

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة الشهيد حمه لخضر

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية



## الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية

دراسة ميدانية بثانوية لقرع محمد الضيف بالرباح –الوادي-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس

في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إشراف :

د. مومن بكوش الجموعي

إعداد الطالبات:

أميرة زين

رميضاء عثمانى

فاطمة بريك

الموسم الجامعي: 2022/2021

## ملخص باللغة العربية :

تهدف الدراسة الحالية بشكل رئيسي إلى الكشف على مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية بمتقن لقرع محمد الضيف بالرياح الوادي ، انطلاقا من الفرضيات التالية :

- مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية مرتفع

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرسين بالمرحلة الثانوية يعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى )

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرسين بالمرحلة الثانوية يعزى لمتغير السنوات ( ١ ، ٢ ، ٣ )

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الاستكشافي تماشيا مع طبيعة الموضوع تكون المجتمع الأصلي للدراسة من 100 طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية ، أما عينة الدراسة المسحوبة بلغت 30 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة .

لجمع البيانات تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين خرياش هدى ، طوبال فطيمة (٢٠١٩)، وللإجابة على فرضيات الدراسة تم استخدام اختبار test T. لعينة واحدة على متوسط فرضي ، أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

1- عدم تحقق الفرضية الأولى وهذا ما يؤكد أن الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية ينتشر بدرجة منخفضة غير دالة إحصائيا ، حيث بلغت قيمة اختبار T. test : 5.٥٧ وهي دالة إحصائيا عند ٠,٠١

2 - تحقق الفرضية الثانية مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى بمتغير الجنس (ذكر ، أنثى ) ، حيث بلغت قيمة اختبار T. test : ٤٢ ، ٢ وهي دالة إحصائيا عند ٠,٠٥

3 - تحقق الفرضية الثالثة مما يؤكد انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى بمتغير

السنوات ( 1، 2، 3 ) حيث بلغت قيمة اختبار F : 2,29 وهي غير دالة إحصائياً .

## Summarize in English language:

The currently study aims in main form to discovered at stress with educated teenager in high school at lagraa Mohmmmed Dif -Robbah -El- oued started with the following hgpoheses:

The level of stress is high with educated teenager in high school.

-There are differences stress with statistic sigmificant in educated teens in high school which attributed to the variable of gender (boy .girl)

- There are differences stress with statistic significant in educated teens in high school which attributed to the variable of years (1,2,3)

-The study adopted the esploratoy descriptive aprosch in line with the nature of the topic .

The school community composed form 100 students in high school ,the sample drawn from -the study reached 30 students that chose in simple random method

To collect data was approved on pressure -gauge in teens KHARBACH Hoda , TOUBALE Fatima (2019) for answer on hypotheses study ,that used test ,t,test for one sample on a hypothetical mean ,the study resulted that :

-The first hypotheses was not verified and confused the level of stress is low in educated

Where the test ,T, Test value was 5,57 which is statistical function at 0,01 .

-The second hypotheses was verified .that confirmer there are statistically significant differences ,in stress at educated teens in high school ,it attributed to the gender variable (boy ,girl) where the test t,test :2.42 which is statistical function at 0.05 .

-The third hypotheses was verified that confirmer there are statistically significant difference in stress at educated teens in high school ,due to the variable of years (1,2,3 )where the test ,F:2,29 which not statistical function .

## فهرس المحتويات

### الصفحة

### المحتويات

أ	شكر وإهداء.....
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية.....
ت	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.....
	فهرس المحتويات.....
	فهرس الجداول.....
	فهرس الأشكال.....
01	المقدمة.....

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة

5	1- إشكالية الدراسة.....
7	2- فرضيات الدراسة.....
6	3- أهداف الدراسة.....
8	4- أهمية الدراسة.....
9	5- تحديد المصطلحات.....
10	6- الدراسات السابقة.....
13	7- مناقشة الدراسات السابقة.....

#### الفصل الثاني: الضغط النفسي

	تمهيد.....
	1- تعريف الضغط النفسي.....
	2- أعراض الضغط النفسي.....
	3- آثار الضغط النفسي.....
	4- أنواع الضغط النفسي.....
	5- أسباب الضغط النفسي.....
	6- أساليب مواجهة الضغط النفسي.....
	7- نظريات الضغط النفسي.....
	8- علاج الضغط النفسي.....

الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد.....

1- تعريف المراهقة.....

2- مراحل المراهقة.....

3- أشكال المراهقة.....

4- خصائص المراهقة.....

5- أهمية دراسة مرحلة المراهقة.....

ملخص الفصل.....

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد.....

1. المنهج المتبع في الدراسة.....

2. الدراسة الاستطلاعية.....

3. أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية.....

4. عينة الدراسة الأساسية.....

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....

ملخص الفصل.....

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد.....

1. عرض النتائج.....

1-1. عرض نتائج الفرضية الأولى.....

1. 2. عرض نتائج الفرضية الثانية.....

1. 3. عرض نتائج الفرضية الثالثة.....

2. مناقشة النتائج.....

1. 2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....

2. 2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....

44	..... 3 . 2 . مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
46	..... خاتمة
47	..... توصيات واقتراحات
48	..... قائمة المراجع
51	..... ملاحق



## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
21	توزيع فقرات مقياس الضغط النفسي حسب الأبعاد	01
23	الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا لمقياس الضغط النفسي	02
24	معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي	03
25	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي	04
26	الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي	05
28	خصائص العينة حسب التمثيل بالمجتمع الأصلي	06
29	خصائص العينة حسب الجنس	07
30	خصائص العينة حسب التخصص	08
31	خصائص العينة حسب السنة	09

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
29	خصائص العينة حسب التمثيل بالنسبة للمجتمع	01
30	خصائص العينة حسب الجنس	02
31	خصائص العينة حسب التخصص	03
32	خصائص العينة حسب السنوات	04

يواجه الفرد في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تعترض طريقه وتهدد مستقبله وتعرض توازنه النفسي والجسمي الي اختلال ينتج عنه القلق والتوتر 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 فقد كان ومازال 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 فنعرض كلنا وبدون استثناء يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط بما فيها ضغوط الدراسة والضغوط الأسرية مشكلات نفسية وانفعالية وعاطفية الأمور المالية والأزمات المختلفة، فقد تفرض البيئة ضغوط تفوق قدرة الفرد على الاحتمال ويدركها باعتبارها كذلك خطرة ومهددة ومعيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات مما يجعله تحت طائلة من الضغوط التي ينتج عنها الكثير من الاضطرابات والانفعالات النفسية .

إذن فالحياة المدرسية هي الوسط التي تتم فيها هذه التفاعلات الاجتماعية لما لها من تأثير قوي في تشكيل المفهوم الناشئ عن ذاته، وقد تتوفر له منذ التحاقه بالمدرسة فرصا لاختيار قواه الشخصية وجوانب عجزه وقصوره، فهي تهدف إلى تمكين كل تلميذ من تحقيق ذاته وتحقيق الكفاءة الاجتماعية التي يحتاجها للحياة في المجتمع الحديث.

ومن هذا المنطلق حز في أنفسنا موضوع الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية، فدفعنا ذلك إلى البحث والتقصي عبر هذه الدراسة.

