

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

## الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة البكالوريا

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ بعض ثانويات ولاية توقرت

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

- عمامرة سميرة

إعداد الطالبة:

- جابوربي إبتسام

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
	أستاذ التعليم العالي	مناقشا

الموسم الجامعي: 2025/2024

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

## الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة البكالوريا

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ بعض ثانويات ولاية توقرت

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

- عمامرة سميرة

إعداد الطالبة:

- جابوربي إبتسام

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
	أستاذ التعليم العالي	مناقشا

الموسم الجامعي: 2025/2024

# شكر وعرفان

إن الحمد لله نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ونستعين به ونستغفره ونستهديه، من يهده الله فلا مضل له ويضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأن محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم.

أتقدم ببالح شكري وعظيم امتناني إلى الدكتورة الفاضلة « عمارة سميرة » على ما قدمته من توجيهات ونصائح قيمة ومساندتها لي طوال إعدادي لهذا البحث، وأسأل الله أن يجعل ذلك في ميزان حسناتها.

أتقدم بشكري الخالص إلى أعضاء لجنة المناقشة، والأساتذة المحكمين الذين حكموا أدوات الدراسة، كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر والعرفان إلى كل من ساعدني من أساتذة من قريب أو بعيد في هذا البحث.

وأقدم بشكري لزوجي الغالي "كمال" الذي لولاه لما وصلت إلى ما أنا عليه الآن بدعمه ومساندته لي وصبره كما لا أنسى أولادي « نجود - حاج العربي - ملاك - أحمد لؤي » فهم عائلتي الصغيرة التي كان لهم الفضل لإنجاز هذا البحث.

كما لا أنسى "أمي العزيزة"

والشكر الموصول إلى كل طلبة علم النفس وبالأخص دفعة والحنونة التي كان لها الفضل بدعائها حفظها الله ورعاها وأطال الله في عمرها، وعائلة زوجي وعماتي وأعمامي لا أنسى فضلهم بدعمهم لي وكل إخوتي الذكور والإناث وكل أصدقائي على مساندتهم في هذا العمل.

كما أتقدم بشكري إلى صديقاتي المخلصات « ولاء-أمينة عطية- هاجر »

علم النفس المدرسي للموسم 2024-2025

وفي الختام أسأل الله عز وجل أن يجعل هذا البحث وجميع أعمالي خالصة لوجهه الكريم وإن أصبت من الله وفضلته وتوفيقه وإن أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان.

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا والتعرف على الفروق بينهم في هذا المتغير، متغير الجنس وذلك باستخدام المنهج الوصفي.

اعتمدت الدراسة على عينة عشوائية حجمها (231) تلاميذ البكالوريا كل الشعب، وقد استخدم مقياسين في الدراسة هما: مقياس الضغط النفسي بمقياس أعدته طوبال فطيمة (2016) ومقياس الدافع للإنجاز من اعداد عبد اللطيف محمد خليفة (2006) بالقاهرة، حيث توصلنا إلى:

1. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.
2. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى الجنس.
3. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في دافع الإنجاز تعزى إلى الجنس.

## **Abstract**

This study aims to reveal the relationship between stress and motivation to achieve goals among baccalaureate students and to identify differences between them in this variable: the gender variable, using a descriptive approach. The study is based on a random sample of 231 baccalaureate students. Two measures were used in the study: the measure of psychological stress, prepared by Tubal Fatima (2016), and the measure of motivation to achieve goals, prepared by Abdellatif Mohamed Khalifa (2006) in Cairo. We have noticed the following:

1. There is a statistical correlation between psychological stress and motivation to achieve goals among baccalaureate students.
2. There are no gender statistical differences between baccalaureate students in terms of psychological stress.
3. There are no gender statistical differences in the motivation to achieve the objectives among baccalaureate students.

## فهرس المحتويات

شكر وعران	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الملاحق	
مقدمة	
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
6	إشكالية الدراسة
11	فرضيات الدراسة
12	أهداف الدراسة
12	أهمية الدراسة
13	التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
14	حدود الدراسة
14	الدراسات السابقة
18	التعقيب عن الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
20	تمهيد
21	مفهوم الضغط النفسي
23	النظريات المفسرة للضغط النفسي
26	مصادر الضغط النفسي
31	أعراض الضغوط النفسية
33	أنواع الضغوط النفسية
40	أسباب الضغوط النفسية
46	الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية
52	آثار الضغوط النفسية لدى تلاميذ المدارس
61	أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

67	خلاصة
الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز	
69	تمهيد
70	تعريف الدافعية للإنجاز
71	نظريات الدافعية للإنجاز
74	أهمية الدافع للإنجاز
75	العوامل المؤثرة في الدوافع
80	العوامل المؤثرة في الدافع للإنجاز لدى المتعلمين
81	الضغط النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى الطالب
84	خلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
86	تمهيد
87	منهج الدراسة
88	مجتمع وعينة الدراسة
92	الدراسة الاستطلاعية
94	أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية
102	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
104	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات	
106	تمهيد
107	عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية العامة
109	عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى
111	عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية
خاتمة	
المراجع	
الملاحق	

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
32	يوضح أعراض وعلامات الضغط النفسي	جدول 01
33	أنواع الضغط النفسي حسب المصدر	جدول 02
39	يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب Killy 1994	جدول 03
89	يوضح مجتمع الدراسة حسب الثانويات	جدول 04
91	يبين توزيع ونسبة العينة حسب الجنس	جدول 05
94	يوضح محاور مقياس الضغط النفسي وأرقام عباراته	جدول 06
95	يمثل الصدق التمييزي لأداة الضغط النفسي	جدول 07
97	أرقام بنود أبعاد مقياس الدافعية للإنجاز	جدول 08
98	يمثل الصدق التمييزي لأداة الدافعية للإنجاز	جدول 09
99	يمثل معامل ثبات الإتساق الداخلي ألفا كرومباخ لأداة الضغط النفسي	جدول 10
100	يمثل معامل ثبات الإتساق الداخلي ألفا كرومباخ لأداة الدافعية للإنجاز	جدول 11
101	يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأداة الضغط النفسي	جدول 12
101	يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأداة الدافعية للإنجاز	جدول 13
107	يمثل العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز	جدول 14
109	يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس.	جدول 15
111	يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الدافعية للإنجاز تبعاً لمتغير الجنس.	جدول 16
120	مخرجات الثبات والصدق لمتغير الضغط النفسي	جدول 17
128	مخرجات الثبات والصدق لمتغير الدافعية للإنجاز	جدول 18
130	مخرجات الفرضيات	جدول 19

## قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
76	يوضح نشاطات أم الأطفال ذوي الدافعية للإنجاز.	شكل رقم 01
91	يبين توزيع ونسبة العينة حسب الجنس	شكل رقم 02

## قائمة الملاحق

العنوان	الرقم
مقياس الضغط النفسي	1
مقياس الدافعية للإنجاز	2

# مقدمة

مقدمة:

إن العالم اليوم يشهد تطورات في شتى المجالات (اقتصادية، سياسية، اجتماعية علمية، مهنية، دراسية...) وهذا ما يجعل حياة الفرد يستنزف من وقته جهدا كبيرا في التكيف حسب تغيرات العصر مما أدى الى دوافع الحياة، تترك آثارا من الناحية النفسية والاجتماعية للأفراد، مما يجعلهم يعيشون تحت ضغط نفسي دائم، فقد أصبحت راية من رايات الحياة المعاصرة، تتماشى مع متغيرات المجتمعات الإنسانية، مما لا شك فيه أن الضغوط النفسية والدافع للإنجاز أمران متلازمان، فرفع الطمأنينة خالية من الضغوط لدى التلاميذ يتوجب رفع معنويات انجازاته القبلية، ولكن في حقيقة الأمر هناك ضغوطات نفسية تدفع الفرد ليقدم أفضل ما لديه وتجعله يقدم ما لديه من إنجاز.

وتعد هذه الدراسة محاولة فهم عاملين مهمين هما الضغط النفسي والدافعية للإنجاز والعلاقة بينهما لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وبالضبط المقبلين منهم على اجتياز امتحان مهم ومصيري ألا وهو البكالوريا ومعرفة الفرق بينهم في الضغط النفسي والدافع للإنجاز لديهم وذلك بين الذكور والإناث.

ولتحقيق ذلك أتبعته الطالبة خطة منهجية قسمت فيها الدراسة إلى جانبين جانب نظري والآخر ميداني، وأحتوى الجانب الأول ثلاثة فصول، وبالنسبة للجانب الثاني فصلين تمحورت فصول الجانب النظري في فالفصل الاول يحتوي الاشكالية و متغيراتها و الدراسات السابقة و التعقيب عليها بينما الفصل الثاني تضمن موضوع الضغط النفسي

## مقدمة

---

والغوص فيه بمعرفة مفهومه ونظرياته ثم مصادره وأعراضه و أنواعه وأسبابه وآثاره المترتبة عنه وأساليب مواجهته. وهذا ما تطلعنا اليه في هذا الفصل وما يحمله من معلومات قيمة حول الضغط النفسي ثم انتقلنا للفصل الثالث والذي درس موضوع الدافعية للإنجاز كما هو الآخر تطلعنا إلى تعريفها ونظرياتها وأهميتها والعوامل المؤثرة بصفة عامة ثم ذكرنا تأثيرها لدى المتعلمين وعلاقتها بالضغط النفسي لدى التلميذ والان ننتقل الى الجانب الميداني والذي قسم الى قسمين فصل رابع حسب الترتيب يتضمن الاجراءات المنهجية للدراسة بينما يحتوي الفصل الخامس تحليل و تفسير نتائج الدراسة و الخلاصة العامة للدراسة وختمنها بوضع بعض التوصيات و الاقتراحات مرفقين بالمراجع و الملاحق.

# الجانب النظري

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- 6- حدود الدراسة
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعقيب عن الدراسات السابقة

## 1- إشكالية الدراسة:

يعد التعليم الثانوي حلقة من حلقات المراحل التعليمية وهو حلقة وسط بين التعليم الأساسي والتعليم الجامعي «في سلم التعليم» مما جعله متميزا لمراحل نمو المتعلمين (خاصة في مرحلة المراهقة) لذلك وجب تلبية حاجاتهم ، فمرحلة التعليم الثانوي تقوم بدور تربوي وثقافي واجتماعي متوازن ، لكونها لها أهمية موصلة للدراسة في الجامعة من جهة ومن جهة قد تنتهي بالرسوب، ليتجه الطالب إما للدراسة عن بعد أو التكوين المهني أو العمل لهذا تعتبر مرحلة مهمة في حياة التلميذ في تغيير مسار حياته المستقبلية لاختيار تخصص يميل إليه حسب قدراته وإمكانياته وكل هذا قد تعرضه لمواقف ضاغطة حيث يعتبر الضغط النفسي عبارة "عن مجموعة من الاعراض التي تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط و هو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة" (السيد 2008، ص20)

وبذلك تختلف شدة الضغط من شخص لآخر حسب التجربة الشخصية الخاصة التي يعيشها و تؤثر مباشرة على الجانب، النفسي الفيزيولوجي، و يزيد التأثير بزيادة الضغط ، ومن المعروف أن فترة الامتحانات تكون مصحوبة بضغط نفسية ، و على وجه الخصوص شهادة البكالوريا باعتبارها أهم امتحان يجتازه التلميذ.

فقد أشارت دراسة «خليفات وزغلول 2003» التي هدفت للكشف عن ظاهرة الضغط النفسي إلى أن مصادره تتعلق بالعلم إلى أن مصادره تتعلق بالعلم والطالب والبناء المدرسي والإدارة وأولياء أمور التلاميذ.

فالضغوطات النفسية قسمت إلى ضغوطات إيجابية و سلبية، فمثل الضغوطات الإيجابية تعد محفز يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل و يساعده على الابداع و تنمية الثقة بالنفس، بينما الضغط السلبي يعد الصورة المدمرة تؤدي الى اختلال وظيفي في تكيف الكائن تؤثر في حالته الجسدية و النفسية، وفي هذا جاءت دراسة «جاجاك (1996)» حيث أكدت دراسته أن الضغوط التي يتعرض لها التلاميذ يمكن أن تؤثر في تحقيق ذاته، ومما يسعى إليه من أسلوب حياة أفضل ومستويات أعلى خاصة في التعليم الثانوي ل وجوده الإنساني، فهناك من يواجه ضغوطات نفسية والتصدي للمهام الصعبة والوصول إلى التميز وآخرون يتكيفون بأقل قدر من النجاح لذلك يجب معرفة الأسباب الجوهرية ومصادر هذه الضغوطات لأنها تلعب دور كبير في مدى نجاح وتفوق المتمدرسين، ففي هذا الإطار جاءت دراسة «تياش ويولي وبيرسون» لتشير إلى أن الأسباب العميقة للضغط النفسي إتجاه الامتحان تكمن خصوصا في الإحساس بالخوف يدور أفكاره من فشل ويعتريه الرعب ويخاف الرسوب وتصبح نفسيته مضطربة ويخيل أنه غير مستعد فتتدهور حالته ولا يستقر في العمل (عبد الرحمان العيساوي 1988 ص315) فالضغوط النفسية لها دور كبير في النجاح والتفوق كما في نفس الوقت قد تؤدي إلى توتر التلاميذ من الناحية النفسية وسوء التوافق الدراسي ويعاني بعضهم من قلق التحصيل، وقلق الامتحان فهي ترهق طاقاتهم وتجعلهم، أقل قدرة في انتباههم وتركيزهم مما يجعلهم بدل الجهد اللازم لمتابعة الشرح والاستذكار الجيد وهذا يؤثر

في إنجازهم الدراسي وتسبب في اضطراب علاقتهم مع الزملاء ومدرسيهم (فرح منى حسن عبد الله 2009 ص222).

كما توصلت دراسة «جوتلب 1999» إلى وجود إرتباط له دلالة إحصائية من الضغط النفسي لدى المراهقين وبين تقدير الذات لديهم، فالتلاميذ الذين كان لديهم ضغط نفسي مرتفع أظهروا تقديرهم لذواتهم حيث يتوقف نجاح التلميذ بمدى مقدرته لما لديه من دافعية للإنجاز عاملا في توجيه سلوك الطالب وتنشيطه وإدراكه للمواقف وذلك لمساعدته في فهم وتفسير سلوكه، وسلوك ما يحيط به، وتعدد هذه الأخيرة من أجل تحقيق أهدافه ونجاحاته، فقد شغلت الدافعية للإنجاح إنتباه العلماء، نظرا وذلك لأهميتها في قيادة سلوك الفرد وتنشيطه لإدراك مواقفه، فضلا عن مساعدته في فهم وتفسير سلوكه وسلوك المحيطين به كما يشير «أتيكسون» في وجود ثلاث عوامل رئيسية تلعب دورا كبيرا في نجاح الفرد وهي الدافعية للإنجاز والخوف من الفشل والحافز أو قيمة إنجازة (إرشاد موسى 1994 ص110).

فقد اجمع علماء النفس أن الدوافع هي المحركات للسلوك اليومي إذ تحكمه وتوجهه للقيام لنشاطاته وممارساته مما جعل موضوع الدوافع محل اهتمام المختصين وغير المختصين حيث لا يمكن فهم سلوك الآخرين إلا إذا فهمنا الآخرين من ناحية قدراتهم ودوافعهم التي تكون سببا لهذا التوجيه للسلوك (عبد اللطيف محمد خلف 2000 ص421).

حيث نجد دراسات وبحوث كونت مدرسة كاملة من علماء النفس في هذه الدول نجد إذ مؤسسة «فورد» في جامعة «ميشيفان» قامت ببحث حول مشروع الديناميكية الشخصية، وعن تطور برامج تدريس دافع الإنجاز (إبراهيم قشوش وطلعت منصور 1989 ص 103)

إن المتعلم في شهادة البكالوريا إذا أراد أن يتعلم لا يكفي امتلاكه القدرة على ذلك وتقديم له النصح والإرشاد هذا ما لم يكن لدى التلميذ دافع للإنجاز، وهذا قد أثبتت دراسات كثيرة أن الدافع للإنجاز لها الدور الكبير في تغيير تحصيل التلميذ كدراسة (محمد بن يونس، 2007) حيث أثبتت أنه توجد علاقة تأثير متبادل بين الدافعية و التعلم من جهة أخرى ودراسة ( عبد المجيد نشواتي، 2003) الذي أكد ان الدافعية هي وسيلة يمكن استخدامها في سبيل انجاز أهداف تعليمية باعتبارها احد العوامل المحددة لقدرة التلميذ على التحصيل و الإنجاز، فقد يغير الدافع طالبا فاشلا فيجعله متفوق وقد يكون الإفتقار للدافع بسبب الرسوب لدى التلميذ ذكي بينما يجعل تلميذا آخر أقل مقدرة بكثير مما يؤدي إلى هذا العمل بنجاح (إبراهيم قشوش ومنصور طلعت 1989 ص 81)

إن دافع الإنجاز دافع متعلم ومكتسب ينمو خلال عملية التنشئة الإجتماعية وهذا يعني الرغبة في التفوق على الآخرين وإرضاء الذات وتنشيطه وتوجيه سلوكه وينشأ دافع الإنجاز من حاجات مثل السعي وراء التفوق والرغبة في تحقيق النجاح في المهام الصعبة ويعد دافعا إجتماعيا إذا إنصب على المنافسة والرغبة في التفوق على الآخرين إذ يعد أحد دوافع النمو (نجوى أحمد علي معيقل 2018 ص 445)

أما العلاقة بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز بالنسبة لنا علاقة تكاملية حيث اذا لم يكن الضغط لما كانت الدافعية فمن وجهة نظرنا أن الطالب الجامعي لولا الضغوطات التي يمر بها من شتى النواحي لما ساهم في الاسرار و التحدي للوصول الى النجاح فأى هدف نسعى للوصول اليه الا والمرور بعقبات عديدة ضاغطة وتعتبر بدورها محفزاً للنهوض والسعي لتحقيقها.

فالعلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز فلم تحظى بكم وافر من الدراسات والبحوث فضلا عن تضارب بعض نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالعلاقة بين المتغيرين، فلما نتطرق للحديث عن العلاقة بينهما نجد دراسات إتفقت على وجود علاقة إرتباطية، حيث بينت دراسة «علوي» (2013) أنه كلما اشدت وأرتفعت درجة الضغوط النفسية لدى التلميذ بمختلف مصادرها كلما إنخفض الدافع للإنجاز وكذا دراسة «لخضر» (2017) التي اوضحت وجود علاقة إرتباطية بين إدراك الضغوط بين غدراك الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز ودراسة «كريماني عويفن» (1999) توصلت لوجود فروق لصالح التلاميذ ذوي المستوى المتوسط من الضغط النفسي في الدافع للإنجاز ومن جهة أخرى نفت بعض الدراسات ذلك كدراسة «سعد الله زينب» و «رخان ليلي» (2014) حيث توصلت إلى عدم وجود علاقة إرتباطية بين الضغط والدافع للإنجاز.

وتعد هذه الدراسات وغيرها غير كافية للتأكد من وجود أو نفي العلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بينهما لدى تلاميذ البكالوريا وعليه نطرح التساؤلات التالية:

(1) هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز

لدى تلاميذ البكالوريا؟

(2) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

تعزى إلى متغير الجنس؟

(3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا

تعزى إلى متغير الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى

تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

فرضيات الدراسة :

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير

الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

### 3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين مستوى الضغط النفسي ومستوى الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.

- التعرف على الفروق في كل من الضغط النفسي والدافعية للإنجاز تبعًا لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لدى تلاميذ البكالوريا.

### 4- أهمية الدراسة:

- تكتسب الدراسة أهميتها من تركيزها على مرحلة المراهقة، التي تُعد من أبرز المراحل النمائية، حيث يمر الفرد بتغيرات معرفية وانفعالية وسلوكية تُسهم في تشكيل شخصيته المستقبلية، كما تُعدّ هذه المرحلة حاسمة في اكتساب المعارف والمهارات الضرورية لاتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

- تستهدف الدراسة فئة تلاميذ التعليم الثانوي، وبوجه خاص تلاميذ البكالوريا، الذين يواجهون تحديات وضغوطًا كبيرة تؤثر على أدائهم الدراسي ودافعتهم للإنجاز، مما يبرز الحاجة لفهم العوامل المؤثرة في هذه الفئة.

• تتناول الدراسة أحد أبرز الإشكالات النفسية المنتشرة في الوسط المدرسي، وهو الضغط النفسي، وتسعى إلى الكشف عن مدى ارتباطه بمستوى الدافعية للإنجاز، وهو موضوع يحظى باهتمام واسع في الدراسات النفسية والتربوية المعاصرة.

• تتيح نتائج الدراسة إمكانية بناء برامج إرشادية موجهة لتخفيف مستويات الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا، وتطوير دافعتهم للإنجاز، بما يسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي والنفسي.

• تقدم الدراسة أدوات معرفية تساعد أولياء الأمور والمعلمين على فهم طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ، وتمدهم باستراتيجيات للتعامل معها بفعالية، بما يسهم في توفير بيئة داعمة تعزز من قدرة التلميذ على التكيف والنجاح.

##### 5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

**الضغط النفسي:** هو حالة من التوتر والاضطراب النفسي يعاني منها التلميذ، ناتجة عن عدم قدرته على التوافق بين إمكانياته الذاتية ومتطلبات البيئة الدراسية المحيطة، ويتجلى هذا الضغط في الصعوبات والعراقل التي تحول دون إبراز قدراته وتحقيق أهدافه الأكاديمية.

**الدافعية للإنجاز:** هي الرغبة الداخلية التي تحفز التلميذ نحو الأداء الجيد والسعي لتحقيق النجاح والتفوق، وتعد المحرك الأساسي للسلوك الموجه نحو بلوغ مستوى عالٍ من الامتياز مما ينعكس على تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة.

## 6- حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: تجري هذه الدراسة في السنة الجامعية 2024-2025

الحدود المكانية: تجري هذه الدراسة في ولاية توقرت وذلك في بعض من الثانويات للولاية

(ثانوية الأمير عبد القادر - ثانوية أبي بكر بلقايد - ثانوية الحسن ابن الهيثم)

الحدود البشرية: الحدود البشرية تلاميذ البكالوريا بولاية توقرت عددهم (231) تلميذ وتلميذة.

## 7- الدراسات السابقة:

## + دراسة (ملاك نسيمية 2017-2018):

بعنوان: الضغط النفسي وتأثير الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى تلاميذ

المقبيلين على امتحان البكالوريا.

✓ عينة الدراسة: 180 تلميذ وتلميذة.

✓ أداة الدراسة: مقياس الضغط النفسي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

✓ منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

✓ نتائج الدراسة.

✓ لا يوجد فروق بين الجنسين في الضغط النفسي.

✓ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الدافعية للإنجاز.

✓ أن التلاميذ الذين لديهم ضغط نفسي تكون دافعتهم للإنجاز.

## دراسة (حجاج عمر 2019)

بعنوان الضغط النفسي، وفق الامتحان وعلاقته كل منها بظهور السلوك العدواني لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

### - هدف الدراسة:

التعرف على علاقة الضغط النفسي وقلق الامتحان بالسلوك العدواني للمراقبة والشباب، مقياس السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

### - أداة الدراسة:

استبيان الضغوط النفسية، مقياس السلوك العدواني للمراقبة والشباب، مقياس قلق الامتحان.

### - منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة: وجود فروق ذات إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الضغط النفسي حيث تميل الإناث إلى الحصول على درجات مرتفعة في الضغط النفسي مقارنة بالذكور.

### دراسة (رشيدة الشاكر 2014-2015):

بعنوان: دافعية الإنجاز وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي بلدية المغير بحيث هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على علاقة دافعية الإنجاز بفاعلية الذات فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي قد اجري على عينة.

