

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي التنافسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير النفسي الرياضي بعنوان:

أثر الضغط النفسي على الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

إشراف :

- مقدس مولاي ادريس

إعداد الطالب :

✓ ملياني مايدة عبد القادر

السنة الجامعية : 2021/2020

إهداء

نهدي هذا العمل المتواضع

إلى من علمتنا أن الحياة: عمل.....وحب.....ووفاء.

إلى التي إن أهديناها كنوز الدنيا ما وفينا حقها إلى أمهاتنا العزيزات.

وإلى من علمنا العزة والإعتماد على النفس إلى آبائنا الأعزاء.

إلى كل إخواننا وأخواتنا الذين قاسمونا الفرحة في كل لحظة من حياتنا.

وإلى جميع الأصدقاء

وإلى جميع طلبة وأساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغنام

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى كل من أحبونا وأحبناهم
في الله.

شكر وتقدير

قال الله تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم أعوذ بالله من الشيطان الرجيم:
(رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني
برحمتك في عبادك الصالحين). "سورة النمل آية 19"
الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيل نعمه.
ووقوفاً عند قوله عليه الصلاة والسلام: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".
أتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف على هذه المذكرة: "أ. مقدس مولاي إدريس"
الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث.
كما أشكره على جديته ودقته في العمل، وأتمنى له التوفيق.
كما أتقدم إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء
وفي الأخير أتمنى من الله عز وجل أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل.
فإن أصبت فمن الله وحده وإن أخطأت فمن نفسي و الشيطان.

الخلاصة:

تحمل الدراسة عنوان أثر الضغط النفسي على الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي أما إشكالية الدراسة فكانت هل توجد علاقة بين الطموح الدراسي ودرجة الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي أما فيما يخص الفرضية العامة فجاءت كما يلي توجد علاقة بين الطموح الدراسي ودرجة الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم إختيار عينة البحث بطريقة عمدية قمنا بإختيار 35 تلميذ وإستخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع دراستنا وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة الإستبيانات والتحليل الإحصائي تبين لنا بكل وضوح أن:

- 1-توجد علاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
 - 2-يوجد إرتباط دال إحصائيا بين الضغط النفسي والثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
 - 3-يوجد إرتباط دال إحصائيا بين الضغط النفسي ودافع النجاح لدى تلاميذ الطور الثانوي.
 - 4- يوجد إرتباط دال إحصائيا بين الضغط النفسي ودافع الخوف لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- الكلمات المفتاحية:الضغط النفسي-مستوى الطموح الدراسي-تلاميذ الطور الثانوي.

Conclusion:

L'étude porte le titre L'impact du stress psychologique sur l'aspiration scolaire des élèves du secondaire. Quant au problème de l'étude, y a-t-il une relation entre l'ambition scolaire et le degré de pression psychologique chez les élèves du secondaire. Quant à l'hypothèse générale, il s'est déroulé comme suit : Il existe une relation entre l'ambition scolaire et le degré de stress psychologique chez les élèves du secondaire Compte tenu de la nature de la recherche et de la méthode utilisée, l'échantillon de recherche a été choisi de manière délibérée. Nous avons choisi 35 élèves et utilisé l'approche descriptive dans notre étude car elle est la plus appropriée pour le sujet de notre étude. Les outils utilisés dans l'étude étaient des questionnaires et des analyses statistiques nous montrant clairement que :

1- Il existe une relation entre le stress psychologique et le niveau d'ambition scolaire chez les élèves du secondaire.

2- Il existe une relation statistiquement significative entre le stress psychologique et la confiance en soi chez les élèves du secondaire.

3- Il existe une relation statistiquement significative entre le stress psychologique et la motivation à la réussite chez les élèves du secondaire.

4- Il existe une relation statistiquement significative entre le stress psychologique et le motif de peur chez les élèves du secondaire.

Mots clés : stress psychologique – le niveau d'ambition scolaire – lycéens.

قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول(01) يبين معامل إرتباط بيرسون بين الضغط النفسي والثقة بالنفس
الصفحة	الجدول(02) يبين معامل إرتباط بيرسون بين الضغط النفسي ودافع الإنجاز
الصفحة	الجدول(03) يبين معامل إرتباط بيرسون بين الإختبار المهني وساعات العمل
الصفحة	الجدول(04) يبين معامل إرتباط بيرسون بين الضغط النفسي ومستوى الطموح

قائمة الأشكال:

الصفحة	الشكل(01) يبين معامل إرتباط بيرسون بين الضغط النفسي والثقة بالنفس
الصفحة	الشكل(02) يبين معامل إرتباط بيرسون بين الضغط النفسي ودافع الإنجاز
الصفحة	الشكل(03) يبين معامل إرتباط بيرسون بين الإختبار المهني وساعات العمل
الصفحة	الشكل(04) يبين معامل إرتباط بيرسون بين الضغط النفسي ومستوى الطموح

قائمة المحتويات:

الإهداء
شكر وتقدير
ملخص البحث
قائمة الأشكال البيانية
قائمة الجداول

التعريف بالبحث

المقدمة	01.....
الإشكالية	03.....
فرضيات الدراسة	04.....
أهداف الدراسة	05.....
أهمية الدراسة	05.....
تعريف المصطلحات	06.....
الدراسات السابقة و المشابهة	08.....
تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمشابهة	09.....

الجانب النظري

الفصل الأول: الضغط النفسي:

تمهيد	13.....
1- تعريف الضغط النفسي	14.....
2- الضغوط النفسية في الإسلام	14.....

- 3- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي.....15
- 4- نظريات الضغط النفسي.....18.
- 5- أنواع الضغط النفسي.....20
- 7- قياس الضغط النفسي.....21
- 8-نظرية تناذر التكيف مع الضغط النفسي.....22..
- 9- النظرية السلوكية.....23
- 10- النظرية الاجتماعية البيئية.....24.
- 11- نظريه التحليل النفسي.....25
- الخلاصة.....26.

الفصل الثاني: مستوى الطموح الدراسي

- تمهيد..... 28
- 1- نبذة عن مستوى الطموح.....29.
- 2- التعريف اللغوي للطموح.....
- 3-الأهمية التطبيقية لدراسة مستوى الطموح.....30.
- 4-نمو مستوى الطموح.....31.
- 5-خصائص الفرد والطموح.....32.
- 6-العوامل المؤثرة في مستوى الطموح.....33.
- الخلاصة.....34.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:منهجية البحث والإجراءات الميدانية

36.....	تمهيد
37.....	المنهج المستخدم
37.....	العينة ومجتمع البحث
37.....	تحديد متغيرات البحث
38.....	مجالات الدراسة
38.....	أدوات جمع البيانات
39.....	الدراسة الاستطلاعية
39.....	الأسس العلمية للإختبارات المستعملة
40.....	الخصائص السيكمترية
41.....	أساليب التحليل الإحصائي

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

44.....	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
49.....	أهم الإستخلاصات
50.....	مناقشة وتحليل نتائج الدراسة
56.....	التوصيات والإقتراحات
57.....	الخاتمة

قائمة المصادر والمراجع

59.....	قائمة المراجع باللغة العربية واللاتينية
62.....	الملاحق



مقدمة:

إن من أهم ما يُميّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم، صناعة، تجارة، زراعة، طب، مواصلات... وأيضاً تحوّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة؛ كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدياً لقدرات الإنسان ومن ثمّ فإنّ عليه استيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطاً نفسية للإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، وفي الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

والضغوط النفسية في الدراسة جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة المراهق على التكيف مع دراسته، وصولاً إلى طموح عالي وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وحسب تصنيف المنظمة الدولية تعد المرحلة المراهقة من أكثر مراحل الدراسة ضغوطاً، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية المراهق التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في المؤسسة التربوية، ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها التلميذ، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية الدراسة.

وإذا كان مهماً التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للتلميذ عامة، فالتصدي لضغوط طموحه الدراسي أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في المشوار الدراسي، أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته.¹

ويعد اهتمام كل الدول الحضارية الكبرى بالمراهق دليلاً على أنه هو من أهم مجالات الاستثمار (الاستثمار البشري) كما أن المراهق هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع، لأنه هو المؤسس الأول للشعوب، فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر، لأنهم نواة المستقبل واشراقة الغد، وهم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل ويكونوا آباءً وأجداداً

¹ ليلى عثمان إبراهيم عثمان سيكولوجية الضغوط بين الاحياء والاقناع الفكري دار صفاء للنشر والتوزيع عمان طبعة الاولى 1987.ص12

صالحين لأنفسهم ولشعوبهم.

وإذا نظرنا إليه من الجانب الإيجابي فنجد أن لديه العديد من الوظائف التي تعود على الفرد بالإيجاب، من بينها أنه يساعده في إنماء شخصيته وفي تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لديه وقد يزيد من درجة إنتاجها لعلمي والعملية في الحياة وكذا نجاحته وتطلعها ومستوى طموحاته ومستوى الطموح له دور هام في حياة الفرد لما له من أبعاد مهمة في نفسية الإنسان وذلك لأنه يعتبر مؤشرا يميز ويوضح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه.

وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة وعلاقتها بالطموح الدراسي.

إشكالية: يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بأقبال الناس عليها اقبالا شديدا حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعا بين الناس ، كما أصبحت اساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية و الاجتماعية و الاقتصادية و الصحية و السياسية و الرياضية و غيرها من المشكلات و كذلك يساهم في تنمية و تقدم الامم و الحضارات في تحقيق اهداف تربوية .

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة²، ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية، وسلوكية تجعل المرحلة الثانوية ينحرف عن الأداء المعتاد في دراسته؛ مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل.³

ورغم اعتبار الضغط ضرورياً وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها⁴ وحسب دراسة سمير عسكر (1988)، إن ضغط الدراسة المستمر له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية العقلية مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر، الشعور بالإحباط، والاضطهاد ويؤدي ذلك إلى إنخفاض في امستوى الطموح، وترك الدراسة، والغياب، ويعرض سلامة الآخرين إلى الخطر، كما إن هناك طائفة كبيرة من الأمراض النفسية، يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق والاكتئاب والوساوس، كما إن هناك قطاعا كبيرا من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه، ومن أمثلتها ارتفاع ضغط الدم، والسكري، الربو، التهاب المفاصل⁵.

إن الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة التي لا تكاد تخلو منها حياة الإنسان، بشكل يومي ومتكرر تقريبا، تعد من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها، لذا يعتقد (دافيد الميدا) أن التوترات اليومية البسيطة

²لطفي راشد محمد مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر القاهرة طبعة 6 1992 ص26

³عبد الستار إبراهيم: مدخل الى علم النفس، المكتب الجامعي الحديث، ط1، مصر، 2002، ص13

⁴رضا مسعودي: علم النفس التربوي، دار الميسرة، ط1، الأردن، 2003 ص51

⁵عبد الستار إبراهيم: مدخل الى علم النفس، المكتب الجامعي الحديث، ط1، مصر، 2002 ص36

وتكرار الضغط يوميا يؤثر على الصحة بقدر تأثير الأحداث الكبيرة؛ وقد أشارت الدراسات التي قام بها لازاروس وزملاؤه (1985) إلى أن الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة المتكررة، ربما تكون أكثر تأثيراً على الأفراد من الأحداث الكبيرة.⁶

إن قدرة تلميذ المرحلة الثانوية على تحمل مثل هذه العوامل والأعباء ومواجهتها يحدث التكيف الإيجابي عنده، الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى طموحه؛ أما في حالة عدم قدرته على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، والتي قد تتجاوز طاقات التكيف عنده، عندئذ تحدث عملية التكيف السلبي لطالب وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط والأعباء؛ وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته تحدث جملة من الآثار والنتائج السلبية الوخيمة (عدم الاهتمام بالدراسة، بالطموح، كثرة التغيب).

وإزاء النتائج السلبية التي قد تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها تلميذ المرحلة الثانوية، فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها، وبالتالي محاولة الوصول بتلاميذ إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية، وخاصة إذا ما لاحظنا أن مادة التربية البدنية والرياضية قد حظيت في الآونة الأخيرة باهتمامات كبيرة نظراً للدور الذي تلعبه على الصعيد الفردي (التلميذ) والجماعي (المجتمع).

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤل التالي:

"هل توجد علاقة بين مستوى الطموح ودرجة الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟"

التساؤلات الفرعية:

- هل يوجد ارتباط دال بين الضغط النفسي والثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل يوجد ارتباط دال بين الضغط النفسي ودافع انجاز النجاح لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل يوجد ارتباط دال بين الضغط النفسي ودافع تجنب الفشل لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

⁶رضا مسعودي: علم النفس التربوي، دار الميسرة، ط1، الأردن، 2003 ص49

2- الفرضية الرئيسية:

"توجد علاقة بين مستوى الطموح ودرجة الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي".

الفرضيات الجزئية:

يوجد ارتباط دال بين الضغط النفسي والثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

يوجد ارتباط دال بين الضغط النفسي ودافع انجاز النجاح لدى تلاميذ الطور الثانوي.

يوجد ارتباط دال بين الضغط النفسي ودافع تجنب الفشل لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3. أهداف الدراسة:

نظرا لأهمية العلاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح الدراسي في حياة الإنسان بصفة عامة ، وفي سلوكه التربوي و العلمي و الإنتاجي بصفة خاصة ،ومن خلال ما تم التعرض له من اعتبارات نظرية و دراسات سابقة في مقدمة هذا البحث و إشكاليته يمكن تحديد أهداف الدراسة في النقاط التالية :

أ-تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين كل من الضغط النفسي و مستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ الثانوي .

ب-تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد الفروق بين التلاميذ في كل من الضغط النفسي و مستوى الطموح الدراسي باختلاف متغيرات البحث : الجنس ، صفة الدراسة ، التخصص الدراسي ، منطقة الإقامة .

