



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر

الشعبة : علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين: سالم ريان

نريمان الشاوش

مذكرة بعنوان:

مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي في بعض ثانويات مدينة تڤرت

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الدكتورة زكور محمد مفيدة
مشرفا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الدكتور خميس عبد العزيز
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الدكتور كادي الحاج
يوم الثلاثاء الموافق ل 2025/06/03		تاريخ مناقشة اللجنة

الموسم الجامعي: 2025/2024



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر

الشعبة : علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين: سالم ريان

نريمان الشاوش

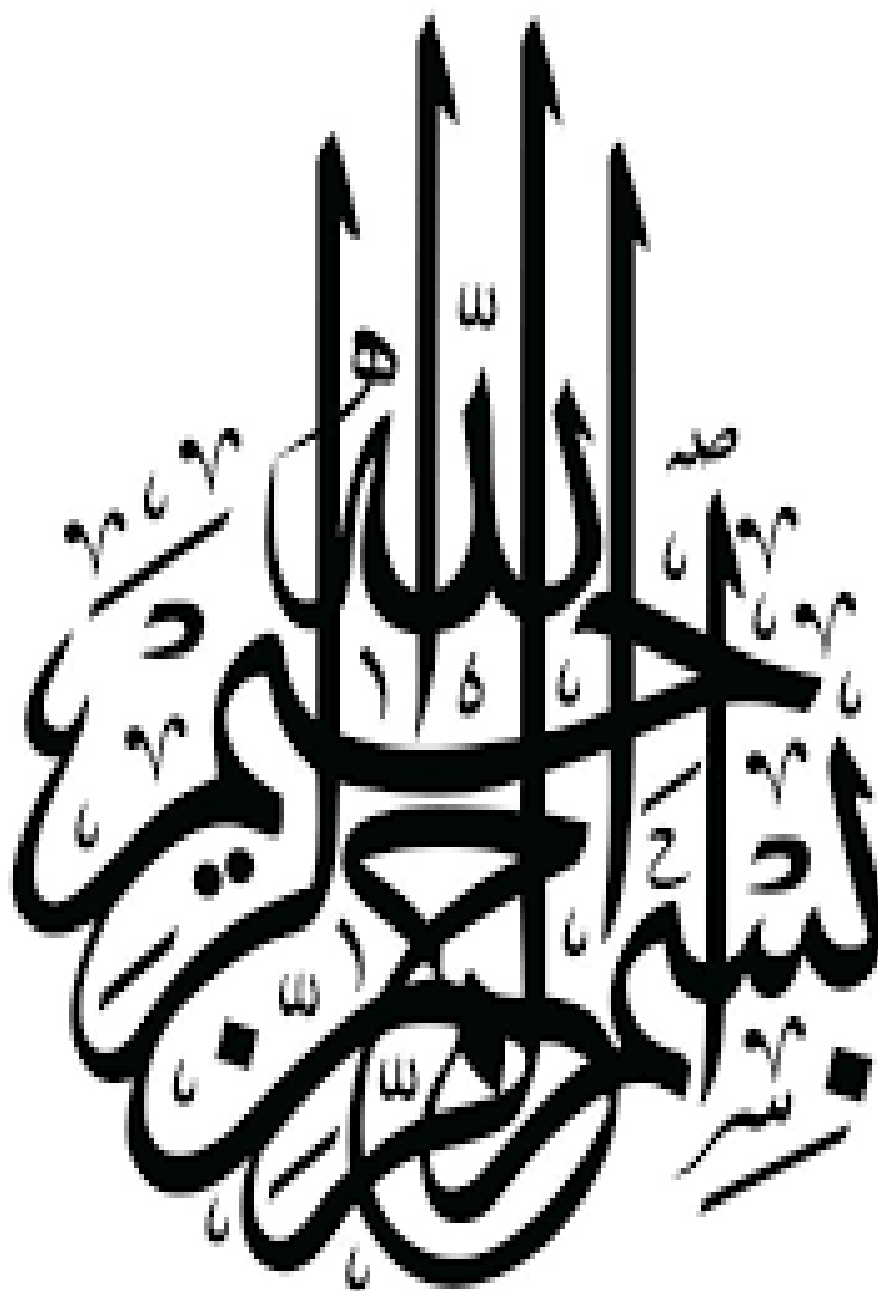
مذكرة بعنوان:

**مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي في بعض ثانويات
مدينة تڤرت**

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الدكتورة زكور محمد مفيدة
مشرفا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الدكتور خميس عبد العزيز
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الدكتور كادي الحاج
يوم الثلاثاء الموافق ل 2025/06/03		تاريخ مناقشة اللجنة

السنة الجامعية: 2025/2024



الإهداء

{وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا

تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما}

الحمد لله حمدا يليق بجلاله على توفيقه لي في إتمام هذا العمل المتواضع

يطيب لي أن أهدي جهدي إلى قدوتي **أبي العزيز** ذلك الرجل الطاهر الكريم

الذي رباني ورعاني صاحب القلب الكبير سندي في الحياة

أطال الله في عمره ورزقه الصحة والعافية يارب

إلى ملجئي ومأمن ضلعي الثابت الذي لا يميل **أمي الحبيبة**

وإن قضيت عمري كله أدعو لك فلن أوفيك حقك فلا اقتباس يصفك ولا نص يكفي للحديث عنك رزقك الله العافية
وطول العمر

إلى عائلتي الكريمة التي ساندتني ومنحتني المحبة الصادقة الخالصة وبالأخص **أخواتي وأبنائهم وأزواجهم** حفظهم
الله ورزقهم العافية وطول العمر

إلي من كان لها دور كبير في تحقيق هذا الحلم **خالتي وأمي الثانية** رحمها الله تعالى وأسكنها جنات النعيم يارب

العالمين فاللهم أحفظ لها **زوجها وأبنائها** وارزقهم الصحة والعافية وطول العمر

إلى كافة **الأساتذة الكرام** من الطور الابتدائي إلى الطور الجامعي و كلا بإسمه

وأختص بالذكر الأستاذ المشرف **عبد العزيز خميس**

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى كل **صديق أو شخص** عبر بصدق أو بكلمة مساندة أو دعاء في ظهر الغيب
بنية خالصة

إلى من شاركتني العمل وإعداد هذا البحث **نريمان الشاوش** وكل من يستفيد من قراءة هذا البحث.

إلى أنا ريان سالم

الإهداء

الحمد لله على تمام فضله إحسانه والصلاة والسلام على رسول الله محمد عليه أفضل الصلاة والتسليم

وعلى آله وصحبه الذين سارو على نهجه وتبياناه

بداية أتوجه بالشكر والحمد لله سبحانه وتعالى الذي أنعم عليا وأعانني في إتمام هذا البحث العلمي المتواضع وإليه

يرجع الفضل إلى من ربياني صغيرا .. إلى من دفعاني بدعائهما

إلى من أعيش لكسب رضاها بعد الله إلى من قال فيهما المولى عز ووجل

{فلا تقل لهما أفأ ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما}

إلى **والدي العزيز** رحمه الله وأسكنه فسيح جناته إلى من كانت الجنة تحت أقدامها

إلى غاليتي ومؤنسة وحشتي ومصدر الامان والحب والعطاء دون مقابل **أمي الحبيبة** حفظها الرحمان بعينه التي لا

تنام وأطال في عمرها إلى من شاركوني رحم أمني وعطف أبي **أخوتي** حفظهم الله وأعانهم

إلى من يرسمون البهجة والسرور على وجوهنا الكتاكيت الصغار **أبناء أخوتي** رعاهم الله ووقفهم لنيل أعلى المراتب

إلى أستاذي الفاضل "**خمس عبد العزيز**" الذي تقضل بقبول الإشراف على هذا البحث برحاب صدره وما بذله من

جهد مخلص في كل مراحل إعداد البحث وعلى كل ما قدمه من إرشادات

وملاحظات قيمة وقراءة فصول البحث بعناية كاملة.

إلى كل من كانت له بصمة في مشواري العلمي من قريب أو بعيد

إلى من شاركنتي البحث صديقتي وأختي ورفيقة دربي "**ريان سالم**"

وإلى نفسي "**تريمان الشاوش**"

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه وعلى سائر الأنبياء والمرسلين

نحمد الله تعالى الذي بارك لنا في إتمام بحثنا هذا

وننتقدم بجزيل الشكر وكل التقدير والإحترام وخالص الإمتنان إلى كل

الأساتذة الأفاضل

الذين كان لهم الفضل في سلوكنا هذا الدرب ووصولنا إلى ما نحن عليه الآن

ونختص بالذكر الأستاذ المشرف **خمس عبد العزيز**

الذي كان لنا مشرفا وموجها وداعما رزقه الله الصحة والعافية وطول العمر

إلى كل **الزميلات والزملاء** بجامعة قاصدي مرياح ورقلة

دون أن ننسى كل من أمد لنا يد العون من قريب أو من بعيد لإنجاز هذا البحث.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما حاولت الإجابة على 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 ثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (علوم/آداب)، حيث أجريت على عينة مكونة من (160) تلميذ وتلميذة، كما سعت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث وبين شعبة العلوم والآداب في مستوى الضغط النفسي، وبغية دراسة مشكلة الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي الفارقي، ومن أجل جمع بيانات الدراسة تم تبنت الطالبتان إستبيان الضغوط النفسية المعد من طرف صاحبه (نوال سيد)، ولمعالجة بيانات الدراسة تم استخدام إختبار (T) لعينة واحدة، كما تم استخدام إختبار (T) لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع، كما تمخضت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس ولصالح فئة الإناث، وأسفرت أيضا على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي.

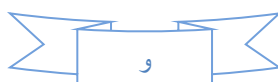
Study summary:

The present study aimed to identify the level of psychological stress among third-year secondary (baccalaureate) students. It also sought to answer the following Questions: what is the level of psychological stress among third-year secondary students? Are there statistically significant differences in the level of psychological stress attributable to the gender variable (male/female)? Are there statistically significant differences in the level of psychological stress attributable to the academic stream variable (science/literature)?

The study was conducted on a sample of 160 male and female students. It also aimed to explore differences in stress levels between students in the science and literature streams. To address the research problem, the study employed a descriptive, exploratory, and comparative approach. For data collection, the researchers adopted the Psychological Stress Questionnaire developed by Nawal Sayed. To analyze the data, a one-sample T-test was used, along with an independent samples T-test to examine differences between groups.

The findings revealed that the level of psychological stress among third-year secondary students was high. The study also found statistically significant differences in stress levels based on gender, in favor of female students. However, no statistically significant differences were found in stress levels based on academic stream.

Keywords: psychological stress.



قائمة المحتويات

الرقم	المحتوى	الصفحة
1	الإهداء	
2	الإهداء	
3	شكر وتقدير	
4	ملخص الدراسة	هـ
5	ملخص الدراسة بالإنجليزية	و
6	قائمة المحتويات	ز
7	قائمة الجداول	ط
8	قائمة الأشكال	ي
9	قائمة الملاحق	ي
10	مقدمة	1
الجانب النظري		
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة		
13	تحديد مشكلة الدراسة	5
14	الدراسات السابقة	6
15	التعليق على الدراسات السابقة	9
17	تساؤلات الدراسة	10
18	فرضيات الدراسة	11
19	أهداف الدراسة	11
20	أهمية الدراسة	11
21	التعاريف الإجرائية للدراسة	11
الجانب النظري		
الفصل الثاني: الضغط النفسي		
تمهيد		
25	تعريف الضغط النفسي	14
27	أنواع الضغط النفسي	15
28	أسباب الضغط النفسي	16

قائمة المحتويات

16	أعراض (آثار) الضغط النفسي	29
17	مصادر الضغط النفسي	30
18	النظريات المفسرة للضغط النفسي	31
20	مستويات الضغط النفسي	32
20	قياس الضغط النفسي	33
21	إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي	34
22	الأساليب العلاجية للضغط النفسي	35
22	الآثار النفسية للإمتحان	36
23	ضغوطات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا	37
23	طرق التخفيف من قلق الإمتحان	38
25	خلاصة الفصل	39
	الجانب الميداني	
	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
28	تمهيد	42
28	منهج الدراسة	43
28	مجتمع الدراسة	39
29	الدراسة الإستطلاعية	44
29	أهداف الدراسة الإستطلاعية	1-44
29	حدود الدراسة الإستطلاعية	2-44
30	عينة الدراسة الإستطلاعية	3-44
30	تحليل نتائج الدراسة الإستطلاعية (الخصائص السيكومترية)	4-44
31	الدراسة الأساسية	45
31	حدود الدراسة الأساسية	1-45
32	عينة الدراسة الأساسية	2-45
32	خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس والتخصص	3-45
33	أدوات الدراسة	46
35	الأساليب الإحصائية	47
35	خلاصة الفصل	48
	الجانب الميداني	

قائمة المحتويات

	الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة	
38	تمهيد	51
38	عرض وتحليل تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول	52
40	عرض وتحليل تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	53
42	عرض وتحليل تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	54
45	خلاصة الفصل	55
46	الإستنتاج العام للدراسة	56
47	إقتراحات الدراسة	57
48	قائمة المراجع	58
58	الملاحق	59

الصفحة	قائمة الجداول	رقم الجدول
30	يمثل معامل ثبات الإتساق الداخلي ألفا كرومباخ للأداة	جدول رقم (01)
30	يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأداة	جدول رقم (02)
31	يمثل الصدق التمييزي للأداة	جدول رقم (03)
32	يمثل خصائص العينة حسب متغير الجنس	جدول رقم (04)
33	يمثل خصائص العينة حسب متغير الشعبة	جدول رقم (05)
34	يوضح أرقام العبارات وتوزيعها على الأبعاد:	جدول رقم (06)
34	يوضح بدائل الإجابة على مقياس الضغوط النفسية في الفقرات الموجبة	جدول رقم (07)
35	يوضح بدائل الإجابة على مقياس الضغوط النفسية في الفقرات السالبة	جدول رقم (08)
35	يوضح توزيع الفقرات السالبة والموجبة للمقياس	جدول رقم (09)
38	يوضح مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ	جدول رقم (10)
40	يوضح نتائج إختبار(ت) لدلالة الفروق في الضغط النفسي لدى التلاميذ تبعا لمتغير الجنس	جدول رقم (11)
42	يوضح نتائج إختبار(ت) لدلالة الفروق في الضغط النفسي لدى التلاميذ تبعا لمتغير الشعبة	جدول رقم (12)

الصفحة	قائمة الأشكال	رقم الشكل
32	يوضح خصائص العينة حسب متغير الجنس	الشكل رقم (01)
33	يوضح خصائص العينة حسب متغير الشعبة	الشكل رقم (02)

الصفحة	قائمة الملاحق	الرقم
59	يمثل مقياس الضغط النفسي للطلبة على إمتحانات البكالوريا	الملحق رقم(01)
61	يوضح مخرجات التكرارات	الملحق رقم(02)
62	يوضح مخرجات الدراسة الإستطلاعية مخرجات الثبات بطريقة الفاكرونباخ وبطريقة التجزئة النصفية	الملحق رقم(03)
64	يمثل مخرجات صدق المقارنة الطرفية(الصدق التمييزي)	الملحق رقم(04)
65	يمثل مخرجات الفرضيات	الملحق رقم(05)

مقدمة

يصادف الشخص في حياته مجموعة من الضغوط النفسية التي تكون حاجز في طريقه والتي تحدد مستقبله وإستقراره النفسي والإجتماعي، حيث تتشكل هذه الضغوط وتتفاعل بعدة عوامل وفي مختلف المستويات منها ما يتعلق بالطبيعة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الإجتماعية ومنها ما يتعلق بالبيئة الأسرية، وهذا ما يرجعه البعض إلى ما شهده العالم في السنوات الأخيرة من الثورة العلمية والتكنولوجية السريعة في شتى مجالات الحياة، والتي تنعكس على حياة الفرد سواء بالسلب أو بالإيجاب مما يتولد عنها أنواع من الضغوط.(بن عباد فتحي، عيسو عقيلة، ص2).

