



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: ..... / 2023

رقم التسجيل: 202035082853

202035077951

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة اليسانس في

تخصص: إرشاد وتوجيه

شعبة: علوم التربية

## درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا بثانويات ولاية المسيلة

تحت إشراف :

د. سعودي أحمد

إعداد الطالب:

بوراس علا

سي حمدي لبي

السنة الجامعية: 2023/2022

# دُعَاء

اللهم انفعني بما علمتني وزدني

علما، واجعلني نافعا لعبادك

المخلصين يارب.

اللهم انا نسألك عيشا قارا، ورزقا

مباركا وعملا صالحا موفقا.

اللهم بارك لي في التخرج

واجعله فاتحة خير لي يارب.

# شُكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

﴿وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

الحمد لله.. اللهم انه ليس بجهدى ولا اجتهادى وانما بتوفيقك  
وفضلك وكرمك، فلا شكر الا بعد شكر ربى ان منحتنى  
الصبر ووهبتنى القدرة على اتمام مشوارى الدراسى، ووفقتنا  
لإتمام هذا العمل.

وانطلاقا من قول رسولنا الكرىم عليه صلوات ربه  
«من لا يشكر الناس لا يشكر الله» اتقدم بشكرى  
وخالص امتنانى الى استاذنا الطيب الكرىم "أحمد  
سعودى" لما قدم لنا من عون وتوجيهات ونفعنا بعلمه، والى  
كل من أمد لنا يد العون بأى شكل كان، ولو بدعاء او كلمة  
طيبة، جزاكم الله عنا خير الجزاء.  
وشكر خاص للتلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان البكالوريا  
مع تمنياتى لهم بالتوفيق والنجاح..



# الإهداء

ما بين قد أوتيت سؤالك يا موسى وبين قد جعلها ربي حقا

ما سلطنا البدايات إلا بتيسيره وما بلغنا النهايات إلا  
بتوفيقه وما حققنا الغايات إلا بفضلته، أهدي

عملي هذا:

إلى الذي لم يبخل علي بأي شيء إلى من سعى  
لأجل راحتي ونجاحي إلى من لا ينفصل إسمه عن  
إسمي "أبي الغالي"، وإلى ثمرة الخير والعطاء اللد  
محدود، من ساندتني عند ضعفي وهزلي ومن لا  
تنساني بالدعاء في ليلا ونهارها إلى "أمي  
الحبيبة"، إلى رفاق عمري إخوتي، وكل شخص  
يكن لي حبا وتقديرا، وإلى كل من قاسموني حنان  
الأم وعطف الأب، وكل من اطلع على هذا البحث  
بصدد تقييمه أو إرواء فكره، وإلى كل من لم  
يحالفه الحظ للوصول إلى هاته الخطوة هذا  
العمل لكم...



## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا و الفروق بين التلاميذ وفق متغير الجنس (انثي و ذكر ) و التخصص ( علوم تجريبية، تسيير و اقتصاد، تقني رياضي، رياضيات ، آداب و فلسفة، لغات أجنبية) ، وقد اعتمدت المنهج الوصفي، من خلال تطبيق الاستبيان المستخدم في S دراسة نقاييس كوثر بعنوان مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بثانوية الشيخ احمد توفيق بورقلة، بعد حساب خصائصه السيكومترية في مجتمع الدراسة الحالية، على عينة عشوائية بسيطة مقدرة بـ (95) تلميذ و تلميذة، وقد أتيحت الدراسة بثانويتي " لعويجي عمر بلدية أولاد عدى لقبالة " ، و " حميدي عيسى بلدية أولاد دراج " بولاية المسيلة.

وخلصت الدراسة إلى أن درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا للموسم الدراسي (2023/2022) متوسطة، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا لصالح الإناث، في حين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص.

### Résumé :

L'étude visait à connaître le degré de stress psychologique chez les élèves du baccalauréat et les différences entre les élèves selon la variable de sexe (féminin et masculin) et de spécialisation (sciences expérimentales, gestion, économie mathématique technique, mathématiques, littérature et philosophie, langues étrangères) , et il a adopté l'approche descriptive, à travers l'application Le questionnaire utilisé dans l'étude de Naqais Kawthar, intitulée Le niveau de stress psychologique chez les élèves de troisième année du secondaire, une étude de terrain sur un échantillon d'élèves de l'école secondaire de Sheikh Ahmed Tawfiq Bourgla, après avoir calculé ses caractéristiques psychométriques dans la communauté d'étude actuelle, sur un échantillon aléatoire simple estimé à (95) élèves garçons et filles « Louji Omar, la commune d'Oulad Ada Kebala, et Hamidi Aissa, la commune d'Oulad Darrag » dans la wilaya de M'sil.

L'étude a conclu que le degré de stress psychologique chez les élèves du baccalauréat pour la saison académique (2022/2023) est moyen, et qu'il existe des différences statistiquement significatives dans le degré de stress psychologique

chez les bonnes étudiantes du baccalauréat, alors qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives selon à une variable Spécialisation



فهرس

المحتويات

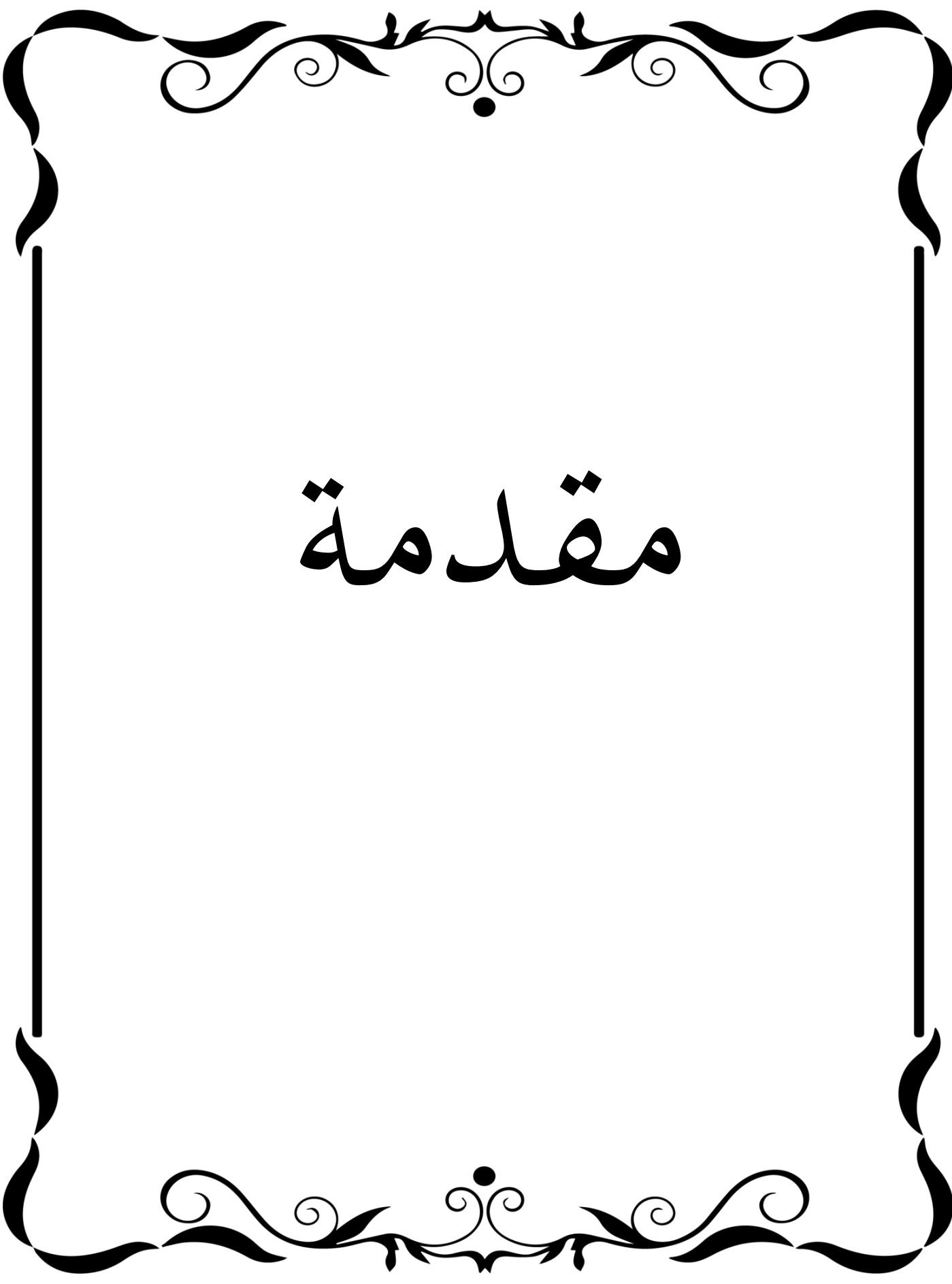
فهرس المحتويات

2.....	مقدمة:
4.....	الجانب النظري
6.....	الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة.....
7.....	1. إشكالية الدراسة :
9.....	2.فرضيات الدراسة:
9.....	3. أهداف الدراسة:
10 .....	4. أهمية الدراسة.....
10 .....	5. التحديد الإجرائي للمفاهيم:
11 .....	6. الدراسات السابقة:
15 .....	الفصل الثاني: الضغط النفسي.....
16 .....	تمهيد:
17 .....	1 - مفهوم الضغط النفسي :
18 .....	2_ أسباب الضغط النفسي:
19 .....	3_ أنواع الضغوط النفسية:
21 .....	4_ آثار الضغط النفسي:
22 .....	5- الاستراتيجيات العلاجية و الوقائية للضغط النفسي:
24 .....	خلاصة الفصل:
27 .....	الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