### دراسة (السيد عبد الدامي عبد السلام 1996):

تهدف الدراسة على الأهداف الدافعية للإنجاز في حجرة الدراسة والغزو السببي للتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الأولى الثانوي العام، وتمت صياغة المشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

هل يختلف تلاميذ الصف الأولى ثانوي في تبنيهم لهدف الإنجاز (التمكين/الأداء/تجنب العمل) وذلك باختلاف الأسباب التي يعززون إليها تحصيلهم الدراسي (القدرة، الجهد، الخط، المهمة) والجنس ذكر (148) طالبة بالصف أول ثانوي، وتطبق المباحث لأدوات التالية مقياس أهداف الإنجاز ومقياس العزو السببي للتحصيل الدراسي من إعداد الباحث.

وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق بين البنات والبنين في أهداف الإنجاز في حجرة الدراسة.

### • أجري (فبراير 1995) دراسة حول الدافعية الداخلية للدراسة لدى 142 تلميذ و 109

تلميذات بالصف الثاني الإعدادي في مصر، طبق عليهم استبانة الدافعية الداخلية للدراسة، واستبانة إدراك الكفاءة الدراسية ومقياس قلق الإختبار.

وقد كشفت النتائج عن فروق بين البنين والبنات في الدافعية الداخلية للدراسة لصالح البنات.

### • الدراسة (لخضر شيبه 2014-2015):

بعنوان: الدافعية للتعلم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير.

#### هدف الدراسة:

فحين العلاقة بين الدافعية للتعلم وكل من تقدير الذات والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي من جهة والكشف عن الفروق في الدافعية للتعلم وتقدير الذات والتوافق الدراسي بين أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس.

#### عينة الدراسة:

بلغ (100) تلميذا وتلميذة المتمدرسين بالثانوية.

أداة الدراسة: مقياس دافعية التعليم، مقياس تقدير الذات، مقياس التوافق الدراسي.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

#### نتائج الدراسة:

وجود فروق دالة إحصائية في الدافعية للتعلم بين الجنسين ومن تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

## 8- التعقيب عن الدراسات السابقة:

من ناحية الهدف : من الدراسات السابقة تباينة الاهداف و هذا راجح باختلاف المتغيرات حيث نلحظ في دراسة ملاك نسيمه 2017 2018هدت في دراستها للتعرف على علاقة الضغط النفسي و قلق الامتحان بالسلوك العدوانى للمراقبة و الشباب بينما هدفت دراسة السيد عبد الدامى عبد السلام 1996الى الدافعية للانجاز في حجرة الدرسة و العز السلبى للتحصيل الدراسى لدى تلاميذ الصف الاولى ثانوى العام بينما هدف دراستنا الحالية هو الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسى و دافعية الانجاز لدى طلبة البكالوريا تعزى الى الجنس من ناحية العينة لم تختلف بعض الدراسات السابقة في نوعية العينة التى تم اجراء الدراسة عليها كدراسة بوجمعة قرمة و دراسة ملاك نسيمه ( 2017/2018 ) و دراسة لخضر شيبه 2014 2015 وقد تماشاة مع عينة الدراسة الحالية تلاميذ البكالوريا بثانوية الامير عبد القادر و ثانوية الحسن ابن الهيثم و ابى بكر بالقايد

من حيث النتائج:

فهناك دراسات في نتائجها توصلت الى عدم وجود فروق بين البنين و البنات في الدافعية للانجاز كدراسة السيد عبد الدامى عبد السلام 1996و دراسة بوجمعه قرمة وهذا ما توصلت اليه نتائج دراستنا الحالية بينما من الدراسات ما توصلت بوجود فروق بين الجنسين في الدافعية كدراسة لخضر شيبه (2014/2015 ) ودراسة اجري فيبرير 1995 هذا بالنسبة لدافعية الانجاز بينما الدراسات التى تناولت الضغط النفسى كدراسة ملاك نسيمه

(2017/2018) التي توصلت بوجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي توصلت الدراسة الحالية الى وجود علاقة طردية بين الضغط النفسي و دافعية الانجاز لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس قد توافقت مع دراسة عبد الدامي عبد السلام 1996 حيث توصلت الى عدم وجود فروق بين الجنسين

من ناحية المنهج :

فقد تماشت بعض الدراسات مع المنهج المتبع في دراستنا الحالية كدراسة لخضر شيبة (2014/2015) ودراسة بوجمعة قرمة و دراسة ملاك نسيمة ( 2018/2017 ) حيث اتبعوا المنهج الوصفي.

# الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

مفهوم الضغط النفسي

النظريات المفسرة للضغط النفسي

مصادر الضغط النفسي

أعراض الضغوط النفسية

أنواع الضغوط النفسية

أسباب الضغوط النفسية

الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية

آثار الضغوط النفسية لدى تلاميذ المدارس

أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الخلاصة

## تمهيد:

يعد الضغط النفسي من الظواهر التي حظيت اهتمام علماء النفسي، وذلك لتعرض الفرد لمواقف ضاغطة بمعدل يومي من قبل الأسرة: بيئة العمل، المدرسة،...الخ من مصادر ففي حياة التلميذ تعتبر الضغوط النفسية من بين المؤثرات في إختلال توازنه وسوء تكيفه، وينتج عنها مشاكل نفسية وصحية، في هذا الفصل تطرقنا الي مفهومه وانعرجنا الي النظريات المفسرة له وبعدها الي مصادره واعراضه وبعدها الي اسبابه والى الإثارة بصفة عامة وخصصنا بعد ذلك الإثارة في المدرسة على التلميذ وهنا تطرقنا الي اساليب ومواجهة الضغط النفسي.

## 1. مفهوم الضغط النفسي:

## • المفهوم اللغوي:

يوضح لنا المعجم الوجيز إلى الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضَغَطَ ضَغْطًا، عصره وزحمه وضيق عليه والضُّغْطَة - بضم الضاد - الزحمة والضُّيْق والشدة والمشقة، الضغطة - بفتح الضاد - القهر والاضطرار ومن ضغطة القبر أي تضيق على الميت. (سعد الله، دخان، 2014، ص 14)

وتعتبر كلمة الضغط كثير من المعان في اللغة العربية فنقول ضغطه أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه أما المعنى اللغوية لكلمة ضغط في المجال فهي تعني الضيق والقهر كما أنها تعني الزحمة والشدة. (بوبكر وبراحو 2017، ص 23)

## • المفهوم الاصطلاحي:

معنى كلمة ضغط يواجهها في الإنجليزية Stress المشتقة من اللاتينية Stringer وبدورها تعني حالة الشدة القساوة البؤس، الغلظ، سوء الحظ أو المصيبة.

وكما استخدمت كلمة "ضغط" في العلوم الفيزيائية كلمة الحمولة Load لنعني بها القوة الخارجية وكلمة الضغط Stress هي درجة التأثير الداخلي الذي يحدث بفضل القوة الخارجية. (السيد، 2009، ص 28).

✓ **تعريف سيلبي:** حيث يرى أنه مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير واضحة من الجسم ما تتطلبه البيئة كالتغير في الأسرة فقدان العمل، الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. " (والي، 2015، ص 111)

✓ **تعريف فاروق السيد عثمان 2008:** يرى بانها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستوجب صنف من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية، كما قد تنتج من الصراع الإحباط، الحرمان القلق. (صحراوي، عبايدية، 2016، ص 20)

✓ **تعريف الازاروس Lazarus:** حيث يشير أن مصطلح الضغط النفسي ظهر لأول مرة في أمريكا أثناء الحرب العالمية الثانية، ويؤكد على أن الضغط ليس هو المثير الاستجابة، ومنه يعرف الضغط على انه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة " (دوابشة، 2017، ص 20).

✓ **تعريف ويليامز Williams " :** ويشير إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من قبل الباحثين، حيث معظم ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في وقت واحد، نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط " Sressorss " والضغط "Stress" حيث جاءت الضواغط لتشير إلى القوى والمؤثرات التي تتواجد في البيئة المحيط، و كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته

والضغط على وجه العموم ليس سوى ردود الأفعال الفيزيولوجية والنفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل. (العبودي 2008، ص 18).

## 2. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

ان الضغط النفسي من المواضيع التي أصبحت تشغل بال الجميع، وخصوصا لما تنسبه من آثار على صحة الفرد والجماعة، لذا حظي بالدراسة والتحليل منذ أربعة عقود، وتتزايد أهمية دراسة مع كل تغير تكنولوجي وعلمي وبيئي حيث عولج هذا المفهوم من عدة جوانب بيولوجية وعقلية ونفسية وسلوكية اجتماعية ومنها تعددت التفسيرات العلمية التي تناولته:

### 1) التفسير البيولوجي (الفيزيولوجي): (ن بيولوجية فيزيولوجية)

◀ هانز سيلبي (Hans Selye) بحكم تخصصه في الطب قام بتفسير الضغط فيزيولوجيا، وكنتيجة للتجارب الكثيرة التي أجراها على الحيوانات فينظر أن الضغط متغير غير مستقل وتمثل استجابة لعامل ضاغط، ويعتبر أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالية وتهدفها للمحافظة على الوجود. وحدد سيلبي ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي: (العامرية. 2014، ص 36)

◀ مرحلة الإنذار (التنبه): تظهر في الجسم التحولات لتعرض الفرد لعامل ضاغط وتتقص دافعيته نتيجة لهذه التحولات، وقد يصل إلى الموت إذا انتهكت مقاومة الجسم وكان الضاغط شديداً.

◀ مرحلة المقاومة: تحدث في حالة التعرض للعامل الضاغط متلازماً مع التكيف،

فتختفي تحولات المرحلة الأولى لتبرز أخرى دليل على التكيف.

◀ مرحلة الإجهاد (الإنهاك): وهي آخر مرحلة يتأقلم فيها الجسم مع استنفاد طاقته

لاستمرار الدفاع لفترة طويلة وبدرجة عالية وقد تؤدي إلى أمراض.

## (2) التفسير المعرفي: (ن) معرفية)

يعتبر لازاروس 1966 (lazarus) أول من قدم هذا التفسير وركز على التقييم الذهني

للفرد للموقف الضاغط، كما تنظر هاته النظرية أن الضغط النفسي هو ناتج عن التفاعل

الديناميكي لكل العوامل المرتبطة بالظاهرة باعتبارها مثيرة واستجابة والعمليات العقلية

والمعرفية التي يستخدمها الفرد للفهم والحكم في الظاهرة لتحديد المثير المهدد وتحديد طرق

المقاومة المستعملة بتنظيم الدوافع النفسية والعوامل المحيطة. (عريس 2017، ص 87)

## (3) التفسير السلوكي: (ن) سلوكية)

توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للعطل الوظيفي البيولوجي أو الوظيفي الإنجراح وهو

الاستجابة الخاصة للعضو للظرف الانفعالية التي قد تعلمها من قبل وتؤمن هذه النظرية أنه

كنتيجة الترابط بين الموقف الانفعالي واستجابة عضو خاص يشير أي موقف ضاغط جديد

استجابة لدى نفس العضو وعندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية وشديدة يبرز الخلل

الوظيفي أو الانجراح في هذا العضو، وقد أخذ أصحاب النظرية السلوكية يستعملون مبدأ التدعيم والتغذية الرجعية لتوضيح تأثير العوامل السيكلولوجية على العلل الجسمية.

ويعتبر **Megrath** أو من صاغ نموذجا في هذا المجال وأسماه نموذج العمليات، ويهتم هذا النموذج بالعمليات التي تحدث أثناء مواجهته أو استجابة الفرد مصدر الضغط. ويعتبر **Megrath** وبعض العلماء أن الموقف المجهد أو الضاغط أربع مراحل شكل حلقة مغلقة

◀ **مرحلة 1:** تربط بين أوب ويطلق عليها التقويم المعرفي.

◀ **مرحلة 2:** تربط بين ب و ج ويطلق عليها بعملية اتخاذ القرارات.

◀ **مرحلة 3:** تربط بين جود ويطلق عليها بعملية الأداء.

◀ **مرحلة 4** وتكون بين السلوك والموقف ويطلق عليه بعملية الحصيلة أو

النتائج.

#### (4) التفسير الاجتماعي البيئي:

برزت هذه النظرية نتاجا لدراسات كثيرة قام بها معهد البحوث الاجتماعية بجامعة ميتشغان والهدف منها هو توفير صورة نظرية للبحث في تأثير العمل على الصحة، ولقد استعمله الكثير من الباحثين كأساس للاستعمال في دراسات متعلقة بالضغط والعمل، وقد تم تحويل هذه النظرية وقد تم التحويل سنة 1962 نموذجا سميا بالنموذج الاجتماعي البيئي للضغط،

ويمثل الضغط هنا كعلاقات شاملة لمجموعة من الظواهر والعمليات التي تحتوي على ستة أقسام مرتبطة اسباب سببية، فئات العلاقات والفرضيات مبرز بواسطة أسهم تدل على اتجاهات سببية. (العبودي 2008، ص 22).

رغم كثرة النظريات التي درست الضغط النفسي إلا أنها اختلفت في تفسيره، وذلك حسب اتجاه كل نظرية، فنجد النظرية البيولوجية ركزت على التفسير الفيزيولوجي للضغط، فالاستجابة الفيزيولوجية تحدث بهدف الحفاظ على الوجود أما النظرية المعرفية اهتمت بالتقييم الذهني للفرد، وإدراكه للضغط من خلال العمليات العقلية والمعرفية وفهم الموقف، وتتنظر النظرية السلوكية أن استجابة عضو ما لحدث انفعالي قد تحدث لموقف ضاغط جديد ومع تكرار هذا الأخير وقوته يبرز خلل وظيفي لنفس العضو، ويستعمل أصحاب هذه النظرية مبدأ التدعيم والتغذية الرجعية في تفسير تأثير العوامل السيكلوجية على الجسم وتعود النظرية الاجتماعية البيئية الضغط إلى علاقات لمجموعة عمليات وظواهر تحدث في بيئة الفرد.

### 3. مصادر الضغط النفسي:

يواجه الفرد طوال حياته إلى الكثير من الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المتشعبة المصادر والتي يمكن حصرها في النموذج الآتي:

1) **الضغوط الشخصية:** يوجد العديد من المصادر تثير الضغوط الشخصية على

مدى حياة الفرد كالضغوط الصحية التي قد تتجسد في مرض خطير أو إعاقة أو

القيام بعملية جراحية.

2) **الضغوط الأسرية:** إذ تعتبر الأسرة المحيط الذي يحمي عناصره من الضغوط

والمؤثرات السلبية، ولكن اضطراب العلاقات داخلها و الصراع فيها قد يكون

السبب في ظهور عدة أمراض نفسية وجسمية، و التركيبية الأسرية وتفاعل

أعضائها ومكانة كل واحد فيها قد يشكل ضغط على معظم أفرادها.

3) **الضغط المهني والاجتماعي:** تعد العلاقات الاجتماعية خارج ميدان الأسرة

كالمدرسة وميدان العمل وميدان التفاعل اليومي قد تكون من بين أهم مخرجات

الضغط، وقد يولد الضغط المهني من الظروف التي يسري فيها العمل ويؤدي

الفرد فيها مهامه ونشاطه ومن بينها خصائص الوظيفة العلاقات داخل مجال

العمل الخبرة التوفيق بين مهام العمل ومتطلبات الأسرة. (والي، 2015، ص 114).

4) **الأوضاع الاقتصادية:** وتمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للأسرة واذ تسبب

للطفل التهديد والتوتر، كالضغوط والفقر والبطالة وتدني الإنتاج والدخل التفاوت

الطبقي فقدان الثروة ومن هنا يكون معنى الضغط هذا الاختلاف بين المتطلبات

التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أن الشعور بالوفاة

والعبء وعدم الرضا سبب عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

## 5) الضغوط المدرسية:

## • البيئة المدرسية:

ان المدرسة البيئة الثانية بعد الأسرة التي يلتحق بها الطفل وتتكفل برعاية وفق قوانين ومعايير المجتمع، فتعمل على تعليمه وإكسابه المهارات وتدريبه على أنواع مختلفة من السلوك، وتزرع فيه اتجاهات وقيم جديدة، وتؤهله للتكيف مع البيئة الاجتماعية وكثير دور وأهمية المدرسة في العصر الحالي وذلك لما تحمله من دور حيوي في تنمية الشخصية في حياته المدرسية وفي حياته العامة.

يتواجد تلميذ السنة الثالثة ثانوي في وسط مدرسي يعج بكثير من الخصوصيات التي لا نجدها في السنوات السابقة، فهو مقبل على امتحان فاصل في نهاية السنة الدراسية، وبهذا المنبر ينعكس على حياة التلميذ في المدرسة والبيت إن هذه الوضعية تجعل التلميذ يعيش جوا مشحونا بالضغط النفسي ويتزايد الأمر خطورة إذا علمنا أن التربية الانية وطرق التدريس التقليدية تعتمد على التلقين، مع ضبط التلميذ بضوابط مدرسية تقيدته فهناك عدة أسباب تسهم في ظهور الضغط النفسي عند التلاميذ ككبت مشاعرهم بسبب الرقابة المفروضة عليهم من المدرس والإدارة وطول اليوم الدراسي والعقوبات التي تستوجب عليهم بسبب ارتكابهم تجاوزات النظام الداخلي للمدرسة ومحدودية فترات الراحة وأوقات الفراغ وما ينعكس ذلك على صحتهم الجسمية والنفسية وتدمرهم الشديد من الضبط والنظام الذي يمارس عليهم أثناء دخولهم وخروجهم من المدرسة وما يجبرون عليه من إتباع القوانين المدرسية والالتزام بها.

فالجو المدرسي الذي يتسم بالضبط الشديد يزداد فيها الضغوط النفسية والذي يترك أثرا على  
تحصيل التلاميذ في الامتحانات وخاصة الامتحان النهائي. (بوطاس، كحلي 2016، ص 28-  
29).

#### • المدرس:

يتفاعل المدرس مع تلاميذه يوميا، فيؤثر فهم بما يملك من صفات شخصية ومعرفية  
وسلوكية وقيادية، فإذا كان يتصف بالسماحة والإنسانية والمحبة والعلم والكفاءة والحرية  
والديمقراطية والعدل والاحترام، فنجد الاجواء الذي تعم حجرة الدراسة تتسم بجو من التأقلم  
والتعاون والاحتواء، وإذا كان المدرس يستعمل طريقة القسوة والحزم والتشدد والتسلط في آراءه  
وأفكاره ويثبط آمال وتطلعات التلاميذ، فإنه يؤدي إلى احساس التلاميذ بضغط انفعالي قوي  
إزاء حضور دروس هذا المدرس بالذات. (بوطاس كحلي 2016، ص 29).

#### • المناهج والبرامج الدراسية:

إن الطرق الدراسية تكتسي أهمية كبرى فهي نظريا عبارة عن مخططات دقيقة وكاملة  
لوجهات دراسية محددة ومن ثم فهي الإطار النظري الذي يعتمد عليه المعلم لقبول المتعلم  
وإن تأثر النشء بنوعية هذا المنهاج أمر الزامي إما سلبا أو إيجابا فاصل المنهج الدراسي  
يسهم بمساهمة فعالة في تكوين شخصية المتعلم من جميع الزوايا الحسية الحركية المعرفية  
الانفعالية. (بوطاس، كحلي، 2016، ص 30).

### • الاستذكار (المراجعة):

من المعروف أن طريقة الاستذكار معقدة وليست بسيطة، حيث تتداخل فيها مجموعة كبيرة من العوامل النفسية والعقلية والاجتماعية والتربوية والأسرية والجسمية وما إلى ذلك.

فالاستذكار يعد الوسيلة الأساسية عند تلاميذ البكالوريا من خلالها يقيس مدى استعدادهم ويشعرون في المذاكرة من بداية السنة، وبداية أول درس حتى نهايتها، وجراء ذلك يشعرون بالملل والضيق منها ويقعون عرضة للضغط النفسي فبعض التلاميذ يجهدون أنفسهم بدنيا ونفسيا في الاستذكار ولا يأخذون قسطا من الراحة فيصابون بالتعب والتوتر والصداع.  
(بوطاس، كحلي، 2016، ص 30).

### • الامتحانات:

تعتبر الامتحانات خاصة في الطور النهائي من التعليم الثانوي من المسؤوليات الثقيلة التي تشغل بال كثير من أفراد المجتمع خاصة الطلبة أنفسهم وأولياءهم في نهاية كل سنة، خوفا من الرسوب أولا ثم خوفا من عدم الحصول على الدرجات التي يرغبون فيها، أو خوفا من وجهة نظر الأقارب والجيران والأصدقاء والخوف الأكبر من ضياع الجهد الذي بذل خلال سنة دراسية كاملة والذي قد يجعله يفصل أو يستبعد من المدرسة ومن الناحية النفسية فالأمر يتعلق بضغط عابر للقدرة على التركيز والقلق الناتج عن الخوف من الفشل وضعف التماسك وقلّة الثقة في النفس. (بوطاس، كحلي، 2016، ص 31).

مما سبق يتضح تنوع وتعدد مصادر الضغوط والتي عمت الكثير من مجالات الحياة، ذلك أنها ظاهرة معقدة فتظهر في الجانب الاجتماعي والمهني والتي تمثل جو التفاعل اليومي للفرد في جو عمله وعلاقاته الاجتماعية، أما الجانب الاقتصادي فتتمثل الأوضاع الاقتصادية ومختلف المتطلبات التي يجب توفيرها، وعلى المستوى الشخصي والأسري فهي اضطرابات نفسية ومؤثرات سلبية في العلاقات الأسرية، وتتضمن الجانب المدرسي في البيئة المدرسية والعناصر المتنوعة المكونة للعملية التعليمية وتظم هذه الأخيرة الطالب المتمدرس.

#### 4. أعراض الضغوط النفسية:

تتسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر إلى ظهور الكثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط يكون مختلفا من الناحية الفيزيولوجية، المعرفية، الانفعالية، السلوكية عنه في الحالات العادية. (طه عبد العظيم

حسين، 2006، ص44)

وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق، وتجدر الذكر هنا أن الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد، ولا على جميع الأشخاص، فكل واحد منا له نقطة ضعف.

(علي عسكر، 2003، ص39)

جدول رقم (01) يوضح أعراض وعلامات الضغط النفسي

أعراض معرفية	أعراض سلوكية	أعراض نفسية وانفعالية	أعراض جسدية
- النسيان وصعوبة	- فرط الأكل أو نقص	- قلق	- صداع
استرجاع الأحداث	- الشهية	- اهتياج	- كز الأسنان
- صعوبة في التركيز	- انعدام الصبر	- شعور بخطر الموت	- جفاف الحلق
- صعوبة في اتخاذ	- ميل إلى الجدال	- اكتئاب	- شد الفكين
القرارات	- ملاحظة	- غضب	- ألم في الصدر
- اضطراب في	- زيادة لتدخين،	- فرط الحساسية	- خفقان القلب
التفكير	- الكحول، الأدوية...	- بلادة	- قصر التنفس
- استحواذ فكرة واحدة	- انعزال	- حزن	- ارتفاع ضغط الدم
على الفرد	- تجنب المسؤولية	- شعور بفقدان الأمل	- ألم عضلي
- انخفاض في	- أداء سيء في العمل	- شعور بعدم الأمان	- عسر الهضم
الإنتاج أو دافعية	- تغير في العلاقات	- شعور بالعجز	- إمساك أو إسهال
منخفضة	- العائلية والحميمة	- شعور بالرغبة في البكاء	- زيادة في التعرق
- تزايد معدل	- تدهور في العناية	- العدوانية	- تعب
الأخطاء	- بالصحة	- تقلب المزاج	- أرق أو نوم زائد
- إصدار حكم غير	- لوم الغير	- الخوف من المستقبل	- مرض متكرر
صائبة	- عدم الثقة بالآخرين		- توتر عالي
	- تصيد الأخطاء		- ألأم الظهر
			- التهاب الجلد

(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص34-35)

مما سبق تستنتج أن شدة التعرض للضغوط والتعرض المستمر لها يبولد للفرد أعراض

جسدية، نفسية انفعالية، سلوكية، معرفية.