والضغط النفسي كما يعرفه كابلان(1981) أنه حالة يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الإستجابة لها، وحسب شقير(2002) هو مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الإستجابة المناسبة، ما يصاحب ذلك من إضطرابات إنفعالية تؤثر على الجوانب الشخصية للفرد.

إن الضغوط النفسية هي ظاهرة حتمية الوجود في حياة أفراد هذا العصر واللذين قد يتعرضون إلى العديد من الضغوط النفسية والتي تتمثل في ضغوط أكاديمية، واجتماعية ومادية، وأخرى شخصية مختلفة. وبالخصوص تلاميذ الثالثة ثانوي المقدمون على إجتياز شهادة البكالوريا.(داود حاج محمد، 2020، ص ((ز)).

حيث تكونت دراستنا من أربع فصول بجانبها النظري والتطبيقي حيث يحتوي الجانب النظري على فصلين.

الجانب النظري:

الفصل الأول: وقد تضمن إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة وأهدافها وأهمية الدراسة كذلك التعريف

الإجرائي ودوافع إختيار الموضوع وحدود الدراسة والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: وتضمن تعريف الضغط النفسي وأنواع الضغط النفسي، أسباب الضغط النفسي، أعراض

الضغط النفسي (آثار)، مصادر الضغط النفسي، النظريات المفسرة للضغط النفسي، مستويات الضغط

النفسي، قياس الضغط النفسي، إستراتيجيات الضغط النفسي، ، الأساليب العلاجية للضغط النفسي،

الآثار النفسية للإمتحان، ضغوط التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، طرق التخفيف من قلق

الإمتحان.

الجانب التطبيقي:

الفصل الأول: ويتضمن تمهيد الدراسة الإستطلاعية، الدراسة الأساسية، منهج الدراسة، أدوات الدراسة، عينة الدراسة وحدودها، خلاصة الفصل.

الفصل الثاني: عرض وتحليل مناقشة وتفسير النتائج.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

- 1- تحديد مشكلة الدراسة.
- 2- التعليق على الدراسات السابقة.
- 3- تساؤلات الدراسة.
- 4- فرضيات الدراسة.
- 5- أهداف الدراسة.
- 6- أهمية الدراسة.
- 7- التعاريف الإجرائية للدراسة.

1-تحديد مشكلة الدراسة:

تعتبر المدرسة من أهم المؤسسات التربوية التي أنشأها المجتمع، إذ تقوم بوظيفة التربية والتعليم، والتي نقصد بها مساعدة الفرد على نموه ونمو شخصيته من جميع الجوانب لتوفير بيئة مناسبة للتعلم والتعليم.

حيث تتضمن العملية التربوية والتعليمية الكثير من المحاور التي تحقق لها النجاح لتنشئة الأجيال تنشئة جيدة كما تقوم هذه المحاور بتحديد أهداف التعليم والتخطيط له، ثم الوسائل، وفي الأخير تأتي عملية التقويم لمعرفة مدى تحقيق أهداف العلم. (خلو حدى، 2019، ص7)، ويعتبر الإختبار أهم أدوات التقويم حيث يقوم بتحديد المقدار الذي تم تعلمه من قبل التلاميذ كذلك يحدد إنتقال التلميذ من مستوى لمستوى أعلى منه ومن مرحلة إلى مرحلة أخرى تليها بداية من مرحلة التعليم الإبتدائي إلى مرحلة المتوسط وأخيرا مرحلة التعليم الثانوي. (قاشي رفيده، نوحة أنفال، 2022، ص5).

وتعتبر مرحلة التعليم الثانوي من المراحل المهمة في التعليم وخاصة السنة الثالثة ثانوي فهي سنة مهمة في حياة ومسيرة كل تلميذ وتزداد أهميتها كونها آخر مرحلة يمر بها التلميذ في مشواره الدراسي قيل إنتقاله إلى الجامعة، والتي تختتم بإمتحان مصيري وهو إمتحان شهادة البكالوريا الذي ينتظر نتيجته هوا أولا ثم الأشخاص المحيطين به ثانيا وخاصة الوالدين والمدرسة والزملاء حيث يشرع التلميذ من بداية العام الدراسي إلى نهايته وهو يفكر فيه ويحضر له سواء في المدرسة أو البيت أو خارجها(بن عايشة آمنة، محمدي أسماء، 2022، ص3).

وفي نفس السياق تختص هذه المرحلة ببروز مجموعة من العلامات والخصائص التي تدل على أنها مرحلة إنتقالية من وضعية الطفولة والتهيئ للوغول إلى عالم جديد وهو عالم النضج والرشد، حيث نشهد عدة من التغيرات السريعة التي تطرأ على التلميذ في جوانب من شخصيته، ولاسيما الجانب النفسي والإنفعالي والجسدي، وذلك لإرتباطها بمرحلة المراهقة والتي تعتبر من المراحل الحساسة التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة حيث تخلق منه تغيرات وتحولات مضطربة في سلوكياته وطبيعته علاقتة الإجتماعية في كل من المدرسة والبيت وخارجها، إذ أن التغيرات الفسيولوجية الناتجة عم هذه المرحلة قد تحدث تقلبات مزاجية في شخصيته مما يؤدي إلى بروز بعض الأمراض والإضطرابات النفسية. (صايب عقيلة، حدادو نوال، 2022، ص3).

وتماشيا مع ما تم ذكره نلاحظ وجود بعض المشكلات والمعوقات التي تحول دون تحقيق الأهداف ومن بينها الضغط النفسي، ومما لا شك فيه أن للضغط النفسي آثار حادة على التلاميذ وعبر المراحل الدراسية بصفة عامة مما يؤثر سلبا على نفسياتهم وعلى مستواهم الدراسي وصحتهم في كلا الجانبين العضوي والنفسي، كما يختلف حدوثه من شخص لآخر ومن الذكور إلى الإناث. فقد أثبتت الدراسات النفسية أن الذكور أقل تعرضا لمتغير الضغط النفسي من الإناث وذلك يتضح في دراسة (روبينز وثانيك 1979) دراسة أجريها على طلاب الجامعات لتحديد إستجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية. وحسب دراسة أحمد عبد الله وعمر (1988) لمعرفة الفروق بين

الإناث والذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي حيث إستخدم مقياس الضغط النفسي، ومقياس قلق الحالة، وخلصت الدراسة إلى أن شدة الضغط النفسي للإناث أكبر منها عند الطور.

كما يعد التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من العوامل التي تولد الضغط لديهم وذلك من ناحية سهولة وصعوبة بعض المواد، وخاصة المواد الأساسية التي تثير قلقه وخوفه من الرسوب فيها وإعادة السنة والإخفاق في الحصول على شهادة التعليم الثانوي وهذا يعد ضغط كبير عليه. (بن عايشة آمنة، محمدي أسماء، 2022، ص4). ومن بين الأسباب التي جعلتنا نختار موضوع الضغط النفسي بالذات هو خطورة ما يعانيه التلاميذ من ضغط نفسي في هذه المرحلة التي تعد مرحلة حساسة في حياتهم، أيضا إرتباط مرحلة التعليم الثانوي وخاصة الثالثة ثانوي بمرحلة المراهقة مما يسبب الضغط النفسي لدى التلميذ، أيضا المساهمة في التحضير النفسي للباكوريا، كذلك وجود بعض العوائق والمشكلات التي تحول دون تحقيق الأهداف المنشودة ومن بينها الضغط النفسي، وظهور تطورات تكنولوجية أو ما يعرف بعصر العولمة، جعلت التلاميذ يعيشون عدة صعوبات وعراقيل مما قد تولد لديهم ضغوط نفسية تحول دون ممارسة تعليمهم في المدرسة التعليمية التربوية، هذا ما دعانا لإختيار موضوع الضغط النفسي. ومن بين الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفس نذكر منها:

دراسة فائزة لميس زيدي، سندس كلتومي (2023) بمدينة تقرت بعنوان "علاقة تقدير الذات بالضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ببعض ثانويات تقرت" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر حيث إستخدمت الباحثتان المنهج (الوصفي) بإعتباره الأنسب لموضوع الدراسة، كما إستخدمت (إستبيان) كأداة لجمع البيانات على عينة من الطلبة عددها (111 تلميذ وتلميذة) تم إختيارها بالطريقة (العرضية)، وقد خلصت الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت منخفض، وأن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت متوسط، كما أسفرت الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)، أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت تعزى لمتغير الشعبة (علوم/ آداب/ فلسفة /إقتصاد/رياضيات). (زيدي، كلتومي، 2023، ص ب).

دراسة زرقاني زهرة، زويير حنان (2023) بتيارت بعنوان "المسؤولية الإجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى أطباء المستشفيات العمومية"، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المسؤولية الإجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأطباء في المستشفيات العمومية، حيث إستخدمت الباحثتان المنهج (الوصفي التحليلي) بإعتباره الأنسب لموضوع الدراسة، كما أستخدم (إستبيان ومقياس الضغط النفسي) كأداة لجمع البيانات على عينة من (الأطباء) عددها (30 طبيبا) تم إختيارها بالطريقة (القصدية)، وقد خلصت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أطباء المستشفيات العمومية، أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المسؤولية

الإجتماعية تعزى لمتغير (الجنس / الخبرة)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير (الجنس / الخبرة). (زرقاني، زوبير، 2023، ص).

دراسة رفيده قاشي، أمال نوحه (2022) بمدينة تقرت بعنوان "الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الضغط النفسي ومستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي والتعرف على الارتباط بين الضغط النفسي وقلق الإمتحان والكشف على الفروق في الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الإمتحان تبعا لمتغير الجنس والتخصص، حيث إستخدمت الباحثتان المنهج (الوصفي) بإعتباره الأنسب لموضوع الدراسة، كما إستخدمت أيضا (مقياسين الضغط النفسي ومقياس قلق الإمتحان) كأداة لجمع البيانات على عينة من (الطلبة) عددها (130) تلميذ وتلميذة) تم إختيارها بالطريقة (العشوائية الطبقية)، وقد خلصت الدراسة إلى أن مستوى كل من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وقلق الإمتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي منخفض، وأن الارتباط لا يختلف بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الإمتحان بإختلاف الجنس لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، أيضا لا يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الإمتحان بإختلاف التخصص لدى تلاميذ الثالثة ثانوي. (قاشي، نوحه، 2022، ص ب).

دراسة بن عايشة آمنة، محمدي أسماء (2022) بعين تموشنت بعنوان " فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا "وقد هدفت الدراسة لمحاولة التخفيف من الضغط، حيث إستخدمت الباحثتان المنهج (العيادي) بإعتباره الأنسب لموضوع الدراسة، كما أستخدم أيضا (مقياس الضغط النفسي، برنامج إرشادي للخفض من مستوى الضغط (المقابلة العيادية)، (الملاحظة العيادية).) كأداة لجمع البيانات على عينة من (الطلبة) عددها (30) عينة إستطلاعية أختيرت منها حالتين (تلميذ وتلميذة) تم إختيارها بالطريقة (القصدية)، وقد خلصت الدراسة إلى وجود ضغط نفسي مرتفع لكلا الحالتين أما بعد تطبيق البرنامج عليهم سجل إنخفاض في مستوى الضغط النفسي. (بن عايشة، محمدي، 2022، ص ث).

دراسة محمد عصام أبو ندى (2015) بمحافظة شمال غزة بعنوان "الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة"، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية للعاملين اللذين يعملون في مستشفى كمال عدوان بشمال غزة وعلاقته بالمرونة النفسية، حيث إستخدم الباحث المنهج (الوصفي التحليلي) بإعتباره الأنسب لموضوع الدراسة، كما إستخدم أيضا (إستبيان الضغط النفسي) كأداة لجمع البيانات على عينة من (الموظفين) عددها (300) موظف وموظفة) تم إختيارها بطريقة (المسح الشامل)، وقد خلصت الدراسة إلى أن أبعاد مقياس مستوى الضغط النفسي تتفاوت من حيث قوتها، وأظهر البحث أنه هناك علاقة بين الضغط النفسي في العمل والمرونة النفسية، كما خلصت الدراسة أيضا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي، تعزى لمتغير نوع القسم. (أبو ندى، 2015، ص د).

دراسة حدي خلو (2019) تقرت بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الإبتدائي"، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الجنس، وكذا معرفة ما إذا كانت توجد فروق بين الضغوط النفسية والتوافق تعزى للأقدمية، حيث إستخدمت الباحثة المنهج (الوصفي الإستكشافي) بإعتباره الأنسب لموضوع الدراسة، كما إستخدمت أيضا (إستبيان) كأداة لجمع البيانات على عينة من (الأساتذة) عددها (120 أستاذ) تم إختيارها بالطريقة (العشوائية البسيطة)، وقد خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى للجنس، كذلك نتج عدم وجود فروق في الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة الإبتدائي تعزى لمتغير الأقدمية، كما خلصت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي مرتفع. (حدي، 2019، ص 41-42، 49).

دراسة غلال حكيمة، مداني فاطمة الزهراء (2023) تيارت بعنوان "مستوى الضغط النفسي لدى أعضاء سلك التمريض العاملين بمصلحة الطب العقلي"، وقد هدفت الدراسة إلى إكتشاف مستوى الضغط النفسي لدى أعضاء سلك التمريض العاملين بمصلحة الطب العقلي، حيث أستخدم (المنهج العيادي) بإعتباره الأنسب لموضوع الدراسة، كما أستخدم أيضا (مقابلة عيادية، والملاحظة العلمية، ومقياس ليفنستاين) كأداة لجمع البيانات على عينة من (العاملين بالمؤسسة الإستشفائية) عددها (3 حالات: طبيب، ممرض، عامل الإستقبال والتوجيه)، وقد خلصت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطبيب العامل بمصلحة الطب العقلي متوسط، أما بالنسبة لمستوى الضغط النفسي لدى الممرض العامل بمصلحة الطب العقلي مرتفع، ومستوى الضغط النفسي لدى عامل الإستقبال والتوجيه بالمصلحة (مرتفع. غلال، مداني، 2023، ص د).

دراسة سارة رقية، حميدي مريم (2021) المدية بعنوان "الضغوط النفسية والصحية وعلاقتها بالأداء الوظيفي في ظل جائحة كورونا"، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الضغوط النفسية والصحية على الأداء الوظيفي للأساتذة في ظل جائحة كورونا، حيث تم إستخدام المنهج (الوصفي) بإعتباره الأنسب لموضوع الدراسة، كما أستخدم أيضا (إستبيان) كأداة لجمع البيانات على عينة من (الأساتذة) عددهم (67 أستاذ وأستاذة)، وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والصحية لدى أساتذة مرحلة التعليم المتوسط في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث. أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة مرحلة المتوسط في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الإصابة بكورونا ولصالح فئة المصابين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لأساتذة مرحلة التعليم المتوسط دو السن (20-30 سنة) أكثر أداء وظيفيا مقارنة مع البقية وهذا حسب الدرجة الكلية. (رقية، حميدي، 2021، ص أ، 90-96، 91).

