وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة –

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة

دراسة ميدانية لعدة حالات في ولاية برج بوعريريج

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس _ تخصص عيادي

إعداد الطلبة:

- حوامد أمينة
- سلمى عشاشة
- سلمى عريوة

إشراف الأستاذة :

– ميمون حدة

السنة الجامعية: 2018 /2019

الإهداء

باسم الله أبدأ كلامي ... الى كل من علمني حرف في هذه الدنيا الغالية

الى كل من اَبائنا و أمهاتنا الذين سهروا من أجلنا ...و من أجل الوصول الى أعلى المراتب في الدنيا و الاَخرة

إلى أصدقائنا و صديقاتنا و أساتذتنا.....

و إلى كل من اطلع على هذا العمل المتواضع ، و أسأل الله أن يجعله نبراسا لكل طالب علم.....

..... اَمين يا رب العالمين

شكر و تقدير

بداية أتوجه بجزيل الكر لله سبحانه و تعالى الذي أنعم علينا بنعمة العقل و أعاننا في إتمام هذا البحث العلمي المتواضع ، و كله بتوفيق من الله سبحانه و تعالى ، و اليه يرجع الفضل كله .

لذا يسعدني أن أتقدم بعظيم الشكر و التقدير لأستاذتي "ميمون حدة" على تفضلها بقبول الإشراف على هذا العمل و البحث البسيط برحب و لما قدمته من نصائح وتوجيهات خاصة في مراحل إعداد البحث ، حيث كانت نعم و خير الناس .

كما أتقدم بالشكر و الامتنان الى كل الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا بالمساعدة والتوجيهات التي كانت صائبة.

و على هذا المبدأ أتقدم بالشكر الى كافة أساتذة علم النفس ، و بالأخص أساتذة علم النفس العيادي

ولا يفوتني أن أشكر طاقم مدرسة تعليم السياقة من مدرس و مقبلين على الامتحان على تقديم لنا الخدمة و المساعدة في إتمام البحث

و جزاء الجميع كل الخير على الله

.....

قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس	33
02	يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي	34
03	يوضح النسبة المئوية لمستوى الضغط النفسي	37
04	يوضح نتيجة الفرضية الثانية	37

05	**يوضح نتيجة الفرضية الثالثة**	**38**

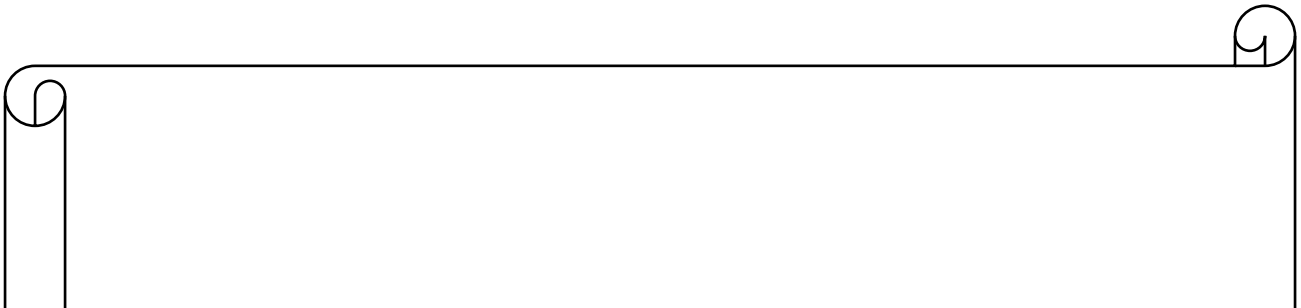
فهرس المحتويات

الفهرس	الصفحة
- إهداء	
- شكر وعرفان	
- قائمة الجداول	
- مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1- الإشكالية	**03**

2- تحديد الفرضيات	**04**
3- أهداف الدراسة	**04**
4- أهمية الدراسة	**04**
5- تحديد مصطلحات الدراسة	**05**
6- الدراسات السابقة	**06**
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
1- لمحة تاريخية عن الضغط النفسي	**10**
2- تعريف الضغط النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به	**14**
3- مصادر الضغوط النفسية	**13**

4- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي	**16**
5- النظريات النفسية المفسرة للضغط النفسي	**17**
الفصل الثالث: تعليم السياقة	
1- تعريف تعليم السياقة وبعض المفاهيم المرتبطة به	**22**
2- أصناف تعليم السياقة	**24**
3- مراحل تعليم السياقة	**25**
4- مكونات تعليم السياقة	**26**

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
1- منهج البحث	**30**
2- أدوات تجميع البيانات	**31**
3- عينة الدراسة	**32**
الفصل الخامس : تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	
1- تحليل النتائج	**36**
2- تحليل الفرضيات	**38**
3- استنتاجات واقتراحات	**39**
- خاتمة	**41**
- قائمة المراجع	**43**
- الملاحق	



مقدمة

مقدمة

إن أنماط حياة الإنسان في عصرنا هذا مختلفة نظرا للتطور السريع و المليء بالامتحانات والصعوبات ، فهي تحمل الكثير و الكثير من التعقيدات و المشكلات بالإضافة إلى زيادة المتطلبات و الحاجات الأساسية و الضرورية لكل فرد . فاتساع العلاقات الشخصية و خاصة الاجتماعية ، وزيادة التنافس بين الأفراد بغية التفوق و التقدم في الحياة ، ارتفاع مستوى طموح الأفراد و كل هذه المظاهر نسبب الضغوط النفسية المختلفة بشتى أنواعها .

لذا فان الضغط النفسي يعتبر من بين الحالات النفسية الأكثر انتشارا و تداولا بين الناس لما يعيشه الإنسان من تعقيدات يومية في عصرنا هذا .

يعبر الضغط النفسي عن حالة من الخطر التي تهدد الإنسان باستمرار دون توقف حيث تشير الإحصائيات العالمية أن 80 % من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية ، و أن 50% من مشكلات المرضى المراجعين

للأطباء و المستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية ، و أن 25% من أفراد المجتمع يعانون شكل من أشمال الضغط النفسي (**دايلي، أ، 2013**)

فظاهرة الضغوط النفسية هي من بين الظواهر الإنسانية و الجتماعية و الاقتصادية و التحصيلية و الأكاديمية و البيولوجية حتى المهنية ، و كل جانب له انعكاساته النفسية على سلوك الانسان ، التي تضع الفرد في موقف قهري ، فيظطر الى استخدام طاقته لمواجهة مختلف الضغوط التي قد يتعرض لها يوميا .

فالضغوط النفسية بمختلف أنواعها يختلف تأثيرها على الانسان فهي اما أن تكون دائمة أو مؤقتة التأثير تزول بزوال الموقف ، اما أن تكون سلبية أو إيجابية تؤثر على حياة و سلوك الفرد بشكل أو اخر .

فالانسان منذ بداية مشوار حياته يمر على العديد من الامتحانات التي بدورها تسبب التوتر و القلق و الريبة والخوف و غيرها من الاضطرابات النفسية و الناتجة عن الضغط النفسي و صعوبة في ضبط الذات .

و لعل الضغوط النفسية التي يمر بها الطالب المقبل على امتحان تعليم السياقة من أهم مايعاني منه الممتحن وتؤثر فيه سواء كانت هذه ضغوط نفسية داخلية نابعة من الفرد كالخوف و القلق و التوتر الذي ينتابه قبل الامتحان أو خارجية نابعة من البيئة و الظروف المحيطة به .

و تقع دراستنا في جانبين رئسين نتناول الجانب الأول النظري فيه :

الفصل الأول :

تحديد المشكلة ز كذا التساؤلات و ضبط الفرضيات و المفاهيم الأساسية مع بيان أهمية الدراسة و كذا اهتمامها و موقفها من الدراسات السابقة التي تساعدنا في صياغة فروض جيدة .

الفصل الثاني :

تناولنا فيه ظاهرة الضغط النفسي من حيث مسارها التاريخي و مختلف التعاريف التي وضعت لها و كذا ارتباطها ببعض المفاهيم السيكولوجية الى أنواع هذه الضغوط النفسية و أيضا مصادر الضغوط و الاثار المترتبة عن هذه الضغوط ، مع الإشارة الى النظريات النفسية و الاجتماعية المفسرة لظاهرة الضغط النفسي

الفصل الثالث :

تناول تعليم السياقة بدءا بتعريفها لغويا و اصطلاحا و بعض المفاهيم المرتبطة به ، و كذلك أصناف تعليم السياقة ومراحل نعليم السياقة و أخيرا مكونات تعليم السياقة

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن الاطار الميداني و من اتبعناه من حيث إجراءات المنهجية ، تحقق أهداف الدراسة و ذلك في فصلين مكملين لما سبق لهما من الفصول .

الفصل الرابع : الجراءات المتعلقة بمنهج البحث الى الإجراءات المستخدمة و المراحل المنهجية ، أيضا عينة الدراسة و كيفية اختيارها و الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة فروض الدراسة

أما الفصل الخامس و الأخير فيتناول عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات في ضوء ماتوصلنا اليه و أخير النتائج العامة للدراسة .

