الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: العلوم الاجتماعية

الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا

مـذكرة مـكملة تـدخل ضـمن متطلبات نـيل شهادة المـاستـر

في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبات:
- إيمان البركة
- ندى بركات

تحت إشراف:
د. الساسي حوامدي

السنة الجامعية: 2021/2020

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين, والصلاة وسلام على اشرف المرسلين, سيدنا محمد المبعوث رحمة للعالمين, وعلى اله وصحبه أجمعين, ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.....وبعد.

نحمد الله أولا وأخيرا ونشكره شكرا يليق بعظمته وجلاله أن يسر لنا إتمام هده الدراسة فله الحمد والشكر في كل وقت وحين.

ثم نتقدم بخالص الشكر والتقدير للأستاذ الفاضل "يونس بن حسين " الذي كان خير معين لنا طيلة فترة إعداد هذا البحث والذي لم يبخل علينا بتوصياته وتوجيهاته السديدة راجين من الله عز وجل إن يجعلها في ميزان حسناته.

كما أتقدم بالشكر الجزيل, والثناء الوافر لأستاذ حوامدي الساسي .

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل الطاقة الإداري لثانوية كركوبية خليفة الرياح وسعيدي عبد الحي بالوادي. .

وطاقم الإداري بكلينا العلوم الاجتماعية وكل أساتذتها.

وشكري الموصول إلى الأعضاء اللجنة المناقشة, لتفضلهم بالموافقة على مناقشتهم هذه الرسالة وأننا على أمل وثقة بأن تعنينا ملاحظاتهم السديدة لرسالة, وتسهم في رفع شانها.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية لدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا بثانويتين: كركوبية خليفة بالرباح، وثانوية سعيدي عبد الحي بالوادي.

تم اعتماد على المنهج الوصفي ألارتباطي في الدراسة ، باستخدام مقياس الضغوط النفسية ل: محمد بالقاسم وحاج شتوان 2016.ومقياس قلق الامتحان ل: نبيلة باوية2014.

وتم تطبيق المقياسيين على عينة قوامها (200) فرد من تلاميذ البكالوريا وبعد جمع البيانات تم تبويبها ومعالجتها باستخدام معامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلك باستعانة بالحزمة الإحصائية فكانت النتائج المتحصل عليها على ما يلي:

- ❖ وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الأسرية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- ❖ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- ❖ وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، قلق الامتحان، تلاميذ البكالوريا.

Abstract:

The current study aims to study psychological stress and its relationship to exam anxiety among baccalaureate students in two high schools: Karkoubiya Khalifa in Al Rabah, and Saidi Abdel Hai High School in Al Wadi.

The study was based on the descriptive correlative approach, using the psychological stress scale for: Dr. Mohamed Belkacem and Hajj Shatwan 2016. And the exam anxiety scale for: Dr. Nabila Baouia 2014.

The two scales were applied to a sample of (200) baccalaureate students, and after collecting the data, they were classified and processed using the Pearson correlation coefficient, the arithmetic mean, and the standard deviation, using the statistical package. The results obtained were as follows:

- There is a statistically significant correlation between family psychological stress and exam anxiety among baccalaureate students.
- There is a statistically significant correlation between school psychological stress and exam anxiety among baccalaureate students.

- There is a statistically significant correlation between psychosocial stress and exam anxiety among baccalaureate students.

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان.....	أ
ملخص الدراسة	ب
ملخص الدراسة بالإنجليزية.....	ج
فهرس المحتويات	د_هـ_و
فهرس الجداول.....	ح
مقدمة.....	1

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة

1- إشكالية الدراسة.....	6
2- فرضيات الدراسة	8
3- أهمية الدراسة.....	9
4- أهداف الدراسة.....	9
5-أسباب اختيار الموضوع.....	9
6-التعريف الإجرائي للمفاهيم	10
7- الدراسات السابقة.....	10
8-التعقيب على الدراسات السابقة.....	13

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد.....	19
1-لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية.....	19
2-مفهوم الضغوط النفسية.....	20

3- أسباب الضغوط النفسية..... 21
4- أعراض الضغوط النفسية..... 23
5- أثار الضغوط النفسية..... 23
6- أنواع الضغوط النفسية..... 24
7-نظريات الضغوط النفسية..... 26
8_قياس الضغوط النفسية..... 27
-أساليب مواجهة الضغوط النفسية..... 27
خلاصة الفصل..... 31

الفصل الثالث قلق الامتحان

تمهيد..... 33
1-القلق..... 33
2-الاختبار..... 33
3-قلق الامتحان..... 34
4-أنواع قلق الامتحان..... 34
5-أسباب قلق الامتحان..... 34
6-مظاهر قلق الامتحان..... 35
7-نظريات قلق الامتحان..... 35
8-علاج قلق الامتحان..... 36
خلاصة الفصل..... 38

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد..... 41
1-منهج الدراسة..... 41
2-مجتمع الدراسة..... 41
3-الدراسة الاستطلاعية..... 42

3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية..... 42
3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية..... 42
3-3- حدود الدراسة الاستطلاعية..... 42
3-4- عينة التقنين..... 43
3-5- صلاحية أدوات الدراسة..... 43
3-6- نتائج الدراسة الاستطلاعية..... 51
4-الدراسة الأساسية..... 52
4-1- حدود الدراسة الأساسية..... 52
4-2- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها..... 52
5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة..... 52
خلاصة الفصل..... 53

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد..... 55
1-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى..... 55
2-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية..... 57
3-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة..... 58
4-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة..... 60
خلاصة الدراسة ومقترحاتها..... 62
قائمة المراجع..... 64
ملاحق..... 79

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح توزيع نسبة العينة حسب الجنس.....	41
2	يوضح معامل الالتواء لمجتمع الدراسة.....	44
3	يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد و الدرجة الكلية...	45
4	يوضح نتائج ثبات مقياس الضغوط باستخدام معامل الفاكرومباخ للاستبيان للاستبيان.....	46
5	يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ.....	47
6	يوضح معامل الالتواء لمجتمع الدراسة.....	48
7	يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد و الدرجة الكلية للاستبيان.....	49
8	يوضح نتائج ثبات مقياس القلق باستخدام معامل ألفا كرومباخ.....	50
9	يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزيئة النصفة.....	51
10	يوضح قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين الضغوط النفسية و قلق الامتحان	55
11	يوضح قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين الضغوط الأسرية وقلق الامتحان.....	57
12	يوضح قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية قلق الامتحان.....	59
13	يوضح قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين الضغوط النفسية الاجتماعية قلق الامتحان.....	60

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	توزيع أفراد عينة التقنين على حسب الجنس.....	43

مقدمة

مقدمة:

تعد الضغوطات النفسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدراسي ينفي علم النفس وعلوم التربوية، حيث تعد المدرسة مؤسسة اجتماعية بعد الأسرة التي تعمل على تهيئة الجو المناسب لتلاميذ داخل المؤسسة من حيث البرامج والوسائل التعليمية من جميع النواحي العقلية والجسمية والعاطفية، في الوقت نفسه يكمن أن تمثل مصدرا للضغوط النفسية إذا تعد هذه الأخيرة بأنها حالة من التوتر النفسي الشديد الذي يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على التلميذ وتخلق عنده اختلال التوازن واضطراب في السلوك، ومما لاشك فيه أن كثرة هذه الضغوطات من شأنها تولد ردود أفعال نفسية وسلوكية متمثلة في قلق امتحان إذ يعد موضوع قلق الامتحان من المواضيع التي نالت حيزا في الدراسات والبحوث العلمية، إذا يعتبر حالة نفسية تعاني منها شريحة من التلاميذ بمراحل تعلميه مختلفة و التي لها انعكاسات في حياة التلميذ الدراسية, فمجرد التفكير بالامتحان يجعل التلميذ يعيش في قلق واضطراب ولذا يستوجب على كافة القائمين على العملية التعليمة أخد هذا التغير بعين الاعتبار، لذلك حددنا بعض الجوانب التي من خلالها يمكن التعرف على قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا حيث تهدف دراستنا للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية و قلق الامتحان.

انطلاقا مما سبق تناولنا في هذه الدراسة الإطار العام للإشكالية وفرضياتها إضافة إلى دواعي اختيار الموضوع و الأهمية و الأهداف المرجوة من البحث ثم التعاريف الإجرائية و الإشارة إلى أهم الدراسات السابقة ومن ثم التعقيب عليها.

وبعدها قسمنا الدراسة إلي جانبيين, احدهما نظري يشمل فصلين هما على التوالي:

الفصل الأول: تناولنا فيه موضوع الضغوط النفسية حيث قمنا بتمهيد ثم بالتعريف الإجرائي بالضغوط النفسية من خلال عرضها على مفهومها، وأنواعها، وإعراضها، نظرياتها، بالإضافة إلى قياس و تشخيص و أخيرا الأساليب التي تناولت الضغوط النفسية و علاجها ثم ختمنا الفصل بخلاصة له.

أما الفصل الثاني: تناولنا فيه قلق الامتحان من خلال تعريفه و أنواعه ثم أسبابه ثم النظريات المتعلقة بيه و أخيرا علاج قلق الامتحان و انتهي بخلاصة.

أما الفصل الثالث يمثل الجانب التطبيقي للبحث الحالي و يشمل إجراءات

المنهجيـة للدراسـة الميدانيـة فهـي تتضـمن عـرض الدراسـة الاسـتطلاعية والأساسـية والتـي تضمنت منهج ومجتمع الدراسة بإضافة إلى حدود الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة فيه.

أما الفصل الرابع خصصناه لعرض وتفسير نتائج الدراسة، وفي الخامس قمنا بذكر كل ما يتعلق بعرض و تحليل و تفسير البيانات المتحصل عليها والمتعلقة بفرضيات الدراسة و مناقشتها، ثم استخلاص النتائج النهائية، لننتهي في الأخير بخاتمة البحث التي تتضمن مجموعة من الاقتراحات و التوصيات على ضوء النتائج المتوصل إليها.

الجانب التمهيدي

الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة.

1- إشكالية الدراسة
2- فرضيات الدراسة
3- أهمية الدراسة
4- أهداف الدراسة
5- دوافع اختيار الموضوع
6- تحديد المفاهيم الإجرائية
7- الدراسات السابقة
8- التعقيب على الدراسات السابقة

1-الإشكالية

تعتبر المدرسة المؤسسة التربوية الرسمية التي تقوم بالعملية التربوية التعليمية، وتنتقل بموجبتها إلى المعارف العلمية والثقافية والمعايير الاجتماعية بهدف تعديل سلوكيات التلاميذ وفق تصورات ومتطلبات المجتمع، اذ يعتبر التلميذ محور العمل التربوي في المدرسة كونها مكان لتعليم و التربية حيث يمر على جميع المستويات التعليمة التربوية في مراحل مختلفة (الابتدائي، المتوسط، الثانوي) وهذه الأخيرة تعرف بالمرحلة الثانوية التي تعتبر من المراحل المميزة في حياة التلميذ، كونها سنة مصيرية تحتوى على مجموعة من الأهداف التي تعرضه إلى اختلال في التوازن النفسي من أجل ضمان النجاح في شهادة البكالوريا، و لهذا اهتم الباحثين والدارسين في علم النفس و علوم التربية بهاته الشريحة جراء ما يعانيه التلاميذ من مشاكل نفسية و انفعالية و التي يطلق عليها الضغوط النفسية حيث نالت حيزا في الدراسات و البحوث العلمية فقد عرفت على أنها حالة انفعالية تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية و الداخلية و التي لها الأثر الكبير على العوامل النفسية و الانفعالية خاصة قلق الامتحان الذي أصبح مشكلة حقيقية تهدد كيان التلميذ، حيث يعتبر قلق الامتحان شكل من أشكال المخاوف النفسية التي لها الأثر البالغ على سلوك الفرد ونفسيته، خاصة أثناء الامتحانات ويرتبط هذا النوع من القلق بمواقف الاختبار، و هدا ما تناوله عبد الله الصافي (2003) و براين (2006) في دراستهما حيث يرى كلا منهما أن قلق الامتحان يؤثر على الذكاء و المستوى الدراسي و بالتالي ينجم عنه الفشل، وكذلك في دراسة أخرى أجراها إيرك (1997) يري أن قلق الامتحان يؤثر على التركيز و الانتباه لدى التلاميذ.(صافي،302،2003)

ومن خلال ما تطرقنا إليه يظل الإشكال قائم بين ما يعانيه التلميذ من مشاكل نفسية فتصبح المشكلة ليست في الضغوط في حدى داتها و إنما في كيفية التعامل معها التى تولدت لديه خاصة أثناء فترة الامتحانات، حيث يصبح التلميذ مشوش الأفكار و يتخيل أنه غير مستعد و ينتابه الخوف والقلق كلما اقترب موعد الامتحانات المصيرية لما يجعل استعداداته و تحضيراته قد تذهب سدا نتيجة التصورات الخاطئة التي بناها حول شهادة البكالوريا، وهذا الوضع كإشكال قائم دفعنا بهاته الدراسة بغرض الإجابة على السؤال التالي:

هل هناك علاق إرتباطيه بين الضغوط النفسية و قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي؟ والذي يتفرع إلى
التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية الأسرية و قلق الامتحان ؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية المدرسية وقلق الامتحان ؟
- هل توجد علاقة إرتباطية في الضغوط النفسية الاجتماعية وقلق الامتحان ؟

2_ فرضيات الدراسة.