وفي هذا الصدد قسمنا موضوع بحثنا إلى خمسة فصول الفصل الأول تطرقنا فيه الإطار العام للدراسة، وأما الفصل الثاني خصصناه للضغط النفسي التعريف والأعراض والآثار والأنواع ثم الأسباب فأساليب مواجهة هذه المشكلة ثم نظريات الضغط النفسي وأخيرا علاج الضغط النفسي.

أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه المراهقة من حيث التعريف المراهقة والمراحل والأشكال والخصائص وأهمية دراسة مرحلة المراهقة، أما الفصل الرابع فتضمن الإجراءات الميدانية للدراسة والمتضمنة للمنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة وأدوات الدراسة وتطرقنا في الفصل الخامس لعرض ومناقشة وتفسير النتائج .

ثم أنهينا الدراسة بخاتمة شملت حوصلة عن الموضوع ككل وبعض الاقتراحات والتوصيات.

الْحَاتِبِ

النَّظْرِي

## الفصل الأول

### الإطار العام للدراسة

- 1 - إشكالية الدراسة .
- 2 - فرضيات الدراسة .
- 3 - الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة .
- 4 - أهداف الدراسة .
- 5 أهمية الدراسة .
- 6 - حدود الدراسة .
- 7 - الدراسات السابقة .
- 8 - مناقشة الدراسات السابقة .
- ملخص الفصل .

## 1. إشكالية الدراسة :

يعتبر الضغط النفسي محصلة تقييم الفرد لمصادره الذاتية، وللتعرف على مدى كفايته ومناسبته لتلبية احتياجاته ومتطلبات البيئة، ويحدث عندما تفوق مطالب الحياة مصادر الفرد التكيفية وتقديره المعرفي للأمور .

كما دلت الدراسات على أن الضغط النفسي عبارة عن متطلب تكيفي ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد، ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير الي متطلبات تكيفية يجب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب في إشباع حاجاته المختلفة (عبد الله، 2014، ص ١٦) .

وقد يمكن أن تكون الضغوط النفسية على شكل مطالب بيئية أو حالات نفسية داخلية وأفكار تتطلب من الفرد التكيف معها، وهناك فروق فردية بين الناس في طريقة الاستجابة لهذه الضغوط إذ أن الحالة التي تسبب الضغط لفرد ما ليس بالضرورة أن تكون ضاغطة لفرد آخر وإن الأفراد الذين يعانون من الضغوط لا يستجيبون بنفس الطريقة بشكل عام .

فلقد تعددت مصادر الضغط النفسي لدى الأفراد عامة و لدى المراهق بشكل خاص باعتبار أن المراهقة من المراحل الهامة والحساسة في حياة الفرد ، إذ أن فئة المراهقين يتعرضون للعديد من الضغوطات والتي ترجع إلى ظروف اجتماعية وعائلية ومدرسية .

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الضغوط النفسية عند المراهق قد لا تكون ذات منشأ داخلي فقط وإنما تتعداها إلى عوامل عديدة لعل منها العوامل المحيطة أو الخارجة والتي من بينها البيئة المدرسية .

وعليه فإن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية الثانية التي يلتحق بها الطفل بعد مؤسسة الأسرة ولها متطلبات نظم وقوانين تقتضي من الفرد تحقيق التكيف للوصول إلى أعلى قدر ممكن لتحصيل المعارف والمعلومات ومن ثم تحقيق النجاح الدراسي والاندماج في المحيط المدرسي وإقامة علاقات سليمة فيها .

بالإضافة إلى ذلك فإن المدرسة منظمة رسمية كفلها المجتمع بحكم تطور الحياة وتعقدتها وأوكل إليها مهمة تربية النشء وتعليمهم نظامي مقصود وفق لنظم معينة من خلال الثقافة واكتساب أنماط السلوك والتفكير وتكوين العادات والاتجاهات الاجتماعية (مصطفى رجب ، ٢٠٠٩ ، ص ١٤٥).

ولقد تعددت أطوار المدرسة من خلال تقسيمها الي الطور الابتدائي والمتوسط والثانوي، والذي يشتمل كل طور على أدوار ومعلومات وضغوطات للتلميذ كما أنها تزداد بزيادة العمر والمرحلة الدراسية ومن بين كل هذه الأمور نجد تأثير الضغوط والتي من أهمها الضغوط النفسية التي تتجم لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية .

لذا جاءت دراستنا الحالية من أجل الكشف على طبيعة الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية من خلال التساؤلات التالية.

## تساؤلات الدراسة :

ما مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية ؟

هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس والسنوات؟

## 2. فرضيات الدراسة:

### الفرضية الأولى :

مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية مرتفع

### الفرضية الثانية :

تجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية يعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى )

### الفرضية الثالثة:

تجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية يعزى لمتغير السنوات(1،2،3)

## 3. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية بشكل رئيسي إلى :

الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية

الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي

الكشف عن الفروق بين السنوات في مستوى الضغط النفسي

#### 4. أهمية الدراسة :

في ظل التغيرات التي شهدتها المنظومة التربوية في الجزائر، والتي مست بالبرامج والمناهج

التي أثرت على التلميذ وجعلته يعيش ضغوطات نفسية وأثرت بدورها على مستواه الدراسي

وفي هذا التوجيه أدرجنا بعض النقاط التي تبرز مدى أهمية الدراسة وهي كالتالي:

البحث عن أهمية الحالة النفسية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية وكيف يؤثر

الضغط النفسي عليه .

توعية الآباء والأمهات وتشجيع أبنائهم وذلك بالتنسيق مع المستشارين التربويين .

تنمية روح المنافسة بين التخصصيين (علمي و أدبي ) من خلال إبراز أهميتهم وسبل

الوصول لمسلك جامعي ناجح .

تعريف طالب علم النفس بالموضوع عن قرب .

إبراز الجوانب النفسية التي تصيب التلميذ في هذه المرحلة

تزويد الإدارة التربوية باقتراحات وتوصيات هامة .

## 5. تحديد المصطلحات :

أولاً :الضغط :

لغة : عصر الشيء الي شيء ضغطه ضغطا = زحمة إلى حائط ونحوه ومنه ضغطة القبر

وفي حديث ( لتضغطن على باب الجنة أي ترحمون أي تتراحمون)

اصطلاحا :يعرف الضغط بأنه القوة العمودية التي تؤثر في وحدة مساحة معينة ويمكن

التعبير عنه رياضيا باستخدام العلاقة الضغط = القوة = المساحة .

التعريف الإجرائي :

الضغط هو مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في

حياته وينتج عنها ضعف قدراته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من

اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد

ثانياً :النفسي :

لغة : مصطلح مشتق من الجذر الثلاثي (النفسي) وتعني الجسد والذات فيشار للفرد بنفسه

أي بذاته

اصطلاحا :هي كيان الإنسان وأساس وجوده وما يدل على تأثيره في بيته وعمله ومجتمعه .

### ثالثا : الضغط النفسي :

يعرف جولد نسون الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها .

ويعرفه كولمان الضغط النفسي على انه متطلب تكيفي ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير إلى متطلبات كيفية يجب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب إشباع في حاجاته المختلفة .

( حسين علي ، 2014 ، ١٦ )

### رابعا : المراهقة :

لغة : هي كلمة مشتقة من فعل رهق ، بمعنى قارب فترة الحلم والبلوغ وقد تدل على العظمة والقوة والظلم .