## 5. أنواع الضغوط النفسية:

باستطاعتنا تصنيف الضغوط النفسية إلى أربعة أصناف:

1. الضغوط النفسية حسب مصادرها إلى: ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية، ضغوط

أسرية، ضغوط فعالية، ضغوط العمل.

2. الضغوط النفسية حسب ردود الفعل إلى الضغط التكيفي الضغط المتجاوز

3. الضغوط النفسية حسب شدة الموقف الضاغط إلى ضغط نفسي حاد - ضغط نفسي

مزمن.

4. الضغوط النفسية حسب آثارها إلى ضغوط نفسية إيجابية ضغوط نفسية سلبية.

(1) أنواع الضغوط النفسية حسب مصدرها:

جدول (02) أنواع الضغط النفسي حسب المصدر

الضغوط الاقتصادية	لها الدور الأكبر في تشتيت جهد الإنسان، وتقليل قدرته على التركيز والتفكير خاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة، فينتج عن ذلك عدم قدرته على التعايش مع متطلبات الحياة.
الضغوط الاجتماعية	تعدد اللقاءات أو قتلها والتبذير في التزاور في الحفلات، هي ضوابط تستلزم على الفرد الالتزام بها، والخروج عنها يعمد خروجاً عن العرف والتقاليد الاجتماعية.
الضغوط الأسرية	وتحتوي الصراعات الأسرية حالات الانفصال، الطلاق، تربية الأبناء.

تتعلق بالمتغيرات المعرفية التي تقف وراء تقدير الفرد للتهديد.	الضغوط الانفعالية
وتتضمن الصراعات مع الرؤساء، الإرهاق بفعل ساعات العمل الطويلة، نوعية العمل وأوقاته، غموض الدور ...	ضغوط العمل

(صباح جبالي، 2012، ص 65)

فيما سبق نستنتج أن الضغوط النفسية تتعدد حسب مصدرها، فقد يكون مصدرها من الجانب الاقتصادي أي يمس الجانب المادي للإنسان، وقد يكون من الجانب الاجتماعي أي تقييد بعض الأفراد بالمعتقدات والتقاليد مما يولد له الضغط النفسي، كما يمكن أن يكون مصدره من الجانب الأسري أي في حالة تفكك الأسري، ومصدر آخر متمثل في الضغوط الانفعالية أي المعرفة والتحويلات الحاصلة فيها، أما المصدر الأخير والمتمثل في ضغوط العمل وهي الأكثر شيوعاً في مجتمعاتنا وتكون غالباً سببها إما الإرهاق أو عدم الرضا عن الوظيفة أو خلافات مع الرؤساء.

## (2) أنواع الضغوط النفسية حسب ردود الفعل:

- **الضغط التكيفي:** الضغط هو رد فعل بيولوجي، فيزيولوجي، ونفسي منذر عن الخطر ومحفز التعبئة والدفاع اتجاه أي عدوان أو تهديد فهو رد فعل طبيعي وتكيفي له عواقبه الفيزيولوجية المعبئة (تحرير السكر في الدم، رفع الضغط الدموي، توجه الكتل الدموية من المحيط نحو الأعضاء المركزية، ارتفاع خفقات القلب ...) التي تجعل الجسم في غاية الاستعداد للفعل.

بالإضافة إلى الآثار التي يتناولها فهو مركز للانتباه ، معبئ للطاقة النفسية ومحفز للعمل والفعل ، حيث يرفع الشخص تحت الضغط من مستوى ذكائه ونباهته ، ويبعد من فكره كل الأفكار والأحلام ويركز كل اهتمامه وانتباهه حول الوضعية المهددة الراهنة، كما أن كل قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتسخير الإمكانيات للتصدي له ، ولملمت المعلومات لحصره والاستعانة بالذاكرة المعرفة المخططات الدفاعية لحله، وإرصانه بصورة متأقلمة، ومن ناحية ثانية فإن الشخص يتخلى عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرار، فتتظر لهفي غاية النشاط وبجاجة إلى العمل السريع والناجح فهو ينتقل للفعل وينفذه.

• **الضغط المتجاوز:** يمكن لو لمت ردود أفعال الضغط المتجاوز في أربع عناصر وهي:

◀ رد الفعل الصعق (Sidération)

◀ رد فعل التهيجي (Agitation).

◀ رد فعل الهروب المفزع (Fuite panique)

◀ رد فعل النشاط الآلي (comportement d'automate).

◀ **رد الفعل الصعقي:** يضم تخدير ثلاث مستويات، يشمل الأول بالتخدير العقلي

والسكر والتبليد العاطفي والكف الإرادي والحركي ويتخلى الشخص هامدا في الخطر

وغير قادر على الإدراك والتفكير في غير ما هو فيه من معاناة انفعالية ومحروم من

كل إرادة.

◀ **رد الفعل التهيجي:** يصدر من الاندفاع للفعل في الوقت الذي تكون فيه الحالة النفسية للشخص لا تستطيع بإرسان دفعات للتكيف مع الوضعية، والتي تبرز من خلال حركات غير متكاملة ولا تلاحم حركي ولفظي.

◀ **رد فعل الهروب المفزع:** يتضمن هروب منفرد أو جماعي مندفع غير مستعد، حيث تتم محاربة كل من يحاول عرقلة الهروب.

◀ **رد فعل النشاط الآلي:** هو الأكثر بروزا يولد حركات وسلوكيات تبدو تأقلمية لكنها دون هدف واضح وموجه، هدفها جعل الشخص ينشغل بشيء ما، وتكون بذلك مصدرا للقلق، تتناسب هذه المرحلة كذلك مع ما يشير إليه "DSM IV مجموعة من الأعراض كالتشعور بالتفكك وغياب رد الفعل الانفعالي، وانخفاض حقل الوعي والنسوة التناثرية كعدم القدرة على تذكر بعض مشاهد الحدث، هذا بالإضافة إلى اللاشخصانية والآنية. (صباح جبالي، 2012، ص 63-64)

نلاحظ مما سبق أن الضغوط النفسية حسب ردود الفعل تنقسم إلى الضغط المتجاوز والتكيفي فالنوع الأول يشير في معظمه إلى أنه جاهز لحل الموقف بالاستناد بالذاكرة وحله بصورة متأقلمة، أما الثاني فهو ينقسم بدوره إلى أربع عناصر، رد الفعل الصعقي أي حرمان من الرد، رد الفعل التهيجي هو عدم الترابط الحركي اللفظي لرد الفعل، رد الفعل الهروب المهول أي هروب مندفع وغير مهياً، ورد فعل النشاط الآلي هو الأكثر شيوعاً بحيث تركه ينشغل في شيء ما كمصدر للقلق.

### 3) أنواع الضغوط النفسية حسب شدة الموقف الضاغط إلى ضغط نفسي حاد - ضغط

#### نفسى مزمن

1 **الضغط النفسي الحاد:** وهو نتاجا عن تهديد سريع ومباشر لحياة الفرد وهذا ما يمكن

أن نطلق عليه بالصدمة، كالسائق الذي يجد نفسه سيتعرض لحادث سير ولا يمكنه

فعل أي شيء لمنع ذلك فيدخل في مرحلة الضغط النفسي الحاد، وتكون استجابة

الجسد لهذا النوع من الضغوط ب:

✓ ارتجاف اليدين، وضعف التركيز.

✓ سرعة التنفس، وزيادة دقات القلب.

✓ حموضة في المعدة.

✓ زيادة تدفق الدم إلى الدماغ والعضلات.

✓ تسارع الحديث وحدة الطبع.

2 **الضغط النفسي المزمن:** وهو ردود طويل من الإنهاك حيث تكون استجابة الفرد

للضغط النفسي المزمن على هياة أمراض جسدية عديدة، تتسلل تدريجيا وتتفاقم

لتؤدي إلى هلاك مبكر، أي أنها عملية تراكمية للضغط النفسي عبر الزمن وتهيء

الجسد ليكون حساسا، وبالتالي مهيبئ للإصابة بالأمراض الجسدية أو النفسية .

(عبد الحفيظ جدو، 2014، ص82-83)

يشمل مما سبق أن الضغوط حسب قوة الموقف تنقسم إلى ضغط نفسي حاد وهو ينتج بشعور الفرد بالصدمة لينتج عن ذلك الصدمة استجابة الضغط الحاد أما الضغط النفسي المزمن فهو عكس تماما بحيث تكون الاستجابة للصدمة عبر مراحل للإصابة بأمراض.

### 3) أنواع الضغوط النفسية حسب آثارها :

يمكن القول بصفة عامة أن الضغوط ليست بالضرورة شيء سلبي بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء وعلى هذا المنطلق يمكن تصنيف الضغوط إلى نوعين وهما:

#### 3 الضغوط النفسية الإيجابية **Austress**: هي عبارة عن التغيرات ومواجهات التي

تفيد في نمو الفرد وتطوره، وهي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه

(ماجدة بهاء الدين والسيد عبيد، 2007، ص25)

وتعد ضغطا صحيا، وتؤدي إلى تحسين في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو الترقية لدرجة أعلى.

#### 4 الضغوط النفسية السلبية **Déstresse**: إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة

الصعبة يكون لها تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلبا على حالته الجسدية والنفسية.

يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثه للمرض، مثل وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن أو التقاعد...إلخ

تسبب الضغوط السلبية بظهور أعراض نفسية وجسمية تتمثل في الصداع، آلام المعدة والظهر، تشنجات عضلية، عسر الهضم، أرق، ارتفاع ضغط الدم، السكري .... الخ.

(ماجدة بهاء الدين والسيد عبيد، 2007، ص 25)

### جدول رقم (03) يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب Killy 1994

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
سبب انخفاض في الروح المعنوية، وشعور بتراكم العمل	تمنح دافع العمل ونظرة تحدي للعمل
تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل	تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تسبب للفرد الشعور بالرق	تساعد الفرد على النوم الجيد
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد التجربة غير سارة	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

(صباح جبالي، 2012، ص 63)

ويتضح مما سبق أن الضغط النفسي لها آثار إيجابية وسلبية، فالضغوط الإيجابية تمنح الدافع للعمل والتفكير والتركيز نحو تحقيق النجاح والإنجاز وكذلك تحقيق التوازن على عكس الضغوط السلبية.

#### 6. أسباب الضغوط النفسية:

كشفت الدراسات في الاتحاد الوطني لأصحاب العمل في الولايات المتحدة الأمريكية أن الضغط النفسي ينشأ عن عدم التقدير وعدم استقرار العمل والعزلة الاجتماعية والاعتراب المهني في محيط العمل، وغموض الوصف الوظيفي (المشعان، 2001، 70).

كما يعد أهم الأسباب القوية للضغط النفسي هو التقييم الإدراكي والمقصود به هو أن استجاباتنا وانفعالاتنا تختلف باختلاف تقييمنا أو تقديرنا لها إدراكياً، ففي بعض الأحيان نسمع وقع أقدام قادمة علينا من الطابق العلوي ونحن نجلس في مسكننا فإذا اعتقدنا أنها خطوات أحد المتطفلين، فسوف ينتابنا الرعب والفرع، ولو كان إدراكنا لها على أساس أنها أقدام صديق أو شخص مقرب لنا فسوف نشعر بالراحة والاطمئنان (الفرماوي، وعبد الله، 2009، 114).

وهناك عدة أسباب للضغوط النفسية من ضمنها:

#### 1) قلة معرفة الفرد لجوانب العمل: إن عدم معرفة الفرد إلى جوانب العمل وجهله

بوصف الوظيفة يشكل صعوبة وعدم إتزان، وتلعب الإدارة والإشراف دوراً مهماً في

تذليل هذه الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء، وجعله يتوافق مع قدرات الفرد، وتقديم وصف للوظيفة تمكن الفرد من الاطلاع عليها.

(2) **تقبل السلطة:** قد يشعر بعض العاملين بالتوتر والضغط من جراء شعورهم بأن المدراء يمارسون نفوذهم وسلطتهم الرسمية عليهم.

(3) **التنافس:** ينظر العاملون إلى محدودية الفرص سواء كانت مادية أو معنوية نظرة تنافسية. كما أن محدودية موارد المنظمة تخلق روح التنافس بين الأقسام والإدارات لغرض الحصول على أكبر قدر منها وهذا الشعور يشكل ضغطا على الأفراد.

(4) **التقيد باللوائح والإجراءات:** قد يرغب العاملون التصرف بحرية مع حاجاتهم للنمو وتأكيد الذات وهذه الرغبة تتعارض مع بعض اللوائح والإجراءات التي تلتزم بها المنظمة دون النظر للاعتبارات الشخصية، وهذا التعارض يشكل ضغطا نفسيا عليهم.

(5) **ظروف العمل الطبيعية:** إن اختلاف متطلبات العمل من حرارة ورطوبة وإضاءة وضوضاء وترتيب المكان وألوانه تتعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرهم بالاكئاب والتوتر والضغط النفسي.

(6) **العلاقات الاجتماعية:** يقيم العاملين علاقات شخصية بعضهم مع بعض، وقد تكون هذه العلاقات سلبية كالعدوانية والصراعات والإساءة إلى حرية الآخرين، وعدم الحفاظ

على سرية المعلومات الشخصية ... إلخ، وقد يزداد ضغط هذه العلاقات السلبية بدرجة لا يتحملها بعض الأفراد أو تقل بدرجة كبيرة تؤدي إلى اغترابهم.

(7) صراع الأدوار للفرد مع عدة أدوار يلعبها للفرد عدة أدوار يلعبها، ويسعى الفرد إلى مقابلة التوقعات المختلفة للأطراف الأخرى منه، وأحياناً تكون هذه التوقعات متعارضة فقد يتعرض الفرد العامل الواحد لعدد من التوقعات والطلبات للرؤساء المختلفين، إضافة إلى ما سبق رغبة العامل في الالتزام بمعايير الجماعة، ورغبته في تحقيق ذاته وطموحاته الشخصية، وهذا يعرض الفرد إلى ضغط نفسي يهدد صحته العامة.

(8) ضعف وضوح العمل والأدوار: يشعر الفرد بالضغط النفسي وعدم السيطرة على عمله إذا كان غير متأكد من شكل واختصاصات عمله، أو من رضا الآخرين عن سلوكه وطريقة أدائه للعمل ونظراتهم له.

(9) الأحداث الشخصية: تسبب الأحداث الشخصية توتراً وضغطاً نفسياً على عمله. ومن هذه الأحداث موت عزيز التخيير في المسؤولية، ومشاكل الإدارة والزملاء والإجازات.

(10) الفروق الفردية للعاملين: يتفاوت العاملون في شخصياتهم وخصائصهم وسماتهم وميولهم، وبمدى قابليتهم لتحمل الضغوط وتكيفهم معها، فبعض هؤلاء يملكون شخصيات حيوية دؤوبة تتميز بالرغبة بالعمل وآخرين لهم شخصية هادئة صابرة متوازنة المزاج. ومثل هذه الشخصية أقل عرضة للضغط (السامرائي، 2006 255)

ومن جانب آخر يمكن ذكر عدد من الأسباب للضغوط النفسية منها:

- **عملية تفسير الحدث الضاغط:** فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيداً كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد حدة القلق والشعور بعدم الأمان كما أن تفسير الحدث الضغط على أنه ناجم عما اقترفه الطفل من أنام يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالاكنتاب.
- **ضعف القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية:** فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبيا في زيادة الشعور بالضغط النفسي.
- **الأحداث اليومية:** فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.
- **أسباب نفسية اجتماعية:** وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف والعبء الزائد والإحباط، والحرمان.
- **أسباب البيئة العضوية (الحيوية):** وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج، وطبيعة التغذية والحرارة والبرودة
- **أسباب شخصية:** وتتمثل في إدراك الذات والقلق وإحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب، والعدوانية (العبدلي 2012، 39)

ومن الناحية التنظيمية والوظيفية والشخصية فإن أسباب الضغوط النفسية هي:

- الأسباب التنظيمية: ويندرج ضمنها زيادة أو نقص عبء العمل، والمحفزات، وتقييم الأداء ومدى موضوعيته وطبيعة العمل وأساليب التنظيم، وغموض الدور، وتعارض الدور والمستقبل الوظيفي
- الأسباب الوظيفية: ويندرج ضمنها بيئة العمل المادية، والمسؤولية عن الخير، احتياجات السلامة المهنية ومحدودية الوقت، وضعف التغذية الراجعة، وضعف المشاركة في صنع القرار.
- الأسباب الشخصية: ويندرج تحتها عدة أسباب منها المشكلات الأسرية والمشكلات الاقتصادية، وعوامل الضغط الوسيطة، والنمط السلوكي الشخصي (محمد، وحبيب، 2010 9).

أما أسباب الضغوط النفسية الداخلية لدى الفرد والخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة به، فمن أهمها ما يأتي:

◀ الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية مع الناس.

◀ الصراعات التي تتضمن المستويات الأخلاقية.

◀ الصراعات التي تتضمن حاجات الآخرين.

◀ الصراعات التي تتضمن مشاكل العائلة اليومية.

◀ الصراعات التي تتضمن التجارب غير السعيدة.

◀ العوامل الاقتصادية الصعبة.

◀ تدني الوضع الصحي، وقلة مراكز العلاج، وعدم توفر الخدمات الصحية اللازمة.

◀ الانفجار السكاني ولاسيما في ظل أزمة الغذاء.

◀ ضعف الوازع الديني والقيم (محمد، 2001، 37).

ويمكن تصنيف عوامل وأسباب الضغوط النفسية في التعليم إلى:

- التخيير التربوي ويشمل إعادة التنظيم والتخيير المستمر في المناهج.
- سلوك التلاميذ ويشمل قلة الاهتمام وقلة الجهد المبذول وضعف التركيز واللامبالاة.
- ظروف العمل، وتشمل كبر حجم الفصل وضعف التعاون بين الزملاء
- صراع وغموض الدور، ويشمل زيادة عدد الأدوار والمهام المطلوب إنجازها (الطواب، وآخرون، 1999، 172).

ويمكن تصنيف أسباب الضغوط النفسية للمعلمين إلى ثلاثة عوامل هي:

- عوامل ذاتية، تتمثل في الاستعداد الشخصي ومستوى الإدراك ونمط الشخصية والاتجاه نحو المهنة والصراع الشخصي أو الذاتي.

- عوامل وظيفية تتمثل في الضغوط الإدارية والعلاقة مع الزملاء والعبء المهني وسوء سلوك التلاميذ وضعف النظام المدرسي وعدم وجود معايير واضحة وظروف العمل الرديئة وضغط الوقت.

- عوامل اجتماعية تتمثل في نظرة المجتمع للمهنة والتقدير والدعم

- الاجتماعي. (الطيرري، 1999، 440).

### 7. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

عادة ما تترك الضغوط النفسية أثارا سلبية ومدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، فيمكن تصنيف الآثار إلى آثار عامة منها:

#### (1) الآثار النفسية (Effect physiological):

تتمثل في اختلال الآليات الدفاعية النفسية وانهايارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال.

وتشمل التعب والإرهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكنتئاب والأرق والقلق وانخفاض

تقدير الذات الأفراد، الاحتراق النفسي "Burn out"

(أحمد دابل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص52)

**(2) الآثار الفيزيولوجية:**

◀ زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي الجسم وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب وإضرابات الدورة الدموية.

◀ زيادة إفراز الغدد الدرقية يؤدي لزيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر طويل يؤدي إلى نقص الوزن، والانهيار الجسمي.

◀ زيادة إفراز الكولسترول من الكبد، مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب (تصلب الشرايين) اضطرابات معدية. (عبد المنعم محمد، 2006، ص 65).

**(3) الآثار الاجتماعية (social Effect)**

إن مختلف الأعراض التي تظهر على الفرد مثل العدوانية، التهيج وغيرها تؤثر على علاقات الفرد مع محيطه الاجتماعي، سواء مع عائلته أو مع زملائه في المدرسة والحي فينجر عن ذلك الانسحاب من الحياة الاجتماعية إلى حياة العزلة.

وتشمل مخلفات الضغط على الحياة اليومية للفرد في الشعور بانعدام الأمن في علاقته بأفراد عائلته، وتفاهة الحياة الأسرية مما يجعله يرفض المشاركة مع غيره في الحديث والأفكار والنشاطات، بالإضافة إلى عجزه عن التكيف مع التغيرات الاجتماعية.

**(4) الآثار السلوكية (BehaviorEffect):**

النسيان، والإهمال وزيادة مشاكل التخاطب واللجاجة والتلعثم، وانخفاض مستوى الطاقة والقلق في النوم، وإلقاء اللوم على الآخرين، وعدم تحمل المسؤولية وتظهر هذه الأعراض عند التعرض للضغوط السلبية، أما التعرض للضغوط الايجابية فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد، حيث تدفعه إلى تحقيق الذات والأداء الجيد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

(علاء عبد المنعم، حسن محمد 2018، ص 15-16)

◀ فقدان الشهية والأكل الزائد.

◀ نقص الميل أو الإحساس يتخلى الإنسان عن أهدافه الحياتية ويتوقف عن ممارسة هوايته وفقد أمتعته وممتلكاته.

◀ تناول القهوة والكحوليات والعقاقير وسوء استخدام العقاقير.

◀ حل المشكلات بأسلوب سطحي وعدم الثقة غير مبررة بالآخرين.

◀ ظهور سلوك شاذ وغريب.

**(5) الآثار المعرفية (Cognitive Effect):**

عندما يتعرض الإنسان لضغوط حياتية عادة حادة أو مهددة تجعله مشغولا بها وتؤثر على العديد من الوظائف العقلية فتصبح غير فعالة ويحدث نقص في الكفاءة المعرفية وكثرة

الوقوع في الأخطاء ومن التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط والتي أوردتها الباحثة ما

يلي: (عبد المعطي حسن مصطفى، 2006، ص 85)

- ◀ يتناقص مدى الانتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة.
- ◀ يزداد اضطراب القدرة: يفقد الإنسان ضبط التفكير نسبيا أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.
- ◀ تدهور في الذاكرة قصيرة المدى: تضعف الذاكرة، فيضعف الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف.
- ◀ صعوبة التنبؤ بالاستجابات: تضعف سرعة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسارعة تعويضا لذلك.
- ◀ يزداد معدل الأخطاء: تزداد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات، ويزداد الشك في القرارات.
- ◀ يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد: يصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح للظروف الراهنة، أو التخطيط المستقبلي.
- ◀ غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم: صعوبة في تحديد الاختيار الصحيح، وصعوبة في النقد وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقية.

## 6) الآثار الانفعالية:

نجد من المظاهر الانفعالية التي يعاني منها الفرد تحت الضغط:

- ◀ زيادة التوتر، فتقل القدرة على الاسترخاء العضلي وحدث القلق.
- ◀ ظهور الوسواس القهري لتخيل أمراض واضطرابات غير واقعية.
- ◀ وأيضا التغيير في سماتهم الشخصية من أناس حريصين إلى أفراد غير مبالين ومن أفراد مسامحين إلى أفراد متسلطين مع زيادة القلق والعدوانية والعنف كلما زادت المشاكل الشخصية.

◀ عدم التحكم في السلوك ويصبح الفرد اندفاعي.

◀ انخفاض الإحساس بالذات والقيمة مع وجود خوف وهلع في بعض الأحيان والشعور بالذنب والتشاؤمية واليأس.

◀ الأرق وعدم النوم وحركات عصبية بارزة خاصة على الوجه. (حمدي على الفرماوي،

رضا عبد الله، 2009، ص 35-36)

5 أما الآثار الخاصة بالتلميذ: فتحد نتيجة لعوامل مختلفة وتأثيرها على التلميذ متفاوت

حسب شخصية التلميذ وقدرته على مواجهة تلك المشكلات من بينها:

◀ قلق الامتحان: يعتبر قلق الامتحان من المشكلات النفسية الشائعة لدى المتعلمين

جراء الإحساس بالفشل خاصة المتعلمين المقبلين على شهادات في أواخر السنوات

الدراسية ويكون التلميذ أشد عرضة لهته المشكلة كونه سيلقى أول تجربة يمر فيها بامتحان يؤهله للمرور إلى مرحلة أخرى.

