد الثاني (15.14.13.12)	24

- الصدق التمييزي :

وذلك بأخذ درجات المفحوصين على الأداة و ترتيب درجات الأفراد تنازليا و اخذ نسبة 33 بالمائة من حدود الطرفين (الدرجات الدنيا و العليا) و حساب متوسطاتها و انحرافها المعياري و معرفة دلالة الفروق من خلال اختبار "ت"

جدول رقم (06) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية للمقياس :

المؤشرات / المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات العليا %33	55.75	4.59	11.22	14	0.01
الدرجات الدنيا %33	87.25	6.47			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات الفئة العليا بلغ (55.75) و تنحرف عن القيمة بدرجة (4.59) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الفئة الدنيا (87.25) و تنحرف عن القيمة بدرجة (6.47)في حين بلغت قيمت "ت"المحسوبة (11.22) لدلالة الفروق بين المتوسطي المجموعتين نجد أنها ذات دلالة إحصائية عند درجة الحرية (14) و عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يدل على أن للأداة قدرة تمييزية بين الأفراد الذين لديهم درجات عالية ، و درجات منخفضة على المقياس.

2- **الثبات:**

" ويقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق، أو الاستقرار نتائجه لو فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" **(مقدم ، 1993 ، ص 152)**

واعتمدنا في تقدير الثبات لمقياس الضغط النفسي على طريقتين :

1. حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ،والجدول التالي يوضح ذلك :

*** الجدول رقم (07) يبين نتائج التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي قبل و بعد التعديل :**

المؤشرات الإحصائية	معامل الارتباط المحسوب	
النصف الأول	قبل التعديل	بعد التعديل
النصف الثاني	0.45	0.62

من خلال الجدول أعلاه يبين أن قيم (ر) المحسوبة قبل التعديل ذات قيمة قدرت ب (0.45) وقيمة (ر) بعد التعديل قدرت ب(0.62) ومنه يمكن القول أن الأداة تتمتع بثبات يسمح لنا بالاعتماد عليه .

2. **طريقة ألفا كرونباخ :**

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ فبلغ معامل ثبات ب (0.86) و منه نقول أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

5- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :

بعد تحديد المنهج المناسب للبحث و الإحاطة بميدان الدراسة ، وكذا التعرف على المجتمع ،و التأكد من صلاحية أداة القياس ، قامت الباحثة بتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية خلال المدة الممتدة بين 2018/03/23 و 2018/03/25 من الموسم الدرسي2018/2017.

وقد أشرفت الباحثة على إجراءات التطبيق الميداني للتأكد من مدى فهم المفحوصين للتعليمة و الفقرات ،وكدا التأكد من إجاباتهم على كافة البنود . وقد قدر الزمن المناسب للإجابة على المقياس بالنسبة للمفحوصين ب (10الى15 دقيقة)

وعليه فقد اعتمدت الباحثة على المقاييس التي تم تطبيقها والتي عددها (210) من (300) أما المقاييس (90) المتبقية فكانت للتلاميذ الغائبين و المنقطعين و التي لم تسترجع .

6)- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

للإجابة على تساؤلات الدراسة و لغايات تحليل البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

1. النسبة المئوية لحساب مستوى الضغط النفسي
2. تحليل التباين الأحادي

(SPSS , V21) و ذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية

خلاصة :

مثل هذا الفصل كل الإجراءات التي تم اتخاذها من قبل الباحثة من أجل تجسيد الدارسة على أرض الواقع ، بداية بتحديد المنهج المناسب للدارسة وميدانها، ووصف مجتمع البحث، وكذا وصف أداة القياس والتأكد من خصائصهما السيكومترية، ومن ثمة إعطاء لمحة حول إجراءات تطبيق الدارسة الأساسية، وأخيرا تحديد الأساليب الإحصائية التي سيتم من خلالها معالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

الفصل الرابع

عرض و مناقشة

و تفسير نتائج الدراسة

الأساسية

تمهيد :

يتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة مرتبة وفق أسئلة الدراسة في الفصل الأول وبعد المعالجة الإحصائية لتساؤلات الدراسية تم التوصل إلى النتائج التي سيتم عرضها و مناقشتها و تفسيرها خلال هذا الفصل .