ج- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغط النفسي و الطموح الدراسي لدى تلاميذ الثانوي

د- الوصول إلى استكشاف حقيقة و طبيعة الموضوع المدروس و ذلك من خلال معلومات مستقاة من الواقع الجزائري.

4. أهمية البحث:

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة التلميذ ودراساتهم، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الضغوط من أجل معرفة مستوياتها عند التلاميذ والتي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطرا على صحة التلميذ او له علاقة

بمستوى الطموح الدراسي، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من أجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.

وتقدم هذه الدراسة قائمة تتضمن مصادر ومسببات الضغوط النفسية من وجهة نظر أفراد مجتمع الدراسة، مما يسهل على المسؤولين والجهات الوصية وضع آلية لمعالجة هذه الضغوط حسب أهميتها أو بالأحرى درجة خطورتها، وبالتالي تحقيق الرضا في الدراسة، تحسين المستوى، وتجنب المشاكل التي قد تنجم عن الضغوط النفسية.

5- أسباب إختيار البحث:

أسباب ذاتية: كان من أهم الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع هو الطابع العلمي والجانب النفسي بإعتباره يشمل جوانب الضغوط النفسية ومستويات الطموح إضافة إلى التحفيز الكبير من طرف الأستاذ المشرف و الأصدقاء للعمل على هذا الموضوع.

كما أثبتت الدراسة أن مستوى الطموح التعليمي لدى التلاميذ يتأثر بمستوى تعليم الوالدين والمستوى التعليمي للصف وأهداف المنهاج الدراسي.

من الضغط النفسي ومستوى الطموح تبعا لمتغير التخصص.

إنما تفسر عنه الدراسة الحالية من نتائج تساهم في إضافة معلومات جديدة حول هذا الموضوع كظاهرة نفسية وقد تفيد المشرفين على القطاع لأخذها بعين الإعتبار في توجيه وإرشاد الأطباء والمدرسين لإدراك حقيقة وضعية التلاميذ وما يعيشون من آمال وآلام.

6-مصطلحات البحث:

6-1-الضغوط النفسية Psychological stress:

هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات وبصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية.⁷

ويعرفها ميلز، Mills (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه.⁸

تعريف إجرائي للضغوط النفسية:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكنتاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مسامرة الحياة.

6-2. الضغوط النفسية لتلاميذ:

⁷شوقية ابراهيم: المرجع في علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992.ص44
⁸عويد سلطان المشعان: علم النفس التربوي ، مكتبة العبيكان ، ط4 ، الرياض العليا، 2001. ص71

شعور التلاميذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات دراسته من جهة, و تشكيل هذه المتطلبات تهديدا لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية, التي تصاحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية كرد فعل تنبيهى لتلك لضغوط.

6-3 تعريف الطموح:

بأنه الإرتفاع ، فيقال بحر طموح الموج اي مرتفع الموج ، وطمح ببصره يطمح طمحا شخص ، وأطمح فلان ببصره رفعه ، ورجل طماح : بعيد الطرف ، وإمرأة طماحة: تكرر بنصرها يمينا و شمالا إلى غير زوجها، و بحر طموح الموج: مرتفعا، و طمخ: أي أبعد في الطلب⁹.

6-3-1 إصطلاحا :

مستوى الطموح هو سمة ثابتة نسبيا تفرق بين الأفراد في الوصول الى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي، ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل الذي يمر بها الفرد خلال سنوات ثابتة¹⁰.

6-3-2 التعريف الإجرائي:

هو المستوى الذي يرغب التلميذ للوصول إليه أو يتوقعه في المجالات التعليمية، أو المهنية أو الأسرية أو الإقتصادية ويحاول تحقيقه ويجتهد معتمدا على قدراته ويقاس بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس مستوى الطموح المعتمد.

6-4 المراهقة:

تعريف المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من اللحم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم واكتمال النضج¹¹.

كما جاء في المعجم الوسط مايلي: " الغلام الذي قارب اللحم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ اللحم إلى سن الرشد"¹².

⁹شرف حوجه مليكة: المرجع في علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1963. ص69
¹⁰زياد عبد الله الدهضة ، ابدنيات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة، الجزائر، 2006. ص32

¹¹ملك مغول سليمان، " علم النفس الطفولة والمراهقة"، ط2، جامعة دمشق سوريا 1985، ص272-257.

¹²إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972، ص 275.

اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. أوهي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة¹³.

الدراسات المشابهة:

دراسة فيميان Fimian (1983):

-قام بدراسة تحليلية للعلاقة بين المتغيرات النفسية والشخصية والضغط النفسية لدى التلاميذ في الجامعات الخاصة والتلاميذ في الجامعات النظامية؛ هدفها دراسة العلاقة بين عدة متغيرات النفسية وشخصية ترتبط بالتلميذ وإدراكه للضغط. عينة البحث قوامها (1280) تلميذ من الجامعات النظامية حيث طبق عليهم مقياس ضغوط التلميذ؛ وكانت أهم النتائج وجود أربعة عوامل فرعية ترتبط بطبيعة بالدراسة والتي تعتبر مصادر أساسية لضغوط النفسية وهي:

الإرهاك الدراسي.

الدافعية.

المظاهر السلوكية الانفعالية.

مظاهر التعب.

دراسة ميهر Meagher (1983):

قام بدراسة المتغيرات المرتبطة بالضغط النفسية والإرهاك النفسي لدى التلاميذ في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة؛ هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغوط والإرهاك النفسي لتلميذ، كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغوط النفسية والإرهاك النفسي وبعض المتغيرات، أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) تلميذ من المدارس النظامية والخاصة.

وقام باستعمال أدوات البحث التالية :

¹³عبد الرحمان العيسوي، علم النفس الفيزيولوجي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، در المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989، ص 100.

- مقياس الضغوط النفسية.
 - مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش.
 - قائمة زملة الأعراض الفسيولوجية.
 - استمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية).
 - مقياس مركز الضبط.
- وأُسفرت أهم النتائج عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط التلميذ وهي:

- المعاملة السيئة من الاساتذة.
 - العلاقة بين الزملاء.
 - المشكلات السلوكية للتلاميذ
- كما أشارت نتائج المقابلة الشخصية لتلاميذ بأنهم يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في دراستهم كما يبحثون بجدية كيفية التخلص من الدراسات، كذلك أشارت النتائج إلى أن التلاميذ يشعرون بدرجة عالية من الضغوط المرتبطة بالمشكلات الدراسية.

دراسة محمد روييح 2016

- مذكرة تخرج لنيل درجة ماجستير التربية مناهج وطرق التدريس. جامعة المدينة العالمية،
- تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية لدى الأساتذة، وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة، وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي؛ واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر، وكانت أهم النتائج :
- معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.
 - أفراد العينة كان لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة).
 - إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغوط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي.

دراسة سوزان أندريا Andrea Susan (2000):

دراسة تتناول مصادر الضغوط النفسية لدى التلميذ وأثرها على خصائصه السلوكية، وهدفت إلى التعرف على أهم المصادر لضغوط التلميذ وأثرها على خصائص سلوكه.

تم استخدام عينة قوامها (74) تلميذ ، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي؛ وكانت أداة البحث استبياناً مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى التلاميذ، وكانت أهم النتائج كالتالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذين يشعرون بالرضا عن الدراسة وبين التلاميذ الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذين تم إختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن التلاميذ ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بالتلاميذ الآخرين.

كما أوضحت النتائج أن الفئة التي تقع بين (30-40) هي أكثر الفئات شعوراً بالضغوط النفسية.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة وموضوع الدراسة:

من حيث المنهج: استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي، وهو نفس المنهج الذي نعتمد عليه في دراستنا.

من حيث مجتمع البحث : يختلف مجتمع البحث التي أجريت عليها الدراسات السابقة من دراسة لأخرى .

من حيث العينة : تختلف العينات من حيث الحجم و العمر و طريقة اختيارها.

من حيث المتغيرات: اتفقت الدراسات من حيث استخدام المتغير المستقل وهناك بعض الدراسات التي إتفقت في نفس المتغيرين المستقل و التابع .

من حيث النتائج: اتفقت أغلب الدراسات من حيث نتائج البحث مع توقعاتنا.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات السابقة والتي تطرقت إلى الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي هذا ما امكنا من الاستفادة التطبيقية من نتائج دراستهم وفيما يلي بعض النقاط التي استفدناها من هذه الدراسات :

- توجيه الباحثان إلى اختيار الأسلوب المناسب في تحديد العينة التي ستجرى عليها الاختبار.
- تحديد متغيرات البحث والدراسة.
- تحديد القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة.
- إختيار الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها.
- تحديد المنهج المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي والملائم للدراسة.
- توجيه الباحثان الى كيفية اختيار الاسئلة المناسبة للمقياس.
- الوقوف والاستفادة من ما توصلت اليه الدراسات من نتائج وتفسيرات وكذا استنتاجات من شأنها أن تؤخذ كمرجع للأبحاث الجديدة.

المباح الأول :
الجانب النظري

الفصل الأول :
الضغط النفسي

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من التحديات الكبرى التي واجهتها الإنسانية عبر العصور ومازالت تواجهها في وقتنا الراهن وهذا جراء الصعوبات والمشاكل والمواقف الراهنة التي يتعرض لها الافراد داخل مجتمعاتهم ، فهذه الضغوط تطلب من الفرد التوافق وإعادة التوافق مع البيئة وظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية القلق والإحباط فهي من نواتج ملازمة الوجود الإنساني ولا تكون دائما على نحو سلبي ، فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد وإخفاقه في الحياة.

وفيما يلي سنتطرق إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي وعلى بعض أساليب مواجهتها.

1-تعريف الضغط النفسي:

لغة:

ضغط، عصرة ، زحمة والضغط بالضم : الضيق والاكراه والشدة.¹⁴

إصطلاحاً:

تعريف معجم علم النفس (1996) : الضغوط هي مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحدث الضغوط نتيجة للعوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات إنفعالية وبنية دفاعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر.¹⁵

تعريف الحجار والدخان (2005): مجموع المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر وتنشأ عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراتهم وإمكانياته.¹⁶

تعريف دسوقي (1996): الضغوط النفسية هي مجموعة التراكبات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد والمواقف الصعبة التي تختلف من حيث شدتها، كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل إنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها، وتترك آثار نفسية سيئة على الفرد.¹⁷

2-الضغوط النفسية في الإسلام: تمثل الضغوط النفسية في الإسلام في التناقض بين قوى الخير والشر وبين الغرائز والمحرمات ومن ذلك الشعور بالذنب الذي كثيراً ما يؤدي الى الشعور بالضغط والقلق والإضطرابات وترتكز الشخصية في الإسلام على القيم الحضارية المنبثقة من تعاليم الدين لأن هذه القيم تبقى من العناصر الرئيسية الواقعية من الضغط النفسي والمخففة لوطناته عند حدوثه وقد أكد الكثير من علماء الإسلام على مفعول تعاليم الدين بقصد تربية النفس وإطمئنانها بواسطة التوبة والإستبصار وإكتساب الإتجاهات الجديدة الفاضلة وأن شخصية المسلم ترتكز على الإيمان بالقضاء والقدر والبر والتقوى ومسؤولية الإختيار وطلب العلم والصدق والتسامح والأمان والتعاون والقناعة والصبر والاحتمال والقوة و الصحة...إلخ.

¹⁴مجد الدين محمد بن يعقوب مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2005 ص676

¹⁵فاروق السيد عثمان علم النفس التربوي ، مكتبة العبيكان ، ط4 ، الرياض العليا ، 2001.ص18

¹⁶نبيل كامل الدخان و بشير إبراهيم الحجارة ترجمة محمود عمرو و آخرون : الشخصية ، الدافعية و الانفعالات ،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، ط1، مصر ، 2005، ص372

¹⁷دسوقي رواية محمود حسين علم النفس المعاصر ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1996 .ص46

وكل هذه الخصال تشجع على إنماء الشخصية وإكتمالها بقصد السعادة النفسية الشاملة وعن وجود الضغوط في حياة البشر فقد أقر القرآن ذلك لقوله تعالى: { لقد خلقنا الانسان في كبد (04)} سورة البلد. أي أن الانسان يكابد ويعاني في الحياه ويقول ابن القيم أن الإنسان مخلوق في شدة، بكونه في الرحم ثم في القمط ، ثم في الرباط ثم هو على خطر عظيم عند بلوغه التكاليف ومكابدة المعيشة والأمر والنهي، ثم مكابدة العذاب في النار والا راحة إلا في الجنة.