◀ **العلاقات الاجتماعية:** نتيجة الضعف المتواصل مع الآخرين وضعف الثقة في التحدث مع الآخرين مما يسبب له الإحراج، والخوف من المواجهة والدخول في علاقات اجتماعية مع الآخرين، بالإضافة إلى ضعف التواصل بين الأبناء والآباء وقلة الحوار البناء والتفاهم الايجابي يخلق نوعا من التباعد الأسري مما يجعل التلميذ أو الابن يحس بالوحدة.

◀ **التفكير السلبي:** ويمثل في مختلف التوقعات السلبية والأفكار الخاطئة التي يكونها التلميذ عن نفسه وعما يحدث من حوله كأن يردد بقوله أنا فاشل، لا يمكنني النجاح، أخفقت... إلخ فهذه العبارات تزيد من تحطيم شخصيته وتضعف ثقته بنفسه.

ويظهر تأثير الضغط عند التلميذ فيما يلي:

◀ **العادات العصبية:** وهي إظهار جمدي للتوتر مثل اختلال العين أو هز الرأس أو اللجاجة وغيرها.

◀ **الأرق:** مثل صعوبة الدخول في النوم والاستيقاظ المتكرر من النوم والأحلام والكوابيس المزعجة.

◀ **الانفعالية:** وهي عبارة عن رد فعل معالج فيه للاهتمامات والأحداث.

◀ **التعب:** يتمثل في الإنهاك الشديد وانخفاض مستوى الطاقة.

- ◀ الاعتلالات الجسدية: كالشعور بالألم في المعدة أو الأمعاء أو الصداع وما إلى ذلك.
- ◀ السلوك الهروبي: مثل المبالغة في مشاهدة الأفلام واللعب بكثرة والاستماع إلى الموسيقى.

◀ الاتكالية: كزيادة الالتصاق بالوالدين والحاجة المستمرة إلى المساندة. (عبد القادر

الميلي، بشير عيساوي، 2012، ص 161)

مما سبق نجد أن آثار الضغط النفسي عامة وخاصة فالعامة تشمل على الآثار النفسية حيث يعتبر الاحتراق النفسي أخطرهما، كذلك الآثار الفيزيولوجية الاجتماعية، السلوكية والمعرفية والانفعالية التي تولد هذه الأخير التوتر لدى الأفراد، أما الآثار الخاصة بالتلميذ في تمس الجانب التعليمي له حيث تسبب له قلق الامتحان، تؤثر عليه في مختلف العلاقات تولد له التفكير السلبي نحو الأشياء، كذلك ظهور التعب التهرب من الواجبات يصبح متعصبا من أفعه الأسباب كلها آثار مترتبة عن الضغوط النفسية.

#### 8. آثار الضغوط النفسية لدى تلاميذ المدارس:

##### • النظام التربوي كمصدر للضغوط النفسية عن الطلبة:

إذا نظرنا إلى مهنة الطب نجد بأن الطبيب يسعى للحفاظ على حياة المريض ولا يقدم على أي تصرف من شأنه الإضرار بالمريض وهذه هي رسالة الطب. وإذا نظرنا لمهنة التدريس فإن دور المعلم ورسالته لا تقل أهمية عن رسالة الطبيب ودوره فالمعلم يجب أن يحرص على

حياة الطالب ولا يعيق عملية تعلمه من خلال ابتعاده عن التهديد والعقاب الذي يستنزف صحة الطالب وطاقاته.

ويكمن في التهديد غالباً وما يترتب عليه من الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب والتي يتسبب فيها أحيانا القائمين على العملية التعليمية، فالعلاقة بين التعلم وأشكال التهديد الكامنة والصريحة وما يفرزه النظام التربوي من أساليب العقاب الجسدي والنفسي عند التطبيق الحرفي للأنظمة والقوانين تثبت ما يترتب عليها من الضغوط النفسية، حيث يعمل عنصر التهديد كسلاح اختياري لتنظيم السلوك الإنساني فعندما كانت المدارس اختيارية كان التهديد أقل فاعلية، فالطالب الذي يقع تحت الضغط النفسي يستطيع بكل بساطة ترك المدرسة، أما اليوم فالتلميذ ملزم و محتم عليه تحمل التهديدات والتعايش معها لأن حضوره للمدرسة محكوم بالسياسة التعليمية وأنظمة الدولة غير القابلة للنقاش، وبالتالي يكون خاضعاً للضغوط النفسية.

#### ● الضغوط النفسية والتعلم:

عند إحساس الفرد بالضغوط النفسية فإن الغدة الكظرية تهرع لإفراز عصارة يطلق عليها كورتيزول Cortisol والتي تزيد من حدة تفاعل الجسم على مواجهة أي خطر من الأخطار مهما كان سواء أكان جسدياً، أو بيئياً، أو أكاديمياً أو عاطفياً، وفي هذه الحال تستثار سلسلة من ردود الفعل الجسمانية على شكل تقلص في جهاز المناعة وتضخم في العضلات الكبيرة

وانسداد في مجاري الدم وارتفاع في الضغط وتسبب هذه الموجة من الاضطرابات العضوية وردود الفعل في حدوث مشكلات في المدرسة لدى المتعلم، لأن الارتفاع المزمن في عصارة الكورتيزون يؤدي إلى موت في الخلايا الدماغية المسؤولة عن تشكل الذاكرة وبنائها .

ومن ناحية أخرى، يعطل الضغط المزمن مقدرة التلميذ على تحديد أولوياته وترتيبها، ويعتقد الباحثون أن التفكير والتذكر يتأثران بشكل سلبي تحت الضغوط النفسية وأنهما يكبحان ويشبطان ذاكرة الدماغ المؤقتة ويعيقان قدرة بناء الذاكرة المستديمة ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد، فالضغوط النفسية المزمنة تجعل الطالب أكثر عرضة للأمراض العضوية، ففي دراسة أجريت على بعض الطلبة أثناء تأدية الاختبارات الصفية، لوحظ اضطراب ملحوظ على جهاز المناعة لديهم وبناء عليه أظهروا مستوى منخفضاً في القدرة على مكافحة الميكروبات.

من الناحية الطبية لو نظرنا إلى مراكز الأعصاب في الدماغ وتتبعنا أحدها لوجدنا أن تفرعات الخلية العصبية للشخص المتوتر متقلصة وتشعبها أقل، وعلى العكس بالنسبة للشخص غير المتوتر، وهذا يؤثر بلا شك على قدرة الاتصال وفعاليتها فيما بين الخلايا العصبية، فما الذي تسبب في هذه التغيرات الهائلة؟ إن الأوضاع الاجتماعية تغير في سلوك الأشخاص وتصرفاتهم، وبالتالي فإن الدماغ يستجيب لهذه التغييرات مما ينتج عنه تغير في الخلايا العصبية فقد أكد اختصاصي البصريات جوتليب ( Ray outlieb ) أن الضغوط المدرسية تتسبب في مشكلات بصرية تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي وتقدير المتعلم لذاته، وإن الضغوط المدرسية، تقلص عملية التنفس وتؤثر على تركيز التلميذ وتشل الكيفية

التي يتعامل بها مع الضغوط مما يؤثر في نهاية المطاف على التحصيل الدراسي. فتحت الضغوط تصبح العين أكثر يقظة وحساسية لمتابعة ما يجري في المناطق السطحية بمجال الإبصار، مما يكون معه شبه مستحيل تتبع الأمور الصغيرة بدقة ككتابة في صفحة ما مثلاً إن هنالك بعض العوامل الاجتماعية التي تكون مصدراً للضغوط النفسية لدى التلميذ لعل من أبرزها التوقعات العالية حول قدرات الطلبة وخاصة المتفوقين منهم فهناك العديد من الأمور التي تغيب ظنهم فواجب لم يحل ومشروع فشل، ونشاط لم يحالفه الحظ، وتدن غير متوقع في العلامات، ففي مثل هذه الحالات من عدم الرضا فإن الدماغ يعتبرها بمثابة تهديد مباشر له نقود إلى بيئة غير مناسبة.

رغم أن الضغوط النفسية والجسدية تكون محمودة في بعض الأحيان لما لها من دور في حفز الفرد للإنتاج والتعلم) فكل فرد يستجيب للتهديد بشكل يختلف عن الأفراد الآخرين فبعضهم لا يكثرث به مهما كان الموقف، وبعضهم الآخر يتفاعل معه ويعتبره تحدياً يجب أن يواجهه بقوة، وبعضهم يعتبره أمراً يهدد البقاء ويحطم الحياة على كل حال، يستجيب الدماغ للتهديد بشكل متوقع، فما أن يحس الدماغ بالتهديد والتخويف إلا ويهب بشكل منظم ودقيق للرد وتحدث ردود الفعل هذه فيما يعرف بلوزة الدماغ **amygdala** والتي تعتبر المركز الرئيس في استقبال العوامل المؤثرة مثل الخوف والتهديد والتي بدورها تلفت انتباهنا عند اقتراب الخطر وتستقبل تغذية مباشرة من المهاد البصري (**Thalamus**) ومن قشرة الدماغ الحساسة (**Sensory Cortex**) ومن القرين الدماغية (**Hippocampus**) ومن

الفص الجبيني (**Frontal (lopes)**) ومن ثم تقوم الألياف العصبية بتنشيط وتحريك النظام الوجداني الذي بدوره يهيج الجسم لإفراز مادة الإيدرولين والفازوبريسن والكرتسول والتي تقوم بالتحكم والسيطرة على طريقة تفكيرنا وإحساسنا وتصرفاتنا.

وقد أكدت الدراسات والبحوث الحديثة أن التهديد يؤثر على التوازن الكيميائي لدى الأشخاص، فمثلاً إذا انخفض معدل المركب الأميني (**serotonin**) الموكل إليه عملية التنظيم والتوازن الكيميائي لمشاعرنا وتصرفاتنا فإنه يصحب بارتفاع في معدل الميل إلى العنف والذي قد يصبح سمة من سماتنا التي لا تفارقنا طيلة الحياة.

فالتلاميذ المعرضون للتهديد والضغوط النفسية العالية خصوصاً من تربي منهم في بيوت معروفة بالعنف الأسري يكونون من أكثر الأشخاص صعوبة في الإصغاء للآخرين، ويميلون للعنف، وهم باستمرار يترقبون ويتحسسون من حولهم ويتحنون الوقت المناسب للانقضاض على فريستهم يثبتوا وجودهم في درجات السلم الاجتماعي أو المدرسي، وكذلك نجدهم أكثر ميلاً للعوانية ويشكون في نظرات الآخرين إليهم يرددون دوماً : ماذا ينظر هؤلاء لنا بهذه الطريقة، وهم بهذا يحاولون كبح أي مشكلة قد تظهر مدعين بأن غيرهم هو المتسبب في هذه المشكلة ذلك لأن الدماغ ومن خلال مراكز الاستقبال يحاول تحييد تلك المواقف والانسجام معها للتعايش مع الواقع والابتعاد عن الأخطار.

ومن مواقف التهديد التي قد يتعرض إليها التلميذ في المنزل أو في الطريق إلى المنزل وفي ممرات المدرسة وقاعات الدراسة فقد يكون التلميذ عرضة للعنف من الوالدين في المنزل كالحرمان من بعض الامتيازات والعقاب، وفي المدرسة قد يتعرض للشيء نفسه ولكن قد تزيد الحالة أكثر عند صراخ معلم أو مدير أو مشرف في وجه التلميذ وأمام زملائه، وقد يكون مصدر التهديد العزلة وعدم استمرار الصداقة بين الأصدقاء أو التعليقات الساخرة والكلام البذيء، فكل هذه المواقف وغيرها قد تضع الدماغ في حالة استفسار دائمة وقد يصعب معها أن يعود إلى حالته الطبيعية إلا بعد جهد كبير. إن التهديد بنشط ويحفز القدرات الدماغية الضرورية لنا للبقاء، ولكنه حتماً ليس ذو فائدة للتعلم.

كما أن للتهديد مضار أخرى. فهو يولد العجز وعدم القدرة على العمل والتفكير لأن الحياد وحب البقاء والتعايش أمر يسعى الدماغ لتحقيقه، فيبتعد الدماغ عن المحاولة لحل المشكلات المعقدة التي يتطلبها الوضع الدراسي للتلميذ.

### • ضغوط الامتحانات المدرسية:

عندما تبدأ فترة الامتحانات سواء في نهاية الفصل الدراسي أو في نهاية العام الدراسي فإن معظم الأسر تعلن حالة الطوارئ ويبدأ إصدار التعليمات من قبل أولياء الأمور والمتعلقة باستخدام الكمبيوتر، ومشاهدة القنوات الفضائية والذهاب إلى النادي أو إضاعة أي دقيقة من اليوم بدون دراسة، كما أنهم يغضبون من التلميذ في حال فشله في الإجابة عن أي سؤال

بخص المذاكرة هذا بالإضافة إلى حالات القلق والعصبية التي تنتاب الأم تجاه طفلها إذا نسي معلومة سبق لها مذاكرتها معه، فهي تطلب منه أن يكون عقله مبرمجا كالكومبيوتر يستطيع استدعاء أي معلومة قام بحفظها في أي وقت.

هذه السلوكيات يحذر منها أطباء الطب النفسي، حيث تصل العقوبة في بعض الأحيان إلى حد الضرب، فالأم لا تحترم إمكانات طفلها ومستوى نكائه، وتطالبه دائما بما هو فوق قدراته كطفل، فمقياس النجاح هو التميز في الحياة ككل، وليس الحصول على العلامات النهائية فقط، التفوق مهم ولكنه ليس أهم من صحة التلميذ النفسية شيء في الحياة فهناك الكثير.

#### • قلق الامتحان كمصدر للضغوط النفسية:

يعتبر قلق الامتحان من الامتحانات من المشكلات النفسية الشائعة ففيه يعاني التلميذ من التوتر النفسي والإحساس بالخطر ويختلف الأشخاص في تعاملهم مع هذا القلق فبعضهم يتكيف معه بشكل إيجابي كأن ينظم أوقاته وينكب على دراسته وحفظه ويسيطر على الأفكار السلبية التي تراوده، قدر الإمكان حول أدائه في الامتحان وحول النتيجة والمستقبل.

والقلق الطبيعي هنا ينشط الجهود الإيجابية للإنسان كي يتعامل مع الأمور الهامة والصعبة ومن ثم السيطرة عليها والنجاح فيها. والبعض الآخر من التلاميذ يغلبه القلق السلبي فيبقى متوتراً باستمرار وعصبياً، وقليل النوم والأكل وكثير الشرود والشكاوى وتتناقص إنتاجيته وأداؤه. ومن الأعراض المرضية الشائعة لهذا القلق: الصداع ونقص الشهية وآلام البطن

والإسهال المتكرر والغثيان والإحساس بعدم التوازن أحياناً أو بشكل متكرر، وخفقان القلب وآلام في الصدر.

وهناك أعراض أخرى مثل الآلام العضلية المتنوعة والشعور بالتعب والإعياء وغير ذلك، وأما الأعراض النفسية الصريحة التي تظهر عند التلميذ: فهي الترقب والخوف وتوقع الفشل والرسوب وصعوبات النوم والأحلام المزعجة والكوابيس إضافة للعصبية والتوتر ونقص التركيز وعدم المثابرة وغير ذلك، هذه جميعها تستدعي العلاج والدعم النفسي والاستشارة النفسية إذا كانت شديدة ومستمرة حتى لا يصل إلى الوقوع تحت الضغوط النفسية القاتلة.

ويرتبط القلق من الامتحان بتكوين الشخصية وحساسيتها وقيمتها وتاريخها وثقتها بنفسها وقدرتها على التنافس وإثبات الذات، فالشخصيات المتوازنة تتعامل بشكل ناجح مع القلق، بينما تضطرب الشخصيات النرجسية، أو المدللة غير الناضجة أو الخيالية في طموحها كما يرتبط قلق الامتحان بالظروف الشخصية والأسرية والضغوط التي يتعرض لها التلميذ من الأهل ومن المجتمع الكبير - فالتخويف الشديد من قبل الأهل يعتبر ضغطاً إضافياً على التلميذ وعلى تحمل أزمة الامتحان.

كما أن جو الاستنفار في المنزل وقلق الأهل الواضح وتضخيمهم للمخاطر المرتبطة بالامتحان والعلامات والحديث عنه طول الوقت وهذه الأمور كلها تعتبر مصادر إضافية

للضغوط النفسية على الطالب مما يتطلب مراجعة الأهل والمحيطين لأساليبهم وتعديل الأفكار الخاطئة المقلقة والمخيفة وتبني أفكاراً صحية وعملية وواقعية.

كما وتلعب طبيعة الامتحان بما فيها من تفاصيل دوراً واضحاً في زيادة الضغوط ونسبة القلق والخوف والتوتر لدى التلاميذ فالاختبارات الحاسمة والتي تحدد مستقبل التلميذ المهني والحياتي مثل امتحان الثانوية العامة ترتبط بكمية أكبر من القلق، فكلما زاد الغموض والعشوائية المرتبطة بالامتحان ونتائجه وكيفيته وتفصيله كلما كان القلق أشد مما يستدعي الاهتمام بضرورة تدريب التلاميذ على الامتحان وأسلوبه بشكل كاف كما يستدعي الأمر كذلك ضرورة التواصل بين الهيئات المسؤولة عن إعداد الامتحانات وتحضيرها وإجرائها وبين التلاميذ الذين يخضعون للامتحان.

ولابد من التأكيد على ضرورة الاهتمام بجيل التلاميذ في مختلف أعمارهم من خلال تخفيف الضغوط عليهم وتقديم المساندة النفسية والعملية لهم، وتوفير الفرص المناسبة لمستقبلهم الدراسي والمهني لمختلف مستوياتهم، وإعدادهم بشكل متوازن لمواجهة مراحل الحياة المختلفة وما فيها من ضغوطات نفسية.

## 9. أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

إذا كان موضوع الضغوط متشعبا ومتداخلا كما يعتقد بعضهم، فإنه يمكن القول أن التعامل معه أكثر تعقيدا ومن هنا جاءت المصاعب في تحديد أساليب مواجهة الضغوط وأساليب التعامل معها.

## 1- الأساليب الفيزيولوجية:

1) التأمل: هو أن يجلس الفرد في مكان هادئ لمدة تتراوح من 10 إلى 12 ثانية ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق وبانتظام مع التركيز على كل أعضاء جسده وإرخاء العضلات، ويقوم بتكرار جملة إيجابية تساعده على الاسترخاء، وتكرر هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم.

2) ممارسة الرياضة: تعمل التمارين الرياضية على خفض آثار الضغوط وتقليل القلق ولاكتئاب الناتج عن المواقف الضاغطة، فهي تحسن المزاج وتزيد الطاقة والقوة والحيوية، وبتحسن الجسم فإن الصورة الذاتية تتحسن، ومن التمارين المفيدة في حالات الضغط النفسي الأيروبيك التي تخفض سرعة ضربات القلب وخفض ضغط الدم وكذا مستوى العدوانية والاكتئاب، إضافة إلى البوغا التي تساعد على التحكم في الجسم والعقل، وكذلك المشي السباحة، ركوب الدراجات، حيث تقل جميعها من درجة القلق والحزن والشدة العضلي والتوتر.

(3) **التغذية:** تعتبر فعالة في مواجهة وإدارة الضغوط، فالجسم القوي يتوافق أكثر مع المواقف الضاغطة عن طريق الغذاء السليم خاصة الذي يتضمن البروتينات المغنيزيوم، البوتاسيوم، الفوسفور وفيتامين "ب".

## 2- الأساليب السلوكية:

(4) **الاسترخاء:** هو من أهم الأساليب التي يعتمد عليها السلوكيون في الضغوط لما له من فوائد فيزيولوجية ونفسية تتجلى في الشعور بالهدوء، زيادة الثقة بالنفس زيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة وكذا خفض معدل ضربات القلب، استرخاء العضلات وخفض التوتر، ومن أهم أنواعه تجد: الاسترخاء بالتنفس والاسترخاء العضلي والفكري.

(5) **تعديل أسلوب الحياة:** أسلوب الحياة هو ك ما يتعلق بشخصية الفرد فهو ليس ثابتا بل يمكن تعديله، لهذا فاستجابات الفرد السلوكية إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على مقاومتها.

لذا فحدوث تغيير في أسلوب الحياة والعادات يساعد في مواجهة الضغوط

(6) **الدعابة والمرح:** فقد أوضحت الدراسات أن الأفراد الذين يكون لديهم مستويات عالية من الدعابة والتفاؤل يظهرون مقاومة قوية للضغط النفسي.

(7) **التدريب على السلوك التوكيدي:** أي القدرة على قول "لا" ورفض الطلبات غير المقبولة، والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة وعن الأفكار والآراء،

والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات والتفاعلات الاجتماعية والقدرة على اتخاذ القرارات وتنظيم وفهم الانفعالات.

**(8) التدريب على إدارة الوقت:** هدفه زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما هو مفيد، حيث أن التخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدولة الأنشطة.

### 3- الأساليب المعرفية:

إن الحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في حد ذاته وإنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف هي السبب في حدوث الضغط النفسي، لذا فتغيير الأفكار غير المنطقية والسلبية المكونة عن الحدث يؤدي لتغيير الاستجابة نحوه. وهناك عدة فنيات تساعد على التعامل مع الضغوط تذكر منها:

**(9) إيقاف الأفكار السلبية:** إذ ينبغي تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجود لدى الفرد تدريجياً على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية.

**(10) إدارة الذات:** يهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم ومراقبة الذات وتقديم التعزيز الإيجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة.

**(11) أحاديث الذات:** تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه إذا استطاع التخلص من الأحاديث السلبية الانهزامية التي يقولها لنفسه عن نفسه واستبدالها بأحاديث إيجابية تقيد في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغط

**(12) إعادة الصياغة:** أي التركيز على معنى الإيجابي في الحدث ليستطيع التعامل معه

**(13) التحليل أو التصور البصري:** يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط وغالبا ما يقترن بالاسترخاء، وهكذا يستطيع التدريب على الحدث الضاغط المتوقع.

**(14) حل المشكلات:** يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولا إلى وضع خطة لحل المشكل، هدفها تنمية مهارات الأفراد وزيادة كفاءتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة

#### 4- الأساليب الروحية والوجودية

**(1) البحث عن المعنى وهدف للحياة:** كلما سعى الفرد نحو إيجاد معنى وهدف لحياته فإن ذلك يخفف من الشعور بالضغط لديه.

**(2) التفاؤل:** تساعد النظرة التفاؤلية في الحياة على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرضا عن النفس، كما تشير الدراسات إلى أن التفاؤل يؤدي لتقييم معرفي أفضل للمواقف التي يتعرض لها الفرد وبالتالي يكون أقل عرضة لأعراض النفسية والجسمية.

ومن التصديقات البارزة في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط نجد. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 339-353)

(Moos&Lazarus& Folkman1984) ويصنف Moos " هذه الاستراتيجيات في بعدين:

◀ الاستراتيجيات الإقدامية

◀ الاستراتيجيات الإجمامية.

**(3) الاستراتيجيات الإقدامية:** ويتم فيها توظيف أساليب التصدي للموقف الضاغط

وتجاوز وآثار السلبية، وتشمل أربع أساليب:

◀ **أسلوب التحليل المنطقي:** وفيها يتبع الفرد أسلوب التحليل المنطقي للمواقف

الضاغطة بغية فهمه والتهيؤ الذهني له.

◀ **أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف:** يحاول الفرد معرفيا معرفة الغموض موقف

الضاغط وإعادة بدائه بطريقة إيجابية مع محاولة استمرار تقبل الواقع كما هو.