الفرضية العامة:

_ توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين ضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

الفرضيات الجزئية:

_ توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط النفسية الأسرية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

_ توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط النفسية مدرسية وقلق الامتحان النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.

_ توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين ضغوط النفسية الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا .

3- أهمية الدراسة: أهمية الموضوع الذي هو في الدراسة يمكن في معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية و قلق الامتحان عند تلاميذ الثالثة ثانوي, ولاشك أن هدا الموضوع ينطوي على أهمية كبيرة من الناحية النظرية والتطبيقية.

_ الأهمية النظرية:

- الاهتمام بهذا النوع من البحوث خاصة في مجالات التربية وعلم النفس والإرشاد والتوجيه.
- تعد الضغوطات النفسية وقلق الامتحان من أهم المثيرات الأساسية على الشخصية.
- أهمية هده الدراسة لارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الثانوية والتي تقابل مرحلة المراهقة والتي يكون فيها التلميذ بحاجة إلى إشباع حاجاته النفسية.
- تناولت الدراسة موضوع الضغوطات النفسية وقلق الامتحان كأحد الموضوعات النفسية التي تحتاج إلى المزيد من الدراسات والبحوث في الفترة الحالية.

- الأهمية التطبيقية:

- تساهم الدراسة الحالية في إثراء الرصيد المعرفي فيما يتعلق بموضوع الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا مصادرها، أعراضها، ومظاهرها، واستراتيجيات مواجهتها.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان عند تلاميذ البكالوريا, لذلك تسعى هده الدراسة لتحقيق ما يلي:

- التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.
- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية
- التحقق من طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية وقلق الامتحان عند تلاميذ البكالوريا.
- الإجابة على تساؤلات الدراسة.
- تعد الضغوطات النفسية وقلق الامتحان من أهم المثيرات الأساسية على الشخصية.

5_ دوافع اختيار الموضوع:

تم اختيار هدا الموضوع استنادا إلى جملة من المعايير والمعطيات أهمها:

- رغبة الباحث الشخصية التي دفعته لاختيار هذا الموضوع.
- اطلاع الباحث على بعض المراجع والتي أوضحت أهمية متغيرات الدراسة ومدى تأثيرها على تلاميذ البكالوريا.
- كثرة انتشار قلق الامتحان خاصة في الأقسام النهائية.
- عدم اهتمام بعض المدرسين بالضغوطات التي يعاني منها تلاميذ البكالوريا.

6_ التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

الضغط النفسي:

هو حالة من التوتر النفسي والفسيولوجي وهي تلك الصعوبات والعقبات المادية والمعنوية التي تواجه التلميذ في بيئته الاجتماعية والمدرسية والأسرية، والتي تقف عائقا أمام تحقيق أهدافه ومتطلباته فيصبح فردا غير قادر على تحمل الأعباء التي هي فوق طاقته.

(محمد بلقاسم،2016، 116)

التعريف الإجرائي للضغط النفسي: هو استجابة التلميذ بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

قلق الامتحان: يتجلى في التوتر والارتباك الذي يصيب التلميذ قبل وأثناء الامتحان خوفا من الفشل.(الفرابي،1994، 1)

تعريف الإجرائي لقلق الامتحان: بأنه الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

تعريف بأبعاد الدراسة:

البعد الضغوط الأسرية: تندرج تحت المعاملة الوالدية والظروف والضغط لدى تؤدي إلى تغيير أفراد الأسرة لنظام حياتهم.

البعد الضغوط المدرسية: هي شعور بضغط النفسي أثناء فترة الدراسة، تتولد من تراكم التكاليف والمتطلبات وكدا تندرج تحت المناهج التعليمية والمعلمين والاختبارات، وهدا الشعور يترتب عليها الكثير من السلبيات إذا تحتم هده الضغوط بأثقالها على عزيمة التلميذ ورغبة في الدراسة

البعد الضغوط الاجتماعية: تندرج تحت العلاقة بين الزملاء والجيران والأصدقاء، واختلاف الميول والتوجيهات واختلاف الميول والتوجيهات ومن البيئة الاجتماعية بشكل عام.

(https://www.googel .Com)

7_ الدراسات السابقة:

في هذا العنصر سيتم استعراض دراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، وقد تم تقسيم هذه الدراسات إلى أقسام وكل قسم مقسم إلى جزئيين.

حيث نجد في القسم الأول الدراسات الخاصة بالضغوطات النفسية وهي مقسمة إلى جزئيين الجزء الأول خاص بالدراسات العربية، والجزء الثاني خاص بالدراسات الأجنبية .

وكذلك في القسم الثالث نجد الدراسات الخاصة بقلق الامتحان وهي بدورها مقسمة إلى جزء فقط خاص بالدراسات العربية.

الدراسات المتعلقة بضغوط النفسية:

الدراسات العربية:

_ دراسة احمد عبد الله وعمر (1988):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفرق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي، منهج وصفي، واستخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط النفسي ومقياس قلق الحالة، طبقت هذه المقاييس على عينة من التلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 140تلميد وتلميذة أظهرت النتائج أن الإناث حصلوا على درجة أعلى من الذكور فيما يخص الضغط النفسي.

(أبو الخير محمد علي سعيد، 1985،95)

_ دراسة القيسي(2004):

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط التي يواجهها طلبة المتوسط فضلا عن التعرف على مستوى العنف المدرسي الموجه نحو الطلبة والعلاقة بين هذين المتغيرين والفروق الإحصائية فهذين المتغيرين بحسب متغيري الجنس والصف ولتحقق من أهداف الدراسة قام الباحث بتبني مقياس الضغوط النفسية مكون من 113 فقرة وطبق الباحث المقياس على400 طالب وطالبة من المراحل الدراسية وبأعمار 13_15بواقع 200لذكور و200اناث وأظهرت النتائج أن الطلبة بصورة عامة يعانون من ضغوط نفسية وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغوط النفسية والعنف المدرسي وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط المدرسية لصالح الذكور. (القيسي،2004، 22)

_ دراسة نبيل دخان وبشير إبراهيم (2006):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، على عينة بلغت541طالب وطالبة واستخدما الباحثان استبيان لمقياس الضغوط النفسية، واستبيان أخر خاص بمقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدت نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. (نبيل،2006، 23)

الدراسات الأجنبية

_دراسةGan Anshel(2009) :

تهدف الدراسة إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى الطلاب وهل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة و الجنس، تكونت عينة الدراسة من380 طالب، استخدمت مقياس الضغوط النفسية وأخر في أساليب التعامل معها، استخدمت المنهج الوصفي توصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطلاب.

الدراسات الخاصة بقلق الامتحان:

الدراسات العربية:

***دراسة مرسي كمال في الكويت (1976)**

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق في المواقف الاختيارية، ودرجات التحصيل الدراسي، أجريت على عينة من طلاب المدرسة الثانوية في الكويت، بلغت العينة 370 طالب وطالبة، اعتمد(yele) للقلق في المواقف الاختيارية ودرجات التحصيل(yele) على مقياس الدراسي اللغة العربية، الإنجليزية والرياضيات، معتمدا المنهج الوصفي التحليلي وتوصل إلى النتائج التالية:

-وجود فروق دالة لإحصائي بين متوسطات درجات مرتفعي القلق ومنخفضي القلق فبتحصيل المواد الدراسية لصالح منخفض القلق.

ـ دراسة أبو صبحه(1974)

هدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي و استخدام في البحث مقياس قلق الامتحان لسارون و مقياس التحصيل وكانت العينة 420طاب و طالبة في الصف الثالث وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي حيث هناك فروق في درجة القلق بين الذكور و الإناث.

ـ دراسة زغل(1982)

بعنوان قلق الامتحان في مادة الرياضيات، هدفت هده الدراسة إلي معرفة أثر قلق الامتحان المرتفع والمنخفض في مادة الرياضيات اعتمد الباحث على عينة تكونت من516طالبا و813طالبا و استخدم تحليل القياس كوسيلة إحصائية توصلت النتائج إلي ما يلي:

يوجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين متوسط الطلاب على نتائج الاختبار في مادة الرياضيات.

يوجد فروق فردية دو دلالة إحصائية بين متوسط أداء الطلاب على نتائج الاختبار في مادة الرياضيات. (أحمد،2003،4)

الدرسان باللغة الأجنبية خاصة بقلق الامتحان:

دراسة Bander. Betz1981

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الجنس ودور الجنسين بقلق السمة فيا لولايات المتحدة الأمريكية، كما شملت تلك الدراسة قياس قلق مادة الرياضيات وقلق الامتحان بالإضافة إلى قياس سمة القلق لدى عينة قوامها(56) شخص وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث، أي أن الإناث تكونن أكثر قلقا.

دراسة Hunsley1985

دراسة بعنوان العلاقة بين قلق الامتحان والأداء الأكاديمي، هدفت إلي الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والأداء الأكاديمي، حيث تكونت عينة الدراسة من (62) طالبا في السنة الثالثة في مساق القياس النفسي في جامعة و وترلو بأمريكا، واستخدم الباحث أداة لجمع البيانات وهي مقياس قلق الامتحان المعدل، مستخدما النسب المئوية، ومعاملات الارتباط لاختبار صحة الفروض، وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين لديهم قلق امتحان مرتفع كان أدائهم الأكاديمي سيئا للغاية في هذا المساق. (صفاء بكاري،2015،ص17)

8- التعقيب عن الدراسات:

***من حيث الأهداف:**

قمنا بعرض بعض الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات البحث أو احدهما، تبين أنها اهتمت أما بالضغوطات النفسية ومدى ارتباطها ببعض المتغيرات كدراسة قيسي (2004) تهدف إلى معرفة مستوى الضغوط التي يوجهها طلبة المتوسط فضلا عن التعرف على مستوى العنف المدرسي الموجه نحو الطلبة والعلاقة بين هذين المتغيرين والفروق الإحصائية فهذين المتغيرين بحسب متغيري الجنس والصف.

دراسة نبيل دخان وبشير إبراهيم (2006) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية، بإضافة

إلى دراسة احمد عبد الله وعمر (1988)هدفت هده الدراسة إلى معرفة الفرق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي

ومن بين الدراسات الأجنبية التي تناولنها نجد دراسة **Gan Anshe**(2009) التي تهدف إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى طلاب وهل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة والجنس.

أما الدراسات الأخرى هدفت إلى التعرف على متغير قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى ومن هذه الدراسات دراسة ماهر الهواري ومحروس الشناوي في السعودية (1678) بعنوان مقياس الاتجاهات نحو الاختبارات قلق الامتحان، حيث هدفت هاته الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق الاختبار والعادات والاتجاهات الدراسية، و دراسة مرسي كمال في الكويت(1976) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق في المواقف الاختيارية، أما دراسة زغل(1982) هدفت هذه الدراسة إلي معرفة اثر قلق الامتحان المرتفع و المنخفض في مادة الرياضيات.

وهدفت بعض الدراسات إلى دراسة متغيرات قلق الامتحان، فمنها من هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان، فمنها من هدفت إلى التعرف غلى العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي، كدراسة دراسة أبو صبحه(1974) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي.

وستهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان.

وستهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان.

من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها فمنهم من أجراء دراسته على عينة طلبة المتوسط كدراسة القيسي (2004)التي طبقت على400 طالب وطالبة من المراحل الدراسية وبأعمار 13_15بواقع 200ذكور و200اناث، ودراسة أحمد عبدا لله وعمر (1988)التي طبقت على عينة من التلاميذ المرحلة الثانوية بلغت140تلميذ وتلميذة، ودراسة نبيل دخان وبشير إبراهيم(2006) في الجامعة الإسلامية بلغت541طالب وطالبة إضافة إلى دراسة**Gan Anshel**(2009)على طلاب متكونة من 380طالب.

أما الدراسات الأخرى المتعلقة بقلق الامتحان فكانت عينتها هي كذلك على تلاميذ الثانوية ومن بين الدراسات نجد:

زغل (1982) حيث اعتمد الباحث فيها على عينة تكونت من516طالبا و813طالبا,و دراسة ماهر الهواري ومحروس الشناوي في السعودية(1678) أجريت على عينة من طلاب المدرسة الثانوية في الكويت حيث بلغت العينة 370 طالب وطالبة، و دراسة أبو صبحه (1974), وكانت العينة420طاب و طالبة في الصف الثالث.

أما عينة الدراسة الحالية فتكونت من تلاميذ البكالوريا بثانوية كركوبية خليفة الرياح وسعيدي عبد الحي بولاية الوادي.

من حيث المنهج

نجد أن معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي (التحليلي المقارن) وهو المنهج المعتمد في الدراسة الحالية.

من حيث الأدوات

تناولت الدراسات السابقة أدوات من إعداد الباحثين وأخرى ليست من إعداد الباحثين فكل اعتمد على أداة تساعده على البحث في متغيرات دراسته حسب عينة كل دراسة.