دراسة بن الضب شهيرة، كيوص ماريا (2022) ورقلة بعنوان "الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة القائمة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث تم الإعتماد على المنهج (الوصفي الإرتباطي) بإعتباره الأنسب

لموضوع الدراسة، كما أستخدم (مقياس الضغط النفسي) كأداة لجمع البيانات على عينة من التلاميذ عددها (50) تلميذ وتلميذة) تم إختيارها بالطريقة (العشوائية الطبقية)، وقد خلصت الدراسة إلى إختلاف طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي بإختلاف متغير الشعبة، وعدم إختلاف طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي بإختلاف متغير الجنس. (بن الضب، كيوص، 2022، ص أ).

دراسة حياة عبيدلي، سميحة عبوب (2022) ورقلة بعنوان "الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف عن العلاقة القائمة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، حيث إستخدمت الباحثتان المنهج (الوصفي الإرتباطي) بإعتباره الأنسب لموضوع الدراسة، كما أستخدم (مقياس الضغط النفسي) كأداة لجمع البيانات على عينة من التلاميذ عددها (90) تلميذ وتلميذة) تم إختيارها (بالطريقة العشوائية الطبقية)، وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي بين أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس. (عبيدلي، عبوب، 2022، ص ج).

2- التعليق على الدراسات السابقة :

فالنسبة للدراسات المتعلقة بمتغير الضغط النفسي فقد اختلفت من حيث سنوات صدورها كما اختلفت أيضا من حيث أهدافها فمنها ما هدف إلى معرفة مستوى الضغط النفسي كدراسة رفيدة قاشي، أمال نوحة (2022)، ودراسة حدي خلو (2019)، أيضا دراسة غلال حكيمة، مداني فاطمة الزهراء (2023)، ومنها ما هدف إلى التعرف على الفروق في الضغط النفسي تبعا للمتغيرات الديمغرافية كالجنس مثلا أو التخصص أو المستوى الدراسي أو الأقدمية.... إلخ ومن ذلك نجد دراسة حياة عبيدلي، سميحة عبوب (2022)، ودراسة بن الضب شهيرة، كيوص ماريبا (2022)، ودراسة رفيدة قاشي، أمال نوحة (2022)، ودراسة زرقاني زهرة، زويير حنان (2023)، ودراسة فاييزة لميس زيدي، سندس كلتومي (2023)، ودراسة محمد عصام أبو ندى (2015)، ودراسة سارة رقية، حميدي مريم (2021)، ودراسة حدي خلو (2019)، أما من حيث المنهج فجل الدراسات إختارت المنهج الوصفي بإعتباره الأنسب لمعالجة فرضياتهم ما عدا دراستين تم إختيار المنهج العيادي فيها وهم دراسة غلال حكيمة، مداني فاطمة الزهراء (2023)، ودراسة بن عائشة آمنة، محمدي أسماء (2022).

أما من حيث أدوات جمع البيانات فمعظم الدراسات إستخدمت الإستبانة كأداة لجمع البيانات ما عدا دراستين ، منها دراسة غلال حكيمة، مداني فاطمة الزهراء (2023)، إستخدمت المقابلة العيادية والملاحظة العلمية مع الإعتماد أيضا على الإستبانة كأداة لجمع البيانات ، ودراسة بن عائشة آمنة، محمدي أسماء (2022)، إستخدمت برنامج إرشادي والملاحظة العيادية وكذا الإعتماد على الإستبانة كأداة لجمع

البيانات، وأما من حيث العينات المختارة فتتنوع منها الطلبة ومنها التلاميذ ومنها الأساتذة ومنها الأطباء والعمال والمرضى والموظفين باعتبارهم الفئة الأنسب لدراسة الموضوع.

أما من حيث طريقة إختيارها فتتنوع طريقة الإختيار منها من إختار العينة العشوائية ونجد دراسة حياة عبيدلي، سميحة عبيوب(2022)، ودراسة بن الضب شهيرة، كيوص ماريبا(2022)، ودراسة حدي خلو(2019)، ودراسة رفيدة قاشي، أمال نوحه(2022)، ومنها من إختار العينة الغير عشوائية ونجد دراسة فايضة لميس زيدي، سندس كلتومي(2023)، ودراسة زرقاني زهرة، زوبير حنان(2023)، ودراسة بن عايشة آمنة، محمدي أسماء(2022)، ودراسة محمد عصام أبو ندى(2015) إستخدمت المسح الشامل .

أما من حيث النتائج فقد جاءت مختلفة حسب طبيعة كل موضوع والبيئة التي درس بها، ومن ذلك فقد جاء مستوى الضغط النفسي مرتفع في دراسة زرقاني زهرة، زوبير حنان(2023)، ودراسة بن عايشة آمنة(2022)، ودراسة محمد عصام أبو ندى(2015)، دراسة حدي خلو(2019)، غلال حكيمه، مداني فاطمة الزهراء(2023)، هذا وقد جاء منخفض في دراسة رفيدة قاشي، أمال نوحه(2022)، في حين جاء متوسطا في دراسة غلال حكيمه، مداني فاطمة الزهراء(2023) بالنسبة للطبيب.

أما من حيث الفروق فقد تباينت النتائج أيضا فمنها من أسفرت على وجود فروق في الضغط النفسي تعزى للمتغيرات الديمغرافية، ومنها من أسفرت على عدم وجود فروق في الضغط النفسي تعزى للمتغيرات الديمغرافي. ومنه نطرح الإشكال التالي: ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويتي الشهيد البخاري عبد المالك وأبي بكر بلقايد ؟.

وقد تفرعت عنه تساؤلات فرعية تمثلت في:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)؟.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (آداب/علوم) ؟.

3- فرضيات الدراسة:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الشعبة.

4- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الحالية إلى:

- 1-4 التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 2-4 التعرف على الاختلاف بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي لديهم.
- 3-4 التعرف على الاختلاف بين تلاميذ شعبة الآداب وتلاميذ شعبة العلوم فيما يتعلق بالضغط النفسي لديهم.
- 5- أهمية الدراسة: وتنقسم أهمية الدراسة إلى أهمية نظرية وأخرى تطبيقية وهما:

أ- الأهمية النظرية:

- 1- أهمية الدراسة نابعة من أهمية الموضوع على العموم وعل أهمية المتغير على الخصوص والمتمثلة في الضغط النفسي وكذلك الفئة المعنية بالدراسة.
- 2- أن تتمكن الدراسة الحالية من تحديد مصادر الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والآثار المترتبة عليها بما يساهم في إقترح الحلول الملائمة للتخفيف من شدة هذه الضغوط لديهم

ب- الأهمية التطبيقية:

- 1- قد تسهم نتائج البحث في تصميم برامج إرشادية لمواجهة الضغوط النفسية.
- 2- قد تساعد نتائج البحث المرشدين النفسيين في تقديم أساليب وقائية لعدم الوقوع في مآهات الضغط النفسي.
- 3- يتوقع أن تستثير نتائج هذه الدراسة إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة.

6- التعاريف الإجرائية للدراسة:

الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:

اصطلاحاً (تعريف العلماء): يعرفه " لازاروس وفولكمان": بأنه ذلك التفاعل الخاص بين الفرد والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الإجتماعية، حيث تنشأ الضغوط عندما يتم تقييم الموقف من قبل الفرد على أنه يفوق إمكانياته ومهدد لتوازنه. (ساعد، 2019، ص48).

إجرائياً: هو ذلك الإحساس الناتج عن فقدان الإتزان بين المطالب والإمكانيات، وما يصاحبه من مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب مؤثراً قويا في إحداث الضغط النفسي ويعرف الضغط النفسي إجرائياً

بالدرجة المتحصل عليها في ضوء المقياس المستخدم والذي طبق على عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي المتواجدين في كل من ثانويتي الشهيد البخاري عبد المالك وثانوية أبي بكر بلقايد شعبي آداب وعلوم.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الضغط النفسي.
- 2- أنواع الضغط النفسي.
- 3- أسباب الضغط النفسي.
- 4- أعراض (آثار) الضغط النفسي.
- 5- مصادر الضغط النفسي.
- 6- النظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 7- مستويات الضغط النفسي.
- 8- قياس الضغط النفسي.
- 9- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- 10- الأساليب العلاجية للضغط النفسي.
- 11- الآثار النفسية للإمتحان.
- 12- ضغوطات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 13- طرق التخفيف من قلق الإمتحان.

خلاصة الفصل

تمهيد

يعد الضغط النفسي من أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، وما هو إلا ردود أفعال للتغيرات الحادة والسريعة التي تطرأ على كافة مناحي الحياة، وفي هذا الفصل سوف نتناول موضوع الضغط النفسي الذي من أهم المعوقات والمشكلات التي تحول دون تحقيق الأهداف وبالأخص التلاميذ حيث نجد أكثر فئة تعاني من الضغوط النفسية هم تلاميذ المرحلة النهائية، مما يجعلهم غير متكيفين مع دراستهم ومن هذا الصدد سنحاول عرض أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي.

1- تعريف الضغط النفسي:

1-1 هو معاناة الفرد في حالة عدم توافقه مع بيئته وحين يدرك أنها لا تلبى احتياجاته سواء واقعا أو تخيلا (زيدى، كلتومي، 2023، ص25).

2-1 هو رد فعل ينتج من الأحداث الخارجية في البيئة ينتج عنها خلل واللامبالاة وقلّة الحافز (بفديل، 2023، ص15).

3-1 هو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية فيصبح الفرد غير قادر على التكيف مما ينتج عنه اختلال السلوك مما يؤدي الى المرض.

4-1 ويعرفه الفرماوي وعبد الله (2009) : حالة الضيق التي يمر بها الإنسان والشعور بالظلم.

5-1 عرفه السرطاوي والشخصي (1998) : استجابة الفرد عند تعرضه لمواقف يصعب مواجهتها وبالتالي يظهر انفعالات تتضمن مشاعر سلبية (أبيو، 2019، ص43.44).

6-1 يعرف موراي: هي صفة لموضوع بيئي أو شخصي تعوق جهود الفرد في تحقيق أهدافه. (سعدين، 2019، ص 15).

7-1 كما عرفه كوكس (COX): هو صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في المطلب وفي قدراته وأن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط. (دايلي، 2013، ص 32).

8-1 وعرفه روضة الصباغ و كامل عباس بأنه تلك المواقف غير السارة التي تعيق وتهدد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما يؤدي الى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح . (عبد الحميد محمد ، 2022، ص 170) .

9-1 وعرفه لعريط بشير (2007) :بأنه تلك المثيرات أو التغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بدرجة من الشدة والدوام مما ينهك القدرة التكيفية للفرد والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي الى اختلال السلوك ويقدر من الاستمرار تؤدي الى استجابات جسمية ونفسية غير صحية . (شويط، 2017، ص 31) .

10-1 كما عرفه سيزلاقي وولاس: هو ذلك التأثير الداخلي الذي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي داخل الفرد وينجم عن عوامل البيئة الخارجية أو من الفرد ذاته (ريحاني الزهرة ، 2019، ص28).

11-1 وحسب هانس سيلبي: هو من العوامل العامة في حدوث الإجهاد والإنفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية.(سهايلية،2017،ص39).

التعريف الشخصي:

هو شعور يصيب الفرد يكمن في التوتر والقلق نتيجة لمواقف الحياة الضاغطة، ونتيجة لمواقف تتجاوز قدرة الفرد، مما تؤثر على صحته النفسية والجسدية، ويظهر في أشكال مختلفة مثل القلق، الإكتئاب، أمراض جسدية.

2- أنواع الضغط النفسي: تعددت أنواع الضغط النفسي حيث نذكر منها:

1-2 **السيء:** الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.

2-2 **الجيد:** له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل. (منقع،نوارى،ص16.30).

3-2 **الضغوط الحادة:** وينتج عنها إستجابات قوية تتجاوز قدرة الفرد ويصعب التحكم فيها وتختلف من شخص لآخر.

4-2 **الضغوط غير حادة:** وينتج عنها إستجابات خفيفة بحيث يسهل على الفرد التحكم فيها ومواجهتها.

5-2 **ضغوط متأخرة:** وتظهر بعد مدة وتكون طويلة أو قصيرة من وقوع الحدث.(دعو سميرة. شنوفي نورة،(2013)، ص23).

6-2 **الضغوط الاسرية:** الطلاق ، التفكك الاسري ، الشجارات العائلية.

2-7 الضغوط الاجتماعية والانفعالية والنفسية: مثل القلق ، الاكتئاب.

2-8 ضغوط الظواهر الاجتماعية، التفاعل الاجتماعي بشقيه (قلته أو كثرته).

2-9 ضغوط العمل: الصراعات مع المسؤولين، عدم التكيف مع العمل. (نزار، د.ت، حمزة، ص21).

3- أسباب الضغط النفسي:

3-1 أسباب الأسرية: وتتمثل في كثرة المشاكل والصراعات، الإفراط في ضرب الأبناء لأسباب لا تستدعي ذلك، سوء التربية، التفرقة بين الأبناء.

3-2 أسباب العمل: وتتمثل في كثرة العمل المتعب، الإرهاق، مشاكل مع الرؤساء والعمال، سوء التكيف، الإحترق النفسي. (بن الضب شهيرة، 2022، ص28).

3-4 الأسباب الأكاديمية: وتتمثل في صعوبة المناهج الدراسية وعدم مراعاتها للفروق الفردية بين التلاميذ و كذلك طرق التدريس التقليدية، إنخفاض التحصيل لدى التلاميذ.

3-5 الإحباط: يشعر به الفرد عند وجود عائق يحول دون تحقيق الهدف المراد تحقيقه (حياة عبيدلي. سميحة عبعوب، 2022، ص33).

4- أعراض (آثار) الضغط النفسي: ومن بين أعراض الضغط النفسي نذكر منها:

4-1 الإنحرافات السلوكية: مثل السرقة والكذب والإنحراف الجنسي.

4-2 التأخر الدراسي: ويعتبر في إنخفاض مستوى تحصيل التلميذ مما ينتج عنه إعادة السنة مما يؤدي إلى التسرب المدرسي. (الداودي عبلة. بوطيمة الزهرة، 2022، ص28).

4-3 أعراض جسمية: وتكمن هذه الأعراض في تغير في أوقات النوم (تدبب في ساعات النوم)، تغيرات في الهضم، آلام في أعضاء الجسم، كثرة التعب، الإغماء والغثيان، سرعة نبضان القلب، زيادة الأدرينالين في الدم (بن سيدي حليلة، 2022، ص31).

كذلك من بين الأعراض الجسمية التي يظهرها الضغط النفسي والتي تظهر على جسم الإنسان ومنها :

ضيق التنفس، إضراب النوم، الصراع.... الخ (بن زروال، 2008، ص121).

1 الإنهاك العقلي.

2 الإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات.

3 المشاعر النفسية السلبية.

4 صعوبة التجاهل والتكيف مع المواقف الضاغطة.

5 الانهيار.

6 التأثير على الجانب الجسمي والنفسي.

7 إنخفاض التوافق الصحي والانفعالي.