◀ **أسلوب البحث عن المعلومات والمساعدة:** حيث يحاول الفرد البحث عن معلومات

الموقف الضاغط وطلب المساعدة من الآخرين أو المؤسسات المجتمع المتوقع

◀ **أسلوب حل المشكلة:** من خلال التصدي المباشر للمشكلة ولتداعياتها

**(4) الاستراتيجيات الإجمامية:** وتشمل الأساليب التي يوظفها الفرد لتجنب الضغط،

وإحجام عن تفكير فيه، وذلك من خلال استخدام أربع أساليب هي:

◀ أسلوب الإحجام المعرفي: يلجأ إليه الفرد لتجنب التفكير الواقعي والممكن مع الموقف

الضاغط أو فيه.

◀ أسلوب التقبل الاستسلامي: يلجأ إليه لترويض نفسه على تقبل الموقف الضاغط.

◀ أسلوب البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة: وذلك عن طريق الاشتراك في

أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها، بهدف توليد مصادر جديدة لإشباع والتكيف

بعيدا عن مواجهة الموقف الضاغط.

◀ أسلوب التنفيس والتفريغ الانفعالي: وذلك بالتعبير اللفظي عن المشاعر السلبية عبر

السارة، وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. (سلاف مشري،

2016، ص 12-13)

مما سبق يتضح أن أساليب المواجهة الضغط النفسي شملت عدة أساليب منها فيزيولوجية

سلوكية، معرفية، روحية والوجودية، في حين هناك تصنيفات MOOS قسمها إلى قسمين

الإقدامية وبدورها صنفت إلى أربع أساليب والثانية الإحجامية وهي بدورها صفت كذلك إلى

أربع أساليب، كلها أساليب تساعد الفرد على التخفيف من حدة وشدة الضغط النفسي

ومواجهته

خلاصة:

في ختام هذا الفصل اتضح لنا أن للضغط النفسي أهمية كبيرة تشمل جميع مجالات الحياة، وذلك مختلف المستويات النفسية الصحية في مجال العمل والمستوى الأكاديمي واتضح لنا بعدم وجود مفهوم موحد للضغوط النفسية ويتضح من خلال النظريات التي تفسره وتقسمه ولكن يتفقون بأنه مجموعة من المؤثرات داخلية وخارجية تواجه الفرد تؤثر على توازنه وتوافقه من الناحية النفسية وهذا يؤثر على سلوكه ونمط تفكيره، فعند تعرض الفرد لموقف ضاغط يتوجب عليه مواجهته بشتى الأساليب وما نلاحظه تنوع الضغوط بتنوع مصادرها وأثارها، أما عواملها تمس الإنسان بشكل عام والطالب بشكل خاص لكونها متعددة مما ينبثق منها أعراض متعددة على الفرد.

ومنه نستنتج مما سبق أن كل العناصر تختلف من فرد لآخر باختلاف المواقف، وهنا تعود إلى قوة الشخصية للوقوف لمصدر المؤدي للضغوط النفسية وذلك لاختيار الأسلوب العلاجي المناسب.

كما نؤكد على حقيقة استمرارية الضغوط النفسية في حياة التلميذ يجب التعايش معها والتكيف معها لتحقيق النجاح في بعض الأحيان يصبح الضغط دافع للإنجاز إذا كان الضغط إيجابي وهذا ما سنتطرق إليه في الفصل التالي.

# الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز

تمهيد:

- 1- تعريف الدافعية للإنجاز
- 2- نظريات الدافعية للإنجاز
- 3- أهمية الدافع للإنجاز
- 4- العوامل المؤثرة في الدوافع
- 5- العوامل المؤثرة في الدافع للإنجاز لدى المتعلمين
- 6- الضغط النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى الطالب
- 7- خلاصة

**تمهيد:**

يعد موضوع الدافع للإنجاز من أكثر المواضيع المتداولة في علم النفس وذلك على المستوى النظري والتطبيقي، فالدافعية هي المحرك الأساسي لإنجاز جميع النشاطات وبدورها يكتسب الفرد خبرات جديدة، ففي هذا الفصل سنتطرق إلى تعريفات الدافع ونظريات الدافعية للإنجاز وأهمية الدافع للإنجاز والعوامل المؤثرة في الدوافع للإنجاز.

## 1 تعريف الدافعية للإنجاز:

يعرفها عبد الرحمان بن بريكة على ان :الدافعية تعبر عن الحالة التي يعيشها الفرد، حتى تعمل على استثارة السلوك وتنشيطه وتوجيهه نحو هدف معين ويمكن ان يستدل على هذه الحالة من تبعات السلوك الموجه نحو الهدف وتنتهي بتحقيق الهدف موضع الدافع.

(جارش، بوزيد، 2022، ص 272 .)

تعريف ماكيلاند وزملائه (: 1953) (الدافع للإنجاز انه يشير الي استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الارضاء وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الاداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز.

(الزحيلي، 2019، ص 249)

ويقصد بالدافعية للإنجاز (قدرة الفرد على تحقيق الاشياء التي يرى الاخرون انها صعبة والسيطرة على البيئة الفيزيكية والاجتماعية، التحكم في الافكار وحسن تناولها وتنظيمها، سرعة الاداء، الاستقلالية، التغلب على العقبات، وبلوغ معايير الامتياز، التفوق على الذات، منافسة الاخرين والتفوق عليهم والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة) .

(رشاد علي عبد العزيز ، 1994 ، ص 89)

وعندما تم د راسة الدافعية للإنجاز من قبل العلماء أشار انتكسون وفيدر الي ان سلوك الفرد الذي يمتاز بانه موجه ا للإنجاز يعتمد على ثلاثة عوامل، حيث يشكل استعداد الفرد للإنجاز

العامل الاول واحتمال النجاح في اداء المهمة العامل الثاني، وادراك الفرد لقيمة النجاح في المهمة التي يريد اجازها العامل الثالث.

(الكفاوين، 2019 ، ص114 .)

ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج ان الدافعية للإنجاز هي استعداد و بدل الجهد للتحصيل و السعي نحو التفوق للوصول الى الأهداف المنشودة.

## 2 نظريات الدافعية للإنجاز:

سنحاول في هذا العنصر عرض مجموعة من النظريات التي تناولت الدافعية للإنجاز نذكر منها:

- **نظرية ماكيلاند:** اقترح ماكيلاند عام 1967 نظرية في العمل اسمها نظرية الإنجاز

حيث يعتقد أن العمل في المؤسسة يوفر فرصة الإشباع في ثلاث حاجات هي:

1- **الحاجة إلى القوة:** وفي رأيه أن الأفراد الذين تكون لديهم حاجة شديدة للقوة يرون

المؤسسة فرصة لكسب المركز والسلطة ووفقا لنظريته فإن الأفراد يندفعون وراء المهام

التي توفر فرصة لكسب القوة.

2- **الحاجة إلى الإنجاز:** يرى الأفراد ذوي الحاجة الشديدة للإنجاز إن الالتحاق بالمنظمة

فرصة لحل مشكلات التحدي والتفوق.

3- **الحاجة إلى الاندماج الانتماء الألفة:** الأفراد الذين لديهم حاجة شديدة للاندماج

والمودة فإنهم يرون في المؤسسة فرصة لتكوين علاقات جديدة ومثل هؤلاء الأفراد

يندفعون وراء المهام التي تتطلب التفاعل مع زملاء العمل كما وجد ماكيلاند أن الأفراد الذين لديهم حاجة شديدة للإنجاز يتحلون بالعديد من الخصائص التي تؤهلهم لتحمل المسؤولية الشخصية في البحث عن الحلول للمشكلات ويرغبون في المخاطرة المحسوبة عن اتخاذ القرارات ووضع الأهداف المعتدلة مع الرغبة في التداول والحصول على المعلومات عن نتائج ما يقومون به من أعمال (عزم الله عبد الرزاق بن صالح الغامدي، 2009، ص 111)

3 نظرية أتكسون: في منتصف الستينات قدم اتكسون نظرية شاملة في الدافعية للإنجاز والسلوك ويفترض إن ميل الفرد لتحقيق هدف ما يتحدد بناء على محصلة ثلاث عوامل الحاجة للإنجاز أو الدافع للإنجاز واحتمالية النجاح والقيمة الحافزية للنجاح.

ومن منظور أتكسون إن قوة دافعية الفرد الحرة الاختيار فان الفرد ذو الدافعية المرتفعة للإنجاز يختار مهام متوسطة الصعوبة لأنها تمتاز بالتوازن ما بين التحدي من جهة واحتمالية النجاح من جهة أخرى أما الفرد ذو الدافعية المنخفضة للإنجاز فانه يتجنب المهام لان خوفه من الفشل يتجاوز توقعاته للنجاح وفي مواقف الاختيار فانه يختار مهام سهلة نسبيا لان احتمالية النجاح مرتفعة أو انه يختار مهمة صعبة لأنه لا يتعرض لحرر كبير عند فشله في مهمة صعبة. (احمد يحيى الزق، 2009، ص 236).

ويرى اتكسون أن الدافع للإنجاز هو المحصلة النهائية لصراع الأقدام بين الأمل في النجاح والخوف من الفشل ويمثل اتكسون هذه العلاقة بالمعادلة التالية: دافع

الإنجاز = دوافع النجاح وافع تجنب الفشل وعليه فان الاهتمام بدوافع النجاح وتمييزها والعمل على تقليص دوافع تجنب الفشل يؤدي إلى محصلة أكبر من الدافع للإنجاز.

(محمد بني يونس، مرجع سابق، ص 250).

- **نظرية التنافر المعرفي:** تؤكد نظرية التنافر المعرفي التي طورها فستينغر 1956 ان دافعية الأفراد نحو تحقيق التوازن والانسجام المعرفي تنشأ كنتيجة لعدم الانسجام أو التوازن المعرفي وان مثل هذه الحالة تحدث عندما تلزم الفرد نفسه يعمل ما يتناقض مع معتقداته واتجاهاته وعاداته السلوكية الأمر الذي يؤدي إلى حدوث حالة من التنافر المعرفي وعليه يسعى الفرد جاهدا للتخلص من التنافر كأن يقنع نفسه بان ما سيقوم به من أعمال وأفعال هي بحد ذاتها مفيدة وتتحقق أهدافه لذا يلجئ جاهدا إلى إيجاد المبررات التي تؤكد أن هذه الأعمال لا تتناقض مع معتقداته واتجاهاته. (عماد عبد الرحيم الزعول وعلي فالح الهنداوي، 2015، ص 302).

**4 النظرية المعرفية:** تقترض هذه النظرية أن الكائن البشري مخلوق عاقل ذو إرادة حرة في اتخاذ القرارات الواعية على النحو الذي يرغب فيه لذلك تفسر على أساس أن النشاط السلوكي كفاية في ذاته وليس كوسيلة وتنشئة تفسيراتها على أن النشاط العقلي للفرد يزوده بدافعيته ذاتية متصلة فيه كالقصد والنية والتوقع.

(علي أحمد وادي وإخلاق أحمد الجنابي، 2005، ص 48).

## 3 أهمية الدافع للإنجاز:

يعبر عن رغبة الفرد في القيام بالأعمال الصعبة ومدى قدرته على تداول الأفكار والأشياء بطريقة منظمة وموضوعية.

تلعب الدوافع دورا مهما في ميدان التوجه والعلاج النفسي لما لها أهمية في تفسير استجابات الأفراد وأنماط سلوكهم جعل الفرد على تغير تصرفات الآخرين، وعمل أشياء بسرعة وبقدر كبير من الاستقلالية مع تحقيق مستوى مرتفع من التفوق على الذات والرقى بها، وكذلك منافسة الآخرين بجدارة وتحقيق الفوز عليهم. (يوسف قطامي، 1992، ص 193).

ذكر الزغبى (2005) على أن أهميتها تتبع من كونها من الوجهة التربوية هدفا تربويا في حد ذاتها، فاستثارة دافعية الطلبة وتوجيهها وتوليد اهتمامات معينة لديهم تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية وعاطفية وحركية خارج نطاق العمل المدرسي وفي حياتهم المستقبلية، وتعتبر من الأهداف التربوية الهامة التي ينشدها أي نظام تربوي.

كما تعتبر وسيلة يمكن استخدامها في سبيل انجاز الأهداف التعليمية على نحو فعال، وذلك من خلال اعتبارها أحد عوامل المحددة لقدرات الطالب على التحصيل، لارتباطها بميول الطالب فهي توجه انتباهه إلى بعض النشاطات دون الأخرى، وهي على علاقة بحاجاته، فتجعل من بعض المثيرات معززات تؤثر في سلوكه وتحثه على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال.

ويتفق علماء النفس على أهمية دور الدافعية في تحريك وتوجيه السلوك الإنساني بصفة عامي، وفي التعلم والإنجاز بصفة خاصة، فتؤثر الدوافع على عمليات الإدراك والانتباه والتخيل والتذكر والتفكير، فهي بدورها ترتبط بالتعلم والإنجاز وتؤثر فيه وتتأثر به. (شوقي ناجي جواد، 2010، ص25).

بمعنى أن الدافعية للإنجاز تساهم في تحريك وتوجيه سلوك الإنسان ودفع التلميذ إلى عمل الأشياء بسرعة مع تحقيق مستوى مرتفع من النجاح والتفوق، مع المنافسة الآخرين بجدارة وتحقيق الفوز.

#### 4 العوامل المؤثرة في الدوافع:

أ- العوامل الشخصية: توجد عوامل ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية، التي تؤثر في الدافعية للتعلم وتؤدي إلى ارتفاع مستوى التحصيل والإنجاز للأفراد أو تدنيه.

فمفهوم الذات على سبيل المثال هو الصورة التي يعرفها الشخص عن نفسه من نظرتة لنفسه ومن خلال الآخرين، ومن نظرة الناس إليه يؤدي إلى التأثير بشكل كبير على ما يبذله الفرد من مجهود تعامله مع للتعلم، وهذا يرتبط بإدراكه لما يحققه هذا المجهود من نتائج مرغوبة.

ب- العوامل الاجتماعية: وتتضمن العوامل الاجتماعية المؤثرة في دافعية الفرد في كل ما يحيط به من قريب أو بعيد، فنجد أولاً الأسرة التي تقوم بتنشئة وتكوين شخصية

وتوجيه سلوك الفرد ثم المدرسة، ومن هنا نجد أن كل من الأسرة والمدرسة تؤثر في

دافعية الفرد (سلطان عويد سلطان العدري، 2019، ص39).

ت- العوامل الخاصة بالفرد: وهي تشمل التنشئة الاجتماعية، التنشئة الوالدية، العوامل الثقافية والاقتصادية والدينية، والعوامل الشخصية.

ث- التنشئة الوالدية أثبتت دراسات التي قامت بها ونتربوتوم " Winterbottom

(1958) أن أمهات الأطفال ذوي الدافعية المرتفعة لإنجاز يشجعن أطفالهن على

الاستقلالية والاعتماد على النفس ويقمن بتقديم مكافآت لتحقيق ذلك، هذا التدريب

يكون في سن أكثر تبكيرا من أمهات الأطفال ذوي الحاجة للإنجاز أثناء تنشئتهم

وهي كالتالي:



شكل رقم (01): يوضح نشاطات أم الأطفال ذوي الدافعية للإنجاز.

(صباح عايش، 2011، ص 60).

من الدراسة نستنتج أن للآباء دور مهم في منشأة الدافعية للإنجاز لدى الأبناء، بإتباع

أساليب معينة في التربية.

ج- التنشئة الاجتماعية: أشار روزن وداندراد "Daudrade&Rosen" أن الدافعية للإنجاز ترتبط ايجابيا بممارسات التنشئة الاجتماعية مثل التدريب لدى كل من الذكور والإناث.

فالتنشئة الاجتماعية لها دور كبير في تكوين دافعية الإنجاز لدى الفرد وذلك من خلال البيئة الاجتماعية التي يترعرع فيها ويتفاعل معها، فإذا كانت المبادئ والأسس التي يقوم عليها المجتمع تدعو إلى العمل والمثابرة والاجتهاد فإن هذا يعكس على الفرد بالضرورة، باعتبار أن القدوة التي يقتدي بها ويتبع خطاها هي جزء من هذا المجتمع.

ح- العوامل الثقافية والدينية والاقتصادية: يعتبر "ماكلياند McClelland" من أوائل الباحثين الذين اهتموا بالعوامل الثقافية والدينية وتأثيرها على دافعية الانجاز، فبين في كتابه مجتمع الإنجاز أن قيم الآباء التي يمثلها آدائهم الديني تؤثر في تنشئة الطفل وبالتالي في الدافعية للإنجاز عنده".

وتوصل "ماكلياند" أن الدافعية للإنجاز ترتبط ارتباطا وثيقا بالتطور الاقتصادي لبلد، فهي تسيطر خلال فترات النمو الاقتصادي، فالأفراد في البلدان المتطورة اقتصاديا يتميزون بمستويات عالية لدافعية الإنجاز، حيث يرجع سبب التضخم وزيادة الإنتاج إلى انجازاته المعبرة.

وقد اهتم **دي فونس Devos** (1966) بدراسة الثقافة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لالتقاء الضوء على التقدم الاقتصادي في المجتمع الياباني وركز على ما تتسم به الأسرة اليابانية من خصائص مثل المخاطر والميل إلى التقدم والتحديث المستمر.

خ- العوامل الخاصة ببيئة الإنجاز وتتمثل العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز ببيئة الأداء أو العمل كالتالي:

- **طبيعة العمل:** إذا كانت صفات العمل متطابقة وحاجات الأفراد فإن هذا يؤدي بهم إلى معايشة الرضا وبالتالي دافعية أكبر لأداء العمل أو الممارسة
  - **القيادة:** إن سلوك المدير التلقائي يؤثر على تحديد وتوجيه سلوك الأفراد حيث أن إنتاجيتهم تتوقف على عدة عوامل أغلبها يعود إلى فعالية القيادة في خلق مناخ يعمل على إشباع حاجات الأفراد وبالتالي ضبط وتوجيه اتجاهاتهم وجهودهم ورفع مستوى الدافعية للإنجاز.
  - **الفروق بين الجنسين:** إضافة إلى العوامل السابقة الذكر هناك عامل آخر، وفيه اختلف الباحثون في قضية علاقته بدافعية الإنجاز.
- (عفاف وسطاني، 2010، ص 64-69).

- **الجنس:** أغلب الأبحاث التي تمت حتى بداية الستينات عن دافع الإنجاز قد اقتصرت على الذكور ومنذ منتصف الستينات ركزت الأبحاث والنظريات على الدافع للإنجاز عند النساء واكتسبت قوة دفع كبير، فأظهرت أن النساء ينظر

لهن على أنهن أقل دافعية للإنجاز من الرجال. وينسب هذا في معظمه إلى

الصراع بين رغبات النساء في الإنجاز ودورهن الجنسي.

وتذكر "هيجيل" و "زيجلر Ziegler&Hjell هورنر Horner 1962" تصورت أن النساء على عكس الرجال عند هن دافع لتجنب النجاح، أو خوف من الأداء إلى نتائج سالبة مثل: التنافس مع الرجال وفقد الأنوثة واحتمال الرفض الاجتماعي. (مجدي أحمد محمد عبد الله نس، ص46-47).

وخلاصة ما ذكر سابقا أن الدافع للإنجاز لدى الفرد يتأثر بمجموعة من العوامل منها العوامل الشخصية فالفرد الذي يتعرف على نفسه يستطيع أن يحقق تحصيل مرتفع، أما العوامل الاجتماعية فهي تلم بالمدرسة الأسرة، فالتربية التي يتلقاها الطفل من والديه لما لها من دور كبير في منشأة دافعية الإنجاز لدى الأبناء وتحديد مستواها لديهم وذلك بإتباع أساليب معينة في التربية كتدريب على الاستقلال والاعتماد على النفس، فالتنشئة الاجتماعية وكذا الظروف الأسرية لها دور في تكوين دافعية الإنجاز لدى الفرد وذلك من خلال لتنشئة الاجتماعية التي يترعرع فيها ويتفاعل معها، إضافة إلى الفروق بين الجنسين فطبيعة التنشئة الاجتماعية للمجتمع هي التي تعطي للذكور دعما اجتماعيا أكثر من الإناث وتتيح لهمقدرا كبيرا من الاستقلالية والحرية وتشجعهم على المهارات المعرفية، كذا الاختلاف في الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها فاختلاف في العادات والتقاليد وأساليب التربية من مستوى

اجتماعي لآخر ينعكس أثره على دافعية الإنجاز لدى الأفراد. فهذا كله من شأنه أن يؤثر على مستويات الدافع للإنجاز فيرفعها، إما سلبا فيخفضها.

### 5 العوامل المؤثرة في الدافع للإنجاز لدى المتعلمين:

لتنمية الدافع للإنجاز ينبغي على المعلم أن:

1 يشجع طلبته على إبداء الرأي والمشاركة في المناقشة، والبحث والاطلاع، وتقديم الأفكار الجديدة، وطرح الأسئلة والتعليقات.

2 استثمار العلاقة بين المعلم والتلاميذ في البيئة الصافية، وقدرة المعلم على جذب انتباه التلميذ ومساعدته على ربط ما يتعلمه بحاجاته واهتماماته، وتقديم واجبات مدرسية تتسم بالتحدي المناسب لقدرة التلاميذ، وربط المادة الدراسية ببيئة المتعلم، وتوفير البدائل المناسبة من النشاطات التعليمية التي تتماشى مع رغبات المتعلمين.

3 توفير الجو الملائم للعملية التعليمية، وتوفير الأنشطة المتعددة والمتنوعة.

(سناء محمد حسن أحمد، 2011، ص104).

4 إجراء بعض التغييرات في البيئة داخل غرفة الصف.

5 الحفاظ على استمرارية انتباه المتعلمين من خلال تنويع أساليب التدريس والوسائل التعليمية إشراك المتعلمين في فعاليات الدرس من خلال إشراكهم في التخطيط لفعاليات الدرس، مراعاة الفروق الفردية.

6 تعزيز إنجازات المتعلمين وتشجيعهم ويتحقق ذلك من خلال التنوع في التعزيز الإيجابي، توفير التغذية الراجعة للمتعلمين حول أدائهم ومستوى تقدمهم والأخطاء التي يقعون فيها. (عماد عبد الرحيم لزعلول وشاكر عقلة المحاميد، 2010، ص 101-102).

نستنتج مما سبق ذكره أن العوامل المؤثرة في الدافع للإنجاز لدى المتعلمين يقف على المعلم بشكل خاص فهو محور العملية التعليمية وموجه لها، لأنه يقوم بعدة أدوار توجه سلوك المتعلمين وتدفعهم نحو التعلم، حيث يخلق بيئة صفية تمتاز بالهدوء والتشجيع ويستثمر مجهوداتهم بربط ما يتعلمونه بالبيئة، كما يقوم بتوفير جو ملائم من تنوع أساليب التدريس والأنشطة التعليمية حتى يحافظ على استمرارية الانتباه والتركيز في الدرس ويعزز إنجازاتهم.

#### 6 الضغط النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى الطالب:

ينظر بعض العلماء إلى الضغط على أنه من بهارات الحياة وأحد ضرورياتها حيث يمكن أن ينظر إلى الفرد الذي يتميز بمستوى توافق شخصي مرتفع بأن لديه القدرة على مواجهة الضغط العادي بل وقد يتمتع به، وهذا النوع الإيجابي من الضغوط يعطى إحساسا بالقدرة على إنجاز الأعمال السريعة والحاسمة فهي بمثابة حوافز إيجابية لما لها من تأثير نفسي وإيجابي عند شعور الفرد بالإنجاز، وهذا يعني أن قدرا معقولا من الضغوط ضروري لمواجهة متطلبات الحياة اليومية، كحافز يحث على المواجهة والتصدي للتحديات اليومية بكل تحدي

والحاح وبعد غيابه عائقا لمظاهر الحياة مما يجعل الفرد يعيش حياة سيئة. (سمير الشبخاني، 2003، ص 3)

فالضغط يرفع من مستوى فطنة ونباهة الفرد، كما أن كل قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وتسخير الإمكانيات لمواجهة، فالشخص يتخلى عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرار فتراه في غاية النشاط وبجاجة إلى الفعل السريع والناجح (موسى عبد الرحمن، 2002، ص 10).