من حيث النتائج

أظهرت نتائج أحمد عبد الله وعمر(1988)إلى أن الإناث حصلوا على درجة أعلى من الذكور فيما يخص الضغط النفسي. وتوصلت نتائج قيسي (2004) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغوط النفسية والعنف المدرسي.ودراسة نبيل دخان وبشير إبراهيم (2006) توصلت الدراسة إلى عدت نتائج منها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

ودراسة فاطمة بنت على ناصر(2006) التي أشارت نتائج دراستها بأنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات الطالبات المتفوقات دراسيا في أساليب التعامل مع الضغوط. ودراسة**Gan Anshel**(2009)التي توصلت إلى أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطلاب.

توصلت دراسة مرسي كمال (1976)إلى النتائج التالية:

-وجود فروق دالا إحصائيا بين متوسطات درجات مرتفعي القلق ومنخفضي القلق

فتحصيلا لمواد الدراسية لصالح منخفضا لقلق. ودراسة أبو صبحه (1974) وجود علاقة سالبة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي حيث هناك فروق في درجة القلق بين الذكور و الإناث، بإضافة إلى دراسة زغل(1982)إلى توصلت إلى النتائج التالية: يوجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين متوسط الطلاب على نتائج الاختبار في مادة الرياضيات.

يوجد فروق فردية دو دلالة إحصائية بين متوسط أداء الطلاب على نتائج الاختبار في مادة الرياضيات، أما دراسات كلا من Bander Betz1981 التي توصلت إلى أن هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث، أي أن الإناث تكونن أكثر قلقا، ودراسةHunsley1985 التي أظهرت نتائجها بان الطلبة الذين لديهم قلق امتحان مرتفع كان أدائهم الأكاديمي سيئا للغاية في هذا المساق.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

1_ لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية

2_ مفهوم الضغوط النفسية

3_ أعراض الضغوط النفسية

4_ أنواع الضغوط النفسية

5_ آثار الضغوط النفسية

6_ نظريات الضغوط النفسية

7_ قياس الضغوط النفسية

8_ أساليب الضغوط النفسية

9_ علاج الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن موضوع الضغط النفسي من بين أهم المواضيع التي شغلت بال المختصين والباحثين، من كثرة العاملين في مجال التربية، وكذلك الآثار السلبية التي يتركها على مستوى أداء المتعلمين وشعورهم بعدم الرضا عن النتائج الدراسية وما ينجم عنها في هدا الفصل سنحاول عرض أهم المشكلات التي تخلق ضغطا لتلاميذ البكالوريا من خلال استعراض العناصر التالية:

لمحة تاريخية عن الضغط النفسي وتعريفه، مصادر وأسباب حدوثه، وأثار الناجمة عنه وأنواعه وأهم النظريات التي تناولته وبعدها أساليب المواجهة له العلاج.

1 _لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، حيث انه من الصعب إن يعيش الإنسان دون إن يتعرض لأية ضغوط في الحياة، خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة المتلاحقة التي يشهدها العصر في شتى مجالات الحياة، وتشير"كوبازا" (1982)Kobasa إلى دلك بقولها" إن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، حيث إن واقع الحياة محفوف بالعقبات، والصعوبات، وأشكال الفشل، والنكسات، والظروف غير المواتية، ونحن لاستطيع تجنب الفشل، أو الإحباط أو الفقد، ولاستطيع إن نتجنب، ونهرب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو. **(Kobasa،1982،70)**

لقد شاع استخدام مصطلح "الضغط" على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب والفيزياء، وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات.

ويعود أصل كلمة("Stress) إلى القرن(17) من اللغة اللاتينية من خلال كلمةStress التي تعني الشدة.

وبعد ذلك نجد الباحث هووك"Hooke" في القرن(18) يشير للضغط بضغط الجسم الثانوي تحت تأثير قوة خارجية، وهي قوة تمكن من تشويه هذ الجسم ليس بإرجاعه إلى أصله فحسب بل بتحويله بسبب ضغطه، إذ عرفت كلمة ضغط في الفيزياء للدلالة على القوة الممارسة على مادة ما، وفي مطلع القرن19 اخذ مصطلح الضغط باتجاه المعاصرة، حيث ادخل هذا مصطلح في ميدان الفيزياء لدراسة الأجسام الصلبة للدلالة على القوة الداخلية

الناشئة داخل الجسم الصلب نتيجة لقوة تهدده بالتشوه بمعنى القوة الدفع، وفي عام 1993ارجع العالم "سميث" SMITH" أصل كلمة الضغط "STRESS"إلى الكلمة اللاتينية "STICTUS"وهي تعني الصرامة، أما ضمنيا فهي تدل على الشعور بالتوتر.

وبناءا على مسبق ذكره، نستنتج أن مفهوم الضغط لم يظهر في القرن العشرين وإنما وجوده قديما لدى الإنسان على الأرض، ويعتبر" سيلي "SELE" الرائد الأول الذي ادخل مصطلح الضغط إلى اللغة العلمية، ذلك نتيجة استنجاده بأعمال وتجارب الآخرين أمثال "سوان"عام(1823) وكانون عام 1966 (علي بن علي،35،2001)

2_تعريف الضغوط النفسية :

المعنى اللغوي لكلمة الضغط: ورد بعدة أشكال في المعاجم وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترن به، فيقال ضغط ضغطا أي غمره إلى شيء كالحائط أو غيره.

اصطلاحا: كلمة ضغوط مشتقة من "Distress"التي تعني المحنة والاستغاثة، وجاءت من الكلمة الفرنسية القديمة"Destrese" ومعناها ضيق وشدة, "Estrrese" وهي مشتقة من اللغة اللاتينية من كلمة "Stringer" التي معناها ضيق وشدة، واليوم يستعمل هدا المصطلح في عدة مجالات، ويشغل مكانا مهما في علم النفس والطب السلوكي .

(عياشي ،2011،30)

وعرفه الحجار ودخان (2005) مجموع الموافق والإحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته. (خضراوي،2016،1)

3 _أعراض ومظاهر الضغوط النفسية

تظهر أعراض الضغط النفسي على الفرد عندما يتعرض لمواقف ضاغطة، وتتمثل في الأعراض الجسمية والأعراض النفسية والأعراض السلوكية، ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي تصنيف" بابار براهام"(1994) وقسمها إلى أعراض جسمية، أعراض انفعالية، وأعراض ذهنية، وأعراض العلاقات مع الآخرين) ويصنف كذلك "فيرابيفرا "1985م فيميز بين نوعين من الأعراض (الأعراض الجسمية وسماها الضغط وأعراض نفسية وسماها استجابة عدم التكيف).

- الأعراض أو العلامات الجسدية (العضوية): هناك عدة أعراض تبرز في جسم الإنسان المعرض للضغط منها: العرق الزائد, التوتر العالي، الصداع بأنواعه، الم في عضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف، عدم الانتظام في النوم(الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة، الإمساك، الإسهال، عصر الهضم، القرحة (التغير في الشهية وغيرها.
- الأعراض النفسية والانفعالية: تتمثل في الضيق والكآبة، فقدان الاهتمام، فرط النشاط، عدم الاستقرار، فقدان الصبر، الغضب، الخمول، الملل).
- الأعراض السلوكية: وتتمثل في تغير في أنماط السلوك الاعتيادي، تدهور الصحة الشخصية إلى درجة إهمال نظافته الشخصية، انسحاب بعيدا عن الآخرين.

(غانم،2009،18)

_ الاعراض الذهنية:**symptômes m**

_ الاضطراب في التفكير

الصعوبة في استرجاع الأحداث

_ استحولت فكرة واحدة على الفرد. (بغيجة، 2006، 7)

والجدول(01) التالي يبين لنا أهم المظاهر المتعلقة بالضغط النفسي التي تظهر جليا على شخصية الإنسان:

المظاهر الجسمية	المظاهر الانفعالية
جفاف الفم والبلعوم التعب والانحطاط العام رجفة أو ارتعاش عصبي، سرعة خفقان القلب، إسهال في المقابل إمساك ,تردد الحاجة للتبول، اضطراب المعدة والجهاز الهضمي، الم الرقبة، الم أسفل الظهر وألم أعلى الظهر، فقدان الشهية للطعام أو العكس زيادة الشهية ،ألم في الصدر، تشنج عضلات الجسم.	تناوب في المزاج والانفعال، دافع قوي للبكاء دافع قوي لا يداء الآخرين، الشعور بعدم الاستقرار العاطفي، فقدان الشعور بالمتعة، شعور بالقلق والحزن والخوف من المستقبل وتوقع حوادث وشيكة الحصول، خوف من عدم استحسان الآخرين خوف من الفشل ،صعوبة الاستغراق في النوم، ضعف الاستمتاع، بالجنس قلة الصبر على العادة.
مظاهر معرفية	مظاهر سلوكية
ضعف التركيز، ضعف في الذاكرة ، تفكير غير منطقي، اضطراب في التفكير، انشغال داخلي، كوابيس.	مظاهر مباشرة: حدة الطبع، ارتجالية التصرف. الحديث أكثر من العادة، الخوف السريع، التلعثم بالحديث، صعوبة الجلوس لمدة من الزمن، التهجم اللفظي على احد ما، صعوبة بقائه بالحيوية، الدخول في نوبات البكاء. مظاهر غير مباشرة: زيادة التدخين، زيادة استهلاك الكحول، زيادة استخدام الأدوية للتخفيف من التوتر، اللجوء إلى النوم كوسيلة هروب، زيادة الطبيب لشكاوي صحية.

(أبي مولود،2009، 30)

4-أنواع الضغوط النفسية:

1_ الضغوط الفيزيقية: إن الارهاق الفيزيقي هو حصيلة ظروف بيئية كالضوضاء درجة الحرارة، التلوث...الخ، كما أن الارهاق الفيزيقي البدني للعامل فهو النتيجة الطبيعية للحرك الجغرافي للعمل، والذي يتضمن مشكلات منها، البعد عن مكان العمل، التغيب عن العمل الارهاق الاقتصادي .

2_ الضغوط النفسية الاجتماعية: يعتبر مفهوم الأحداث الضاغطة event Stress ful life مرادفا لمفهوم الضغوط الأسرية الاجتماعية ويعتبر هولمز وراهي من الأوائل الذين قدموا هذا المفهوم الى الحياة العلمية بعد العمل الرائد لكانون وسيلي في مجال الضغوط بصفة عامة، وعلاقتها بمدى واسع من الأمراض الجسمية والنفسية، وقد تبين أيضا أن الضغوط المتعلقة بالفقد هي أفضل مؤثر للتنبؤ بالاكتئاب.(ابراهيمي،2015، 65)

1-الضغط الايجابي: ويعمل هذا النوع من الضغوط كدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحانات فهذا الضغط يدفع الفرد الى تكثيف الضغوط ليبلغ هدفه وهو النجاح.

كما يعتبر هذا الضغط أساسي في الحث على التحريض والادراك موفر الاثارة التي يمس اليها الاضطرار والكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة، والضغط يوفر أيضا حس الالحاح والتنقيظ الذي نحتاج اليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة سيارة في أحوال جوية رديئة، فالمراقبة المسترخية على نحو مفرط تكون مهلكة. (بلقاسم واخر،118،2016)

2-الضغط السلبية: وهي الضغوط ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان، من ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل، مثل تلك الضغوط التي ندفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل. (نائف،2019، 77)

5-أثار الضغوط النفسية .

يشعر الأفراد الدين يعيشون تحت ظروف ضاغطة باختلافات عديدة سواء على المستوى النفسي، العقلي أو الاجتماعي، أو المهني نذكر من بينها ما يلي:

- الآثار الفيزيولوجية (العضوية): الضغوط تغيرات أو تحولات غير طبيعية داخل جسم الإنسان مرتبطة بتأثير الجهاز العصبي للفرد ، و افرازات الغدد ، ووظائف الأعضاء الأخرى كما أوضح " هانز سيلي " فإن هذه التغيرات ستكون لها نتائج واضحة علىّ صحة الفرد ، خصوصا في المستويات العالية من الضغوط .

هذه النتائج تتباين باختلاف ظروف عملهم، ومن بين الأمراض الأكثر انتشارا بسبب الضغوط الأمراض السيكوسوماتية المتمثلة في ضغط الدم، و أمراض القلب)

- الآثار النفسية (السيكولوجية): تتمثل في اختلال الآليات الدفاعية النفسية وانهيارها، اذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، والشعور بالقلق الدائم والذي يصاحبه الخوف الشديد .(شويطر،2017، 60)
- الآثار العقلية الاجتماعية: وتشمل انهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.
- الآثار السلوكية : وتشمل حسب لازاوس 1966 الارتجاف وزيادة التقلصات العضلية ،اللعثمة في الكلام ، الاقدام والاحجام وكذلك اضطراب عادات النوم، نقص الميول والحماس الشك .
- الأثار التربوية: ويؤكد كيسر وبولزنسكي 1982أن السلوك الانسحابي والعدوانية وانخفاض الابتكارية لدى الأستاذ، وقدرته على ادارة الفصل، وانخفاض قدرته على استخدام الفنيات التربوية في التدريس وضعف مستوى الأداء، جميعها أثار ناتجة عن التعرض للضغوط النفسية.(شرقاوي،2020، 32)

6-نظريات الضغوط النفسية.

