



جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية



بغنوان:

الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تخصص: علم النفس العيادي

تحت اشراف الأستاذة:

اعداد الطالبات:

د. عمامرة سميرة

بوليف شيماء

يعقوب إلهام

بوخالفة شيماء

خوخو مروة

السنة الجامعية: 2023/2022

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

"وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنين"

صدق الله العظيم

الحمد لله تتم بنعمة الصالحات له الشكر على ما أنعم وله الحمد على ما أسدى وألهمنا الصحة والعافية والعزيمة فالحمد لله حمدا كثيرا. ونتقدم بالشكر الجزيل والخالص إلى من كان لنا مرشدا وموجها للأستاذة الفاضلة المشرفة "سميرة عمامرة" على كل ما قدمته لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا ولكل من ساهم بالقليل أو بالكثير من قريب أو بعيد.

ملخص الدراسة:

باللغة العربية:

تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بـ ثانوية عمران العابد بسـيدي عمران ولاية المغير، فتكونت عينة الدراسة من 60 تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية لشعبة تسيير واقتصاد وآداب وفلسفة وعلوم تجريبية تراوحت أعمارهم بين 17_20 سنة وطبقنا مقياس فنستين للإجابة عن هذا السؤال التالي:

هل يوجد ضغوط نفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا؟

وللإجابة عن هذا التساؤل اعتمدنا على المنهج الوصفي الاستكشافي لمثل هذه الدراسات. لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس فنستين، حيث تم تطبيقه على مجتمع الدراسة والذي بلغ 60 تلميذ ومدرس من بين 229 تلميذ ومدرس بسنة ثالثة ثانوي، وأظهرت النتائج ما يلي:

يوجد اختلاف في مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

ب باللغة الفرنسية:

Le but de cette étude est de détecter les pressions psychologiques chez les élèves qui sont sur le point d'obtenir un baccalauréat au Lycée Amarinaï El-Abed à Sidi Amrane, Wilaya d'El-Mgheir.

Pour répondre à la question suivante: Existe-t-il des pressions psychologiques chez les élèves qui sont sur le point d'obtenir un baccalauréat? Pour répondre à cette question, nous sommes appuyés sur l'approche descriptive exploratoire pour de telles études.

Pour atteindre les objectifs de l'étude, l'échelle de Feinstein a été utilisée telle qu'elle a été appliquée à la population étudiée. Ce qui a atteint 60 élèves sur 229 élèves au lycée, et les résultats ont montré ce qui suit: Il existe une différence dans les niveaux des pressions psychologiques chez les élèves des sections terminales.

الفهرس

الصفحة	العنوان
أ	كلمة شكر
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ب	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
ت	فهرس المحتويات
ث	فهرس الجداول
ث	فهرس الاشكال
ح	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
01	إشكالية
04	فرضية البحث
04	أهمية البحث
04	أهداف الدراسة
05	الدراسات السابقة
05	التعريف الاجرائي
	الجانب الميداني
	الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة
11	منهج الدراسة
12	حدود الدراسة
12	مجتمع الدراسة
13	خصائص العينة
14	أدوات جمع البيانات
15	الخصائص السيكو مترية
17	الأساليب الاحصائية
17	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

19	تحليل نتائج الدراسة
21	مناقشة نتائج الدراسة
23	الاقتراحات
24	الاستنتاج العام
26	قائمة المراجع
28	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
1	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس	13
2	كيفية تنقيط البنود	15
3	قيم مؤشر الضغط النفسي	20

قائمة الاشكال:

الرقم	الاشكال	الصفحة
1	نسبة الذكور والاناث للأقسام النهائية	14

مقدمة

يواجه الفرد في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تعترض طريقه وتهدد مستقبله وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى اختلال ينتج عنه القلق وتوتر يعيقه في أداء مهامه تسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية التي أصبحت تمثل أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي وذلك نظرا لتعدد مصادر الضغط وانعكاساته على الحياة النفسية للفرد فقد كان ومزال مفهوم الضغط النفسي يحتل مركز الصدارة في مجالات علم النفس حيث يعد من المواضيع العلمية الهامة التي شغلت اهتمام العديد من الباحثين إذ ترتبط الضغوط النفسية بأحداث الحياة اليومية فننعرض كلنا وبدون استثناء يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط بما فيها ضغوط الدراسة والضغوط الأسرية معالجة مشكلات نفسية وانفعالية وعاطفية الأمور المالية والأزمات المختلفة ويقول العالم سيلبي في هذا السياق إن حياة الفرد بدون ضغط تعني الموت ولكن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية كثيرا ما ترتبط بتدهور الصحة النفسية والأداء الأكاديمي خاصة وأن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات والديناميكية الشخصية وقدرتها على التفاعل مع البيئة المحيطة وتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات كما يؤكد لازا روس على أن الضغوط النفسية لها أهمية خاصة في عمليات التوافق لدى الفرد لأنها تساعد على ترسيخ قدرته في التوافق مع إحداث الحياة الضاغطة التي تواجه بداية من حل مواقف المشكلات البسيطة إلى المواقف المتعددة .

فقد تفرص البيئة ضغوطا تفوق قدرة الفرد على الاحتمال ويدركها باعتبارها كذلك وإنها خطرة ومهددة ومعيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات مما يجعله تحت طائلة من الضغوط التي ينتج عنها الكثير من الاضطرابات والانفعالات النفسية

إذا فالحياة المدرسية من أهم الوضعيات الحياتية توليدا للضغوط عند الفرد وبالخصوص عند التلميذ الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته والتي تتماشى وتعليمه الثانوي حيث انه في هذا الطور من التعليم يخضع لامتحان مصيري هو امتحان شهادة البكالوريا الذي يعد من الامتحانات الحاسمة مما يجعل التلميذ يحضر له أحسن تحضير وأحسن استعداد دراسي خلال السنة فهذا كله يولد لدى التلميذ اضطرابات وانفعالات وضغط نفسي يعيق أدائه الأكاديمي فهذه الصعوبات ناتجة من عمليات معرفية مختلفة مثل الانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وكذلك بسبب مشاكل في الانتباه والتركيز وعندما يتعرض الإنسان لضغوط حياته حادة أو متهددة تجعله مشغولا فتؤثر على العديد من المعرفية فيحدث له نقص في الكفاءة المعرفية وكثرة الوقوع في الأخطاء ومن بين التأثيرات المعرفية

الناتجة عن الضغوط زيادة في معدل الأخطاء وتدهور الذاكرة القصيرة والطويلة المدى سيتناقص مدى الذاكرة.