أولا : عرض و مناقشة و تفسير نتيجة التساؤل الأول :

عرض نتائج التساؤل الأول :

*** ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟**

و للإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب النسب المئوية ، و الجدول رقم (08) ويبين ذلك :

جدول رقم (08): يوضح مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة

مستوى الضغط النفسي	العدد	النسبة المئوية
مرتفع	114	%54.3
منخفض	96	45.7%
المجموع	210	100%

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن التلاميذ الذين لديهم ضغط نفسي مرتفع بلغ عددهم (114) والتي قدرت نسبتهم ب 54.3 بينما التلاميذ لديهم ضغط نفسي منخفض بلغ عددهم

(96) والتي تقدر نسبتهم ب 45.7 . و يتبين من ذلك أن اغلب أفراد عينة الدراسة يتعرضون لضغوط نفسية بدرجة مرتفعة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

مناقشة و تفسير نتيجة التساؤل الأول :

وبين الجدول أن للضغط النفسي مستويين مستوى مرتفع ومستوى منخفض ،و تختلف شدتها من تلميذ لأخر هذا قد يكون بسبب خصوصيات كل فرد و يرجع تأثير الضغط النفسي على انفعاله لرد فعل و نوع مصادره و مسببات استشارية ، و حسب كل فرد و ظروفه ،و مكوناته الشخصية و النفسية ، و هذا ما أكدته هذه الدراسة أن لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي مستويات في الضغط النفسي وهذا ما أكدته دراسة غريب عبد الفاتح (1990) و التي نتائجها هو انتشار الضغط النفسي بين الطلاب في الإمارات العربية (**بن شليقة ،2011،ص129**).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات التالية (أبو زيد، 1975 ؛ الصبان ،1999 ؛ سعيد، 2005 ؛ كامل، 2005 ؛ياسين ،1992) و التي توصلت إلى أن المناهج المملة و طبيعة المقررات الدراسية من أهم مصادر الضغوط لدى الطلاب و أكثرها شدة .

وحول تلك النتيجة فان أدبيات الدراسة تأكد على أن تكون محتويات المناهج ملائمة لميول و قدرات مختلف الطلاب حتى تساعدهم على التصرف في أوجه النشاط في الحياة اليومية .

وتتفق هذه النتيجة كذلك مع ما أظهرته بعض النتائج الدراسات بان الاختبارات كانت من أكثر مصادر الضغوط تهديدا للطلاب ومع ما أشار إليه (فيميان 1976) إلى أن من أهم

مصادر الضغوط النفسية على الطلاب الانزعاج من عدم تقبل الزملاء و صعوبة التعامل مع المعلمين داخل المدرسة

ثانيا : عرض ومناقشة و تفسير نتيجة التساؤل الثاني :

عرض نتيجة التساؤل الثاني :

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي بالاختلاف الجنس والشعبة و صفة الدراسة (معيد / غير معيد) و التفاعل بينها ؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين المتعدد ، والجدول الموالي يبين ذلك :

الجدول رقم (09) يبين نتائج تحليل التباين المتعدد لتأثير الجنس و صفة الدراسة(معيد/غير معيد) والشعبة و التفاعل بينهم في مستوى الضغط النفسي :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
R1الجنس	0.43	1	0.43	1.89	0.22
R2صفة الدراسة	0.23	1	0.23	1.01	0.36
R3 الشعبة	3.41	3	1.13	5.67	0.40
التفاعل بين (R1.R2.R3)	0.50	2	0.25	1.07	0.34

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لا توجد لديهم فروق بين الذكور و الإناث في مستوى الضغط النفسي حيث بلغت قيمت ف (1.89)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) . كما انه لا توجد فروق بين التلاميذ باختلاف صفة دراستهم ،حيث بلغت قيمت ف (1.01)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) . أيضا لا توجد فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ باختلاف شعبهم حيث بلغت قيمت ف (5.67) ،وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

كما نلاحظ أيضا من خلال الجدول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي باختلاف جنسهم و شعبهم و صفة دراستهم حيث بلغت قيمة ف (1.07)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05). وبالتالي لا يوجد تفاعل أو دلالة إحصائية بينهم.