8 التأثير على العلاقات الاسرية والأقران. (تنتوش، 2023، ص356).

4-4 أعراض سلوكية: كل تغير يحدث في سلوك الفرد نتيجة لموقف أو مواقف ضاغطة لديها نوعين إما

سلوكيات ظاهرة مقبولة كحل مشكلة أو سلوكيات ظاهرة غير مقبولة كالعدوانية والصراع.

4-5 أعراض نفسية: عند فشل الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة سلوكية أو عندما تسهم تلك

الاستجابات في تعقيد المشكل بدل من حلها فان هذا ينتج عنه ظهور أعراض نفسية مختلفة.

5 مصادر الضغط النفسي: مصادر الضغط النفسي عديدة ومتنوعة نذكر منها:

1-5 الثقافية: وتكمن في إسترداد الثقافات الغربية والانفتاح عليها.

2-5 الكيماوية: إستخدام الأدوية والكحول والكافيين.

3-5 التنظيمية: وتتمثل في حجم البيروقراطية، التغيرات المؤسسية، مناخ المؤسسة، سياسة المؤسسة.

4-5 المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية ومن بينها الزلازل، البراكين، الأعاصير وغيرها

5-5 الإنفعالية والنفسية: مثل المخاوف المرضية والإكتئاب والقلق (سارة رقية، حميدي مريم، 2021، ص45).

6-5 العوامل الفسيولوجية: وتكمن في فترات النمو كالإنتقال من فترة الطفولة إلى المراهقة فيحدث نمو على

جميع نواحي الفرد المرض، الإصابات، نقص التغذية.

7-5 طريقة التفكير: تكمن في تفسير العقل للتغير الحاصل والجسم يستجيب لذلك التغير. (رفيدة قاشي. آمال

نوحة، 2022، ص18).

8-5 الصحية: تتعلق بالصحة الجسدية والفيزيولوجية مثل : الصداع ،ارتفاع الضغط.

9-5 الفيزيولوجية: وتتمثل في ضغوط الغلاف الجوي مثل : ارتفاع درجة الحرارة ، البرودة ، الكوارث (العربي،

يسية، 2020، ص24).

10-5 دراسة أكبان، اكبرت: المشكلات المالية والمشكلات الأكاديمية.

11-5 دراسة الكريم الشدوخي: المشكلات المالية، الطعام، المعيشة.

12-5 دراسة جورج ووليام: الامتحانات البحوث، الواجبات، الخلافات الاسرية، عدم توفر الوقت الكافي (صالح، 2013، ص20).

6 النظريات المفسرة للضغط النفسي:

1-6 نظرية التحليل النفسي :

يتميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي وهو استجابة منطقية لمواقف مؤلمة وبين القلق السلبي هو استجابة داخلية غير منطقية ناتج صراعات داخلية غير منطقية مصحوب بالخطر وقد اعتقد فرويد بأن القلق السلبي يمكن الحد منه عن طريق تسوية الصراعات الداخلية اللاشعورية ويكون شائع هذا النوع عند الأفراد الذين يعانون من مشكلات جنسية حيث يحدث تصادم بين الأنا والانا الأعلى لان رغباتهم تتعارض مع قيمهم الاجتماعية من جانب آخر يشير فرويد أن الليبدو ويصطدم بضغوط المجتمع حيث يمكن الحصول على حل للصراع عن طريق توجيه القوى المكبوتة الى أهداف أخرى وأنشطة مقبولة اجتماعيا طبقا لهذه النظرية جميعا لدينا صراعات لاشعورية بدرجات متفاوتة حيث يلجأ الى وسائل دفاعية متنوعة حيث يؤكد بلون (2000) أن الضغوط النفسية ترتبط بالإصابة بالإمراض النفسية والجسدية حيث أن الطاقة المكبوتة قد تتحول الى أعراض جسدية مثل ضغط الدم نتيجة لعدم التفريغ والإفصاح يرى علماء المدرسة التحليلية أن الضغوط تأتي من الصراع القوي بين الرغبات المتعارضة سواء بين الفرد وبيئته أو الفرد وذاته حيث تصطدم هذه الرغبات بالمحيط الاجتماعي أو الرقابة الذاتية يؤكد يونغ أن الضغط النفسي يسبب أمراض وهو ناتج للطاقة الموجودة بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات تطورها الطفولة فيكون الفرد شخصيته المستقبلية إذا ما واجه الإنسان صراع نفسي نتيجة ضغوط حياته وتغير سلوكه المتوقع يتعرض لمرض نفسي ناتج عن الضغوط مما يحتاج الى علاج .(السميران،المساعد، 2014، ص60)

2-6 نظرية تشارلز سبيلبرجر (1972) :

هي من النظريات التي تناولت موضوع القلق عند الأفراد حيث مهدت الطريق لفهم الضغوط النفسية حيث ميز صاحب النظرية بين نوعين من القلق وهما: قلق السمة: يشير الى أنه استعداد طبيعي يعتمد على الخبرة الماضية ، قلق الحالة: يعتمد على المواقف الضاغطة فهذه النظرية ترتبط بين الضغط وقلق الحالة كما تركز أيضا على دور البيئة في إنتاج الظروف المحيطة، حيث ميز تشارلز بين ثلاثة مصطلحات وهي القلق، الضغط النفسي ، التهديد فالضغط النفسي عنده يشير الى الاختلاف في المواقف والظروف أما التهديد يشير الى تفسير ظرف أو موقف على أنه خطير أما القلق هو عملية انفعالية تحدث كرد فعل لشكل من الضغوط و أن هذه النظرية في عمومها تركز على المتغيرات التي لها علاقة بالمواقف الضاغطة وكيف يدركها الفرد

فبالضغط يبدأ من خلال مثير يهدد حياة الفرد وكيفية ادراكه لهذا المثير ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير حيث يرتبط برد الفعل على شدة المثير ومدى إدراكه له . (بن عباد، عيسو، 2021، ص8.9)

3-6 نظرية كوبر:

يرى كوبر أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد تتبع بشكل أساسي من بيئته المحيطة حيث تحتوي هذه الأخيرة على عوامل تشكل تهديدا لحاجاته كما يمكن أيضا أن تعيق في تحقيق أهدافه مما يؤدي الى شعوره بالضغط في مواجهته هذه المواقف حيث يسعى الفرد الى استخدام استراتيجيات مختلفة للتكيف مع هذه الضغوط وان لم يتمكن وتستمر هذه الضغوط لمدة طويلة فينتج عنها آثار سلبية حيث يركز نموذج كوبر على البيئة كونها المصدر الرئيسي للضغوط ويعتبر أن البيئة عنصر مهدد لتوازن الفرد النفسي والجسدي ويشد على ضرورة التعامل المباشر مع الضغوط البيئية عن طريق استراتيجيات فعالة بهدف الحفاظ على توازن الفرد وتوافقه مع محيطه وتجنب حدوث الأمراض الناتجة عن سوء التكيف . (مغزي، 2018، ص655)

4-6 نظرية سيليا selye

يرى أن الضغوط تتضح من خلال استجابة الفرد الفسيولوجية لأي حدث وتلك الاستجابة غير نوعية أي هي أعراض من اجل حدوث تكيف مع متطلبات البيئة حيث يرى أيضا أن تلك الأعراض للاستجابة ماهي إلا دفاع عن الذات والمحافظة عن الحياة.

5-6 نظرية موري Marray

الضغوط من العوامل التي تؤثر في سلوك الإنسان داخل بيئته لضغط في ابسط معانيه خاصة لعنصر بيئي قد تسهل أو تعيق جهود الفرد لتحقيق أهدافه. حيث يميز موري بين نوعين من الضغوط وهي:

1 ضغوط بيئا: تتبع من إدراك الفرد وتفسيره لبيئته المحيطة به.

2 ضغوط آفا: خصائص البيئة كما هي في الواقع بغض النظر عن إدراك الفرد لها. حيث يشير الى أن الفرد غالبا ما يتأثر بضغوط بيئا إي بإدراكه عن البيئة.(نوري، 2021، ص89.90).

6-6 النظرية المعرفية: قسم بيك المعرفة الى ثلاثة مستويات وهي :

1 الأفكار الاتوماتيكية يطلق عليها الحديث الذاتي إذا كانت سلبية فتسبب الضغط.

2 العمليات: ويتعلق بطريقة تفاعل الفرد مع المواقف المختلفة مثل أسلوبه في التنبؤ بالأحداث وتفسيرها وتقييمها.

3 التركيبات المعرفية: خبرات يكتسبها الفرد ويخزنها على شكل قوالب ذهنية فإذا كانت هذه الأخيرة سلبية ومحبطة فإنها ينتج عنها أفكار سلبية وتؤثر سلبا على سلوكه أدائه. (الزهراني، 2018، ص304).

7- مستويات الضغط النفسي:

7-1 المستوى الفيزيولوجي: يظهر على شكل اضطراب في الأعضاء مثل : ارتفاع معدل التنفس والنشاط الزائد وغيرها من الاضطرابات الأخرى.

7-2 الخلوي: يرتبط الضغط بالديناميكية الكيميائية فالخلية تتغذى بالطاقة لكي تعيش ولديها نظام خاص فإذا حدث ملل في هذا النظام يحدث نقص على مستوى الخلية وبالتالي يظهر الضغط على مستوى الخلايا العصبية ثم على مستوى المراكز المخية العليا والدماغ وهو الذي يحدد إذا كان ضغط أم لا.

7-3 النفسي: يلاحظ عن طريق الصراعات والاحباطات. (يسية، العربي، 2020، ص25).

8- قياس الضغط النفسي:

8-1 وفق شروط المختبر: حيث يستخدم نموذج الضغط الحاد لتقييم رد فعل واستجابة الضغط ويكون ذلك عن طريق إحضار الشخص الى المختبر وطلب منه القيام بمهمة ضاغطة كاللقاء كلمة أمام الملاء أو مشاهدة فلم رعب أو غيرها من المواقف سمح نموذج الضغط الحاد للباحثين من دراسة الفروق بين الجنسين في رد فعلهم على الضغط وأيضا دور الشخصية في استجابة الضغط.

8-2 وفق الشروط الطبيعية: يدرس الضغط في بيئة طبيعية مثلا أثناء قيام الفرد بنشاط بدني ، كما يدرس أيضا تأثير الضواغط المستمرة مثل ضغط العمل ، المشاكل اليومية حيث قدمت هذه الدراسات معلومات هامة عن الطريقة التي يستجيب بها الأفراد على الضغط الحاد والمزمن في حياتهم.

8-3 الفسيولوجية: تكون في المخبر يجب أن يكون الأفراد موصولين بمراقبة حيث يتم تكملة نشاطهم العادي حتى يمكن من تقييم رد فعلهم عن الضغط من وجهة نظر فسيولوجية حيث يستخدم أجهزة لقياس معدل ضربات القلب ، قياس ضغط الدم ، أخذ عينة من البول. (بومجان، 2016، ص120).

يكون عن طريق أداة إما مكتوبة ويكون هذا بالإجابة على بعض الأسئلة ثم تسحب الأوراق ونستخرج منها نسبة الضغط أو عن طريق أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي ، قوة الانفعالات.

هناك أيضا الملاحظة والمقابلة والاستبيان الاختبارات كل هذه الوسائل نقيس بها الضغط النفسي.
(بوفطيمة، 2022، ص33)

9 أعتد الباحثون في قياس الضغط النفسي على مقياس " توماس هولمز ، ريتشارد راي" الذي سمي بمقياس إعادة التوافق الاجتماعي حيث يضم 43 حدث من أحداث الحياة اليومية السارة وغير السارة وتمثل مواقف مهنية ، عائلية ، شخصية ، اجتماعية. (بن سيدي، 2022، ص32).

9- أساليب مواجهة الضغط النفسي:

الأساليب البدنية (النفسجيمية):

1- القيام ببعض التدريبات بانتظام لتمارين الرياضية: أشرف في مقاومة الضغط وأن لم يكن هناك مجال لممارسة الرياضة فالمشي على الأقدام مدة 20 د يساعد في تنشيط الدورة الدموية ويعتبر متنفس جيدا لما يشعر به الإنسان من ضيق.

2- القيام بالأعمال التي يستمتع بها: لكل فرد منا هوايته فهو عندما يزاول هوايته يستغرق وقت طويل حتى يكاد لا يشعر بما حوله وبهذا يكون قد أخذ دفعة قوية تساعد على استمتاع بصحة نفسية (حريش، أبو شينة، جمعة، 2018، ص416).

وهناك أيضا من يقسمها إلى قسمين وهي:

1 إستراتيجيات تركز على الانفعال: تهدف إلى تحقيق المشاعر السلبية الناتجة عن الضغط مثل : القلق ، الحزن.

2 استراتيجيات تركز على المشاكل: تهدف إلى معالجة سبب الضغط من خلال إيجاد حلول أو اتخاذ خطوات لتغييره.

3 أوضح لازاروس 2000: أن مواجهة الضغوط تشمل كل ما يقوم به الفرد للتكيف مع المواقف الصعبة.

4 ذكر شعبان 1995 وعبد الباسط 1994: إن الاستراتيجيات هي نشاط معرفي أو سلوكي يستخدمه الفرد للتقليل من التوتر ويكون عن طريق حل المشكلة أو التكيف معها في حالة عدم إيجاد الحلول. (أبو ناهية، 2016، ص8، 9).

10- الأساليب العلاجية للضغط النفسي:

1- **العلاج لنفسي:** من الطرق الفعالة في علاج الاضطرابات النفسية ويكون ذلك باستخراج المشاعر المكبوتة في العقل من اللاوعي إلى الوعي من أجل التعامل معها ومعالجتها حيث يقوم المعالج النفسي باستخدام كافة الطرق والوسائل اللازمة للوصول بالفرد الى حالة نفسية صحية جيدة من خلال معرفة جوانب القوة في شخصية الفرد ومحاولة دعمها وتعزيزها وجوانب الضعف ومعالجتها.

2- **العلاج بالمياه الساخنة:** الماء الساخن من العلاجات التي تستخدم في التخفيف من الضغوط النفسية لأنها تعمل على ارتخاء العضلات ويسمح بخروج السموم من الجسم عن طريق الجلد (عبد الله السيد، 2021، ص 222.223).

3- **الجسدية:** الأساليب الجسدية متاحة للجميع وذلك عن طريق إتباع أسلوب عيش صحي ومنها :

4- **النوم:** يجب الحرص على ساعات النوم الكافية لان النوم الصحي يساعد على الاسترخاء وتختلف ساعات النوم التي يحتاجها الأشخاص من شخص لآخر فالجسم يحتاج الى النوم عند الشعور بالضغط النفسي.

5- **الغذاء والتغذية:** من أجل الحفاظ على وزن مثاليا وعلى كل إنسان إتباع نظام غذائي خاص به من أجل تجنب الأخطار الصحية الناتجة عن الوزن الزائد.

6- **العلاج الطبي:** لا يوجد علاج محدد للضغط النفسي لكن يتطلب من الفرد الذي يعاني من الضغط النفسي أن تكون له إرادة قوية ويكون العلاج عن طريق معالجة الأعراض الظاهرة لهذا الضغط ويكون ذلك عن طريق وخصائص الأدوية مثل : مضادات الاكتئاب ، الأدوية المضادة للقلق.