ولمعرفة الضغط النفسي قسمنا موضوع بحثنا إلى ثلاثة فصول:

الفصل الاول: تقديم موضوع الدراسة واشتمل على تحديد المشكلة، وفرضياتها وتحديد أهمية الدراسة وتحديد أهدافها وكذلك التعريف الاجرائي لمتغير الدراسة.

الفصل الثاني: وهو الفصل الخاص بالإجراءات المنهجية للدراسة بدا من منهج الدراسة وحدود الدراسة وأدوات جمع البيانات والخصائص السيكو مترية لتلك الأدوات.

الفصل الثالث: اشمل على تفسير وتحليل النتائج.

الجانب النظري

الفصل الأول :الاطار العام للدراسة

- 1.الإشكالية
- 2.فرضيات الدراسة
- 3.أهمية الدراسة
- 4.أهداف الدراسة
- 5.التعاريف الإجرائية
- 6.الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

يعتبر امتحان البكالوريا من أهم الامتحانات التي يجتازها التلميذ منذ بداية العام إلى نهاية آخر مرحلة للتعليم الثانوي ويبقى الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لتعزيز وتنويع الشوط الطويل الذي قطعه التلميذ ، خلال تعليمه كما يعد تثميناً للمجهودات التي يبذلها خلال كل سنوات الدراسية وتكمن أهمية هذا الامتحان في كونه يقدم شهادة للتلميذ ،تفتح أمامه أبواباً نحو التعليم الجامعي وتمنحه الفرصة للمشاركة في العديد من المنافسات التي تمكنه من مواصلة تعليمه وبناء مستقبله هذا ما يجعل التلميذ يعتبر امتحان البكالوريا مرحلة انتقالية ،الامر الذي يولد لديه ضغط نفسي كبير كذلك يظهر حجم شهادة البكالوريا في الإعداد الرسمي لها من الجهات المعنية حيث نجد أن التنظيمات الرسمية المتعلقة بتنظيم امتحان البكالوريا تضيف عليه سمة تجعله مختلفاً عن باقي الامتحانات مما يعسره في أعين التلاميذ كمصدر ضاغط.

اذ يواجه التلميذ السنة الثالثة ثانوي موقفا تعليمية معينة تتطلب منه المزيد من المجهود وتحمل مسؤوليات دراسية، ولا شك بأن المقبل على امتحان مصيري مثل البكالوريا ولأول مرة قد يتولد لديه ضغط نفسي يؤثر في سلوكه الدراسي لاسيما وان هذا يتوافق مع مرحلة عمرية خاصة في حياة الأفراد ألا وهيا مرحلة المراهقة التي تتسم بالكثير من التغيرات العقلية والجسمية وكذا النفسية والاجتماعية الهامة والتي من خلالها ينمي شخصيته ويرسم طموحاته المستقبلية ويهيئ لحياة جديدة حيث تعتبر حياة المراهقة النفسية جد معقدة وذلك لاحتوائها على عدة متغيرات في النمو وعوامل كثيرة ما يصاحبها القلق والحيرة والضغوط النفسية المختلفة التي مهما كان مصدرها تشكل خطر على الصحة النفسية والتوازن الانفعالي لشخص وبالتالي ينتج عنها آثار مختلفة لاسيما على المراهق المتمدرس حيث يجب معرفة الأسباب الجوهرية ومصادر هذه الضغوط لأنها تلعب دورا كبيرا في النجاح والتوفيق بالنسبة للمتمدرسين وفي هذا الإطار تشير كياش وبولي ويسرسون إن الأسباب العميقة لضغط النفسي اتجاه الامتحان تكمل خصوصا بالإحساس والخوف وبذلك تدور في ذهن الطالب أفكار الفشل ويعتريه الرعب، ويخاف من الرسوب وبالتالي تصبح نفسيته مضطربة ويخيل إليه انه غير مستعد فتتدهور أحواله ولا يقوى على العمل إلا أنه في الحالات العادية قد يؤثر ذلك كثيرا على الأداء . تصف الباحثة