1. المنهج:	28
2. الدراسة الاستطلاعية:	28
3. الدراسة الأساسية:	30
4. الأساليب الإحصائية:	32
الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير النتائج الدراسة.	34
عرض و مناقشة نتائج التساؤل الأول:	35
عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني:	37
عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثالث:	38
خاتمة:	42
قائمة المصادر والمراجع	43
الملاحق	47

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
29	صدق المحكمين فيما يخص البنود المحذوفة و المعدلة	1
29	اختبار t للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا و الدنيا	2
30	الثبات على طريقة ألفا كرونباخ	3
30	توزيع العينة حسب الجنس	4
31	توزيع العينة حسب التخصص	5
32	درجات الضغط النفسي	6
32	تنقيط البنود	7
35	نتائج الفرضية الاولى لدرجة الضغط النفسي	8
37	احصائيات وصفية تتعلق بدرجة الضغط النفسي وفق متغير الجنس	9
37	قيمة اختبار T.test و دلالتها	10
39	احصائيات وصفية تتعلق بدرجة الضغط النفسي وفق متغير التخصص	11
39	قيمة اختبار ANOVA	12



# مقدمة

في الحياة اليومية يواجه الفرد الكثير من المواقف التي تهدد احتلاله و توازنه النفسي و الجسمي، مما ينتج عنه قلق و توتر يعيقه في معايشة يومه و أداء مهامه، الذي يسمى بالضغط النفسي، إذ يحظى هذا الأخير باهتمام كبير في مجالات علم النفس، ويعد من المواضيع التي شغلت و لازالت تشغل الأغلبية من الباحثين.

إن دراسة الضغوط النفسية التي يعاني منها الإنسان جديرة بالاهتمام لما لها من تأثير سلبي على الجوانب الحياتية للفرد و المجتمع، إذ ترتبط هذه الضغوط بأحداث الحياة اليومية فنحن كلنا و بدون استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط ،كالضغوط الأسرية ، العاطفية ، الأزمات المالية و الضغوط الدراسية.

وشدة الضغوط النفسية و التعرض المتكرر لها تسبب تأثيرات سلبية ، كثيرا ما ترتبط بتدهور الصحة النفسية و الأداء الأكاديمي علاوة على ذلك فقدرتنا على مواجهة الضغط النفسي تتأثر بالمحيط الخارجي الذي يؤثر على ردة فعلنا للمشاكل التي نواجهها مع محيطنا البشري : أفراد العائلة ، زملاء العمل ، الاصدقاء و يؤثر على استجابتنا للضغوط الاجتماعية و المجتمعية.

وتعد الحياة المدرسية من أهم الوضعيات الحياتية توليدا للضغوط عند الفرد و بالخصوص عند التلميذ الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته و التي تتماشى مع تعليمه الثانوي ، حيث أنه في هذا الطور من التعليم يخضع لامتحان مصيري هو امتحان شهادة البكالوريا ، الذي يعد من الامتحانات الحاسمة ، مما يجعل التلميذ يحضر له احسن تحضير و احسن استعداد دراسي خلال السنة، فهذا كله يولد لدى التلميذ اضطرابات و انفعالات و ضغط نفسي يعيق أداءه الأكاديمي ، فهذه الصعوبات ناتجة من عمليات معرفية مختلفة مثل الانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ، و كذلك بسبب مشاكل في الانتباه و التركيز. (الزواد،1984، ص87).

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع ، والذي يهدف إلى الكشف عن درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا، وعن الفروق في الضغط النفسي بين الجنسين ووفق التخصصات، وتناولنا هذه المشكلة البحثية في أربعة فصول:

-الفصل الاول : تحدثنا فيه عن إشكالية الدراسة ، و فرضياتها ، و اهداف و أهمية الدراسة ، وتحديد

مصطلحات الدراسة ، بالإضافة إلى الدراسات السابقة.

## مقدمة

---

-الفصل الثاني : خصصناه لمتغير الضغط النفسي ، تضمن التعريف به ، و ذكر الأسباب المؤدية له ، و انواعه ، و الآثار المترتبة عليه ، بالإضافة إلى الاستراتيجيات العلاجية و الوقائية.

-الفصل الثالث : تمحور هذا الفصل حول الإجراءات الميدانية بدءا بالدراسة الاستطلاعية، و المنهج المستخدم ، وعينة الدراسة، و أدواتها و خصائصها السيكمومترية.

-الفصل الرابع : وفيه عرضنا نتائج الدراسة و ناقشناها في ضوء الدراسات السابقة و فسرناها في ضوء التراث النظري.



الجانِب

النظري



الفصل

الأول

# الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة.

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- تحديد مصطلحات الدراسة.

6- الدراسات السابقة.

## 1. إشكالية الدراسة :

يعد امتحان البكالوريا شهادة ختم مرحلة التعليم الثانوي و يعتبر من أهم الامتحانات في مسيرة المتعلم إلى غاية مرحلة الثانوي، حيث النجاح فيه هو الوسيلة الوحيدة لولوج محطة مهمة في حياة الإنسان هذه الأخيرة تفتح آفاقه نحو عالم الشغل، وتكمن أهمية هذا الامتحان في كونه يقدم شهادة للتلميذ الفائز به تنقله إلى مرحلة التعليم العالي بمختلف مآلاته و تفتح له الطريق نحو بناء مستقبله، و هذا ما يجعل التلميذ يعتبر امتحان البكالوريا مرحلة انتقالية و هذا الأمر يولد لديه ضغطا كبيرا، ناهيك عن الإعداد الرسمي لهذا الامتحان من قبل الجهات المعنية حيث نجد التنظيمات الرسمية المتعلقة بهذا الأخير تضيي عليه طابعا يجعله مختلفا عن باقي الامتحانات مما يضعف الضبط على المترشحين إذ يواجه تلاميذ الاقسام النهائية نظاما أساسه تعليما مكثفا يتطلب المزيد من الجهد و تحمل مسؤوليات دراسية كبيرة الشيء الذي يولد ضغط نفسي للمقبل على امتحان مصيري و حاسم امتحان البكالوريا مما يؤثر هذا الضغط على التلميذ و سلوكه الدراسي .

و يعد الضغط النفسي و نتائجه من الموضوعات التي شغلت بالي العلماء و الباحثين في جميع المجالات و تشير الإحصائيات العالمية أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء و المستشفيات ناتجة عن ضغوط نفسية و أن 50% من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي (جبر سعيد، 2008، ص 221)

و يرى كل من “كياش” و “يولي” و “بيرسون” من خلال دراستهم حسب آرائهم أن الأسباب القوية للضغط النفسي اتجاه الامتحان تكمن بصفة رئيسية في الإحساس بالخوف حيث تدور في ذهن التلميذ أفكار الفشل و يتخلله الرعب و يخاف من الرسوب و بالتالي تميل حالته النفسية نحو الاضطراب و يتمثل في ذهنه بأنه غير مستعد لاجتياز الامتحان و لا يقدر عليه مما يولد لديه الرهاب و بالتالي الضغط النفسي.

و في سياق آخر نرى بأن من بين أسباب الفشل الدراسي الذي يتعرض له التلميذ في فترة الامتحان هو نتيجة ما يسمى بقلق الامتحان المرتبط بالضغط النفسي الذي يؤثر سلبا على القدرات و التحصيل الدراسي و المسبب الأول في تشتت الانتباه و الرسوب المدرسي و غالبا ما تظهر عليهم أعراض الاضطرابات النفسية المختلفة منها القلق و التوتر و الخوف سببها الضغط النفسي و الذي تختلف شدته من تلميذ لآخر .

## الفصل الأول: .....تقديم الدراسة وإجراءاتها

و عليه فإن عدم قدرة التلميذ على التركيز في التفكير و عدم معرفة أسلم الأساليب للدراسة، و الاستخدام الأمثل للوقت، تشكك التلميذ في قدراته و تجعله دائم الخوف من الرسوب و عدم القدرة على مسايرة أقرانه في الفصل كما أن تعرضه للمشاكل مع المدرسين او تعرضه للأذى من جانب زملائه، فمن هذه الأمور عدم معرفته باتجاهه في الحياة و التخوف من الامتحانات .

و من بين الدراسات النفسية التي بينت أن الفشل الدراسي و الاضطرابات السلوكية لا سيما في مرحلة المراهقة أو الفشل في العلاقات الاجتماعية بالبيت و الأسرة و المجتمع كثيرا ما تظهر في حياة المراهقين و المراهقات .(كلير حميم، دون سنة ، ص 30-51)

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

إذ يعد التخصص لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من العوامل التي تولد الضغط لديه و ذلك في سهولة و صعوبة بعض المواد المتداولة في الشعبة و خاصة المواد الأساسية التي تثير قلق التلميذ و الخوف من عدم تحصيل نقاط جيدة، و يعد هاجس الإعادة عند أفراد العينة الامر الذي ينتج عنه ضغط كبير سواء بالنسبة المعيد الذي يخاف من أن يخفق مرة أخرى أو الذي يجتاز الامتحان لأول مرة يخاف من الفشل رغم التحضير الجيد للامتحان، و كما نعرف أن الفروق الفردية لها أكبر اثر في درجة الضغوط النفسية على الفرد، لأن ما يعتبر ضغطا لفرد ما قد لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر .(نقايس ،2018،ص4-5)

كما نجد دراسة غريب عبد الفتاح (1990) : التي كان هدفها دراسة انتشار الضغط النفسي بين طلاب دولة الإمارات العربية و كانت عينة الدراسة مكونة من (80 ذكرا و 60 انثى ) في جامعة الإمارات العربية حيث وجد أن الإناث قد حصلن على أعلى درجة في مقياس قلق الحالة من الذكور كما بينت دراسة “ روبينز ” و “ تانيك ” و كذلك “ برادلي ” 1980 من خلال الدراسة التي اجروها للكشف عن الفروق الفردية بين الذكور والإناث، حيث أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور و قد فسر ذلك بكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطريق أكثر يسرا من الطرق التي يتعامل بها مع الإناث .( سيد يوسف جمعة ، 2001 ، ص 331)

## الفصل الأول: .....تقديم الدراسة وإجراءاتها

و نجد دراسة فاروق عثمان (1993): التي هدفت للكشف بين أنماط القلق المختلفة و متغيرات الدراسة و هي التخصص و الجنس و البيئة في القرية و المدينة، و كذلك التعرف علي الفروق بين الطلاب الذكور و الإناث و الفروق بين طلاب العلوم و الآداب “ بجامعة البحرين “ أثناء أزمة الخليج لدى عينة الدراسة، و طبقت الدراسة على عينة كونت من 140 طالبا و طالبة مناصفة، و توصلت الدراسة إلى أن الظروف البيئية و الضغط تؤدي إلى خلق حالة من القلق و كذلك يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب العلوم و الآداب.