والمؤمن هو أبعد الناس عن الضغط النفسي، لماذا لأن الله تعالى زوده بعلاج قوي ألا وهو الصبر، يقول تبارك وتعالى:

{ وأن تصبروا وتتقوا فان ذلك من عزم الامور(186)} سورة آل عمران .¹⁸

الملحد ينظر الى الدنيا على أنها نهايه كل شيء، فلا حياة بعد الموت، وهذا ما يزيد من معاناته ويضاعف الضغوط النفسية التي يتعرض لها لانه لا يجد حل لمشاكله وهمومه بينما المؤمن نراه يصبر ابتغاء لوجه الله فهو يصبر ويعالج الضغوط النفسية بكل هدوء ورضا وسعادة فتجده وهو على اشد حالات الضغط النفسي سعيدا راضيا بقضاء الله وقدره ولذلك قال حبيبنا صلى الله عليه وسلم: (عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلاّ المؤمن، إن أصابته سراء شكر، وكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له) رواه مسلم¹⁹

3- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

هناك مجموعة من المفاهيم التي لها علاقة بالضغط النفسي نذكر منها ما يلي:

الاحتراق النفسي: يشير مفهوم الاحتراق النفسي إلى حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والجسمي التي تعتري الفرد والتي تنشأ نتيجة لتعرضه المستمر للضغوط ويعكس مفهوم الإحتراق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد عن الظروف المهنية والاجتماعية التي يعيشها ، الشخص الذي يعاني الاحتراق لا تكون لديه مشاعر ايجابية أو تفهم وعطف مع الآخرين ويعايش مجموعة من الآثار السلبية منها: التعب ، الإجهاد ، الشعور بالعجز وإنعدام الحيلة وفقدان الإهتمام بالآخرين والعمل من الآخرين الذين يعمل معهم إنخفاض مفهوم الذات.²⁰

¹⁸ عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني: الإسلام و قضايا علم النفس الحديثة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1986ص35-36
¹⁹ عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني محمد توفيق: الإسلام و قضايا علم النفس الحديثة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1986ص36
²⁰ طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة الجزائريين،رسالة ماجستير غير منشورة ص27

الإجهاد:

ويعني عدم قدرة الفرد على التحمل أو مواجهة الضغوط التي يواجهها ، أي أنها حالة فقدان جميع القوى التي يمتلكها الفرد، كما أنه نتيجة فيزيولوجية لضغط العمل.²¹

إضطرابات مع بعد الصدمة:

هو من المصطلحات التي إكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الاخيرة ويشير هذا المصطلح الى مجموعة من الاعراض المميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات حدث مؤلم من خلال الأنماط العادية للسلوك المتوفر لديه وخاصة في غياب المساندة الاجتماعية ، فيشعر الفرد بالعجز في مواجهة الحدث وقد تأخذ هذه الأعراض إحدى الصورتين الاولى:

²¹محمد الصيرفي تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة. ص49

أما الصورة الثانية: فتعتمد على إستخدام ميكانيزمات الدفاع مثل إنكار الحدث وتظهر في إستجابته التجنب واللجوء إلى المخدرات فأضطراب ضغوط ما بعد الصدمة هو جملة من الأعراض التي يعاني منها الفرد عقب تعرضه لأحداث صدمية لفترة مثل الحروب وأهم ما يميز اضطراب ما بعد الصدمة والعودة إلى الماضي والتذكر الأحداث.²²

الضغوط:

مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوهضة وتحت الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى إجهاد إنفعالي وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر وتؤدي الضغوط الى تغيرات في العمليات العقلية والتحويلات الإنفعاليه وبنية دفاعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر.

الإحباط:

يعتبر الإحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية ويمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر فيها الفرد بعجزه على القيام بالنشاط المطلوب أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه وعبر عن إعاقة الفرد للوصول لأحد الأهداف العامة التي يرغب في تحقيقها ويزداد الشعور بالإحباط كلما زاد مستوى الضغط الذي يواجهه

وبذلك تظهر العلاقة بين الضغط والإحباط في ما يلي: تمثل الضغوط سببا رئيسيا لحدوث الإحباط وللضغوط جانبان أحدهما سلبي والآخر إيجابي.²³

الصراع:

في الإحباط يأتي الضغط من مصدر واحد بينما في الصراع يكون هناك أكثر من مصدر للضغط ويعرف الصراع بأنه ظهور مفاجئ وتلقائي لدافعين غير متطابقين وعلى الشخص إختيار واحد منهم والصراع إحدى مظاهر الإحباط.²⁴

الأزمة:

²² طه عبد العظيم حسين سلامة، عبد العظيم حسين، مرجع سابق صفحة 28-29
²³ شرف خوجه مليكهالمرجع في علم النفس، دار المعارف، القاهرة، 1963. ص33
²⁴ تامر حسين علي السميران عبد الكريم عبد الله سيكولوجية التدريب و المنافسة، دار المعارف، ط1، مصر، 2014 ص70

يرادف بعض الباحثين بين الضغط و الأزمة و لكن الضغط يختلف عن الأزمة، فالأزمة هي الحادص. المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام بإستجابات فورية نحوها و التي تؤدي بالفرد إلى مكابدة بعض المشكلات النفسية و الصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية.²⁵

مما تقدم تستخلص أن هناك العديد من المفاهيم التي لها علاقة بالضغط النفسي و التي تدل على شعور الفرد بحالة من الإنضغاط و الصراع الداخلي و اليأس و عدم قدرة الفرد على تحمل الضغوط و عجز الفرد على مواجهة الضغط و شعوره أيضا بالإنهاك العضلي و الإنفعالي و الجسمي نتيجة تعرضه المتكرر للضغوط.

4-نظريات الضغط النفسي:

ويختتم "سيللي" نظريته بتعريف الضغط: على أنه حالة من حالات الكائن التي تشكل أساس التفاعلات التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوء التكيف²⁶.

نظرية عجز المتعلم:

لقد طور هذه النظرية العالم ساليجمان "Salligman" ترى هذه النظرية بأن الضغط النفسي هو ناتج عن الشعور بالعجز المتعلم حيث أكد ساليجمان على أن تعرض الفرد لأي عجز يجعل سلوكه غير تكيفي فعزوف الفرد على القيام بأي مبادرة ومحاولة أو إستجابة تخلصه من الإنزعاج يعد سلوكا غير تكيفي وتؤدي حاله العجز المتعلم على آثار تعليمية وإنفعالية ودفاعية حيث يعرف الفرد على المحاولة والمبادرة ويصبح سلوك الفرد التعليمي غير ذي جدوى وأن النتائج التي يرغب بها لا تعتمد على سلوكه الحالي أما الأثر الإنفعالي فيتمثل في فقدان قدرته على التحكم والسيطرة على الأمور وإستمرار تعرض الفرد للضغوط يؤدي الى العجز الكامل عن القيام بأي نشاط في مواقف لاحقة وبالتالي فإنه يستسلم للضغوط النفسية.²⁷

نظرية التحليل النفسي:

²⁵طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين، نرجع سابق ، صفحة 30
²⁶هارون توفيق الرشيدى ترجمة محمد عثمان ، علم التحليل النفسي ، ط6 مكتبة التحليل و العلاج النفسي ، القاهرة، 1986.ص50-5
²⁷فاطمة عبد الرحيم النوايسة دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1990. ص18

تتكون الشخصية لدى فرويد من الجوانب الثلاثة وهي ألهي ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية وهي مستودع للمحفزات الغاليزيه والمحتويات المكبوتة لدى الفرد وتفسير وفقا لمبدأ اللذة، اما الأنا فهو يمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية ويقوم بدور الواسطة والتوفيق بين ألهي (الأنا العليا) إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب ألهي ومتطلبات الواقع الخارجي ممثلة في الأنا العليا الذي يعكس قيم ومعايير المجتمع وطبقا لوجهة فرويد تتطوي دينميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة و على الصدام بين هذه المكونات فالهني تحاول دائما الشعب نحو إشباع الحفزات الغريزية و دفاعات الأنا تسد عليها الطريق و من ثم لا تسمح للحفزات أو الرغبات الغريزية الصادرة من الهني بالإشباع مادام هذا الإشباع لا ينسق ولا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع و يتم ذلك عندما تكون الأنا قوية و لكن حينما تكون الأنا ضعيفة و تكون الطاقة المستمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات و من ثم لا يستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب و حفزات ألهي و متطلبات الواقع الخارجي و على هذا ينتج الضغط النفسي.²⁸

النظرية التفاعلية:

تتظر هذه النظرية للضغط على أنه تفاعل او علاقة بين الشخص والبيئة وتعرف بالنظرية التفاعلية للضغط ويمثل كل من هذه النظرية كل من الازراوس وفلوكرمان (1984).²⁹

النظرية المعرفية:

إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث وتبرر أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في النموذج التفاعلي الذي قدمه "لازاروش" والذي أكد فيه على عملية التقييم الاولى والثانوي في نشأة الضغوط وفي التعامل معها حيث أن المواجهة للضغوط تعقب عملية التقييم المعرفي وكذلك يسند هذا المدخل أيضا إلى أفكار علماء النفس المعروفين مثل البر مثل "ألبرت أليس وأورن بيك" الذين يؤكدون فيها على العوامل المعرفية السلبية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط لدى الفرد وأن المعارف السلبية

²⁸طه عبد العظيم حسين، مرجع سابق، صفحة 62
²⁹شرف حوجه مليكه، مرجع سابق، صفحة 41

تعد هي لب المشقة والضغط النفسي وأن الضغوط تظهر لدى الفرد عندما تكون لديه رؤية سلبية على الذات ورؤية سلبية على الآخرين وعن المستقبل³⁰.

5-أنواع الضغط النفسي:

تتعدد انواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة والمزمنة وهناك الايجابية والسلبية ولا يمكن لنا ان نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها والتعايش معها ومدى قدرته على التوافق معها.

الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة:

ضغوط المؤقتة: هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ولا يدوم أثرها لفترة طويلة مثل تلك الناشئة عن الامتحانات او مواجهة موقف صعب مفاجئ وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبه من مقدار الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي الى صدمة عصبية.

الضغوط المزمنة: فهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في اجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر وفي الغالب تكون هذه الضغوط السالبة من حيث التأثير على الفرد لأن حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فيزيولوجية مما يؤدي الى إختلال الصحة النفسية والإرهاك او الإحترق.³¹

الضغوط الإيجابية و السلبية:

- **الضغوط الإيجابية:** هي الضغوط التي تحدث توترا يؤدي الى الشعور بالسعادة والرضا أي الإبتزان النفسي مثل (تسليم مكافأة في العمل نضير النجاح في مهمة ما).³²

³⁰طه عبد العظيم حسين سلامه عبد العظيم حسين، مرجع السابق، صفحته 68-69
³¹نبيلة احمد أوجين ترجمة محمود عمرو و آخرون : الشخصية، الدافعية و الانفعالات، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط1، مصر، 2005، ص28
³²نبيلة احمد اوجين، مرجع سابق، صفحة 29

- الضغوط السلبية: فهي تلك التي تؤدي الى التوتر ، وبالتالي تؤدي الى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور أي عدم الإتزان النفسي مثل (فقدان مفاتيح المنزل والتأخر عن موعد هام).³³

6-قياس الضغط النفسي:

لا شك ان الغموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى الى تنوع طرق القياس لها فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والإستبيانات وتعد الإختبارات أكثر الطرق إستخداما في دراسات الضغوط حيث تعددت محاولة قياس الضغوط النفسية من خلال معرفة ما يعيشه الفرد من حالة إنضغاط ومدى شدة الضغط عليه والتي تظهر في صفات فيزيولوجية ونفسية وسلوكية.³⁴

وتوجد مقاييس نفسية أخرى تستعمل في قياس الضغط النفسي منها وهو معلمي أو شفوي أو كتابي أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الاجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس توازن الحركة العقلية أو قوة الإنفعالات وشدتها وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة للقياس ملائمة لكل المجتمعات، لقياس الضغط ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغط بإختلاف المجتمعات والمجال الذي تعد له المقاييس فهناك مقاييس تستهدف الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية... إلخ.³⁵

الاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي:هناك العديد من النظريات التي حاولت معالجة ظاهرة الضغط النفسي بصفة عامة وعلى الرغم من اشتراكها في مضمون النظري الا انها اختلفت في الاتجاه الذي سلكته كل نظرية.

7-نظرية تناذر التكيف مع الضغط النفسي:

³³نبيلة احمد اوجين ، مرجع سابق ، صفحة 29
³⁴يمينة خرفي الزهرة فطيمي دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة الجزائريين،رسالة ماجستير غير منشورة ص38
³⁵يمينة خرفي، الزهرة فطيس ،مرجع سابق، صفحة 39

يؤكد بها الطبيب الكندي الاصل 1907_1982 Hans Selye وقد شرح في كتابه ضغوط الحياه الذي ألفه سنة 1956 عندما كان طالبا في كلية الطب والذي تحدث فيه عن جملة أعراض التكيف وهي مجموعة من الاعراض والتغيرات التي تحدث عندما يتعرض الكائن الحي لضغوط شديدة من أجل تحقيق نوع من التوافق بين الكائن والبيئة الضاغطة وتتكون هذه الاعراض حسب سيلاي من ثلاث مراحل هي:

أ- **مرحلة الانذار** : تتمثل هذه المرحلة إستعداد الجسم لمقاومة مصدر توالد الضغط.

ب- **مرحلة المقاومة**: تتمثل هذه المرحلة في استعداد الجسم لمقاومة تطبيق آليات التعامل أو المجابهة المختلفة بهدف الوصول الى مستوى التكيف المقبول

ج- **مرحلة الانهاك** وفيها يتم صرف كل الوسائل الدفاعية والتكيفية والمدخرة وعليه فإن خليته تنهار ويضغط ويظهر الضغط النفسي او الفشل في الفيزيولوجي وبالتالي يصبح الجسم غير قادر على المقاومة كما يصبح سريع التأثر بالامراض اما عن عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية الى ثلاثة عوامل هي:

1- **الضغط الجسدي** : مثل الاحداث المزعجة،الحوادث والآلام الجسدية.....الخ

2- **الضغط النفسي** : مثلا القلق الانفعال ،المخاوف بانواعها ،الارهاق الفكري

3- **عوامل الضغط الاجتماعية**: مثل الصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية البيئية والعزلة

8- **النظرية السلوكية**: توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الوظيفي هو الاستجابة خاصة العضو للمواقف الانفعالية،وتؤمن هذه النظرية أنه كنتيجة للإرتباط بين الموقف الانفعالي واستجابة عضو خاص،يشير أي موقف ضاغط جديد استجابة لدى نفس العضو وعندها يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية وشديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراح في هذا العضو وقد اخذ اصحاب النظرية السلوكية يستخدمون مبدأ التدعيم والتغذية الرجعية لشرح تأثير العوامل البيكولوجية على العلل الجسمية ويعتبر Megrath أول من صاغ نموذجا في هذا المجال وأسماء نموذج العمليات ،ويهتم هذا النموذج بالعمليات التي تحدث أثناء مواجهته أو

إستجابو الفرد لمصدر مضغوط ويرد Megrath ويعقد العلماء ان للموقف المجهد أو الضاغط أربع مراحل شكل حلقة مغلقة:

المرحلة الاولى: تربط بين أ وب وتسمى التقييم المعرفي.