دسوقي 1996 في دراسة لها في العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث مثيرة حيث أن تطورات تكنولوجيا التي أدت إلى تطورات وتغيرات اجتماعية ، اقتصادية ، جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة التي تهدد الأمن النفسي وأصبحت تعرض الفرد للضغوط أمر لا مفر منه .ومن جهة أخرى فإن الضغوط ليست مرادفة بالضرورة للقلق والتوتر النفسي كما أنها ليسا بالضرورة سلبية أو سيئة فالضغوط المعتدلة لها دور مهم في تنشيط التلميذ واستثارة الدافعية للإنجاز، فانخفاض شدة الضغوط النفسية وارتفاعها عند حدود معينة يكون لها أضرار مؤكدة على الفرد وفي سياق آخر فإن من بين أسباب الفشل الدراسي الذي غالبا ما يتعرض له التلميذ في فترات الامتحان ما يسمى بقلق الامتحانات المرتبط بالضغط النفسي الذي له تأثير سلبي على قدرات التلميذ وتحصيله الدراسي مما يسبب له تشتت الانتباه وكفى القدرة على الأداء الجيد وبالتالي الفشل في التحصيل، لكن حسب النظرية المعرفية يكون الجانب المعرفي هو المسؤول على نقص الأداء عند التلميذ في وضعيات التقويم، فالصعوبات التي يواجهها التلميذ في وضعية الامتحان التي تعيق أدائهم ناتجة عن عمليات معرفية مثل الانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وبسبب مشاكل في الانتباه والتركيز. وعليه فإن عدم قدرة التلميذ على التركيز في التفكير وعدم معرفة أسلم الأساليب للدراسة، والاستخدام الأمثل للوقت، تشكك التلميذ في قدراته وتجعله دائم الخوف من الرسوب وعدم القدرة على مسايرة أقرانه في الفصل، كما أن تعرضه للمشاكل مع المدرسين أو تعرضه للأداء من جانب زملائه، فمن هذه الأمور عدم معرفته باتجاهه في الحياة والتخوف من الامتحانات. من بين الدراسات النفسية التي بينت إن الفشل الدراسي والاضطرابات السلوكية لاسيما في مرحلة المراهقة، أو الفشل في العلاقات الاجتماعية بالبيت والأسرة والمجتمع كثيرا ما تظهر في الحياة في حياة المراهقين والمراهقات. كما نجد الدراسة التي كان هدفها دراسة انتشار الضغط النفسي بين طلاب دولة الإمارات العربية وكانت عينة الدراسة مكونة من (80ذكور و 60 إناث) في جامعة الإمارات العربية حيث وجد إن الإناث قد حصلن على أعلى درجة في مقياس قلق الحالة من الذكور كما بينت دراسة روبيرت وتانيك 1979 وكذلك برادلي 1980 من خلال الدراسة التي أجروها للكشف عن الفروق الفردية بين الذكور والإناث، حيث أن الإناث أكثر تعرضا لضغط النفسي من الذكور وقد فسرة ذلك يكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطريقة أكثر يسرا من الطروق التي يتعامل بيها مع الاناث. اما بالنسبة للجزائر وعلى اعتبار طابعها الثقافي المتميز فإن نفس الدراسات التي ذكرت أعلاه قد لا تكون لها نفس النتائج، فالبيكالوريا في الجزائر تحمل معنى خاص لدى التلاميذ واوليائهم ومعلميهم، هذا فضلا عن الظروف

غير المريحة لمعظم التلاميذ ومع ذلك نجدهم يجتهدون ويكدون للحصول على شهادة البكالوريا التي تضل في اعتقادنا دليل لأثبات الذات لدى البعض وضمان المستقل لدى البعض الآخر.

اذ ومن خلال ما تطرقنا اليه نلاحظ ان الضغط النفسي الذي ينتاب التلميذ يحول بينه وبين النجاح حيث يصبح مشوش الأفكار ويخيل له انه غير مستعد وينتابه الخوف والقلق وهذا كلما اقترب موعد الامتحانات المصيرية لما يجعل استعداداته وتحضيراته قد تذهب سدا نتيجة التصورات الخاطئة التي بناها حول شهادة البكالوريا، هذا الوضع كأشكال قائم دفعنا للقيام بهذه الدراسة بغرض الإجابة على السؤال التالي:

- هل هناك ضغط نفسي عند التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا؟
- هل هناك اختلاف في الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من حيث الجنس؟
- هل تختلف درجات الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة الدراسية؟

2_ فرضية البحث:

يوجد اختلاف في مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

3- أهمية الدراسة:

-يعتبر امتحان شهادة البكالوريا مصيريا لذا التلاميذ وهذا ما جعله يتميز عن باقي الامتحانات وقد حاولنا من خلال دراستنا هذه:

1- إثراء رصيدنا المعرفي فيما يتعلق بموضوعنا وأهم ما جاء فيه من أسباب وأثار وأنواع.

2- تحديد مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ.

3-توعية الآباء والأمهات ومحاولة تحضير أبنائهم.

4-أهداف الدراسة:

1-معرفة أهم الضغوط النفسية لدى طلبة الأقسام النهائية.

2-تحديد الفروق بين تلاميذ الأقسام النهائية (علمي أدبي) وكذا حسب الجنس (ذكر أنثى)

3--الكشف ومعرفة مستويات الضغوط النفسية وشدتها

الضغط النفسي

ويعرف الضغط النفسي بأنه: الحالة التي يعانيها الشخص حين تكون العلاقة التبادلية بينه وبين بيئته غير منسجمة وحين يدركها على أنها لا تلبي المتطلبات البيولوجية والنفسية والاجتماعية لشخصيته سواء على مستوى واقعي أم متخيل (عبد الله، 2014، ص20).

يعرف ريس الضغط بأنه أي مثيرات والتغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي الى حده الأقصى في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي الى المرض وبقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي ونفسي.

ويعرفه بوج الضغط النفسي بأنه عدم تكافؤ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعة على عاتقه، أو الظروف التي لا يواجهها وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية. (سالم السيد، 2017، 25).

التعريف الاجرائي: هو حالة نفسية يعانيها الفرد نتيجة المشاكل التي يواجهها في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على الاستجابة المناسبة للفعل ويصاحبها اضطرابات انفعالية تؤثر عليه.

5- الدراسات السابقة:

يعاني الكثير من التلاميذ تشوهات على مستوى أفكارهم وذلك عائد للضغوطات النفسية التي يعانون منها وخاصة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وما تمثله هذه الشهادة من أهمية في حياة كل طالب ومن خلال النظرية المعرفية السلوكية التي تهدف إلى تغيير هذه الأفكار السلبية التي تجول في أذهان التلاميذ وما انعكس بالسلب على تصرفاتهم وأفعالهم وحتى نتائجهم الدراسية ولذلك وجب التكفل بهذه الفئة من خلال البرامج الإرشادية التي تسعى للتخفيف من هذه الضغوطات النفسية وهذا ما بينته الدراسات العربية:

الدراسات العربية:

دراسات الاميري 2001: (مدى فعالية برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب

المرحلة الثانوية باليمن. هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق مدى فعالية برنامج إرشادي جامعي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة النهائية اذ تضمن البرنامج استراتيجية التحصين ضد الضغوط واستراتيجية حل المشكلات وقد تألفت عينة الدراسة من 244 طالب قسموا إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية توصلت إلى النتائج التالية أن البرنامج الإرشادي الذي طبق على العينتين التجريبيتين فعال في خفض الضغوط النفسية لدى الطلبة.