- نظرية كانون: يعتبر الباحث الفسيولوجي الأمريكي" ولتر كانون"أول من استخدم مصطلح الضغط، وذلك من خلال دراسته عن فسيولوجية الانفعال. وقد حاول كانون تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغط ، في دراسته عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي، ولقد وجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب، كما بين إن هناك تغير في الوظائف الفسيولوجية، وذلك بإفراز هرمون

الغدة التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، فقد مهدت نتائج أبحاث كانون لأعمال مركزا على الطريقة التي يتكيف بها الجسم لمختلف وقائع الحياة .(طالح،2011،77)

وقد أشار "بيري"(1999): إلى أن كانون حاول تفسير عملية التكيف واعتبرها ضرورية لاستمرار الحياة تحت أي شرط وظرف، وقد استخدم مصطلح الاتزان الحيوي الذي اعتبره "عسكر (2009) القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجه الفرد، والمحافظة على التوازن العضوي الكيميائي بانتهاء المواقف الضاغطة، حيث يصل الفرد ،لحالة من الضغط أي الفشل في تحقيق حالة التكيف لدى الجسم قد يعرض الكائن الحي إلى المشاكل الصحية. (بن صالح ،2016، 45)

- نظرية النسق النظري "لهانز سيلي"1956: هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيرا فيزيولوجيا وتنطلق نظرية "سيلي" من مسلمة ترى إن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لحامل الضغط (Stertor)، وهدا منجده عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي في استجابته للبيئة الضاغطة من حوله سواء كانت أسرية (حيث يجد الاهتمام الزائد من طرف الوالدين وإضرارهم على النجاح يولد لديه ضغطا كبيرا) والبيئة المدرسية (فيجد أيضا ضغطا كبيرا من زملائه وأساتذته ويتمثل دلك في كيفية الحفظ والمراجعة والتحضير للامتحان)، ولقد حدد سيلي ثلاث مراحل لدفع الضغط وان هده المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابا تتميز بها درجة التعرض المبدئي نتيجة لهده التغيرات.

المقاومة: وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف، ويظهر هذا عند التلميذ حينما يتكيف مع الضغط ويقاوم حتى يستطيع الاستمرار في مشواره

الإجهاد: مرحلة تعقب المقارنة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استفدت واذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.

- نظرية التحليل النفسي: اهتم المحللون النفسيون السيكولوجية وقدموا نظريتهم في التحليل النفسي التي ركزت على مراحل النمو لتقديم تغيرات لكل اضطراب من الاضطرابات السيكولوجية، وقدم سنة1950عدة بحوث في هذا الميدان ويرى بأن التوترات والشدائد في نظام واحد لما نتائج وعواقب مرضية تعود الى النظام والأجهزة الأخر في الجسم.

وحسب Axcender فان القلق والخوف اللذين يحدثان نتيجة لصراعات حادة في حياة الإنسان يمكن أن يعبر عنها ليس فقط عن طريق مشاعر ذاتية بعد الراحة، بل أيضا عن طريق تعبيرات في العمليات الفسيولوجية و عندما تكون استجابات الجسم لمصادر توالد الضغط غير مناسبة أو ملائمة، فإنه قد تظهر تلك العمليات الفسيولوجية الأساسية التي يمكنها أن تشمل في عدد الكريات الحمراء داخل الجسم و زيادة في إفراز الأدرينالين و كذلك زيادة في كمية سكر الدم السيكوسوماتية من جهة نظر التحليل النفسي تصف اضطرابات فسيولوجية معينة ناتجة عن حالات انفعالية معينة.

أ- زيادة ضغط الدم: يعاني الفرد من الشعور بالتهديد المستمر و كبت الغيظ و عدم الشعور بالأمن مما يؤدي بالقلق و العدوان.

ب- الصداع النصفي: يعاني الفرد من الرغبة الجامحة و الملحة في الوصول إلى حد الكمال و بذل الجهود و لا يرضى إلا إذا تحققت أهدافه بدرجة عالية.

ج- الالتهابات الجلدية: يشعر الفرد بالصداع المتضمن العدوان على الآخرين و الشعور يتخلى الآخرين عنه و معاملتهم الغير عادلة، و الشعور الشديد بالذنب و عدم الأهلية مع تقديره المنخفض لذاته

د- قرحة المعدة: إن أساس هذه القرحة يعود إلى الوقت الذي كان يواجه فيه الطفل المشاكل المتعلقة بعملية التغذية، و سلوك الأم الرافض الذي خلق مواقف انفعالية مؤلمة لدى الطفل، و رغبة الطفل في الاستقلال في الوقت الذي يرفض فيه عجزه ضرورة الاعتماد على الأم. و يبدأ يظهر الصداع بين الاعتماد و الاستقلال في مراحل النمو الأول و يستمر ذلك إلى الكبر و من هنا تظهر قرحة المعدة.

هـ- قرحة القولون: يعود أساسها إلى عملية التدريب على النظافة في الصغر و المواقف الانفعالية التي تحكم صاحبت هذه الفترة نتيجة أوامر الوالدين المتشددة لتنظيم عملية

التحكم في الإخراج و التي كانت فوق طاقة الطفل مما أدى إلى رغبة الطفل في عقاب الطفل. و خاصة عقاب العضو المذنب من جسمه و هو الأمعاء.

د- الربو: و يرجع أساس الربو إلى حياة الطفل الأول، فالطفل يدرك و يقدر اعتماده على الوالدين و على الأقل على الأم كي يعيش، لكن الطفل يلاحظ فتور عواطف الأم أحيانا يقاسي من رفضها لبعض مطالبه مما ينميه لديه اتجاها عدائيا نحوها لكن خوف الطفل من رد الأم على هذا العداء بالهجر و النبذ فإنه يخاف من التعبير عنها مباشرة و بصوت عالي و يلجأ إلى الأسلوب غير المباشر الذي يظهر في صورة أنين المصاحبة لصعوبات التنفس في الربو الشعبي.

و في سنة 1966قام " "Lazarus بصياغة نموذج سماه النموذج النفسي للضغط، و فيه أوضح بأنه لكي يكون الموقف أو الحدث مجتهدا يجب أن ندرك أولا بأنه كذلك، بمعنى أن الأساس في نظرية " "Lazarus هو أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقيم الفرد موقفه الحالي على أنه مجهد، و قد توصل Lazarusإلى هذه النتيجة بعد القيام بالعديد من الدراسات. (العبودي،25،2008)

- النظرية التفاعلية: تنظر هذه النظرية للضغط على انه تفاعل وعلاقة بين الشخص والبيئة وتعرف بالنظرية التفاعلية للضغط ويمثل هذه النظرية كل من "لازاروس" و"فو لكمان" (1984).(خوخة،2011،41)

7- قياس الضغوط النفسية.

يمثل قياس الضغوط وفحصها والتعريف على مستوياتها للفرد أخر الاهتمامات الرئيسية لدى علماء النفس كما نمثل معرفة قابلية الفرد واستعداده للتعرض للضغوط إضافة إلى تعرضه الفعلي لها الخطوة الرئيسية نحو مواجهة هذه الضغوط و ادراتها، حيث إن القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها أو التعايش معها تعتمد على درجة الاستعداد ونمط الشخصية إضافة إلى شدة الضغوط وجوهرية التغيرات الحياتية وكذلك الأساليب التوافقية واستراتيجيات المواجهة القائمة وهناك طرق متعددة لقياس وفحص مستوى الضغوط منها:

- المقاييس الفسيولوجية.
- المؤشرات الكيميائية.
- المقاييس والاختبارات النفسية .

- أساليب التقرير الداني.
- الاستبيانات أو الاستخبارات.
- المقابلات .
- الملاحظة في المواقف الطبيعية والمصطنعة.
- الاختبارات الأدائية. (يوسف،2004، 37)

8-أساليب واستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية.

لقد حظي موضوع كيفية مواجهة الضغوط أو التعايش معه بالكثير من اهتمام العلماء الدين حاولوا الإجابة عن العديد من الأسئلة منها: كيف يمكن للفرد إن يتغلب على الضغوط؟ أو ما العلاقة التي يستخدمها الفرد من اجل التعايش مع الضغوط والصحة النفسية؟

وفيما يلي نتطرق لبعض الأساليب:

يرتبط باستراتيجيات المواجهة, مفهوم المواجهة أورد تعريف لها بأنها جهد صحي، شعوري يمنع ويقلل الضغوط النفسية أو يساعد على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة. أما مهارات المواجهة فهي سلسلة الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف وتعد مهارات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ضرورية لكل فرد من أجل تجنب ما تفرزه هذه الضغوط من أثار جسدية ونفسية ومعرفية. (قاسي أونيسة،2014،161)

9-علاج الضغوط النفسية.

لقد عني العلاج النفسي منذ فرويد فصاعدا بالعنف الذي يمارسه الكتب الاجتماعي على العضوية البشرية، وكلما كان المعالج في صف المجتمع فإنه يؤول عماله على أنه تكييف للفرد وإخضاع لدوافعه اللاواعية لمقتضيات المسؤولية الاجتماعية .(الان واطس ،2005،16)

حيث يعد هانز سيلي(selye Hans) أحد أقطاب هذا الاتجاه، بحكم اختصاصه في الطب حيث قام سيلي بتجارب عديدة على الفئران في معمل بكندا، زيادة على ملاحظاته و لمرضاه، فتوصل إلى أن المرضى يشتركون في خصائص عامة مشتركة بينهم وخصائص نوعية خاصة بكل مريض، على الرغم من اختلاف و تعدد مصادر الضغط وأطلق على هذه الخصائص

"بزملة الضغط العام" يقصد بهذه الزملة: مجموعة أو تجمعات (زمالة) الأعراض الافتراضية(symptoms) وهي عبارة عن رد فعل الجسم المنتظم والمضاد للضغط و يتمثل في الاستجابة الفسيولوجية المتعددة على المؤثرات المؤلمة.

وينطلق التفسير السلوكي : ينطلق هذا التفسير من فكرة أساسية مؤداها أو الضغوط النفسية ومن الطرق المتبعة لعلاج الضغط النفسي نذكر ما يلي :

- **الوعي :**

والوعي يأتي من خلال المعرفة، وإن تعرف أن الضغوط والأزمات والشدائد بل والكوارث هي قدر محتوم، وأن قانون الحياة هو ضرورة التعرض لهذه الضغوط، وإن الله قد خلق الانسان في كبد (ومشقة)، وإن الحياة سميت (دنيا) لهذا السبب وهنا لا تصبح المشكلة في الضغوط ولكن فيك أنت؛ لأن إيمانك بحقيقة حدوث الضغوط سوف يجعل تأثيرها أقل في حين لو فعلت مثل (النعام) ودفنت رأسك في الرمال فلن تزيد الأمور إلا تعقيدا، فلماذا لا تضع عينييك ومنذ البداية أن الضغوط حقيقية ولذا لا بد أن تستعد له. حتى لا تفاجأ وأن الخبراء العسكريون دائما ما يقدمون دائما ما يقدمون لنا نصيحة مؤداها : " الاستعداد للحرب يمنع الحرب " (غانم ،2009، 106)

- الاسترخاء :

غالبا ما تكون الخطوة الأولى في التشخيص والعلاج هي الأصعب لتحديد السبب والحل المناسب. ولتسهيل استنباط الحلول ومواجهة أسباب الضغط النفسي، يمكن على سبيل المثال، المواظبة على النوم باكرا والاستيقاظ باكرا وتخصيص لحظة يجلس فيها المرء مع نفسه لتدوين ما يعصف في رأسه من أفكار وخلجات نفسية ومشاعر جياشة، ثم التركيز على المهمة أو المهام المطروحة أمامه مع أخذ قسط من الراحة والاسترخاء، إذ لزم الأمر، ثم العودة مرة أخرى إلى حالة التفكير والتأمل العقلاني حتى العثور على حل مناسب أو تبديد مشاعر القلق والضغط . (رضوان ، 2018، 02)

- التنفيس والتفريغ الانفعالي:

بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

وقدم كوهن Cohen مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي :

–التفكير العقلاني: Thiking Rational استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط .

–التخييل: Imagining استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث .

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

–حلُّ المشكلة: Solving Problem نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدح الذهني.

– الفكاهة (الدعابة:Humor) استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنَّها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة .

– الرجوع إلى الدين: Religion to Turning وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.(الضريبي ، 2019، 681)

خلاصة الفصل

كنا قد تناولنا في هذا الفصل الإطار النظري للضغوط النفسية باعتبارها متغيرا فاعلا في الدراسة، فقمنا بعرض مختلف التعريفات والمفاهيم لمصطلح الضغط النفسي، فاختلفت التعريفات والنظريات المفسرة له باختلاف المختصين والباحثين كل حسب مجال تخصصه ونظرته الفكرية، كما عرضنا أهم المصادر للضغوط وأنواعها، فقد تحتمل الضغوط الجانب الايجابي والجانب السلبي في تأثيرها على الفرد.

الفصل الثالث: قلق الامتحان

تمهيد

1. القلق
2. الاختبار
3. قلق الامتحان
4. أنواع قلق الامتحان
5. أسباب قلق الامتحان
6. مظاهر قلق الامتحان
7. نظريات قلق الامتحان
8. علاج القلق قلق الامتحان

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر قلق الامتحان شكل من أشكال المخاوف المرضية التي لها أثر على نفسية التلميذ أثناء أدائه للامتحان، وقد نجد أن هذا القلق يتواجد عند التلاميذ بدرجات مرتفعة فيؤثر على أدائهم للاختبار بطريقة سلبية أما إذا كان بدرجات معتدلة فيكون دافعا بل ويساعد التلاميذ على تأدية الامتحان بشكل طبيعي.