اصطلاحا : هي فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة ( حمداوي ، ٦ )

### 6. الدراسات السابقة :

دراسة إيمان قاسمية (٢٠١٦) :

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن تصورات الطالبة الجامعية حول استخدام مستحضر التجميل في ضوء الضغط النفسي الناجم عن استخدامها، و لمعرفة ذلك تم استخدام المنهج

الوصفي الاستكشافي وذلك لملائمته لموضوع ، وعلى ضوء أهداف البحث وتساؤلات الدراسة تم تطبيق أداة قياس المتمثلة في الاستبيان على عينة لطالبات جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي والتي تكونت من (٦٣) طالبة موزعة عبر مختلف الكليات ، وقد أظهرت الدراسة على وجود اختلاف في تصورات الطالبة الجامعية حول استخدام مستحضر التجميل في ضوء الضغط النفسي الناجم عن استخدامها بينما لا يوجد اختلاف في استجابة الطالبات تبعا لمصادر ضغوط استخدام مستحضرات التجميل .

**دراسة بن صالح هداية (٢٠١٥):** بعنوان فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوطات النفسية لدى المراهق المتمدرس، هدفت هذه الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس و قياس اثر البرنامج على مستوى التوافق المدرسي و التحصيل الدراسي ، تكونت عينة الدراسة من (٢٢) تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية ، تراوحت أعمارهم ما بين ١٥ و ١٧ سنة ، ثم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، تمثلت الأولى في المجموعة التجريبية، في حين شكلت المجموعة الثانية المجموعة الضابطة، وتحقيقا لأهداف الدراسة اعتمدت على المنهج التجريبي واستخدام مقياس الضغط النفسي لدى المراهق ، ومقياس التوافق المدرسي وبناء برنامج علاجي يستند على النظرية المعرفية السلوكية والمكون (٢٠) جلسة علاجية .

**دراسة إكرام حمزاوي (٢٠١٩) :**

بعنوان مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الفروق الفردية للضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية بين شعبة علوم التجريبية وشعبة أدب وفلسفة لكلا الجنسين (ذكور و إناث) فتكونت عينة الدراسة من ستة تلاميذ من المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم من بين ١٧ - ٢٠ سنة أجريت معهم مقابلة نصف مواجهة عبر وسائل التواصل الاجتماعي انظرا لانعدام طريقة التواصل معهم اثر جائحة كورونا تم بناء مقابلة تحتوي على جملة من المحاور وتحتوي على الأبعاد النفسية والاجتماعية وحتى الجسمية التي مسار التلميذ وبالتالي تولد لديه جملة من الضغوط النفسية تم الاعتماد على المنهج الوصفي .

دراسة بلقاسم عوين (٢٠١٦) :

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى الطلبة المتزوجين، وللكشف عن هذه العلاقة قمنا باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، المقارن. ذلك لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة وللتحقق من الفرضيات، وعلى ضوء أهداف البحث وفرضيات الدراسة تم تطبيق أداة قياس المتمثلة في الاستبيان (استبيان يقيس الضغوط النفسية، واستبيان يقيس مستوى الطموح) على عينة عشوائية بسيطة من الطلبة المتزوجين .

دراسة صندلي ريمة :

بعنوان الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار تهدف هذه الدراسة على مدى تأثير دور الضغط النفسي ومختلف عوامله من مصادر الضغط ومستوى الإدراك واستراتيجيات المواجهة المستعملة في القيام بالمحاولات الانتحارية عند المراهقين حيث تم تطبيق المنهج العيادي باستعمال أدوات بحث تمثلت في دراسة حالة وتحليل المقابلات بالإضافة إلى استعمال مقاييس استراتيجيات المواجهة الخاصة بـ لازاروس وفولكمان وقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين.

### مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال ما سبق من الدراسات السابقة نجد أن هناك تنوع في الأهداف والمنهجية والأدوات وفي النتائج، ومن خلال عرض الدراسات وجدنا أنها تناولت مشكلة الدراسة الحالية لكن من زوايا مختلفة تبعا لاختلاف التصورات النظرية التي اعتمد عليها كل باحث في معالجته لموضوع البحث " الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالثانوية " بحيث نجد دراسة بن صالح مشابهة لموضوع بحثنا من حيث عينة الدراسة الحالية في بعض خصائصها أما من حيث الأدوات والمنهج فقد تطابقت إلى حد ما دراسة كل من إيمان قاسمية وبلقاسم عوين، وإكرام حمزاوي واختلفت دراسة ريمة صندلي عن الدراسة الحالية. أما من حيث الأهداف، فقد توافقت نوعا ما دراسة إكرام حمزاوي في أهدافها مع دراستنا الحالية.

## الفصل الثاني

### الضغط النفسي

- تمهيد

1 - تعريف الضغط النفسي

2 - أعراض الضغط النفسي

3 - آثار الضغط النفسي

4 - أنواع الضغط النفسي

5 - أسباب الضغط النفسي

6 - أساليب مواجهة الضغط النفسي

7- نظريات الضغط النفسي

8- علاج الضغط النفسي

- ملخص الفصل .

## الفصل الثالث

### المراهقة

#### - تمهيد

1 - تعريف المراهقة.

2 - مراحل المراهقة.

3 - أشكال المراهقة.

4 - خصائص المراهقة.

5 - أهمية دراسة مرحلة المراهقة

- ملخص الفصل .

الْحَيَاتِيْب

الْحَيَاتِيْب

## الفصل الرابع

### الفصل الرابع

#### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية .

##### - تمهيد

- 1 - المنهج المتبع في الدراسة .
  - 2 - الدراسة الاستطلاعية .
  - 3 - وصف أدوات القياس وخصائصها السيكمترية .
  - 4 - عينة الدراسة .
  - 5 - الأساليب الإحصائية المستخدمة .
- ملخص الفصل .

## تمهيد :

بعد العرض النظري للدراسة، سوف يتم من خلال هذا الفصل التطرق إلى الجانب الميداني، إذ عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها وإمكانية تعميمها على مجتمع البحث، حيث خصص هذا الفصل لعرض الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية والمتمثلة في المنهج المستخدم في الدراسة ومن ثم الدراسة الاستطلاعية ثم يليها وصف أداة الدراسة وخصائصها السيكومترية ثم يليها عينة الدراسة الأساسية وأخيرا مختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

## 1 - المنهج المتبع في الدراسة :

يعتبر المنهج من أساسيات البحث العلمي، فهو الوسيلة والطريقة التي تستخدم للوصول إلى الحقيقة ويسلكها العقل البشري للاقتراب من الحقائق والوصول إليها إذ أن طبيعة الموضوع تمثل العامل الأساس المحدد لاختيار منهج ما دون غيره وحيث أن موضوع دراستنا يتناول الكشف عن الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس فإن أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الاستكشافي لأنه يوفر أوصافاً دقيقة للظاهرة محل الدراسة، عن طريق جمع البيانات ووصف الممارسات، كما يعين على تنظيمها وتحديدها وتفسيرها بعبارات واضحة ومحددة فالوقوف عند ذكر صفات ما عن موضوع الدراسة لا تشكل جوهر البحث الوصفي وأن عملية البحث لا تكتمل إلا عند استخلاص تعليمات ذات مغزى حول المشكلة المدروسة .