المرحلة الثانية: تربط بين ب وج وتسمى بعملية إتخاذ القرارات.

المرحلة الثالثة: تربط بين ج و د وتسمى بعملية الأداء

المرحلة الرابعة: وتكون بين السلوك والموقف وتسمى بعملية الحصيلة أو النتائج.

ويبرهن شوارذن أن دوائر التغذية الرجعية هي الاساسية لكل عمليات الجسم المرتبطة بالاستجابة الاولى للجسم حينما يستقبل تهديدا وتكون نتيجة هذا النشاط زيادة في ضغط الدم، زيادة ضربات القلب، زيادة مستوى السكر في الدم، مما يهيئ الجسم استعداداته الفيزيولوجية للهجوم أو الهروب على أي حال حينها ترتفع ضربات القلب و يزداد ضغط الدم الى مستوى معين تصل الاشارات للمخ لايقاف نشاط العمليات الفيزيولوجية.

9- النظرية الاجتماعية البيئية: ظهرت هذه النظرية نتيجة لدراسات عديدة قام بها معهد البحوث الاجتماعية جامعة ميتشغان والهدف منها هو توفير إطار نظري للبحث في تاثير العمل على الصحة وقد إستعمله العديد من الباحثين كأساس لاستعمال دراسات متعلقة بالضغط والعمل وقد تمت صياغة هذه النظرية من قبل Karn prence حيث اعتبر من رواد هذه النظرية وقد صاغ سنة 1962 نموذجا اسمياه بالنموذج الاجتماعي البيئي للضغط ويمثل الضغط هنا علاقة شاملة لمجموعة من الظواهر و العمليات التي تحتوي على ستة أقسام مرتبطة بعوامل سببية فمئات العلاقات والفرضيات الموضحة بواسطة أسهم تدل على اتجاهات سببية فرضيات فئة (أ،ب) لها دور في عملية تأثير البيئة الموضوعة الخارجية على البيئة النفسية، وفرضيات (ب،ج) تربط الحقائق في البيئة النفسية بالاستجابة المباشرة للفرد ،وفرضيات (ج،د) تربط فيها تلك الاستجابة المتأثرة للعمل بمعايير الصحة والامراض فالنموذج الاجتماعي البيئي يعمل أن يطور نظرية شاملة للصحة النفسية ،وقد استعمله البعض كاساس تتبع الدراسات والبحوث بداية من الجهود التي تتعلق بفهم بيئة العمل الموضعي و انتهاء بدراسات الصحة و الامراض ذات العلاقة المباشرة و الغير مباشرة بالضغط.

و ترى المدرسة الظواهرية الأمريكية و التي تهتم بدراسة العوامل الإجتماعية و التي يعتبرونها الأصل في الإصابة بأي مرض لأنها تمثل ضغوطا كبيرة و هذا ما يؤدي إلى الإصابة بالمرض العقلي.

وقد حاول ميكانيك تفسير المشكل العالق الذي يتعلق بعلم النفس الإجتماعي التكيفي، ويعرف ميكانيك الضغط على النحو الآتي:

الإيجابيات غير مريحة يقوم بها الفرد في مواقف معينة وأنه بغض النظر بواصل موضحا عما إذا نعم أم لا فإن الإستجابات لهذا الموقف الضاغط تتوقف على أربعة عوامل هي:

_طاق410ة و قدرة الفرد.

_المهارات والمحاولات الناتجة عن التطبيقات الجماعية والتقليدية.

_الوسائل المعطاة للفرد من قبل البيئة الاجتماعية.

_المعايير التي تحدد أين وكيف يستعمل الفرد هذه العوامل أو الوسائل.

فعندما يشعر الأفراد بأنهم ليسو مستعدين لمواجهة الموقف المضغط فإنهم يمدون بخبرة تتمثل في عدم الراحة المفرطة، وتنتج تلك المشاعر من فقدان المعلومات الملائمة والمهارات، ومن جهل الفرد بالموقف أو الخصائص الشخصية المعينة للفرد

مثلا إنخفاض الضغط بالنفس وبصفة عامة الافراد الذين لديهم مهارات وإستعدادات أكثر من غيرهم تكون لهم قدره على مباشرة العمل بثقة تامة أفضل من غيرهم ممن لا يملكون هذه الخصائص.

يعتقد كثير من الطلبة الذين درسهم ميكانيك بأنهم لو استطاعوا الدفاع عن أنفسهم بطريقة مناسبة وفي نفس الوقت حافظوا على مستوى مقبول ومريح لقلقهم فإنهم سوف يؤدون واجبهم بطريقة مناسبة.

_إن التحكم بنجاح الموقف والمشاعر التي تتاثر أثناء العملية تتسم بقابلية الانكاس وطبقا لميكانيك فان قابلية الانعكاس تتوقف على الوسائل التكيفية التي تشمل السلوك والأفكار المناسبة

لموقف الفرد و مشاعره حوله ويواصل قوله أنه عندما يكون السلوك مناسباً أو موافقاً لمتطلبات الموقف فهذا يسمى سلوك التعامل.

10- نظريه التحليل النفسي:

أهم المحللون النفسيون بالاضطرابات البيكولوجية قدموا نظريتهم في التحليل النفسي التي ركزت على مراحل النمو لتقدم تغيرات لكل اضطراب من الإضطرابات البيكوسوماتية، وقدم سنة 1950 عدة بحوث في هذا الميدان ويرى بأن التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضي هدة تعود الى النظم والاجهزة الأخرى في الجسم.

وحسب Axcender فإن القلق والخوف اللذان يحدثان نتيجة لصراعات حادة في حياة الإنسان يمكن أن يعبر عنها ليس فقط عن طريقة تعبيرات في العمليات الفيزيولوجية.

ويلجا إلى الأسلوب غير مباشر الذي يظهر في صورة أنين المصاحبة لصعوبات التنفس في الربو الشعبي


وفي سنة 1966 قام Layarus بصياغه نموذج سماه النموذج الضغطي.

النفي للضغط وفيه أوضح بأنه لكي يكون الموقف أو الحدث مجتهداً يجب أن ندرك أولاً بأنه كذلك، بمعنى أن الأساس في نظرية Layarus هو أن الإستجابة للضغط تحدث فقط.

عندما يقيم الفرد موقفه الحالي على انه مجهود وقد توصل Layarus الى هذه النتيجة بعد القيام بالعديد من الدراسات.

الخلاصة:

تشير الضغوط بصفة عامة الى وجود عوامل خارجية مؤثرة على الفرد بدرجة معينة تولد له إحساسا بالتوتر وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير من سلوكيته عما هو عليه إلى نمط جديد وللضغوط آثارها على الجسم الإنسان و تتعدد مظاهر هذه الضغوط فقد ترجع لمتغيرات بيئية ، كما قد يكون الفرد نفسه مصدرا لها.



الفصل الثاني :
مستوى الطموح الدراسي

تمهيد :

يعتبر مستوى الطموح من العوامل العامة المميزة للشخصية، بقدر ما يكون الطموح مرتفع بقدر ما تكون الشخصية متميزة، بقدر ما يكون المجتمع متقدم.

فالطموح من أهم أسرار نجاح الفرد والمجتمع، وقد أشارت العديد من الدراسات أن خبرات النجاح تؤثر إيجابيا في رفع مستوى الطموح، فالإنسان عندما ينجح في أمر ما فإن ذلك يزيد من ثقته بنفسه ويرفع من مستوى طموحه، مبتكر هذا اللفظ hoppe 1930 ليدل على العلاقة المتبادلة بين الاهداف التي يضعها المرء لنفسه لخبراته مع النجاح والفشل وعموما ما تؤيد التجارب فكرة أن مرات النجاح تميل لزيادة رفع مستوى الطموح كما يميل تكرار الفشل الى خفض هذا المستوى.

ومن المفروض أن يلقي شبابنا مزيدا من التشجيع لرفع مستوى طموحهم العلمي، لأن أمة تبنى نفسها وتعيد بناء الإنسان على أرضها، لا بد أن تهتم بالعلم ونشره بين أكبر عدد ممكن من أبنائها ولا سبيل أمام أمتنا لتحقيق نهضتها سوى الإعتماد على العلم، وعلى النهج العلمي باعتباره لغة العصر وأدائه الفعال في تحقيق القوة والتقدم.

2-1 نبذة عن مستوى الطموح:

بحوث ليفين وتلاميذه، حدثت مفهوم الطموح وأجرت الكثير من الدراسات التجريبية و إنتهت إلى تحديد مصطلح مستوى الطموح, level of aspiration, كما بينت الكثير من أبعادهم المختلفة.³⁶

ودراسات مستوى الطموحات بدأت حديثا نسبيا عند، هوب(1930)، وديمبو (1931) وفرانك(1941)، وروثر (1942)، و ليفين و ارانك و غيرهم، ومن الدراسات العربية التي تناولت مستوى الطموح ،دراسة راجح (1968)، و دراسة كاميليا عبد الفتاح (1972)، و دراسة ابراهيم قشقوش (1975)، و دراسة سيد عبد العال (1996)، ودراسة أبو زايد (1999)، و دراسة الاسود (2003)، ودراسة الحجوج(2004)، وغيرها من الدراسات التي تناولت مستوى الطموح من وجوه مختلفة، و يرى الباحث أن هذه الدراسات لم تصل إلى تكوين صورة متكاملة عن الطموحة لكنها اقتربت الى حد كبير لإعطاء هذه الصورة المتكاملة³⁷.

2-2 التعريف اللغوي للطموح: جاء في لسان العرب عن الطموح في مادة(طمح)، وطمحت المرأة مثل جمحت ،فهي طامح، أي تطمح إلى كل الرجال، وطمح ببصره يطمح طمحاء شخص، أطمح فلان بصره، رفعه ورجل طماح، بعيد الطرف وطمح بصره الى الشيء، ارتفع والطموح الكبر والفخر لإرتفاع صاحبه.³⁸

³⁶ بن عبد السلام محمد نمط شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و علاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، سيدي عبد الله ، 2004-2005 ص36

³⁷ نحاتي عثمان علم النفس في حياتنا ، دار الشروق للطباعة ، ط3 ، بيروت – لبنان ، 1985 ص 39

³⁸ صدقي نور الدين المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1998 ص98

-ويرى الباحث أن المتمعن في التعريفات اللغوية السابقة يجد أنها تشير إلى أن الطموح الأمر العالي الذي يسعى الفرد للوصول إليه فهو غير محقق له في الوقت الراهن ولكنه يأمل أن يحققه في المستقبل.³⁹

2-2-1-2-1 التعريف الاصطلاحي:

تتاول تعريف الطموح كما عرفه مجموعة من الباحثين عارضتهم (كاميليا عبد الفتاح)، وهم (هوبي 1930، فرانك 1935، ايزنك 1945، جاردرنر 1949، ديريفر 1952، وتش 1954) يعتبر هوبي اول من عرف مصطلح مستوى الطموح و قال أنه: "أهداف الشخص أو غاياته أو ما ينتظر منه القيام به في مهمة معينة.

وهنا تطرق هوبي في هذا التعريف لمستوى الطموح من خلال المستوى الشعوري وغلق الدوافع والحاجات اللاشعورية.

* عرف فرانك مستوى الطموح بأنه "مستوى الاجاده المقبل في واجب مألوف في بأخذ الفرد على عاتقه الوصول اليه بعد معرفة مستوى إيجادته من قبل ذلك الواجب"

* عرف ايزك الطموح بأنه "ميل إلى تدليل العقبات وتدريب القوة والمجاهدة في عمل شيء بصورة سريعة وجيدة لتحقيق مستوى عالي من التفوق على النفس"

* عرف جاردرنر مفهوم مستوى الطموح بأنه "القرار أو البيان الذي يتخذه الفرد بالنسبة لادائه المقبل."

* عرف ديريفر مستوى الطموح بأنه "الإطار المرجعي الذي يتضمن إعتبار الذات أو هو المستوى الذي على أساسه يشعر الفرد بالنجاح أو الفشل"⁴⁰

2-3 الأهمية التطبيقية لدراسة مستوى الطموح:

تعتبر دراسة مستوى الطموح مهمة جدا لأن أهميتها لا تقتصر على الفرد وإنما تتعداه لتعود بالفائدة على المجتمع بشكل عام، كيف لا و الفرد يعتبر عنصرا فعال داخل المجتمع، بل يعتبر

³⁹عبد العالي الجسيمي سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم، لبنان، 1994، ص84

⁴⁰مصطفى فهمي سيكولوجية والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 34

الأفراد هم الثروة القومية للمجتمع و بخسارتهم يخسر المجتمع الكثير، فوجود مستوى إيجابي ومرتفع من الطموح عند الأفراد يعني تقدم المجتمع ورفقته بينما يعني وجود مستوى منخفض من الطموح وتراجع المجتمع وإنهياره.

وتكمن هذه الأهمية كما عرضها عبد الوهاب سنة 1992 في الآتي:

*إن دراسة مستوى الطموح قد تكشف عن عوامل القوة الكامنة وراء تلك الظاهرة وعليه من الممكن تنمية أو تعديل مستوى الطموح.

*إن دراسة الطموح تمثل إحدى المؤثرات والمنبهات للكشف عما تكون عليه الشخصية، ودراستها بطريقة علمية قد تساعد على تحقيق التوافق الشخصي للأفراد مما يعود على المجتمع بالفائدة وزيادة الانتاج.