وأشار كذلك كوهين 1980 \* Cohen إلى تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي حيث أوضح أن الضغوط النفسية تخلف حالات من المعلومات الزائدة والتي كثيرا ما تدفع الفرد بقوة لبيدوا انتباها غير عاديا، وهذه النواحي المتصلة باستنزاف الطاقة والإجهاد المعرفي ضرورية للأداء التحصيلي

ويضيف "كابن Caplan" أن التعرض للضغوط النفسية يؤثر على العمليات العقلية المعرفية كالإدراك والذاكرة، وينعكس ذلك على التحصيل الدراسي كما يؤثر أيضا على مفهوم الفرد لذاته وتقييمه لها. (نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص 54-55)

ويتوقف تأثير الضغوط على الطلبة على عدة متغيرات وهي شدة الحدث الضاغط والمدة التي يستغرقها والنوع والعمر لدى الطلبة وعلى الفروق بينهم في الجوانب المعرفية، ويظهر ذلك في عملية التقييم المعرفي للحدث الضاغط وكذلك على الاختلافات التي توجد بين

الطلبة في أساليب المواجهة التي يختارونها للتعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في معترك الحياة.

(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 180-181)

مما سبق يتضح أن العلاقة بين الضغط النفسي والدفع للإنجاز يتضح في أن الفرد الذي يمتلك توافقا نفسيا يكون لديه دافع نحو الأشياء ويحقق النجاح، ونجد أن بعض الضغوط النفسية قد تعمل كحافز إيجابي لمواجهة تحديات الحياة لديه، وهذا ما أكد عليه بعض من الباحثين الذين اعتبروا أن الضغط النفسي قد يكون مؤشرا جيدا نحو تفادي التوتر والكسل ويؤدي إلى التفوق.

## خلاصة:

في خلاصة هذا الفصل يتضح لنا أنه لا يوجد دخان إلا وراءه نار أي أن أي أسلوب يلاحظ إلا وراءه دافع ويختلف إما ان يكون داخليا، فطرية أو مكتسبة تدفع للقيام به، وكان الاهتمام به منذ القدم من قبل علماء وباحثين في علم النفس التحليلي والاجتماعي، وكذلك التربوي وحتى الفلاسفة فالدافع الانجاز يتنوع من فرد لآخر وتختلف درجته من مرتفع إلى منخفض نتيجة للظروف الفردية، مما لجئ الباحثين لمحاولة لتفسيرها وكان كل له وجهة نظره، حيث تفوق على فكرة مفادها أن الدافع للإنجاز بمثابة المحدد لسلوك الفرد.

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة:

2- مجتمع وعينة الدراسة

3- الدراسة الاستطلاعية

4- أدوات الدراسة

5- الخصائص السيكومترية

خلاصة

## تمهيد:

البحث العلمي سلسلة من المراحل والخطوات يتبعها الباحث بطريقة منظمة ومرتبطة فبعد الانتهاء من الجانب و النظري، يتطرق الباحث إلى الجانب الميداني، وهذا الفصل يعتبر جزء منه، بحيث يتم التعرف فيه على الإجراءات المنهجية الخاصة بالدراسة والتي من خلالها يتم تأطير الدراسة منهجيا وذلك من خلال الاعتماد على المنهج الذي سيتم به إجراء الدراسة بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية، وكذا تحديد مجالات الدراسة وتحديد مجتمع وعينة الدراسة، وكذا الوسائل المعتمد في عملية جمع المعلومات وأخيرا إبراز أهم الأساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة.

## 1- منهج الدراسة:

تختلف مناهج وطرق البحث العلمي الخاص بكل موضوع دراسة باختلاف المواضيع التي يتناولها البحث، والتي من خلالها تلزم الباحث بالتزام منهج معين.

يعتبر المنهج أحد العناصر المهمة في البحث العلمي والتي من خلالها يتمكن الباحث من دراسة موضوع بحثه بطريقة منظمة ومرتبطة عبر سلسلة من المراحل والخطوات للوصول إلى حقائق معينة، ويمكن تعريف المنهج على أنه "هو أسلوب فني يتبع في تقصي الحقائق وتباينها". (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2012، صفحة 64)

بالإضافة إلى أن المنهج هو: "هي طريق إجرائي مركب ومتكامل، يعتمد عليه الباحث للوصول إلى حقيقة جديدة ينشدها للتغلب على مشكلة تستهويه أو غامضة عليه، أو تتسبب له أول مجتمعه حرجا علميا أو اجتماعيا أو عمليا سلوكيا". (حمدان محمد زياد، 1989، صفحة 61)

ويعرف المنهج بأنه: الطريق الذي يستعين به الباحث للوصول إلى الهدف من البحث وتختلف المناهج باختلاف طبيعة الموضوع ومشكلات البحث واختلاف الأهداف التي يرغب الباحث في تحقيقها والوصول إليها.

وبالنسبة لموضوع بحثنا الموسوم بـ: "الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلبة البكالوريا"، فقد اعتمدنا المنهج الوصفي بأسلوبيه (العلائقي والمقارن) لبلوغ الأهداف المرجوة

من البحث، والمنهج الوصفي يهدف إلى دراسة الظواهر في الوقت الحاضر ويهدف إلى تجهيز البيانات لاختبار فروض معينة تمهيدا للإجابة عن تساؤلات معدة مسبقا بدقة تتعلق بالظواهر الحالية والاحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمن اجراء الدراسة وذلك باستخدام أدوات مناسبة.

فالمنهج الوصفي يعرف بأنه: طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي تم التوصل اليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها. (سرحان محمد علي محمود، 2019، صفحة 46)

## 2-مجتمع وعينة الدراسة:

### 2-1. مجتمع الدراسة:

يعرف المجتمع بأنه: الجماعة التي يهتم بها الدارس، والتي يريد أن يتوصل إلى نتائج قابلة للتعميم عليها، والمجتمع الذي تحدد له خاصية واحدة على الأقل فارقة تميزه عن غيره من المجتمعات أو الجماعات. (جابر عبد الحميد، 2011، 29)

ويعرف مجتمع الدراسة كذلك بأنه: " الجماعة التي يهتم بها الباحث والتي يريد ان يخلص بها إلى نتائج قابلة للتعميم، وهو المجتمع الذي له خاصية واحدة على الاقل تميزه عن غيره من المجتمعات أو الجماعات ". (ابراهيم، 2015، صفحة 164)

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه: " جميع مفردات أو الأشياء التي نريد معرفة حقائق عنها وهو جميع الافراد الذين يضمهم مجتمع الدراسة، وفي ظل تحديد اسلوب جمع البيانات وذل بأسلوب الحصر الشامل الذي يعني جمع البيانات عن جميع المفردات التي يتكون منها مجتمع الدراسة". (حجاب، 2000، صفحة 29)

وفي بحثنا الحالي مجتمع الدراسة واسع وشامل، حيث يتكون من جميع تلاميذ ثانوية أبي بكر بلقايد و ثانوية الحسن بن الهيثم وثانوية الأمير عبد القادر، وعددهم (1160) تلميذ وتلميذة.

والجدول رقم (04) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الثانويات.

جدول رقم(04) يوضح مجتمع الدراسة حسب الثانويات

العدد	اسم الثانويات
249	أبو بكر بلقايد
318	الحسن بن الهيثم
593	الأمير عبد القادر
1160	المجموع

## 2-2. عينة الدراسة:

تعتبر العينة أهم محاور الأساسية في البحث العلمي، وهي عبارة عن جزء من كل قصد التحقق من فرضيات البحث، كما تعرف العينة على أنها " مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة" (ماجد، 2016، صفحة 29)

بالإضافة إلى أنها " تمثل العينة جزء من عناصر مجتمع الدراسة يحدد عناصره وفق أسس علمية ومنطقية لتكون عناصر العينة ممثلة تمثيلا واقعا لجميع عناصر المجتمع المدروس" (دشلي، 2016، صفحة 130)

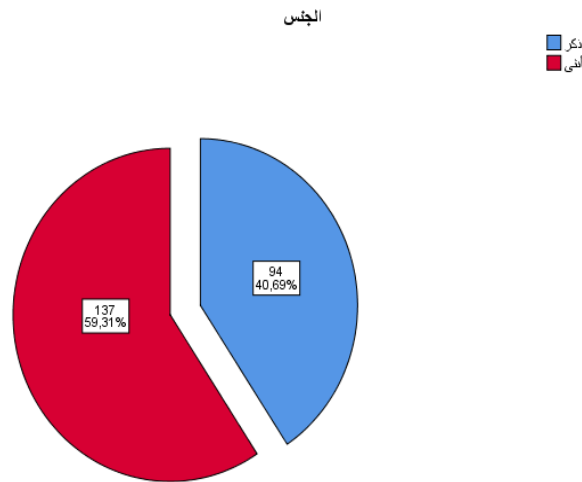
لقد تم في بحثنا هذا اختيار عينة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة الكلي، وقد تم توزيع 231 استمارة على (231) تلميذا من وتلميذة وهي ما تمثل نسبة (28.87%) من المجتمع ككل.

2-2-1- خصائص عينة الدراسة:

2-2-2-1. الجنس:

الجدول رقم (05) يبين توزيع ونسبة العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	94	%40.7
أنثى	137	%95.3
المجموع	231	%100



الشكل البياني رقم (02) يبين توزيع ونسبة العينة حسب الجنس

من خلال قراءتنا للجدول رقم(05) والشكل البياني رقم (01): نجد أن العينة المأخوذة

لدراستنا غير متساوية العدد بالنسبة لمتغير الجنس، حيث نجد عدد التلاميذ الإناث يساوي

137 تلميذة بنسبة 59.3% وهي النسبة الأعلى، تليها نسبة التلاميذ الذكور يساوي 94 تلميذ بنسبة 40.7%، وهي النسبة الأدنى.

### 3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية وهي اول خطوة يلجأ اليها الباحث للتعرف على ميدان دراسته، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، والتحقق من سلامة وصلاحية ادوات جمع البيانات.

وقد عرفها **مصطفى عشوي** على أنها: دراسة استكشافية، وهي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، مما يضيفي صفة الموضوعية للبحث كما تسمح بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان، ومدى صلاحية أدوات المنهجية المستعملة قصد ضبط المتغيرات البحث (مصطفى، 1994، صفحة 133)

### 3-1. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية امر جد مهم في بناء البحث، حيث إن إهمالها يفقد البحث أحد العناصر الأساسية فيه، حيث تكتسي هذه الدراسة اهمية بالغة في البحث العلمي، إذ تعتبر دراسة أولية وتهدف هذه الدراسة الى:

- التعرف على خصائص افراد العينة المراد دراستها.

- التأكد من أداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها أو استخدامها في الدراسة الأساسية.

- التأكد من توفر متغيرات الدراسة في مجتمع البحث.

- التعرف على الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

### 3-2. حدود الدراسة الاستطلاعية:

3-2-1. الحدود المكانية: ثانوية أبي بكر بالقائد النزلة، ثانوية ابن الهيثم النزلة، ثانوية الأمير عبد القادر توقرت.

3-2-2. الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على ثلاثين (30) تلميذا وتلميذة من ثانوية أبي بكر بالقائد النزلة، ثانوية ابن الهيثم النزلة، ثانوية الأمير عبد القادر ولاية توقرت.

3-2-3. الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في السنة الدراسية: 2025/2024، تحديدا في بداية شهر أفريل من سنة 2025.

4- أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية:

4-1. مقياس الضغط النفسي:

4-1-1. وصف المقياس: قامت الطالبة باستعمال مقياس الضغط النفسي لـ"طوبال

فطيمة" (2016) والذي يتكون من (42 عبارة) موزعة على أربعة محاور (انظر الملحق رقم

)، وهي:

-المحور الأول: البعد الدراسي (15 بنداً).

-المحور الثاني: البعد النفسي (15 بنداً).

-المحور الثالث: البعد العلائقي (15 بنداً).

-المحور الرابع: البعد الفيزيولوجي (13 بنداً).

جدول رقم (06): يوضح محاور مقياس الضغط النفسي وأرقام عباراته

عدد العبارات	أرقام العبارات	المحاور
08	1,5,9,13,17,21,25,29	الدراسي
11	2,6,10,14,18,22,26,30,33,36,39,42	النفسي
11	3,7,11,15,19,23,27,31,34,37,40	العلائقي
11	4,8,12,16,20,24,28,32,35,38,41	الفيزيولوجي
42	المجموع	

**طريقة التصحيح:** يتم تقدير درجات هذا المقياس تبعاً لدرجة الفقرة حيث أن جميع فقراته سلبية، حيث يتضمن المقياس (42 عبارة)، كل عبارة هنا يقابلها أربعة بدائل هي (تتطبق دائماً، تتطبق أحياناً، تتطبق نادراً، لا تتطبق أبداً) بحيث تصحح بمنح الدرجات الآتية على التوالي (1،2،3،4).

وتكون أقصى درجة يتحصل عليها المفحوص في هذا المقياس هي (168 درجة)، في حين تكون أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (42 درجة).

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

الجدول الآتي:

**جدول رقم (07) يمثل الصدق التمييزي لأداة الضغط النفسي**

المتغيرات	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة والقرار
المحور الأول: الدراسي	الدنيا	10	022،	1،87	18	9.79	0.00 دال
	العليا	10	014،	2،71			
المحور الثاني: النفسي	الدنيا	10	020،	1،90	18	9.14	0.00 دال
	العليا	10	036،	3،12			
المحور الثالث: العلائقي	الدنيا	10	023،	2،21	18	11.13	0.00 دال
	العليا	10	028،	3،51			
المحور الرابع: الفيزيولوجي	الدنيا	10	039،	1،98	18	8.48	0.00 دال
	العليا	10	030،	3،31			

0.00 دال	9.01	18	2،10	،020	10	الدنيا	الضغط النفسي
			3،08	،027	10	العليا	

**التحليل:** يتضح من خلال نتائج الجدول رقم(07) أن هناك اختلافا بين قيم المتوسطات الحسابية للفئات الدنيا للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان(1.87، 1.90، 21.2، 1.98، 2.10) والمتوسطات الحسابية للفئات العليا(2.71، 3.12، 3.51، 3.31، 3.08) على الترتيب، كما جاءت القيم المعنوية لمستوى الدلالة تساوي(0.00، 0.00، 0.00، 0.00، 0.00) على التوالي دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، وهذا يدل على وجود اختلافات بين متوسطات درجات الفئة الدنيا ومتوسطات درجات الفئة العليا للمبحوثين وبالتالي فإن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

**4-2. مقياس الدافعية للإنجاز:** أعد هذا المقياس السيكولوجي المصري بجامعة القاهرة، لـ"عبد اللطيف محمد خليفة" (2016)، ويتكون الاستفتاء من (50 بندا) تقيس الدافعية للإنجاز ضمن خمسة أبعاد تقيس كل بعد (10 بنود)، وفيما يلي الأبعاد وأرقام البنود التي تقيسها وهي:

الجدول رقم (08): أرقام بنود أبعاد مقياس الدافعية للإنجاز

أرقام البنود	البعد
1,6,11,16,21,26,31,36,41,46	الشعور بالمسؤولية
2,7,12,17,22,27,32,37,42,47	السعي نحو التفوق والطموح
3,8,13,18,23,28,33,38,43,48	المثابرة
4,9,14,19,24,29,34,39,44,49	الشعور بأهمية الزمن
5,10,15,20,25,30,35,40,45,50	التخطيط للمستقبل

يجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن أربعة بدائل هي: لا، قليلا، متوسطا، كثيرا، وتنال الدرجات من (من 0-03) على التوالي، وكل البنود تصحح في اتجاه واحد، وبالتالي تتراوح الدرجة عن كل بعد (من 0-30)، أما الدرجة الكلية على الاستفتاء فتتراوح بين (من 0-150)، وارتفاع الدرجة على كل بعد وعلى الدرجة الكلية يشير إلى ارتفاع الدافع إلى الانجاز.

جدول رقم(09) يمثل الصدق التمييزي لأداة الدافعية للإنجاز

المتغيرات	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة(ت)	مستوى الدلالة والقرار
المحور الأول: الشعور بالمسؤولية	الدنيا	10	1,67	0,27	18	8.14	0.00 دال
	العليا	10	2,44	0,10			
المحور الثاني: السعي نحو التفوق والطموح	الدنيا	10	1,63	0,22	18	12.56	0.00 دال
	العليا	10	2,66	0,13			
المحور الثالث: المثابرة	الدنيا	10	1,70	0,11	18	15.00	0.00 دال
	العليا	10	2,70	0,17			
المحور الرابع: الفيزيولوجي	الدنيا	10	1,63	0,09	18	8.81	0.00 دال
	العليا	10	2,43	0,27			
المحور الخامس: التخطيط للمستقبل	الدنيا	10	1,72	0,28	18	8.07	0.00 دال
	العليا	10	2,68	0,23			
الدافعية للإنجاز	الدنيا	10	1,76	0,15	18	10.97	0.00 دال
	العليا	10	2,49	0,14			

التحليل: يتضح من خلال نتائج الجدول رقم(09) أن هناك اختلافا بين قيم

المتوسطات الحسابية للفئات الدنيا للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان(1.67، 1.63، 1.70،

1.63، 1.72، 1.76) والمتوسطات الحسابية للفئات العليا(2.44، 2.66، 2.70،

2.43، 2.68، 2.49) على الترتيب، كما جاءت القيم المعنوية لمستوى الدلالة

تساوي (0.00، 0.00، 0.00، 0.00، 0.00) على التوالي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود اختلافات بين متوسطات درجات الفئة الدنيا ومتوسطات درجات الفئة العليا للمبحوثين، وبالتالي فإن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

## 5-2. الثبات

### 5-2-1: طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ):

جدول رقم (10) يمثل معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ لأداة الضغط النفسي

القرار عند (0.01)	معامل ألفا كرونباخ	العبارات	المتغيرات
دال	0.78	08	المحور الأول: الدراسي
دال	0.75	12	المحور الثاني: النفسي
دال	0.72	11	المحور الثالث: العلائقي
دال	0.75	11	المحور الرابع: الفيزيولوجي
دال	0.88	42	الضغط النفسي

التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (10) جاءت معاملات الارتباط (معاملات الثبات) بطريقة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ في كل من المجالات والدرجة الكلية للاستبيان ككل تساوي (0.78، 0.75، 0.72، 0.88) على الترتيب دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهو ما يبين أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول رقم (11) يمثل معامل ثبات الإتساق الداخلي ألفا كرونباخ لأداة الدافعية للانجاز

المتغيرات	العبارات	معامل ألفا كرونباخ	القرار عند (0.01)
المحور الأول: الشعور بالمسؤولية	10	0.79	دال
المحور الثاني: السعي نحو التفوق والطموح	10	0.73	دال
المحور الثالث: المثابرة	10	0.72	دال
المحور الرابع: الشعور بأهمية الزمن	10	0.85	دال
المحور الخامس: التخطيط للمستقبل	10	0.77	دال
الدافعية للانجاز	50	0.88	دال

التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (11) جاءت معاملات الارتباط (معاملات

الثبات) بطريقة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ في كل من المجالات والدرجة الكلية للاستبيان

ككل تساوي (0.79، 0.73، 0.72، 0.85، 0.77، 0.88) على الترتيب دالة إحصائية

عند مستوى الدلالة (0.01)، وهو ما يبين أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

5- 2- 2: الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (12) يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأداة الضغط النفسي

المتغيرات	معامل الارتباط بين جزئي الاستمارة	معامل الارتباط سبيرمان وبروان بعد التصحيح	القرار عند (0.01)
المحور الأول: الدراسي	0.77	0.78	دال
المحور الثاني: النفسي	0.72	0.75	دال
المحور الثالث: العلائقي	0.71	0.83	دال
المحور الرابع: الفيزيولوجي	0.68	0.73	دال
الضغط النفسي	0.78	0.88	دال

التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (12) تراوحت معاملات الارتباط الناتجة (معاملات الثبات) بطريقة التجزئة النصفية في كل من المجالات والدرجة الكلية للاستبيان بين (0.68) كأدنى قيمة و(0.88) كأكبر قيمة وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يشير إلى أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة كبيرة من الثبات.

جدول رقم (13) يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأداة الدافعية للانجاز

المتغيرات	معامل الارتباط بين جزئي الاستمارة	معامل الارتباط سبيرمان وبروان بعد التصحيح	القرار عند (0.01)
المحور الأول: الشعور بالمسؤولية	0.76	0.78	دال
المحور الثاني: السعي نحو	0.78	0.85	دال

			التفوق والطموح
دال	0.80	0.74	المحور الثالث: المثابرة
دال	0.83	0.79	المحور الرابع: الشعور بأهمية الزمن
دال	0.74	0.71	المحور الخامس: التخطيط للمستقبل
دال	0.79	0.74	الدافعية للإنجاز

التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (13) تراوحت معاملات الارتباط

الناتجة (معاملات الثبات) بطريقة التجزئة النصفية في كل من المجالات والدرجة الكلية للاستبيان بين (0.71) كأدنى قيمة و(0.85) كأكبر قيمة وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يشير إلى أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة كبيرة من الثبات.

#### 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لغرض تحليل البيانات البحثية والتحقق من صحة الفرضيات المقترحة تمت الاستعانة بالحاسب الآلي في معالجته عن طريق البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) نسخة (25)، وذلك بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا وهذا لكون الإحصاء الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي، يستند عليها في البحث والاستقصاء وقد استخدمنا في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

1- اختبار " ت " لعينتين مستقلتين لقياس صدق الاستبيان، وكذا اختبار الفرضية الفرعية

الثانية والثالثة.

2-معامل ارتباط بيرسون لقياس الفرضية الأولى.

3-معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.

4-معامل ارتباط سبيرمان وبراوين لقياس ثبات الاستبيان.

5-التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة.

## خلاصة:

وصفوة القول في هذا الفصل أنه جانب مهم تطرقنا فيه للوسائل والأدوات التي تساعدنا في تنفيذ دراستنا إمبريقيا، منطلقين بمنهج الدراسة والأدوات، وكذا التطرق إلى اجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال الاعتماد على المنهج المعتمد في الدراسة المنهج الوصفي للائمته للموضوع وطبيعته، ثم القيام بوصف عينة الدراسة وذكر الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من اجل التأكد من صدقها وثباتها وجازيتها وذلك من أجل الاطمئنان على نتائج الدراسة المتحصل عليها، والحصول على نتائج أفضل، وصولا إلى مجتمع وعينة الدراسة وكذا الأساليب الإحصائية، وما هذا الفصل إلا تمهيد للدخول في الفصل القادم والمتعلق بعرض وتحليل واختبار الفرضيات ومناقشة وتفسير النتائج.

# الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات

تمهيد

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية العامة

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى

3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية

استنتاج عام

## تمهيد:

سوف نتطرق في هذا الفصل لعرض ومناقشة، وتحليل وتفسير نتائج الدراسة الميدانية كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق الأداة (المقياس ) على عينة الدراسة وتفرغ البيانات، ونأمل من خلال هذا الفصل الاجابة على تساؤلات الدراسة والوصول لخلاصة عامة في ضوء النتائج للخروج باقتراحات في النهاية.

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية العامة:

" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى

طلبة البكالوريا"

حيث تم معالجة البيانات بحساب معامل ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات متغير

الضغط النفسي ومتوسطات درجات متغير الدافعية للإنجاز للعينة واستخراج دلالتها

الإحصائية فكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (14): يمثل العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز

المتغير	العدد	معامل بيرسون	الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
الضغط النفسي	231	0.82		0.00	دال
الدافعية للإنجاز					

التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم(14) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة تساوي (0.00) دالة

عند مستوى الدلالة (0.05)، كما جاءت قيمة معامل الارتباط بيرسون تساوي (0.82) دالة

عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يدل على وجود ارتباط طردي موجب بين متغير الضغط

النفسي ومتغير الدافعية للإنجاز أي أنه كلما ارتفع الضغط النفسي لدى التلاميذ كلما زادت

الدافعية للإنجاز لديهم، وعليه يمكن القول بأنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة البكالوريا.