التعقيب على الدراسة:

من خلال دراسة الأميري 2001 (مدى فعالية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية باليمن) تبين بأنها اهتمت بدراسة الضغوط النفسية ومدى فعالية البرنامج الإرشادي للتخفيف من حدة هذه الظاهرة وكذا التنوع في الأساليب العلاجية بتقنياتها المختلفة فهذه الدراسة لم تتفق مع دراستنا من حيث عينة الدراسة باختيارنا تلاميذ المرحلة الثانوية واتفقت معها في معرفة أهم مستويات الضغوط النفسية لديهم واختلفت في تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية مقارنة بدراستنا فقد قسمت عينتنا إلى تخصصات (آداب وفلسفة وعلوم تجريبية وتسير واقتصاد) وجنسين (ذكور واناث) حيث اختلفنا في المنهج فتوصلت هذه الدراسة الى أن اعداد برنامج ارشادي على عينتين تجريبية وضابطة فعال في خفض الضغط النفسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

-دراسة منى محمود (2002) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية بين الريف والحضر حيث تهدف هذه الدراسة للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط واعداد الباحثة منى محمود على عينة بلغت 1037 طالب وطالبة بمحافظة القاهرة والمنوفية مستوى أعمارهم بين 17-20 سنة وتوصلت الباحثة الى ان الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الانكار-الاستسلام لوم الذات التنفيس الانفعالي) كما بينت عن وجود دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والاناث في 15 من أساليب المواجهة.

التعقيب عن الدراسة:

من خلال دراسة منى محمود (2002) : أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بين الريف والحضر بمحافظة القاهرة-المنوفية اتضح بأنها اهتمت بأهم الضغوطات التي يعاني منها تلاميذ المرحلة النهائية وأساليب مواجهتها (الإنكار-الاستسلام-لوم الذات-التنفيس الانفعالي) وتبين بأن هذه الضغوط النفسية لتلاميذ الأقسام النهائية التي تطرقت فيها بدراسة أهم مستويات الضغوط النفسية بين التخصصات (آداب وفلسفة) وبين الجنسين (ذكور وإناث) اختلفنا في العينة والمنهج الوصفي واختلفنا في الأهداف كون منى محمود درست أساليب مواجهة الضغوط النفسية لتلاميذ المرحلة النهائية بين الريف والحضر بين الذكور والإناث ودراستنا تطرقت فيها بدراسة اختلاف مستويات الضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ وتخصصاتهم (آداب وفلسفة وعلوم تجريبية وتسيير واقتصاد).

دراسة أمل علاء الدين 2005: بعنوان أساليب مواجهة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لطلاب المرحلة الثانوية بورقلة وذلك باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد منى محمود ومقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة على عينة بلغت 891 طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين 14-18 سنة منهم 434 ذكور و457 من الإناث تم اختبارهم من أربع ثانويات تعليمية وتوصلت الدراسة إلى أن أهم الأساليب التي اعتمد عليها الطلاب اللجوء إلى الله عز وجل بالدعاء وتأكيد الذات بتحمل المسؤولية مواجهة المواقف الصعبة كما أوضحت الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب لوم الذات والإنكار.

التعقيب على الدراسة:

من خلال دراسة أمل علاء الدين 2005: بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لتلاميذ أقسام المرحلة النهائية، بورقلة ولمعرفة ذلك اعتمدت على مقياس منى محمود لمقياس مستويات الضغوط النفسية لتلاميذ سنة الثالثة ثانوي حيث قامت بتقسيمه الى عينتين من الذكور والإناث بأعمارهم متفاوتة والذي بلغ عددهم 891 تلميذ تم اختبارهم من أربع ثانويات مقارنة بدراستنا التي اعتمدنا فيها على دراسة مستويات الضغوط النفسية لتلاميذ الأقسام النهائية باختيارنا أقل عينة من الذكور والإناث (60) وبتحديد التخصصات (آداب وفلسفة وعلوم تجريبية والتسيير والاقتصاد)

وتم اختيارهم من ثانوية واحدة، فقد توصلت الباحثة إلى وجود دلالة إحصائية بين طبيعة المدارس التابعة لها الطلاب وبين أساليب لوم الذات والانتكار.

الجانب الميداني

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة

1. منهج الدراسة
2. حدود الدراسة
3. مجتمع الدراسة
4. خصائص العينة
5. أدوات جمع البيانات
6. الخصائص السيكومترية
7. الأساليب الإحصائية
8. خلاصة الفصل

تمهيد: بعد ما تم طرحه من تراث نظري تناولته الفصول السابقة والتي تضمنت الضغط النفسي، سنحاول في هذا الفصل تحديد الاجراءات المنهجية للدراسة من حيث الخطوات المتبعة ووفقا لتساؤلات الدراسة وأهدافها.

ويتناول هذا الفصل المنهج المستخدم في الدراسة، حدود الدراسة، مجتمع الدراسة، نوع العينة وحجمها، إضافة إلى أدوات جمع البيانات، وطرق وأساليب المعالجة الإحصائية التي تبتتها الدراسة.

1. منهج الدراسة:

إن أهم ما يتميز به البحث العلمي هو تعدد مناهجه، والمنهج هو الطريق الذي يؤدي إلى الهدف المقصود، ويقصد بمنهج البحث هو الطريقة الموضوعية التي يتبعها الباحث لدراسة مشكلة أو ظاهرة من الظواهر قصد تشخيصها، وتحديد أبعادها، ومعرفة أسبابها، وطرق علاجها، والوصول إلى نتائج عامة يمكن تطبيقها، فالمنهج فن تنظيم الأفكار، سواء للكشف عن حقيقة غير معلومة، أو لإثبات حقيقة نعرفها. (كماش، 8021، ص31).

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي الاستكشافي، كوننا بصدد دراسة حالات وهو المنهج الذي يتناسب مع هذه الدراسة. والمنهج الوصفي الاستكشافي هو " منهج لمعرفة التوظيف النفسي، الذي يهدف إلى بناء وصف واضح للأفعال (الحوادث) السيكولوجية التي يكون مصدرها الفرد " (Perrou 1979. p38).