مناقشة و تفسير نتيجة التساؤل الثاني :

ونفسر ذلك أن تلاميذ الثالثة ثانوي لا يختلفون في مستوى الضغط النفسي باختلاف جنسهم و شعبهم و صفة دراستهم و ذلك كونهم في نفس المرحلة العمرية و السنة الدراسية بصرف النظر عن جنسهم ذكور أو إناث أو شعبهم الأربع أو صفة دراستهم (معيدين أو غير معيد) يتعرضون إلى ضغوط نفسية واحدة فهم يعيشون نفس الوضعية من القلق و الخوف من الامتحان المصيري (شهادة البكالوريا) لأنهم يتعرضون لضغوط أسرية و اجتماعية و يلتزمون بنفس العادات و التقاليد الاجتماعية .

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بن شليقة اعمر(2011) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الضغط النفسي .

كما تتسق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة " فلوكمان و لا زاروس، 1985 "، من أنه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في الضغوط النفسية لأنهم يواجهون نفس المشاكل الحياتية **(صالحي،2005،ص65)**، كما تتفق أيضا مع دراسة روزنبرج " وزميله "دوغنووندا" ،(1975) "من أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الضغط النفسي".

بينما جاءت نتائج الدراسة مخالفة لنتائج دراسة احمد عبد الله وعمر (1988) التي توصلت على أن الإناث أعلى درجة من الذكور في شدة الضغط النفسي ،لان الأنثى تشعر أكثر من أخيها الذكر بوطأة الضغط النفسي المسلط عليها يوميا ، و من مصادر متعددة ، ابتداء من الأسرة وانتهاء بالمجتمع . فالبنت في آخر مرحلة من التعليم الثانوي الذي يعتقد فيه كثير من الآباء بأنه المحطة النهائية و الأخيرة من تمدرس البنت ، و أنه الحد النهائي المسموح به للبنت للوصول إليه في دراستها ، و أنها بالإتحاق به تكون قد حققت ما يكفيها من العلم لتربية أبنائها في المستقبل ومجابهة مشاغل الحياة ، والبنت في سن 18 سنة سن يؤهلها للزواج و بناء أسرة ، و يجعلها محل اهتمام كثير من الأسر لمصاهرة أهلها ، و قد يوقفها والدها عن الدراسة مع أول متقدم لهاو في دراستها تجبرُ على إتباع العديد من التعليمات ، وقد تتلقى الكثير من الإملاءات والأوامر، و النواهي ، و تطالب بضبط سلوكها وفق هذه المعايير. فهي تعيش تحت تهديد مستمر بالفصل من الدراسة، إذا لم تحقق النجاح الدراسي، و الإعادة ممنوعة و غير مسموح بها لأن نتيجتها و مصيرها المكوث في البيت فإحساس الأنثى بضغط الوالدين و الأهل وضغط الم ا رجعة، و ضغط الدراسة، يجعلها أكثر عرضة للضغط النفسي من الذكر.**(بوفاتح ،2005،ص209)**

وأيضا اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الخليدي (2004) التي توصلت إلى أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة تفوق المتوسط، وأن الإناث أكثر تعرضا للضغوط النفسية في جميع أبعادها من الذكور كما ارتبطت الضغوط النفسية بالاكتئاب لديه(**صالحي ،2015،ص65**)

أما بالنسبة لعدم وجود فروق بين تلاميذ الثالثة ثانوي باختلاف شعبهم فتتفق الدراسة الحالية مع دراسة محمد بو فاتح (2005) التي نصت على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة تخصص العلوم الطبيعية و طلبة تخصص الآداب واللغات الأجنبية في الضغط النفسي.