1-تعريف القلق

القلق: وهو استعداد الفرد لأن يعاني من حالات القلق الوجداني نتيجة خطر خارجي معروف.(فاروق السيد عثمان،2008، 9)

و يعرف أيضا: وهو حالة انفعالية تتميز بالخوف مما يحدث في المستقبل وهي من خصائص مختلفة الاضطرابات النفسية.(عبد العزيز السيد،12،2003).

2-الاختبار

لغة: هو تجزئة تهدف إلى التأكد من درجة الثقافة عند الشخص أو مؤهلاته وهو عامل يختبر به التلميذ دروسه ويقال امتحن القول أي نظر فيه والامتحان فحص خطي أو شفوي.

اصطلاحا: هو وسيلة من وسائل التقويم التي تساعد المدرس على معرفة مدى هضم التلميذ للحقائق العلمية ومدى قدرته على التحليل والربط والاستنتاج ثم إصدار الأحكام . (المنجد الأبدي،1967)

الاختبار: وهو عدد من المثيرات أو الأسئلة يتطلب من الشخص الاستجابة لها أو الإجابة عليها.(عبد العزيز السيد،19،2003).

3- قلق الامتحان:

وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الاختبار، ويسمي حينئذ بالقلق المعطل، بينما المستوي المعتدل منه يعتبر أمر طبيعي فلا يؤثر كثيرا على أداء الفرد في الاختبار، ويسمي حينئذ بالقلق الميسر العلاقة إذن منحنية بين القلق والأداء ويتولد قلق الامتحان في عمر مبكر نتيجة الاتجاهات المعلمين والوالدين والأطفال الآخرين، وهو شائع لذي جميع التلاميذ، وقد أظهر أن قلق الامتحان يزداد عند لذي الطلاب ذوي القدرة المنخفضة بالمقارنة إلى القدرات المرتفعة، كما أن الطلاب مرتفعي القلق يكون أدائهم أفضل من الطلاب المنخفضين القلق

في الاختبارات التي تقيس الاسترجاع الأصم بما فيه استرجاع المقاطع عديمة المعني، أو ما يسمي بذاكرة الآلية، ولكن العكس في الامتحانات التي تتطلب المرونة في التفكير، كما ظهر أن التحصيل درجات اختبارات الذكاء يرتبطان ارتباطا سلبيا جوهريا مع قلق الاختبار.
(أحمد عبد الخالق، 1998، 125)

4- أنواع قلق الامتحان:

4- أنواع قلق الامتحان

هناك نوعين من قلق الامتحان هما:

- قلق الامتحان الميسر:

هو القلق المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد والذي يعتبر قلق دافعية يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع وينشط ويحفز الاستعداد لأداء التلميذ.

- قلق الامتحان المعسر:

هو قلق الامتحان المرتفع والأثر السلبي للمعرفة حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف مما يفوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويربكه وهو غير ضروري.

من خلال ما سبق يتضح أن قلق الامتحان ليس سلبي دائما للتلميذ بل يعد دافعا له من أجل الدراسة وتشجيعه لتحقيق نتائج جيدة. (زهران,98,2000)

5-أسباب قلق الامتحان:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية .
- نقص الرغبة في النجاح و التفوق .
- قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب .
- التمركز حول الذات و نقص الثقة بالنفس.
- صعوبة الامتحانات و الشعور بان المستقبل يتوقف عليها .
- الضغوط البيئية و خاصة الأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب .
- محاولة إرضاء الوالدين و المعلمين و المنافسة مع الرفاق .

عجز المتعلم و توقع الفشل و نقص السيطرة (السنباطي و آخرون د س 17-18)

6- مظاهر قلق الامتحان

- المظاهر الجسمية: تتمثل في سرعة ضربات القلب، زيادة سرعة التنفس، تصبب العرق، توتر العضلات، ارتعاش اليدين، جفاف الفم، صعوبة الكلام.
- المظاهر السلوكية: مثل التوتر قبل الامتحان ، الأرق و فقدان الشهية.
- المظاهر الانفعالية: مثل نقض الثقة في النفس، الشعور بالضغط النفسي للامتحانات، الارتباك، الخوف و الرهبة من الامتحانات، الرعب الانفعالي.
- المظاهر المعفية: تتمثل في توقع تقديرات منخفضة، أو الرسوب في الامتحانات و تشتت الانتباه, و ضعف القدرة على التركيز، اضطرابات العمليات العقلية كالانتباه.

(زهران،2000،94)

7 نظريات قلق الامتحان:

نظرية التداخل:

قامت نظرية قلق الامتحان بصفة أساسية غلى نظرية التداخل، و أوردت أن التأثير الرئيسي للقلق في موقف الاختباري هو في دخول و تأثير عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز و الميل نحو الأخطاء و الاستجابات المركزة حول الذات، التي تتنافس و تتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية دانها.

نظرية الحافز:

والتي تقوم على أساس أن الفرد أثناء قيامه بعمل أو تعلم يشعر بالقلق الذي تحفيزه إلى انجاز هدا العمل حتى يهدا شعوره بالقلق.

و قد وجه النقد لهده النظرية من خلال قانون بيركس الذي أوضح أن القلق المرتفع يساعد بصورة نسبية في انجاز المهام البسيطة، و يساعد القلق المنخفض بصورة نسبية في انجاز المهام المعقدة، لكن الاستفادة من هده النظرية تكون من خلال تأثير قلق الاختبار.

(زايد،2003،171)

النظرية الانفعالية:

قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخرى للقلق، إلا أن موضوع الخوف يظهر كرد فعل انفعالي اقل شدة من الخوف و بالنسبة للنظرية الانفعالية، فقلق الامتحان يسببه نشاط كبير في الجهاز العصبي كرد فعل الجسم فالسلوكيات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفسيولوجي.

8- علاج قلق الامتحان:

يتمثل علاج قلق الامتحان فيما يلي:

التركيز على المادة التي يدرسها الطالب عن طريق أسئلة من الكتاب المدرسي.

التركيز الكلمات الرئيسة و الأفكار و الأمثلة الواردة في الكتاب المدرسي.

استعمال فنون الاسترخاء (الهاشمي،2002،316)

أما فيما يخص تشخيص و ترشيد قلق الامتحان كما يقول

نذكر منها:

استعداد احدي الفنيات لإرشاد سلوكي مثل التحصين التدريجي.

تطبيق الإرشاد الجماعي

استخدام مهارات الأخذ بالامتنان (زهران ،2000،101)

خلاصة الفصل

من خلال ما ورد في هذا الفصل يتضح لنا أن قلق الامتحان هو ظاهرة مميزة من القلق لأنه يحدد مصير التلميذ في حياته الدراسية وتنعكس على أدائه وصحته الجسمية والنفسة والنتائج المخيمة التي يتحصل عليها، وكذا علي الدافعية للتعلم له، ولذلك فلا بد من إعطاء الموضوع أهمية وذلك لمساعدة التلميذ في تحقيق التوازن و الراحة النفسية وتهيئة جميع الظروف له خصوصا وهو تحفيز نفسه لامتحان مصري، وذلك بالتسيير العقلاني والتحضير النفسي للتلميذ خلال فترة الامتحان وذلك عن طريق التخفيف من حدة هذا القلق بإتباع وسائل الوقاية من الشعور بقلق الامتحان.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1_ منهج الدراسة

2_ مجتمع الدراسة

3_ الدراسة الاستطلاعية

3_1 أهداف الدراسة الاستطلاعية

3_2 إجراءات الدراسة الاستطلاعية

3_3 حدود الدراسة الاستطلاعية

3_4 عينة التقنين

3_5 صلاحية أدوات الدراسة

3_6 نتائج الدراسة الاستطلاعية

4_ الدراسة الأساسية

4_1 حدود الدراسة الأساسية

4_2 عينة الدراسة الأساسية وخصائصه

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتناول هدا الفصل الجانب المنهجي لإجراءات البحث الميداني, وهدا يقتضي موازنة الأبعاد النظرية لمشكلة الجانب النظري, حيث يتم فيه التطرق إلي المنهج المتبع و التعريف بالمنهج و عينة الدراسة و خطوات بناء أدوات البحث و تقنياته و أخيرا عرض الأساليب الإحصائية المعتمدة، ثم مناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية.

1- منهج البحث: لا يخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل لاقيام بالدراسة:

تعريف المنهج: يعرف المنهج على انه الطريقة العلمية المؤدية إلي الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات التي توصل لإنتاج معلومة

(عبدا لخالق،2007،7)

2- مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ البكالوريا بثانوية متقن كركوبية خليفة الرباح 217 تلميذ وتلميذة، وسعيدي عبد الحي حيث بلغ عددهم159تلميد وتلميذة بالوادي, و الجدول التالي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم (01) يوضح توزيع نسبة العينة حسب الجنس (ذكر،أنثي)

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
ذكر	88	44%
أنثى	121	56%
المجموع	020	100 %

من خلال قراءتنا للجدول رقم (02) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد بين لمتغير الجنس، حيث نجد عدد الذكور88 تلميذ بنسبة 44%، وعدد الإناث 112تلميذة بنسبة 56%.

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعريف الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان، فحسب

الباحث عبد الرحمان العيساوي: "الدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثيهن كما تسمح لنا كذلك بالتعريف على الظروف والإمكانيات المتوفرة ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث. (لكحل،2014،77)

3-1-أهداف الدراسة: من أهداف الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

التعرف على ميدان الذي يجرى فيه البحث لتفادى النقائص قدر الإمكان, تفادي الوقوع في المشكلات و الغموض الذي يعتري أدوات القياس.

التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة إحصائيا لتيمكن في الأخير من اعتمادها كادات في الدراسة الأساسية.

3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية ولاية الوادي بثانوية كركوبية خليفة الرباح، من خلال التسهيلات المقدمة من مدير الثانوية.

أما بالنسبة للإطار الزماني فقد أجريت الدراسة بتاريخ: 2021/04/12الى 2021/04/14

3-3-حدود الدراسة:

الحدود المكانية: ثانوية كركوبية خليفة الرباح وثانوية سعيدي عبد الحي بالوادي.

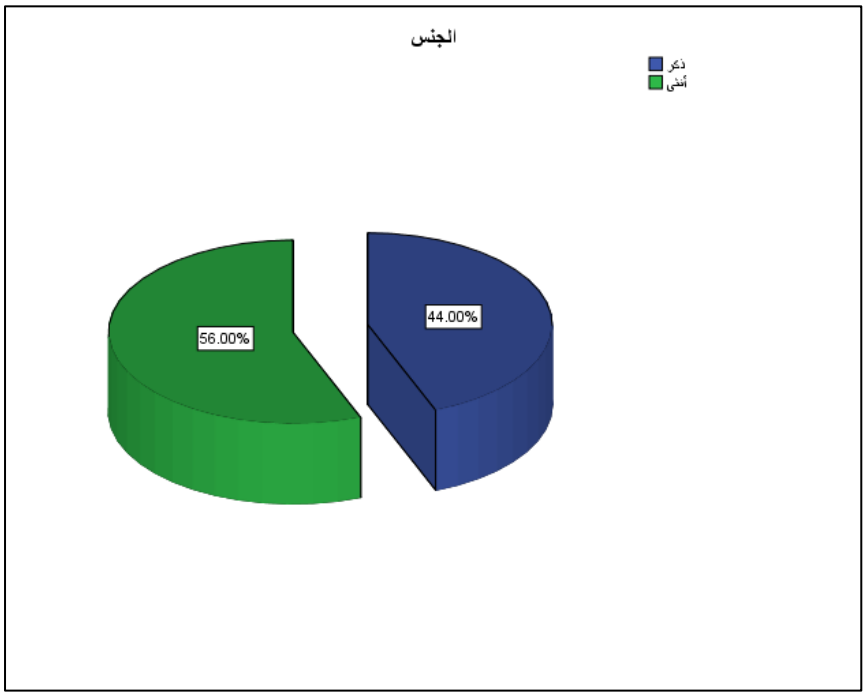
الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على 30 تلميذ وتلميذة من مستوى البكالوريا في ثانوية كركوبية خليفة الرباح.

الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في فترة الصباحية في يوم 12افريل2021.

3-4-عينة التقنين:

شملت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها(30) تلميذ و تلميذة بثانوية نتقن كركوبية خليفة الرباح بالوادي والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة التقنين على حسب الجنس

شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة التقنين على حسب الجنس



من خلال قراءتنا لتمثيل البياني رقم (01) نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد بين لمتغير الجنس، حيث نجد عدد الذكور 88 تلميذ بنسبة 44%، وعدد الإناث 112تلميذة بنسبة 56%.

3-5- صلاحية أدوات الدراسة:

مقاييس الضغوط النفسية:

اعد هدا المقياس الدكتور محمد بلقاسم و حاج شتوان 2016 بجامعة وهران، الجزائر، و يتكون من41 بندا تحتوى على ثلاث أبعاد (أسرية، مدرسية، اجتماعية) تقيس الضغوط النفسية يجاب عنها ضمن ثلاثة بدائل هي: تنطبق تماما، تنطبق أحيانا،لا تنطبق على أبدا، و تنال الدرجات من1الي3 على الترتيب و كل البنود تصحح في اتجاه واحد.

مفتاح تصحيح المقياس:

تم إعطاء درجات من 1الى 4 إلى بدائل الاستجابة الثلاثة كالأتي:

تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	تنطبق لا
3	2	1

صدق مقياس الضغوط النفسية:

و يقصد بالصدق هو أن نقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولاشك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أداة القياس أو الاختبار ثابتة، و لكنها غير صادقة.