ولهذا اعتمدنا في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي الاستكشافي كونه المنهج الأنسب والذي يساعد في وصف شامل للظاهرة محل الدراسة .

## 2 - الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في إجراءات الدراسة الأساسية قمنا بإجراء دراسة ميدانية استطلاعية على مستوى ثانوية لقرع محمد الضيف بالرباح ، وشملت الدراسة الاستطلاعية 30 تلميذاً ، حيث استقدنا خلال هذه الدراسة الاستطلاعية من جملة من النقاط :

\* التعرف على مختلف الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث الأساسي ورصد مختلف

الصعوبات التي ربما تؤثر على تطبيق الدراسة الأساسية .

\* تثمين مقياس الدراسة من ناحية المصطلحات والمفاهيم، والتأكد من خصائصه السيكومترية من صدق وثبات .

\* التعامل المباشر مع أفراد العينة ومعرفة مدى تجاوبهم وتحديد الزمن الكافي لتطبيق المقياس .

\* التحقق من مدى فهم أفراد العينة لبنود المقياس .

\* اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق المقياس لتقاديها خلال الدراسة الأساسية .

\* الاتصال بإدارة الثانوية من أجل الحصول على بيانات حول المجتمع الأصلي وأوقات تواجد التلاميذ حتى يسهل الاتصال بأفراد العينة الأساسية

\* تحديد مجتمع الدراسة وضبط عينة الدراسة ، بالإضافة إلى تحديد خطة لتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية .

### 3 . أداة الدراسة وخصائصها السيكومترية:

لقياس متغير الدراسة طبقنا في هذه الدراسة مقياس جاهز ( مقياس الضغط النفسي لخرباش هدى وطوبال فطيمة 2016 ) .

#### 3 . 1 . مقياس الضغط النفسي:

#### 3 - 1 - 1 - وصف مقياس الضغط النفسي :

بهدف قياس متغير الضغط النفسي لدى عينة الدراسة قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي الذي أعدته كل من خرباش هدى وطوبال فطيمة سنة 2016 احتوى المقياس

الحالي في صورته النهائية على (42) بندا تقيس أربعة أبعاد يمكن توضيحها من خلال  
الجدول التالي :

جدول رقم(1): توزيع فقرات مقياس الضغط النفسي حسب الأبعاد

الأبعاد	عدد البنود	أرقام البنود
الضغوط الدراسية	8	1 ، 5 ، 9 ، 13 ، 17 ، 21 ، 25 ، 29
الضغوط الشخصية	12	2 ، 6 ، 10 ، 14 ، 18 ، 22 ، 26 ، 30 ، 33 ، 36 ، 39 ، 42 ،
الضغوط العلائقية	11	3 ، 7 ، 11 ، 15 ، 19 ، 23 ، 27 ، 31 ، 34 ، 37 ، 40 ،
الأعراض الفيزيولوجية	11	4 ، 8 ، 12 ، 16 ، 20 ، 24 ، 28 ، 32 ، 35 ، 38 ، 41 ،
المجموع	42	-

ولكل بند أربع بدائل للإجابة (تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة بسيطة ، لا تنطبق) ، وعلى المفحوص أن يجيب على كل بند حسب ما ينطبق عليه من استجابة التي تتضمنها العبارة أمامه وذلك بوضع العلامة ( × ) أمام العبارة ، ويحصل كل مفحوص على إحدى الدرجات ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ) كون كل العبارات موجبة.

## 3 - 1 - 2 - الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

3 - 1 - 2 - الصدق :

الصدق التمييزي ( المقارنة الطرفية ) :

تم حساب الصدق التمييزي لمقياس الضغط النفسي بطريقة المقارنة الطرفية وذلك بعد جمع درجات الأفراد على المقياس الكلي لمقياس الضغط النفسي وترتيبها ترتيبا تصاعديا ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة عليا ومجموعة دنيا بنسبة 27 % في كل مجموعة ، تم تطبيق اختبار " ت " لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد :

Group Statistics

group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
stress_psychic super	8	81.63	6.802	2.405
infer	8	22.25	11.781	4.165

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
stress_psychic	2.405	.143	12.345	14	.000	59.375	4.810	49.060	69.690
Equal variances not assumed			12.345	11.200	.000	59.375	4.810	48.812	69.938

## جدول رقم (02) الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا

## والدنيا لمقياس الضغط النفسي

عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة حرية T	مستوى الدلالة T
8	81.63	6.8	12.35	14	دالة عند 0.01
8	22.25	11.78			

من خلال الجدول رقم (02) ، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا 81.63 وانحرافها المعياري يساوي 6.8 ، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 22.25 وانحرافها المعياري يساوي 11.78 في حين نجد أن فإن قيمة T تساوي 12.35 عند درجة حرية 14 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 ، بناءً على ذلك نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا وعليه فمقياس الضغط النفسي يمكننا من التمييز بين المجموعتين ، وبذلك فهو يتمتع بالصدق التمييزي .

**صدق التكوين :**

تم حساب صدق التكوين لمقياس الضغط النفسي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، النتائج مدونة بالجدول أدناه :

## Correlations

		TOTAL
STRESS_SCOLAIRE	Pearson Correlation	.815**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
STRESS_PERSONNEL	Pearson Correlation	.901**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
STRESS_CORELATION	Pearson Correlation	.901**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
SEMPTOM_VESIOLOGIE	Pearson Correlation	.838**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

جدول رقم (03): معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد  
والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي

مستوى الدلالة	قيمة r	عدد البنود	عدد أفراد العينة	البعد
دال إحصائياً عند 0.05	0.82	8	30	الضغوط الدراسية
دال إحصائياً عند 0.01	0.9	12	30	الضغوط الشخصية
دال إحصائياً عند 0.01	0.9	11	30	الضغوط العلائقية
دال إحصائياً عند 0.01	0.84	11	30	الأعراض الفزيولوجية

من خلال الجدول رقم (03) نجد أن قيمة معامل الارتباط  $r$  لأبعاد الضغط النفسي مع بعدها الكلي للمقياس تتراوح بين 0.82 و 0.9 ، حيث جاء كل الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( 0.01 ) مما يؤكد على أن محتوى مقياس الضغط النفسي متنسق من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ، وعليه يمكن القول بأن مقياس الضغط النفسي صادق .

3 - 1 - 2 - 2 - الثبات:

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	42

جدول رقم (04):معامل الثبات ألفا كرونباخ  
لمقياس الضغط النفسي

المقياس	عدد البنود	معامل ألفا
الضغط النفسي	42	0.93

من خلال الجدول رقم (04) نجد أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ تساوي 0.93 مما يعني أن مقياس الضغط النفسي ثابت .

## التجزئة النصفية :

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متساويين ( زوجي/ فردي ) ، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية (SPSS<sub>22</sub>) ، النتائج مدونة بالجدول التالي :

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.874
		N of Items	21 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.872
		N of Items	21 <sup>b</sup>
	Total N of Items		42
Correlation Between Forms			.866
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.928
	Unequal Length		.928
Guttman Split-Half Coefficient			.928

- a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039, VAR00041.
- b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040, VAR00042.