ويعرفه حسن عبد العال (2004 _ 166): البحث الوصفي بأنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها بينها وبين ظواهر أخرى . (سيد سليمان، 2014، ص331).

يعرف المنهج بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلم المنظم، لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كما وكيف عن طريق جمع وتحليل البيانات واخضاعها للدراسة الدقيقة.

(غاوي ساعاتي، 2014، ص93).

وقد استخدم المنهج الوصفي الاستكشافي في هذه الدراسة مع حالات تلاميذ مقبلين على شهادة البكالوريا بهدف معرفة درجة الضغط النفسي عند هؤلاء التلاميذ، ولقد تمّ التركيز على جمع أكبر عدد من المعلومات والتي تسمح بالتحقق من فرضية البحث.

2. حدود الدراسة:

1.2. المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية بثانوية عمراني العابد بسيدي عمران ولاية المغير.

• التعريف بميدان الدراسة

اسم المؤسسة: ثانوية عمراني العابد.

العنوان: بلدية سيدي عمران ولاية المغير.

فتحت المؤسسة في 1993.

2.2. المجال البشري

يتمثل المجال البشري في عدد طلاب البكالوريا الموجودين بثانوية عمراني العابد خلال السنة الدراسية 2023 / 2022.

3.2. المجال الزمني

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2023/03/16.

3. مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ البكالوريا للسنة الدراسية 2023 / 2022 البالغ عددهم 229 عينة الدراسة. اعتمدنا في دراستنا على طريقة العينة نظرا لعدم إمكانية إجراء الدراسة على جميع أفراد المجتمع الأصلي، وتماشيا مع المدة الزمنية ونظرا لعدم تجانس وحدات المجتمع الأصلي فقد تم اعتماد

العينة العشوائية البسيطة، حيث قمنا بتقسيم مجتمع البحث إلى أقسام حسب الشعب المتوفرة في الثانوية وتم اختيار أفراد من كل طبقة.

وقد حددنا حجم العينة في دراستنا هذه ب 60 من أصل 229 طالب أي بنسبة 26.2 % ويتضح ذلك فيما يلي

1.3. خصائص العينة:

- توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس:

الجدول.01: يمثل توزيع أفراد المجتمع حسب متغير الجنس (ذكر/أنثى)

الجنس	عدد التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	24	40%
إناث	36	60%
المجموع	60	100%

الجنس عدد التكرارات النسبة المئوية

ذكور 24 40%

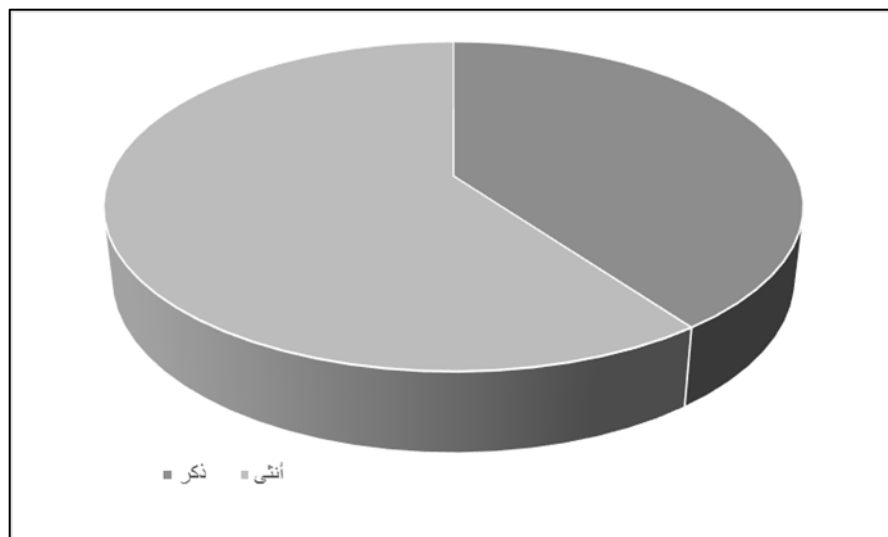
إناث 36 60%

المجموع 60 100%

يتبين من خلال الشواهد الإحصائية الخاصة بالجدول رقم (01) لمتغير الجنس، أن أعلى نسبة من المبحوثين هي نسبة الإناث والتي تقدر ب 60 % من المجموع الكلي للمبحوثين مقارنة مع نسبة المبحوثين ذكور التي تقدر ب 40 %، ويرجع هذا التفاوت في نسبة الإناث على نسبة الذكور إلى كون الإناث أكثر حساسية من الناحية الانفعالية وأكثر تأثراً بالمواقف الصعبة كموقف الامتحان، أو ربما يكون ذلك راجع إلى أن الإناث أكثر تشاؤماً من الذكور، فهناك بعض الأحداث يتقبلها الذكور

حين لا تتقبلها الإناث، كما أن هناك اختلاف في أسلوب مواجهة الأحداث الضاغطة بين الجنسين.

الشكل 1: دائرة تمثل نسبة الذكور والإناث للأقسام النهائية



1. أدوات جمع البيانات:

1-1. مقياس الضغط النفسي: " للفنستين "

• التعريف بالمقياس:

وضع المقياس من طرف " لفنستين " وآخرون سنة 1993 لقياس الضغط النفسي ويشمل المقياس على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة وغير المباشرة، تضم البنود المباشرة (2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 27، 28، 29، 30) والعبارة (30).

وتنقُط هذه العبارات من (01 إلى 04) من اليمين (أبداً) إلى اليسار (غالبا) وتدل على وجود مؤشر الضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالتوتر اتجاّاه الموقف، بينما تشمل البنود غير مباشرة (08) عبارات منها (1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29) وتنقُط هذه البنود بصفة معكوسة من (04 إلى 01) من اليسار غالبا إلى اليمين أبداً.