أ – الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

اعتمدنا في قياس الصدق التمييزي للمقياس على طريقة المقارنة الطرفية بعد تفريغ بيانات العينة الاستطلاعية، ثم جمع درجاتهم الكلية وترتيبها ترتيبا تنازليا، ثم تقسيم العينة لفئتين فئة عليا وفئة دنيا بنسبة % 27 في كل مجموعة.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$ لحساب قيمةT لعينتين مستقلتين، تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول رقم (02)الأتي:

جدول(02) يوضح معامل الالتواء لمجتمع الدراسة

البيانات الإحصائية / المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
عليا	8	105.88	6.221	10.836	دالة إحصائيا	23.392	0.000	9.569	دالة إحصائيا
دنيا	8	49.75	2.712						

من خلال الجدول رقم (02)، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 105.88وانحرافها المعياري يساوي 6.221، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي المعياري يساوي 2.712، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 10.836 وهي دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن المجموعة العليا و الدنيا غير متجانستين، في حين نجد أن قيمة T تساوي 23.392 عند مستوي دلالة 0.000 وهي اقل من مستوى معنوية 0.01 مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فالمقياس يمكننا من التمييز بين المجموعتين، وعليه يمكن القول بأن المقياس صادق.

ب – صدق الاتساق الداخلي:

قمنا بحساب صدق المحتوى للمقياس بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد عن الدرجة الكلية للمقياس.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية($SPSS_{22}$) لحساب قيمة r لكل بعدفتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول رقم (03) التالي:

جدول رقم(03):نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد و الدرجة الكلية للاستبيان

الأبعاد	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط R	مستوى الدلالةSig	القرار
الضغوط النفسية الأسرية	30	0.835	0.000	دالة إحصائيا عند 0.01
الضغوط النفسية المدرسية		0.818	0.000	دالة إحصائيا عند 0.01
الضغوط النفسية الاجتماعية		0.858	0.000	دالة إحصائيا عند 0.01

من خلال الجدول رقم (03) نجد أن قيمة معامل الارتباط Rبين أبعاد المقياس والدرجة الكلية تتراوح بين (0.818 و 0.858)، وهي تدل على وجود علاقة قوية بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ومستوى الدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.01 إذا هي دالة إحصائيا عند 0.01، وعلية نقول المقياس صادق.

الضغوط النفسية: ثبات مقياس

2 . الثبات:

أ . التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ):

قمنا بحساب ثبات المقياس بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{22}$)، النتائج مدونة في الجدول رقم (04) التالي:

جدول رقم(04) نتائج ثبات المقياس الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا كرومباخ

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
الضغوط النفسية الأسرية	13	0.717	دالة إحصائيا
الضغوط النفسية المدرسية	13	0.723	دالة إحصائيا
الضغوط النفسية الاجتماعية	15	0.749	دالة إحصائيا
الضغوط النفسية (الدرجة الكلية)	41	0.881	دالة إحصائيا

من خلال الجدول رقم (04) نجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس، أي درجة التناسق الداخلي بين بنود البعد الأول الضغوط النفسية الأسرية تساوي 0.717، وهي علاقة موجبة بين البنود المكونة للبعد الأول، ودرجة التناسق الداخلي بين بنود البعد الثاني الضغوط النفسية المدرسية تساوي 0.723، وهي علاقة موجبة بين البنود المكونة للبعد الثاني، ودرجة التناسق الداخلي بين بنود البعد الثالث الضغوط النفسية الاجتماعية تساوي 0.749، وهي علاقة موجبة بين البنود المكونة للبعد الثالث، وما يؤكد ذلك درجة التناسق الداخلي لكل بنود المقياس تساوي0.881 وهي علاقة موجبة بين البنود وبذلك يمكن القول بأن المقياس ثابت.

ب –التجزئة النصفية:

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين (علوي/ سفلي)، ثم حساب معامل الارتباط **بيرسون** بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية ($SPSS_{22}$)، النتائج مدونة بالجدول(05) التالي:

جدول رقم(05): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

معامل الثبات / المتغير	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		جيتمان	سبيرمان براون
الرضا عن الحياة	29	قبل	بعد
		0.769	0.869

من خلال الجدول رقم(05) نلاحظ أن قيمة**r** المحسوبة قبل التعديل **بيرسون** تساوي 0.769 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** تساوي0.869، فهي دالة عند مستوى معنوية0.01، وعليه يمكن القول بأن المقياس ثابت.

استخراج معايير تفسير النتائج:

مقياس قلق الامتحان:

اعد هدا المقياس الدكتورة نبيلة باوية2014 بجامعة قاصدي مرباح ورقلة و يتكون من (39) بندا تقيس قلق الامتحان يجاب عنها ضمن أربع بدائل هي: دائما، أحيانا، غالبا، أبدا، وتنال الدرجات من 01الى04 على الترتيب و كل البنود في اتجاه واحد.

مفتاح تصحيح المقياس

تم إعطاء درجات من 1 إلى 4 إلى بدائل الاستجابة الخمسة كالآتي:

دائما	أحيانا	غالبا	أبدا
4	**3**	**2**	**1**

1 . الصدق:

أ – الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

اعتمدنا في قياس الصدق التمييزي للمقياس على طريقة المقارنة الطرفية بعد تفريغ بيانات العينة الاستطلاعية ، ثم جمع درجاتهم الكلية وترتيبها ترتيبا تنازليا، ثم تقسيم العينة لفئتين فئة عليا وفئة دنيا بنسبة% 27في كل مجموعة.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{22}$) لحساب قيمةT لعينتين مستقلتين، تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول رقم(06) التالي:

جدول(06) يوضح معامل الالتواء لمجتمع الدراسة:

البيانات الإحصائية / المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
عليا	8	138.38	3.889	1.039	غيردالة إحصائيا	35.708	0.000	14	دالة إحصائيا
دنيا	8	51.25	5.701						

من خلال الجدول رقم (06)، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 138.38 وانحرافها المعياري يساوي 3.889، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 51.25 وانحرافها المعياري يساوي 5.701، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 1.039 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن المجموعة العليا و الدنيا متجانستين، في حين نجد أن قيمة T تساوي 35.708عند مستوي دلالة 0.000 وهي اقل من مستوى معنوية 0.01 مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعليه فالمقياس يمكننا من التمييز بين المجموعتين، وعليه يمكن القول بأن المقياس صادق.

ب – صدق المحتوى (الاتساق الداخلي):

قمنا بحساب صدق المحتوى للمقياس بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط كل بند من بنود عن الدرجة الكلية للمقياس.

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية($SPSS_{22}$) لحساب قيمة r لكل بند فتتحصل على النتائج المدونة في الجدول رقم(07) التالي:

جدول رقم(07) يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد و الدرجة الكلية للاستبيان

بنود مقياس قلق الامتحان	قيمة معامل الارتباط R	مستوى الدلالة	بنود مقياس قلق الامتحان	قيمة معامل الارتباط R	مستوى الدلالة
1	0.977	دالة إحصائيا عند 0.01	18	0.779	دالة إحصائيا عند 0.01
2	0.737	دالة إحصائيا عند 0.01	19	0.798	دالة إحصائيا عند 0.01
3	0.923	دالة إحصائيا عند 0.01	20	0.857	دالة إحصائيا عند 0.01ء
4	0.894	دالة إحصائيا عند 0.01	21	0.736	دالة إحصائيا عند 0.01
5	0.856	دالة إحصائيا عند 0.01	22	0.649	دالة إحصائيا عند 0.01
6	0.665	دالة إحصائيا عند 0.01	23	0.684	دالة إحصائيا عند 0.01
8	0.857	دالة إحصائيا عند 0.01	24	0.907	دالة إحصائيا عند 0.01
9	0.786	دالة إحصائيا عند 0.01	25	0.813	دالة إحصائيا عند 0.01
10	0.913	دالة إحصائيا عند 0.01	26	0.756	دالة إحصائيا عند 0.01
11	0.837	دالة إحصائيا عند 0.01	27	0.865	دالة إحصائيا عند 0.01
12	0.631	دالة إحصائيا عند 0.01	28	0.859	دالة إحصائيا عند 0.01
13	0.798	دالة إحصائيا عند 0.01	29	0.702	دالة إحصائيا عند 0.01
14	0.684	دالة إحصائيا عند 0.01	30	0.882	دالة إحصائيا عند 0.01
15	0.921	دالة إحصائيا عند 0.01	31	0.712	دالة إحصائيا عند 0.01
16	0.755	دالة إحصائيا عند 0.01	32	0.608	دالة إحصائيا عند 0.01
17	0.636	دالة إحصائيا عند 0.01	33	0.714	دالة إحصائيا عند 0.01
18	0.779	دالة إحصائيا عند 0.01	34	0.655	دالة إحصائيا عند 0.01
19	0.798	دالة إحصائيا عند 0.01	35	0.664	دالة إحصائيا عند 0.01

20	0.857	دالة إحصائيا عند 0.01ء	36	0.750	دالة إحصائيا عند 0.01
21	0.736	دالة إحصائيا عند 0.01	37	0.722	دالة إحصائيا عند 0.01
22	0.649	دالة إحصائيا عند 0.01	38	0.785	دالة إحصائيا عند 0.01
23	0.684	دالة إحصائيا عند 0.01	39	0.910	دالة إحصائيا عند 0.01
24	0.907	دالة إحصائيا عند 0.01	40	0.655	دالة إحصائيا عند 0.01
25	0.813	دالة إحصائيا عند 0.01	41	0.664	دالة إحصائيا عند 0.01
26	0.756	دالة إحصائيا عند 0.01	42	0.750	دالة إحصائيا عند 0.01
27	0.865	دالة إحصائيا عند 0.01	43	0.722	دالة إحصائيا عند

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن قيمة معامل الارتباطR بين بنود المقياس والدرجة الكلية تتراوح بين (0.608 و0.977)، وهي تدل على وجود علاقة قوية بين البنود والدرجة الكلية للمقياس، ومستوى الدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.01، إذا هي دالة إحصائيا عند 0.01، وعلية نقول المقياس صادق.

2 ثبات مقياس قلق الامتحان

أ . التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ):

قمنا بحساب ثبات المقياس بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{22}$)، النتائج مدونة في الجدول رقم(08) التالي:

جدول رقم(08) نتائج حساب ثبات مقياس قلق الامتحان بالاستخدام معاملات ألفا كرومباخ

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
قلق الامتحان (الدرجة الكلية)	39	0.910	دالة إحصائيا

من خلال الجدول رقم (08) نجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس، درجة التناسق الداخلي لكل بنود المقياس تساوي 0.910وهي علاقة موجبة بين البنود وبذلك يمكن القول بأن المقياس ثابت.

ب – التجزئة النصفية:

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متكافئين (علوي/ سفلي)، ثم حساب معامل الارتباط **بيرسون** بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية ($SPSS_{22}$)، النتائج مدونة بالجدول رقم(09) التالي:

جدول رقم (09) يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

معامل الثبات / المتغير	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		جيتمان	سبيرمان براون
الرضا عن الحياة	0.91	قبل	بعد
		0,87	0,93

من خلال الجدول رقم(09) نلاحظ أن قيمة**r** المحسوبة قبل التعديل **بيرسون** تساوي 0.870 ، 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 **سيبرمان** تساوي0.930، فهي دالة عند مستوى معنوية0.01، وعليه يمكن القول بأن المقياس ثابت.

3-6- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

وبعد تطبيق المقاييس المعدة لأغراض البحث على أفراد عينة التقنين توصلنا إلى العديد من النتائج وهي كما يلي:

- تم التدريب على تطبيق أدوات جمع البيانات من خلال المقاييس المطبقة.
- التحقق من صدق وثبات المقاييس وأنهم صالحين لجمع البيانات الخاصة بالدراسة.
- التحقق من مدى وضوح تعليمات الاستجابة والبنود للتلاميذ.
- تحديد خطة تطبيق الدراسة الأساسية.
- تقدير الزمن اللازم للاستجابة على المقاييس.

4- الدراسة الأساسية:

4-1-حدود الدراسة:

تتحدد هذه الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمنية ومكانية تبين مجال إمكانية تعميم نتائجها كما يلي:

الحدود المكانية: تلاميذ البكالوريا بثانوية كركوبية خليفة الرباح بالوادي.

الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة على 200 تلميد وتلميذة من مستوى التعليم الثانوي بثانوية كركوبية خليفة الرباح بالوادي.

الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في فترة الصباحية في يوم 12افريل2021.

4-2-عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة مقصودة من المجتمع الأصلي، والذي يمثل تلاميذ البكالوريا بثانوية كركوبية خليفة الرباح بالوادي، قمنا بتوزع 200 استبيان على التلاميذ واسترجعنا54استبيانا و منه فعدد العينة الأساسية يقدر 146تلميذ و تلميذة

5-التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

إن الأساليب الإحصائية هي أحد الدعائم الرئيسية التي تقوم عليها الطريقة العلمية في البحث، تحديدا في العلوم الإنسانية والاجتماعية، وقد تم الاعتماد في معالجة نتائج الدراسة الأساسية على الأساليب الإحصائية التالية:

النسبة المئوية، اختبار(ت) لدلالة الفروق، معادلة سيبرمان براون، معامل الارتباط بيرسون، معامل α كروم باخ.