## جدول رقم(05): الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي

المؤشرات الإحصائية	قيمة r	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل " جيتمان "
قبل التعديل بيرسون	0.87	28	دالة عند 0.01	0.93
بعد التعديل سبيرمان براون	0.93			

من خلال الجدول رقم(05) نلاحظ أن قيمة  $r$  المحسوبة قبل التعديل بيرسون تساوي 0.87 وفي الحقيقة قيمة  $r$  المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة  $r$  الحقيقية بعد التعديل سبرمان تساوي 0.93 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( 0.01 ) وما يؤكد ذلك معامل " جيتمان " يساوي 0.93 ، وعليه يمكن القول بأن مقياس الضغط النفسي ثابت .

#### 4 . عينة الدراسة الأساسية :

#### 4 . 1 . المجتمع وعينة الدراسة :

ويشمل مجتمع الدراسة المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية بثانوية لقرع مجد الضيف بالرباح والبالغ عددهم 419 تلميذ .

#### 4 . 2 . عينة الدراسة وخصائصها:

#### 4 . 2 . 1 . عينة الدراسة :

العينة هي عبارة عن جزء من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث وممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة ، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة في تلك الوحدات كما يعتبر تحديد حجم العينة مهم جداً، فإذا أخذنا حجم العينة كبيراً جداً يؤدي ذلك إلى زيادة الجهد والتكاليف، أما إذا أخذنا حجم العينة صغيراً فإن درجة دقة النتائج تقل، لذلك فإن تحديد حجم العينة يعتمد أساساً على درجة الدقة المطلوبة إلى الخطأ الذي يمكن أن

نتحمله وتعتمد القيمة العظمى للخطأ الذي نتحمله في التقدير على التكاليف المتاحة للبحث، حيث تم اختيار عينة الدراسة الحالية بطريقة عشوائية بسيطة، من المراهقين المتمدرسين بثانوية لقرع محمد الضيف بالرباح، وذلك بعد الحصول على القائمة الاسمية الكلية للتلاميذ من الإدارة ل يتم على غرارها تحديد المجتمع الأصلي للدراسة المتكون من 491 تلميذ، وعن طريق القرعة تم الاختيار عشوائيا واستخراج أفراد عينة الدراسة الحالية المتكونة من 100 تلميذ أي بما يعادل نسبة 20.37 % مقسمة بحسب الجنس والتخصص والسنة .

#### 4 - 2 - 2 خصائص العينة الأساسية:

#### 4 - 3 - 1 العينة حسب التمثيل بالنسبة للمجتمع الأصلي:

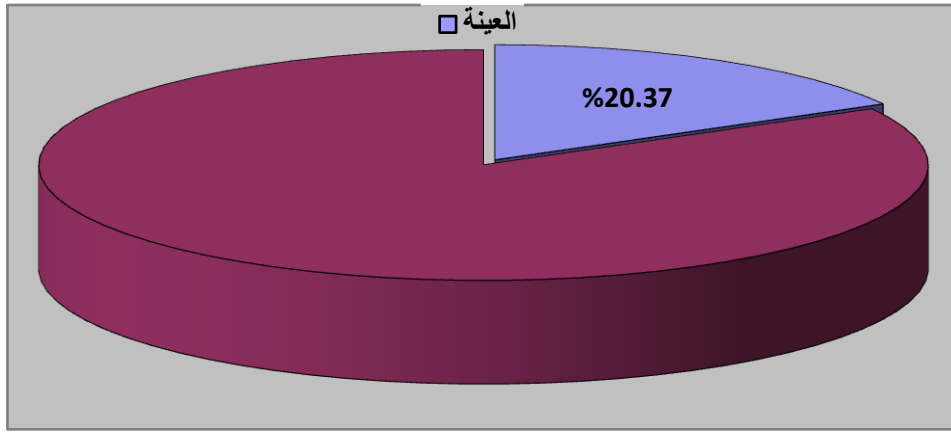
جدول رقم (06) خصائص العينة حسب التمثيل بالمجتمع الأصلي

النسبة	العينة	مجتمع الدراسة	
% 20.37	100	491	ثانوية لقرع محمد الضيف

من خلال الجدول رقم (05) نجد أن مجتمع الدراسة يتكون من 491 تلميذ بثانوية لقرع محمد الضيف بالرباح ، في حين بلغت عينة الدراسة المسحوبة من هذا المجتمع 100 تلميذ أي بنسبة 20.37%، ويمكن توضيح ذلك بالتمثيل البياني التالي :

شكل رقم (1) خصائص العينة حسب التمثيل بالنسبة للمجتمع

## ثانوية لقرع حمد الضيف



4 - 3 - 2 - العينة حسب الجنس :

## جدول رقم (07) خصائص العينة حسب الجنس

النسبة	العينة	
%36	36	ذكر
% 64	64	أنثى
% 100	100	المجموع

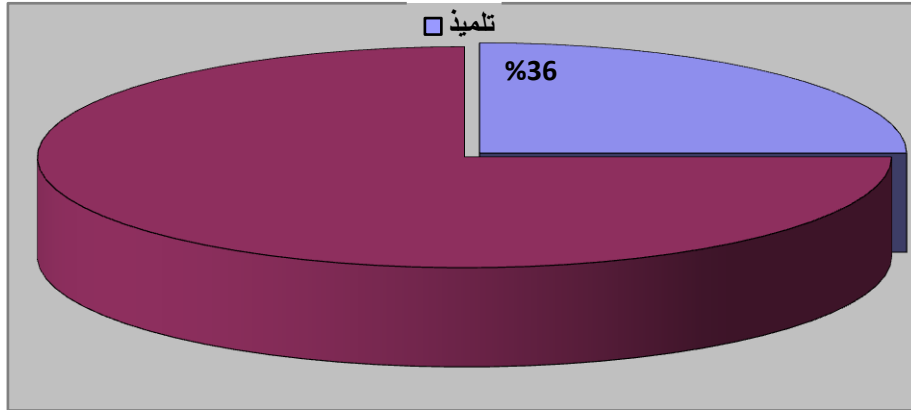
من خلال الجدول رقم ( 06 ) نجد أن عينة الدراسة تتكون من 100 تلميذ مقسمة على من

36 ذكر بنسبة 36 % و 64 إناث بنسبة 64 % ، ويمكن توضيح ذلك من خلال

التمثيل البياني التالي :

## شكل رقم (2) خصائص العينة حسب الجنس

ثانوية لقرع محمد الضيف



4 - 3 - 3 - العينة حسب التخصص :

## جدول رقم ( 08 ) خصائص العينة حسب التخصص

العينة	ذكور	إناث	النسبة المئوية (%)	التخصص
25	15	10	25%	علمي
75	21	54	75%	أدبي
100	36	64	100%	المجموع

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن عينة الدراسة المسحوبة من المجتمع الأصلي مقسمة