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- تحديد الفرضيات

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التعريف بمصطلحات البحث

6- الدراسات السابقة

الإشكالية :

إن الإنسان يتعرض في الحياة الى عدة ضغوطات يوميا ، حيث أنه لا يوجد إنسان إلا ويعاني من الضغوط النفسية بأنماط مختلفة ، و تعتبر شيء أساسي و طبيعي في سيرورة الحياة الطبيعية ، لكن قد تكون هذه الضغوط سلبية أو إيجابية تشجع الفرد على التقدم أو تحبطه ، أم تكون سهلة أو مركبة يسهل حلها أو يصعب حسب المواقف و الأحداث التي لابد من مواجهتها ، كما أنه قد تتفاوت هذه الضغوط بين الأفراد من حيث الشدة و النوعية و طريقة مواجهتها .

يعبر الضغط النفسي عن حالة من الخطر المفاجئ الذي يهدد كينونة الفرد ، كما بينت الدراسات أن الضغط النفسي يحدث للفرد جراء سوء تكيف الفرد مع بيئته ، و هو كذلك تجربة شخصية خاصة تمس الجانب النفسي و الفيزيولوجي للفرد و يزداد هذا التأثير بازدياد الضغط (**السير2009 ،26**)

كما أن الضغط يمكن أن يؤثر على الفرد بشكل كبير ، وخاصة على صحته و على معنوياته و قدرته على تحقيق النجاح و التفوق و التغلب على مختلف الأشكال و الخوف من المشاكل و الخوف من الفشل و خاصة الأفراد المقدمين على اجتياز الامتحانات و التي تسبب القلق و الخوف و التوتر و الانفعال و الارتباك و نقص الانتباه ، كما أشار كيسكر الى أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة و مواقف ضاغطة لابد للفرد مواجهتها (**سالم، 2016،ص334**)

فهذه الضغوط نسبب للفرد قلق و انفعال شديد يصعب التكيف معها ، كما أنها قد تكون بداية الكثير من المشاكل النفسية ، و كما أشارت العديد من الدراسات التي أجريت في عديد من الولايات بأمريكا الى أن هناك علاقة موجبة بين التعرض للضغوط و القلق (**سالم، 2016 ،ص336**) ، كما بينت الدراسة أن مستوى الأعراض لدى الاناث أكثر منها لدى الذكور.

كما تحدثت الدراسات و البحوث في الكشف عن الفروق بين الذكور و الاناث في في تفسير الضغط النفسي ، و قد بين كل من " روينز " و " تاينك" و كذلك "برادلي " الى أن الاناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور ، و قد فسر ذلك بكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطرق أكثر يسرا من الطرق التي يتعامل بها مع الاناث . (**سير، 27،2009**)

و هذا ما يسبب صعوبة في اجتياز الامتحانات لما يتوفر على الضغوط النفسية و بخصوص الأفراد المقبلين على اجتياز امتحان تعليم السياقة ، و هو بدوره امتحان لفظي و تطبيقي و يكون هدفه الحصول على شهادة امتحان تعليم السياقة دون عراقيل ، إلا أنه يجد نفسه في سلسلة من الضغوطات التي لا يعرف سببها و الحل هو مواجهتها .

كما أشارت في هذه النقطة إيناس(2013) إلى أن أكبر الأحداث ضاغطة في حياة الفرد هي الأحداث الأسرية ، الاجتماعية ، الشخصية و التعليمية (**أجود دهاية ،2016، 04**)

فكل هذه الجوانب هي احدى الأسباب التي تحدث الضغط النفسي ، و تخص جانب التقليص منه له من أهمية خاصة على الأفراد المقبلين على امتحان تعليم السياقة ، فالضغوط تختلف حسب الأعمار و الجنس و حتى الثقافات و المستوى التعليمي ، و لذلك في دراستنا هذه نسعى الى التعرف على مستوي الضغط النفسي لدى المقبلين على امتحان تعليم السياقة .

مشكلة الدراسة:

في ضوء ما نقدم نحدد المشكلة فيما يلي :

1- ما مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة؟
2- هل توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تغزى لمتغير الجنس ؟
3- هل توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تغزى لمتغير المستوى التعليمي ؟

فرضيات الدراسة :

1- مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة متوسط
2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الضغط النفسي يغزى لمتغير الجنس
3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الضغط النفسي يغزى لمتغير المستوى التعليمي

أهداف الدراسة :

1- الكشف على مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة
2- تحديد الفروق بين الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة طبقا لمتغير الجنس
3- تحديد الفروق بين الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة طبقا لمتغير المستوى التعليمي

أهمية الدراسة :

تنبع أهمية بحثنا من أهمية المتغير المدروس ،و هو امتحان تعليم السياقة و ما يولده لدى الفرد من ضغوط نفسية.

كما تكمن أهميته في جدة الموضوع،فالضغوط النفسية برزت في مجالات عدة، لكن تناولها في مجال تعليم السياقة قليل جدا حسب متوفر لدينا من معلومات .

كما أن الموضوع يكتفي أهمية من حيث محاولة إبرازها الفروق في الضغط النفسي حسب جنس الممتحن و مستواه التعليمي .

تحديد مصطلحات الدراسة :

1- **مفهوم الضغوط النفسية:**

تعريف "دنيز" Denis :

هي المواقف أو الظروف الداخلية الخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر و عدم الارتياح (**العبد الله، 20 ، 2013**)

تعريف جرينبيرغ :

الضغط رد فعل فيسيولوجي و عقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية و الصراعات و الأحداث الضاغطة **(ديلي ،2013، 31)**

التعريف الاجرائي :

هو حالة من عدم التوافق و الاستقرار النفسي و الجسدي و العملي و حتى العقلي الذي يسببه صعوبة التكيف مع البيئة.

و هو ما يعبر عنه الدرجة الكلية على مقياس الضغط النفسي المطبق في هذه الدراسة.

تعريف امتحان رخصة السياقة :

هو عبارة عن امتحان مكون من امتحانين نظري و تطبيقي ، و يعتبر امتحان تعليم السياقة الخطوة الأولى التي بفعلها يمكن الحصول على رخصة السياقة و الامتحان يكون عن طريق عدة شروط على الممتحن الخضوع لها و اجتياز الامتحان

الدراسات السابقة :

بدأت الدراسات النفسية في مجال الضغوط النفسية خلال القد الأخير من القرن العشرين في التركيز على الجوانب الصحية لشخصية و على المتغيرات التي من شانها ان تجعل الفرد يظل محتفظا بصحته الجسمية و النفسية في مواجهة الضغوط ، وتعددت الدراسات التي تناولت هذه الضغوط النفسية

دراسة هبة الله محمد سالم 2016 :

هدفت الدراسة الى معرفة قلق الاختبار و علاقته بموضوع الضبط ، و الضغوط النفسية و التحصيل الدراسي لدى طالبة كلية التربية.

والعينة مكونة من طالبات الدرة الجامعية الأولى ، ويشمل العدد الكلي للطالبات 5915 طالبة موزعين على عدة أقسام المتمثلة في قسم علم النفس ، قسم لتربية الخاصة ، قسم التربية الفنية ، قسم رياض الأطفال،قسم الصفوف الأولية ، قسم الثقافة الإسلامية ، و تم اختيارها بطريقة عشوائية ، تم اختيار 5% من العدد الكلي لكل قسم ، أظهرت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين القلق و الضغوط النفسية وأيضا توصلت الباحثة الى عدم وجود تفاعل دال إحصائيا بين مستويات الدرجة الكلية لقلق الاختبار و مستويات الضبط الخارجي ، و مستويات الدرجة الكلية للضغوط النفسية على التحصيل الدراسي.

كم أثبتت الباحثة أن مستوي قلق الاختبار يرتفع مع ذو الضبط الخارجي و أن الضغوطالنفسية ترتفع من مستوى قلق الاختبار (سالم ،2016 ، 344)

دراسة " مرسكي رونالد" 1983 :

وكانت الدراسة تهدف إلى إلقاء الضوء على المواقف و الأحداث و الضغوط المهنية التي تعترض المدرس أثناء التدريس ، و علاقتها ببعض متغيرات الشخصية ، وقد جمعت البيانات من المدرسين ، و قد أسفرت الدراسة أن الضغوط النفسية تختلف مستوياتها لدى المدرسين نظرا للأحداث التي يعانون منها و يمرون بها أثناء الفصل التدريسي ، و كذلك قد بينت أن الضغوط يختلف تأثيرها حسب نوع المدرسة (ابتدائي ، ثانوي. الخ) و كذا متغيرات الجنس

دراسة مشعان 2000 :

هدفت هذه الدراسة الى البحث عن مصادر الضغوط لدى المعلمين في المرحلة المتوسطة ، فكونت عينة الدراسة من (745) معلما و معلمة من الكويتيين و غير الكويتيين ، و استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية تأليف " **فيناين**" ، و مقياس الضغوط المهنية تأليف "**السادولي**" ، و أظهرت النتائج أن المعلمين الكويتيين أكثر تعرضا لضغوط العمل و أن المعلمات أكثر شعورا بالضغط من المعلمين .

دراسة القرني 2003 :

هدفت الى التعرف على حجم الضغوط المهنية و النفسية التي يعاني منها العامل ، و استخدم الباحث مقياس

" **ماسلاك** " لقياس الضغوط المهنية على عينة عشوائية بلغت 134 ، و أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية مرتفعة لدى العمال .