و من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة تبين لنا وجود إجماع على أهمية الضغط النفسي و تأثيره على العينات المدروسة، و له درجات مختلفة حسب الجنس و العمر و البيئة، و مع اختلاف الدراسات في تحديد متغيراتها و ما توصلت إليه من اهداف و نتائج جاءت هذه الدراسة لتبين اهم درجات الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا بثانويات ولاية المسيلة، انطلاقا من التساؤلات التالية:

➤ ما درجة الضغط النفسي لدي طلبة البكالوريا للموسم (2022/2023) ؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدي طلبة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس ؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدي طلبة البكالوريا تبعا لمتغير التخصص ؟

### 2.فرضيات الدراسة:

➤ درجة الضغط النفسي لدي طلبة البكالوريا للموسم (2022/2023) مرتفعة.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدي طلبة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدي طلبة البكالوريا تبعا لمتغير التخصص.

### 3. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف على درجة الضغط النفسي لدي طلبة البكالوريا للموسم (2022/2023)

2. الكشف عن الفروق في درجة الضغط النفسي لدي طلبة البكالوريا وفق متغير الجنس

3. الكشف عن الفروق في درجة الضغط النفسي لدي طلبة البكالوريا وفق متغير التخصص

4. تطبيق استبيان الضغط النفسي و حساب خصائصه السيكو مترية ( الصدق و الثبات ) في مجتمع الدراسة.

#### 4. أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في:

أما تتناول موضوعا جديرا بالاهتمام و هو الضغط النفسي الذي ينظر إليه على أنه مشكلة نفسية، وماله من آثار سلبية على حياة الإنسان، مما يؤدي لظهور العديد من الأمراض النفسية مثل القلق و الاكتئاب، وهو مشكلة حقيقية تواجه الكثير من الأفراد، بما فيهم التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، التي تظهر فيها عدة مشكلات نفسية و اجتماعية و كذا تربوية.

إن مرحلة التعليم الثانوي هي من المراحل الحساسة و المهمة في النظام التربوي والتعليمي لبلدان العالم، باعتبارها همزة وصل بين المرحلة السابقة من التعليم والمرحلة اللاحقة التي تأتي بعد التعليم الثانوي، ينمي فيها الفرد قدراته الشخصية ويكتسب العديد من المعارف والمهارات و الخبرات، التي تساعده في التكيف والاندماج في المجتمع الذي يعيش فيه. و يعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة التلميذ المستوى النهائي، حيث يعمل على تنمية شخصيته من جهة ويسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة ومواصلة دراسته العليا، ليضمن مستقبله وينال احترام المحيطين به من الأفراد و الأسرة واصدقائه واقرانه فمستقبل اي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا.

#### 5. التحديد الإجرائي للمفاهيم:

##### 1.5 الضغط النفسي :

❖ يعرفه هارون الرشيدى (1999): بأنه حالة من الاضطرابات و عدم كفاية الوظائف المعرفية ، و يتضمن

المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فروق بين ما يطلب منه سواء كان داخليا أو خارجيا و قدراته على

الاستجابة . (وليد السيد خليفة ، 2008 ، ص 132)

## التعريف الإجرائي:

ونعنى به في الدراسة الحالية الدرجة التي يحصل عليها المتعلم المقبل على البكالوريا للموسم 2023/2022 في استبيان الضغط النفسي المستخدم في الدراسة و التي تقدر بين 25 و 125 درجة.

## 6. الدراسات السابقة:

-دراسة محمد بوفاتح (2005) بعنوان الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث هدفت هذه الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح، أقيمت هذه الدراسة بثانويات ولاية الاغواط، علي عينة قوامها 400 تلميذ و تلميذة، متعمدا على المنهج الوصفي، و أكدت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و مستوى الطموح، ووجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في كل من الضغط النفسي و مستوى الطموح لصالح الإناث، و عدم وجود فروق دالة احصائيا بين تخصص العلوم الطبيعية و تلاميذ تخصص الآداب و العلوم الانسانية في مستوى الطموح.

- دراسة صهيب دخان: (2009/2010) بهدف الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من أفراد المجتمع الكلي بنسبة (10%) و البالغ عددهم 150 طالبا وطالبة من الصف العاشر ثانوي في مدارس الناصرة، تم استخدام في هذه الدراسة مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الذي قام بإعداده المطيري (2007) و تكون في صيغته النهائية بعد تعديل الباحث في ضوء المحكمين، و أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس و التحصيل الدراسي في جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية.

-دراسة بن صالح هداية : (2015) بعنوان الضغط النفسي و تأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، حيث هدفت الدراسة للتعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في المدرسة الثانوية، استخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي و مقياس التوافق الدراسي، و أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي و التوافق الدراسي و إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في مستوى التوافق المدرسي مع وجود علاقة ارتباطية بين التوافق المدرسي و التحصيل الدراسي.

## الفصل الأول: .....تقديم الدراسة وإجراءاتها

-دراسة نقايس كوثر(2017)، بعنوان مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بثانوية الشيخ احمد توفيق المدني بورقلة، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما سعت إلى دراسة مدى دلالة الفروق تبعاً لمتغيرات التصنيفية التالية : الجنس، صفة الدراسة (معيد/غير معيد) و الشعبة، حيث تم استخدام مقياس الضغط النفسي معد من طرف الطالبة، على عينة كونت من (210) تلميذ، وكانت نتائج الدراسة مايلي تم تحديد مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس و صفة الدراسة و الشعبة .

-دراسة خيرة داودي : (2018) بعنوان المساندة الاجتماعية و الضغوط النفسية و علاقتها بنجاح التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا بولاية الجلفة، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الضغوط النفسية و النجاح لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، تكونت عينة الدراسة من 458 تلميذ و تلميذة من المرحلة الثانوية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من 12 ثانوية، و كانت نتائج الدراسة تؤكد على عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية و نجاح التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس و التخصص .

-دراسة أكرام حمزاوي(2020/2019) بعنوان مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الاقسام النهائية، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الفروق الفردية للضغط النفسي لتلاميذ الاقسام النهائية بين شعبة العلوم التجريبية و شعبة آداب و فلسفة لكلا الجنسين، حيث تكونت عينة الدراسة من 6 تلاميذ من المرحلة الثانوية، استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقابلة نصف موجهة عبر رسائل التواصل الاجتماعي بسبب جائحة الكورونا و كانت النتائج بأن هناك فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكور و اناث ) و لمتغير التخصص ( آداب و فلسفة و علوم تجريبية).

-دراسة احلام بوناب ، سلمى طوهرة (2021/2020) بعنوان الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس و علاقته بدافعية التعلم، بهدف الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي و دافعية تعلم المراهق المتمدرس المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا، أقيمت هذه الدراسة على عينة قوامها 80 تلميذ و تلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويتي بوعاتي الدوايدي و محمود بن محمود بولاية قالمة ، حيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، وكانت نتائج هذه الدراسة أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و دافعية التعلم، و كما توصلت إلى أن المراهق المتمدرس

المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا يعاني من مستوى ضغط نفسي متوسط، و أكدت على عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.

## 1.6التعقيب على الدراسات:

من خلال عرضنا المسبق للدراسات السابقة تبين لنا أن معظم الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي اتفقت على وجود درجة من الضغط النفسي عند التلاميذ، اذ اعتمدوا على المنهج الوصفي في وصف و تحليل الظاهرة المدروسة، و اعتمدت أغلب الدراسات على مقياس لقياس الضغط النفسي، من خلال اختيارهم لعينة عشوائية من المجتمع الاصيلي بهدف تحقيق النتائج المرجوة .

## 2.6 من حيث النتائج :

كانت معظم النتائج تدل على أن درجة الضغط النفسي متوسطة وهذا ما توصلت إليه دراسة احلام بوناب، و سلمى طوهرة (2021/2020)، في حين اختلفت نتيجتنا مع دراسة نقايس كوثر،(2010/2017)، إذ أن نتيجتها كانت مرتفعة، كنا أن أغلب الدراسات أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس، و هناك من تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص.

## 3.6الاستفادة من الدراسات السابقة:

- مساعدتنا على طريقة صياغة الفروض و الاسئلة
- تجنب الأخطاء الذي وقع فيها الباحثون السابقون
- الاستفادة من توصيات الباحث التي تتعلق ببناء البحوث
- اكتساب الخبرة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع بحثي
- التعرف على كيفية عمل الباحث و النقطة التي يبدأ منها بحثه .