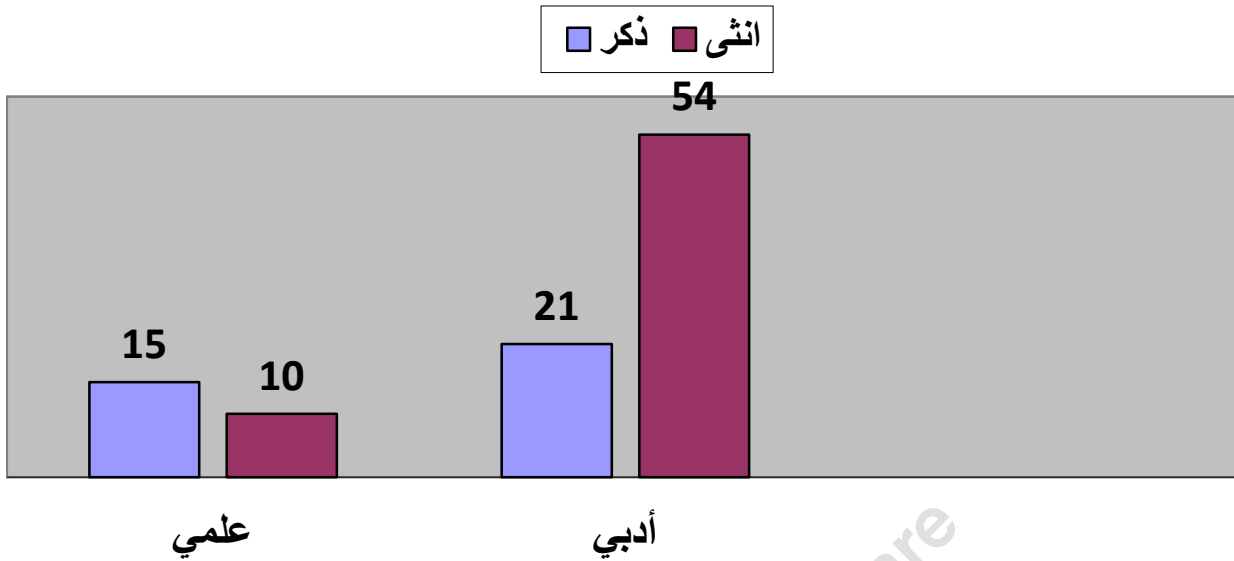
حسب التخصص، حيث كان أفراد العينة ، التلاميذ العلميين 25 تلميذ بنسبة 25% مقسمين

على 15 ذكر و 10 في حين كان التلاميذ الأدبيين 75 تلميذ بنسبة 75 % مقسمين على

21 ذكر و 54 إناث ، ويمكن توضيح ذلك بالتمثيل البياني التالي :

شكل رقم (3) خصائص العينة حسب التخصص

### العينة حسب التخصص



4 - 3 - 3 - العينة حسب السنة :

جدول رقم (09) خصائص العينة حسب السنة

العينة	ذكور	إناث	%	السنة
49	0	49	49%	أولى ثانوي
26	0	26	26%	ثانية ثانوي
25	25	0	25%	ثالثة ثانوي
100	25	75	100%	المجموع

من خلال الجدول رقم (08) نجد أن عينة الدراسة المسحوبة من المجتمع الأصلي مقسمة

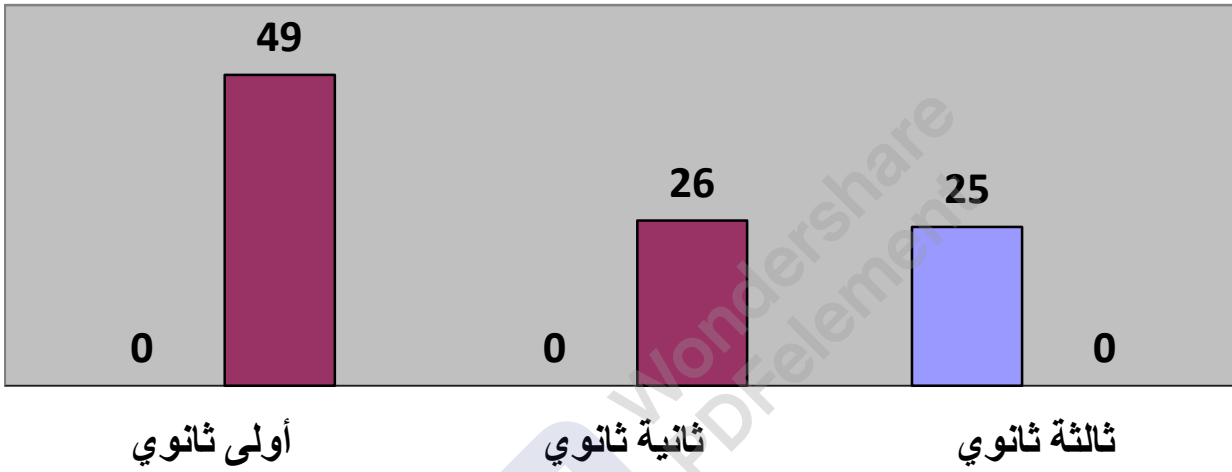
حسب السنوات، حيث كان أفراد العينة ، تلاميذ السنة الأولى ثانوي 49 تلميذ بنسبة 49%

كلهم إناث في حين كان تلاميذ السنة الثانية ثانوي 26 تلميذ بنسبة 26 % كلهم إناث حين كان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي 25 تلميذ بنسبة 25 % كلهم ذكور ، ويمكن توضيح ذلك بالتمثيل البياني التالي :

شكل رقم (3) خصائص العينة حسب السنوات

### العينة حسب السنوات

انثى ■ ذكر ■



### 5- الأساليب الإحصائية:

لقياس فروض الدراسة واختبارها بطريقة إحصائية استخدمنا الإحصاء الوصفي و

الاستدلالي والمتمثل في الأساليب الإحصائية التالية :

. الوسط الحسابي والوزن النسبي

تم استخدام الوسط الحسابي والوزن النسبي لمعرفة ترتيب الضغوط النفسية التي يعاني منها

المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية .

. اختبار ت لعينة واحدة على متوسط فرضي :

لمعرفة مستوى الضغط النفسي الذي يعاني منه المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية .

. اختبار ت لعينتين مستقلتين :

تم استخدام اختبار ت لمعرفة الفروق في الضغط النفسي بين الجنسين .

. اختبار تحليل التباين الأحادي :

تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى المراهق

المتمدرس حسب السنوات .



## ملخص الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم في الدراسة لأن ذلك يرتبط بطبيعة الموضوع ثم الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على تلاميذ ثانوية لقرع محمد الضيف بالرباح ومن ثم أداة الدراسة وخصائصها السيكمترية والتي تمثلت في مقياس الضغط النفسي مع التأكد من خصائصه السيكمترية من صدق وثبات تم التطرق لعينة الدراسة الأساسية ثم عينة الدراسة وخصائصها، ليتم التطرق بعدها لمختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة لاختبار الفروض.



## الفصل الخامس .

### عرض ومناقشة النتائج

- تمهيد

عرض النتائج :

1 - 1 - عرض نتائج الفرضية الأولى

1 - 2 - عرض نتائج الفرضية الثانية

1 - 3 - عرض نتائج الفرضية الثالثة

2. مناقشة النتائج:

2 - 1 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى

2 - 2 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية

2 - 3 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

## تمهيد

بعد جمع البيانات والمعطيات بواسطة الأدوات العلمية المقننة والمعتمدة في هذه الدراسة تم تفرغها ومعالجتها بواسطة الأساليب الإحصائية المناسبة، وخلال هذا الفصل سيتم عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها، ومن ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الدراسات السيكولوجية التي تناولت متغيرات موضوع الدراسة .

### 1 . عرض النتائج :

#### 1 . 1 . عرض نتائج الفرضية الأولى :

انطلقنا في هذه الدراسة من فرضية نصها :

مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية مرتفع .