دراسة سميث بروك 1992 :

كشفت الدراسة عن مستوى الضغط النفسي لذى المعلمين ، وتكونت عينة الدراسة من 204 معلم و معلمة يعملون في أستراليا . و أظهرت النتائج أن متغيرات الدراسة (الجنس ، الأكاديمية ، العبء التدريسي ، الأقدمية) لها تأثير في إحداث الضغوط النفسية (**المجلة المصرية للدراسات النفسية،1997،، ص 167)**

دراسة عادل عبد الله 1995 :

و موضوعها بعض سمات الشخصية و الجنس ، ومدة الخبرة ، و أثرها على الضغط النفسي للمعلمين و هدفت الى معرفة أثر بعض السمات الشخصية و الجنس و الخبرة لعينة من معلمي المرحلة الابتدائية (92 معلم – 92 معلمة) بمدينة الزقازيق و قد أظهرت النتائج أن :

- أن المعلمين الأقل خبرة أكثر المجموعات ضغطا
- المعلمات الأقل خبرة أكثر ضغطا من المعلمات الأكثر خبرة
- لا توجد فروق بين المعلمين و المعلمات في درجة الضغط النفسي (**مجلة التربية ، 1994،،عدد 69)**

نلاحظ أن هذه الدراسة ركزت على متغيرين و يتمثلان في الخبرة المهنية ، و الجنس ، و هذا يعني أن هناك اختلاف في درجة الضغط حسب هذين المتغيرين ، مما دفعنا إلى ضرورة إدماجها في الدراسة الحالية

الفصل الثاني

الضغط النفسي

1- لمحة تاريخية عن الضغط النفسي

2- تعريف الضغط النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة

3- أنواع الضغوط النفسية

4- مصادر الضغوط النفسية

5- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

1- لمحة تاريخية عن ظهور مفهوم الضغط النفسي :

شهدت كلمة الضغط النفسي (stress) تطور شاسع و ذلك عبر فترات من الزمن ، فهذه الكلمة اللاتينية تعني الضيق ، العقد أو ربط ، أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف ، و هذا الاحتضان لايجب أن يكون الشعور فيه متبادل ، بل على العكس يكون ممل يؤدي الى الاختناق الذي يعتبر مصدر القلق (**العبودي**، **2008،17**)

و في القرن الرابع عشر 14 اعتبر استخدام المصطلح بأكثر عمومية ، ليصف المشقة و الضيق ، فقد استعملها " ابن سينا " من خلال التجربة التي قام بها ، و المعروفة بتجربة " الحمار و الذئب " و التي تبين أثر الضغط النفسي على الحيوان ، و التي تؤدي للموت كما حدث مع الحمار ،ثم استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر 17 لتصف الشدة و الصعوبات الهندسية ، و في أواخر هذا القرن لقى مصطلح تأييدا نظريا من قبل المهندس " روبرت هوك " و كان كتأثرا الى حد كبير بتصميم الأبنية مثل : الجسور التي تتحمل حمل حمولة ثقيلة و تقاوم قوى الطبيعة كالزلازل .

ليتطور مدلوله في القرن 18 عشر بحيث صارت الكلمة تحمل بدل للنتيجة الانفعالية للضغط "السبب الأساسي " ، أي الثقل الذي يؤدي الى توتر المادة أو بتشوهها بمرور الزمن (**دايلي** ، **2013**، **28**)

الا أنه يمكن القول بأن بداية انتشارها خلال القرن التاسع عشر 19 ، و خلال هذه الفترة يقول الفيزيولوجي "كلود برنارد " (أن التغيرات الخارجية في البيئة يمكنها أن تعطل الكائن العضوي و لكي يحافظ على نفسه مع هذه التغيرات و أنه من المهم أن يحصل العضو على التكييف ، و لكي يحافظ على نفسه يجب أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات (**لبصير**، **2017** ، **22**)

يقول مرزوق عيسى "من أبرز الرواد في دراسة الضغوط نجد كانون الذي قال سنة 1928 بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الأمراض ، و فكر بمصطلح stress بمعني فيزيولوجي و نفسي في ان واحد

أما "سيلي" selye (1975) فقد أدخل كلمة stress في الطب و قد سمحت أعماله و أبحاثه بفهم هذه الظاهرة و تأثيرها على العالم الداخلي و و بالتالي تأثير الاعتداءات و الانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي و على التوازن البيولوجي العضوي .

و يعتبر " شافيز " (2000) الضغوط بأنها اثارة العقل و الجسد على مطالب مفروضة عليهما و يوضح هذا أن الضغوط موجودة دائما و أنها خاصية إنسانية .

و من الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح نذكر كل من "كانون ، سيلي ، شافيز ، جوردون ،.." الا أنه ظهرت العديد من الراسات التي ساهمت في اثراء المصطلح و إعطائه أهميته (**نصر الدين ، 2017 ، 57**)

2- تعريف الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلي 1956 الاب المؤسس لبحوث الضغوط، فهو اول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي والواقع أن سيلي استخدم مصطلح الضغط في كتاباته المبكرة ليشير إلى حالة من التمزق داخل الجسد أو ليشير إلى مجموعة التغيرات غير المحددة لأي مطلب او حدث خارجي والمسببة للضرر وبعد ذلك عرف سيلي الضغط أنه الاستجابة الفيسيولوجية الغير محددة والتي يستجيب بها الجسد لأي مطلب يقع عليه.(**طه عبد الله عظيم حسين. 2006. ص19**).

الضغط النفسي هو رد فعل تكيفي لأي وضع ينظر إليه على أنه تحدي أو تهديد للشخص والضغوط هي ردود فعل الشخص نحو الوضع المسبب للضغط. (**بن عبد الله القحطاني.2006 .ص11**).

الضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه، يتيح لنا هذا التعريف ثلاث مكونات رئيسية للضغط في المنظمات هي المثير، الاستجابة، التفاعل. (**العبودي. 2007 .ص18**).

يعرفها غازي العتيبي أنها ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي تواجه الفرد طيلة حياته في مواقف او اوقات مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة التوافق مع البيئة. (**خرفي.2011. ص13**).

الضغط النفسي نتيجة صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في المطلب وفي قدراته، وانا اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط. (**دايلي. 2012.ص32**).

الضغط النفسي هو العملية التي تشمل احداث ضاغطة تثير استجابات وتغيرات جسمية وسلوكية وانفعالية (**عبد الله. 2014. ص28**).

الضغط النفسي هو عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (جسمية او نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.(**سعيدي .2011. ص 16**).

أما مفهومه في الدليل التشخيصيDSM فلم يظهر إلا في الدليل التشخيصي الثاني وذلك بعد تعديله متناولا فئات مختلفة للضغوط من امثلتها، تعرض الفرد مباشرة لضغوط قوية تهدد جزء او اجزاء من جسده، او ملاحظة شخص يتعرض لخطر أو تجربة أليمة. (**دايلي**.**2012**. **ص 31**).

هو حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية والداخلية والموارد التكيفية للفرد.(**غطاس**.**2011**. **ص16**).

الضغط النفسي يشير إلى جملة العوامل الخارجية التي تكون ضاغطة على الفرد وعندما تزداد شدتها فيؤدي ذلك إلى فقدان قدرة الفرد على التوازن والتكيف، ما يؤدي إلى تغير نمط سلوكياته (**لبصير**. **2016**.**ص24**).

2-1- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

أ-الضواغط: العوامل او المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن العضوي وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط.

ب-الاحتراق النفسي: خبرة نفسية سلبية يعيشها الفرد وتسبب له الكثير من المشكلات وعدم الشعور بالارتياح وتؤدي إلى حدوث نتائج سلبية، ويتكون هذا المفهوم من الإنهاك الجسمي والانفعالي والعقلي وانخفاض الإنتاجية.

ج-الإجهاد: نتائج التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي يعانيها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك وتعبير الفرد عنها بصفات: خائف، قلق، مكتئب وغيرها.

د-اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة: زملة الأعراض التي يعانيها الفرد عقب تعرضه لأحداث صدمية بفترة ما مثل الإساءة الجنسية والاغتصاب والحروب وغيرها، تتمثل هذه الأعراض في اضطراب النوم ونوبات الهلع وسرعة الانفعال واهم ما يميز اضطراب ما بعد الصدمة هو العودة للماضي وتذكر الأحداث الصدمية بشكل لاإرادي.

ه-الأزمة: الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية نحوها والتي قد تؤدي بالفرد الى مطاردة بعض المشكلات النفسية والصحية بعد حدوثها.

و-الإحباط: الحالة الانفعالية أو الدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه عائق أو عقبة تحول بينه وبين إشباع دوافعه أو تحقيق أهداف معينة يرغب في تحقيقها.

ز– الصراع: حالة التوتر الداخلي التي تحول بين الفرد وبين استمراره في السلوك المؤدي إلى تحقيق هدفه.

ق–القلق والتهديد: فالقلق هو استجابة للضغوط ويعتبر الضغط سببا مباشرا للقلق والقلق ناتج عن فشل الفرد المتكرر في الاستجابة الملائمة لمواجهة الموقف الضاغط، أما التهديد حالة يشعر فيها الفرد بقلق وخوف من توقع حدوث أذى يلحق به أو خطر يهدده .(**فرج طه عبد القادر وآخرون.1993.ص 23–32**).