# الفصل الثاني

# الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط النفسي
- 2- اسباب الضغط النفسي
- 3- انواع الضغط النفسي
- 4- اثار الضغط النفسي
- 5- الاستراتيجيات العلاجية والوقائية للضغط النفسي

خلاصة الفصل

### تمهيد:

للضغط النفسي أهمية كبيرة في مجالات علم النفس، ويعد من المواضيع العلمية الحديثة التي شغلت اهتمام عدد كبير من الباحثين منذ أكثر من نصف قرن، لما لها من خطورة و تأثير على كثيرا من جوانب حياة الفرد و المجتمع، كما ترتبط بأحداث الحياة اليومية التي يتعرض لها الفرد، و التي تعتبر من مصادر الضغوط الخارجية كضغوط الدراسة و الضغوط الأسرية، و النفسية، المادية، العاطفية، الاجتماعية، الانفعالية .

## 1 - مفهوم الضغط النفسي :

تعتبر كلمة الضغط Stress من الكلمات الشائعة الاستخدام لدى العام و الخاص، وهي تشكل جزءا من لغة العصر الحديث، فطبيعة الحياة العصرية ارتبطت بزيادة الضغوط، و أصبح مفهوم الضغط مصطلحات أساسا في علوم وتخصصات وتطبيقات معينة في مجالات مختلفة كالطب والطب النفسي وعلم النفس وغيرها من العلوم، فقد أولى العلماء والباحثون الضغط النفسي الكثير من اهتمامهم نظرا لآثاره السلبية على الفرد والمجتمع عموما، ونظرا لتزايد الاهتمام ب العناية بالصحة النفسية للأفراد سواء في الأسرة أو المدرسة أو العمل ... ومع ذلك، فمفهوم الضغط النفسي مازال من المفاهيم التي لا يزال يكتنفها الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية، وذلك لارتباطه بميادين نظرية مختلفة، الأمر الذي أدى إلى عدم توصل الباحثين إلى اتفاق محدد حول هذا المفهوم، لذلك قدمت العديد من التعاريف للضغط تعكس هذا التباين في وجهات النظر. ( مشري، 2012، ص 263)

يعرفه وولتر جملش Gamelch بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابتنا لها غير مرفقة و غير مناسبة كما يعرفه أورده جيمس كويك، جونا ثان كويك على أنه الاستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة و اللاشعورية التي يعيشها الفرد مما يترتب عليه استنفار لكل موارد الطاقة الطبيعية في الجسم من أجل مواجهة الظرف الضاغط عند التعرض له. ( الطريي، دون سنة، ص 10)

و يعرف كولمان الضغط النفسي على أنه متطلب تكيفي ينتج عن مواقف و ردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد.

ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير إلى متطلبات تكيفية يجب أن يتعامل معها الفرد اذا رغب إشباع حاجات المختلفة. ( ثامر حسين، و عبد الكريم، 2014، ص 16)

أما مايرز Mayres 1996 فيعرفه على أنه العملية التي يتم من خلالها تهمين و تفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة ، أو تحمل تحديا للعضوية، و تحديد كيفية التعامل و التكيف مع هذه الأحداث. ( نفس المرجع ، ص 17)

## الفصل الثاني: .....الضغط النفسي.

ويعرفه القصي 2014: "هو كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلو اللاتوازن ل المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية". ( بلقاسم، شتوان، 2016، ص 117) ويعرفه ماك جراث 1970 macgrath : "نوع من بين المطلب والقدرة على الاستجابة له، في ضل ظروف يدرك فيها الفشل في تلبية المطلب على أن له عواقب مهمة. ( بن زروال، 2008، ص 36) عرفه ريشارد لازاروس على أنه: "علاقة خاصة بين الشخص والبيئة يقدرها الشخص بأنها مرهقة له، أو أنها تفوق إمكانياته وتهدد سالمته". ( بن صالح، 2015، ص 88)

### 2\_ أسباب الضغط النفسي:

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر.

**1.2 الأسباب الاجتماعية:** تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته ومصدره طبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط ( هارون توفيق الرشيد، 1996) وكذا البطالة، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية و الوسائل التكنولوجية والضغط السكاني قلة و الخدمات.

إذ يرى مكلاند (Meclelland) أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا في الدافع القوي للانتماء الاجتماعي، وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي، ( أحمد نايل الغرير، 2009). فمجمل الخلافات الأسرية كالطلاق و المرض العضوي لأحد أفراد الأسرة والحرمان الثقافي، صراع القيم والأجيال، عدم العدالة في توزيع الدخل العام ، إضافة إلى الأحداث المؤلمة كفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط .(دعو، شنوفي، 2012، ص 26\_27)

**2.2 الأسباب الصحية :** تنشط الغدد وتتضخم الغدة الأدرينالية بشكل خاص وبتزايد إطلاق الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية، و نتيجة لهذا النشاط الغير عادي في إفرازات الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم، فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي و يعتبر

## الفصل الثاني: .....الضغط النفسي.

أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط، مما يفسر تزايد تعرضنا للأمراض الخفيفة أو الشديدة في أوقات الأزمات أو أثناء الامتحانات أو السفر أو تزايد الأعباء التي تتطلب مزيدا من العمل الإضافي و التركيز الشديد . ( احمد نايل الغرير، ابو اسعد، 2008، ص 33-34)

**3.2 الأسباب النفسية الإنفعالية:** الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر و يعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية و الاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية و ما يرتبط بها من صحة أو مرض . ( دعو، شنوفي، 2012، ص 27)

**4.2 الاسباب الأسرية :** وتتمثل في الصراخات العائلية كثرة الشجارات، تغيير مفاجئ في العائلة ك وفاة أحد الوالدين او ميلاد طفل جديد.

**5.2 الاسباب الأكاديمية :** وتتمثل في صعوبة المناهج وعدم مراعاتها لمبدأ الفردية بين التلاميذ الى جانب طرائق التدريس التقليدية وكذا نظم الامتحانات والتقييم كذلك تشمل كثرة المواد التي يدرسها التلاميذ، نقص الدافعية اضافة الى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية، و الذي بدوره يضعف من قدرة الاستيعاب مما يسبب فشل دراسي لبعض التلاميذ، وكذلك توتر العلاقات بين المدرسين و التلاميذ بصفة عامة، تشير الضغوط في المجال الدراسي الى مجموعة الصعوبات التي يواجهها التلميذ داخل بيئة المدرسة. ( حمزاوي، 2019، ص 34)

### 3\_ أنواع الضغوط النفسية:

تتفاوت درجة الضغوط التي يواجهها الافراد، فمن الضغوط ما هو منخفض أو معتدل، ومنها ما هو شديد ومرتفع ومن الضغوط ما هو مؤقت، ومنها ما هو مستديم.

كما أن الناس يتفاوتون في استجاباتهم لنفس الضغوط تبعا لشخصيتهم وقدراتهم على الاستجابة والتكيف، وكيفية إدراكهم للضغوط ونتائجها، وقدرتهم على التحمل وما يتلقونه من دعم ومساندة. وسنستعرض بعض أنواع الضغوط فيما يلي:

**\_ الضغوط الحياتية:** يتعرض الافراد خلال حياتهم اليومية الى العديد من الضغوط سواء كانت داخلية كالشعور بالإحباط، أو خارجية ناتجة عن البيئة كالتعرض للصراعات مع الآخرين.

## الفصل الثاني: .....الضغط النفسي.

وقد أشارت نتائج العديد من الابحاث العلمية الى أن الضغط النفسي يأخذ اشكال متنوعة ومتعددة، وأشدها تأثيراً على الفرد الضغوطات المادية الاجتماعية .

\_ **الضغوط المهنية:** تترك ضغوط العمل آثاراً سلبية على سلوك الفرد ومواقفه إزاء وظيفته، وقد تمتد هذه الآثار لتشمل جوانب عدة من حياته، مما يؤثر سلباً على جودة العمل وكمية الانتاج و نوعه.

\_ **الضغوط الزوجية:** ينتج عن الضغوط الزوجية عدم الشعور بالتكيف الزوجي، مما يؤدي إلى ظهور المشاحنات و الاختلافات الدائمة والمستمرة بين الزوجين، وهذه الاختلافات يمكن أن يكون سببها وجود فارق في السن بين الزوجين، أو التفاوت في الوضع الاجتماعي، أو المستوى الثقافي، وفي ظل هذه الاوضاع تصبح الحياة صعبة ومستحيلة بين الزوجين.

\_ **الضغوط الصحية:** تعتبر الإصابة بالأمراض العضوية والنفسية خاصة المزمنة منها وما يرافقها من أعراض جانبية وتكلفة مالية، من الأمور التي تجلب الألم والضغط.