تم قياس هذه الفرضية باستخدام المتوسطات الحسابية والوزن النسبي والتأكد من ذلك

بواسطة اختبارات لعينة واحدة على متوسط فرضي ، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية

للعلوم الاجتماعية SPSS21 ، أين تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
TOTAL	100	49.9400	23.46277
DIRASSYA	100	12.3300	5.08127
CHAKHSYA	100	16.3800	8.72333
ALIKIYA	100	10.8900	6.56421
VISIOLOGIE	100	10.3400	6.43102
Valid N (listwise)	100		

## جدول رقم (09) المتوسطات الحسابية والوزن النسبي ونتائج اختبارات لعينة

## واحدة على متوسط فرضي لقياس مستوى الضغط النفسي

اختبارات		الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري S	المتوسط الفرضي $\mu$	الوسط الحسابي x	العينة	الفقرات	البيانات / المتغيرات
الدلالة عند	المحسوبة								
0.01	غير دالة	1	38.53	5.08	12	12.33	100	8	دراسية
	غير دالة	2	34.12	8.72	18	16.38		12	شخصية
	دالة احصائية	3	24.75	6.56	16.5	10.89		11	علائقية
	دالة احصائية	4	23.5	6.43	16,5	10.34		11	فيزيولوجية
	دالة احصائية	/	36.07	23.46	63	49,94		42	المجموع

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(09) أن الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتدرسين بالمرحلة الثانوية جاءت وفق الترتيب التالي : ضغوط نفسية دراسية بوزن نسبي 38.53 % ثم ضغوط نفسية شخصية بوزن 34.12 % ثم ضغوط نفسية علائقية بوزن نسبي 24.75 ثم أعراض فسيولوجية بوزن نسبي 23.5 % ، وكانت نسبة الضغوط النفسية بشكل عام لدى أفراد العينة 36.07% وهي نسبة تشير إلى أن عدد قليل من أفراد العينة يعانون من الضغوط النفسية وما يؤكد ذلك قيمة اختبار " ت " لمستوى كل بعد للضغوط النفسية بالنسبة لمتوسطه الفرضي، فقد بلغت قيمة " ت " للاختبار الكلي المحسوبة 5.57 - وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية 2.83 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد أن مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين المتدرسين بالمرحلة الثانوية منخفض وعليه نرفض الفرضية الأولى القائلة : مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتدرس بالمرحلة الثانوية مرتفع، ونقبل الفرض الصفري القائل أن مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتدرس بالمرحلة الثانوية منخفض .

## 1. 2 . عرض نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى).  
تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS<sub>22</sub> ، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

## Group Statistics

DJENDER		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	MAL	36	42.5556	25.36302	4.22717
	FEMAL	64	54.0938	21.42445	2.67806

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
TOTAL	Equal variances assumed	1.144	.287	-2.418-	98	.017	-11.53819-	4.77270	-21.00946-	-2.06693-
	Equal variances not assumed			-2.306-	63.088	.024	-11.53819-	5.00409	-21.53780-	-1.53859-

جدول رقم ( 10 ) قيمة T ودالاتها الإحصائية للفروق بين الجنسين

في الضغط النفسي

دلالة T	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	دلالة F	قيمة F المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	
دلالة احصائيا عند 0.05	98	2.42	غير دلالة احصائيا	1.14	25.36	42.56	36	ذكر
					21.42	54.09	64	أنثى

من خلال الجدول رقم (10) ، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي 42.56 وانحرافهم المعياري يساوي 25.36، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي 54.09 وانحرافهم المعياري يساوي 21.42 ، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 1.14 وهي غير دالة إحصائياً وعليه يمكن القول بأن مجموعة الإناث والذكور متجانسين وعليه بلغت قيمة T تساوي 2.42 عند درجة حرية 98 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بناءً على ذلك نقبل الفرض القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الإناث لأنهم أكبر متوسط حسابي .

### 3.1 . عرض نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السنوات (1 ، 2 ، 3). تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS<sub>22</sub> ، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :

#### Descriptives

TOTAL

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	49	52.0408	21.80592	3.11513	45.7774	58.3042	4.00	100.00
2	26	54.1154	22.04600	4.32358	45.2108	63.0200	14.00	95.00
3	25	41.4800	26.66633	5.33327	30.4727	52.4873	1.00	100.00
Total	100	49.9400	23.46277	2.34628	45.2845	54.5955	1.00	100.00

## ANOVA

TOTAL

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2458.828	2	1229.414	2.292	.107
Within Groups	52040.812	97	536.503		
Total	54499.640	99			

جدول رقم ( 11 ) قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين التلاميذ

حسب السنوات ( 1 ، 2 ، 3 )

دلالة	قيمة	الانحراف	المتوسط	عدد	
F	F	المعياري	الحسابي	الأفراد	
	المحسوبة				
غير دالة إحصائياً	2.29	21.81	52.04	49	سنة أولى
		22.05	54.12	26	سنة ثانية
		26.67	41.48	25	سنة ثالثة

من خلال الجدول رقم (11) ، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة تلاميذ السنة الأولى يساوي 52.04 وانحرافهم المعياري يساوي 21.81 وأن المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الثانية يساوي 54.12 وانحرافهم المعياري يساوي 22.05 ، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة تلاميذ السنة الثالثة يساوي 41.48 وانحرافهم المعياري يساوي 26.67 ، في

حين نجد قيمة اختبار F تساوي 2.29 وهي غير دالة إحصائياً ، بناءً على ذلك نرفض الفرض القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السنوات (1 ، 2 ، 3) ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السنوات (1 ، 2 ، 3)

## 2. مناقشة النتائج

### 2.1 . مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية مرتفع .

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (09) عن عدم صحة هذه الفرضية ، حيث بلغت قيمة " ت " 5.57 - وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ، وهذا ما يؤكد أن المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية لديهم ضغط نفسي منخفض ، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من اكرام حمزاوي (2019) ودراسة بن صالح هداية (2015) وتتعارض مع الدراسة التي أجراها كل من صندلي ريمة ( 2011 ) ، وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه:

- توافق التلميذ مع الاستاذ
- توفير الظروف الملائمة التي تساعد على مواصلة الدراسة
- خلو المدرسة من مسببات الضغوط
- توفر المدرسة على الوسائل الترفيهية

- التقاهم والتآزر الذي يسود التلاميذ فيما بينهم
- حضور الاستشارة النفسية والصحية داخل المدرسة

## 2.2 . مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي

لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى)

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (10) عن صحة هذه الفرضية حيث كان

قيمة اختبار الفروق ت يساوي 2.42 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ، وهذا

ما يؤكد وجود فروق بين المراهقين والمراهقات المتمدرسين بالمرحلة الثانوية لصالح الاناث ،

وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من **صندلي ريمة (2011)** وتتعارض مع

الدراسة التي أجراها كل من **صالح هداية (2015)** ودراسة **اكرام حمزاوي (2019)** ،

وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه :

- كثرة الأعمال المنزلية بالنسبة للإناث

- المعاملات الاسرية

- تقييد المجتمع الذي يعيشون فيه

- ارتفاع الضغط النفسي للإناث خوفا من الرسوب وإخراجها من الدراسة

- العادات والتقاليد

## 3.2 . مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي

لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السنوات (1 ، 2 ، 3)

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (11) عن عدم صحة هذه الفرضية حيث