*إن معرفة الأفراد بطبيعة طموحهم وبعض العوامل المؤثرة فيه يجعلهم يعرفون قدرتهم وإمكانياتهم.

*ترجع أهمية الطموح في أنه يلعب دورا هاما في حياة الفرد والمجتمع حيث يلقي الضوء على ملامح المستقبل من حيث مشاكل التطور والتخلف⁴².

2-4- نمو مستوى الطموح:

يمر الإنسان في حياته بمراحل نمائية مختلفة من فترة الإخصاب حتى الممات، فيمر مثلا بمرحلة الرضاعة ثم الطفولة المبكرة ثم الطفولة المتأخرة والمراهقة ثم مرحلة الرشد والكهولة وكلما مر بمرحلة من تلك المراحل إتسعت مداركه وإزدادت خبرته وتعمق تفكيره وتفتحت قدراته فأصبح يفكر في أشياء لم يفكر فيها من قبل، ويصبح ينظر للأمور بنظرة غير تلك التي كان ينظر إليها من قبل كما أن الانسان ينمو جسديا فإنه ينمو عقليا وعاطفيا واجتماعيا ونفسيا، إلى غير ذلك من أوجه النمو المختلفة وكلما إنتقل من مرحلة نهائية إلى أخرى كلما ساعد ذلك على إمتلاك الانسان القدرة على مواجهة الصعاب وتحديدها من أجل أن يصل الى مرحلة أفضل من تلك

⁴²محمد زياد حمدان علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية " ، دار التربية الحديثة ، ط1، الأردن ، 2000.ص84

التي وصل إليها من قبل ومستوى الطموح كباقي العمليات الأخرى عند الانسان يتطور من مرحلة نمائية الى أخرى⁴³.

الطفل يطمح في أشياء والمراهق يطمح في أشياء ولكن هل طموح الطفل مثل طموح المراهق أو طموح الشيخ بالتأكيد لا ، فلكل منهم طموحه الذي يناسب مستواه ويناسب مرحلته العمرية التي يمر بها، فكلما كان الفرد أكثر نضجا كان في متناول يده تحقيق الأهداف والطموح و كان أقدر في التفكير في الوسائل والغايات.

5-2- خصائص الفرد والطموح: تتمثل فيما يلي:

* لا يقنع بالقليل ولا يرضى بمستواه الراهن ويعمل دائما عدد النهوض به أي يرى الحاضر أحسن ما يمكن أن يصل اليه.

* لا يؤمن بالحظ ولا يعتقد أن مستقبل الإنسان محدد لا يمكن تغييره و لا يترك الأمور للظروف.

* لا يخشى المغامرة والمنافسة أو مسؤولية الفشل المجهول.

* لا يجزع وإن لم يظهر نتائج جهوده سريعا.

* يتحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى هدفه ولا يثنيه من الفشل عن معاودة جهوده ويؤمن بأن الجهد والمثابرة كفيلا بالتغلب على الصعاب.

* النظرة المتفائلة الى الحياة والاتجاه نحو التفوق والميل نحو الكفاح وتحديد الأهداف والخطة وتحمل المسؤولية والإعتماد على النفس والمثابرة وعدم الإيمان بالحظ.⁴⁴

2-6 العوامل المؤثرة في المستوى الطموح وهي:

2-6-1 التوافق النفسي والطموح:

⁴³نعمي عادل وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة . 2008 . ص64
⁴⁴سعدية علي بهادر البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الموجه لأطفال الرياض بين النظرية والتطبيق - دار البحوث العلمية - الكويت - 1983 ص121

يتمتع الإنسان السوي بمقدار مناسب من الصحة النفسية يعطي كل شيء حقه راضيا بما وهبه الله له و شاكر له من انعم عليه ولكن مثال الرضا لا يمنعه من أن ينظر دائما الى الأفضل ويسعى للوصول إليه فالإنسان المتوافق نفسيا نجده يندفع دائما الى الافضل ويسعى للوصول اليه.

2-6-2 القدرة العقلية لمستوى الطموح:

بقدر ما يمتلك الإنسان من قدرة بقدر ما يكون ناجحا في حياته وبقدر ما يمتلك الإنسان من قدرة عقلية بقدر ما يكون مستوى طموحه مرتفعا، فالعلاقة بين القدرة العقلية ومستوى الطموح علاقة وطيدة ويؤكد على ذلك ابو مصطفى 1990 بقوله أنه "كل ما يرتفع مستوى الذكاء يرتفع مستوى الطموح".

2-6-3 جماعة الأقران والطموح:

تلعب الجماعة التي ينتمي اليها الطفل دورا كبيرا في تشكيل شخصيته وسلوكه لأنها الجماعة التي يطلق عليها الجماعة المرجعية بحيث يرجع اليها الفرد في تقييم سلوكه تمتلك الكثير من الوسائل التي تستطيع من خلالها السيطرة على الطفل.

2-6-4 الطموح والمراهقة:

المراهقة تعني تدرج نحو النص البدني والجنسي والإنفعالي والعقلي يستخدم علماء النفس هذا الطموح للإشارة إلى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فتره الإنتقال.

2-6-5 الثواب والعقاب والطموح:

تلعب الإثابة دورا كبيرا في تكرار السلوك وتعميقه عندما يقوم الطفل الصغير أو حتى الرجل الكبير بسلوك ما يشجعه على ذلك السلوك مباشرة بما يناسب شخصيته فإن هذا سيدفعه الى تكرار هذا السلوك⁴⁵.

⁴⁵هاني بن ناصر ، اصول البحث العلميو مناهجه، المناهج للنشر التوزيع، ط1، بغداد، 2001 ص354

خلاصة الفصل:

ومن خلال ما سبق عرفنا أن الطموح مثل النجاح هو الميل إلى التذليل من العقبات وتدريب القوة والمجاهدة في عمل فقد عرف على أنه الإطار المرجعي الذي يتضمن اعتبار الذات أو هو المستوى الذي على أساسه يشعر الفرد بالنجاح أو الفشل المستوى الأداء اللاحق لمهمة مأو هو النشاط المؤلف الذي يسعى إلى تحقيقه إعتماذا على معرفته بمستوى أدائه السابق.

المباحث الثاني :
المباحث التطبيقية

الفصل الرابع :
الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد:

بعد أن تطرقنا إلى الجانب النظري، وبعد تكوين خلفية نظرية عن موضوع البحث، سوف نحاول فيما يلي وضع الموضوع في إطار ميداني محاولين تحديد أهم إجراءات المنهجية بدا بمنهج الدراسة بالإضافة إلى المجتمع وعينة البحث ومجالاته والأدوات المستخدمة فيه والأساليب الإحصائية.

1-منهج البحث:

إن اختيار موضوع الدراسة في ميدان العلوم الاجتماعية، يتوقف على نوع المناهج المستخدمة لمعالجة متغيرات الدراسة من حيث الأهداف المراد التوصل لها و النتائج التي نسعى لتحقيقها. وهذا البحث بجانبه النظري والتطبيقي تطلب استخدام المنهج الوصفي و يقصد به ليس مجرد وصف البيانات و إنما الاستناد على الملاحظة الدقيقة و ذلك من خلال جمع البيانات عن طريق خطوات منهجية متبعة تتمثل في: تحديد المشكلة و الفروض و اختيار العينة المناسبة و اختيار الطرق الفنية لجمع البيانات و اختيار الأساليب الإحصائية و من ثم التحقق من صدق و ثبات و في الأخير عرض النتائج و تحليلها و تفسيرها.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي لأنه أنسب منهج و يتناسب مع موضوع دراستنا وهي (أثر الضغط النفسي على الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي) و التي تعتمد على متغيرات وصفية و بالتالي فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي لكونه يتناسب مع الدراسات النفسية و التربوية.

2-مجتمع وعينة البحث:

وعلى هذا الأساس قمنا باختيار عدد من تلاميذ ثانوية عبد الحكيم زروالي دائرة سيق ولاية معسكر.

بالنظر إلى حجم مجتمع الدراسة والى القاعدة العلمية في اختيار حجم العينة لتكون ممثلة لمجتمع البحث قمنا باختيار 35 تلميذ من أصل بطريفة قصرية لأنها الأنسب لمثل هته الدراسة.

3- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: الضغط النفسي.

المتغير التابع:مستوى طموح دراسي.

المتغيرات المشوشة:تلاميذ الطور الثانوي

4-مجالات البحث:

المجال البشري: يتضمن عينة البحث والمتمثلة في 35 تلميذ.

المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في ثانوية عبد الحكيم زروالي دائرة سيق ولاية معسكر .

المجال الزمني: المجال لقد بدأت الدراسات الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة، وكان ذلك في بداية شهر جانفي ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية، أما بالنسبة الاستبيان كانت كما يلي:

أردنا توزيع الاستبيان كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من: 25 مارس إلى 09 أبريل 2021 وفي هذه الفترة قمنا بتوزيع الاستمارات وتحليل النتائج المتحصل عليها.

5- أدوات البحث: واعتمد الباحث في هذا الموضوع (أثر الضغط النفسي على الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي) على:

استبيان الضغط النفسي.

استبيان الطموح الدراسي.

البنود	عدد البنود	ارقام البنود
الضغط النفسي	20	14/13/12/11/10/9/8/7/6/5/4/3/2/1 20/19/18/17/16/15

- التصحيح:

وعند تصحيح عبارات القائمة يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية:

درجة العبارة السلبية (عكس اتجاه البعد -)		درجة العبارة الإيجابية (في اتجاه البعد +)
01	نعم	03
03	لا	01

استبيان الطموح:

يهدف الاستبيان الطموح و الذي وضعناه الى تحديد بعض الأسباب التي ترتبط الطموح الدراسي للطلبة، وقد قمنا بتعديل بعض عباراته في ضوء تطبيقه في بيئته في العديد من الدراسات والأبعاد التي يتضمنها الاستبيان.

البنود	عدد البنود	ارقام البنود
الثقة بالنفس	5	/5/4/3/2/1
دافع تجنب الفشل	4	/9/8/7/6
دافع النجاح	4	13/12/11/10

- التصحيح:

وعند تصحيح عبارات القائمة يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية:

درجة العبارة السلبية (عكس اتجاه البعد +)		درجة العبارة الإيجابية (في اتجاه البعد +)
01	موافق بشدة	05
02	موافق	04
03	محايد	03
04	ارفض	02
05	ارفض تماما	01

6- الدراسة الاستطلاعية:

الغرض منها: من أجل الوصول لأفضل طريقة للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقيا لطرق العلمية المتبعة لكن لا بد على الباحث تنفيذ إتباع مقاييس وذا لأغراض التالية:

التوصل الى أفضل طريقة لإجراء البحث.

معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من عينة البحث,

معرفة مدى الفهم اللغوي لبنود الاختبار من طرف الاختبار.

معرفة الوقت الكافي والأنسب لإجراء الاختبار .

اختيار الأسلوب الأنسب لشرح مراحل البحث.

7- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة:

في اليوم الأول 2021/03/25 تم تحديد عينة الدراسة وهذا كتمهيد للدراسة التي نحن بصدد تطبيقها.

بعد تصميم الاستبيان وصياغتها بالشكل الأخير قمنا بتوزيعها على أفراد العينة المختارة في الفترة الزمنية من 2021/03/24 إلى 2021/04/06 وبعد استرجاعها وفرزها وتفحص الإجابات وباستشارة الأستاذ المشرف تم الغاء جانب تحليل النتائج واستعمل الباحث النتائج في الدراسة الاستطلاعية من اجل حساب ثبات وصدق الاستبيانين .

الخصائص السيكومترية: قبل إجراء التطبيق النهائي للاستبيانين المطبقين، (استبيان الضغط النفسي، استبيان الطموح) في الدراسة استوجب علينا المرور بالخطوات التالية:

-إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

لقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للأداتين عن طريق:

صدق المحكمين:

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بتقديم نسخ من الاستبيانين للمحكمين لرؤية مدى وضوح عبارات الاستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة.

والاستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى.

وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

- ثبات الأداة

وهناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية، وقد استعملنا معادلة (ألفا كرونباخ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة. و الجدول التالي يبين قيم ألفا كرونباخ وفقا لمتغيرات كل بعد من استبيان الضغط النفسي، وقد تحصلنا على هذه القيم بعد توزيع الاستبيان على العينة الاستطلاعية:

المحاور	الابعاد	ألفا كرونباخ	عدد العبارات
البعد 01	الضغط النفسي	0.919	08
الأداة		0.699	

يتضح من الجدول السابق بأن معامل الثبات لمتغيرات الدراسة حسب المحاور استبيان الموجودة مرتفع مما يعزز اعتماد الاستبيان وتوزيعها بشكل نهائي .

والجدول التالي يبين قيم ألفا كرونباخ وفقا لمتغيرات كل بعد من استبيان الطموح وقد تحصلنا على هذه القيم بعد توزيع الاستبيان على العينة الاستطلاعية :

	الابعاد	الفا كرونباخ	عدد العبارات
البعد 01	الثقة بالنفس	0.917	05
البعد 02	دافع تجنب الفشل	0.88	05
البعد 03	دافع انجاز النجاح	0.93	05
الأداة		0.66	

8-الدراسات الإحصائية:

وعلى أساس هذا الترميز تم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي بعد أن قمنا بتفريغها يدويا على الورق ثم قمنا بإدخالها بواسطة برنامج (Microsoft office Excel) إلى جهاز الحاسب الآلي ثم تم نقلها إلى برنامج (SPSS)، حيث قمنا بمعالجة معطيات الاستبيان.