\_ **الضغوط الذاتية:** وهي الضغوط الناتجة عن الطموح الزائد والدافعية الكبيرة لإحراز التميز والتفوق على الآخرين . ( دغوش، 2021، ص116 )

أما الفرازي (2019) صنف الضغوط النفسية إلى :

\_ **الضغط النفسي الإيجابي :** يمثل هذا النوع من الضغط عنصراً مجدداً للطاقة التطبيقية لكل من العقل و الجسم فإذا تمكنت هذه الطاقة من احتواء المتطلبات، وحققت قدراً من الاستشارة المتضمنة فيها، فإن الضغط يكون مقبولاً و مفيداً، وفي حال لم تتمكن هذه الطاقة من احتواء المتطلبات، ولم تتحقق الاستشارة المطلوبة، فإن الضغط لا يكون مقبولاً، بل يكون ضاراً و غير مفيد. ( حشمت، وزاهي، 2006، ص 23-24)

\_ **الضغط النفسي السلبي:** و يمثل الضغط الذي يواجهه الفرد في العائلة أو العمل أو من خلال العلاقات الاجتماعية، التي تؤثر بشكل سلبي على الحالة الجسدية والنفسية لهذا الفرد، وتؤدي إلى ظهور أعراض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع، و الاحساس بالألم في المعدة، و التشنجات العضلية، و الأرق وغيرها من الاعراض ( السيد، 2008، ص25)

#### 4\_ آثار الضغط النفسي:

يشعر الأفراد الذين يعيشون تحت ظروف ضاغطة باختلالات عديدة سواء على المستوى السلوكي، العقلي أو الاجتماعي، أو الجسدي نذكر من بينها ما يلي :

\_\_ **الآثار العقلية** : تتمثل في انخفاض الفعالية و قدرات الفرد العقلية مثل : الانتباه و التفكير و الابداع و الإدراك و الذاكرة، كما يصعب على الفرد التنسيق و اداء نشاطاته العقلية حيث يصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة، أو التنبؤ بالتنبهات المستقبلية، و بالتالي يصبح اختبار الواقع أقل كفاءة، و تقل تبعاً لذلك عناصر النقد الموضوعية، و تصبح أنماط التفكير مضطربة و غير عقلانية. (حركات، 2011، ص 22)

\_\_ **الآثار الاجتماعية**: و تشمل إنهاء العلاقات و العزلة و الانسحاب و انعدام القدرة على قبول و تحمل المسؤولية و الفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

\_\_ **الآثار السلوكية** : و تشمل ما أشار إليه لازاروس كالارتجاف و زيادة التقلصات العضلية و اللعثة في الكلام و تغيرات في تعبيرات الوجه و الاقدام و الأحجام، و كذلك اضطراب عادات النوم و نقص الميول و الحماس و الشك في الزملاء كما أشار ايه الفرماوي (1991) و تشير صفا الاعسر (1961) إلي أن مارينا (Marina) أوردت مجموعة من الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية و تتمثل في حالات الغضب و عدم القدرة على التركيز و ارتفاع ضغط الدم (الغريز، ابو اسعد، 2008، ص 52)

\_\_ **الآثار الانفعالية** : و تتمثل في ردود فعل الفرد و استجابته على مستوى مشاعره و عواطفه، و يعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، و الذي يتمثل في الخوف من حدوث شيء ما غير سار و كذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد الي الاكتئاب النفسي، و تسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب و الأرق. (ثامر حسين، عبد الكريم، 2014، ص 26)

\_\_ **الآثار الجسمية** : و تتمثل في أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في شكاوي النفس جسمية و الامراض المختلفة مثل الصداع، وآلام الظهر، و تشنجات في العضلات، و ضغط الدم، وقرحة المعدة والأمعاء، و فقدان الشهية، و الربو و حساسية الجهاز التنفسي، و الاضطرابات الجلدية مثل الصدفية و حب الشباب و ضعف جهاز المناعة. ( نفس المرجع، ص 27)

## 5- الاستراتيجيات العلاجية و الوقائية للضغط النفسي:

صنف لازاروس Lazarus الاستراتيجيات التكيفية إلى مجموعتين، احدها تتعامل مع مصدر الضغط و تحاول تغييره عن طريق مجموعة إجراءات سلوكية مباشرة، الهدف منها تغيير الوضع او الموقف المسبب واقعيا أو خياليا للضغط. في حين تتعامل الثانية مع الضغط ذاته بهدف التخفيف من حدته أو القضاء عليه مؤقتا عن طريق مجموعة إجراءات سلوكية مهدئة. (لوكيا. بن زروال.ص71)

وتصنف التقنيات المستخدمة للتعامل مع الضغوط ومواجهتها إلى ثلاثة أنواع :

### - الأساليب المعرفية :

تدخل العمليات المعرفية أو الذهنية الأسلوب الذي يعتمد الفرد للتعامل مع مصادر التوتر لذلك يمكن القول أن الأساليب التي يتم توظيفها تتبع أساسا عن بعد ذهني أو معرفي، وتستند في ذلك غالبا افتراضيين الأول مفاده أن التعرض لمصادر الضغط النفسي لا يسبب في حداته الانزعاج والتوتر بل نوعية رد الفعل من جانب الفرد هي التي تحدد النتيجة النهائية، و من جانب اخر تستند إلى ما يعرف بالتفكير الايجابي في مواجهة مواقف الحياة وهو ما ساعد على النظر إلى المشكلة من منظور ايجابي ومحاولة إعادة تقييمها الأمر الذي يسمح بتوفير الإمكانيات اللازمة تجاوزها أو البحث عن الحلول الملائمة .

### - التفرغ الانفعالي :

من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به، ويلعب الضحك وروح الدعابة دورا في تخفيف آثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية للاندورفينات والكورتيزول تجعله يحس بالتحسن والشفاء.

كما يمكن إن يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهايار عصبي والميل للانتحار(شيخاني، 2003، ص27).

### - تغيير أسلوب الحياة :

هناك العديد من الأساليب والأنشطة التي تساعد في التخفيف من التوتر الداخلي والتخلص من آثار الضغوط النفسية على الفرد ونذكر منها :

- القيام بنشاط بدني ( التمارين الرياضية).

- التدليك.

- الاسترخاء.

- العلاجات المائية.

- اتباع نظام غذائي صحي.

- الصلاة والقران.

- الوخز بالإبر.

- الاستماع للموسيقى.

- العلاج بالألوان.

- الدعم الاجتماعي

- الدعم انفعالي.

- دعم وسائلي ( الوسائل مادية أو اللفظية). ( جدو، 2013، ص91-92)

كما قدم كوهين (Cohen, 1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت:

-التفكير العقلاني: استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي، بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

-التخيل: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما إن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

-الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

-حل المشكلة: نشاط عرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

-الفكاهة: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة (الجويبي، 2017، ص259)


#### خلاصة الفصل:

الضغط النفسي من المؤثرات الكبيرة على الإنسان، و هو سهل من حيث الإصابة لتعدد أسبابه، إذ يرجع سبب تفشيه إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد و تعقد الكثير من أمور الحياة و انسحاب القيم الروحية التي كانت تمد للإنسان شيئاً من الطمأنينة و السلام، و كثير من الناس يتعايشون مع هذه الأنواع من الضغوط، وهذا ما يؤدي الي نتائج جد خطيرة في الجانب النفسي و الجسمي، ماجعلنا نتطرق إليه في فصلنا هذا، لمعرفة الأسباب التي تؤدي لحدوث مثل هذه الضغوط و انواعها و الآثار الناجمة عنها نظرا لكونها تؤثر بشكل سلبي على الفرد، فقد عرضنا بعض استراتيجيات العلاجية و الوقائية للضغط النفسي التي تساعد الإنسان على معالجتها أو الوقاية منها.



الجانب

التطبيقي



# الفصل الثالث

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

- 1 منهج الدراسة
- 2 الدراسة الاستطلاعية
- 3 الخصائص السيكمترية
- 4 الدراسة الاساسية
- العينة
- حدود الدراسة
- اداة الدراسة
- مفتاح التصحيح
- 5 الأساليب الإحصائية .

## 1. المنهج:

إن الهدف من دراستنا هو معرفة درجة الضغط النفسي و الفروق الإحصائية لدى طلبة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس و متغير التخصص ، في ثانوية لعويجي عمر و ثانوية حميدي عيسى بولاية المسيلة ، فإن المنهج الذي يمكن استعماله لهذا الغرض هو المنهج "الوصفي الاستكشافي" ، الذي يعرف على أنه البحث الذي يركز على وصف ظاهرة معينة موجودة في الموقف الراهن و جمع الحقائق و المعلومات و مقارنتها ثم القيام بتحليل خصائص تلك الظاهرة و تفسيرها و العوامل المؤثرة فيها . (طوهره، بوناب ،2020، ص57).

## 2. الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى معرفة الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و التعرف على اهم الفروض التي يمكن وضعها و إخضاعها للبحث العلمي، و توفر المتغير المطلوب في الدراسة و الذي يتمثل في الضغط النفسي، حيث كانت العينة من ثانوية لعويجي عمر بلدية أولاد عدي لقبالة – المسيلة – ، على عينة قوامها 30 تلميذ و تلميذة ، أجريت هذه الدراسة بتاريخ 2023/04/09 ، إذ افادتنا في حصر بعض جوانب الموضوع مع انها لا تعطي قيمة ثابتة ، إلا أنها خطوة مهمة للدراسة الأساسية ، كما قمنا بحساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة .

## 1.2 الخصائص السيكومترية:

### الصدق الظاهري :

و تم هذا من خلال عرض الاستبيان على محكمين اثنين مختصين من قسم علم النفس بجامعة المسيلة .

-الاستاذة : بوقرة عواطف (أ/محاضر )

-الاستاذة : بليل عفاف

الجدول (01) يوضح صدق المحكمين فيما يخص البنود المحذوفة و المعدلة للاستبيان

عدد البنود	البنود المعدلة	البنود المحذوفة	عدد البنود النهائي
24	2 ، 4 ، 7 ، 11 ، 17 ، 23 ، 20	5 ، 9	25

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

و ذلك من خلال ترتيب درجات المفحوصين من الاعلى إلى الأدنى و اخذ نسبة 27% من حدود الطرفين ( الدرجات العليا و الدنيا ) و حساب متوسطاتها و انحرافها المعياري و معرفة دلالة الفروق من خلال قيمة T

جدول (02) نتائج اختبار T للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا و المجموعة الدنيا

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة	دلالة
العليا	8	97.0000	2.035040	9.194	0.0000	دال
الدنيا	8	56.6250	3.89110			

يتضح من خلال الجدول أن قيمة ت المقدر ب 9.194 عند مستوى الدلالة 0.000 وهي أقل من 0.05 و هو ما يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطين المجموعتين ( العليا و الدنيا ) الشيء الذي يؤكد تمتع المقياس بدرجة صدق مقبولة تسمح باستخدامه في الدراسة الأساسية.