وقد يبدو هذا الشيء طبيعيا إذ لا توجد فروق بين عينة تلاميذ التخصص العلمي و التخصص الأدبي في الضغط النفسي لان تلاميذ المجموعتين يعيشون في بيئة أسرية متشابهة في أساليب التربية ،وفي الوضعية الاقتصادية ،وفي المستوى التعليمي و الثقافي أمالها و ألامها واحدة .ولاشك أنهم يتلقون ضغوطا نفسية متشابهة ،كما أنهم يدرسون في مدارس ذات نظام تربوي يتسم بالضبط .و يتواجدون في حجرات دراسية متشابهة فيما يسود فيها من تعليم و معرفة ،وتفاعل بين المعلم و المتعلم ،وامتحانات و تقييم و تقويم كل ذلك قد يخلف ضغطا نفسيا واحدا في شدته و نوعه.(**بو فاتح ،2005، ص249**).

وان حجم وطبيعة الضغط النفسي تكون واحدة على الاثنين من التلاميذ الأدبيين و العلميين مادام، أنهم يخضعون لنفس ظروف التمدرس ، والى مناخ مدرسي واحد .

وفيما يخص التلاميذ الذين لا توجد بينهم فروق في مستوى الضغط النفسي باختلاف صفة دراستهم (معيدين /غير معيد)، فيمكن أن نفسر تساوي الاثنين ، التلميذ غير المعيد و التلميذ المعيد في درجة التعرض للضغط النفسي، لأن مصادر الضغط النفسي التي يتعرضون لها متشابهة ، إن لم نقل واحدة سواء داخل الأسرة ، أو في المدرسة ، باعتبارهم يشتركون في نفس الهدف ، و نفس المصير المشترك ، و يتواجدون في نفس البيئة المدرسية، و في نفس القسم ، و يخضعون لنفس النظام المدرسي و ظروف التمدرس ، من امتحانات، و استذكار ، و يتفاعلون مع بعضهم البعض ، و ربما يملكون نفس الخصائص الشخصية ، التي تسمح لهم بإدراك والتعامل مع المواقف الضاغطة بأساليب متشابهة ، و قد تكاد تكون واحدة ، و منها فهم مدلول الضغط.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة محمد بو فاتح (2005) التي نصت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعيدين و الجدد في الضغط النفسي ، كلاهما يتميز بمستوى متوسط من الضغط النفسي . و إذا سلمنا أنه من المفروض أن يكون التلميذ المعيد أكثر تعرضا للضغط النفسي من التلميذ الجديد ، بحكم وضعيته الدراسية الجديدة ،و أنه أصبح في مرحلة مهددة له بالخطر بين النجاح أو الطرد من الثانوية ، و أن كل الأنظار متجهة نحوه و تنتظر منه الكثير ، لكن هذا قد يكون غير صحيحا ما دام تعرض للضغط النفسي مثله مثل التلميذ الجديد ، و لا فرق بينهما ، و ربما يرجع ذلك أن الوضعية الجديدة للتلميذ المعيد تجعله أكثر رعاية واهتمام من طرف الآخرين سواء في المنزل ، أو داخل المدرسة ، فهو بذلك يتلقى مساندة نفسية و اجتماعية أكثر من التلميذ

الجديد ، و قد يحافظ عليه من الفشل و الرسوب المدرسي ، و أن لا يكرر الفشل الدراسي مرة ثانية ، و ربما توفر له الأسرة جوا خاصا مشبعا بالدعم النفسي و المادي ويتلقاه المدرس 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 المعيد على أن لا يكون إحساسه بالضغط النفسي أكثر من زميله الجديد بسبب أن هذه العوامل تخفف من شدة المواقف الضاغطة.

خلاصة :

قامت الباحثة في هذه الدراسة بالبحث عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى الإجابة على التساؤلين :

الأول : تم التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي انه مرتفع.

الثاني :

– انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس.

– انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمتغير صفة الدراسة (معيد / غير معيد).

– انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الشعبة .

– انه لا يوجد تفاعل بين الجنس و صفة الدراسة و الشعبة .

توصيات و آفاق البحث:

– الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر طبيعة الوجود الإنساني، فوجودها في حياتنا معناه إننا نتفاعل و نعيش مع الحياة

– علاج الضغوط النفسية لا يتم بالتخلص منها و إنما يتم بالتعايش الإيجابي معها و معالجة نتائجها السلبية.