* عن طريق التكرارات

*النسب المئوية

*المتوسطات الحسابية

*الانحرافات المعيارية لوصف وجهة نظر الطلبة نحو عبارات الاستبيان

*ألفا كرونباخ



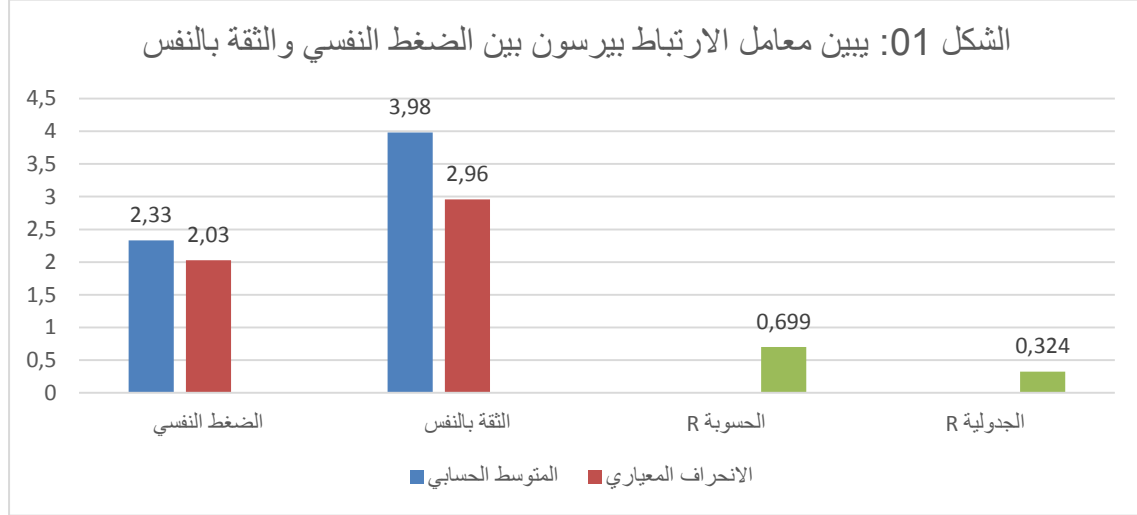
الفصل الخامس : عرض و تحليل

عرض وتحليل نتائج الدراسة:

عرض نتائج الفرضية الأولى:

(جدول 01): يبين قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي والثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الدلالة عند الدرجة	قيمة معامل الارتباط		الثقة بالنفس		الضغط النفسي	
	الجدولية	المحسوبة	S	\bar{X}	S	\bar{X}
0.05						
دال معنويا	0.324	0.699	2.96	3.98	2.02	2.33



* عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال (الجدول 01) الذي يمثل نتائج قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي والثقة بالنفس.

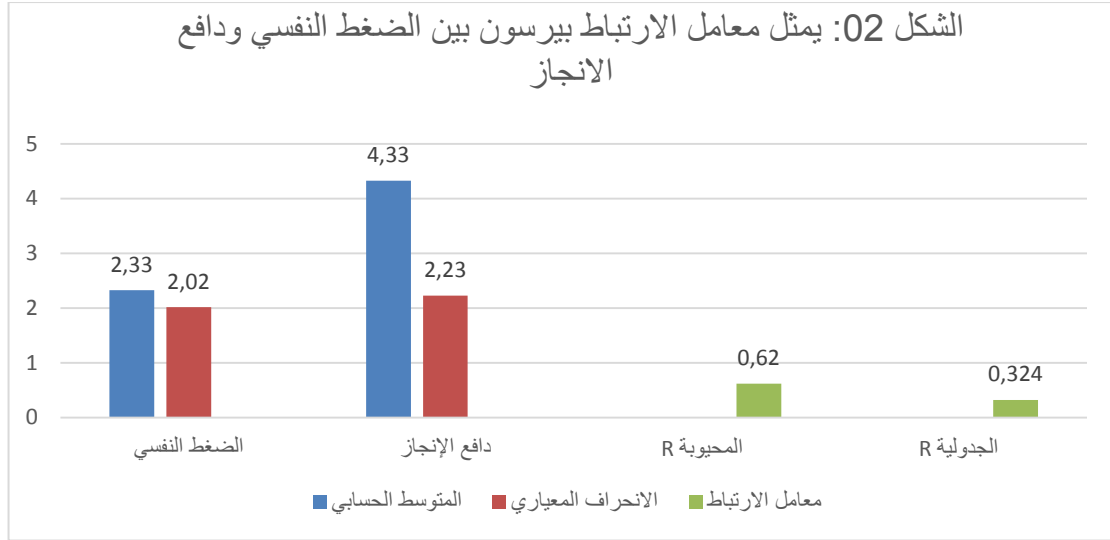
تحصلنا على متوسط حسابي 2.33 وانحراف معياري 2.02 بالنسبة للضغط النفسي بينما اتضح لنا بالنسبة للثقة بالنفس متوسط حسابي 3.98 وتتحرف معياري 2.96.

الجدولية عند الدلالة r المحسوب احصائيا تساوي 0.699 وهي اكبر من قيمة r وعليه كانت 0.05 ودرجة الحرية 33 والبالغة 0.324 مما يدل على وجود علاقة بين الضغط النفسي والثقة بالنفس لدى عينة البحث.

* عرض نتائج الفرضية الثانية:

(جدول 02): يبين قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي ودافع الانجاز.

الدلالة عند الدرجة	قيمة معامل الارتباط		دافع الانجاز		الضغط النفسي	
	الجدولية	المحسوبة	S	\bar{X}	S	\bar{X}
0.05						
دال معنويا	0.324	0.61	2.23	4.33	2.02	2.33



* عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

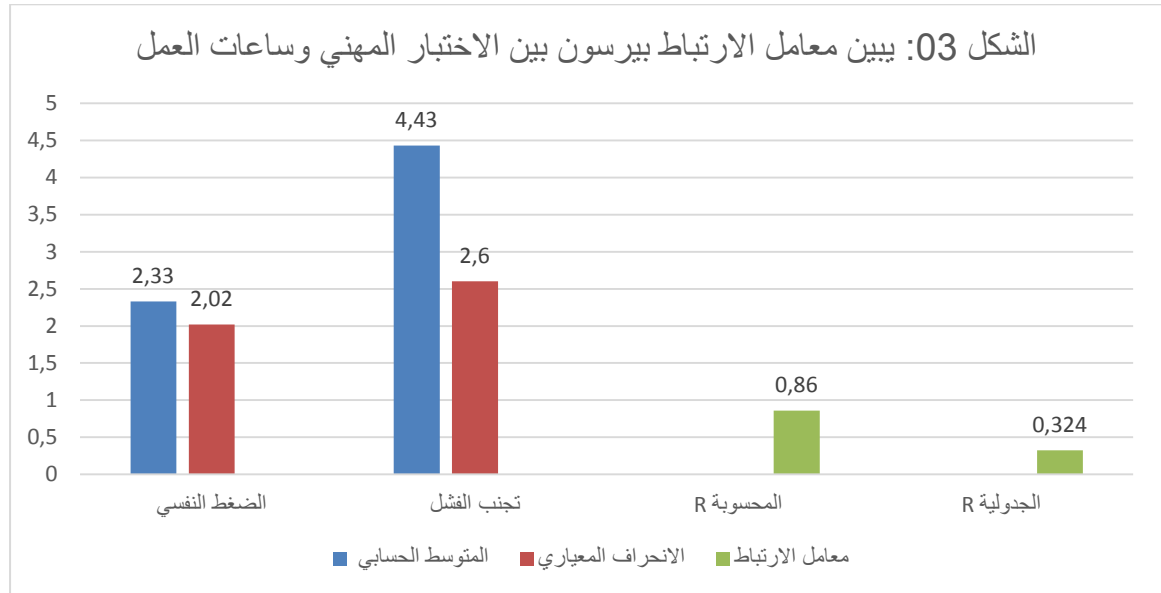
من خلال الجدول 02 الذي يمثل قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي ودافع الانجاز.

تحصلنا على متوسط حسابي 2.33 وانحراف معياري 2.02 بالنسبة للضغط النفسي بينما اتضح لنا بالنسبة لدافع الانجاز متوسط حسابي 4.33 وتنحراف معياري 2.23.

الجدولية عند مستوى r المحسوبة احصائيا تساوي 0.62 وهي اكبر من قيمة r وعليه كانت الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 33 البالغة 0.324 مما يدل على وجود علاقة بين الضغط النفسي ودافع الانجاز لدى عينة البحث.

(جدول 03): يبين قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي وتجنب الفشل.

الدلالة عند الدرجة	قيمة معامل الارتباط		تجنب الفشل		الضغط النفسي	
	الجدولية	المحسوبة	S	\bar{X}	S	\bar{X}
0.05						
دال معنويا	0.324	0.86	2.6	4.43	2.02	2.33



عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال الجدول 03 يبين قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي وتجنب الفشل.

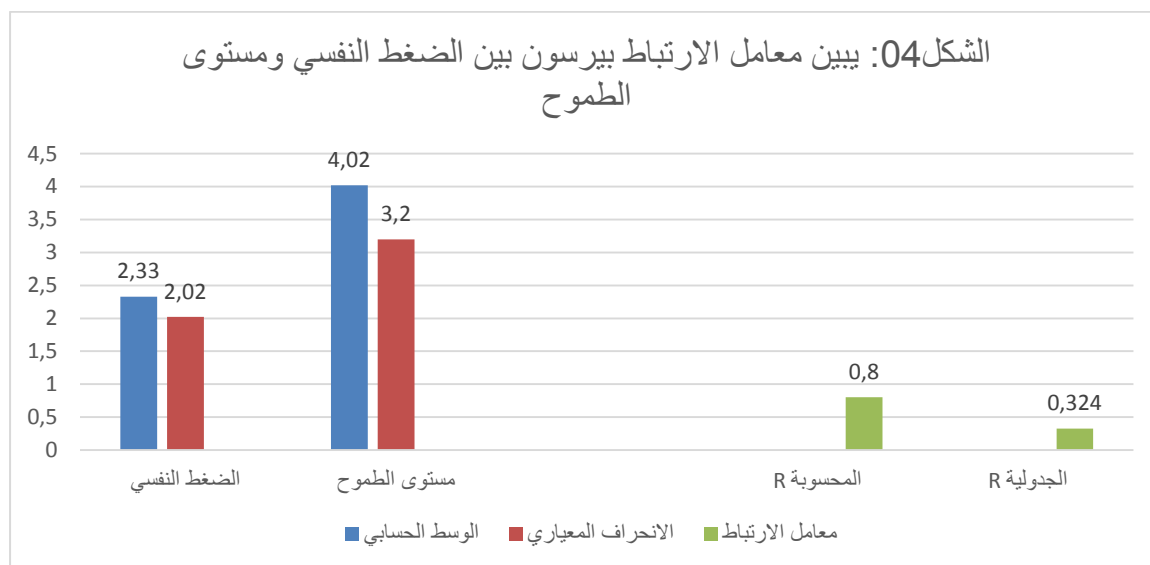
تحصلنا على متوسط حسابي 2.33 وانحراف معياري 2.02 بالنسبة للضغط النفسي بينما اتضح

لنا بالنسبة لتجنب الفشل متوسط حسابي 4.43 وانحراف معياري 2.6.

الجدولية عند مستوى r المحسوبة احصائيا تساوي 0.86 وهي اكبر من قيمة r عليه كانت الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 33 البالغة 0.324 مما يدل على وجود علاقة بينالضغط النفسي وتجنب الفشل لدى العينة التجريبية.

(جدول 04): يبين قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي مستوى الطموح.

الدلالة عند الدرجة	قيمة معامل الارتباط		مستوى الطموح		الضغط النفسي	
	الجدولية	المحسوبة	S	\bar{X}	S	\bar{X}
0.05						
دال معنويا	0.324	0.80	3.2	4.02	2.02	2.33



عرض نتائج الفرضية العامة: من خلال الجدول 04 يبين قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح.

- تحصلنا على متوسط حسابي 2.33 وانحراف معياري 2.02 بالنسبة للضغط النفسي، بينما إتضح لنا بالنسبة لمستوى الطموح متوسط حسابي 4.02 وانحراف معياري 3.02
- الجدولية عند r المحسوبة احصائيا تساوي 0.80 وهي اكبر من قيمة r وعليه كانت مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 33 البالغة 0.324 مما يدل على وجود علاقة الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى العينة التجريبية.

الإستنتاجات:

في هذا الفصل يكون السرد استنادا على نتائج الدراسات السابقة وما اسفرت عنه وعلى ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث للاستنتاجات الآتية:

- توجد علاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- يوجد ارتباط دال احصائيا بين الضغط النفسي والثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- يوجد ارتباط دال احصائيا بين الضغط النفسي ودافع النجاح لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- يوجد ارتباط دال احصائيا بين الضغط النفسي ودافع الخوف من الفشل لدى تلاميذ الطور الثانوي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:

يوجد ارتباط دال احصائيا بين الضغط النفسي والثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي. من خلال الجدول 04 الذي يمثل نتائج قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي والثقة بالنفس. تحصلنا على متوسط حسابي 2.33 وانحراف معياري 2.02 بالنسبة للضغط النفسي بينما اتضح لنا بالنسبة الثقة بالنفس متوسط حسابي 3.98 وانحراف معياري 2.96.

وعليه كانت r المحسوب احصائيا تساوي 0.699 وهي اكبر من قيمة r الجدولية عند الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 33 والبالغة 0.324 مما يدل على وجود علاقة بين الضغط النفسي والثقة بالنفس لدى عينة البحث.

وقد وافقت هذه النتائج دراسة فيميان(1983) تحت عنوان "العلاقة بين المتغيرات النفسية والشخصية والضغوط النفسية لدى التلاميذ في الجامعات الخاصة والتلاميذ في الجامعات النظامية.

هدفت دراسة العلاقة بين عدة متغيرات النفسية وشخصية ترتبط بالتلميذ وإدراكه للضغوط.