1-2. كيفية تطبيق المقياس:

يطبق المقياس بطريقة فردية بحيث يكون الزمن غير محدد، ويقدم للمفحوص كل الحرية للإجابة بدون حرج والحرص على الإجابة على الأسئلة الموجودة في المقياس للحصول على مؤشر الضغط النفسي لديه طريقة التصحيح:

تتقط بنود هذا الاختبار وفق أربع 04 در جات من 01 إلى 04 كما يلي:

البنود والاختبارات البنود المباشرة البنود غير مباشرة:

الجدول.02: يمثل كيفية تنقيط البنود

البنود والاختبارات	البنود المباشرة	البنود الغير مباشرة
أبدا	نقطة	أربع نقاط
أحيانا	نقطتان	ثلاث نقاط
دائما	ثلاث نقاط	نقطتان
غالبا	أربع نقاط	نقطة

يتغير التنقيط حسب نوع البنود (المباشرة، غير المباشرة) ويستنتج مؤشر الضغط النفسي في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار، من البنود المباشرة وغير المباشرة، حيث تتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر الضغط من صفر 0 إلى واحد 1 ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط (Levenstien, prantru, c v, 1993, scribalma l and andeoli a, 1993). (p19).

● مقياس الضغط النفسي:

الجنس، صفة الدراسة.

التعليمة: لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الدائرة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك ولهذا نرجو منك عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة، المساعدة بالإجابة الصريحة والجادة:

2- الخصائص السيكومترية:

• الثبات (ألفا كرومباخ):

لحساب مؤشر الضغط النفسي طبق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية السابقة، وباستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وفيه تم تفريغ البيانات مما سمح بحساب ألفا كرومباخ **back corm. Alpha** حيث كانت قيمة الثبات تقدر بـ 0.672 ، وتشير النتيجة إلى درجة عالية من الثبات.

التجزئة النصفية: من خلال تقسيم عبارات المقياس إلى جزئين جزء فردي وجزء زوجي من خلال تطبيق برنامج spss، ثم التوصل إلى قيمة ثبات تقدر بـ:

معامل الارتباط سبيرمان- براون: 0.53

معامل جتمان: 0.51 الصدق:

الصدق الذاتي: تم التوصل إلى قيمة الصدق الذاتي تساوي: الصدق الذاتي = الثبات.

ثبات وصدق المقياس:

الثبات: قام " لفنستين " بقياس التوافق الداخلي للمقياس باستعمال معامل ألفا فيظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ (90,0) كما أظهر قياس الاستبيان باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام، وجود معامل الثبات مرتفع يقدر بـ (80,0) ويشير لفنستين وآخرون سنة 1993 بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحث النفسية ويمكن أن تكون عاملاً تنبئياً هاماً للحالة الصحية للفرد (نفس المرجع السابق، 226).

الصدق: حسب دراسة "لفنستين" التي قام بها للتحقق من صدق الاستبيان باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة استبيان إدراك الضغط على المقاييس الأخرى للضغط، أظهرت النتائج أن هناك وجود ارتباط قوي لهذا الاستبيان مع سمة القلق يقدر بـ (75,0) ومع مقياس إدراك الضغط

"لكوهن" يقدر ب (73,0) بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب (56,0) مع مقياس الاكتئاب، ووجود ارتباط ضعيف يقدر ب (35,0) مع مقياس قلق الحالة. (حكمة آيت حمودة، 2005، ص226).

3- الأساليب الإحصائية:

• الأسلوب الكيفي:

هو الأسلوب الذي يتم من خلاله تحليل البيانات وتفسير المعلومات مع ربطها بالإطار النظري، وذلك بغرض اختبار صحة الفرضيات المطروحة.

• الأسلوب الكمي:

هو أسلوب يعبر عن الأرقام والإحصائيات يعتمد على النسب المئوية وتمثيلها في جداول من خلال ما حصلنا عليه من استجابات المبحوثين قد تم الاعتماد على الأسلوب الإحصائي spss لحساب: النسب المئوية، التكرارات، معامل ألفا كرونباخ (a) لمعرفة ثبات وصدق فقرات الاستبيان.

خلاصة الفصل:

أوضح هذا الفصل من خلال إجراءات الدراسة الميدانية، وفقا للدرستين الاستطلاعية والأساسية فيما يخص مستويات الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ البكالوريا.

وعليه نحاول في الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة من خلال تطبيق أدوات الدراسة لمعرفة مستويات الضغط النفسي لدى عينة الدراسة، واستنتاج البيانات المحصل عليها، ومحاولة تفسيرها في ضوء التنظير المعتمد، وكذلك بناء على نتائج الدراسات السابقة وموقف الدراسة الحالية من ذلك.

الفصل الثالث عرض وتحليل وتفسير النتائج

- 1- تحليل نتائج الدراسة
- 2- مناقشة فرضية الدراسة
- 3- الاقتراحات
- 4- الاستنتاج العام

تمهيد:

يتطرق هذا الفصل الهام من البحث إلى عرض تفصيلي للنتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في استبانة الضغط النفسي على عينة من التلاميذ شهادة البكالوريا بثنائية عمراني العابد بولاية المغير للعام الدراسية (2023/2022)، وهذا هو الجزء المهم من هذا الفصل المتعلق بفرضية الدراسة الأساسية التي تبحث في وجود اختلاف في مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

ونلخص في الأخير إلى تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وسنعالج نتائج هذا الفصل ونناقشها في ضوء فرضيات البحث.