– إجراء دراسات أخرى تتعلق بالضغط النفسي وعلاقتها بمتغيرات أخرى ،ومجتمع آخر كتلاميذ المرحلة النهائية لشهادة التعليم المتوسط .

– تعلم و اكتساب مهارات جديدة لحل مشكل و الضبط المعرفي

– استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية

– التواصل الاجتماعي مع الآخرين كإستراتجية هامة في تخفيف شدة الضغط النفسي المرتفعة

– التدريب على التعبير عن الانفعالات و تجنب ما أمكن قمعه خاصة منها الغضب، العدوان، العنف و التعبير عنها بطريقة ملائمة

– ضرورة حسن معاملة المعلمين للتلاميذ بحيث تكون دافعة لهم على مواصلة الدراسة

– توظيف الأساليب العلمية الحديثة ووسائل التكنولوجيا و مداخل الفهم الشامل لحاجات التلاميذ التعليمية و النفسية و الاجتماعية و الفهم الدقيق لسلوكياتهم، و توظيف الأساليب العضوية في زيادة الدافعية لديهم على تحسين أدائهم الدراسي و التعليمي في نفوس الطلاب.

– نرجو أن يحظى تلاميذ المرحلة النهائية من الثانوي باهتمام خاص من طرف مستشاري التربية و التوجيه، و الرعاية اللازم من طرف المختص النفسي العيادي في الوسط التربوي و إعطائه المكانة اللازمة لذلك قصد انجاز عمله بشكل جيد.

– يمكن إعداد برامج إرشادية للتخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، يستفيد منها مستشاري التوجيه و الإرشاد و كذلك الأولياء.

قائمة المراجع

أولا :الكتب

1) أبو علام،محمود رجاء(2007):مناهج البحث العلوم النفسية و التربوية ،دار النشر للجامعات ،مصر.

2) أمال عبد السميع أباضا (1999): بحوث و قراءات في الصحة النفسية ،ط1، مكتبة أنجلو المصرية ،القاهرة ، مصر.

3) إبراهيم عبد الستار (1998) :الاكتئاب اضطراب العصر ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت .

4) تامر حسين و عبد الكريم عبد الله (2014): سيكولوجية الضغوط النفسي ، ط 1، دار حامد للنشر و التوزيع ، الأردن ، عمان .

5) جمعة السيد يوسف (2001) : النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ،ط1 ، دار الغريب للطباعة و النشر و التوزيع ،القاهرة .

6) زهران حامد عبد السلام (1993): علم النفس النمو ،ط5، عالم الكتاب ، القاهرة ، مصر .

7) سمير الشيخان (2003): الضغط النفسي ، ط1، دار الفكر ، بيروت ، لبنان .

8) طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد الحفيظ حسن (2006) : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ،ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع ،عمان.

9) عبد المعطي حسن مصطفى (2006): ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء ، القاهرة ، مصر .

10) علي عسكر (2003) : ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ،ط2 ،دار الكتاب الحديث ،الكويت .

11) فاروق السيد عثمان (2000): القلق و إدارة الضغوط ،ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .

12) مختار محي الدين (2000) : محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر .

13) مقدم عبد الحفيظ (1993): الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .

14) هارون توفيق الرشيدي (1999): الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها ، زهراء الشرق ، القاهرة .

15) يخلف عثمان (2001) :علم النفس الصحة ،الأسس النفسية و السلوكية للصحة ،ط1، دار الثقافة للطباعة والنشر و التوزيع ، الدوحة ، قطر .

*Bensabat ,s (1980):le stress ,édition hachette , paris.

ثانيا :رسائل ماستر ماجستير و دكتوراه :

1) بشير بن طه (2005): استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغير نمط الشخصية ، رسالة دكتوراه ، جامعة وهران ، الجزائر.

2) بن شليقة اعمر (2011): دراسة مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، شهادة ماستر ، جامعة البويرة .

3) بو فاتح محمد (2005): الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ، رسالة ماجستير ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة .

4) صالحي هناء (2015): علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة ، شهادة ماستر، جامعة ورقلة .

5) عبد الفاتح أبي مولود (2009) : علاقة الضغط النفسي بالاكتئاب في ضوء متغيري مركز الضبط و الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .

6) ليلى الشريف (2003): أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقته بنمط الشخصية لدى أطباء الجراحة ، رسالة دكتوراه ، دمشق ، سوريا .

ملاحق

الملحق رقم (01)

جامعة قاصدي مرباح- ورقلة-

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

استمارة التحكيم

إلى الأستاذ(ة)الفاضل (ة):..... .

الرتبة العلمية:.....

التخصص: ..... .

بعد التحية الطيبة:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة ماستر إرشاد و توجيه **LMD** تحت عنوان: مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.دراسة استكشافية على عينة من التلاميذ السنة الثالثة, أتقدم لسيادتكم بهذا المقياس المتكون من **21** بندا موزعة على ثلاثة أبعاد وهي كالتالي:

1 - البعد النفسي
2 - البعد الجسمي
3 - بعد عدم التقبل من طرف الآخرين

وبحكم خبرتكم و تجربتكم فإننا نرجو منكم تحكيم هدا المقياس و إبداء رأيكم في مدى:

- قياس الفقرات للخاصية حسب الأبعاد
- كفاية فقرات الأبعاد
- مدى كفاية نوع و عدد البدائل
- وضوح التعليمة الموجهة لأفراد العينة.

_التعريف الإجرائي:

***الضغط النفسي**: استجابة لموقف يواجه تلميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية الشيخ احمد توفيق المدني بورقلة خلال سنة 2017- 2018 يشعره بعدم الارتياح النفسي ,و بعدم التقبل من الآخرين, و بعدم الراحة الجسمية , ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال استجابته على مقياس الضغط النفسي المعد من طرف الطالبة .

***التعليمة:**

عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة, بعد التحية الطيبة :

نضع بين أيديكم هدا الاستبيان المصمم لغرض علمي ،يرجى منك قراءة كل عبارة بعناية ثم ضع علامة {×}في الخانة المناسبة ،مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة المهم ان تعبر عما بداخلك بكل صدق و أمانة ، و نحيطكم علما بان المعلومات التي تقدم لنا محاطة بالسرية التامة و لغرض البحث العلمي فقط.

و نرجو منكم أن:- تجيبوا على كل العبارات ولا تضع أكثر من علامة في عبارة واحدة

***مثال توضيحي:**

العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
اشعر أنني أقوم بأشياء ملزم بها وليس لأني أريدها		×			

الأبعاد	الرقم	الفقرات	تقيس	لا تقيس	اقتراح البديل
نفسي	1	اشعر بالملل في الدراسة لاكتظاظ المقرر الدراسي			
	2	انخفضت رغبتي في مواصلة الدراسة			
	3	اشعر بعدم الراحة أثناء الدراسة			
	4	اشعر بالوحدة داخل الثانوية			
	5	أواجه صراعات داخلية بسبب التحضير للامتحان			
	6	أعاني ضغوطات من طرف الأسرة تجاه دراستي			
	7	أخاف من مستقبلي الدراسي			
	8	اشعر بالهدوء أثناء الدراسة			
	9	اشعر بالتوتر داخل الثانوية			
جسمي	10	ينتابني الأرق بسبب التفكير في الدراسة			
	11	اشعر أنني مهدد بالرسوب رغم اجتهادي			
	12	اشعر بالإجهاد {التعب} بسبب متطلبات الدراسة			

	13	اشعر أنني حيوي			
عدم التقبل من الآخرين	14	انزعج من معاملة الأساتذة السيئة			
	15	اعتقد أن الامتحان المبرمج غير كافي لتقييم مستواي			
	16	أجد صعوبة في الاتصال بالأساتذة لاستشارتهم في طلب مساعدتهم			
	17	اشعر أن البيئة الدراسية غير ملائمة			
	18	تزعجني معاملة الأساتذة كونهم يميزون بين التلاميذ			
	19	انزعج من انتقادات الآخرين			
	20	يزعجني الاهتمام الزائد من طرف الآخرين			
	21	انزعج من مقارنتي بزملائي الآخرين			

-جدول التحكيم الخاص بمدى ملائمة البدائل للفقرات :