3–أنواع الضغوط النفسية:

نستطيع القول بوجه عام أن الضغوط ليست بالضرورة شيئا سلبيا، بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء وعلى هذا الأساس يمكن تصنيف الضغوط الى نوعين وهما ضغوط سلبية وضغوط إيجابية.

فالضغوط السلبية تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعيقه عن الانجاز و الابداع و تؤدي إلى سوء التوافق والاكتئاب والقلق والإحباط وتظهر هذه الضغوط في مظاهر سلوكية مثل عدم الرضا الوظيفي، كثرة الحوادث، التغيب عن العمل والصراع داخل المدرسة وانتشار اللامبالاة.

أما الإيجابية فيهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعا وانجازات في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات فالضغوط التي يشعر الطالب قبل الامتحانان مما تجعله يذاكر بجد ويهتم بدروسه ويكمل واجباته في الوقت المحدد.

وقد ميز هانز سيليhanzselye بين نوعين الضغط النفسي السيء والضغط النفسي الجيد ويرى أن الضغط الحسن يسبب القليل من البلى والتمزق مقارنة بالضغط السلبي أو المزعج ويرى هانز انا الفارق الرئيسي بينهما يكون في العمليات الوسيطة في استجابة الضغط.

أما من حيث الشدة فهناك قوية وعنيفة ومن ثم يصعب على الفرد تجاهلها أو التغاضي عنها نظرا لما تفرض من تهديدات على الفرد وهي ضغوط طويلة المدى مثل الضغط الناتج عن المبنى المدرسي الآيل للسقوط وضغوط متوسطة مثل الضغوط

الناتجة عن توزيع الجدول المدرسي واستقبال الطلاب الجدد وضغوطات عادية مثل ضغوط تتصل بالمواقف اليومية الراهنة التي تنشأ من التفاعلات اليومية وصراعات العاملين وغيرها.

اما فيما يتعلق بمستويات الضغوط فعندها تكون في مستوى مرتفع وتحديد فإنها تعوق الفرد عن الأداء ومن ثم يتأثر سلبا تبعا لذلك وتؤدي به أيضا إلى الارتباك والتردد في اتخاذ القرارات المناسبة ونقص التفاعل الاج حيث يشعر الفرد بالقلق واليأس وفقدان الدافعية لتحسن الأداء ويكون الضغط منخفضا لدى الفرد يقل في الأداء ويحدث الملل ويقل التركيز وتنخفض الدافعية، وبينما تكون معتدلة في مستواها هي الأمثل للفرد ويكون فيها أداء الفرد الأمثل لأنها تساعد الفرد على الأداء وزيادة الكفاءة .(**فرج طه عبد القادر وآخرون.1993.ص32-34**).

وهناك ضغوط يمكن التنبؤ بها مستقبلا ويمكن السيطرة عليها. وضغوط يمكن التنبؤ بها ولاكن لا يمكن السيطرة عليها.

كما تتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس وتخصص علماء النفس ويشير الخطيب(2003)الى ان هناك عدة انواع منها ضغوط غير حادة، ضغوط متأخرة، ضغوط بعد الصدمة.

وأشار كل من لازاروس وكوهن lazarus Cohen 1977 الى نوعين هما الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية.

إضافة إلى الظروف في كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية: ضغوط العمل، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاسرية، ضغوط الدراسة الضغوط العاطفية بكل نواحيها النفسية والانفعالية.(**لبصير.2016.ص26**).

4-مصادر الضغوط النفسية:

في الحقيقة يشكل التغيير المستمر والسريع مصدر ضغط كبير، فتفوق متطلبات الظروف قدرتنا على مواجهتها. بشكل عام كلما ازداد عدد الأحداث التي تطرأ على حياتنا في فترة زمنية محددة وتعاظمت أهميتها كلما عانينا من استجابة ضغط أعنف على الصعيدين العاطفي والجسدي، علاوة على ذلك ترتبط حدة استجابة الضغط النفسي بأهمية الأحداث والتغيرات التي تطرأ على حياتنا.

تذكر دائما انا احداث تعاقدها سعيدة كالزواج أو ولادة طفل جديد او ربح مبلغ مالي مثلا، واخرى تعيسة كخسارة وظيفة ما او التعرض لحادث او مرض أوحد أفراد العائلة، يمكن أن ترمي بك في دوامة ضغط مرعبة.

4-1- أحداث الحياة:

قد تكون مفاجئة ، غير مألوفة، خطيرة، شديدة، لا مفر منها، حتمية.

4-2- مراحل الحياة:

تساعدنا المرحلة الحياتية التي نمر بها أحيانا على التقاط إشارة معينة تدل على مستويات الضغط النفسي التي تثقل حياتك ففي مرحلة المراهقة تجد نفسك لأول مرة مجبرا على اتخاذ قرارات عديدة عندما تكون في مقتبل العمر، تكثر المسؤوليات وتصبح أصعب وفي مرحلة الشيخوخة يصعب عليك معالجة بعض الأمور منها المرض، وفاة فرد من العائلة، المشاكل المادية إضافة إلى الخلافات التي تواجهها في حياتك كل هذه قد تكون مصدر لبروز الضغط النفسي لدى الفرد. **(غريغ ويكنلسون.2013.ص12-17)**.

وهناك مصادر أخرى صنفها محمد نجيب الصورة عام 1996ال اربع مجموعات وهي:

4-3- الضغوط الفيزيائية:

عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الانسان بحيث إذا تعرض لها تسبب له ضررا أو أذى محددا مثل الحرارة، البرودة، الضوضاء وغيرها.

4-4- الضغوط الطارئة:

الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ وفجائي وليس لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير ومثال ذلك حوادث، موت، طلاق وغيرها.

4-5- الضغوط الاجتماعية:

وتشمل المكانة الاجتماعية، المكانة الاقتصادية والفقر والمستوى التعليمي.

4-6- الضغوط الشخصية:

تنشأ داخل الفرد ذاته مثل أسلوب الحياة الذي يتبعه والضغوط الجسمية والنفسية والتي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة والمشروبات. (**فرج طه عبد القادر وآخرون. 1993. ص38-39**).

5- الاثار المترتبة عن الضغط النفسي:

5-1- أثار جسمية:

تغيرات في أنماط السلوك، جفاف الفم والبلعوم، التعب والانحطاط العام، رجفة او ارتعاش عصبي، سرعة خفقان القلب، اسهال ليقابل امساك، اضطرابات المعدة والجهاز الهضمي، الم الرقبة، الم اسفل الظهر، الم اعلى الظهر، نوبات دوار، فقدان الشهية للطعام او العكس زيادة الشهية، الم في الصدر، تشنج عضلات الجسم.

5-2- أثار انفعالية:

تناوب في المزاج والانفعال، دافع قوي للبكاء، دافع قوي لإيذاء الآخرين، الشعور بعدم الاستقرار العاطفي، فقدان الشعور بالمتعة، الشعور بالقلق والحزن، سرعة الاستثمارية والخوف، خوف من المستقبل، خوف من الفشل، صعوبة الاستغراق بالنوم، ضعف الاستمتاع الجنسي، قلة الصبر على غير العادة، الشعور بأن الأمور خارجة عن السيطرة والشعور بفقدان الأمل وخيبته سيطرة الأفكار والوساوس الشعور بالعجز وانعدام الحيلة عدم القدرة على التحكم في الانفعالات.

5-3- أثار سلوكية:

مظاهر مباشرة: حدة الطبع، ارتجالية التصرف، الحديث أكثر من العادة، الخوف السريع، التلعثم بالحديث، صعوبة الجلوس لفترة من الزمن، التهجم اللفظي على أحد ما، الانسحابية، الدخول في نوبات بكاء.

مظاهر غير مباشرة زيادة استهلاك الكحول، زيادة استخدام الأدوية للتخفيف من التوتر، اللجوء إلى النوم كوسيلة هروب، مشاهدة التلفاز أيضا كوسيلة للهروب، تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية.(**لبصير. 2016. ص 29**).

5-4- أثار عقلية:

فقدان التركيز، انحطاط في قوة الذاكرة، صعوبة في اتخاذ القرارات، الارتباك، نوبات هلع، الانحراف.

5-5- أثار عاطفية:

نوبات اكتئاب، حدة الطبع، نوبات غضب، فساد العلاقات.(**شيخاني.2000.ص19**).

5-6- اثأر معرفية:

نقص الانتباه وصعوبة التركيز، ضعف الملاحظة، تدهور الذاكرة وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، ضعف القدرة على حل المشكلات، اضطراب التفكير.

5-7- أثار فسيولوجية:

زيادة كمية الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية. (**طه عبدالله عظيم حسين.2006.ص44**).

6-النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

6-1- النسق النظري لهانز سيلي

كان سيلي يحكم تخصص كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيرا فسيولوجية كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفيسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع عن الضغط وأطلق عليها" اعرض التكيف العامة. **General Adaptions Syndrome**وهي:

أ- **الفزع**: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

ب- **المقاومة**: وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة التوازن.