1. تحليل نتائج الدراسة:

1.1. معادلة مؤشر إدراك الضغط النفسي:

• العبارات المباشرة

• العبارات غير مباشرة.

$$\text{م.إ.ض} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

ومن أجل حساب مؤشر الضغط النفسي قمنا باختيار 15 عينة من أصل 60 عينة. وكانت النتائج وفق الجدول التالي:

الجدول.03: يوضح قيم مؤشر الضغط النفسي

العينة	العبارات المباشرة	العبارات الغير مباشرة	مؤشر الضغط النفسي
01	39	16	0.27
02	48	10	0.31
03	30	16	0.17
04	68	23	0.67
05	60	18	0.53
06	56	19	0.5
07	39	28	0.41
08	38	22	0.33
09	44	23	0.41
10	44	18	0.35
11	53	19	0.46
12	46	20	0.4
13	49	16	0.38
14	65	26	0.67
15	44	21	0.38

إذ يوضح لنا سلم الضغط النفسي وجود ضغط متفاوت بين مرتفع ومنخفض لدى الحالات 15 ويتضح لنا ذلك من خلال درجة الضغط المتحصل عليها والمقدرة بحوالي 0.67 والتي تعبر عن مستوى مرتفع من الضغط وتجلّى هذا في العينة (04، 05، 06، 14)، ومتوسطة حيث تقدر ب (0.31 – 0.5) في العينات (02، 07، 08، 09، 10، 11، 12، 13، 15)، وهذا يدل على وجود ضغط نفسي لدى أغلب التلاميذ. ومنخفضة في حدود بين (0.17– 0.27) في العينتين (01، 03).

2. مناقشة نتائج الدراسة:

بعد عرض الطالبات الباحثات لنتائج الدراسة من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها باستخدام المنهج العيادي وفق لاستجابة عينة الدراسة.

تناول الطالبات الباحثات مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الميدانية في ضوء الأطر النظرية، وكذا ربطها بنتائج الدراسات

• مناقشة الفرضية الرئيسية:

والتي تنص على: يوجد اختلاف في مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

ولتحقيق من ذلك تم استخدام مقياس الضغط النفسي " للفرنستين "، واتضح من الجدول رقم 05، أن مؤشرات الضغط النفسي لدى العينات 15 المدروسة متفاوتة بين مرتفع ومتوسط ومنخفض.

وترى الطالبات أن السبب في ذلك قد يعود إلى حاجات ومطالب معينة يرغبون في إشباعها وتحقيقها في ظل الظروف والإمكانيات المتوفرة، وعلى أساس درجة الضغط النفسي والتوتر الموجود. بالإضافة إلى ضيق الوقت واقتراب موعد امتحان شهادة البكالوريا.

ما يمكن استخلاصه من خلال النتائج والتحليل المتحصل عليها عند الحالات الخمسة العشر التي تطرقنا إليها في الجانب التطبيقي من البحث بهدف الكشف عن الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، هو أنّ هناك نسب متفاوتة من ضغط نفسي لدى مجموعة بحثنا وبالتالي هذا يؤكد تحقق فرضيتنا القائلة بوجود اختلاف في مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية وهذا راجع كما لاحظنا من خلال عرضنا للحالات في بحثنا إلى مختلف الضغوط النفسية والأسرية والاجتماعية التي تؤثر على حالة الطالب المقبل على اجتياز هذا الامتحان المصيري، حيث تختلف هذه الضغوط من تلميذ لآخر وذلك باختلاف وتنوع مصادرها وأسبابها ومدة وجودها و مدى إمكانية التصدي لها ، بناءا على المكونات الشخصية والنفسية للفرد، فالنتائج التي توصلنا إليها في الميدان بفضل الاستبيان ومقياس الضغط النفسي للفرنستين ساعدتنا كثيرا لملاحظة نوعية الاستجابة الصادرة

من طرف هؤلاء التلاميذ المتدربين وعلى إبراز مدى حساسيتهم في العبارات التي تعبر عن مشاعر الضيق والانزعاج والتوتر، الحزن، وفي هذا السياق أكدت دراسة " (غريب عبد الفتاح (1990) " انتشار الضغط النفسي بين الطلاب في الإمارات العربية والنتائج المتوصل إليها تؤكد وجود ضغط نفسي بين تلاميذ المرحلة النهائية، فقد استطعنا ومن خلال تحليلنا للمعلومات التي لدينا معرفة شعور التلاميذ المجتازين للبكالوريا والذين كانت آرائهم متضاربة من حالة لأخرى والتي كانت تعبر عن واقع مضطرب و حياة صعبة تؤثر حتما على المظاهر النفسية للتلميذ فتدني المستوى الاقتصادي والاجتماعي ، كثافة البرامج الدراسية، التي كانت ميزة مشتركة بين كل الحالات تقريبا كلها عوامل تولد الضغط، فعلى كل الأولياء حتى لو أعاد ابنهم أو ابنتهم شهادة البكالوريا للمرة الألف التذكير دائما بقدراتهم ومواهبهم لغرس وتعزيز الثقة بالنفس كما يجب إظهار التعاطف والتفهم والحب الكبير الذي يحتاجه التلميذ المقبل على اجتياز مثل هذه الامتحانات التي يتحدد بها مصيره ومستقبله، هذا من جهة ومن جهة أخرى لا يمكن إنكار دور قلق الامتحان المرتبط بالضغط النفسي الذي كان له تأثير سلبي على قدرات التلميذ بشكل عام فكما هو معروف التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يتعرضون لضغوطات نفسية في حياتهم الدراسية وهذه الضغوطات تؤدي إلى توترات نفسية أو إلى سوء التوافق الدراسي وكنتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون قلق الامتحان وتزداد شدته كلما زادت أهمية الامتحان بالنسبة للتلميذ ولتقرير مصيره وهذا يتعارض مع التركيز والانتباه المطلوب أثناء الامتحانات مما يؤثر سلبا على المهام المعرفية وبالتالي النتائج الدراسية ، فمن بين الصعوبات التي يواجهها التلميذ في وضعية الامتحان والتي تعيق الأداء ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة مثل الانزعاج، الأفكار السلبية وبسبب مشاكل في التركيز والانتباه (فيصل محمد خير الله الزراد ، 1984 ، ص79.78)، وهذا يتوافق بدرجة كبيرة مع ما تم التطرق إليه في الجانب النظري في عنصر آثار الضغط النفسي و بالأخص في الآثار النفسية السيكولوجية حيث أن الفرد تحت الضغط يتميز بسرعة الانفعال و الشعور بالقلق الدائم و عدم الراحة الذي يصاحبه الخوف الشديد و الإحساس بعدم الرضا عن النفس و فقدان الثقة بالنفس، الاكتئاب الإحباط و نقص التحكم في الوضعيات الشخصية (باهي مصطفى حسن 2002 ص 205). غير بعيد عن ذلك وإضافة إلى ما تم التطرق إليه فإنه من بين المشاكل التربوية التي تساهم وإلى حد كبير في حدوث وظهور الضغط النفسي عند التلاميذ كثافة واكتظاظ البرنامج وصعوبته هذا ما يخلق لدى بعض الطلبة نوع من التوتر والضغط النفسي والقلق والخوف من الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا،