خلاصة الفصل:

قمنا في هذا الفصل بكل الإجراءات التي تم اتحادها من اجل تجسيد الدراسة على ارض الواقع، بداية بتحديد المنهج المناسب للدراسة وميدانها، ووصف مجتمع البحث، وكذا وصف أداة القياس والتأكد من خصائصها السيكومترية، ومن ثمة إعطاء لمحة حول إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، و أخيرا تحديد الأساليب الإحصائية التي سيتم من خلالها معالجة البيانات الإحصائية .

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

4- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة

الخلاصة والتوصيات

1 تمهيد:

غاية كل بحث علمي هي عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات التي طرحت، وعليه سيتم من خلال هذا الفصل عرض و تحليل و مناقشة النتائج التي أجريت عنها الدراسة الميدانية، والتي طبقت على عينة من تلاميذ ثانوية كركوبية خليفة الرباح ,باستخدام نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى

تنص الفرضية الرئيسية على أنه: **توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.**

قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الضغوط النفسية الأسرية ودرجة قلق الامتحان، ثم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعي$SPSS_{22}$ لحساب قيمة r بين الدرجتين، فتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يوضح قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين الضغوط النفسية و قلق الامتحان

المتغيرات	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط R	مستوى الدلالةSig	القرار الإحصائي
الضغوط النفسية قلق الامتحان	200	0.734	0.000	دال إحصائيا عند 0.01

من خلال الجدول رقم (10) نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية و قلق الامتحان، تساوي 0.734، ومستوي الدلالة Sig الامتحان، تساوي 0.734 ومستوي الدلالة تساوي 0.000، وهي أقل من 0.01 إذا توجد علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط النفسية و درجة قلق الامتحان، بناءا علي ذلك نقبل الفرضية

الرئيسية القائلة بأنه: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

بغرض معالجة الفرضية العامة التي تنص على: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، وبعد تطبيق معامل ارتباط بيرسون الذي قدر ب 0.734 تبين من خلال ما توصلنا إليه في دراستنا بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا. وهذا يعود إلى الأهمية البالغة على اعتبار أن الضغوط لها تأثير في زيادة أو تقليل من حدة توتر قلق الامتحان، في حين أن نقص الفرد للضغوط تفقده الثبات في موقف سلوكي معين مما يؤثر على أداء التلميذ لإجراء الامتحان.

وبذلك نقول أن الضغوط النفسية أمر ضروري كونها عنصر مهم وفعال تعمل على تقليل من توتر التلميذ وبالتالي تدفعه التقيد أثناء الامتحان ومن ثم التكيف وتحقيق النجاح المرتبط عن تلك ضغوط.

واتفق ذلك مع دراسة (Hunsley1985) التي هدفت إلي الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان و الأداء الأكاديمي، حيث يوجد ارتباط بين المتغيرين، فكلما تعززت و دعمت تلك السمات الشخصية للفرد أدى ظلك إلى خفض مستوى القلق في موقف الامتحان و يثبت هذا ماتوصلت إليه الدراسة الآن الطالبات ذوات قلق اختباري مرتفع نتج عنه نقص في الضغوط من خلال عدم استقرارهن و حساسيتهن الزائدة وعدم ثبات في موقف إجراء الامتحان، وعلى اعتبار إن الضغوط النفسية سمة من سمات الشخصية وهذا يثبت ويدعم نتائج دراستنا التي تشابهت مع هذه الدراسة في المتغيرات.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

بغرض معالجة الفرضية الأولى الفرعية التي تنص على أنه: توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بينالضغوط النفسية الأسرية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الضغوط النفسية الأسرية ودرجة قلق الامتحان، ثم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعيSPSS$_{22}$ لحساب قيمة r بين الدرجتين، فتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (11) يوضح قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين الضغوط النفسية الأسرية و قلق الامتحان

المتغيرات	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط R	مستوى الدلالةSig	القرار الإحصائي
الضغوط النفسية الأسرية قلق الامتحان	200	0.621	0.000	دال إحصائيا عند 0.01

من خلال الجدول رقم (11) نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية الأسرية و قلق الامتحان، تساوي 0.621، ومستوي الدلالة Sig تساوي 0.000، وهي أقل من 0.01 إذا توجد علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط النفسية الأسرية و درجة قلق الامتحان، بناءا علي ذلك نقبل الفرضية الفرعية الأولى القائلة بأنه: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الأسرية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

نصت الفرضية الجزئية الأولى على وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية الأسرية و قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، و بعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون الذي قدر ب0.621 بين أن النتيجة عكس ذلك يعد وجود علاقة ارتباطيه دان دلالة إحصائية بين

الضغوط النفسية الأسرية و قلق الامتحان, بمعنى انه توجد ارتباط بين الضغوط النفسية الأسرية وقلق الامتحان, حيث تبين من خلال النتائج أن الضغوط النفسية الأسرية تلعب دورا في التأثير على قلق الامتحان خاصة على التلميذ داخل أسرته، فكلما كان التلميذ مستقرا داخل أسرته كلما كان أقل لديه اقل، بالإضافة إلي عدم تلاؤم الجو أو المكان أو الزمان الذي تم الاستعداد فيه للتحضير لعملية الامتحان، مع العلم قد يرجع السبب إلي وجود ضغوطات نفسية على التلميذ مما قد يجعل منه شخص مضطرب و يفقد توازنه أثناء الامتحان، وبدلك يمكننا القول على حسب النتائج المتوصل إليها في هده الدراسة أن قلق الامتحان الضغوط النفسية الأسرية كلاهما لديهم جانب نفسي يؤثر على أداء التلميذ، حيث اتفقت هاته الدراسة مع دراسة مرسي كمال في الكويت تحت عنوان علاقة القلق بالتحصيل، الذي توصل إلى وجود ذات إحصائية بين متوسطات دراجات القلق، و ذلك راجع إلي مجتمع الدراسة، حيث طبقت في الكويت على عينة تحتوى على370، على خلاف الدراسة الحالية.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

بغرض معالجة الفرضية الثالثة التي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الضغوط النفسية الأسرية ودرجة قلق الامتحان، ثم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$ لحساب قيمة r بين الدرجتين، فتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (12) قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية قلق الامتحان

المتغيرات	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط R	مستوى الدلالةSig	القرار الإحصائي
الضغوط النفسية المدرسية قلق الامتحان	200	0.787	0.000	دال إحصائيا عند 0.01

من خلال الجدول رقم (12) نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية المدرسية و قلق الامتحان، تساوي 0.787، ومستوي الدلالة Sig تساوي 0.000، وهي أقل من 0.01 إذا توجد علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط النفسية المدرسية و درجة قلق الامتحان، بناءا علي ذلك نقبل الفرضية الفرعية الثانية القائلة بأنه: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

حيث نصت الفرضية على وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدرسية وقلق الامتحانلدى تلاميذ البكالوريا. وبعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون الذي قدر ب0.787, إذ أتوصلنا إلى وجد علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط النفسية المدرسية و درجة قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، اذا يعتبر الجو المدرسي الملائم ضرورة أكثر من ملحة تجعل المتعلم يتواجده في المدرسة وهو بمشاعر إيجابية، وعلى العكس من هذا يعتبر الجو المشحون بالخاصمات والمشدات جو لا يتناسب إطلاقا مع مدى تقبل المتعلم لتواجده في المؤسسة تعليمية فكل من المعلم، الزملاء والإدارة تتحمل الكثير من الأفكار التي يشكلها الفرد عن التعليم عموما .

وعلى ضوء تحقق الفرضية الثانية ودلك لما أشار إليه(قيسي،2004) في دراسته على أن الطلبة بصورة عامة يعانون من ضغوط نفسية.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة

بغرض معالجة الفرضية الرابعة التي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الضغوط النفسية الأسرية ودرجة قلق الامتحان، ثم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$ لحساب قيمة r بين الدرجتين، فتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (13) قيمة معامل بيرسون ودلالته الإحصائية للعلاقة بين الضغوط النفسية الاجتماعية قلق الامتحان

المتغيرات	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط R	مستوى الدلالةSig	القرار الإحصائي
الضغوط النفسية الاجتماعية قلق الامتحان	200	0.630	0.000	دال إحصائيا عند 0.01

من خلال الجدول رقم (14) نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية الاجتماعية و قلق الامتحان، تساوي 0.630، ومستوي الدلالة Sig تساوي 0.000، وهي أقل من 0.01 إذا توجد علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط النفسية الاجتماعية و درجة قلق الامتحان، بناءا علي ذلك نقبل الفرضية الفرعية الثالثة القائلة بأنه: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

نصت الفرضية على توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا. حيث تبين أن قيمة وبعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون الذي قدر ب0.621، حيث نجد أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية الاجتماعية و قلق الامتحان، تساوي 0.630، ومستوي الدلالة Sig تساوي 0.000، وهي أقل من 0.01 إذا توجد علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط النفسية الاجتماعية و درجة قلق الامتحان، بناءا علي ذلك نقبل الفرضية الفرعية الثالثة القائلة بأنه: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، و هدا يعود إلي الأهمية البالغة على اعتبار أن الضغوط النفسية الاجتماعية لها تأثير في قلق الامتحان، وبناءا على دلك فالتلميذ قادر على مواجهة العوائق و المواقف الاجتماعية الضاغطة عليه في الامتحان، إذ تعتبر الضغوط النفسية الاجتماعية محاولات سلوكية معرفية يقوم بها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة.

خلاصة الدراسة ومقترحاتها:

انطلقت هذه الدراسة من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بالضغط النفسي وقلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ البكالوريا، وكما هو معلوم أن الضغوط النفسية مرتبطة بأحداث الحياة اليومية والحياة المدرسية فهي من أهم الوضعيات الحياتية توليدا للضغوط النفسية التي تتغير حسب الموقف التي يتعرض إليها الفرد في حياته اليومية كما أنها لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات، اذ اعتبر هده الأخيرة سببا من أسباب التي تشكل قلق الامتحان لدى تلميذ .

من هذا المنطلق قمنا بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان على عينة تلاميذ البكالوريا، ولتحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلاته وتحقيق فروضه تم اختيار عينة البحث المتكونة من 200 تلميذ وتلميذة من ثانويتين هما ثانوية كركوبية الخليفة وثانوية سعيدي عبد الحي بالوادي، وقد تم عليهم مقياسين أول لضغوط النفسية من طرف الحاج شتويان وبلقاسم2006، ومقياس القلق من طرف د. نبيلة باوية2014

وبعض جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجة الإحصائية تحصلنا على نتائج أثبتت وأكدت فرضياتنا لهذه الدراسة وهي على النحو التالي:

- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط النفسية وقلق الامتحان.
- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط النفسية الأسرية وقلق الامتحان
- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط النفسية المدرسية وقلق الامتحان
- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط النفسية الاجتماعية وقلق الامتحان.

- وبناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة والتي أكدت وأثبت الفرضيات نذكر بعض التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تساعد وتخدم هته النتائج التالية:
- التوصيات والاقتراحات :
- يجب على الوالدين توفير جو أسري جيد يسوده الترابط والعمل على التشجيع وتعزيز الثقة بأنفسهم.

- تعيين أخصائي نفسي في كل مؤسسة للوقوف على المشكلات والضغوط النفسية المدرسية التي قد يتعرض لها التلاميذ والتي تنعكس سلبا على أدائهم التعليمي ودراستها وإيجاد الحلول المناسبة لها.
- التعامل مع الامتحان بثقة والنظر إليه على أنه فرصة لإظهار جهدك وتعبك المبذول.
- تفعيل دور مستشار التوجيه في مجال عمل برامج إرشادية للتخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ الدين يعانون من قلق مرتفع وخاصة تلاميذ البكالوريا لأنهم يمرون بمرحلة مصيرية.
- تخفيف الضغط عن التلاميذ سواء في البيت أو في المدرسة.
- مراعاة الظروف المادية وإمكانيات المدارس خلال المسار الدراسي للمتعلم.
- وضع أكثر من أخصائي في كل مؤسسة باختلاف المستويات.
- دراسة مدى القدرة على تطبيق برامج إرشادية لمساعدة التلاميذ على السيطرة على السيطرة على حالات قلق الامتحان.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

المراجع بالعربية

- فاروق السيد عثمان(2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي. مصر
- الزغول و طلافحة و المحاميد (2012) كلية العلوم التربوية، أثر استخدام إستراتيجيات التعريف بالأهداف.
- السنباطي السيد مصطفى وآخرون(2000)، دوافع الانجاز وعلاقتها بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس.
- المنجد الأبدي (1967) مؤسسه الفقيه للطباعة والنشر، دار المشرق.
- احمد عبد الخالق(2005)أسس علم النفس، الاسكندرية، دارالمعرفة الجامعية.
- عبد العزيز السيد، (2003)، رئيس قسم علوم التربية الخاصة كلية التربية، جامعة عين الشمس، مجلة الإرشاد النفسي.
_ بغيجة الياس(2006)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس اجتماعي، قسم علم النفس علوم التربية أرطفونيا، كلية علوم اجتماعية والانسانية.