بدائل الأجوبة	ملائمة	غير ملائمة	اقتراح البديل	العدد		اقتراح البديل
				كافي	غير كافي	
1-دائما						
2-غالبا						
3-أحيانا						
4-نادرا						
5-أبدا						

الملحق رقم (02)

استبيان

عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة ، بعد التحية الطيبة :

نضع بين أيديكم هدا الاستبيان المصمم لغرض علمي، يرجى منك قراءة كل عبارة بعناية ثم وضع علامة (×) في الخانة المناسبة ، مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، المهم أن تعبر عما بداخلك بكل صدق و أمانة ، و نحيطكم علما بان المعلومات التي تقدم لنا محاطة بالسرية التامة و لغرض العلمي فقط .

ونرجو منكم أن: تجيبوا على كل العبارات ، وعدم وضع أكثر من علامة في العبارة الواحدة .

البيانات الخاصة :

1)ذكر( ) أنثى( )
2)معيد : نعم ( ) / لا ( )
3)شعبة :

1)- علوم تجريبية ( ) / 2)- آداب و فلسفة ( )/ 3)- لغات أجنبية ( ) / 4)- تسيير و اقتصاد ( )

مثال توضيحي:

العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
اشعر أنني أقوم بأشياء ملزم بها و ليس لأنني أريدها			×		

الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
اشعر بالانزعاج بسبب اكتظاظ المقرر الدراسي					
انخفضت رغبتي في مواصلة الدراسة					
اشعر بعدم الراحة النفسية أثناء الدراسة					
اشعر بالتوتر و الوحدة داخل الثانوية					
أواجه صراعات داخلية بسبب التحضير للامتحان					

أخاف من مستقبلي الدراسي					
اشعر بالهدوء أثناء الدراسة					
أعاني ضغوطات من طرف الأسرة تجاه الدراسة					
ينتابني الأرق بسبب التفكير في الدراسة					
اشعر بالإجهاد { التعب } بسبب متطلبات الدراسة					
اشعر أنني حيوي					
لدي صعوبات في الاسترخاء					
أعاني كثيرا من الصداع					
اشعر أنني فقدت شهيتي بسبب التفكير في الدراسة					
أعاني صعوبات في النوم بسبب التفكير في الدراسة					
اشعر أنني مهدد بالرسوب رغم اجتهادي					
انزعج من انتقادات الآخرين					
أجد صعوبة في الاتصال بالأساتذة لاستشارتهم في طلب المساعدة					
تزعجني معاملة الأساتذة كونهم يميزون بين التلاميذ					
يزعجني الاهتمام الزائد من طرف الآخرين انزعج من مقارنتي بزملائي					
انزعج من معاملة الأساتذة السيئة					
اشعر أن البيئة الدراسية غير ملائمة					
أتضايق أثناء الحصة كون الأساتذة لا يسمحون لي بالمشاركة فيها					
لست راضيا على الطريقة التي يقيم بها الأستاذ أعمالي					

الملحق رقم (03)