ج – **الإجهاد**: وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض وقد أوضح في كتابات لفين و اسكوتشlivinschothأن سيلي قد قدم رسم توضيحي لنظريته. (**خرفي.2011.ص32**).

6- 2- النسق النظري سبيلرجر1972 Spielberger

تعتبر نظرية سبيلرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظرية في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول أنا القلق شقين سمة القلق أو القلق العصابي أو الزمن وهو استعداد طبيعي او اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط سبيلرجر بين الضغط وقلق لحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد والقلق اصلا.

كما اهتم سبيلرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سببا لحدوث القلق كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث ان الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير ومخيف.(**عز الدين غطاس. 2011. ص22**).

6-3- نظرية التفسير الفكري لهنري موراي H. Morray

ويعرف كذلك باسم الدينامكية النفسية ويطلق موراي في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة ان الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله. وللوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من اللحظة الآتية إلى اللحظة المستقبلية وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان والترتيب في رأي موراي يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الإنسان تصوره للبيئة الخارجية.

ويصل موراي أن مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة Needومفهوم الضغط pressويعتبرها مفهومين مركزين ومتكافئين في تفسير سلوك الإنسان ويعد الفصل بينهما تحريفا خطرا.

ففي رأي موراي: الحاجة من محددات السلوك والضغط هي القوى التي تعترض هذا السلوك لبلوغ أهدافه وتتم عملية الربط بينهما من خلال ما يحدث بينهما من تفاعل دينامي ويعبر عنه موراي بمفهوم التفهم أو الفكرة.

واستمد موراي تفسير من نظرية التحليل النفسي لكن أصل الحاجات محل الغرائز التي قال بيها فرويد .freud

وأكد ان فهم السلوك يتبقى ان يتضمن تحليلا للظروف البيئية التي أطلق عليها الضغوط. والضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد على الوصول إلى غرض معين أو تعوقه عنه.

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

ضغط بيتا Beta pressوتشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ب ضغط الفا Alpha pressوتشير الى خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع وهو الضغط الفعلي.

ويرى موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول لان تلك الضغوط تعبر عن حقيقة إدراكه وجهة نظره الذاتية، وإلى جانب ما اضفناه إليها من خصائص وصفات ذاتية صاغها بنفسه عكس النوع الثاني الذي يرى فيه الفرد خارج إرادته وذاتيته.

فالضغط النفسي في نظر موراي ينشأ من وجود الحاجة لدى الإنسان والتي تعبر عن حالة من النقص والافتقار الجسمي والنفسي لم تلقى الاشباع بعد وتعمل على دفعه إلى الاشباع فتصبح عاملا مهددا للفرد اذا لم يتم اشباعها فيسعى للبحث عن طرق تساعده على إشباع تلك الحاجة النفسية فيتصادم مع الأشياء والأشخاص التي يمكن أن تعوق اشباعها أو تسهله.

والحاجة ضغط يجعل السلوك ينح في اتجاه خاص تكون به محاولة إشباع الحاجة والتخفيف من ضغوطها. ونموذج السلوك هذا نطلق عليه اسم نمط سلوك الحاجة الضاغطة.

فإذا لم يحصل الإشباع بسبب المعوقات تكون حينئذ الضغوط وقد قدم **موراي** قائمة الضغوط على النحو التالي:

1-ضغط الأخطار والكوارث.

2-ضغط نقص التأكيد الأسري.

3-ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.

4-ضغط الانقياد والمدح والتقدير.

5-ضغط الانتماء والصدقات. (**السعدي.2011.ص32**).

نظرية التقدير المعرفي Lazarus 1970

نشأة هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث ان تقدير كم العديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للوقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عند وجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على مشكلات التي تظهر في الموقف .

وفي الاخير يتضح لنا أن ما يعتبر ضاغطا لفرد لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد اخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد واخيرا العوامل البيئية الاجتماعية كالتغير الاجتماعي متطلبات الوظيفة. (**السعدي .2011.ص34**).

الفصل الثالث

تعلم السياقة

1- تعريف تعليم السياقة

2- بعض المفاهيم المرتبطة

3- أصناف تعليم السياقة

4- مراحل تعليم السياقة

5- مكونات تعليم السياقة

1- مفهوم السياقة:

1-1- مفهوم تعليم السياقة لغة :

من مصدر ساق بمعنى حرفة السائق ورخصة السياقة في تصريح بقيادة السيارات. (**معجم المعاني الجامع- معجم عربي عربي**).

1-2- تعريف السياقة:

تعتبر السياقة من المهارات التي تعلمها الإنسان منذ أن تم تصميم أول سيارة تجارية عام 1769م، من قبل (نيكولاس جوزيف)، وهي عملية مركبة تتطلب تفاعلا بين الرؤية والدماغ والعضلات والقدرة على إيجاد حلول للمشاكل التي قد تواجه السائق بشكل حاسم وفعال.

هي عبارة عن نسق متكامل بين السيارة والمحيط والشخص وهي متوقفة على التغذية الرجعية القادمة من استجابة السيارة والمحيط التي يحس بها من عدة نقاط من جسمه بدءا من العين باعتبارها المصدر الرئيسي للمعلومات التي يحتاجها السائق بها يلاحظ الاشياء الموجودة على الطريق، وكذا السمع ونقاط الاحساس بالضغط المتواجدة في الجسم والمسؤولة عن الإحساس بالضوضاء والسرعة والفرملة، أضف إلى ذلك الذاكرة الجيدة التي تسمح بتذكر التقنيات المختلفة وإشارة المرور، فالمعلومات التي ترجع إلى السائق من سيارته يجب أن تساعده على معرفة مدى استجابتها لأوامره أو متحكماته وماذا يستطيع أن يتوقع منها فعله.

إن قيادة السيارة من طرف الفرد (السائق) تشبه العملية التي يقوم بها الشخص الذي يريد الوصول إلى التقاط تفاحة او شيء آخر باستخدام العصا، وفي هذه الحالة فإنه يستعمل العصا كامتداد لذراعيه، ونفس الشيء بالنسبة للسائق وسيارته حيث يعرف مكان كل عجلة على الطريق وماذا يحدث عند تغيير اتجاه السيارة أو عند عملية الفرملة وكأن كل أجزاء السيارة هي اجزاء لجسمه. (**زعبطة، 2014.ص 81**).

تعتبر الخطوة الأولى والأساسية لنيل رخصة السياقة فهي تتطلب من السائق فهن عوامل عدة قبل وبعد الحصول على الترخيص وهي تتوفر على شروط معينة (www.affanak.net **يوم 2019/05/21. 16:30**)

1-3- بعض المفاهيم المرتبطة بالسياقة:

1-3-1- سلوك السياقة الجيد:

يتعلق سلوك السياقة الجيد بالأفعال التي يقوم بها السائق اتجاه مركبته مثل مراقبة المكابح والأضواء والزيت والبنزين إلى غيرها من أشكال صيانة السيارة، وكذلك تلك الأفعال التي يقوم بها اتجاه محيطه كتعامله مع بقية السائقين ومع المشاة ومع اشارات المرور والشرطي وكذا تصرفه إزاء الأحوال الجوية السيئة، كما يرتبط سلوك السائق ايضا بتحكمه في حالته النفسية كالغضب والتدهور اثناء السياقة او حالته الجسمية مثل التعب وصعوبة التركيز إلى غيرها من المظاهر التي تعين السائق على إتمام سلوك السياقة.

من هنا يمكننا القول انا سلوك السياقة الجيد يتمثل في حرص الفرد على القيام بشكل مستمر بالسلوكات التي من شأنها أن تحافظ على سياقة آمنة دون تعرض أو تعريض الآخرين لحادث مرور.(**زعابطة ، 2014.ص81**).

1-3-2- رخصة السياقة:

عبارة عن وثيقة تثبت إمكانية الشخص لسياقة السيارة ويتم الحصول عليها بعد تعلمه في مدارس تعليم السياقة وإجراء الامتحانات تثبت اهليته للسياقة. (**www auto-hawstwoks .com يوم 2019/03/04 10:00**).

1-3-3- مدرسة تعليم السياقة:

هي مدرسة لتعليم المبتدئين قيادة السيارة وذلك بغرض الحصول على رخصة السياقة ولدخول المدرسة يجب توفر عدة شروط. (**www vcod.com يوم 2019/05/21. 16:00**).

1-3-4- الممتحنين: هو طالب او طالبة المقبل على امتحان تعليم السياقة ويجب أن يكون بلغ 18 سنة كاملة وحالة صحية سليمة تسمح له بالسياقة.

1-3-5- السياقة:

عملية تستلزم التركيز والصبر في تعلمها كي يكون الشخص ماهرا في القيادة ليتجنب الحوادث المرورية التي عادة ما تحدث لأسباب متنوعة، لذلك حرصت الحكومات على منع أي شخص من القيادة إلا بعد حصوله على رخصة معتمدة وتبدأ بالتعليم النظري ومن ثم العلمي. .(www.teendriversojrce.ong يوم **2019/05/25** .**16:00**).

2- **اصناف السياقة:**

2-1- صنف (p) او A1: يختص هذا الصنف بالدراجات النارية من الصنف (p) من (50الى 80سم) والدراجات الثلاثية والرباعية ≥ 125سم.ويسمحلشخصعمره 16سنة.