#### التفسير:

و بذلك يمكننا تحقيق فرضيتنا التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و دافعية الانجاز لدى طلبة البكالوريا فوجدنا انها علاقة طردية .

فالعلاقة بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز طردية تعود الى عدة اسباب من ابرزها في استغلال درجة الضغط في سبيل التوافق مع البيئة بصورة ايجابية و تحويله كدافع للإنجاز و هنا لا يكون تاثير بالضغط مما يجعله سبب مهم في العلاقة الطردية بين المتغيرين. و تتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه (حجاج عمر 2019) في دراسته التي كشفت عن ارتباط المتغيرين بان كلما زاد الضغط النفسي الا و زادة الدافعية للإنجاز .

و يمكن القول بان من احدى بهارات الحياة وضرورياتها الضغط الذي يجعل الفرد يتميز بمستوى توافق شخصي مرتفع وتعل لديه القدرة على المواجهة للضغط العادي بل وقد يتمتع به وهذا النوع الايجابي من الضغوط يعطي احساس بالقوة على انجاز الاعمال السريعة و الحاسمة فهي بمثابة حوافز ايجابية لما لها تاثير نفسي و ايجابي عند شعور الفرد بما توصل اليه . و من هنا يمكن القول بان الضغط يرتفع من مستوى فطنة و نباهة الفرد كما ان قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر و تعديله و اعداد امكانيات لمواجهة مما يجعله مؤشر

جيدا نحو تقادي التوتر و الكسل وهذا يؤدي الى التوافق و رفع دافع قوي وتحدي لانجاز افضل.

## 2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى

"توجد فروق في الضغط النفسي لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس"

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

الجدول رقم (15) يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس.

المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المحور الأول: الدراسي	ذكر	94	2,14	،059	0.69	229	0.48 غير دال
	أنثى	137	2,09	،047			
المحور الثاني: النفسي	ذكر	94	2,63	،062	0.58	229	0.10 غير دال
	أنثى	137	2,33	،063			
المحور الثالث: العلائقي	ذكر	94	2,83	،054	0.77	229	0.24 غير دال
	أنثى	137	2,74	،053			

0.11	229	0.45	،065	2،85	94	ذكر	المحور الرابع: الفيزيولوجي
غير دال			،060	2،65	137	أنثى	
0.20	229	0.69	،050	2،65	94	ذكر	الضغط النفسي
غير دال			،045	2،48	137	أنثى	

**التحليل:** من خلال الجدول رقم(15) جاءت القيم المعنوية لمستوى الدلالة في كل من المحاور والدرجة الكلية لمتغير(الضغط النفسي) تساوي(0.48، 0.10، 0.24، 0.11)، (0.20) على الترتيب غير دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، وهذا يدل على عدم وجود اختلافات بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالضغط النفسي لديهم، وعليه نستطيع القول بأنه لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

**التفسير :** تعد هذه الفرضية من الفرضيات الأساسية في هذه الدراسة و التي تتطلب فحصا دقيقا، في ضوء ما توصلت اليه الدراسات السابقة المستخدمة في هذه الدراسة حيث تشير بعض الدراسات بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فقد اظهرت دراسة (ملاك نسيمه 2017-2018) ذلك يدل على تاثير الضغط على احد الجنسين اكثر من الاخر حيث نرجحها لعدة أسباب، وهو عكس ما توصلت اليه نتائج دراستنا بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين ولو عدنا لدراسة (ملاك نسيمه 2017-2018) لما توصلت اليه بدراستها بأنه توجد فروق بين الجنسين حيث وجدت متوسط درجة الايثار في الضغط النفسي مرتفع مقارنة بالذكر، و هذا ما تفسره هذه النتائج الانطباع عن البناء المعرفي الذي يرتبط ببعض التخصصات، و ما يفسر الاحداث و المواقف التي يواجهها الطلبة بنفس الطريقة لانهم يعيشون نفس البيئة و نفس المنهج، كما يواجهون نفس

الضغوطات الدراسية مما يعكس نتائج دراستنا الحالية بعدم وجود فروق بين الجنسين في درجة الضغط النفسي ومن هنا يمكن القول ان هناك من يؤيد ومن يعارض بوجود العلاقة او عدمها في درجة الضغط بين الجنسين، و لكن نرجح دائما الى العوامل سوى كانت داخلية او خارجية وهي السبب الاساسي في السيطرة للترجيح او الموازنة لكلا الجنسين وقولنا هذا بناء الى ما تطلعنا اليه في دراستنا حول موضوع الضغط النفسي.

### 3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

" توجد فروق في الدافعية للانجاز لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس"

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

الجدول رقم (16) يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الدافعية للانجاز تبعا لمتغير الجنس.

المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المحور الأول: الشعور بالمسؤولية	ذكر	94	3,0645	49092،	0.13	229	0.22 غير دال
	أنثى	137	3,2467	39090،			
المحور الثاني: السعي نحو التفوق والطموح	ذكر	94	3,1122	51561،	0.56	229	0.11 غير دال
	أنثى	137	3,3314	41617،			

0.30 غير دال	229	0.35	،45326	3،1493	94	ذكر	المحور الثالث: المثابرة
			،38703	3،3350	137	أنثى	
0.43 غير دال	229	0.28	،48999	2،9995	94	ذكر	المحور الرابع: الشعور بأهمية الزمن
			،47976	3،0504	137	أنثى	
0.22 غير دال	229	1.23	،42605	3،2098	94	ذكر	المحور الخامس: التخطيط للمستقبل
			،44527	3،2818	137	أنثى	
0.06 غير دال	229	0.01	،38876	3،1071	94	ذكر	الدافعية للإنجاز
			،32345	3،2491	137	أنثى	

**التحليل:** من خلال الجدول رقم(16) جاءت القيم المعنوية لمستوى الدلالة في كل من المحاور والدرجة الكلية لمتغير(الدافعية للإنجاز) تساوي(0.22، 0.30، 0.43، 0.22)، (0.06) على الترتيب غير دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، وهذا يدل على عدم وجود

اختلافات بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالدافعية للإنجاز لديهم، وعليه نستطيع القول بأنه لا توجد فروق في الدافعية للإنجاز لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

**التفسير:** تعتبر هذه الفرضية من الفرضيات الأساسية هي الأخرى في هذه الدراسة و ذلك لاهتمام عدة دراسات سابقة حولها حيث نجد تضارب في هذا الجانب، ما تتطلع إليه فرضيتنا بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في دافعية الإنجاز الا نتائج الدراسة اظهرت عكس ذلك بعدم وجود فرق بينهما في دافعية الإنجاز، و هذا ما اكدته دراسة (السيد عبد السلام 1996) في دراسته، حيث تشير نتائجها في عدم وجود فروق بين الجنسين لدى طلبة البكالوريا في الدافعية للإنجاز بينما دراسة (فيرير 1995) كانت دراسته تتماشى مع اطرحتنا بوجود فروق بين الجنسين وتعاكس نتائج دراستنا .

وعليه لا نستطيع ان نجسم بين وجود او عدم وجود الفرق بين الجنسين بغض النظر على ما توصلت اليه دراستنا الحالية، وذلك أولاً بوجود تضارب في الدراسات السابقة وثانيا الى قوة الدافع ودرجته الذي يتلقاه أحد او كلا الجنسين كما لا ننسى العوامل الخارجية او الداخلية المحفزة او المحبطة في قوة الدافع للجنسين، فهذه الحلقة المهمة و المحرك الاساسي الذي يرجح او يوازن في درجة الدافعية للإنجاز لدى الجنسين.

## خاتمة

سعت دراستنا الحالية على إلقاء الأنظار على عاملين مهمين، الضغط النفسي ودافعية الإنجاز والهدف من كل هذا معرفة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا والكشف عن الفروق بينهم في هذين المتغيرين، والتي تعزى إلى الجنس.

وقد تطرقنا في دراسة في الجانب النظري إلى مفهوم كل من الضغط النفسي والدافعية الإنجاز، كما تعرضت مجموعة من الدراسات التي تناولت الضغط النفسي مع نفس المتغيرات أخرى غير متغير الدراسة، وكما تناولت دراسات أخرى الدافع للإنجاز مع متغيرات أخرى غير الضغط النفسي ودراسات شملت المتغيرين، فموضوع الضغط النفسي والدافع للإنجاز أمر مهم لأنهما لهم دور مهم في نجاح الفرد في عدة مستويات (الشخصي - الأكاديمي - وحتى المهني) حيث تجعله قادرا على التأقلم مع الضغوطات التي يواجهها بإيجابية وتضمن له التكيف السليم في المجتمع، ولتحقيق إنجازات والنجاح في شتى المجالات.

وقد أفضت هذه الدراسة بعد تحليل النتائج ومناقشتها إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لأنهما كلا المتغيرين مكملين لبعضهما البعض، وهما مهمين للطالب لزيادة التحفيز وتحقيق الهدف المنشود، كما اتضح بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة البكالوريا في الضغط النفسي ودافعية الإنجاز تعزى إلى الجنس، وذلك يرجع للمساواة بين الجنسين في الدور المستقبلي باختلاف المعاملة السابقة في المجتمع والوسط الأسري والأنشطة الثقافية والمعرفية والعيش.

كما خلقت النتائج لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز تعزى إلى الجنس بنفس المستوى والكفاءة، وهذا راجع للمحيط الأسري وتشجيعه لكلا الجنسين على الدافعية للإنجاز وتحقيق النجاح لأبنائهم في مرحلة البكالوريا وبهذا في هذه المرحلة تتساوى لديهم نفس الطموحات والمثابرة لأنهم على وشك الالتحاق بالجامعة، وهذا ما أدى إلى زيادة النصح

والإرشاد والضغط على تلاميذ التعليم الثانوي وخاصة البكالوريا لتحقيق النجاح والتفوق في الحياة العامة والمدرسة.

### الاقتراحات والتوصيات:

- إنطلاقا مما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج نقترح بعض التوصيات وهي كالتالي:
- العمل على إعداد برامج تدريبية ارشادية قبل امتحانات البكالوريا للطلبة المقبلين على اجتيازها ولتعريفهم ببعض الأساليب والطرق التي قد تساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية المتنوعة والعمل على التقليل منها.
- ضرورة إهتمام بالحالة النفسية لدى الطالب المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا من طرف الأسرة والمدرسة هذان الجهتان بالتحديد.
- مساندة الأسرة ودعمها لأبنائهم لتخطي الظروف الصعبة لتنمية شخصيتهم.
- فتح المجال للطالب للتغيير عن رغبتهم وما يجول بخاطرهم والعمل معهم ومساندتهم في تصحيح أخطاءهم بطريقة الاحتواء والاهتمام لمسائلهم.
- أن نأخذ بعين الإعتبار خصائص المرحلة العمرية التي يكون فيها الطالب وفهم الأمور التي تحدث معه وإيجاد طرق الصحيحة للتعامل معه.
- العمل على تدريب الطالب على استعمال وتوظيف الاستراتيجيات.
- الإهتمام بتحديث طرق التدريس والمنهج الدراسي واستخدام الوسائل المشوقة حتى لا يمل الطالب من الدراسة ولا يفقدون التركيز.
- إجراء دراسات حول علاقة الضغط النفسي بالدافع الإنجاز إضافة إلى العوامل التي لها علاقة بإرتفاع أو إنخفاض مستوى الضغط لدى الطلبة بالتعليم الثانوي بصفة عامة والبكالوريا بصفة خاصة.
- توعية الأساتذة بدور الدافع في العملية التعليمية.

المراجع

المراجع:

1. إبراهيم، عبد الحق علي.(2015). دور السلوك التنظيمي في اداء المنظمات في إدارة الأعمال ، (مذكرة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الفلسفة في ادارة الاعمال)، جامعة السودان، الخرطوم.
2. أحمد أبو حبيب، نبيلة. (2010). الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في غزة. (رسالة ماجستير)، جامعة الأزهر، غزة.
3. أحمد أبو حبيب، نبيلة. (2010). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في غزة، (رسالة ماجستير)، جامعة الأزهر، غزة.
4. أحمد محمد عبد الله، مجدي. (د.س). سيكولوجية الدافعية للإنجاز، دراسة عامة مقارنة. ط1، مكان النشر: دار المعرفة الجامعية، طبع-نشر-توزيع-الإسكندرية، مصر.
5. أحمد وادي، على أحمد الجنابي، إخلاص. (2005). أساسيات علم النفس الفيزيولوجي، ط1، مكان النشر: دار جرير، عمان.
6. بلخضر، وداد؛ بوتعني، فريد. (2022). مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد 7 (2)، دافعية الإنجاز أكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
7. بن نبهان، العامرية .(التاريخ). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات و غير العاملات و علاقاتها بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري بمحافظة الداخلية، (رسالة ماجستير تخصص إرشاد نفسي)، جامعة نزوة، عمان.
8. بن يونس، أمال. (2008) . العلاقة بين استراتيجيات التعلم و الدافعية للتعلم و اثرها على التحصيل الدراسي، (مذكرة لنيل الماجستير، علم التربية)، جامعة الجزائر، الجزائر.
9. بو بكر، مليكة و براحو، فوزية. (2017). التفاوض واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.(مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص توجيه والإرشاد والتقييم)، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر.
10. بوطاس، هدى؛ كحليس، سجية. (2016). الضغوط النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لدى طلبة البكالوريا، (مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم الاجتماع)، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، الجزائر.

11. بوغزال، نعيمة. (2008). علاقات التفاؤل بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، (رسالة ماجستير)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
12. جارش، دليل ; بوزيد، إبراهيم. (2019). مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية. المجلد 7 (02).
13. الجبالي، صباح. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، (رسالة ماجستير) قسم علم النفس، جامعة سطيف، الجزائر.
14. جدو، عبد الحفيظ. (2014). الاستراتيجيات والضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، جامعة سطيف2، الجزائر.
15. حبال، صباح. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، (رسالة ماجستير قسم علم النفس)، جامعة سطيف، الجزائر.
16. حجاب، محمد منير. (2000). الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية، جنوب الوادي: دار الفجر للنشر.
17. حجاج، عمر. (2019). مجلة الواحات للبحوث والدراسات، المجلد 12.
18. حمدان، محمد زياد. (1989). البحث العلمي كنظام. الاردن: دار التربية الحديثة.
19. خليفة، محمد عبد اللطيف. (2000). الدافعية للإنجاز، القاهرة: دار غريب.
20. دشلي، كمال. (2016). منهجية البحث العلمي. منشورات جامعة حمادة كلية الاقتصاد.
21. دوابشة، عز الدين أحمد. (2017). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي، (رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي)، جامعة القصد المفتوحة، فلسطين.
22. رزيقة حورية ووالي تنهان. (2020-2021). الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية ببعض ثانويات، (مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية)، ولاية جيجل.

23. الزاحيلي، غسان. مجلة جامعة دمشق ، المجلد 2، 35.
24. سرحان محمد علي محمود. (2019). (مناهج البحث العلمي. ط3، الجمهورية اليمنية: دار الكتب.
25. سعد الله ،زينب هندا و آخرون. (2014). علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين، (مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد و توجيه)، جامعة الواد ، الجزائر.
26. السيد، نوال. (2009). الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، (مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم التربية)، جامعة الجزائر، الجزائر.
27. الشندودي، خالصة. (2014). تأكيد ذات ودافعية للإنجاز لدى المشرفين التربويين بمحافظة الظاهرة سلطنة عمان، (رسالة ماجستير)، جامعة نزوة، عمان.
28. شيبه، لخضر. (2015). الدافعية للتعلم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، (مذكرة لنيل شهادة الماجستير، علوم التربية )، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
29. الشيخاني، سمير. (2003). الضغط النفسي طبيعته وأسبابه المساعدة الذاتية والمداوات، ط1، لبنان: دار الفكر العربي.
30. صحراوي، أمينة وآخرون. (2016). الضغط وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي، (مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس الإجتماعي)، جامعة 8 ماي 1945، قالمة ، الجزائر.
31. الطريريري، عبد الرحمن. (1999). المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات، حولية كلية التربية، جامعة قطر، العدد 8.
32. طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية. ط 1، عمان: دار الفكر.

33. عايش، صباح. (2011). أثر الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين على العلاقات الأسرية من حيث متغيري السن ونوع الإعاقة، (رسالة ماجستير غير منشورة قسم علم النفس الأسري كلية العلوم الاجتماعية)، جامعة وهران.
34. عبد الرحيم الزغلول، علي فالح الهنداوي، عماد. (2014). مدخل إلى علم النفس. ط8، مكان النشر: دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة، السعودية.
35. عبد العزيز موسى ورشاد علي (1994). علم النفس الدافعي، القاهرة: دار النهضة العربية.
36. عبد المعطي حسين مصطفى. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهاتها. ط1، مصر: مكتبة الزهراء.
37. عبد المنعم محمد. (2007). الإرشاد النفسي والأسري مواجهة الضغوط النفسية لد أسرة متخلفة عقليا. . ط1، مصر: مكتبة الزهراء.
38. العبودي، فاتح. (2008). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي. الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي. (مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التنظيم وتسيير الموارد البشرية)، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر.
39. العبودي، فاتح. (2008). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضى الوظيفي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التنظيمي وتسيير الموارد البشرية، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر.
40. عدايكة، إيمان وعبيد نسرين. (2023-2024). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى طلبة البكالوريا، دراسة ميدانية بثانوية عبد العزيز الشريف. (مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر اكايمي في شعبة علم النفس تخصص علم النفس المدرسي)، الوادي.
41. العرفاوي، ذهبية. (2009). أثر التوجيه المدرسي على دافعية للإنجاز لشعب العلمية و الأدبية لدى تلاميذ سنة ثانية ثانوي. (رسالة ماجستير)، جامعة الجزائر بن يوسف بن خدة.

42. عريس، نصر الدين. (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي. (أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة علوم تخصص علم النفس عيادي)، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
43. عسكر، علي. (2009). ضغوط الحياة وأساليب مواجهاتها. ط1، القاهرة، دار الكتب الحديثة.
44. عشوي، مصطفى. (1994). مدخل إلى علم النفس المعاصر. المجلد ط1، المجلد ط1. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
45. علاء عبد المنعم حسن محمد. (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعبين فريقي الهلال والمريخ. (رسالة ماجستير)، جامعة السودان، السودان.
46. عويد سلطان العنزي، سلطان. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من المعلمين والمعلمات الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية في دولة الكويت، (رسالة ماجستير قسم الإرشاد النفسي المدرسي)، جامعة الكويت، الكويت.
47. الفرماوي، حمدي علي ورضا عبد الله. (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. ط1، عمان: دار الصفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
48. فروج، بلحاج. (2011). التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعلم الثانوي، (مذكرة لنيل شهادة الماجستير، علم النفس الدراسي)، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
49. قشوش، إبراهيم منصور، طلعت. (1989). دافعية الإنجاز وقياسها. ط1، مكان النشر: مكتبة لي أنجلو المصرية، القاهرة.
50. قطامي، يوسف. (1992). مجلة الدراسات. مجلد 20، العدد 2.
51. الكفاوين، عطف محمد. (2019). المجلة العلمية للبحوث والنشر العلمي، المجلد 35، 7.
52. ماجد، ر. (2016). منهجية البحث العلمي، لبنان: مؤسسة فريدريش للنشر.
53. محمد حسن أحمد، سناء. (2011). المجلة التربوية. العدد 30.
54. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2012). أسس البحث العلمي. عمان: دار الورق.

55. مشري، سولاف. (2016). مجلة الكلية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 29.
56. المشعان، عويد سلطان. (2001). علم النفس الصناعي، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
57. موسى عبد الرحمان. (2002). الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق، ط1، الجزائر: جمعية علم النفس للجزائر.
58. الميلي عبد القادر وعيساوي بشير. (2012). ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها. ط1، السعودية: معهد الإدارة الرياض.
59. نابل العزيز، أحمد و عبد اللطيف، أحمد. (2009). التعامل مع الضغوطات النفسية. ط1، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
60. نابل العزيز، أحمد و عبد اللطيف، أحمد. (2009). التعامل مع الضغوطات النفسية. ط1، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
61. النشواتي، عبد المجيد. (2003). علم النفس التربوي. ط4، مكان النشر: دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان.
62. والي، و داد. (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث. (مذكرة لنيل شهادة الماجستير علم النفس العيادي)، جامعة وهران 2، الجزائر.
63. وسطاني، عفاف. (2010). دافعية الإنجاز لدى فريق العمل وعلاقتها بالنمط القيادي السيادي لمدير المؤسسة التعليمية في ضوء مشروع مؤسسة، (رسالة ماجستير قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونية)، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
64. يحيى الزق، أحمد. (2009). علم النفس، مكان النشر: دار وائل، ط1، عمان، الأردن.

الملاحق

## ملحق 1: الضغط النفسي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

### استمارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

أعزائي التلاميذ، في إطار إعداد دراسة لنيل شهادة الماستر في الإرشاد والتوجيه، نضع بين يديكم هذه الاستمارة؛ والمتكونة من (42) عبارة أمام كل عبارة أربع خيارات نطلب منكم الإجابة عنها بوضع علامة (X) تحت الإجابة التي تناسبك.

نعلمكم بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة صحيحة طالما تعبر عن رأيكم بصدق، وتأكدوا أن المعلومات ستبقى سرية، وستستخدم لأغراض هذا البحث العلمي فقط.

القسم الأول: معلومات عامة

1	الجنس: ذكر <input type="checkbox"/> أنثى <input type="checkbox"/>
2	الشعبة:..... ثانوية:.....

القسم الثاني: العبارات

العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
1-تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة.				
2-أشعر أنني متعب نفسيا.				
3-أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين.				
4-أعاني من سرعة خفقان القلب.				
5-أعاني من كثرة النسيان.				
6-أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول بخاطري.				

				7-أفضل الانسحاب عن الآخرين.
				8-أعاني من مشاكل هضمية.
				9-أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي.
				10-أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.
				11-يضايقتني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات.
				12-أعاني من صداع متكرر.
				13-العلامات التي أنحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.
				14-أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي.
				15-يميز والدي أو إحداهما ببني وبين أشقائي.
				16-أعاني من صعوبة في النوم.
				17-يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.
				18-أشعر أنني مهموم دائما.
				19-لا أثق في الناس.
				20-أشعر بالتعب الجسدي دون سبب.
				21-أعاني من عدم التركيز في الدراسة.
				22-المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها.
				23-يضايقتني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.
				24-أعاني من صعوبة في التنفس.
				25-أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.
				26-أشعر بأني فاشل.
				27-علاقتي بعائلتي متوترة.
				28-أعاني من اضطرابات في الشهية.
				29-أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.
				30-أشعر بالحزن معظم الأوقات.
				31-أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.
				32-أشعر بالإرهاق طوال الوقت.
				33-تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر .
				34-لا أحد يفهمني.
				35-أشكو من الغثيان.
				36-أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.
				37-أجد صعوبة في التحدث مع أساتذتي.
				38-أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم.
				39-أشعر بأني غير قادر على تحمل المزيد من الضغوطات.
				40-يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم.

				41-أعاني من الارتعاش.
				42-أخاف من الفشل الدراسي.