7- **العلاج النفسي:** يكون هذا عن طريق دراسة المعرفية للحالة والسلوكية وبعد معرفة سبب الضغط من أهم خطوات العلاج . ثم محاولة التقليل من مستوى الضغط ويكون عن طريق ما يلي:

القيام بأنشطة جسدية، والتمارين، العمل على التخلص من الأفكار السلبية، تنظيم الوقت، اللجوء الى تقنيات الاسترخاء (قاشي، نوحه، 2022، ص 24).

11- الآثار النفسية للإمتحان: عديدة ونذكر منها:

1- الرهبة والضغط النفسي مما يؤثر سلبا على النتائج.

2- القلق والتوتر والخوف.

3- ينظر الطالب للباكوريا كفرصة أخيرة لتحديد مستقبله مما يزيد الضغط.

- 4- تدخل الوالدين وتقديم دروس الدعم يقلل من ثقة الطالب بنفسه واعتماده على ذاته.
- 5- عدم مراعاة ظروف لطالب وقت الامتحان.
- 6- الضغوط التي يعاني منها الطالب أثناء الامتحان تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على نتائج الطالب. (حركات ، 2012، ص 45).

12- ضغوطات التلاميذ المقبلين على الشهادة:

يعيش التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا كل سنة قلقا وتوترا وخوف من عدم النجاح في شهادة البكالوريا، حيث اتفقت معظم الدراسات على أن مصادر الضغوط لدى التلاميذ عديدة ومتنوعة حيث تم تلخيصها في النقطتين التاليتين :

- 1- أن مرحلة البكالوريا تتزامن مع مرحلة المراهقة فهي مرحلة جد حرجة حيث يؤكد هول (1904) أنها مرحلة العواصف والضغوط فالمراهق يحاول معرفة ذاته ومحيطه الخارجي.
- 2- تؤكد بعض الدراسات أن الضغوط تأتي من المدرسة وضغط الاقران، الوالدين، الامتحانات، صعوبة التكيف مع قانون المدرسة، صعوبات التعلم كل هذه الضغوط تواجه تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.(بن عباد، عيسو، 2021، ص 12).

13- طرق التخفيف من قلق الإمتحان:

- 1- تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات: ويكون ذلك عن طريق ما يلي:
 - 1-1 فهم الذات والآخرين.
 - 2-1 التدريب على المشكلات.
 - 3-1 التدريب على اتخاذ القرارات.
- 2- استخدام الاختبارات التجريبية: ويكون هذا عن طريق اجراء اختبار في ظروف مشابهة لاختبار الشهادة من أجل ألفة التلاميذ على جو الاختبار.
- 3- التدريب على مهارات الامتحان: ويكون هذا عن طريق التدريب على مجموعة من المهارات وهي مهارة المراجعة ، مهارة الاستعداد للامتحان ، مهارة أداء الامتحان . (عاصي ، عديب ، 2022 ، ص 25).
- 4- الحديث الايجابي مع الذات: التشجيع على استخدام العبارات الايجابية عند التحدث مع الذات

- 5- **التدريب على الاسترخاء:** كالتدريب على التنفس بعمق وعلى ارخاء العضلات وغيرها من طرق الاسترخاء.
- 6- **مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بالذات:** وذلك بتقديم المثيرات المؤدية الى الخوف تدريجيا.
- 7- **تشجيع التعبير عن الانفعالات:** ان التعبير عن الانفعالات هو مضاد لحالات القلق ويكون عن طريق اللعب، تمثيل الادوار، السيكو دراما.
- 8- **تقليل الحساسية تدريجيا:** وتقوم على أنه يمكننا محو استجابة غير مرغوب فيها عن طريق احداث استجابة مرغوب فيها لان الاستجابات المضادة لا يلتقيان معا مثال على ذلك لا يمكن لفرد أن يشعر بالخوف والقلق وهو في حالة استرخاء (قارة ، 2015، ص 39).

خلاصة الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل إلى الإلمام بجميع الجوانب المتعلقة بمستوى الضغط النفسي، حيث تطرقنا في البداية إلى مفهومه وأنواعه وأبرز أسبابه، ثم إلى أعراضه ومصادره، ثم إلى النظريات المفسرة له، ثم إلى المستويات التي تحدد لنا مستوى الضغط النفسي، كما تطرقنا إلى قياس مستوى الضغط النفسي، وكذلك عرض الاستراتيجيات والأساليب العلاجية للضغط النفسي، كما تناولنا الآثار النفسية للإمتحان والضعغوط التي يعاني منها التلاميذ المقبلين على الشهادة وأخيرا طرق التخفيف من قلق الإمتحان.

ومن خلال عرضنا إلى المعلومات في هذا الفصل، قد اتضح لنا أن مستوى الضغط النفسي له تأثير كبير في حياة الفرد والجماعة.

الجانب الميداني

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
 - 2- مجتمع الدراسة
 - 3- الدراسة الإستطلاعية
 - 3-1 أهداف الدراسة الإستطلاعية
 - 3-2 حدود الدراسة الإستطلاعية
 - 3-3 عينة الدراسة الإستطلاعية
 - 3-4 تحليل نتائج الدراسة الإستطلاعية
 - 4- الدراسة الأساسية
 - 4-1 حدود الدراسة الأساسية
 - 4-2 عينة الدراسة الأساسية
 - 4-3 خصائص العينة حسب متغير الجنس والشعبة
 - 5- أدوات الدراسة
 - 6- الأساليب الإحصائية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد عرضنا للجانب النظري سابقا، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى عرض الجانب الميداني الذي يعبر أهم خطوة يقوم بها الباحث من خلال عرض المنهج المستخدم في الدراسة والتعرف على مجتمع الدراسة، أيضا التطرق إلى الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية، كما يتم عرض أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة، والخصائص السيكمترية للدراسة، والتعرف على حدود وعينة الدراسة.

1- المنهج المستخدم في الدراسة:

يعد إختيار المنهج المناسب كخطوة أساسية في بناء البحث العلمي، خاصة عند تناول قضايا نفسية حساسة كموضوع الضغط النفسي، وبما أن دراستنا تهدف إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، تم الإعتماد على المنهج الوصفي الإستكشافي لموضوع الدراسة، والذي يعتبر كوسيلة مهمة وفعالة لفهم الظواهر في مراحلها الأولى، كما يسمح أيضا بجمع بيانات أولية تساعد في تحديد طبيعة الموضوع المراد دراسته(الضغط النفسي) كما تتبع أهميته في قدرته على تقديم تصور أولي وعام حول الظواهر التي لا تزال بحاجة إلى دراسة وفهم، فهو يتيح الفهم الأعمق للظاهرة دون التأثير عليها.

2- مجتمع الدراسة :

يعرف مجتمع الدراسة بأنه مجموعة العناصر أو المفردات التي تخص ظاهرة معينة محل الدراسة وهو مصطلح علمي يراد به تعميم نتائج البحث.(علاء أيوب، <https://youtu.be/Q-ghhFprike>).

يتكون المجتمع الأصلي من تلاميذ أقسام المرحلة النهائية (البكالوريا) بثانويات مدينة تفرت، حيث وقع إختيارنا على ثانويتين وهي: ثانوية المجاهد البخاري عبد المالك عين الصحراء وثانوية أبي بكر بلقايد النزلة كما بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي لثانوية المجاهد البخاري عبد المالك ب(299) تلميذ وتلميذة، أما بالنسبة للمجتمع الأصلي لثانوية أبي بكر بلقايد هو (164)، حيث بلغ المجتمع الأصلي للدراسة ب(463) تلميذ وتلميذة.

وقد تم إختيار مجتمع الدراسة بناءا على المبررات التالية: كون أن الدراسة تتمور حول مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أيضا أن الباحثان يقطن في منطقة تمكنه من سهولة الوصول إلى عينة الدراسة، وكون أنهم يمرون بمرحلة تكثر فيها الضغوط النفسية.

3- الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية خطوة تمهيدية بالغة الأهمية تساعد الباحث على الفهم الأولي لموضوع الدراسة وذلك قبل الولوج في الدراسة الأساسية، وكذا تمكن صاحب الدراسة من إكتشاف والإقتراب من ميدان بحثه والتعرف على محيطه، وبتطبيق هذه الدراسة يمكن للباحث معرفة خصائص بحثه، وتقييم وتقنين أدواته والتأكد من صلاحيتها وصدقها وثباتها، وهذا قبل تطبيق الدراسة الأساسية.

(1/3) أهداف الدراسة الإستطلاعية:

_ التقرب من أفراد عينة الدراسة

_ التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة ومدى وضوح بنودها وصدقها وثباتها (الخصائص السيكمترية)

_ التعرف على عينة الدراسة ومكانها من أجل تفادي الصعوبات التي قد تواجه الباحث في القيام بالدراسة الأساسية.

(2/3) حدود الدراسة الإستطلاعية:

_ الحدود المكانية: ثانويتي مدينة تقرت (ثانوية المجاهد البخاري عبد المالك و ثانوية أبي بكر بلقايد النزلة).

_ الحدود الزمنية: 5-2025/03/6.

_ الحدود البشرية: تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي (آداب/ علوم).

_ الحدود الموضوعية: متغير الضغط النفسي.

3/3 عينة الدراسة الإستطلاعية:

تجلت عينة الدراسة الإستطلاعية في مجموعة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والذي يقدر عددهم (30) تلميذ وتلميذة والذين يزاولون دراستهم في كل من ثانوية المجاهد البخاري عبد المالك و ثانوية أبي بكر بلقايد النزلة، وقد تم إختيار هذا المستوى بالتحديد نظرا لأنهم من أهم مراحل الدراسة في الثانوية، حيث يتعرض في هذه الفترة لأكبر قدر من الضغوط النفسية، لكونهم مقبلين على إجتياز إختبار شهادة البكالوريا.

3-4 تحليل نتائج الدراسة الإستطلاعية للدراسة: (الخصائص السيكومترية للدراسة):

3-4-1 ثبات أدوات الدراسة:

3-4-1-1 طريقة الإتساق الداخلي(ألفا كرونباخ):

جدول رقم (01) يمثل معامل ثبات الإتساق الداخلي ألفا كرومباخ للأداة

القرار عند (0.01)	معامل ألفا كرونباخ	العبارات	المتغيرات
دال	0.77	36	الضغط النفسي

التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم(01) جاء معامل الإرتباط(معامل الثبات) بطريقة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ في الاستبيان ككل يساوي(0.77) دال إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.01)، وهو ما يبين أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-4-1-2 طريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (02) يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأداة

القرار عند (0.01)	معامل الارتباط سيرمان وبيرون بعد التصحيح	معامل الارتباط بين جزئي الاستمارة	المتغيرات
دال	0.82	0.70	الضغط النفسي

التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم(02) جاءت معاملات الإرتباط الناتجة(معاملات الثبات) بطريقة التجزئة النصفية في الاستبيان تساوي(0.70)، و(0.82) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.01)، مما يشير إلى أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة كبيرة من الثبات.

3-4-2 صدق أدوات الدراسة:

3-4-2-2 صدق المقارنة الطرفية(الصدق التمييزي):

تم معالجة البيانات باستخدام اختبار(ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (03) يمثل الصدق التمييزي للأداة

المتغيرات	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة والقرار
الضغط النفسي	الدنيا	10	2.90	0.16	18	9.71	0.00 دال
	العليا	10	3.73	0.20			

التحليل: يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن هناك اختلافا بين قيمة المتوسط الحسابي للفئة الدنيا للعينة (2.90) والمتوسط الحسابي للفئة العليا تساوي (3.73)، كما جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة تساوي (0.00) دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود اختلافات بين متوسطات درجات الفئة الدنيا ومتوسطات درجات الفئة العليا للمبحوثين، وبالتالي فإن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

الخلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج بأن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الثبات وبدرجة كبيرة من الصدق وبالتالي يمكن اعتمادها في الدراسة الأساسية.

4- الدراسة الأساسية:

تعد الدراسة الأساسية من المراحل المهمة في البحث العلمي، حيث تهدف إلى تحليل الظواهر المدروسة بشكل معمق، وذلك بغرض الوصول لنتائج يمكن الإستفادة منها في الواقع.

وبعد القيام بالدراسة الإستطلاعية والتأكد من صلاحية صدق وثبات الأداة، نتطرق إلى إجراء الدراسة الأساسية.

4-1 حدود الدراسة الأساسية:

_ **الحدود المكانية:** ثانويتي مدينة تقرت (ثانوية المجاهد البخاري عبد المالك وثانوية أبي بكر بلقايد النزلة).

_ **الحدود الزمنية:** 2025/2024.

_ **الحدود البشرية:** تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبي (آداب/ علوم).

_ الحدود الموضوعية: متغير الضغط النفسي.

4-2 عينة الدراسة الأساسية:

من أجل الوصول إلى دراسة علمية لابد من وضع منهجية تتوافق وطبيعة البحث، وفي ضمن هذه المنهجية يتم تحديد نوع العينة كأساس للدراسة، كما يعرفها موريس أنجرس على أنها مجموعة فرعية من عناصر البحث، كما أنها ذلك الجزء من المجتمع والتي يجري إختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (محمد. در، (2017)، ص313).

حيث طبق الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية والتي قدر عددها ب(160) تلميذ وتلميذة، والذين أختيروا بالطريقة القصدية والمتمثلين في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إجتياز إختبار شهادة البكالوريا والمتواجدين في كل من ثانوية المجاهد البخاري عبد المالك عين الصحراء تقرت، وثانوية أبي بكر بلقايد النزلة.

4-3 خصائص العينة حسب متغير الجنس والشعبة:

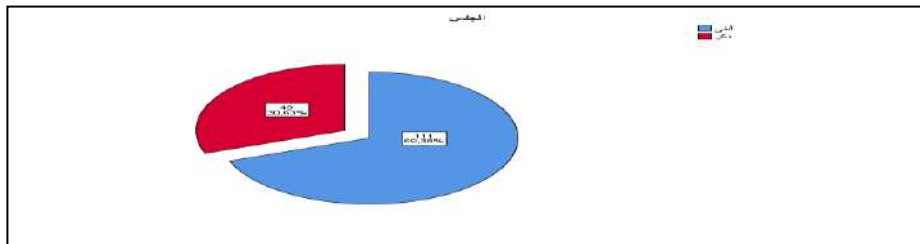
4-3-1 خصائص العينة حسب متغير الجنس:

وكانت النتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم(04) يمثل خصائص العينة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
69.4%	111	أنثى
30.6%	94	ذكر
100.0%	160	المجموع

التحليل: من خلال الجدول رقم(04) يتضح بأن فئة الإناث قد احتلت المرتبة الأولى بتكرار يساوي(111) وهو ما يمثل نسبة(69.4%)، في حين احتلت فئة الذكور المرتبة الثانية بتكرار يساوي(49) وهو ما يمثل نسبة(30.6%) من العدد الاجمالي للعينة التي تساوي(160)



شكل رقم (01) يمثل خصائص العينة حسب متغير الجنس.