إستخدم الباحث المنهج الوصفي وهو الانسب لدراستها على عينة اختيرة بطريقة مقصودة محدد ب 1280 تلميذ الجامعات النظامية حيث طبق عليهم مقياس ضغوط التلميذ؛ وكانت أهم النتائج وجود أربعة عوامل فرعية ترتبط بطبيعة بالدراسة والتي تعتبر مصادر أساسية لضغوط النفسية وهي:

- الانهاك الدراسي.

- الدافعية.

-المظاهر السلوكية النفعالية.

-مظاهر التعب.

وكذا ادراسة ميهر 1983 بعنوان "المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والإنهاك النفسي لدى التلاميذ في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة".

-هدفت الدراسة التعرف على مصادر الضغوط والإنهاك النفسي لتلميذ، كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغوط النفسية والإنهاك النفسي وبعض المتغيرات، أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) تلميذ من المدارس النظامية والخاصة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي وهذا بغية تحليل ودراسة المشاكل التي طرحت وهو الانسب لدراسته.

وقام باستعمال أدوات البحث التالية :

- قياس الضغوط النفسية.

- مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش.

- قائمة زملة الأعراض الفسيولوجية.

-إستمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية).

- مقياس مركز الضبط.

أسفرت أهم النتائج عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط التلميذ وهي:

-المعاملة السيئة من الاساتذة.

-العلاقة بين الزملاء.

-المشكلات السلوكية للتلاميذ.

كما أشارت نتائج المقابلة الشخصية لتلاميذ بأنهم يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في دراستهم كما يبحثون بجدية كيفية التخلص من الدراسات، كذلك أشارت النتائج إلى أن التلاميذ يشعرون بدرجة عالية من الضغوط المرتبطة بالمشكلات الدراسة.

وكذلك دراسة **محمد رويح** ديسمبر 2016. مذكرة تخرج لنيل درجة ماجستير التربية مناهج وطرق التدريس. جامعة المدينة العالمية العنوان "**العلاقة بين وجهة الضبط والضغط النفسية لدى الأساتذة.**"

وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة، وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي؛ واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر، وكانت أهم النتائج:

معظم أفراد العينة كانوا أقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.

أفراد العينة كان لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة).

إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي.

ويتضح من خلال الخلفية النظرية للدراسة أن الضغوط النفسية هي مجموعة التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد والمواقف الصعبة التي تختلف من حيث شدتها، كما تتغير عبر الزمن

تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل إنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها، وتترك آثار نفسية سيئة على الفرد

وفي السياق نفسه يرى **عبد الله الكوثري** 2001 أن الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد والإنقصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، وتحدث عنده حالة من إختلال التوازن و الإضطراب في السلوك و مصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئة خارجية كالطلاق، الوفاة و الخسارة المادية، الهجرة و منها ما يرجع ذلك لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي الطموح الزائد والتنافس وطريقه التفكير.

يرادف بعض الباحثين بين الضغط و الأزمة و لكن الضغط يختلف عن الأزمة، فالأزمة هي المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام بإستجابات فورية نحوها و التي تؤدي بالفرد إلى مكابدة بعض المشكلات النفسية و الصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية.

يستخلص الباحث أن هناك العديد من المفاهيم التي لها علاقة بالضغط النفسي و التي تدل على شعور الفرد بحالة من الإنضغاط و الصراع الداخلي و اليأس و عدم قدرة الفرد على تحمل الضغوط و عجز الفرد على مواجهة الضغط و شعوره أيضا بالإنهاك العضلي ضعف الثقة بالنفس وضعف الإنفعالي و الجسمي نتيجة تعرضه المتكرر للضغط.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

-يوجد ارتباط دال احصائيا بين الضغط النفسي ودافع انجاز النجاح لدى تلاميذ الطور الثانوي.

من خلال الجدول 05 الذي يمثل قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي ودافع الانجاز.

تحصلنا على متوسط حسابي 2.33 وانحراف معياري 2.02 بالنسبة للضغط النفسي بينما اتضح لنا بالنسبة دافع الانجاز متوسط حسابي 4.33 وانحراف معياري 2.23 .

وعليه كانت r المحسوبة احصائيا تساوي 0.62 وهي اكبر من قيمة r الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 33 البالغة 0.324 مما يدل على وجود علاقة بين الضغط النفسي ودافع الانجاز لدى عينة البحث.

وتتفق دراستنا مع دراسة عبير سوزان اندريا 2000 مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير في اساليب تدريس العلوم. جامعة النجاح الوطنية في لبنان.العنوان " مصادر الضغوط النفسية لدى التلميذ وأثرها على خصائصه السلوكية " .

وهدفت إلى التعرف على أهم المصادر لضغوط التلميذ وأثرها على خصائص سلوكه.

تم استخدام عينة قوامها (74) تلميذ، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي؛ وكانت أداة البحث استبياناً مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى التلاميذ، وكانت أهم النتائج كالتالي:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذين يشعرون بالرضا عن الدراسة وبين التلاميذ الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن التلاميذ ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بالتلاميذ الآخرين.

وكذلك دراسة عمر مرزقان مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر اكايمي التربية الحركية جامعة قاصدي مرباح ورقلة بعنوان " الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتعليم الابتدائي " .

اهداف الدراسة:

وبهدف التعرف على العوامل المسؤولة عن شعور بعض معلمي الابتدائي بالضغوط النفسية اشتملت عينة البحث على (230) معلما بالتعليم الابتدائي تراوحت أعمارهم ما بين (22-50 سنة)، أي بمتوسط قدره (35) سنة ومتوسط خبرتهم التدريسية (12) سنة؛ وتم تطبيق الأدوات البحث التالية:

-الوضع الراهن للعملية التعليمية .

-إستبيان يشتمل على المواقف والأحداث الضاغطة كما يدركها المعلم.
-استبيان رضا المعلم عن عمله.
وكانت أهم النتائج كالتالي:

-كان نقص الوقت المسموح لانجاز الأعمال التدريسية من أكثر العوامل إسهاما في شعور المعلم بالضغوط النفسية .

-المهام الإدارية والأعمال الكتابية التي تعد مصدرا لانزعاج المعلمين.
-العلاقات السيئة بين الزملاء المعلمين بالمدرسة، والانحلال الخلفي للطلاب من العوامل التي تؤدي إلى شعور المعلم بالضغوط النفسية.

-لا يتوقف الشعور بالضغوط فقط على العوامل المهنية بل يرجع إلى العامل الاجتماعي والاتجاهات نحو مهنة التدريس.

ويتضح من خلال الخلفية النظرية للدراسة أن نظرت العلماء إلى الضغوط على أنها إستجابة لأحداث محددة تأتي من البيئة، لهذا فالضغوط تمثل ردود الفعل أو الإستجابة التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث الضاغط و يركز هذا الإتجاه على الحالة الداخلية للكائن العضوي و بذلك يشار على الضغط على أنه ردود الفعل الإفعالية و الفيزيولوجية التي تنجم عن التعرض للأحداث الصعبة.

ترى طه عبد العظيم بأن الضغط النفسي هو ناتج عن الشعور بالعجز المتعلم حيث أكد سليجمان على أن تعرض الفرد لأي عجز يجعل سلوكه غير تكيفي فعزوف الفرد على القيام بأي مبادرة ومحاولة أو إستجابة تخلصه من الإنزعاج يعد سلوكا غير تكيفي وتؤدي حاله العجز المتعلم على أثار تعليمية وإفعالية ودفاعية حيث يعرف الفرد على المحاولة والمبادرة ويصبح سلوك الفرد التعليمي غير ذي جدوى وأن النتائج التي يرغب بها لا تعتمد على سلوكه الحالي أما الأثر الإفعالي فيتمثل في فقدان قدرته على التحكم والسيطرة على الأمور وإستمرار تعرض الفرد للضغوط يؤدي الى العجز الكامل عن القيام بأي نشاط في مواقف لاحقة وبالتالي فإنه يستسلم للضغوط النفسية.

ويرى الباحث إن التحكم بنجاح الموقف والمشاعر التي تتأثر أثناء العملية تتسم بقابلية الانتكاس وطبقا لميكانيك فان قابلية الانعكاس تتوقف على الوسائل التكيفية التي تشمل السلوك والأفكار المناسبة لموقف الفرد و مشاعره حوله ويواصل قوله أنه عندما يكون السلوك مناسباً أو موافقا لمتطلبات الموقف فهذا يسمى سلوك التعامل مع الضغوط النفسية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

يوجد ارتباط دال احصائيا بين الضغط النفسي ودافع تجنب الفشل لدى تلاميذ الطور الثانوي.

من خلال الجدول 06 يبين قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة والجدولية بين الضغط النفسي وتجنب الفشل.

تحصلنا على متوسط حسابي 2.33 وانحراف معياري 2.02 بالنسبة للضغط النفسي بينما اتضح لنا بالنسبة لتجنب الفشل متوسط حسابي 4.43 وتحراف معياري 2.6.

وعليه كانت r المحسوبة احصائيا تساوي 0.86 وهي اكبر من قيمة r الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 33 البالغة 0.324 مما يدل على وجود علاقة بين الضغط النفسي وتجنب الفشل لدى العينة التجريبية.

وتتفق دراستنا مع دراسة عبيد سادوسكي وبلاكويل 1992 بعنوان " العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ ".

وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضغط وبين إدراك الأحداث الضاغطة التي يواجهها التلاميذ أثناء فترة التربية العملية؛ وقد تألفت عينة البحث من (38) من التلاميذ والتلميذات المعلمين، منهم (27) أنثى و(11) ذكر، وتم استعمال أدوات البحث التالية:

-مقياس وجهة الضبط للمعلمين من إعداد كل من سادوسكي، تيلور، ادوار ومارتن حيث يحتوي على (20) عبارة يستجيب لها المفحوص من خلال أربعة محاور على طريقة ليكرت.

-النسخة المصغرة من مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي.

-قائمة الضغوط المدركة.

وكانت أهم النتائج تشير إلى أن التلاميذ المعلمين الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرين على التأثير في المواقف التعليمية والسيطرة عليها يميلون إلى تقدير الأحداث على أنها أقل ضغوطا، أما التلاميذ المعلمون الذين يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم في المواقف التعليمية المختلفة فهم يدركون الأحداث على أنها تنطوي على ضغوط شديدة.

وكذلك دراسة عبد الله الوزه مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر اكايمي التربية الحركية للطفل والمراهق جامعة قاصدي مرباح ورقلة بعنوان "الأحداث المسببة للضغوط النفسية للمعلم ".

وهدفت إلى التعرف على الأحداث الضاغطة ومعرفة أي من تلك الأحداث تهديدا له في مهنته كما تهدف أيضا إلى مساعدة المعلمين أثناء إعدادهم على كيفية التوافق والتغلب على تلك الأحداث الضاغطة

وقد تكونت عينة الدراسة من (399) معلم من التعليم العام بمدينة كولورادو (الولايات المتحدة الأمريكية)، وطبقت أداة قائمة الضغوط واستبيان مكون من (35) عبارة، وأشارت النتائج على أكثر الأحداث الضاغطة:

-نقل المعلم من المدرسة دون رغبة منه.

-التهديدات الناتجة من قبل المشرفين.

-إبلاغه بان أداءه غير جيد.

-إنكار فرصة المعلم في الترقى.

-يوجد تأثير دال للمتغيرات الديموغرافية على شعور المعلم بالضغوط النفسية.

وكذا دراسة سوزان كابل. " وتأثير الضغوط النفسية والاحترق لدى عينة من أساتذة الثانوي".

وتهدف إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية والاحترق النفسي وبين المتغيرات النفسية مثل: وجهة الضبط، وصراع الدور، وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة عينة قوامها (78) فرداً حيث تم اختيارهم من أربعة مدارس للمرحلة الثانوية ببريطانيا، و الذين يقومون بتدريس مواد مختلفة.

إستعانت الباحثة بالأدوات البحثية التالية:

- *قياس أعراض الضغوط النفسية.
- *مقياس لضبط الداخلي الخارجي لروتر.
- استبيان الدور لهاوس وليرتيزمان.
- استبيان موجز ويتضمن خصائص ديموغرافية
- هذا ما يؤكد الطبيب الكندي الاصل وقد شرح في كتابه ضغوط الحياه الذي الفه سنة 1956 عندما كان تلميذاً في كلية الطب والذي تحدث فيه عن جملة أعراض التكيف وهي مجموعة من الاعراض والتغيرات التي تحدث عندما يتعرض الكائن الحي لضغوط شديدة من أجل تحقيق نوع من التوافق بين الكائن والبيئة الضاغطة.
- فعندما يشعر الأفراد بأنهم ليسو مستعدين لمواجهة الموقف المضغط فإنهم يمدون بخبرة تتمثل في عدم الراحة المفرطة، وتنتج تلك المشاعر من فقدان المعلومات الملائمة والمهارات، ومن جهل الفرد بالموقف أو الخصائص الشخصية المعينة للفرد.
- مثلاً إنخفاض الضغط بالنفس وبصفة عامة الافراد الذين لديهم مهارات وإستعدادات أكثر من غيرهم تكون لهم قدره على مباشرة العمل بثقة تامة أفضل من غيرهم ممن لا يملكون هذه الخصائص.

يعتقد كثير من التلاميذ الذين درسهم ميكانيك بأنهم لو استطاعوا الدفاع عن أنفسهم بطريقة مناسبة وفي نفس الوقت حافظوا على مستوى مقبول ومريح لقلقهم فإنهم سوف يؤدون واجبهم بطريقة مناسبة.