2-2- صنف (p)او A2: يختص هذا الصنف ايضا بالدراجات النارية من الصنف (ب) من (180 الى 400 سم) والصنف (ج) اكثر من 400 سم، عمر الشخص 18سنة.

2-3- صنف (ب): يخص هذا الصنف السيارات الاقل من 10 مقاعد ووزن حمولتها اقل من 360كلغ ويكون عمر الشخص 18سنة.

2-4- صنف (ج) 1 او 1(c): سيارات البضائع التي يتجاوز وزنها مع الحمولة 3500كلغ وأقل من 19000كلغ بالنسبة للمركبات المنفردة ويمكن لكل شخص بلغ 21سنة تحصل على هذه الرخصة.

2-5- صنف (ج)2 او 2(c) :سيارات البضائع التي يتجاوز وزنها مع الحمولة 19000كلغ مركبة منفردة أو التي يتجاوز وزنها 12500(مركبة جارة لمجموعة من المركبات)يكون سن الشخص 21سنة.

2-6- صنف (د) (D) : سيارات النقل العام اكثر من 9 مقاعد.

2-7- صنف (ه) (E) :السيارات من صنف ب- ج- د تجر مقطورة وزنها اكثر من 750كلغ.

2-8- صنف و (F):السيارات من صنف (أ)1 و (ب)2 والتي يسوقها المعطوبين أو المهيأة قصد المراعاة اعاقتهم.

ولقد تناولنا بالتفصيل صنف(ب) نظرا أن عينة بحثنا كانت من ذلك الصنف (ب) مجلة **Kevin FaberNecessarystepwhenteachingyourrecant auto Drive.www life hack.org**). يوم **2019/03/04** .**11:00**).

3- مراحل تعليم السياقة:

تعتبر السياقة من أهم المراحل الأساسية للحصول على رخصة السياقة وحتى يتمكن الطالب المقبل على امتحان على امتحان تعليم السياقة لابد من تعلم مراحل السياقة واجتياز الامتحان عند نهاية كل مرحلة وهي كالتالي:

3-1- المرحلة الاولى: يطلق عليها قانون المرور (الكود) وهي هذه المرحلة يتم فيها تعلم كل من إشارات المنع ونهاية المنع وخطر وإلزام ونهاية الإلزام وإرشاد وكذلك الأولوية في السير بالإضافة إلى مجموعة من التعاريف المهمة في السيارة وكذلك أسئلة متعلقة بمجال السياقة وكذلك تعلم قواعد السير من إشارات المرور وعلامات المشاة وعلامات الرصيف وعلامات الطريق المبعد من الخطوط المرسومة على الشارع والتي تبين ما اذا كان السائق العبور من مسار أو البقاء وكذلك الحالات التي يمكن الاستمرار فيها بالسير او التوقف. (www.vkd.com**يوم 2019/05/25. 14:04)**.

ولتعلم القانون ككل يقوم الطالب قراءة قانون المرور واطلاع على كل صفحاته وما يحتوي عليه من إشارات والأولويات في الطريق وكذلك أسئلة متعلقة بالسير.

3-2- المرحلة الثانية: مرحلة المناورات (الكرينو) هنا يكون امتحان تطبيقي على السيارة حيث يتعلم فيه الممتحن كيفية ركن السيارة وكيفية ادخال السيارة واخراجها من المرآب وكذلك كيفية ركنها في محملة السيارات وبين سيارتين وكذلك ركن السيارة بمختلف الانواع سواء مائل عمودي او موازية.

وكذلك يتعرف الممتحن على أجهزة القيادة في السيارات وهي ثلاثة دواسات وهي: الدواسة التي على اليمين هي دواسة الوقود (البنزين) والتي في الوسط (الفرامل) والتي على اليسار (اللمبرياج) وهذه الدواسات هي أجهزة التحكم في السيارة بالقدم، أما عجلة القيادة وفرملة اليد وناقل الحركة وناقل الحركة وهي أجهزة التحكم بالسيارة باليد. **(مقال قيادة السيارة للمبتدئين 2019/05/25)**.

وكذلك في هذه المرحلة يتعلم الممتحن طرق نقل السرعة لسرعة اعلى خلال ضغط على دواسة اللمبرياج ورفع القدم عن دواسة ثم تغيير ناقل الحركة إلى غيار اعلى، بعد تغيير ناقل الحركة ضغط على دواسة الوقود ورفع القدم عن دواسة اللمبرياج.

وكذلك نقل سرعة لسرعة اقل تتم بالضغط على دواسة اللمبرياج وتحرير دواسة البنزين في حالة كانت سرعة كبيرة. تخفف السرعة بالفرامل ثم تغيير ناقل الحركة ويجب الانتباه كذلك الى موقع الركن والاستعانة بالمرآة خلال عملية الركن، وعليه في تتوفر على قواعد حتى تكون عملية الركن سهلة وغير معيقة للآخرين فمن الواجب تحديد نقطة مرجعية الركن سواء كان الوقوف موازي أو عمودي او مائل وعدم السرعة والتمهل في الركن وكذلك إبقاء النظر في المحيط الخارجي لتجنب الاصطدام وتسهيل كذلك عملية الخروج والدخول لمختلف السيارات. (**Haw to parkacross يوم 2019/05/26**).

3-3- المرحلة الثالثة: السير في الطريق (السيركيلاسيو) تعتبر هذه الخطوة الأخيرة وهي تجمع بين المرحلتين السابقتين في مرحلة أخيرة تمكنك من قابليتك للحصول على رخصة السياقة وهذه المرحلة اختبارية تعمل على سياقة السيارة بحضور شخص معك وتقوم بالقيادة في الطريق واتباع كل التعليمات سواء من ناحية قوانين المرور وكذلك المناورات والأولويات في الطريق، وعليه فالامتحان هنا يمر بكلتا المرحلتين وتطبيق كل ما تعلمه الممتحن من أجل الحصول على رخصة السياقة. (**www.dnv.org**)يوم **2019/05/25**. **14:00**).

بعد اجتياز الامتحان والحصول على رخصة السياقة يمكن الحصول على رخصة السياقة عبر فترتين وهنا:

الفترة الاولي اختبارية وتكون رخصة موقتة وطالحة لمدة عامين وتتوفر على رصيد مكون من 20 نقطة.

الفترة الثانية تبدأ بمجرد انتهاء الفترة الاختبارية وتكون رخصة سياقة نهائية صالحة لمدة 10 سنوات وتتوفر على رصيد مكون من 30نقطة.

4- مكونات تعليم السياقة:

4-1- السائق: هو من يتولى قيادة اي مركبة ويجب أن تتوفر فيه خاصيتين حتى يتمكن من القيام بفعل السياقة، وهما التحكم في السيارة والخضوع لتكوين تطبيقي لنيل شهادة تسمح له بالسياقة.

ينجم عن قيام السائق باي خطأ أو مخالفة اثناء السياقة .إمكانية تعريض حياته وحياة الآخرين للخطر، فقد أثبتت احصائيات المركز الوطني للوقاية والأمن عبر الطرق لحوادث المرور سنة 2010 انا العنصر البشري يتسبب فيها بنسبة 88.73٪ بواقع 75.63٪ وترجع لأخطاء السائق 13.10٪ وإلى لامبالاة المارة.

4-2- المركبة: تعتبر المركبة عنصرا استراتيجيا فبواسطتها يتم تنقل الأفراد من مكان لآخر وتتحدد سلامة المركبة بفاعلية معداتها وقطع الغيار المستعملة فيها، ويشتمل هذا العنصر على كل مركبة ذات محرك (سيارة، شاحنة، حافلة، دراجة نارية ...الخ) وقد يؤدي اي عطل فيها إلى عدم التحكم ويتسبب في حادث مرور. فقد بينت احصائيات المركز الوطني للوقاية والأمن عبر الطرقات لسنة 2010 أن المركبة تسبب نسبة 4.59٪ من مجموع اسباب حوادث المرور.

4-3- المحيط: يشتمل المحيط على كل من وسط الطريق والرصيف والجسور، وحتى تستخدم بسلامة وأمان يجب أن تراعي المبادئ العلمية في هندسة الطرق عند التصميم والانجاز، كما يشتمل المحيط على الأشخاص المتواجدين فيه من مشاة و اطفال وتجار وعمال وكذا الأحوال الجوية المميزة لتلك المنطقة في وقت معين (ثلج ،مطر..) أضف إلى ذلك عبور الحيوانات.

كثير ما تتخلل المحيط بعض المشاكل كسوء تعبئة الطريق (حفر، انعدام إشارات المرور، رداءة الرصيف..) وكذا إعاقة المشاة والأطفال لحركة المرور وافتقارهم للحذر والإنتباه، كل هذه المشاكل قد تكون سببا في حدوث مشكل مروري وبالتالي قد يؤدي إلى حادث خطير، وفي هذا الصدد أشار المركز الوطني للوقاية والأمن عبر الطرق الى أن ظروف المحيط تتسبب ب 3،32٪ الى جانب لامبالاة المارة كما ذكر سابقا يتسببون ب10،13٪ من الأسباب الإجمالية لحوادث السير. (**زعابطة. 2014. ص 82-84**).