كان قيمة اختبار F يساوي 2.29 وهي غير دالة إحصائياً ، وهذا ما يؤكد عدم وجود

فروق حسب السنوات بين المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية ، وتتفق هذه النتائج مع

الدراسات التي أجراها كل من بن صالح هداية (2015) ودراسة اكرام حمزاوي (2019)

وتتعارض مع الدراسة التي أجراها كل من صندلي ريمة (2011) ، وتأتي النتائج بهذه

الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه :

- توفير المناخ المناسب لدراسة للتلاميذ
- تفاهم التلاميذ مع الطاقم الإداري
- حصول التلاميذ على الشعب الراغبين فيها
- إقامة أنشطة ترفيهية للتلاميذ
- حسن معاملة الأستاذ للتلميذ
- برنامج دراسي مهياً ومناسب للدراسة

## خاتمة

إن وجود الكثير من الضغوط والأزمات النفسية والانفعالية لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية يتسبب في الهدر التربوي المتمثل في عدم استفادة الطلاب من نظام التعليم وزيادة نسبة الرسوب والتسرب ومما ينتج عنه الكثير من المشكلات الاجتماعية والصحية التي تؤثر بدورها في المجتمع بأسره.

هذا وتعتبر المرحلة الثانوية أحد المحطات الهامة في حياة الطلاب فهي وما تحتويه من متغيرات ومتطلبات تجعل الطلاب أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف والتي تتطلب استجابات وردود أفعال قد يقف الطلاب عاجزين أمامها لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط باستجابات سليمة تحقق لهم الصحة النفسية. هذا وللكشف على مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية بثانوية لقرع محمد الضيف بالرباح - الوادي . قمنا بالدراسة الحالية، وقد حاولنا قدر الإمكان اختيار أنسب الطرق التي تمكننا من تناول الموضوع تناولا علميا للحصول على نتائج تتميز بالمصداقية والدقة. حيث توصلنا من خلال نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية منخفض، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى بمتغير الجنس، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السنوات (1،2،3).

## . توصيات واقتراحات :

من خلال نتائج البحث تم طرح مجموعة من الاقتراحات :

\* ضرورة بناء برنامج للتخفيف من الضغوطات النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة

التعليم الثانوي من قبل الجهات المختصة.

\* ضرورة تطبيق المؤسسات التربوية للبرامج الإرشادية عبر دورات بشكل مستمر لحل

المشكلات الدراسية التي يعاني منها التلاميذ، وذلك للتخفيف من حدة الضغوط

النفسية .

\* بث الوعي والاهتمام بأساليب المعاملة الوالدية الإيجابية عبر البرامج المتخصصة

وتنظيم برامج إرشادية لصالح الأولياء والأساتذة بهدف توعيتهم وإكسابهم مهارات

التعامل مع فئة المراهقين.

فائِضَةٌ

الْمُرَاجِعِ

1. منير العزازي، 2019، العلاج المعرفي السلوكي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان
2. تامر حسين، علي السميران، 2014، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، الطبعة الأولى، دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان
3. خالد محمد عبد الغني، 2014، علم النفس ومشكلاتنا النفسية . دراسات ميدانية، الطبعة الأولى، عمان
4. ربيع شفيق عطير، 2019، الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
5. عبد الباسط، الأزهر ضيف، 2017، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي
6. عكلة سليمان الحوري، 2019، علم النفس الرياضي، الأكاديميون للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن
7. علي فلاح الهنداوي، 2016، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، الطبعة الثامنة، بيروت
8. حلمي الفيل، 2018، علم النفس النمو وتطبيقاته التربوية، الطبعة الأولى

9. فضيلة زراقة، 2013، السلوك العدواني وأساليب المعالجة الوالدية، دار

الأيام للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى

10. تامر حسين علي، عبد الكريم عبد الله المساعيد، 2014، سيكولوجية

الضغوط النفسية والتعامل معها، دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع، الطبعة

الأولى، عمان

11. إكرام حمزاوي، 2019، مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام

النهائية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر.

العلاقة

## ملحق رقم (01) الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا

## والدنيا لمقياس الضغط النفسي

## Group Statistics

group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
stress_psychic super	8	81.63	6.802	2.405
infer	8	22.25	11.781	4.165

## Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
stress_psychic	Equal variances assumed	2.405	.143	12.345	14	.000	59.375	4.810	49.060	69.690
	Equal variances not assumed			12.345	11.200	.000	59.375	4.810	48.812	69.938

## ملحق رقم (02) معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد

## والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي

## Correlations

		TOTAL
STRESS_SCOLAIRE	Pearson Correlation	.815**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
STRESS_PERSONNEL	Pearson Correlation	.901**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
STRESS_CORELATION	Pearson Correlation	.901**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
SEMPTOM_VESIOLOGIE	Pearson Correlation	.838**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم (03) معامل الثبات ألفا كرونباخ  
لمقياس الضغط النفسي

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	42

ملحق رقم (04) الثبات بطريقة التجزئة النصفية  
لمقياس الضغط النفسي

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.874
		N of Items	21 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.872
		N of Items	21 <sup>b</sup>
	Total N of Items		42
Correlation Between Forms			.866
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.928
	Unequal Length		.928
Guttman Split-Half Coefficient			.928

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039, VAR00041.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040, VAR00042.

## ملحق رقم (05) مقياس الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي .

قسم علم النفس وعلوم التربية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
تخصص علم النفس المدرسي

## مقياس الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية

الجنس: ذكر  أنثى

التخصص: علمي  أدبي

القسم: أولى  ثانية  ثالثة

الضغط النفسي هو قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد، والناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من داخل الفرد نفسه.

أخي/ أختي الطالب: (ة)

سنضع بين يديكم مجموعة من العبارات، تتعلق بالضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية. المطلوب قراءة هذه العبارات بتأني والإجابة بما يتناسب معك، علما أن هذه المعلومات ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

ملاحظة: ضع علامة (x) على الإجابة التي ترى أنها مناسبة لك

الرقم	الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة بسيطة	لا تنطبق
1	تتعبني الامتحانات المدرسية (شهرية، نصف العام، آخر العام)				
2	أشعر أنني متعب نفسياً				
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 في خاطري				
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين				
8	أعاني من مشاكل هضمية				
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف				
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء شفوية أو كتابية				
12	أعاني من صداع متكرر				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية				
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي				
15	يميز والدِّي أو أحدهما بيني وبين أشقائي				
16	أعانيصعوبة في النوم				
17	يهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له				
18	أشعر أنني مهموم دائماً				
19	لا أثق في الناس				
20	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب				
21	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة				
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها				
23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة				
24	أعاني صعوبة في التنفس				
25	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية				

				أشعر بأني فاشل	26
				علاقتي بعائلتي متوترة	27
				أعاني من اضطرابات في الشهية	28
				أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية	29
				أشعر بالحزن معظم الأوقات	30
				أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم	31
				أشعر بالإرهاق طوال الوقت	32
				تتقلب حالتني المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر	33
				لا أحد يفهمني	34
				أشكو من الغثيان	35
				أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	36
				أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم	37
				أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم	38
				أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات	39
				يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم	40
				أعاني من الارتعاش	41
				أخاف من الفشل الدراسي	42