- إن التحكم بفشل الموقف والمشاعر التي تتأثر أثناء العملية تتسم بقابلية الانكاس وطبقا لميكانيك فان قابلية الانعكاس تتوقف على الوسائل التكيفية التي تشمل السلوك والأفكار المناسبة لموقف الفرد و مشاعره حوله ويواصل قوله أنه عندما يكون السلوك مناسباً أو موافقاً لمتطلبات الموقف فهذا يسمى سلوك التعامل.

الاقتراحات:

- بعد الانتهاء من الفصول النظرية و التطبيقية و ما خلصت له الدراسة من نتائج ، نقتراح ما يلي:
- 1- العمل على التخفيف من الضغط النفسي و تصريفه عن التلاميذ وذلك ببرامج ترفيهية وهذا لضمان نجاح أكبر عدد من التلاميذ في مرحلة الثانوية.
 - 2- العمل على الكشف عن مستوى الطموح الدراسي لدى التلاميذ و ترشيده وفق نموهم النفسي و العقلي و الاجتماعي و مستواهم الدراسي ، مما يحقق نسب عالية من التحصيل الدراسي.
 - 3 -تتمية سمة مستوى الطموح لدى التلاميذ بما يتفق مع الواقع الاجتماعي و التعليمي ولما يخدم نجاحاتهم الدراسية الآنية و المستقبلية و هذا للحيلولة دون وقوعهم في اليأس و الإحباط .
 - 4- العمل على مراعاة مستويات الطموح الدراسي لدى التلاميذ قبل إعداد أي مشروع تربوي أو برامج دراسية ، أو كتب مدرسية، وهذا لضمان نجاح هذه البرامج لما يخدم العملية التربوية.
 - 5- العمل على إختيار تدريس بعض المواد الدراسية التي تنمي مهارات الإبداع و الابتكار و الطموح وبما يتفق مع الواقع الاجتماعي و التعليمي .
 - 6- العمل على الكشف سمة الطموح الدراسي للتلاميذ و ترشيده بما يتفق مع نموهم النفسي و الانفعالي و الاجتماعي و لما يخدم نجاحاتهم الدراسية الآنية و المستقبلية.

خلاصة عامة:

يعيش الانسان مثله كباقي الكائنات الحية طوال حياته يعمل على المواءمة بين بيئته الداخلية التي تتمثل في بدنه وعقله وانفعالاته وبين بيئته الخارجية والتي تتمثل في تغيير الظروف الخاصة بالعالم الخارجي الذي يعيش فيه.

ولما كان العالم الخارجي الذي يعيش فيه الكائن الحي دائم التعرض للتغير فقد كان من الطبيعي أن تتعدل الظروف الداخلية الخاصة بالكائن الحي تبعاً لما يحدث من تغيرات خارجية والضغط النفسي هو احد المراحل الهامة والضرورية، بل هي جسر العبور الى حالة التكيف والملائمة في البيئة التي نعيش فيها، ولكن عدم القدرة على التحكم في الضغوط أو عدم مسايرتها يؤدي إلى نتائج سلبية وغير مرغوبة .

ولقد أظهرت نتائج تحليل الدراسات السابقة لهذا البحث ان التلميذ يتأثر بضغوط الحياة اليومية والبيئة الاجتماعية كأى فرد من المجتمع إضافة الى البيئة الدراسية.

فالتلميذ في هذا المجال يسعى جاهدا للتوفيق بين كل هذه المتطلبات والاعباء والتكيف معها للوصول الى تحقيق افضل النتائج.


ونحن بصدد اجراء هذه الدراسة وقفنا على واقع الضغوط النفسية في الثانوية الجزائرية، وكذا صادفنا حالات من الطلبة الذين لا يستطيعون تحمل الضغوط الممارسة في الثانوية وفي حدود نتائج دراستنا المتواضعة، نشير او نوصي بضرورة الاعتماد على اخصائين نفسانيين من اجل

التخلص من الضغط النفسي في الثانوية وتحسين المستوى الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي.

وكذا الاعتناء بالجانب النفسي للتلاميذ في سبيل المساهمة في بناء شخصيات متزنة وقوية وتندرج في التغلب على الضغوط وموجهتها.



الملاحق



المصادر
و المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 01-رضا مسعودي: علم النفس التربوي، دار الميسرة، ط1، الأردن، 2003
- 02- بن عبد السلام محمد: نمط شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و علاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، سيدي عبد الله ، 2004-2005.
- 03- تامر حسين علي السمران عبد الكريم عبد الله: سيكولوجية التدريب و المنافسة ، دار المعارف ، ط1 ، مصر ، 2014.
- 04-خليل ميخائيل عوض:مشكلات المراهقة في المدن والريف،دار المعارف،مصر،1971.
- 05-دسوقي رواية محمود حسين: علم النفس المعاصر، دار العربية ، ط6، لبنان، 1996.
- 06-زياد عبد الله الدهضة ، ابجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، مطبعة قسنطينة، الجزائر، 2006.
- 07-سعدية علي بهادر،البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الموجه لأطفال الرياض بين النظرية والتطبيق، دار البحوث العلمية ،الكويت،1983 .
- 08-سعيد زغلول ، شامل كامل، مبادئ الاحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد.
- 09-شرف خوجه مليكة: المرجع في علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1963.
- 10-صدقي نور الدين:المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال،دار الفكر العربي،ط1،مصر،1998.
- 11-عبد الستار إبراهيم مدخل إلى اضطرابات السلوكية والمعرفية دار الميسرة للنشر والتوزيع عمان الطبعة 1،2002.
- 12-عبد الستار إبراهيم: مدخل الى علم النفس ، المكتب الجامعي الحديث، ط1، مصر، 2002
- 13-عبد العالي الجسيماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم ، لبنان، 1994.
- 14-عبد الله محمد قاسم: تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 15-عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني، محمد توفيق: الإسلام و قضايا علم النفس الحديثة ، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر،1986
- 16-رضا مسعودي:علم النفس الرياضي، ط1 ، المكتب الجامعي الحديث ،مصر، 2003
- 17-العيسياوي عبد الرحمان، منهجية البحث العلمي، دليل طلاب العلوم الاجتماعية والانسانية، دار العرب للنشر والتوزيع، وهران، 2004.

- 18-فاروق السيد عثمان:علم النفس التربوي ، مكتبة العبيكان ، ط4،الرياض العليا ،2001.
- 19-فاطمة عبد الرحيم النوايسة: دوافع التفوق في النشاط الرياضي،دار الفكرالعربي، القاهرة،1990.
- 20-فاطمة عوض صابر، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2006.
- 21-فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الشباب إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، مصر،1956.
- 22-لطفى راشد محمد مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر القاهرة طبعة 6 1992.
- 23-لىلى عثمان إبراهيم عثمان سيكولوجيه الضغوط بين الاحياء والاقناع الفكري دار صفاء للنشر والتوزيع عمان طبعة الاولى 1987.
- 24-مجد الدين محمد بن يعقوب: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، مصر،2005.
- 25-محمد الصيرفي: تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة.
- 26-محمد زياد حمدان:"علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية "، دار التربية الحديثة ، ط1، الأردن ، 2000.
- 27-مصطفى فهمي ، سيكولوجية والمراقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986.
- 28-موريس أنجلس،مناهج البحث في التربية وعلم النفس،ط4، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2006.
- 29-نبيل كامل الدخان و بشير إبراهيم الحجارة ، ترجمة محمود عمرو و آخرون: الشخصية، الدافعية و الانفعالات ،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، ط1، مصر ،2005.
- 30-نحاتي عثمان:علم النفس في حياتنا، دار الشروق للطباعة ، ط03، بيروت-لبنان،1985.
- 31-نعمي عادل، وآخرون: أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر مذكرة ليسانس، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير، قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة،2008.
- 32-نوار الطالب، محمود السمراني، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة مرصل، بغداد، العراق.
- 33-هارون توفيق الرشيدى: ترجمة محمد عثمان،علم التحليل النفسي،ط6 مكتبة التحليل و العلاج النفسي،القاهرة،1986.
- 34-هاني بن ناصر،أصول البحث العلمي ومناهجه، المناهج للنشر والتوزيع، ط1،بغداد، 2001.

35-يمينة خرفي الزهرة فطيمي:دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة الجزائريين،رسالة ماجستير غير منشورة.

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - *
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة
مستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص : تحضير نفسي رياضي

استمارة استبيان موجهة لتلاميذ الطور الثانوي

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماسر في التربية البدنية و الرياضية تخصص تحضير نفسي رياضي تحت عنوان: "أثر الضغط النفسي على الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الإستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا كما نرجو أن تكون إجابتكم دقيقة قصد التوصل إلى نتائج إيجابية

ملاحظة: ضع علامة (X) في الإطار المناسب أمام الإجابة المختارة وشكرا

تحت إشراف الأستاذ:

مقدس مولاي إدريس

إعداد الطالب:

ملياني مايدة عبد القادر

الاستبيان

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة، وكلنا ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونوا قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد انجازه والذي موضوعه:

الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
ملاحظة: من فضلك ضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

أسئلة مقياس الضغط النفسي

1- هل لديك اضطرابات صحية مزمنة تعيقك او تجعلك تعاني؟

لا	نعم

رأي آخر

2- هل لديك إحساس بان حياتك ليس لها معنى ولا هدف وهل هذا يزعجك؟

لا	نعم

رأي آخر

3- هل انت غير مرتاح في حياتك؟

لا	نعم

رأي آخر

4- هل لديك صعوبة في التأقلم مع ضغوط ومتاعب العالم المعاصر؟

لا	نعم

رأي آخر

5- هل انت حساس للانتقادات؟

لا	نعم

رأي آخر

6- هل تغضب لانتقاه الأسباب؟

لا	نعم

رأي آخر

.....

7- هل تجد صعوبة في تصغير

المشاكل والصعوبات؟

لا	نعم

رأي اخر

8- هل انت منطوي؟

لا	نعم

..... جواب آخر

9- هل لديك قليل من الرضى في حياتك؟

لا	نعم

..... رأي آخر

10- هل لديك إحساس بان حياتك ليس لها معنى ولاهدف؟

لا	نعم

..... رأي آخر

11- هل تنفسك جرعات من الفكاهة والمزاج للتغلب على المصاعب؟

لا	نعم

..... رأي آخر

12- هل يراودك شعور داخلي بعدم الأمان والاستقرار؟

لا	نعم

..... شيء آخر -

13- هل تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك؟

لا	نعم

..... رأي آخر

14- هل تشعر بعدم قدرتك على تحقيق المزيد من الإنجازات؟

لا	نعم

..... رأي آخر

15- هل يراودك شعور بصعوبة التفكير والتركيز؟.

لا	نعم

..... رأي آخر

16- هل يراودك شعور بالضييق والخوف؟

لا	نعم

..... رأي آخر

17- شعورك بعدم قدرتك على تحفيز نفسك؟

لا	نعم

..... رأي آخر

18- هل لديك حساسة الزائدة للنقد الذي قد توجهه؟.

لا	نعم

..... رأي آخر

19- هل تشعر الغضب بسرعة عند النقد؟

لا	نعم

..... رأي آخر

20- هل تشعر بانخفاض الدافع نحو الدراسة؟

لا	نعم

..... رأي آخر

أسئلة مقياس الطموح

1- ادرس لانني احب هذا النجاح.

أرفض تماماً	أرفض	حيادي	موافق	موافق جداً

..... رأي آخر

2- افضل دراسة لانه يفتح لي باب الدراسة خارج الوطن.

أرفض تماماً	أرفض	حيادي	موافق	موافق جداً

..... رأي آخر

3- ادرس لرغبتي في أن أكون فردا ناجحا.

أرفض تماماً	أرفض	حيادي	موافق	موافق جداً

..... رأي آخر

4- الحاجات النفسية التي تحفزك على دراسة هذا الاختصاص .

موافق جداً	موافق	حيادي	أرفض	أرفض تماماً

رأي آخر

5- الدراسة تعتبر بالنسبة لي احسن فرصة لان أكون شخصاً ناجحاً.

موافق جداً	موافق	حيادي	أرفض	أرفض تماماً

رأي آخر

6- احس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد اشخاص ناجحين ؟

موافق جداً	موافق	حيادي	أرفض	أرفض تماماً

رأي آخر

.....

7- ادرس لأنها تساعدني في

تحقيق ذاتي شخصياً واجتماعياً

موافق جداً	موافق	حيادي	أرفض	أرفض تماماً

8- ادرس اختصاص لتحقيق طموحي للحصول على لقب الدكتور او باحث .

موافق جداً	موافق	حيادي	أرفض	أرفض تماماً

..... جواب آخر

9- ادرس لرغبتني في مواصلة الدراسات العليا

موافق جداً	موافق	حيادي	أرفض	أرفض تماماً

..... رأي آخر

10- افضل دراسة لتوافر فرص الحصول على منصب عمل في ميدان التخصص.

موافق جداً	موافق	حيادي	أرفض	أرفض تماماً

..... رأي آخر

11- افضل الدراسة لتقدير المجتمع للفرد الرياضي.

موافق جداً	موافق	حيادي	أرفض	أرفض تماماً

..... رأي آخر

12- ادرس لاتاحة الفرصة لسقل شخصيتي وزيادة مهاراتي في الميدان.

موافق جداً	موافق	حيادي	أرفض	أرفض تماماً

..... شيء آخر

13-المزيا الثقافية لدراسة هامة جدا بالنسبة لي.

موافق جداً	موافق	حيادي	أرفض	أرفض تماماً

..... رأي آخر



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 18/07/2021
Ref :158/ S.T / 2021

مستغانم في: 2021/07/18
الرقم: 158 / ت.ر / 2021

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: مدير ثانوية حكيم أبو عبد الله زروالي
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب - ملياني مايدة عبد القادر .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2020 / 2021
و هذا قصد إجراء إختبارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر
تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم
رئيس معهد التربية البدنية والرياضية
إستاد: نسي عبد الكريم

موافقة المدير