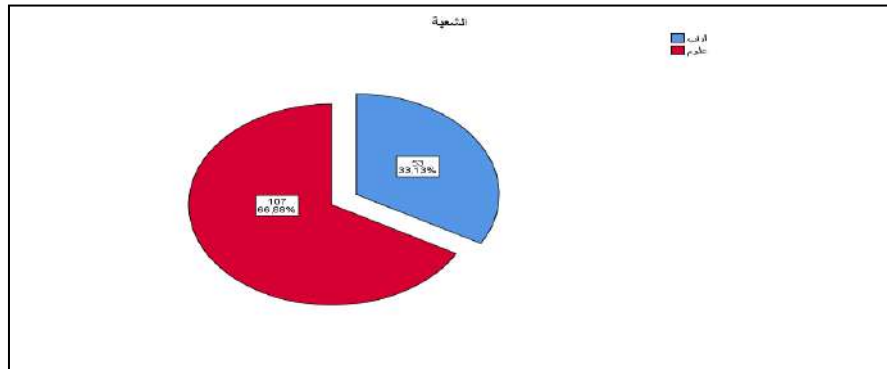
4-3-2 خصائص العينة حسب متغير الشعبة:

وكانت النتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (05) يمثل خصائص العينة حسب متغير الشعبة

النسبة المئوية	العدد	المستوى التعليمي
33.1%	53	آداب
66.9%	107	علوم
100%	160	المجموع

التحليل: من خلال الجدول رقم (05) يتضح بأن شعبة العلوم قد احتلت المرتبة الأولى بتكرار يساوي (107) وهو ما يمثل نسبة (66.9%)، في حين احتلت شعبة الآداب المرتبة الثانية بتكرار يساوي (53) وهو ما يمثل نسبة (33.1%) من العدد الاجمالي للعينة التي تساوي (160).



شكل رقم (02) يمثل خصائص العينة حسب متغير الشعبة

5- أدوات الدراسة:

للتحقق من فرضيات الدراسة سعت الطالبتان لجمع البيانات اللازمة، و إعتمادا على ما تم جمعه من معلومات حول موضوع الدراسة، قامتا الطالبتان بتبني مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث نوال سيد (2009).

1-5 وصف المقياس:

يتألف مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث نوال سيد (2009) من (36) عبارة موزعة على أربعة أبعاد كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (06) يوضح أرقام العبارات وتوزيعها على الأبعاد:

البعاد	عدد الفقرات	رقم الفقرة
الخوف من الإمتحان	12	12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
قلق الإمتحان	8	20-19-18-17-16-15-14-13
الضغوط الأسرية	10	-29-28-27-26-25-24-23-22-21 30
قلق المستقبل	7	36-35-34-33-32-31

2-5 إجراءات التطبيق:

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم توزيع (170) إستمارة من المقياس على عينة الدراسة، كما تم شرح تعليمية المقياس للعينة ، وبعد الإجابة على المقياس تم إسترداد (160) إستمارة كاملة الإجابة.

3-5 تصحيح المقياس:

بعد أن قمنا بإسترداد مقياس الضغوط النفسية من قبل عينة الدراسة والذي تم الإجابة عليه بإختيار بديل واحد من خمسة بدائل وفق مقياس ليكرت (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة) ويتضح هذا في الجدول التالي:

جدول رقم(07) يوضح بدائل الإجابة على مقياس الضغوط النفسية في الفقرات الموجبة

البديل	أوافق بشدة	أوافق	محايد	معارض	معارض بشدة
الدرجة	5	4	3	2	1

ويتم عكس ذلك حين تكون الفقرات سالبة

جدول رقم (08) يوضح بدائل الإجابة على مقياس الضغوط النفسية في الفقرات السالبة

البديل	أوافق بشدة	أوافق	محايد	معارض	معارض بشدة
الدرجة	1	2	3	4	5

جدول رقم(09) يوضح توزيع الفقرات السالبة والموجبة للمقياس

الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
1-2-3-4-7-8-9-10-20-21-25	5-6-11-12-13-14-15-16-17
31-32-35-36	18-19-22-23-24-26-27-28
	29-30-33-34

6- الأساليب الإحصائية:

للتحقق من فرضيات البحث إستخدم الباحث في بحثه مجموعة من القوانين والمعادلات الإحصائية .

_ إختبار (t test) : ويتم إستخدام إختبار (t test) لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية لعينة الدراسة، وتم إستخدام إختبار (t test) بنوعيه، إختبار t لعينة واحدة، وإختبار t لعينتين مستقلتين.

_ معامل الارتباط سبيرمان-براون: تم إستخدامه في إختبار ثبات المقياس.

_معامل ألفا كرومباخ: تم إستخدامه في إختبار ثبات المقياس.

_المقاييس الوصفية: كالمتوسط الحسابي والإنحراف المعياري

-وتم إستخدام التكرارات والنسب المئوية.

_كما تم تطبيق جميع الأساليب الإحصائية بواسطة وبالإستعانة بالبرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية) (spss).

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات الميدانية للدراسة، بدءا من منهج الدراسة، ثم مجتمع الدراسة ومن ثم الدراسة الإستطلاعية وتفرعاتها، وتليها الدراسة الأساسية وتفرعاتها، بعد ذلك تم التطرق إلى أدوات الدراسة ووصفها وأخيرا الأساليب لإحصائية المستخدمة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول.
- 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
- 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد الإتمام من الجانب النظري والمنهجي للدراسة، يأتي فصل عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج، حيث يتم فيه عرض النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميداني، كما يهدف هذا الفصل إلى عرض البيانات التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي للبيانات وبشكل منظم ومفصل، بعد ذلك تم تفسيرها وتحليلها ومناقشتها ومقارنتها مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة، وذلك في ضوء الإشكالية المطروحة وأهداف وفرضيات البحث.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

1-1 عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول: "مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع"

حيث تم معالجة البيانات بحساب اختبار "ت" بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة وإستخراج دلالتها الإحصائية فكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(10): يوضح مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ

المتغيرات	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة والقرار
الضغط النفسي	160	03	683,	6,40	7.48	0.0 دال

التحليل: من خلال الجدول رقم(10) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في متغير(الضغط النفسي) تساوي(0.00) دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، كما جاء المتوسط الحسابي لعينة الدراسة يساوي(3.68) أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي الذي يساوي(03)، وهذا يدل على وجود اختلافات في اجابات العينة ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة، وعليه نستطيع القول بأن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.

1-1-1 تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على أن: "ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟".

وللتحقق من مدى صحتها تم الرجوع إلى بعض الدراسات كما تم استخدام إختبار "ت" (T Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفرضي (3.00) بالمتوسط الحسابي المحسوب من عينة الدراسة(3.68). أظهرت النتائج دلالة إحصائية قوية عند مستوى(0.00)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد(0.05)، مما يشير إلى أن الفرق يعكس وجود ضغط نفسي مرتفع فعلا لدى أفراد العينة، ويؤكد صحة الفرضية. كما أن قيمة "ت" المرتفعة(7.48) تدعم هذا الإستنتاج ما يبين أن الفروق بين المتوسطين ذات طبيعة إحصائية.

يكمن تفسير هذا الإرتفاع في مستوى الضغط النفسي لعدة عوامل محتملة، مثل إقتراب موعد إمتحان البكالوريا، الضغوط الأسرية والمجتمعية وكذا المخاوف من المستقبل الدراسي أو المهني، بالإضافة إلى ذلك كثافة البرنامج الدراسي وضيق الوقت، كذلك تزامن مرحلة التعليم الثانوي(البكالوريا) مع مرحلة المراهقة، هذه العوامل كلها قد تسهم في خلق بيئة مليئة بالتوتر، خاصة في هذه المرحلة الدراسية الحاسمة والحساسة.

وتتوافق هذه النتيجة التي بينت أن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع مع ما توصلت إليه عدة دراسات سابقة، فقد أكدت دراسة(غندير، أحمد مبروكة، 2019) المعنونة ب: "علاقة الضغوط النفسية بقلق الإمتحان" أن التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا يعانون من ضغط نفسي مرتفع يؤثر سلبا على أدائهم الأكاديمي.

كما توصلت دراسة (سلات وهلايلي، 2023) إلى أن تلاميذ السنة النهائية يعيشون ضغوط نفسية متزايدة، في ظل العودة إلى نظام التمدريس العادي، خاصة بعد فترات التعليم عن بعد، مما يرفع من حدة القلق والتوتر.

أيضا فقد بينت دراسة(زياني، 2019) أن التلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان البكالوريا يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، نتيجة لضغط الإمتحانات وتراكمات البرنامج الدراسي، وهو ما يؤثر سلبا على حالتهم النفسية وأدائهم.

كما أكدت دراسة (أبو عباس، 2024) أن الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين في منطقة عمان/الأردن يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ورغم إختلاف الفئة المستهدفة، إلا أن القاسم المشترك بينهما يتمثل في حجم التحديات الأكاديمية والضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي.

وأيدت دراسة (فلاح حسن، 2020) الطرح القائل أن الضغط النفسي مرتفع كما بينت أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ورغم الفرق في المرحلة الدراسية، إلا أن كلا الفئتين تتقاطعان في التعرض لمتطلبات دراسية متزايدة وضغوط نفسية ناتجة عن التقييم الأكاديمي والإستعداد للمراحل التعليمية المصيرية.

وتؤكد هذه النتائج أن النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية ليست استثناء، بل تنتج ضمن اتجاه عام تدعمه الأدبيات النفسية والتربوية، وهو ما يعزز مصداقية الفرضية القائلة بارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

حيث أظهرت مجموعة من الدراسات عكس ما توصلت إليه الدراسة الحالية في النتيجة القائلة: "أن مستوى الضغط النفسي مرتفع"، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة (بومجان نادية، 2016) و التي أظهرت أن الضغط النفسي عند الاستاذة الجامعية المتزوجة ضعيفا، ودراسة (منى بنت عبدالله العامرية، 2014) القائلة بأن مستوى

الضغط النفسي منخفض لدى العاملات وغير العاملات، كذلك دراسة(مروة بنت ناصر الراجحية ، رهام بنت أحمد الخليلية، 2020) أن معدلات الضغوط بين الطلبة كانت منخفضة، كما أكدت دراسة (آلاء فلاح الحمضاوي، 2024) أن طالبات كلية التربية يعانين من ضغوط نفسية بدرجة متوسطة، حيث جاءت أيضا دراسة (ايمان حجام، 2024) أن الطلبة المقبلين على التخرج يعانون من ضغوط نفسية بدرجة متوسطة.

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس(ذكر/أنثى)".

حيث تم معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين باستخراج دلالتها الإحصائية، وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي.

الجدول رقم (11) يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الضغط النفسي لدى التلاميذ تبعا لمتغير الجنس.

المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	أنثى	111	3.35	0.46	2.85	158	0.00 دال
	ذكر	49	3.13	0.42			

التحليل: من خلال الجدول رقم(11) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في متغير(الضغط النفسي) تساوي(0.00) دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، وهذا يدل على وجود اختلافات بين الذكور والإناث فيما يتعلق بمستوى الضغط النفسي لديهم، كما جاءت قيمة المتوسط الحسابي للإناث تساوي(3.35) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للذكور التي تساوي(3.13)، وعليه نستطيع القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس ولصالح فئة الإناث.

1-2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس(ذكر/أنثى)".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم الرجوع إلى بعض الدراسات كما تم استخدام إختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعود إلى إختلاف الجنس.

أظهرت النتائج هو مبين في الجدول رقم(11) أن القيمة الإحتمالية بلغت (0.00) أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، وهو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى الإناث (3.35) أعلى من المتوسط الحسابي للذكور (3.13)، مما يشير إلى أن الإناث يعانون من ضغط نفسي أكبر مقارنة بالذكور.

وبناء على ما سبق، نرفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ونقبل الفرضية البديلة التي تفيد بوجود فروق لصالح الإناث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدة عوامل نفسية وإجتماعية، ومن بينها أن الإناث قد يكن أكثر تأثرا وحساسية بالضغوط الدراسية، خاصة في مرحلة مصيرية مثل السنة الثالثة ثانوي، والتي تعد مرحلة مفصلية في المسار التعليمي وذلك لتزامنها مع إجتياز إمتحان البكالوريا، كما أن بعض الدراسات السابقة أشارت إلى أن الإناث غالبا ما يعبرون عن مشاعرهن بشكل أكبر، وقد تكون لديهن وعي أكثر بالمواقف الضاغطة، مما ينعكس على إرتفاع مستويات الضغط لديهن مقارنة بالذكور.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات، التي أكدت أن الفروق بين الجنسين في الإستجابة للضغوط النفسية تعد ظاهرة قائمة، حيث تكون الإناث أكثر عرضة للقلق والتوتر في البيئات التعليمية ذات المتطلبات العالية.

وإستنادا إلى ما سبق، فقد تطابقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة(داود راضية،2012) التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وقد فسرت الدراسة ذلك بكون الإناث أكثر عرضة للتأثر النفسي بسبب الضغوط الدراسية والإجتماعية، لاسيما في المراحل الدراسية الحاسمة والحساسة كهذه المرحلة الدراسية.

كما أظهرت دراسة(بوفاتح،2005) نتائج مماثلة، حيث بينت وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الجنسين، وكانت الإناث هن الأكثر تأثرا. وأرجع الباحث هذا الفرق إلى طبيعة الإناث النفسية والإجتماعية، التي تجعلهن أكثر إنفعالا وتعبيرا عن التوتر مقارنة بالذكور.

وفي الاتجاه نفسه، توصلت دراسة (الرشيدى، الحربي، 2022) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الذكور والإناث، وأكدت النتائج أن متغير الجنس يُعد من العوامل المؤثرة في إستجابات الأفراد للضغط، مما يعزز أهمية مراعاة الفروق عند التعامل مع الظواهر النفسية للتلاميذ.

وفي نفس السياق، أشارت دراسة (البكري وصرداوي، 2020) إلى أن الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعود لعدة مصادر، أبرزها ضغط الأسرة، توقعات المجتمع، وكثافة البرنامج الدراسي، مما يجعل هذه الفئة أكثر عرضة للضغط مقارنة ببقية المستويات التعليمية الأخرى، كما أظهرت فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث كونهم أكثر عرضة للضغط مقارنة بالذكور.

وأظهرت دراسة (خميس محمد سليم، خدران زاوية، 2022)، التي أجريت على عينة من النساء العاملات المتزوجات بولاية ورقلة، وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والإضطرابات السيكوسوماتية، وقد فسّر الباحثان هذه العلاقة بأن الضغوط النفسية مرتفعة لدى النساء العاملات قد تؤدي إلى ظهور أعراض جسدية نتيجة للتوتر المستمر، مما يعكس أهمية توفير الدعم النفسي والإجتماعي لهذه الفئة.

كما توصلت دراسة (بن لعربي، 2021) إلى أن النساء العاملات يعانين من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي خاصة في ظل تعدد الأدوار والمسؤوليات المهنية والأسرية، وأشارت الدراسة إلى أن هذه الضغوط قد تؤثر سلبا على الصحة النفسية للمرأة، مما يستدعي تدخلات مناسبة للتخفيف من حدتها.

في حين اختلفت دراستنا عن العديد من الدراسات في النتيجة القائلة بأنه: "يوجد فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث"، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة (نوري محمد الهواري، 2016) ودراسة (محمد سليم خميس، 2013) ودراسة (عصام محمد زيدان، 2018) منها من وجد أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس ومنها من وجد أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (آداب، علوم)"

حيث تم معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين باستخراج دلالتها الإحصائية، وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي.

الجدول رقم (12) يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الضغط النفسي لدى التلاميذ تبعا لمتغير الشعبة.