هذا ما ترجمته حالات (04، 05، 06، 14، 02، 07، 08، 09، 10، 11، 12، 13، 15) كل هذه

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

العوامل وغيرها تبعث لظهور اضطرابات نفسية لدى التلميذ وعليه ومن خلال ما تمّ ذكره سابقا يتضح لنا أهمية الوعي الذي لابد أن يكون عاملا مشتركا بين الأسرة والمجتمع وأهمية المعاملة الوالدية في التأثير على الحالة النفسية للأبناء حيث على الأولياء أن يدركوا كيفية التعامل مع الأبناء ولا يبالغوا في حرصهم وإهمالهم لأنّ ذلك له تأثير كبير على نفسية أبنائهم لاسيما المقبلين منهم على اجتياز امتحان البكالوريا، حيث يجب إعطاء صورة جيدة لأجل التكيف والتوافق

الاقتراحات:

في الأخير يمكن القول أنّ النجاح يحدث إذا توفرت فيه مجموعة من العوامل التي تساعد التلميذ للوصول إلى تخطي عقبات الامتحان وضمان الفوز فالتلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا قد يكونون في حالة نفسية طبيعية تسمح لهم بإعطاء أفضل ما لديهم ومنه تحقيق النجاح إذا لقوا عناية خاصة من قبل الأولياء وجو عائلي يتسم بالاستقرار والهدوء والشعور بالطمأنينة.

الاستنتاج العام

تعتبر المرحلة النهائية المرحلة الأساسية للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وذلك لما تخلفه من أثر على نفسية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا فقد كشفت النتائج عن ارتفاع في نسبة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، افقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الاستكشافي و كذلك على مقياس فنستين قصد الكشف عن اختلاف في مستويات الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وتم التحقق من الفرضية و ذلك من خلال النتائج.

كما توصلنا من خلال هذه الدراسة أنه يوجد اختلاف بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من حيث الجنس والتخصص.



قائمة المراجع

أ: قائمة المراجع بالعربية:

- 1- باهي مصطفى حسن، الدافعية نظريات وتطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للطباعة والنشر، ط الأولى ، 2002ص205.
- 2- حركات صابرينة، الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، في علم النفس العيادي ، 2012.
- 3- حكيمة أيت حمودة، دور السمات الشخصية والاستراتيجية المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحية والجسدية، أطروحة دكتوراه، في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر، 2006، ص266.
- 4- حمزاوي إكرام، مستوى الضغط النفسي للتلاميذ الأقسام النهائية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2020.
- 5- عبد الرحمان السيد سليمان، مناهج البحث كلية التربية جامعة عين شمس ،2014.
- 6- فهد بن سيف الدين غازي ساعاتي ، المنهج البحث العلمي في الإدارة الرياضية، 2014.
- 7- كماش يوسف الزم البحث العلمي، أقسامه، أساليب الإحصائية. العراق: دار دجلة ص31.
- 8- مبروكة عبد الله أحمد، الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين، مركز الكتاب الأكاديمي، ط 2018، ص21.
- 9- محمد سالم السيد، الضغوط النفسية وكبار السن،
- 10- محمد قاسم عبد الله 1444 ، الضغط النفسي، ط الأولى، دار الفكر.

ب: قائمة المراجع بالفرنسية:

1. Perrou R, les problème de la preuve dans les démarche de la psychologie clinique plaidoyer par linite de,1979 P38.
2. Le venstine, sparantou, c v land andrech,devlopment of the stress questionnaire P113.

الملاحق

التعليمة :

في اطار اعداد مذكرة تخرج شهادة ليسانس في مجال علم النفس تخصص علم النفس العيادي نضع بين يديك (ي) هذا الاستبيان المتكون من مجموعة من الأسئلة ، بعد ان تقرأ كل عبارة بإمعان ،نرجو منك (ي) افادتنا باجابتك (ي) عن الأسئلة الواردة في الصفحة الموالية وهذا بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة .ونحيطكم علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وان اجابتم لن تستخدم الا لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة .

	العبارات	أبدا	أحيانا	غالبا	دائما
01	تشعر بالراحة				
02	تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
03	أنت سريع الغضب				
04	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
05	تشعر بالوحدة أو العزلة				
06	تجد نفسك في مواقف صراعية				
07	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
08	تشعر بالتعب				
09	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	أنت مليئ بالحيوية				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16	تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17	تشعر بالأمن والحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص				

				الأخرين	
				تشعر بفقدان العزيمة	20
				تمتع بنفسك	21
				أنت خائف من المستقبل	22
				تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها	23
				تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	24
				أنت شخص خالي من الهموم	25
				تشعر بإنهاك وتعب فكري	26
				لديك صعوبة في الإسترخاء	27
				تشعر بعبئ المسؤولية	28
				لديك الوقت الكافي لنفسك	29
				تشعر أنك تحت ضغط مميت	30

الملحق 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.672	30

الملحق 3

Statistics

الجنس		
N	Valid	15
	Missing	0
Mean		1.6000
Std. Deviation		.50709
Sum		24.00

الملحق 4

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	6	40.0	40.0	40.0
	أنثى	9	60.0	60.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

الملحق 5

Statistics

الدراسة_صفة

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		1.6000
Std. Deviation		.50709
Sum		24.00

الملحق 6

الدراسة_صفة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	معيد	6	40.0	40.0	40.0
	غير معيد	9	60.0	60.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	