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

1- المنهج
2- العينة
3- أدوات جمع البيانات

يتضمن هذا الفصل الاجراءات التي تم اتباعها في الدراسة، من حيث وصف منهجية الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها ووصف أدوات الدراسة والإجراءات التي استخدمت للتحقق من صدق الأداة وثباتها والخطوات المتضمنة لتطبيق هذه الدراسة، وتحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة.

1-المنهج المستخدم

إن اختبار المنهج المناسب مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث والهدف منه. وكون دراستنا ذات طابع استطلاعي وصفي، وعليه فإن المنهج المناسب المنهج الوصفي. ذلك أن الدراسات الوصفية تستهدف تقرير خصائص ظاهرة معينة، باعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها.

ويقوم المنهج الوصفي على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، فإذا هو المنهج المتبع في دراستنا الحالية والذي يهدف إلى جمع الأوصاف الراهنة، وبذلك وصف كل متغيرات الدراسة الحالية والضغوط النفسية عند الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة، بناء أعلى تحديد الإطار النظري من مشكلة وفرضيات وأهداف والإطار التطبيقي من أدوات وأساليب تطبيقية وتحديد عينة الدراسة، وتحليل وتفسير النتائج ومناقشتها.

2-الدراسة الاستطلاعية.

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث كله وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، وهي تمكن الباحث من خلال استغلالها في متن البحث من التأكد من سلامة أدواته وتحقيق أهدافه.

حيث جرت الدراسة الاستطلاعية والمقابلات مع طلبة السياقة،ذلك بغية فحص قابلية الموضوع للدراسة و ضمان استجابة الأفراد للأداة.

2-1 وصف عينة الدراسة

لقد اخترنا العينة التي تتوفر فيها كل أو أغلب الشروط اللازمة للبحث قصد إثبات أو نفي الفرضيات، والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية وتكونت الدراسة من 60 طالب وطالبة من طلاب مدارس تعليم السياقة في ولاية برج بوعريريج.

2-2 أدوات جمع البيانات.

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

أ- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.

ب- تجعل الباحث يتقد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة.

أولا:

في هذه الدراسة التي تتمثل في معرفة الضغط النفسي لمدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة تم الاستعانة بمقياس الضغوط النفسية من كتاب الكتائب جمعة سيد يوسف من كتابه بعنوان إدارة ضغوط العمل (2004). ط1 دار ايتراك للنشر والتوزيع. والذي يحتوي على 32 بندا يقيس مستوى الضغوط النفسية.

ثانيا:

التعليمات.

لقد خصصت الصفحة الأولى لتعليمات وتتمثل في ما يلي.

البيانات الشخصية.

الجنس: ذكر ، أنثى.

المستوى التعليمي: ابتدائي، متوسط ، ثانوي، جامعي ،غ متعلم.

ثالثا: البدائل وطريقة التصحيح.

تنقيط العبارات حسب: دائما (04)- غالبا (03)- أحيانا (02)- أبدا (01).

تصحيح العبارات.

(32-64) مستوى ضعيف.

(65-95) مستوى متوسط

(96-128). مستوى مرتفع.

3 – لدراسة الأساسية

يعد التأكد من الخصائص البيكومترية المتمثلة في الصدق والثبات، فالكاتب طبق استبيان الضغط النفسي على مجموعة من العاملين لمعرفة مستوى الضغوط لديهم في إدارة الضغوط.

3-1 عينة الدراسة الأساسية.

العينة، هي نموذج يشمل جانب أجزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعنى بالبحث تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النوذج أو الجزء يعني الباحث عن دراسة وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة كل ذلك الوحدات (**عامر، قدباجي** (**2000**) **ص 145**) .

لتحقيق ذلك تم اختيار عينة الدراسة المتمثلة في 60 طالب وطالبة من الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة، والتي تم اختبارها بطريقة عشوائية في دراستنا الحالية. والجداول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية.

الجدول (01) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

الجنس	**ذكور**	**إناث**	**المجموع**
توزيع العينة	31	29	60
النسبة المئوية	52%	48%	100%

من خلال جدول (01) نلاحظ أن عدد الذكور في عينة قد بلغ 31 أي ما يعادل (52%) من عينة الدراسة، بينما بلغ عدد الإناث 29 من عينة الدراسة أي ما يعادل (48%) من أفراد العينة.

الجدول (02) يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي.

المستوى التعليمي	ابتدائي	متوسط	ثانوي	جامعي	غير متعلم	المجموع
توزيع العينة	02	15	17	25	01	60
النسبة المئوية	03%	25%	28%	42%	02%	100%

من خلال الجدول (02) نلاحظ أن مستوى التعليمي متفاوت ومتباين من مستوى إلى آخر، حيث أن أغلب أفراد العينة في مستوى جامعي حيث بلغ عدد أفرادها (25) أي ما يعادل (42%) من أفراد العينة.

3-2 الإجراءات المنهجية لدراسة.

بعد التأكد من صدق وثبات الإدارة المستخدمة في الدراسة الحالية (الاستبيان) تم توزيع 60 استمارة على عينة الدراسة الأساسية والتي كان الاتصال بها من خلال ذهابنا إلى مدارس تعليم السياقة وملء استمارات.

3-3 الأساليب الإحصائية لدراسة الأساسية وتتمثل في:

الإحصاء الوصفي وتتضمن ما يلي:

أ- **المتوسط الحسابي:**

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعني مدى انتشار الدرجات في الوسط (محمود السيد أبو الليل (1987) ص 101 ويساعدنا على معرفة مدى تماثل وامتثال صفات أو سلوكات أفراد العينة (**مقدم عبد الحفيظ (2003) ص 69**).

ب- **الانحراف المعياري:** يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف على أنه الحذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة (عبد الحفيظ (2003) ص 71.

ج – النسبة المئوية

استعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

الاحصاء الاستدلالي وستضمن:

أ- **الاختبار** (ت) t .test = يستخدم هذا الأسلوب في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين.

الفصل الخامس

تحليل و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

1- تحليل الفرضيات

2- تفسير ومناقشة الفرضيات

3- استنتاجات عامة

تمهيد:

بعد التطرق إلى إجراءات الدراسة الأساسية وبعد جمع البيانات وتحليلها بواسطة الأساليب الإحصائي، سيتناول هذا الفصل عرض النتائج المحصل عليها في هذه الدراسة. بحسب ترتيب الفرضيات في الفصل الأول.

01- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة.

الجدول (03) يوضح النسبة المئوية لمستوى الضغط النفسي.

مستوى الضغط	ضعيف	متوسط	مرتفع	المجموع
توزيع العينة	06	48	06	60
النسبة المئوي	10%	80%	10%	100%

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن عدد أفراد العينة الذين يعانون من ضغط نفسي متوسط حيث بلغ عددهم (48) أي ما يعادل (80%) من أفراد العينة أما باقي أفراد العينة توزع ما بين ضعيف بنسبة 10% ومرتفع كذلك بنسبة 10% من أفراد العينة.

02-عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية

تنص فرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور- إناث) في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة لاختبار هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي (ذكور- إناث) باستخدام الاختبار (ت) وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول.

الجدول (04) يوضح نتيجة الفرضية الثانية

الجني	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) المجدولة	مستوى الدلالة
ذكور	31	74.03	6.13	0.21	0.04	0.05
إناث	29	74.06	5.92			

من خلال الجدول (04) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب (0.21) أكبر من قيمة (ت) المجدولة والمقدرة ب (0.04) بمستوى دلالة (0.05) وعليه فإن قيمة (ت) دالة احصائيا وهذا ما يدل على وجود فروق في الضغوط النفسية بين الجنسين (ذكور- إناث)

03- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة

تنص فرضية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة حسب المستوى التعليمي.

الجدول (05) يوضح نتيجة الفرضية الثالثة.

المستوى التعليمي	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	(ت) المجدولة	مستوى الدلالة
ابتدائي	02	87	1.21	2.40	0.21	0.05
متوسط	15	77.86	4.29			
ثانوي	17	67.35	4.27			
جامعي	25	70.6	5.35			
غير متعلم	01	75	7.68			

من خلال الجدول (05) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة ب (2.40) أكبر من قيمة (ت) المجدولة المقدرة ب (0.21) بمستوى دلالة (0.05) وعليه فإن قيمة (ت) دالة إحصائيا وهذا ما يدل على وجود فروق في المستوى التعليمي لدى طلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة.

تفسير ومناقشة الفرضيات

بعد عرض نتائج العامة والفرضيات تأتي مناقشة وتفسير كل ما توصلت إليه هذه الفرضيات :

01 تفسير ومناقشة الفرضية الأولى

بعد عرض نتائج الفرضية الأولى والتي جاءت صياغتها عن مستوى الضغط النفسي، يتضح لنا أن النتائج المحصل عليها جاءت أن أغلب أفراد العينة كانت ذوي مستوى متوسط لطلبة، وقد يعود ذلك كونهم يعانون من

التوتر والقلق والخوف أثناء الامتحان وقد تدخل الظروف سواء البيئية أو النفسية والتي تؤثر على الممتحن وهذا ما أكدت عليه دراسات التي تناولت تشخيص العوامل النفسية المؤدية إلى ؟؟؟؟ أخطار وحوادث الطرق والخوف من السياقة وقد صنفت درجات التفاؤل غير الواقعي لهذه العوامل النفسية وهي:

- أجمل سبب خوفي من الفشل على الرغم من مقدرتي.
- السرعة نادرا ما تكون السبب في حوادث المرور.