النتائج :

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق و الاستقرار في النتائج أو تطبيقه على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين

اعتمدنا في تقدير الثبات على استبيان لقياس درجة الضغط النفسي بطريقة : ألفا كرونباخ.

جدول (03) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

ألفا كرونباخ	البنود
0.837	25

حسب الجدول (4) نلاحظ أن معامل الثبات بلغ 0.837 و منه نقول إن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3. الدراسة الأساسية:

1.3 عينة الدراسة :

تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العشوائية، حيث بلغت 95 تلميذ و تلميذة لكل من التخصصات التالية : علوم تجريبية، رياضيات، تقني رياضي، تسير و اقتصاد، آداب و فلسفة، لغات أجنبية، وهذا ما هو موضح في الجدول الآتي

:

جدول (04): توزيع العينة حسب الجنس

النسبة	العدد	الجنس
%54.73	52	إناث
%45.26	43	ذكور
%100	95	المجموع

من خلال الجدول (01) نلاحظ أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور حيث بلغت 52 تلميذة بنسبة %54.73 أما عدد الذكور بلغ 43 تلميذ بنسبة %45.26 ، و عليه فإن نسبة الإناث تمثل الأغلبية في عينة الدراسة.

جدول (05) : توزيع العينة حسب التخصص

التخصص	العدد	النسبة
علوم تجريبية	29	%30.52
آداب و فلسفة	19	%20
رياضيات	09	%9.47
تقني رياضي	11	%11.57
تسير و اقتصاد	14	%14.73
لغات أجنبية	13	%13.68
المجموع	95	%100

يمثل الجدول (02) توزيع العينة حسب التخصص حيث بلغ العدد في شعبة العلوم تجريبية 29 تلميذ بنسبة %30.52 و في شعبة آداب و فلسفة 19 تلميذ بنسبة %20 و في شعبة الرياضيات 09 تلميذ بنسبة %9.47 انا في شعبة تقني رياضي 11 تلميذ بنسبة %11.57 و في شعبة تسير و اقتصاد بلغت 14 تلميذ بنسبة %14.73 و في شعبة لغات أجنبية بلغ 13 تلميذ بنسبة %13.68

2.3 حدود الدراسة:

حدود مكانية : ثانويتي لعويجي عمر و حميدي عيسى ولاية المسيلة

حدود زمانية : من 2023/04/9 إلى 2023/05/10

حدود بشرية : تكونت العينة من 95 تلميذ و تلميذة

3.3 اداة الدراسة:

مقياس الضغط النفسي : وهو استبيان معد من قبل طالبة ماستر لقياس درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا، تم تعديله بنوده وفق للتحكيم، ثم قياس صدقه و ثباته لاختبار مدى صلاحيته .

### 4.3 مفتاح التصحيح :

#### جدول (06): درجات الضغط النفسي

125- 91.66	91.66- 58.33	58.33- 25	طول المجال
مرتفعة	متوسطة	منخفضة	درجة الضغط النفسي

بلغ عدد بنود المقياس في صيغته النهائية (25) بند، حيث تراوحت الدرجة النظرية المقياس بين (25 و 125)

بمتوسط حسابي 78.810

#### جدول (07) تنقيط البنود

التنقيط	البنود و الاختبارات
05	دائما
04	غالبا
03	احيانا
02	نادرا
01	ابدا

#### 4. الأساليب الإحصائية:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل ألفا كرونباخ .
- اختبار (T.Test) للعينات المستقلة .
- اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

# الفصل الرابع



الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير النتائج الدراسة

عرض و مناقشة نتائج التساؤل الأول:

عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني

عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثالث



عرض و مناقشة نتائج التساؤل الأول:

ما درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا للموسم الدراسي (2022/2023) ؟

جدول (08) : نتائج الفرضية الاولى لدرجة الضغط النفسي

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الرقم
مرتفعة	1.02783	4.16842	95	01
متوسط	1.17476	3.48421		02
متوسط	1.36710	3.47368		03
منخفضة	1.37307	2.33684		04
مرتفعة	1.27144	3.97894		05
متوسطة	1.26261	3.04210		06
منخفضة	1.48089	2.30526		07
متوسطة	1.46920	2.96842		08
متوسطة	1.22771	3.52631		09
متوسطة	1.19938	3.33684		10
متوسطة	1.23480	3.28421		11
متوسطة	1.42412	2.77894		12
متوسطة	1.33351	3.42105		13
متوسطة	1.39764	3.06315		14
متوسطة	1.59239	2.77894		15
متوسطة	1.46079	2.61052		16
متوسطة	1.55366	2.96842		17
متوسطة	1.41879	2.66315		18
متوسطة	1.65859	3.18947		19
متوسطة	1.38840	3.2		20
متوسطة	1.31678	2.98947		21
متوسطة	1.58570	3.37894		22

متوسطة	1.50497	3.03157		23
متوسطة	1.41207	3.24210		24
متوسطة	1.36563	3.16842		25
متوسطة	14.93624	78.8105	95	الدرجة الكلية

من خلال الجدول (05) الذي يمثل نتائج الفرضية الأولى لدرجة الضغط النفسي، حيث بلغت الدرجة الكلية بمتوسط حسابي قدر ب(78,8105) وانحراف معياري قدر ب (14,93624)، إذ نالت الفقرات 1 و 5 أكبر درجة من حيث المتوسط الحسابي، الفقرة 1 بمتوسط حسابي (4,16842) وانحراف معياري (1,02783)، في حين نالت الفقرات 4 و 5 أقل درجة حيث قدرت الفقرة 4 بمتوسط حسابي (2.33684)، و انحراف معياري (1.37307) و الفقرة 7 بمتوسط حسابي (2.30526) و انحراف معياري (1.48089)، بينما باقي الفقرات بلغت كلها درجات متوسط من ناحية المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.

نلاحظ أن الفرضية التي نصت على أن ” درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا مرتفعة” لم تحقق، إذ تبين لنا أن التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا يعاني من درجة متوسطة من الضغط النفسي، وهذا راجع للإرشاد النفسي الذي يمارسه مستشار التوجيه، بالإضافة إلى الحصص الإعلامية التي تمارس في المؤسسات التربوية، والاعلام في القنوات، والدورات في الانترنت، كذلك يلعب التحضير النفسي والبيداغوجي للطلبة دورا هاما في خفض مستوى الضغط والخوف والقلق، أيضا ممارسة الأولياء والأساتذة دورهم في توجيه التلاميذ وتوفير الأسرة للمتطلبات التي يحتاجها التلميذ للدراسة. مما يعني أن التلميذ لا يعاني من ظهور أعراض شديدة في الجوانب الانفعالية والمعرفية والعضوية كالصعوبة في الإدراك والانتباه، والغياب المتكرر من الصف.

وحول النتيجة المتوصل إليها فإن إختلاف نوع الضغط ومصدره له تأثير مباشر على إنخفاض وارتفاع مستوى الضغط بالنسبة للتلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا، إضافة إلى ظروف كل شخص والبيئة المدعمة أو المثبطة التي يعيش فيها، وطريقة كل منهم في تعامله مع مشاكله.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة احلام بوناب، و سلمى طوهره (2021)، واختلفت مع دراسة نقايس كوثر (2017).

عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس ؟  
و لحساب الفروق في درجات الضغط وفق متغير الجنس استخدمنا اختبار ( T.Test ) و تحصلنا على المخرجات التالية :

جدول (09) : احصائيات وصفية تتعلق بدرجة الضغط النفسي وفق متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
درجة الضغط النفسي	ذكر	43	73.93	14.61
	انثى	52	82.07	14.90

هو جدول وصفي بين جنس أفراد العينة و تعدادها ، حيث يتضح أن تعداد الذكور أقل من تعداد الإناث نظرا لكون نسبة تدرس الإناث أكثر منه عند الذكور ، و المتوسط الحسابي لكل منهما ، حيث يظهر أن متوسط درجة الضغط عند الإناث أكثر منها عند الذكور، لكن هل هذا الفرق دال ام غير دال ، و هو ما يوضحه الجدول الموالي.

جدول (10) قيمة اختبار ( T.Test ) ودالاتها

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t.test)	مستوى الدلالة	الدلالة
درجة الضغط النفسي	ذكر	43	73.93	14.61	2.675-	0.009	دالة
	انثى	52	82.07	14.90			

بالنظر الي قيمة T عند مستوى الدلالة (0.009) و هي اصغر من ( 0.05 ) يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس و لصالح الإناث، وهو ما يؤشر على تحقق الفرضية الثانية ، التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس .وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (محمد بوفاتح 2005) ، و دراسة

(إكرام حمزاوي 2020/2019) ، في حين اختلفت مع دراسة ( صهيبي دخان 2010/2009) ، و دراسة ( خيرة داودي 2018) .