ملحق 2: الدافعية للإنجاز

- مقياس الدافعية للإنجاز -

كثيرا	متوسطا	قليلًا	لا	العبارات
				1- افضل القيام ما اكلف به من اعمال على اكمل وجه
				2- اشعر أن التفوق هدف في حد ذاته
				3- ابذل جهد كبير حتى اصل الى ما اريد
				4- احرص على تأدية الاعمال في موعدها
				5- افكر في المستقبل اكثر ما افكر في الماضي والحاضر
				6- احب اداء الاعمال التي تتسم بالتحدي والصعوبة
				7- من الضروري ان احصل على اعلى التقديرات و احسن النتائج
				8- المثابرة شيء هام في اداء أي عمل من الاعمال
				9- احدد ما افعله وفق جدول زمني
				10- افكر في انجازات المستقبل
				11- اكون حساسا جدا اذا فشلت في اداء عمل ما
				12- احب الاعمال التي تتطلب المزيد من التفكير
				13- عندما ابدأ في عمل ما اجد من الضروري الانتهاء منه
				14- احرص على الالتزام بالمواعيد التي ارتبط بها مع الاخرين
				15- اشعر ان التخطيط للمستقبل من افضل الطرق لتقادي الوقوع في المشكلات
				16- ارى ان العمل الجدي اهم شيء في الحياة
				17- اشعر بالسعادة عند معرفة الاشياء الجديدة
				18- عندما افشل في عمل ما ابقي احاول حتى اتقنه
				19- عندما احدد مواعيد للعمل اتخلي عن المشاغل والظروف الاخرى

				20- من الضروري الاعداد التخطيط المسبق لما سنقوم به من اعمال
				21- التزم بالدقة في اداء أي عمل من الاعمال
				22- احاول دائما الاطلاع والقراءة
				23- اشعر بالسعادة عندما افكر في حل مشكلة ما لفترة طويلة
				24- المحافظة على المواعيد شيء له الاولوية بالنسبة لي
				25- اتجنب الفشل في الاعمال لأنني اخطط لها قبل البدء فيها
				26- اتضايق اذا انجزت شيئا ما بطريقة رديئة
				27- اشعر ان ما تعلمته لا يكفي لإشباع رغباتي في المعرفة
				28- اتفاني في حل المشكلات الصعبة مهما تطلبت من وقت
				29- عندما احدد موعدا فإنني احضر في الوقت بالضبط
				30- افضل التفكير في انجازات بعيدة المدى
				31- اعطي اهتماما وتركيز عاليا للأعمال التي اقوم بها
				32- اسعى باستمرار لتحسين مستوى ادائي
				33- ان الاستمرار في بذل الجهد لإنجاز الاعمال شيء مهم للغاية
				34- اتعامل مع الوقت بجدية تامة
				35- اتجنب الاهتمام بالماضي وما فيه من احداث
				36- افضل الاعمال التي تحتاج الى جهود كبيرة
				37- ارى ان البحث باستمرار على المعرفة الجديدة هو السبيل الى تطوير
				38- المثابرة وبذل الجهد هما انسب الطرق لحل المشكلات الصعبة
				39- انظم اعمالي وفق توزيعي للوقت
				40- يزعجني الاشخاص الذين لا يهتمون بالمستقبل
				41- اداء الواجبات والاعمال له قيمة كبيرة عندي
				42- استزيد من المعلومات والمعارف باستمرار
				43- اشعر بالرضى عند بذل الجهد لفترة طويلة

				44- يزعجني ان يتأخر احد عن مواعده معي
				45- اشعر بالسعادة عندما اخطط للأعمال التي انوي القيام بها
				46- احب قضاء وقت الفراغ في القيام ببعض المهام لتنمية مهاراتي وقدراتي
				47- استمتع بالموضوعات والاعمال التي تتطلب ابتكار حلول جديدة
				48- افضل التفكير بجدية لساعات طويلة
				49- اتجنب زيارة احد الا بموعد سابق
				50- التخطيط للمستقبل من افضل الطرق لتوفير الوقت والجهد

## مخرجات الثبات والصدق لمنغير الضغط النفسي

### Reliability

Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,781	8

RELIABILITY

/VARIABLES=42ض 39ض 36ض 33ض 30ض 26ض 22ض 18ض 14ض 10ض 6ض 2ض

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

### Reliability

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items

,757	12
------	----

## RELIABILITY

/VARIABLES=42 ض 39 ض 36 ض 33 ض 30 ض 26 ض 22 ض 18 ض 14 ض 10 ض 6 ض 2 ض

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,729
		N of Items	6 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,755
		N of Items	6 <sup>b</sup>
Total N of Items			12
Correlation Between Forms			,725
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,755
	Unequal Length		,755
Guttman Split-Half Coefficient			,752

a. The items are: 22 ض , 18 ض , 14 ض , 10 ض , 6 ض , 2 ض.

b. The items are: 42 ض , 39 ض , 36 ض , 33 ض , 30 ض , 26 ض.

## RELIABILITY

/VARIABLES=40 ض 37 ض 34 ض 31 ض 27 ض 23 ض 19 ض 15 ض 11 ض 7 ض 3 ض

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

## Reliability

Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,727	11

RELIABILITY

/VARIABLES=40 ض 37 ض 34 ض 31 ض 27 ض 23 ض 19 ض 15 ض 11 ض 7 ض 3 ض

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

## Reliability

Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
--	--	---	---

Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,367
		N of Items	6 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,642
		N of Items	5 <sup>b</sup>
Total N of Items		11	
Correlation Between Forms			,714
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,833
	Unequal Length		,834
Guttman Split-Half Coefficient			,830

a. The items are: 23ض, 19ض, 15ض, 11ض, 7ض, 3ض.

b. The items are: 40ض, 37ض, 34ض, 31ض, 27ض, 23ض.

RELIABILITY

/VARIABLES=41ض 38ض 35ض 32ض 28ض 24ض 20ض 16ض 12ض 8ض 4ض

## Reliability

**Scale: ALL VARIABLES**

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,752	11

RELIABILITY

/VARIABLES=41ض 38ض 35ض 32ض 28ض 24ض 20ض 16ض 12ض 8ض 4ض

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

### Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,683
		N of Items	6 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,498
		N of Items	5 <sup>b</sup>
	Total N of Items		11
Correlation Between Forms			,683
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,736
	Unequal Length		,738
Guttman Split-Half Coefficient			,721

a. The items are: 24ض, 20ض, 16ض, 12ض, 8ض, 4ض.

b. The items are: 41ض, 38ض, 35ض, 32ض, 28ض, 24ض.

### RELIABILITY

/VARIABLES= 16ض 15ض 14ض 13ض 12ض 11ض 10ض 9ض 8ض 7ض 6ض 5ض 4ض 3ض 2ض 1ض  
24ض 23ض 22ض 21ض 20ض 19ض 18ض 17ض

40ض 39ض 38ض 37ض 36ض 35ض 34ض 33ض 32ض 31ض 30ض 29ض 28ض 27ض 26ض 25ض  
42ض 41ض

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

### Reliability

**Scale: ALL VARIABLES**

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,882	42

### RELIABILITY

/VARIABLES= 16ض 15ض 14ض 13ض 12ض 11ض 10ض 9ض 8ض 7ض 6ض 5ض 4ض 3ض 2ض 1ض  
24ض 23ض 22ض 21ض 20ض 19ض 18ض 17ض

40ض 39ض 38ض 37ض 36ض 35ض 34ض 33ض 32ض 31ض 30ض 29ض 28ض 27ض 26ض 25ض  
42ض 41ض

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,707
		N of Items	21 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,843
		N of Items	21 <sup>b</sup>
Total N of Items			42
Correlation Between Forms			,786
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,880
	Unequal Length		,880
Guttman Split-Half Coefficient			,859

a. The items are: ض1, ض2, ض3, ض4, ض5, ض6, ض7, ض8, ض9, ض10, ض11, ض12, ض13, ض14, ض15, ض16, ض17, ض18, ض19, ض20, ض21.

b. The items are: ض29, ض28, ض27, ض26, ض25, ض24, ض23, ض22, ض30, ض31, ض32, ض33, ض34, ض35, ض36, ض37, ض38, ض39, ض40, ض41, ض42.

## T-Test

### Group Statistics

الفئات		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدراسي	الفئة الدنيا	10	1,8750	,22822	,07217
	الفئة العليا	10	2,7125	,14494	,04583
النفسي	الفئة الدنيا	10	1,9083	,20203	,06389
	الفئة العليا	10	3,1250	,36904	,11670
العلائقي	الفئة الدنيا	10	2,2182	,23937	,07570
	الفئة العليا	10	3,5182	,28118	,08892
الفيزيولوجي	الفئة الدنيا	10	1,9818	,39464	,12480
	الفئة العليا	10	3,3182	,30379	,09607
الضغط_النفسي	الفئة الدنيا	10	2,1030	,20465	,06472
	الفئة العليا	10	3,0881	,27858	,08810

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الدراسي	Equal variances assumed	1,562	,227	-9,796	18
	Equal variances not assumed			-9,796	15,244
النفسي	Equal variances assumed	8,726	,008	-9,145	18

	Equal variances not assumed			-9,145	13,950
العلائقي	Equal variances assumed	,467	,503	-11,133	18
	Equal variances not assumed			-11,133	17,553
الفيزيولوجي	Equal variances assumed	,364	,554	-8,485	18
	Equal variances not assumed			-8,485	16,894
الضغط_النفسي	Equal variances assumed	1,066	,316	-9,012	18
	Equal variances not assumed			-9,012	16,523

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الدراسي	Equal variances assumed	,000	-,83750	,08549
	Equal variances not assumed	,000	-,83750	,08549
النفسي	Equal variances assumed	,000	-1,21667	,13304
	Equal variances not assumed	,000	-1,21667	,13304
العلائقي	Equal variances assumed	,000	-1,30000	,11677
	Equal variances not assumed	,000	-1,30000	,11677
الفيزيولوجي	Equal variances assumed	,000	-1,33636	,15749
	Equal variances not assumed	,000	-1,33636	,15749
الضغط_النفسي	Equal variances assumed	,000	-,98513	,10931
	Equal variances not assumed	,000	-,98513	,10931

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

95% Confidence Interval of the Difference

		Lower	Upper
الدراسي	Equal variances assumed	-1,01711	-,65789
	Equal variances not assumed	-1,01947	-,65553
النفسي	Equal variances assumed	-1,49618	-,93715
	Equal variances not assumed	-1,50211	-,93122
العلائقي	Equal variances assumed	-1,54533	-1,05467
	Equal variances not assumed	-1,54578	-1,05422
الفيزيولوجي	Equal variances assumed	-1,66723	-1,00549
	Equal variances not assumed	-1,66879	-1,00393
الضغط_النفسي	Equal variances assumed	-1,21479	-,75548
	Equal variances not assumed	-1,21627	-,75400

مخرجات الثبات والصدق لمتغير الدافعية للانجاز

## Reliability

Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,797	10

## RELIABILITY

/VARIABLES=46> 41> 36> 31> 26> 21> 16> 11> 6> 1>

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,776
------------------	--------	-------	------

	N of Items	5 <sup>a</sup>
Part 2	Value	,702
	N of Items	5 <sup>b</sup>
	Total N of Items	10
Correlation Between Forms		,769
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	,788
	Unequal Length	,788
Guttman Split-Half Coefficient		,787

a. The items are: 21<sub>2</sub>, 16<sub>2</sub>, 11<sub>2</sub>, 6<sub>2</sub>, 1<sub>2</sub>.

b. The items are: 46<sub>2</sub>, 41<sub>2</sub>, 36<sub>2</sub>, 31<sub>2</sub>, 26<sub>2</sub>.

#### RELIABILITY

/VARIABLES=47<sub>2</sub> 42<sub>2</sub> 37<sub>2</sub> 32<sub>2</sub> 27<sub>2</sub> 22<sub>2</sub> 17<sub>2</sub> 12<sub>2</sub> 7<sub>2</sub> 2<sub>2</sub>

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,730	10

RELIABILITY

/VARIABLES=47 42 37 32 27 22 17 12 7 2

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,770
		N of Items	5 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,756
		N of Items	5 <sup>b</sup>
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,781
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,852
	Unequal Length		,852
Guttman Split-Half Coefficient			,814

a. The items are: 22, 17, 12, 7, 2.

b. The items are: 47, 42, 37, 32, 27.

#### RELIABILITY

/VARIABLES=48 43 38 33 28 23 18 13 8 3

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

### Reliability

**Scale: ALL VARIABLES**

#### Case Processing Summary

	N	%
--	---	---

Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,722	10

RELIABILITY

/VARIABLES=48 43 38 33 28 23 18 13 8 3

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

### Reliability

**Scale: ALL VARIABLES**

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,714
		N of Items	5 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,779
		N of Items	5 <sup>b</sup>
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,745
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,805
	Unequal Length		,805
Guttman Split-Half Coefficient			,887

a. The items are: 23<sup>Δ</sup>, 18<sup>Δ</sup>, 13<sup>Δ</sup>, 8<sup>Δ</sup>, 3<sup>Δ</sup>.

b. The items are: 48<sup>Δ</sup>, 43<sup>Δ</sup>, 38<sup>Δ</sup>, 33<sup>Δ</sup>, 28<sup>Δ</sup>.

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,856	10

### RELIABILITY

/VARIABLES=49 44 39 34 29 24 19 14 9 4

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,792
		N of Items	5 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,715
		N of Items	5 <sup>b</sup>
	Total N of Items		10
	Correlation Between Forms		

Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	,832
	Unequal Length	,832
Guttman Split-Half Coefficient		,830

a. The items are: 24, 19, 14, 9, 4.

b. The items are: 49, 44, 39, 34, 29.

## RELIABILITY

/VARIABLES=50 45 40 35 30 25 20 15 10 5

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,779	10

## RELIABILITY

/VARIABLES=50 45 40 35 30 25 20 15 10 5

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,794
		N of Items	5 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,779
		N of Items	5 <sup>b</sup>
Total N of Items		10	
Correlation Between Forms			,719
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	,749

Unequal Length	,749
Guttman Split-Half Coefficient	,792

a. The items are: 25, 20, 15, 10, 5.

b. The items are: 50, 45, 40, 35, 30.

/MODEL=ALPHA.

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,883	50

#### RELIABILITY

/VARIABLES=24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25  
49

.

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,825
		N of Items	25 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,825
		N of Items	25 <sup>b</sup>
	Total N of Items		50
Correlation Between Forms			,740
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,791
	Unequal Length		,791
Guttman Split-Half Coefficient			,791

a. The items are: ,13, ,12, ,11, ,10, ,9, ,8, ,7, ,6, ,5, ,4, ,3, ,2, ,1, 25, ,24, ,23, ,22, ,21, ,20, ,19, ,18, ,17, ,16, ,15, ,14.

b. The items are: ,36, ,35, ,34, ,33, ,32, ,31, ,30, ,29, ,28, ,27, ,26, 50, ,49, ,48, ,47, ,46, ,45, ,44, ,43, ,42, ,41, ,40, ,39, ,38, ,37.

## T-Test

### Group Statistics

	الفئات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الشعور_بالمسؤولية	الفئة الدنيا	10	1,6700	,27909	,08825
	الفئة العليا	10	2,4400	,10750	,03399
السمعي_نحو_التفوق_والطموح	الفئة الدنيا	10	1,6300	,22136	,07000
	الفئة العليا	10	2,6600	,13499	,04269
المثابرة	الفئة الدنيا	10	1,7000	,11547	,03651
	الفئة العليا	10	2,7000	,17638	,05578
الشعور	الفئة الدنيا	10	1,6300	,09487	,03000
	الفئة العليا	10	2,4300	,27101	,08570
التخطيط_للمستقبل	الفئة الدنيا	10	1,7200	,28983	,09165
	الفئة العليا	10	2,6800	,23944	,07572
الدافعية_للانجاز	الفئة الدنيا	10	1,7680	,15440	,04883
	الفئة العليا	10	2,4960	,14199	,04490

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
		F	Sig.	t
الشعور_بالمسؤولية	Equal variances assumed	5,650	,029	-8,142
	Equal variances not assumed			-8,142
السمعي_نحو_التفوق_والطموح	Equal variances assumed	3,309	,086	-12,563

	Equal variances not assumed			-12,563
المثابرة	Equal variances assumed	2,314	,146	-15,000
	Equal variances not assumed			-15,000
الشعور	Equal variances assumed	4,758	,043	-8,811
	Equal variances not assumed			-8,811
التخطيط للمستقبل	Equal variances assumed	,308	,586	-8,075
	Equal variances not assumed			-8,075
الدافعية للإنجاز	Equal variances assumed	,049	,828	-10,975
	Equal variances not assumed			-10,975

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الشعور بالمسؤولية	Equal variances assumed	18	,000	-,77000
	Equal variances not assumed	11,613	,000	-,77000
السمعي نحو التفوق والطموح	Equal variances assumed	18	,000	-1,03000
	Equal variances not assumed	14,881	,000	-1,03000
المثابرة	Equal variances assumed	18	,000	-1,00000
	Equal variances not assumed	15,517	,000	-1,00000
الشعور	Equal variances assumed	18	,000	-,80000
	Equal variances not assumed	11,173	,000	-,80000
التخطيط للمستقبل	Equal variances assumed	18	,000	-,96000
	Equal variances not assumed	17,381	,000	-,96000
الدافعية للإنجاز	Equal variances assumed	18	,000	-,72800

Equal variances not assumed	17,875	,000	-,72800
-----------------------------	--------	------	---------

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
الشعور_بالمسؤولية	Equal variances assumed	,09458	-,96869	-,57131
	Equal variances not assumed	,09458	-,97683	-,56317
السمعي_نحو_التفوق_والطموح	Equal variances assumed	,08199	-1,20225	-,85775
	Equal variances not assumed	,08199	-1,20488	-,85512
المثابرة	Equal variances assumed	,06667	-1,14006	-,85994
	Equal variances not assumed	,06667	-1,14169	-,85831
الشعور	Equal variances assumed	,09080	-,99076	-,60924
	Equal variances not assumed	,09080	-,99947	-,60053
التخطيط_للمستقبل	Equal variances assumed	,11888	-1,20977	-,71023
	Equal variances not assumed	,11888	-1,21040	-,70960
الدافعية_للانجاز	Equal variances assumed	,06633	-,86736	-,58864
	Equal variances not assumed	,06633	-,86743	-,58857

مخرجات الفرضيات

### Correlations

## Correlations

		الدافعية231	الضغط_النفسي231
الدافعية231	Pearson Correlation	1	,828
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	231	231
الضغط_النفسي231	Pearson Correlation	,828	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	231	231

T-TEST GROUPS=(1 2الجنس)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=231الضغط\_النفسي الفيزيولوجي العلائقي

/CRITERIA=CI(.95).

## T-Test

### Group Statistics

		الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدراسي	ذكور		94	2,1463	,59077	,06093
	إناث		137	2,0976	,47277	,04039
النفسي	ذكور		94	2,6382	,62017	,06397
	إناث		137	2,3363	,63504	,05426
العلائقي	ذكور		94	2,8346	,54789	,05651
	إناث		137	2,7498	,53326	,04556
الفيزيولوجي	ذكور		94	2,8578	,65237	,06729
	إناث		137	2,6536	,60015	,05127
الضغط_النفسي231	ذكور		94	2,6536	,50498	,05208
	إناث		137	2,4823	,45396	,03878

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الدراسي	Equal variances assumed	6,421	,012	,693	229
	Equal variances not assumed			,665	170,213
النفسي	Equal variances assumed	,474	,492	0,583	229
	Equal variances not assumed			0,599	203,075
العلائقي	Equal variances assumed	,611	,435	0,774	229
	Equal variances not assumed			0,768	196,437
الفيزيولوجي	Equal variances assumed	,571	,451	0,452	229
	Equal variances not assumed			0,414	188,826
الضغط_النفسي231	Equal variances assumed	,216	,642	0,691	229
	Equal variances not assumed			0,639	185,688

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الدراسي	Equal variances assumed	,489	,04865	,07017
	Equal variances not assumed	,507	,04865	,07310
النفسي	Equal variances assumed	,100	,30190	,08425
	Equal variances not assumed	,100	,30190	,08388

العلائقي	Equal variances assumed	,242	,08479	,07222
	Equal variances not assumed	,244	,08479	,07259
الفيزيولوجي	Equal variances assumed	,115	,20422	,08329
	Equal variances not assumed	,117	,20422	,08460
الضغط_النفسي231	Equal variances assumed	,208	,17134	,06366
	Equal variances not assumed	,209	,17134	,06494

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

95% Confidence Interval of the Difference

		Lower	Upper
الدراسي	Equal variances assumed	-,08961	,18690
	Equal variances not assumed	-,09566	,19296
النفسي	Equal variances assumed	,13590	,46790
	Equal variances not assumed	,13652	,46728
العلائقي	Equal variances assumed	-,05752	,22709
	Equal variances not assumed	-,05836	,22794
الفيزيولوجي	Equal variances assumed	,04011	,36833
	Equal variances not assumed	,03734	,37109
الضغط_النفسي231	Equal variances assumed	,04590	,29678
	Equal variances not assumed	,04323	,29945

T-TEST GROUPS=(1 2 الجنس)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الشعور\_بالمسؤولية السمعِي\_نحو\_التفوق\_والطموح\_المثابرة\_الشعور\_التخطيط\_للمستقبل

الدافعية231

/CRITERIA=CI(.95).

### T-Test

### Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الشعور بالمسؤولية	ذكور	94	3,0645	,49092	,05063
	إناث	137	3,2467	,39090	,03340
السمعي_نحو_التفوق_والطموح	ذكور	94	3,1122	,51561	,05318
	إناث	137	3,3314	,41617	,03556
المثابرة	ذكور	94	3,1493	,45326	,04675
	إناث	137	3,3350	,38703	,03307
الشعور	ذكور	94	2,9995	,48999	,05054
	إناث	137	3,0504	,47976	,04099
التخطيط_للمستقبل	ذكور	94	3,2098	,42605	,04394
	إناث	137	3,2818	,44527	,03804
الدافعية231	ذكور	94	3,1071	,38876	,04010
	إناث	137	3,2491	,32345	,02763

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
		F	Sig.	t
الشعور بالمسؤولية	Equal variances assumed	7,916	,005	-0,132
	Equal variances not assumed			-0,003
السمعي_نحو_التفوق_والطموح	Equal variances assumed	5,810	,017	-0,565

	Equal variances not assumed			-0,427
المثابرة	Equal variances assumed	3,292	,071	-0,340
	Equal variances not assumed			-0,244
الشعور	Equal variances assumed	,105	,747	-,784
	Equal variances not assumed			-,781
التخطيط للمستقبل	Equal variances assumed	,586	,445	-1,228
	Equal variances not assumed			-1,238
الدافعية 231	Equal variances assumed	2,920	,089	-0,017
	Equal variances not assumed			-0,916

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الشعور بالمسؤولية	Equal variances assumed	229	,222	-,18218
	Equal variances not assumed	169,571	,223	-,18218
السمعي نحو التفوق والطموح	Equal variances assumed	229	,110	-,21921
	Equal variances not assumed	171,316	,111	-,21921
المثابرة	Equal variances assumed	229	,301	-,18575
	Equal variances not assumed	178,737	,301	-,18575
الشعور	Equal variances assumed	229	,434	-,05084
	Equal variances not assumed	197,229	,436	-,05084
التخطيط للمستقبل	Equal variances assumed	229	,221	-,07194
	Equal variances not assumed	205,646	,217	-,07194
الدافعية 231	Equal variances assumed	229	,063	-,14198

Equal variances not assumed	175,281	,064	-,14198
-----------------------------	---------	------	---------

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
الشعور_بالمسؤولية	Equal variances assumed	,05817	-,29679	-,06757
	Equal variances not assumed	,06066	-,30191	-,06244
السمعي_نحو_التفوق_والطموح	Equal variances assumed	,06150	-,34038	-,09804
	Equal variances not assumed	,06397	-,34549	-,09294
المثابرة	Equal variances assumed	,05561	-,29532	-,07618
	Equal variances not assumed	,05726	-,29874	-,07275
الشعور	Equal variances assumed	,06481	-,17855	,07687
	Equal variances not assumed	,06507	-,17916	,07749
التخطيط_للمستقبل	Equal variances assumed	,05860	-,18741	,04353
	Equal variances not assumed	,05812	-,18653	,04265
الدافعية231	Equal variances assumed	,04707	-,23473	-,04924
	Equal variances not assumed	,04870	-,23809	-,04587