_ خوجة شارف خوخة مليكة (2011)، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين المراحل التعليمية الثلاث الجزائريين، دراسة مقارنة في (ابتدائي _متوسط_ثانوي)، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي للموسم الجامعي(2010_2011): جامعة تيزي وزو الجزائر.
_ سامر رضوان(2018)، الضغوط النفسية والتوتر الشديدة، الأرشيف العربي العلمي.
_ عبد الله الضريبي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع الزجاج القديم بدمشق، كلية التربية مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الرابع2010: جامعة بدمشق،.
_ غانم(2009)، كيف تهزم الضغوط النفسية، دار أجيال اليوم ،القاهرة.

_ أبو الخير محمد علي السعيد،(1985)، أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاضطرابات السلوكي، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة: السعودية .

_ أبي مولود(2009)،علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح بالاكتئاب في ضوء متغيري مركز الضبط والذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير: جامعة الجزائر.

_ دخان نبيل كامل وبشير ابراهيم الحجاز (2006) ، لضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

_ شويطر خيرة (2017)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، مقدمة لنيل شهادة الدكتورا في علوم التربية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية، دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران.

_ عايشي صباح (2011)، أثر الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين على العلاقات الأسرية من حيث متغيري سن ونوع الإعاقة، رسالة ماجستير ،تخصص علم النفس الأسري، كلية العلوم: جامعة وهران.

_ علي بن علي (2001)، أثر ضغوط الحياة على صحة النفسية والتنبؤ بالتوافق لدى أستاذة التعليم الثانوي رسائل ماجستير: جامعة الجزائر .

_ قاسي أونيسة (2014)، الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتهما بالضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علوم التربية للموسم الجامعي: تيزي وزو.

_ محمد بلقاسم، وحاج شتوان(2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية،ط3:

_ محمد حسن غانم (2009)، كيف تهزم الضغوط النفسية، دار أجبار اليوم: القاهرة.

_محمد غانم (2009)، الشباب المعاصرة وأزماته، مكتبة الدار العربية للكتاب القاهرة.

_ نائف علي أيبو(2019)، الضغوط النفسية مصادرها وأنواعها وأسبابها وكيفية مواجهتها في حياة اليومية، د. ط الإسكندرية مصرالعربي، دارالمعرفة الجامعية للنشر والتوزيع: الاسكندرية.

_ نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار (2005)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية المجلد الرابع عشر العدد الثاني.

_ نصيرة طالح(2011)، أثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج، رسالة ماجستير منشورة جامعة مولود معمري: تيزي وزو الجزائر.

_ يوسف (2004)، ادراة ضغوط العمل،ط1،دار ايترك: بيروت.

_الأن واطس (2005)، العلاج النفسي بين الشرق والغرب، أجمة ثائر ويب منشورات وزارة الثقافة: دمشق.

_العبودي فاتح (2008)،الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي ،مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التنظيمي وتسير الموارد البشرية، دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي ، قسم علم النفس وعلوم تربية والأرطفونيا، جامعة منتوري قسنطينة: بالميلية ولاية جيجل

_شرقاوي رابح (2019)،أساليب التعامل مع الضغوط الناتجة عن المشكلات السلوكية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتورا الطور الثالث في فرع علم النفس، قسم علم النفس الصحة.

_عسكر علي (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط 2، الكويت، دار الكتاب الحديث.

_هداية بن صالح (2016)، فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين، مذكرة لنيل شهادة الدكتورا: جامعة أبي بكر بلقايد، تخصص تقنيات وتطبيقات العلاج النفسي: تلمسان.

جامعة وهران الجزائر.

_ حامد عبد السلام زهران(1998)، التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، عالم الكتب: القاهرة.

_ حمزة ودين(2006)، مشكلات الطلبة في الاختبار وطرق علاجها، ط1، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع.

_ زايد محمد نبيل(2003)، الدافعية و علاقتها ببعض المتغيرات، الدراسات العليا كلية التربية علم النفس ،ط1، مكتبة النهضة المصرية: القاهرة.

_ عابدة عبد الله أبو صايمة(1995)، القلق التحصيلي، ط1،المركز العربي للخدمات الطلابية: الأردن.

عبد الكريم رضوان سعيد محمد، د س، لقلق لدى مرضى السكري بجامعة غزة

علاء الدين كفافي و آخرون (1999)الصحة النفسية، ط3، هجر للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة.

_ حامد زهران(1999)، مدى فعالية برنامج إرشادي مصغر لتعامل مع قلق الامتحان بأسلوب المناقشة الجماعية، كلية التربية,جامعة عين الشمس,القاهرة,العدد24. مجلة

- ماهر الشناوي، محمود محروس(1987)، مقاييس الاتجاهات نحو الاختبارات، معايير دراسة ارتباطيه، رسالة الخليج العربي، السعودية،العدد2،السنة6.
- غزال نعيمة(2014)، علاقة قلق الامتحان بالدافعية للإنجاز، دراسة ميدانية لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا، رياض التعلم الثانوي، ورقلة.
- عبد الرحمان العباسي(2004)، معالم علم النفس، ط1، بيروت، دار النهضة.
- كريمة غيلاني وآخرون، علاقة قلق الامتحان بالتفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، 2015.
- احمد عبد الواحد عبد الرحمان (2003)، بناء مقاييس القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية، جامعة عدن، مجلة كلية التربية،.
- على بن محمد،(1994) دافعية و قلق الاختبار و بعض المتغيرات الأكاديمية لدى طلاب كلية المعلمين،.
- كمال إبراهيم، (1978)،القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة، دار النهضة العربية، القاهرة.
- هبة الله محمد الحسن سالم،(2016)، قلق الامتحان وعلاقه بموضوع الضبط و الضغوط النفسية جامعة حائل المملكة العربية السعودية.

- العيسوي عبد الرحمان(1988)، القلق و الامتحانات الإمارات.
- الدسوقي مجدي،(1997)،مقايس القلق للمراهقين مجلة الارشاد النفسي.

المراجع الأجنبية

-Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress Resistance Among Lawyers. Journal of Personality and social Psychology. Vol. 42. No. 4.
–

الملاحق

الاستبيان ملحق رقم (01)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر – بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علوم الاجتماعية

عزيزي التلميذ .....عزيزة التلميذة

في إطار: التحضير لنيل شهادة ماستر تخصص إرشاد وتوجيه

نضع بين أيديكم هدا الاستبيان كما نرجو منك الإجابة بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة، والرجاء عدم ترك أي فقرة بدون إجابة مع العلم أن إجابتك ستحظى بسرية التامة ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي فقط و نشكرك مسبقا على تعاونك الجدي معنا.

مثال توضيحي

العبارات	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	تنطبق أبدالا
اشعر بالاختناق عند الذهاب إلي الثانوية		X	

شكرا على تعاونكم

الملحق رقم (01)

استبيان الضغوط النفسية

الأبعاد	الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبدا
البعد الأسري	1	أتضايق من إملاءات الوالدين المتكررة			
	2	اشعر بالبكاء من أوضاعي الأسرية			
	3	اشعر بالإحباط من إهمال والديا لإنجازاتي الدراسية			
	4	اشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب الأهل			
	5	أتضايق من تعليمات وأوامر الأخوة وأفراد الأسرة			
	6	اشعر بالألم من عجزي من حل مشاكل الأسرة			
	7	أتضايق من رعاية والدي الزائدة لي			
	8	شعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة			
	9	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي			
	10	يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي			
	11	اشعر بعدم الارتياح من مرض احد أفراد الأسرة			
	12	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي			
البعد المدرسي	13	اشعر بالاختناق عند الذهاب إلي الثانوية			
	14	اشعر بالدوران عند مراجعة الدروس			
	15	اشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان			
	16	اشعر بشرود الدهن في المراجعة			
	17	اشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان			
	18	اشعر بالإغماء من وجودي في القسم			
	19	اشعر بالتوتر أثناء المراجعة			
	20	اشعر بالانزعاج من حديث الإستاد عن الدراسة			

	21	اشعر بشرود الدهن في المراجعة			
البعد الاجتماعي	22	اشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة			
	23	أصاب بالإرهاق شديد ليلة بدء الامتحان			
	24	اشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان			
	25	أتضايق من إهمال الأساتذة لأفكاري			
	26	اشعر بالقلق من طول فترة المراجعة			
	27	اشعر بالقلق من طول فترة المراجعة			
	28	اشعر بالنقص من قسوة الزملاء عليا			
	29	اشعر باليأس من أحداث الحياة			
	30	اشعر بالذل عند إتباع أراء الزملاء			
	31	اشعر بالحرمان من ابتعاد الزملاء عني			
	32	اشعر بالعزلة من تهميش الإستاد لذيا			
	33	اشعر بالإهانة عندما لا ادعي لحضور حفلات الزملاء			
	34	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحان			
	35	اشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل			
	36	اشعر بالخجل من زملائي بسبب سوء الوضعية المالية			
	37	اشعر بالارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة			
	38	أتضايق من سخرية زملائي من مظهري العام			
	39	اشعر بالذنب لعجزي على تحقيق رغباتي في الحياة			
	40	أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم			
	41	اشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي احلم بها			

ملاحق رقم (02)مخرجات spss

Statistiques de groupe

	المجموعات1	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط النفسية	عليا	8	105.88	6.221	2.199
	دنيا	8	49.75	2.712	.959

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الضغوط النفسية	Hypothèse de variances égales	10.836	.005	23.392	14
	Hypothèse de variances inégales			23.392	9.569

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الضغوط النفسية	Hypothèse de variances égales	.000	56.125	2.399
	Hypothèse de variances inégales	.000	56.125	2.399

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الضغوط النفسية	Hypothèse de variances égales	50.979	61.271

	Hypothèse de variances inégales	50.746	61.504

Corrélations

		الضغوط النفسية	الضغوط انفسية الاسرية	الضغوط النفسية المدرسية
الضغوط النفسية	Corrélation de Pearson	1	.835**	.818**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000
	N	03	30	30
الضغوط النفسية الأسرية	Corrélation de Pearson	.835**	1	.592**
	Sig. (bilatérale)	.000		.000
	N	03	30	30
الضغوط النفسية المدرسية	Corrélation de Pearson	.818**	.592**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	
	N	03	30	30
الضغوط النفسية الاجتماعية	Corrélation de Pearson	.858**	.625**	.600**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000
	N	03	30	30

Corrélations

		الضغوط النفسية الاجتماعية
الضغوط النفسية	Corrélation de Pearson	.858**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	30
الضغوط النفسية الأسرية	Corrélation de Pearson	.625**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	30
الضغوط النفسية المدرسية	Corrélation de Pearson	.600**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	30
الضغوط النفسية الاجتماعية	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.717	13

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.723	13

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.749	15

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.881	41

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.814
		Nombre d'éléments	21[a]
	Partie 2	Valeur	.762
		Nombre d'éléments	20[b]
	Nombre total d'éléments		41
Corrélation entre les sous-échelles			.769
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		.869
	Longueur inégale		.869
Coefficient de Guttman			.865

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

Statistiques de groupe

	المجموعات2	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قلق الامتحان	عليا	8	138.38	3.889	1.375
	دنيا	8	51.25	5.701	2.016

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	T	ddl
قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	1.039	.325	35.708	14
	Hypothèse de variances inégales			35.708	12.355

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	.000	87.125	2.440

	Hypothèse de variances inégales	.000	87.125	2.440

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	81.892	92.358
	Hypothèse de variances inégales	81.826	92.424

جدول صدق المحتوي كبير جدا

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.910	39

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.840
		Nombre d'éléments	20[a]
	Partie 2	Valeur	.819
		Nombre d'éléments	19[b]
	Nombre total d'éléments		39
Corrélation entre les sous-échelles			.870
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		.930
	Longueur inégale		.930
Coefficient de Guttman			.928

a. Les éléments sont : VAR00043, VAR00045, VAR00047, VAR00049, VAR00051, VAR00053, VAR00055, VAR00057, VAR00059, VAR00061, VAR00063, VAR00065, VAR00067, VAR00069, VAR00071, VAR00073, VAR00075, VAR00077, VAR00079, VAR00081.
b. Les éléments sont : VAR00081, VAR00044, VAR00046, VAR00048, VAR00050, VAR00052, VAR00054, VAR00056, VAR00058, VAR00060, VAR00062, VAR00064, VAR00066, VAR00068, VAR00070, VAR00072, VAR00074, VAR00076, VAR00078, VAR00080.

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	88	44.0	44.0	44.0
	أنثى	112	56.0	56.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Corrélations

		الضغوط النفسية	قلق الامتحان
الضغوط النفسية	Corrélation de Pearson	1	.734**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	200	200
قلق الامتحان	Corrélation de Pearson	.734**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	200	200

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الضغوط انفسية الاسرية	قلق الامتحان
الضغوط النفسية الأسرية	Corrélation de Pearson	1	.621**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	200	200
قلق الامتحان	Corrélation de Pearson	.621**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	200	200

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الضغوط النفسية المدرسية	قلق الامتحان
الضغوط النفسية المدرسية	Corrélation de Pearson	1	.787**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	200	200
قلق الامتحان	Corrélation de Pearson	.787**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	200	200

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الضغوط النفسية الاجتماعية	قلق الامتحان
الضغوط النفسية الاجتماعية	Corrélation de Pearson	1	.630**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	200	200

قلق الامتحان	Corrélation de Pearson	.630**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	200	200

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).