المتغيرات	الشعبة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة	درجة	مستوى
-----------	--------	-------	---------	----------	------	------	-------

الدلالة	الحرية	(ت)	المعياري	الحسابي		
0.65 غير	158	0.45	0.42	3.26	53	أداب
دال			0.48	3.29	107	علوم

التحليل: من خلال الجدول رقم(12) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في متغير(الضغط النفسي) يساوي(0.65) غير دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، وهذا يدل على عدم وجود اختلافات بين تلاميذ شعبة الآداب وتلاميذ شعبة العلوم فيما يتعلق بالضغط النفسي لديهم، وعليه نستطيع القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة.

1-3-1 تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم الرجوع إلى بعض الدراسات السابقة كما تم استخدام إختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعود إلى إختلاف الشعبة.

أظهرت نتائج تحليل الفرضية الثانية باستخدام إختبار"ت" لعينتين مستقلتين أن القيمة الإحتمالية قدرت ب(0.56) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد(0.05) مما يعني أن الفروق بين متوسطات الضغط النفسي لتلاميذ شعبة الآداب وتلاميذ شعبة العلوم ليست دالة إحصائياً، بناء عليه، نقبل الفرضية الصفرية والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الشعبة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طبيعة الشعبة الدراسية لا تؤثر بشكل ملحوظ على مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ، وهو ما قد يعكس أن الضغوط النفسية التي يواجهها التلميذ المقبل على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا متشابهة في الجوهر بغض النظر عن التخصص الأكاديمي، سواء كان أدبياً أو علمياً.

وتتوافق نتائج الدراسة الحالية التي خصت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة(آداب/علوم)، مع ما توصلت إليه عدة دراسات سابقة.

فقد أظهرت دراسة (زبيدي، 2023)، نتائج مماثلة حيث بينت أن الضغط النفسي لا يختلف باختلاف الشعبة الدراسية وأن تلاميذ الشعبتين يتعرضون إلى نفس الضغوط تقريبا، نظرا للطبيعة المشتركة للتحديات التي تواجههم خلال فترة التحضير للبكالوريا.

كما أكدت دراسة (ونزار، حمزة، 2023)، على نفس الإستنتاج، حيث لم تسجل فروق معنوية في الضغط النفسي تعزى للشعبة الدراسية، معتبرة أن الضغوط النفسية في هذه المرحلة تعود لعوامل عامة تشمل ضغوط الإمتحانات، والمستوى العالي من التوتر المرتبط بنتائج البكالوريا، بخض النظر عن التخصص.

وتوصلت دراسة (بن عليّة، 2021)، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغط النفسي بين تلاميذ الشعب الأدبية والعلمية، مشيرة إلى أن الضغوط المرتبطة بالبكالوريا تعد عامة وشاملة.

كما أوضحت دراسة (بوشيخي، 2019)، أن التخصص الدراسي لا يؤثر بشكل مباشر على درجة الإحساس بالضغط، حيث أن التلاميذ من مختلف التخصصات يواجهون نفس التحديات النفسي.

وأشارت دراسة (AWad-EL-Sayed, 2017)، إلى أن الضغوط النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية تعود بدرجة أكبر إلى عوامل خارجية، مثل الأسرة والمجتمع، وليس إلى طبيعة التخصص.

وتظهر هذه النتائج تقارب واضح في الإستنتاجات، مما يعزز مصداقية الفرضية الصفرية في الدراسة الحالية، ويؤكد أن متغير الشعبة لا يمثل عامل مؤثرا في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

في حين اختلفت الدراسة الحالية عن مجموعة من الدراسات في النتيجة القائلة أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الشعبة ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة (الاء فلاح الحمضاوي، 2014) ودراسة (نوري محمد الهواري، 2021) والتي أسفرت نتائجهم عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الشعبة.

خلاصة الفصل:

وفي الأخير أسفر هذا الفصل عن عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة، كما تم تفسيرها في ضوء الفرضيات والإطار النظري، حيث يمكن القول أن نتائج هذه الدراسة جاءت في البعض من جوانبها متسقة مع ما تم طرحه في الإطار النظري وما توصلت إليه الدراسات السابقة، وكشفت أيضا عن جوانب من الإختلافات مع ما تم طرحه في الإطار النظري وما جاءت به الدراسات السابقة.

الإستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي تهدف إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا، وبعد عرضنا لنتائج الدراسة ومناقشتها نلاحظ أن النتائج بينت عدة معطيات يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- كشفت نتائج البحث أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، وذلك مت توضحه نتائج الجدول رقم (10) الذي يمثل مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ مما يعكس طبيعة المرحلة الدراسية التي تتميز بكثرة المتطلبات وضغوط المرحلة المصرية خاصة إمتحان شهادة البكالوريا، كما تتضارب هذه المرحلة مع مرحلة المراهقة التي تشهد العديد من التغيرات الجسدية والنفسية، والتي تكون كعامل مساعد في إحداث الضغط النفسي لهم.
- كما أظهرت الدراسة أن الإناث هم أكثر عرضة للضغط النفسي مقارنة بالذكور، وعذا ما يوضحه الجدول رقم (11) الذي يمثل نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق في الضغط النفسي لدى التلاميذ تبعا لنتغير الجنس، وهو ما يشير إلى ضرورة مراعاة الفروق النفسية بين الجنسين في وضع إستراتيجيات الدعم.
- وفي مقابل ما سبق أظهرت نتائج الدراسة أنه لم يكن لمتغير الشعبة تأثيرا معنوي على مستوى الضغط النفسي، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (12) الذي يمثل نتائج "ت" لدلالة الفروق في الضغط النفسي لدى التلاميذ تبعا لمتغير الشعبة، مما يدل على أن الضغوط ترتبط أكثر بطبيعة المرحلة نفسها وليس بتخصص التلميذ، وتشير هذه النتائج إلى أهمية تدخل المؤسسات التربوية لتوفير بيئة نفسية داعمة تساعد التلاميذ على تجاوز هذه الضغوط بشكل صحي ومتوازن.

الاقتراحات:

- توسيع العينة البحثية لتشمل ولايات مختلفة للحصول على صورة أشمل عن الظاهرة.
- إقتراح إستخدام تطبيقات إلكترونية تساعد التلاميذ على تنظيم وقتهم وتحسين حالتهم النفسية.
- إشراك التلاميذ في أنشطة لا صافية مثل الرياضة - المسرح - الرسم .
- تهيئة بيئة مدرسية مريحة.
- تقليل الضغط الأكاديمي وذلك يكمن في إعادة النظر في كثافة البرامج الدراسية والتخفيف من الواجبات المنزلية خاصة خلال فترة الإمتحانات.
- تفعيل دور الأولياء في الدعم النفسي.
- إدماج التربية النفسية في البرامج الدراسية.
- تنظيم حصص دعم نفسي داخل المؤسسات التربوية وذلك يكمن في إقامة ورشات حول كيفية التعامل مع القلق والتوتر، خاصة مع إقتراب الإمتحانات المصيرية، وخاصة لفئة الإناث بإعتبارهم هم الأكثر تضررا مقارنة بالذكور.
- توفير دعم نفسي داخل المؤسسات التربوية وذلك يكمن في تعيين أخصائيين نفسيين بصفة دائمة في الثانويات لتقديم الدعم والإرشاد للتلاميذ.
- إدماج برامج وقائية وتوعوية تهدف إلى تمكين التلاميذ من مهارات التكيف ومواجهة الضغوط النفسية.

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع والمصادر

1. أبو شينة أ.ع، حريش أ.م. (2018). الضغوط النفسية وأثارها وأساليب مواجهتها. مجلة العلوم الانسانية، دم. (17).416. متاح على الرابط <https://www.scribd.com> :
2. أبو ناهية، ص. د.(2016). الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الازهر بغزة و أساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات موضع الضبط الداخلي. مجلة العلوم التربوية،01(01)،8.9. متاح على الرابط <https://search.shamaa.org> :
3. أحسن علاء أيوب. (بدون تاريخ). [فيديو]. متاح على الرابط <https://youtu.be/Q-ghhprike> :
4. أمينة بن عايشة، أسماء محمدي. (2022). فعالية برنامج ارشادي في تخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا دراسة عيادية لحالتين بثنائية البشير الابراهيمي بعين تموشنت [شهادة ماستر منشورة، جامعة بلحاج بوشعيب]. عين تموشنت. متاح على الرابط <https://dspace.Univ-temouchent.edu.Dz> :
5. أمال عاصي، عقيدة عديب. (2022). قلق الامتحان وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية في ثانوية 1 نوفمبر تيسمسيلت [شهادة ماستر منشورة، جامعة تيسمسيلت]. تيسمسيلت. متاح على الرابط <https://dspace.Univ-tiaret> :
6. إيمان حجام. (2024). مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بقسم العلوم الاجتماعية [شهادة ماستر منشورة، جامعة العربي بن مهدي]. أم البواقي. متاح على الرابط <https://dspace.univ-ueb.dz:4000> :
7. بوفاتح محمد. (2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي [رسالة ماجستير منشورة، جامعة ورقلة]. ورقلة. متاح على الرابط <https://dpace.univ.ouargla.dz> :
8. بومجان نادية. (2016). بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الاستاذة الجامعية المتزوجة [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر]. بسكرة. متاح من خلال الرابط <https://thesis.Univ-Biskra.DZ> :
9. بن الضب شهرة، كيوص ماريما. (2022). الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي [شهادة ماستر منشورة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة]. ورقلة. متاح من خلال الرابط <https://dspace.univ-ouargla.dz> :

10. بن زروال، ف. (2008). علاقة الضغط النفسي بمركز الضبط. مجلة العلوم الانسانية، دن(29)، 121. متاح على الرابط <https://asjp.cerist.dz> :
11. بن سيدي حليلة. (2022). تأثير الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية بثنائية عبد الحميد بن باديس بلدية عين معبد. [شهادة ماستر منشورة، جامعة زيان عاشور]. الجلفة. متاح على الرابط <https://dspace.univ-djelfa.dz> :
12. بن عباد، ف. عيسو، ع. (2021). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 13(02)، 12. متاح على الرابط <https://asjp.cerist.dz> :
13. بن عليّة، ن. (2021). الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 08(02)، 112_128. متاح على الرابط <https://dspace.univ.adrar-edrar.edu.dz> :
14. بن لعربي، م. (2021). الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في ظل التغيرات الاجتماعية. مجلة وطنية للدراسات العلمية الاكاديمية، 5(02)، 115_130. متاح على الرابط <https://journals.edu.ly> :
15. بن نيهان العامرية، م. ب. ع. ل. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية [رسالة ماجستير منشورة، جامعة نزوي]. متاح على الرابط <https://www.unizwa.edu.om> :
16. بوشياخي، ف. ز. (2019). مصادر الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 06(01)، 95_110. متاح على الرابط <https://asjp.cerist.dz> :
17. بلقاسم مخلوف. (2020). مدى انعكاس أسلوب الارشاد النفسي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا الرياضية [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر3]. الجزائر. متاح على الرابط <https://dspace.univ.alger3.dz> :
18. بومجان نادية. (2016). بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الاستاذة الجامعية المتزوجة [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر]. بسكرة. متاح من خلال الرابط <https://thesis.Univ-Biskra.dz> :

19. ثامر حسين علي السميزان، عبد الكريم عبد الله المساعيد. (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. عمان. ط1. دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع. متاح على الرابط [: https://www.noor.book.com](https://www.noor.book.com)
20. جمال در، م. (2017). أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية. مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع. الجزائر، 9، 806415، 309-325. متاح على الرابط [: http://search.nandunah.com/Record/806415](http://search.nandunah.com/Record/806415)
21. حاج أحمد داود. (2020). استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي دراسة ميدانية صحية على طلبة شهادة البكالوريا بثانوية أبي عبد الله محمد الفرستاني بالعطف [شهادة ماستر منشورة، جامعة غرداية]. غرداية. متاح على الرابط [: https://dspace.univ-ghardaia.dz](https://dspace.univ-ghardaia.dz)
22. حياة عبيدلي، سميحة عبعوب. (2022). الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة ورقلة [شهادة ماستر منشورة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة]. ورقلة. متاح على الرابط [: http://dspace.univ-ouargla](http://dspace.univ-ouargla)
23. خلو حدي. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي [شهادة ماستر منشورة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة]. ورقلة. متاح من خلال الرابط [: https://dspace.univ-ouargla.dz](https://dspace.univ-ouargla.dz)
24. خميس، م. س. (2013). الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (2013) 13، 285-298. متاح على الرابط [: https://search.emarefa.net](https://search.emarefa.net)
25. خميس، م. س.، خضران، ز. (2022). علاقة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى النساء العاملات المتزوجات. دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، جامعة ورقلة. متاح على الرابط [: https://dspace.univ.ouargla.dz](https://dspace.univ.ouargla.dz)
26. دعو سميرة، شنوفي نورة. (2013). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي دراسة عيادية لخمسة حالات [شهادة ماستر منشورة، جامعة أكلي محند أولحاج]. البويرة. متاح على الرابط [: https://www.univ-bouiea.dz](https://www.univ-bouiea.dz)

27. راضية داود. (2012). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا [رسالة ماجستير منشورة، جامعة فرحات عباس]. سطيف. متاح من خلال الرابط <https://dspace.univ.setif.dz>
28. رفيدة قاشي، أمال نوحه. (2022). الضغط النفسي ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بثانويتي بلدة عمر تقرت [شهادة ماستر منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة]. ورقلة. متاح على الرابط <https://dspace.univ-ouargla.dz>
29. ربحاني الزهرة. (2019). مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها دراسة مقارنة على عينة من المصابين بمرض مزمن [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر]. بسكرة. متاح من خلال الرابط <https://thesis.univ-biskra.dz>
30. زبير يسية، العربي حدة. (2020). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغط النفسي دراسة شبه تجريبية على عينة من تلاميذ الرابعة متوسطة بوريدي المسعود بالجلفة. [شهادة ماستر منشورة، جامعة زيان عاشور الجلفة]. الجلفة. متاح على الرابط <http://dspace.univ-djelfa.dz>
31. زرقاني زهرة، زوبيير حنان. (2023). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى أطباء المستشفيات العمومية دراسة ميدانية في مستشفى يوسف دمرجي، مركز تصفية الدم صالح بالخوجة. [شهادة ماستر منشورة، جامعة ابن خلدون]. تيارت. متاح من خلال الرابط <https://dspace.univ.tiaret.dz>
32. زياني، م. (2019). دراسة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. مجلة التميز لعلوم الرياضة، (03)، 219_104. متاح على الرابط <https://revues.univ.biskra.dz>
33. سارة رقية حميدي مريم. (2021). الضغوط النفسية والصحية وعلاقتها بالأداء الوظيفي في ظل جائحة كورونا دراسة ميدانية على عينة أساتذة التعليم المتوسط بالمدينة [شهادة ماستر منشورة، جامعة يحي فارس المدينة]. المدينة. متاح على الرابط <https://dspace.univ-medea.dz>
34. سعدين نادية. (2019). علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط دراسة ميدانية بمدينة الواد [شهادة ماستر منشورة، جامعة الشهيد حمة لخضر]. الوادي. متاح على الرابط <https://theses.algerie.com>