و وجود هذه الفروق راجع إلي أن : الانثى تشعر بالضغط النفسي أكثر من الذكر ، و من مصادر عديدة ، ابتداء من الأسرة و اساليب التنشئة الاجتماعية و المعاملة المختلفة بين الجنسين ، حيث يرى الكثير من الآباء أن البنت في اخر مرحلة من نهاية التعليم الثانوي ، قد حققت بما يكفي من التعلم الذي يفيدتها مستقبلا في تربية أولادها و مواجهة مشاغل الحياة ، وفي نظره أنها أصبحت في سن يؤهلها للزواج و بناء الأسرة ، و بالتالي قد يوقفها عن الدراسة مع اول متقدم لها ، و إخضاعها لأوامر و تعليمات من أجل ضبط سلوكها، كما أنها تحت تهديد دائم بالفصل من الدراسة ، إذ لم تحقق النجاح الدراسي، و الإعادة ممنوعة لأن مصيرها النهائي هو المكوث في البيت ، و انتهاء بالمجتمع بعاداته و تقاليد و قيمه و قوانينه التي تقيد الانثى من جميع جوانب الحياة، إذ أن دورها يقتصر دائما على البيت و تربية الأبناء، الانثى بضغط الأهل، و ضغط الدراسة، ضغط المراجعة و ضغط المجتمع، يجعلها أكثر عرضة للضغط النفسي من الذكر .

### عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة؟

لحساب الفروق في درجات الضغط وفق متغير التخصص استخدمنا اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وتحصلنا على المخرجات التالية:

جدول (11) احصائيات وصفية لدرجة الضغط النفسي وفق متغير الشعبة

المتغير	الشعبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
درجة الضغط النفسي	علوم تجريبية	29	78.1379	16.19683
	تسيير و اقتصاد	14	79.5000	11.09227
	تقني رياضي	11	68.5455	15.28636
	آداب و فلسفة	20	78.9500	14.18849
	رياضيات	08	81.8750	20.40614
	لغات أجنبية	13	83.0769	14.03247
	الكلية	95	78.3995	15.24920

الجدول رقم (08) هو جدول وصفي يبين توزيع افراد العينة حسب الشعبة وتعدادهم، حيث يتضح أن الشعبة التي تضم عددا أكبر من الافراد هي شعبة علوم تجريبية والأصغر هي شعبة الرياضيات، نظرا لتوجه أغلبية التلاميذ لشعبة العلوم التجريبية اذ جاء الترتيب كما يلي: علوم تجريبية، آداب وفلسفة، تسيير واقتصاد، لغات أجنبية، تقني رياضي، رياضيات. والمتوسط الحسابي لكل الشعب حيث يظهر أن متوسط درجة الضغط عند شعبة لغات أجنبية أكبر من باقي الشعب، لكن هل هذا الفرق دال أم غير دال، وهو ما يوضحه الجدول الموالي :

جدول (12) قيمة اختبار (ANOVA) و دلالتها .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1474.166	5	294.833	1.287	0.277
داخل المجموعات	20384.424	89	229.038		
الكلية	21858.589	94	523.871		

بالنظر إلى قيمة F عند مستوى الدلالة (0.277) وهي أكبر من (0.05) يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة ، وهو ما يؤشر على عدم تحقق الفرضية الثالثة القائلة : أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير التخصص .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد بوفاتح (2005) و دراسة خيرة داودي (2018) و اختلفت مع دراسة إكرام حمزاوي (2020/2019) .

وهذا راجع إلى أن جميع الشعب تعاني من نفس الضغوط النفسية كونهم يعيشون نفس الوضعية من الخوف و القلق من اجتياز امتحان مصيري الا وهو " شهادة البكالوريا" ، كما يعيشون في نفس البيئة الأسرية و اساليب تنشئة اجتماعية واحدة و متشابهة ، كما أن الوسط الاجتماعي الذي ينتمون إليه يعتبر وسط متشابه من حيث المستوى الاقتصادي و الثقافي و العلمي ، و المحيط المدرسي الذي يتقيد بنفس القوانين و الضوابط و الإجراءات التنظيمية ، إضافة إلى أنهم في نفس مستوى العمر ، وقدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية ، كونهم يتمتعون بقدر كبير من الوعي الذي يجعلهم قادرون على حل مشاكلهم بنفسهم ، بالإضافة إلى الدعم الذي يتلقونه من طرف الأسرة من أجل إدراك هذه المواقف و التخلص منها .

خاتمة

## خاتمة:

جاءت دراستنا من مشكلة مطروحة تتعلق بالضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، لدى عينة من تلاميذ البكالوريا، وكما نعلم أن الضغوطات النفسية تتعلق بأحداث الحياة اليومية، ويرجح أن الحياة المدرسية تعتبر من أهم المصادر الأكثر توليدا للضغط النفسي.

من هذا المنطلق قمنا بدراسة درجة الضغط النفسي لدى طلبة الأقسام النهائية، ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على التساؤلات التي طرحناها اخترنا عينة مكونة من (95 فردا تلميذ وتلميذة) من ثانويتين مختلفتين، وقمنا باستعمال استبيان مبني لقياس الضغط النفسي، وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمناقشات توصلت نتائج الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات المطروحة:

الأول: تم التعرف على درجة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا أنها متوسطة.

الثاني: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس، والانات الأكبر النسبة الأكبر تعرضا للضغط.

الثالث: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا تبعا لمتغير التخصص.



قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المراجع :

اولا الكتب :

- 1- السيد وليد ، احمد علي، مراد عيسي (2008)، الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، مصر .
- 2- حشمت حسين احمد، زاهي حسين، مصطفى حسين (2006)، التوافق النفسي و التوازن الوظيفي، ط1، الدار العالمية للنشر والتوزيع، مصر .
- 3- شيخاني سمير (2003)، الضغط النفسي، ط1، دار الفكر العربي، لبنان
- 4- سعاد جبر سعيد (2008)، سيكولوجية التفكير و الوعي بالذات، ط 1، عمان، الاردن .
- 5- جمعة السيد يوسف (2001)، النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، ط1، دار الغريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة .
- 6- كلير حميم، دون سنة، المشاكل النفسية للمراهق، ط 2، دار نوبل للطباعة، شبرا، القاهرة، مصر .
- 7- محمد حسن علاوي (1998)، سيكولوجية اللاعب و المدرب الرياضي، ط 1، دار الكتاب و النشر، القاهرة، مصر .
- 8- ماجد بهاء الدين عبید (2008)، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، ط 1، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان .
- 9- نائف علي ايبو (2019)، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر و التوزيع، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية .
- 10- احمد نايل الغرير، احمد عبداللطيف ابو اسعد (2008)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان، الاردن .

**11-** عبد الرحمان بن سليمان الطريفي (دون سنة )، الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه و مقاومته، كتاب الكتروني.

ثانيا : رسائل ماستر و ماجستير و دكتوراه :

**1-** فتيحة بن زروال (2008)، أنماط الشخصية و علاقتها بالاجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، و استراتيجيات المواجهة ) دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية، البريد، مصلحتي الاستعجالات و التوليد بولاية أم البواقي، رسالة دكتوراه علم النفس العيادي، جامعة قسنطينة، الجزائر .

**2-** دعو سميرة، شنوفي نورة (2012)، الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة اكلي محند اولحاج، البويرة .

**3-** بن صالح هداية (2016)، فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس، تخصص تقنيات و تطبيقات العلاج النفسي، جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر .

**4-** حركات صبرينة (2011)، الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة العقيد اكلي محند اولحاج، البويرة .

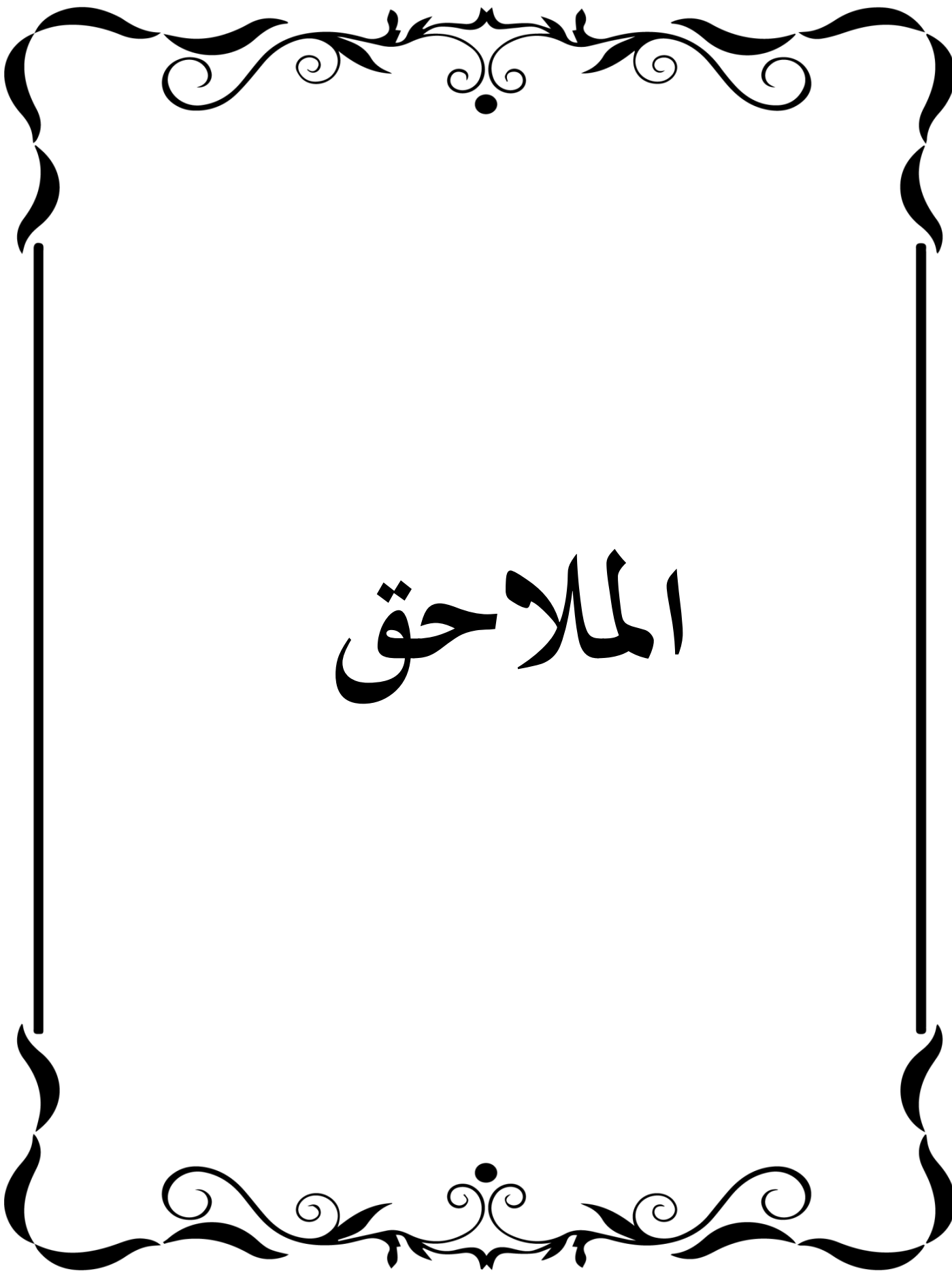
**5-** حمزوي إكرام (2019)، مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الاقسام النهائية بثانوية بن بوزيد محمد الشريف، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس التربوي، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي .

**6-** نقايس كوثر (2018)، مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية الشيخ احمد توفيق ورقلة، شهادة ماستر، جامعة ورقلة .

**7-** نورة دغنوش (2021)، اليقظة العقلية، الضغوط النفسية و الانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، في علم النفس، تخصص ارشاد و توجيه، جامعة محمد خيضر، بسكرة .

ثالثا : المجالات :

- 1- اميمة مغزي (2018)، المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية، مجلة علوم الإنسان و المجتمع، المجلد 7، العدد 27، جامعة محمد خيضر، بسكرة .
- 2- بن صالح هداية (2015)، الضغط النفسي و تأثيره على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس ، مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية، العدد 11، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي .
- 3- محمد بلقاسم، حاج شتوان (2016)، الضغوط النفسية و علاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية و التربوية، المجلد 112، العدد 1، جامعة وهران، الجزائر .
- 4- منيرة صالح الجويعي (2017)، الضغوط النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى طلاب و طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد 9، الجزء 1، السعودية .
- 5- سلاف مشري (2012)، الاختبار الدراسي كمصدر للضغط النفسي لدى الطلبة الحاصلين على شهادة البكالوريا في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، العدد 8 ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر .



# الملاحق

استبيان

أعزائي التلاميذ فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بالضغوط النفسية التي تعاني منها ارجو منكم قراءة كل عبارة و الإجابة عليها بصدق، كما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، بوضع إشارة (x) في الخانة المناسبة .

البيانات الخاصة:

الجنس: .

ذكر ( )

انثى ( )

الشعبة: علوم تجريبية ( ) رياضيات ( ) آداب و فلسفة ( ) لغات أجنبية ( ) تسير و اقتصاد ( )

تقني رياضي ( )

الرقم	البنود	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
01	اشعر بالانزعاج بسبب كثافة المقرر الدراسي					
02	انخفضت دافعتي للدراسة بسبب الجو المدرسي غير ملائم					
03	اشعر بالتوتر الشديد					
04	اشعر بالوحدة حتي ولو كنت مع زملائي					
05	اقلق على مستقبلي الدراسي					
06	لا أشعر بالهدوء أثناء الدراسة					
04	اعاني من ضغوطات أسرية اتجاه الدراسة					
08	اعاني صعوبات في النوم بسبب التفكير في الدراسة					
09	اشعر بالاجهاد (التعب) بسبب متطلبات الدراسة					
10	افقد الحيوية أثناء الدراسة					
11	لدى صعوبات في الاسترخاء أثناء فترات الدراسة					
12	فقدت شهيتي في الاكل بسبب التفكير في الدراسة					
13	اشعر انني مهدد بالرسوب رغم اجتهادي					
14	افكر باستمرار في الغياب عن الدراسة					
15	انزعج من انتقادات العائلة بسبب نتائج الدراسية					
16	اجد صعوبة في الاتصال بالاساتذة لاستشارتهم في طلب المساعدة بسبب					

					الرجل	
					تزعجني معاملة الأساتذة كونهم يميزون بين التلاميذ	17
					يزعجني الاهتمام الزائد من طرف الآخرين	18
					انزعج من مقارنتي لزملائي	19
					اشعر ان البيئة الدراسية غير ملائمة	20
					اتضايق أثناء الحصة عندما لا يعطيني الأستاذة فرصة المشاركة	21
					انزعج من معاملة الأساتذة السيئة	22
					لست راضيا على الطريقة التي يقيم بها الاستاذ عمالي	23
					اعاني من الصداع أثناء الدراسة	24
					اشعر بعدم الراحة النفسية أثناء الدراسة	25

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مدير التربية

إلى

السيدات والسادة

مديري ثانويتي

حميدي عيسى بلدية - اولاد دراج -

نعويجي عمر بلدية - اولاد عدي لقبالة

مديرية التربية لولاية المسيلة

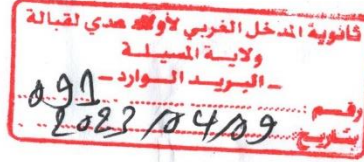
مصلحة التكوين والتفتيش

مكتب التفتيش

الرقم: 2023/1.7/918

demsila.sfi@gmail.com

الهاتف / الفاكس : 035/35/72/29



ترخيص بإجراء دراسة ميدانية

بناء على مراسلة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم " علم النفس "

يرخص للطلبة :

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ ومكان الميلاد	رقم التسجيل	الموضوع
01	بوراس علا	2000/07/18 المسيلة	202035082853	الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا
02	سي حمدي ليني	2000/12/11 المسيلة	202035077951	

بالدخول :

الى المؤسسات المذكورة أعلاه خلال السنة الدراسية 2023/2022 لإجراء (دراسة ميدانية) في الفترة الممتدة من 2023/04/09 الى غاية 2023/05/10 باستثناء فترة الفروض والاختبارات وأيام العطل

مع احترام الشروط التالية :

- ✓ العمل وفق ما يسمح به القانون وعدم التطرق إلى ما يمس السر المهني .
- ✓ استغلال المعلومات المتحصل عليها خلال الترخيص في خدمة الجانب العلمي لا غير .
- ✓ وضع رزنامة عمل لفائدة المترشحين من طرف المسؤول الاول للؤسسة المستقبلية خلال الفترة المحددة.
- ✓ مراعاة السير العادي لأنشطة المؤسسة .
- ✓ احترام اجراءات البروتوكول لصحي.
- ✓ المطلوب من مسؤول مؤسسة الاستقبال اتخاذ كل الترتيبات اللازمة لانجاز العملية في ظروف عادية طبقا للتوجيهات الأنفة الذكر.

20 مارس 2023

مدير التربية  
مصلحة التكوين والتفتيش  
سالمى المهدي



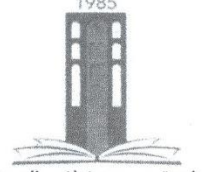
كلية العلوم  
الإنسانية والاجتماعية  
FACULTY OF HUMANITIES  
AND SOCIAL SCIENCES

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

Faculty of Humanities and Social Sciences

Vice-Deanship of the College for Studies and

Student Affairs

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ليسانس

الموضوع:

درجتي الضبط النفسي لدى طلبة البكالوريا بابتدائهم المسيلة

إعداد الطلبة:

- |    |                 |              |              |
|----|-----------------|--------------|--------------|
| 1- | بوراس كمال      | رقم التسجيل: | 202035082853 |
| 2- | بنادي حمدي ليني | رقم التسجيل: | 202035077951 |
| 3- |                 | رقم التسجيل: |              |
| 4- |                 | رقم التسجيل: |              |

القسم: علم النفس الشعبة: علوم التربية التخصص: الإرشاد والتوجيه  
إشراف: 4 محمد بسعودي الرتبة:

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2022-2023 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وإمضاء المشرف(ة):

  
رئيس القسم



**Faculty of Humanities and Social Sciences**  
**Vice-Deanship of the College for Studies and**  
**Student Affairs**

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
 People's Democratic Republic of Algeria  
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
 Ministry of Higher Education and Scientific Research  
 جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
 University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
 نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة  
 الرقم: 2023/

### تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): **بناني حمدي ليين**.

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): **طالبة**.

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: **710000995046590005**.

الصادرة بتاريخ: **2019/09/09** عن دائرة: **٢ ولاددراج**.

المسجل(ة) بكلية: **العلوم الإنسانية والاجتماعية** قسم: **علم النفس**.

تخصص: **إرساد وتوجيه** تحت رقم التسجيل: **2020/35077951**.

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: **دراسة الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا بتانويبات**

**ولاية المسيلة**

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: **2023/06/11**

امضاء المعني (ة): **س**

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



كلية العلوم  
الإنسانية والاجتماعية  
FACULTY OF HUMANITIES  
AND SOCIAL SCIENCES

**Faculty of Humanities and Social Sciences**  
**Vice-Deanship of the College for Studies and**  
**Student Issues**

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة  
2023/ الرقم:

**تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث**

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): **يورايس كالا**

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): **طالبة**

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: **110000996025890003**

الصادرة بتاريخ: **2018** عن دائرة: **أولاد دراج**

المسجل(ة) بكلية: **العلوم الإنسانية والاجتماعية** قسم: **علم النفس**

تخصص: **إرشاد وتوجيه** تحت رقم التسجيل: **202035082853**

والمكلف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه).

عنوانها: **دراسة المقصود النفسي لدى طلبة الكليات الإنسانية والاجتماعية بالمسيلة**

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: **2023/06/11**

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.