

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مستوى الاتزان الانفعالي والضغط النفسي لدى

التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

دراسة ميدانية بثانوية غالمي عبد القادر - عين الدفلى -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: ارشاد و توجيه

اشراف الاستاذة:

- د. لعزيز وردة

اعداد الطالبتين:

- كركوش سارة

- سباع زبيدة

السنة الجامعية: 2020/2019

كلمة شكر

نحمد الله عزوجل على إلهامه لنا الصبر حتى تم الوصول إلى هذه المرحلة، وعلى توفيقه لنا وتسديد خطانا في إنجاز هذا العمل، ونتقدم بالشكر إلى أمهاتنا اللواتي ملأت دعواتهن بحنان السماء، كما نشكر الأستاذة المشرفة "العزیز وردة"، وإلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بدعاء أو كلمة طيبة، إلى كل هؤلاء كل الإمتنان والشكر والعرفان.

إهداء

إلى الوردة التي أعيش برائحة عطرها

"أمي الحبيبة"

إلى الدرغ الذي يحميني وسندي في هذه الحياة

"أبي الغالي"

إلى الشموع التي تنير الظلام في دنيتي وإخوتي وأخواتي وأبنائهم

إلى من أسعد برؤيتهم ويرتاح قلبي لخطابهم إلى صديقات العمر ورفيقات

الدرج

إلى كل أساتذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية خاصة قسم إرشاد وتوجيه

وإلى كل زملاء وزميلات

إلى من كانت قدوتي في العلم والأخلاق الأستاذة وردة العزيز

"زبيدة"

إهداء

إلى أعمز ما أملك في الدنيا الحبيبة الطاهرة والملاك الصافي إلى من جعل الله
الجنة تحت قدميهما، إلى مصدر العطف والحنان "أمي العنونة" أدامها الله
عز وجل.

إلى من كان السند القوي في السراء والضراء، إلى من كان قدوة في التربية
والأخلاق "أبي العزيز" حفظه الله.

إلى إخوتي وأخواتي وأبنائهم الأعمز.

إلى من هم كالنور للعين صديقاتي ورفيقات عمري اللذين كانوا لي نعمة
الصحة.

"سارة"

قائمة المحتويات:

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	كلمة الشكر	
	قائمة المحتويات	
02	إهداء	
03	قائمة الجداول	
04	قائمة الأشكال	
05	ملخص الدراسة بالعربية	
06	ملخص الدراسة بالأجنبية	
07	مقدمة عامة	أ - ت
الفصل الأول: مدخل نظري عام للدراسة		
01	إشكالية الدراسة	06
02	فرضيات الدراسة	08
03	أهمية الدراسة	09
04	أهداف الدراسة	09
05	مفاهيم الدراسة	09
06	حدود الدراسة	10
الاطار النظري		
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة		
	الاتزان الانفعالي	12
01	ماهية الانفعال	12
	تمهيد	12
1-1	مفهوم الانفعال	12
2-1	مظاهر الانفعالات و التغيرات المصاحبة لها	12
3-1	العوامل المؤثرة في الانفعالات	16

17	النظريات المفسرة للانفعالات	4-1
21	الاتزان الانفعالي	02
21	مفهوم الاتزان الانفعالي	1-2
22	صفات الشخص المتزن انفعاليا	2-2
23	طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على الإنفعالات	3-2
24	دور الإرشاد في تحقيق الاتزان الانفعالي	4-2
25	النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي	5-2
27	خلاصة	
28	الضغوط النفسية	
28	تمهيد	
28	مفهوم الضغط النفسي	01
29	أنواع الضغط النفسي	02
31	أعراض ومظاهر الضغوط النفسية	03
32	مصادر الضغط النفسي	04
33	مستويات الضغط النفسي	05
34	النظريات المفسرة للضغط النفسي	06
39	بعض أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	07
44	خلاصة	
45	ثانيا: الدراسات السابقة والتعقيب عليها	
47	الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تتعلق بموضوع الدراسة	01
49	التعقيب على الدراسات السابقة	02
	الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها	
51	تمهيد	
51	منهج الدراسة	01
52	مجتمع الدراسة	02

52	عينة الدراسة	03
53	أدوات الدراسة	04
53	وصف أدوات الدراسة	1-4
55	الخصائص السكيومترية لأدوات الدراسة	2-4
56	الصدق	1-2-4
57	الثبات	2-2-4
58	أساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	05
59	خلاصة	
	الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
61	تمهيد	
61	عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة	01
61	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	02
62	عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	03
	الفصل الخامس: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة	
65	تمهيد	
65	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة	01
65	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى	02
66	مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية	03
67	إستنتاج عام	
69	خاتمة	
70	مقترحات وتوصيات	
72	قائمة المراجع	
77	الملاحق	