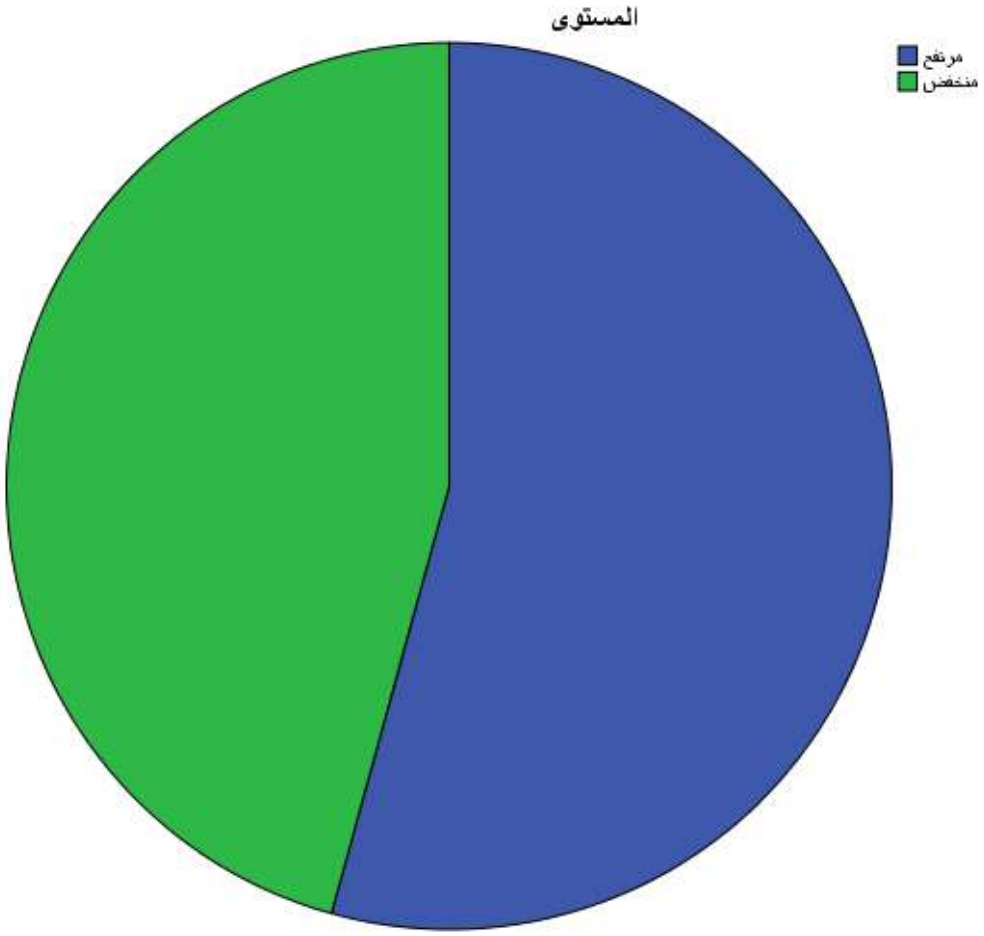
Statistiques

المستوى

N	Valide	210
	Manquante	0

المستوى

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مرتفع	114	54,3	54,3	54,3
	منخفض	96	45,7	45,7	100,0
	Total	210	100,0	100,0	



الملحق رقم (04)

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: االمستوى

Source		مربع المجموعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
Ordonnée à l'origine	Hypothèse	170,245	1	170,245	180,157	,000
	Erreur	3,164	3,349	,945[a]		
r2	Hypothèse	,231	1	,231	1,014	,362
	Erreur	1,101	4,845	,227[b]		
r1	Hypothèse	,434	1	,434	1,897	,221
	Erreur	1,286	5,620	,229[c]		
r3	Hypothèse	3,414	3	1,138	5,674	,404
	Erreur	,130	,647	,201[d]		
r2 * r1	Hypothèse	,202	1	,202	,808	,452
	Erreur	,579	2,318	,250[e]		
r2 * r3	Hypothèse	,675	3	,225	,903	,545
	Erreur	,630	2,529	,249[f]		
r1 * r3	Hypothèse	,677	3	,226	,912	,524
	Erreur	,805	3,255	,247[g]		
r2 * r1 * r3	Hypothèse	,502	2	,251	1,072	,344
	Erreur	45,702	195	,234[h]		

a. ,786 MS(r3) + ,004 MS(r2 * r3) + ,004 MS(r1 * r3) + ,028 MS(r2 * r1 * r3) + ,177 MS(Erreur)

b. ,794 MS(r2 * r3) + ,019 MS(r2 * r1 * r3) + ,187 MS(Erreur)

c. ,737 MS(r1 * r3) + ,052 MS(r2 * r1 * r3) + ,211 MS(Erreur)

d. 1,002 MS(r2 * r3) + 1,078 MS(r1 * r3) - ,899 MS(r2 * r1 * r3) - ,181 MS(Erreur)

e. ,924 MS(r2 * r1 * r3) + ,076 MS(Erreur)

f. ,882 MS(r2 * r1 * r3) + ,118 MS(Erreur)

g. ,771 MS(r2 * r1 * r3) + ,229 MS(Erreur)

h. MS(Erreur)