35. سلّات، ا.، هلايلي، ي. (2023). مصادر الضغط النفسي في ظل العودة الى نظام التمدريس العادي لدى تلاميذ البكالوريا. دراسة ميدانية بثانوية الاخوة العمراني ولاية باتنة. مجلة الروائز، (01)07، 175_194. متاح على الرابط <https://journals.univ.batna.dz>
36. سهيلية شكري. (2017). دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الاولى والثانية صنف الاكابر_ ذكور_ [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر 3 سيدي عبد الله]. الجزائر. متاح من خلال الرابط <https://dspace.univ.alger3.dz>
37. شفيق ساعد. (2019). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية. [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر]. بسكرة. متاح من خلال الرابط <https://thesis.univ.biskra.dz>
38. شويطر خيرة. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة وهران]. وهران. متاح على الرابط <https://www.univ-oran2.dz>
39. شيماء شيبان محمود أبو عياش. (2024). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى الطلبة الموهوبين من وجهة نظر معلمي المدارس الخاصة بالموهوبين في منطقة عمان [رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية]. عمان/الأردن. متاح على الرابط <https://repository.najah.edu>
40. صايب عقيلة، حدادو نوال. (2022). الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي دراسة ميدانية في ثانويتين ببلديتين "أزفون وفريجة" تيزي وزو [شهادة ماستر منشورة، جامعة مولود معمري تيزي وزو]. متاح على الرابط <https://dspace.ummo.dz>
41. صالحى هناء. (2013). علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة قاصدي مرياح ورقلة [شهادة ماستر منشورة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة]. ورقلة. متاح على الرابط <https://dspace.univ-ouargla.dz>
42. ضيف الله مسعودة بديل. (2023). الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة البكالوريا دراسة ميدانية على عينة من طلبة بثانوية بن حمادي حمو أوقوروت [شهادة ماستر منشورة، جامعة أحمد درايعية أدرار]. أدرار. متاح على الرابط <https://dspace.univ-adrar.edu.dz>

43. طارق نائف علي أيبو. (2019). الضغوط النفسية. متاح من خلال الرابط <https://www.noorbook.com>
44. عادل عبد الله السيد. (2021). الضغوط النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية من العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة العلوم التربوية، 4(02). 223-222. متاح على الرابط <https://search.shamaa.org>
45. عبلة الداوي، الزهرة بوبطيمة. (2022). علاقة الضغوط النفسية بالذكاء لدى تلاميذ أقسام النهائي. [شهادة ماستر منشورة، جامعة غرداية]. غرداية. متاح على الرابط <https://dspace.univ-ghardaia.dz>
46. غادة حكيمة غلال، فاطمة الزهرة مداني. (2023). مستوى الضغط النفسي لدى أعضاء سلك التمريض العاملين بمصلحة الطب العقلي. دراسة عيادية لثلاث حالات بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في الامراض العقلية. حمداني عدة ولاية تيارت [شهادة ماستر منشورة، جامعة ابن خلدون تيارت]. تيارت. متاح على الرابط <https://fshs.univ.tiaret.dz>
47. فايزة لميس زيدي، سندس كلثومي. (2023). علاقة تقدير الذات بالضبط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ببعض الثانويات بمدينة تقرت [شهادة ماستر منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة]. تقرت. متاح على الرابط <https://dspace.univ-ouargla.dz>
48. فاطمة فلاح، ح. ر. (2022). ادارة الانفعالات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية. مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، 18(03)، 1992_745. تم تحميل الملف من <https://search.emarefa.net>
49. فريدة لبكيري، ع. ح.، صرداوي، ن. (2020). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية سطيف. دراسة نفسية وتربوية. 13(04)، 333_316. متاح على الرابط <https://asjp.cerist.dz>
50. مريم قارة. (2015). أثر تفاعل على مستوى قلق الامتحان ووجهة الضبط على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ. دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بن ناصر لبوة بسكرة [شهادة ماستر منشورة، جامعة بسكرة]. بسكرة. متاح على الرابط <https://archives.univ-biskra.dz>

51. مسعودة بديل. (2023). الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة البكالوريا دراسة ميدانية على عينة من طلبة بثانوية بن حمادي حمو أوقوروت [شهادة ماستر منشورة، جامعة أحمد درايعية أدرار]. أدرار. متاح على الرابط <https://dspace.univ-adrar.edu.dz> :
52. محمد عصام أبو ندى. (2015). الضغط في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية]. غزة. متاح على الرابط <https://search.emarefa.net> :
53. محمد يحي عبد الحميد محمد. (2022). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من المتفوقين دراسيا بالصف الثاني اعدادي [بحث مسئل من رسالة ماجستير منشورة، جامعة دمياط]. دمياط. متاح على الرابط <https://journals.ekb.eg> :
54. محمود مغزي، أ. (2018). المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية. مجلة علوم الانسان والمجتمع، 07(27)، 655. متاح على الرابط <https://www.asjp.cerist.dz> :
55. منقح حيزية، نواري مريم. (2022). الضغوط النفسي وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة ورقلة [شهادة ماستر منشورة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة]. ورقلة. متاح على الرابط <https://dspace.univ-ouargla.dz> :
56. نادية بومجان. (2016). بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الاستاذة الجامعية المتزوجة [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر]. بسكرة. متاح من خلال الرابط <https://thesis.univ-biskra.dz> :
57. نادية سعدين. (2019). علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط دراسة ميدانية بمدينة الواد [شهادة ماستر منشورة، جامعة الشهيد حمة لخضر]. الوادي. متاح على الرابط <https://theses.algerie.com> :
58. ناجية دايلي. (2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق دراسة ميدانية بولاية سطيف [رسالة ماجستير منشورة، جامعة فرحات عباس]. سطيف (الجزائر). متاح على الرابط <https://dspace.univ-setif2.dz> :
59. نزار ماجدة، حمزة فاطمة. (2023). الضغط النفسي وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلبة علم النفس دراسة ميدانية بجامعة زيان عاشور الجلفة [شهادة ماستر منشورة، جامعة زيان عاشور الجلفة]. الجلفة. متاح على الرابط <http://dspace.univ-djelfa.dz:8080> :

60. نوال الهواري. (2021). الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية. مقال مجلة جامعة صبراتة العلمية، 5(01)، 89.90. متاح على الرابط <https://www.jhs.sabu.edu.ly> :
61. هناء صالح. (2013). علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة قاصدي مرياح ورقلة [شهادة ماستر منشورة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة]. ورقلة. متاح على الرابط <https://dspace.univ-ouargla.dz> :
62. يسرى زبير، حدة العربي. (2020). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغط النفسي دراسة شبه تجريبية على عينة من تلاميذ الرابعة متوسطة بوربيدي المسعود بالجلفة. [شهادة ماستر منشورة، جامعة زيان عاشور الجلفة]. الجلفة. متاح على الرابط <http://dspace.univ-djelfa.dz> :
63. Awad, R. El_sayed, H. (2017). Psychological stress and its relation to academic achievement among high school students. Journal of Educational and Psychological Studies, 11(03), 205_218. https://doi.org/10_24200
64. دبابي، ب. غندور أحمد، م. (2019). علاقة الضغوط النفسية وقلق الامتحان. دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة ورقلة. جامعة قاصدي مرياح ورقلة. متاح على الرابط <https://dspace.univ-ouargla.dz> :
65. زيدان، م. ع، المتولي، ل. ع. ع، الباز، م. س. (2017). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين. مجلة بحوث التربية النوعية-جامعة المنصورة، المجلد (2017) 47، 145-170 <https://search.emarefa.net> .
66. الحمضاوي، آ. ف. (2024). مستوى الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل Journal of Educational and Psychological Sciences، 8(12)، 79-94. <https://journals.ajsrp.com> .
67. الراجحية، م. ب. ن، الخليلية، ر. ب. أ. (2020). تأثير الضغوط النفسية على مستوى الشعور بالإغتراب لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة الدراسات التربوية والنفسية-جامعة السلطان قابوس، 3(14)، 381-397. متاح على الرابط <https://search.emarefa.net> :

68. حركات صبرينة. (2012). الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. [شهادة ماستر منشورة، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج]. البويرة. متاح على الرابط <http://dspace.univ-bouira.dz> :

69. الزهراني، أ. ص. م. (2018). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتوافق الاكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة علمية لكلية التربية، 34(09)، 304. متاح على الرابط <https://mfes.journal.ekb.eg> :

الملاحق

الملاحق:

الملحق رقم (01) يوضح مقياس الضغط النفسي للطلبة على إمتحانات البكالوريا

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	ليس لي رأي	أعارض بشدة	أعارض
1	<u>الخوف من الإمتحانات يجعلني:</u> أسهر كثيرا في الدراسة.					
2	أراجع أستاذ المادة في كل كبيرة وصغيرة.					
3	أتنافس مع الزملاء.					
4	أنظم وقتي للمراجعة.					
5	أضطرب كثيرا.					
6	أتحلى عن المراجع.					
7	أطلب المساعدة من أفراد الأسرة.					
8	أتابع دروس خصوصية.					
9	أطلع على أسئلة الإمتحانات السابقة.					
10	أشتري كتبا توضيحية.					
11	أجأ إلى مشاهدة التلفازيون.					
12	<u>القلق من الإمتحانات يجعلني:</u> لا أستطيع التركيز خلال المراجعة.					
13	أرى نفسي غير قادر على النجاح.					
14	أشعر بالتوتر.					
15	أشعر بالإنزعاج لإحتمال وقوع الفشل.					
16	أشعر بقلق مفرط.					
17	أشعر بالنرفزة.					
18	أشعر بالضيق.					
19	أشعر أنني مستثار جدا.					
20	<u>تدخل الأسرة في مصير دراستي:</u> أإطلاع أسرتي على نتائج دراستي بمثل لي حافزا لإتقان النشاطات الدراسية.					
21	توجيهات الأسرة لي تدفعني للاجتهاد أكثر.					

					22	إلحاح أولوياتي على النجاح يشعرنى بالتوتر.
					23	أشعر بالضيق من موقف عائلتي اتجاه البكالوريا.
					24	مقارنة أسرتي لنتائج بنتائج أقراني يشعرنى بالقلق.
					25	متابعة أسرتي لنتائج الدراسية يشعرنى بالمسؤولية.
					26	لا يهم أسرتي سوى حصولي على علامة جيدة في الإمتحان.
					27	أضايق كثيرا من إلحاح أسرتي على المراجعة.
					28	أرى أن أسرتي تحدد لي وقتا للمراجعة.
					29	أحس أن نجاحي هو لتحسين صورة الأسرة فقط.
					30	<u>علاقة المستقبل بالدراسة(البكالوريا):</u> مستقبلي يتوقف على الحصول على شهادة البكالوريا.
					31	الحصول على البكالوريا شيء ضروري بالنسبة لي.
					32	طموحاتي المستقبلية تتطلب الدراسة في الجامعة.
					33	أصبح في حالة توتر عندما أفكر في مستقبلي الدراسي.
					34	أشعر بالقلق اتجاه مستقبلي المهني.
					35	أبذل قصارى جهدي لضمان مستقبلي المهني.
					36	أشعر بالحماس للمراجعة كلما فكرت في مستقبلي الدراسي.

Frequencies

Statistics

		الجنس	الشعبة
N	Valid	160	160
	Missin g	0	0

Frequency Table

		الجنس		Valid Percent	Cumulativ e Percent
		Frequen cy	Percen t		
Valid	أنثى	111	69,4	69,4	69,4
	ذكر	49	30,6	30,6	100,0
Total		160	100,0	100,0	

		الشعبة		Valid Percent	Cumulativ e Percent
		Frequen cy	Percen t		
Valid	أداب	53	33,1	33,1	33,1
	علوم	107	66,9	66,9	100,0
Total		160	100,0	100,0	

الملحق رقم (03) يوضح مخرجات الدراسة الاستطلاعية
مخرجات الثبات بطريقة الفاكرونباخ وبطريقة التجزئة النصفية

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	31	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,778	36

RELIABILITY

/VARIABLES= 1س 3س 5س 7س 9س 11س 13س 15س 17س 19س 21س 23س 25س
12س 27س 29س 31س 33س 35س 2س 4س 6س 8س 10س

14س 16س 18س 20س 22س 24س 26س 28س 30س 32س 34س 36س

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100,0
	Excluded	0	,0
	a		
Total		31	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,669
		N of Items	18 ^a
	Part 2	Value	,561
		N of Items	18 ^b
Total N of Items			36
Correlation Between Forms			,704
Spearman–Brown Coefficient	Equal Length		,826
	Unequal Length		,826
Guttman Split–Half Coefficient			,825

a. The items are: 1س، 3س، 5س، 7س، 9س، 11س، 13س، 15س، 17س، 19س، 21س، 23س، 25س، 27س، 29س، 31س، 33س، 35س.

b. The items are: 2س، 4س، 6س، 8س، 10س، 12س، 14س، 16س، 18س، 20س، 22س، 24س، 26س، 28س، 30س، 32س، 34س، 36س.

الملحق رقم (04) يمثل مخرجات صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

T-Test

Group Statistics

الفئات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط الدنيا	10	2,9083	,16772	,05304
الضغط العليا	10	3,7306	,20871	,06600

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	T	Df
الضغط النفسي	Equal variances assumed	,383	,544	-9,711	18
	Equal variances not assumed			-9,711	17,203

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الضغط النفسي	Equal variances assumed	,000	-,82222	,08467
	Equal variances not assumed	,000	-,82222	,08467

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means
95% Confidence Interval of the
Différence

		Lower	Upper
الضغط النفسي	Equal variances assumed	-1,00011	-,64434
	Equal variances not assumed	-1,00070	-,64374

الملحق رقم (05) يمثل مخرجات الفرضيات

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط النفسي	160	3,6858	,46407	,03669

One-Sample Test

Test Value = 3

	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Différence	95% Confidence Interval of the Différence	
					Lower	Upper
الضغط النفسي	7,789	159	,000	,28576	,2133	,3582

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الضغط_النفسي

/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Group Statistics

الجنس		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط_الذ	أنثى	111	3,3539	,46440	,04408
فسي	ذكر	49	3,1315	,42913	,06130

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	Df
الضغط_الذ فسي	Equal variances assumed	2,655	,105	2,855	158
	Equal variances not assumed			2,945	98,923

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الضغط_الذ فسي	Equal variances assumed	,005	,22233	,07786
	Equal variances not assumed	,004	,22233	,07551

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means
95% Confidence Interval of the
Différence

		Lower	Upper
الضغط_النفسي	Equal variances assumed	,06855	,37612
	Equal variances not assumed	,07251	,37216

SAVE OUTFILE='C:\Users\touna\Desktop\Untitled4.sav'

/COMPRESSED.

T-TEST GROUPS=الشعبة(3 4)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الضغط_النفسي

/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Group Statistics

الشعبة		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
أداب	الضغط_الذ	53	3,2621	,42087	,05781
علوم	فسي	107	3,2975	,48552	,04694

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	Df
الضغط_الذ نسي	Equal variances assumed	1,124	,291	-,454	158
	Equal variances not assumed			-,476	118,00 0

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2- tailed)	Mean Différence	Std. Error Différence
الضغط_الذ نسي	Equal variances assumed	,651	-,03545	,07815
	Equal variances not assumed	,635	-,03545	,07447

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Différence	
		Lower	Upper
الضغط_الذ نسي	Equal variances assumed	-,18980	,11889

Equal variances not assumed	-,18292	,11201
-----------------------------	---------	--------