تأثر على تركيزي جملة المنيرات الخارجية وكذا الداخلية. دراسة (محمد النادلسي (2002)

02 تفسير ومناقشة الفرضية الثانية.

تنص الفرضية الثانية على ما يلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي، من خلال عرض نتائج الفرضية يتضح أن النتائج المحصل عليها جاءت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ونجد ن مستوى الضغط النفسي مرتفع عند الإناث على الذكور وذلك راجع إلى عدة ظروف والتغيرات الجسمية والتوقعات الاجتماعية والثقافية التي تفرض عليهن كثيرا من المطالب لتكيف مع الظروف البيئية، فالإناث لديهن استعداد أكثر للحساسية الاجتماعية والاستجابة للمواقف المزدوجة والمؤلمة في حياتهن، وهذا ما أكدت عليه دراسة روبيتر و تانيك (1979) التي أجريت على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية وجاءت نتائج الدراسة أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي على الذكور وتمثل الفروق في 12 حدثا ضاغط (جمعة (1-20) ص 402) وعليه فالظروف والظواهر النفسية تؤثر على شخصية المرأة وبالتالي تكون دائما عرضة للضغوط النفسية.

03 تحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى التعليمي لدى الطلبة في الضغط النفسي ومن خلال النتائج المحصل عليها نجد أنه يوجد فروق واختلاف في مستوى الضغط النفسي من مستوى إلى

آخر ولها دور في التخلص من الضغوط وهذا ما أكد عليه مرسى (1985) أن هناك متغيرات نفسية واجتماعية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه لضغوط، حيث أشارت دراسة (كيسكر) إلى أن هناك طلاب الجامعة لهم أنماط خاصة من الضغوط التي يواجهونها في حياتهم في الامتحانات من أجل النجاح وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية دون وجود مساندة اجتماعية وعاملا فيه كاملة من أسرهم كل هذه الأمور تؤدي إلى ارتفاع الضغوط (**إبراهيم (1986) ص 26**.)

حسب الدراسة الاستطلاعية وحسب تطبيق مقياس الضغط النفسي و تتوفر على كل من الصدق والثبات اللذان يعبران عن الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة ، وتم التأكد من صحة و صدق و ثبات مقياس الضغط النفسي من خلال عرضه و تقدميه على الطلبة المقبلين على إجراء الامتحان.

3 – استنتاجات عامة.

لقد كان هدفنا من هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة فمن خلال الفرضية الأولى اتضح أن معظم أفراد العينة 48 أي بنسبة 80% يعانون من ضغط نفسي متوسط أما الفرضيتين الثانية والثالثة فقد أكدت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة المقيلين على امتحان تعليم السياقة حسب متغيرات (الجنس – المستوى التعليمي).

خاتمة

خاتمة:

تناولنا في موضوعنا هذا الذي قمنا به والذي كان موضوعه الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة، وعليه فظاهرة الضغوط ظاهرة إنسانية وعرفت على أنها ظاهرة العصر وذلك لما يحدث من تغيرات في سمات المجتمع، وما نتج عن ذلك من تعقيد في مناحي الحياة المختلفة والكشف عن وجود تغيرات فسيولوجية مرتبطة بردود أفعال الجسم اتجاه الضغوط النفسية.

فضغوط ظاهرة نفسية لا يسلم منها الفرد ولا المجتمع ولا الشعب وهي بدرجات متفاوتة وعليه فالطلبة المقبلين على امتحان تعليم السياقة إحدى الفنان المجتمع الذي يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية والتي تختلف مصادرها.

وهذا ما تطرقنا إليه في موضوعنا حيث توصلنا إلى وجود فروق بين الجنسين في مستوى الضغوط النفسية وكذلك أن مستوى الضغوط متوسط متفاوت من فئة إلى أخرى، وعليه فإن طريقة التحكم في مختلف الاستجابات من شأنها أن تؤثر على الحدث الضاغط.

حيث تناولنا في هذه الدراسة زاوية مهمة و المتمثلة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على إجراء الامتحانات،وبالخصوص امتحان تعليم السياقة حيث حاولنا إلقاء الضوء على الطلبة الممتحنين لشهادة تعليم السياقة الذي بدوره موضوع جديد و لم يطرح من قبل على هذا نقدم جملة من الاقتراحات و التوصيات :

- الاهتمام بنفسية الممتحن و تهيئتها قبل اجراء الامتحان و ذلك لمساعدته على مواجهة الضغوط
- اجراء دراسات نفسية خاصة بفئة الممتحنين
- الاهتمام بالبيئة الخارجية في أماكن تعليم السياقة و تحديد أماكن خاصة بالامتحانات
- تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان تعليم السياقة
- اجراء المزيد من الدراسات على الضغوط النفسية لدى الشباب لمعرفة أسبابها و كيفية مواجهتها
- تناول شريحة الشباب و الاهتمام بها و معرفة مصادر التوتر والقلق سواء داخلي أو خارجي

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

أ- الكتب :

1- جمعة سيد يوسف (أ) (2001) : دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريبة للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .

2- جمعة سيد يوسف (ب) (2004) : إدارة ضغوط العمل ، دار ايتراك للنشر و التوزيع

3- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين (2006) : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان .

4- سمير شيخاني (2003) : الضغط النفسي ، طبيعته أسبابه ، المساعدة الذاتية ط1 ، دار الفكر العربي ، بيروت .

5- عامر قرباجي (2000) : القياس و التجريب في علم النفس ، و التربية ، دار النهضة العبرية ، بيروت .

6- عبد الرحمان بن سليمان الطريري (1994) : الضغط النفسي ، مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ، مقاومته ، ط1 ، مطابع شركة الصفحات الذهبية ، المملكة العربية السعودية

7- عبيد ماجدة بهاء الدين (2008) : الضغط النفسي و مشكلاته ، وأثره على الصحة النفسية ،ط1 ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان .

8- محمود السيد أبو النيل (1987) : الإحصاء ، القياس النفسي ، التربوي ط3 ، دار النهضة العربية ، بيروت .

9- مقدم عبد الحفيظ (2003) : الإحصاء ، القياس النفسي ، التربوي ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .

10- غريغ غويكلوس (2013) :الضغط النفسي ، ط1 ، الرياش

ب- الرسائل الجامعية :

1- الزهرة لبصير (2017) : الضغط النفسي و أساليب المواجهة لدى أم الطفل المصاب باضطراب التوحد ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماستر قسم علم النفس ، جامعة بسكرة .

2- الزهرة دهيمي ، يمينة خرفي (2012) : الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج ، دراسة ميدانية على طلبة السنة الرابعة ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة .

3- منى عبد الله (2004) : أبعاد و مفهوم الذات لدى العاملات و الغير عاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية ، و التوافق الأسري ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي

4- نوال السيد (2009) : الضغط النفسي و تأثيره على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على الامتحان الثانوي ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي ، جامعة الجزائر.

5- فهد الدين عريس (2017) : استراتيجيات تكيف أكباء الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص علم النفس العيادي ، جامعة تلمسان .

6- ناجية دايلي (2013) : الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق ، دراسة ميدانية بولاية سطيف ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي ، جامعة سطيف .

7- سرين هاجر (2010) : علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك القيادة الصحي لدى السائقين ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة باتنة .

8- سعدي محفوظ (2011) : مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي ، جامعة ورقلة .

9- عبد الحفيظ جدو (2013) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة سطيف .

10- عبد الهادي بن عبد الله (2012) : الضغوط النفسية و علاقتها بالتفاؤل و التشاؤم و بعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجير في المملكة السعودية ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير .

11- عزالدين غطاس (2011) : استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الليسانس جامعة ورقلة .

12- عياش بن سمير مغري (2004) علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في مرور المدينة المنورة ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، الرياض .

13- فاتح عبودي (2008) : الضغط النفسي و علاقته بالرضى الوظيفي رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير قسم علم النفس جامعة جيجل

ج- الموسوعات و القواميس و المعاجم :

1- فرج طه (1993) موسوعة علم النفس و التحليل النفسي

2- معجم المعاني الجامع عربي/عربي ، الجزائر

د- **المجلات و المقالات** :

1- إبراهيم عبد الستار (1998) : الاكتئاب ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد239 ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأدب ، الكويت

2- لارا عيات : مقال تعليم قيادة السيارات للمبتدئين ، اخر تحديث للمقال 27 سبتمبر 2018 – تاريخ الاطلاع عليه 25-05-2019

3- الضغوط النفسية (1997) : مجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 16

4- الضغط النفسي (1997) مجلة التربية العدد 69 ، الكويت

هـ – اللغة الأجنبية :

- Keinfaber : necessarysteswhenteachinyou auto drive
- Top 10 safedriving : tips
- Easy and basics car driving : tips for beginners (www.vkod.com)
- How to drive : (www.olnv.org) 02-05-2019
- www.abfnat.net 21-05-2019