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
52	أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	01
53	أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	02
54	البنود الإيجابية والسلبية لمقياس الاتزان الانفعالي	03
54	توزيع درجات البدائل لمقياس الاتزان الانفعالي	04
55	توزيع درجات البدائل لمقياس الضغط النفسي	05
55	دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين للأفراد العينة الاستطلاعية لمقياس الاتزان الانفعالي	06
56	دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين للأفراد العينة الاستطلاعية لمقياس الضغط النفسي	07
56	معاملات الارتباط بين أبعاد الضغط النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس	08
57	معامل الفا كرونباخ لمقياس الانزياح الانفعالي	09
57	الثبات بطريقة التجزئة النصفية	10
57	معامل ثبات الفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي	11
58	الثبات بطريقة التجزئة النصفية	12
61	العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية	13
62	الفروق بين التلاميذ في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس	14
62	الفروق بين التلاميذ في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس	15

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نظرية جيمس لانج للانفعالات	17
02	مضمون نظرية كانون في الانفعالات	18
03	دور العوامل المعرفية كمحددات للانفعال إلى جانب العوامل الفيزيولوجية الداخلية والتنبهات الخارجية	19
04	تصور التحليل النفسي للأحداث المرتبطة بحدوث الانفعال	21
05	مستويات الضغط النفسي	33
06	حدوث الضغوط النفسية طبقاً لنظرية هانز سيللي	35
07	نموذج (البيئة- الفرد) للضغوط	38
08	نموذج المثير الإستجابة	39

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وبعد جمعنا لمختلف المعلومات عن متغيرات الدراسة واعتمادنا في بحثنا على المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي المتكون من (38 فقرة) ومقياس الضغوط النفسية المتكونة من (42 فقرة) فقد طبقنا أداتي الدراسة على عينة تكونت من (120) تلميذ وتلميذة مقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة ولتوصل إلى النتائج استخدمنا الوسائل الإحصائية الآتية معامل الارتباط بيرسون اختبار "T" لعينتين المستقلتين وغير متجانستين، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) وتمت معالجة هذه البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

خلصت نتائج الدراسة إلى أنه:

- توجد علاقة إرتباطية عكسية (سالبة) بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين (ذكور، إناث) في مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. - لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين (ذكور، إناث) الضغوط النفسية التي تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

Résumé de l'étude:

La présente étude visait à révéler la relation entre l'équilibre émotionnel et le stress psychologique chez les étudiants qui arrivent au baccalauréat, après avoir recueilli diverses informations sur les variables de l'étude et adopté dans notre recherche l'approche descriptive, et l'échelle d'équilibre émotionnel constituée de (38 items) et l'échelle de stress psychologique constituée de (42) ont été appliquées. Paragraphe (nous avons appliqué les deux outils d'étude à un échantillon de (120) étudiants et étudiantes sur le point de passer le baccalauréat. L'échantillon a été choisi de manière aléatoire simple. Pour obtenir les résultats, nous avons utilisé les méthodes statistiques suivantes: coefficient de corrélation, test de Pearson T, pour deux échantillons indépendants et hétérogènes, la moyenne arithmétique, Écart-type) et ces données ont été traitées à l'aide du programme Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Les résultats de l'étude ont conclu que:

- Il existe une corrélation inverse (négative) entre l'équilibre émotionnel et le stress psychologique chez les élèves proches du baccalauréat.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les sexes (hommes et femmes) dans le niveau d'équilibre émotionnel des élèves qui arrivent au baccalauréat. - Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les sexes (hommes et femmes), le stress psychologique des étudiants qui arrivent au baccalauréat.

مقدمة

يعتبر امتحان البكالوريا من أهم الإمتحانات التي يجتازها التلميذ منذ بداية تعليمه إلى نهاية آخر مرحلة للتعليم الثانوي، ويبقى الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لتعزيز وتتويج الشوط الطويل الذي قطعه التلميذ خلال تعلمه، كما يعد تثميناً للمجهودات التي بذلها خلال كل السنوات الدراسية، وتكمن أهمية هذا الإمتحان في كونه يقدم شهادة للتلميذ تفتح أمامه أبواباً نحو التعليم الجامعي وتمنحه الفرصة للمشاركة في العديد من المنافسات التي تمكنه من مواصلة تعليمه وبناء مستقبله، هذا ما يجعل التلميذ يعتبر إمتحان البكالوريا مرحلة انتقالية، الأمر الذي يولد لديه مخاوف وقلق قد تؤثر سلباً على توازنه النفسي والانفعالي وكذا يولد لديه ضغط نفسي كبير.

بحيث يلعب الاتزان الانفعالي دوراً مهماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد الشوقاوي (1983) بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على مواجهة واعية لظروف الحياة وأزماتها فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (ريان، 2006، ص 35).

حيث تؤثر الانفعالات بقوة في السلوك، والانفعال كذلك عنصر حاسم في حياتنا ومحدد لها، فتمثل الحياة الانفعالية جانباً هاماً من جوانب الشخصية حيث أنها لا تؤثر في توجيه سلوك الفرد فحسب بل تتدخل إلى حد كبير في سلامته، فبقدر ما يكون الشخص متزناً فإنه يتحكم في انفعالاته لا يدع فرصة للغضب تمتلكه ولا يعطي أحكاماً سريعة للمواقف المختلفة يكون متروياً، فالإتزان الانفعالي هو مقدرة الفرد لسيطرته على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات،

ويدخل ذلك في عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها من ناحية، أو الخضوع لها تماما بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى (الشراوي، 1986، ص40).

إن الحياة المدرسية من أهم الوضعيات الحياتية توليدا للضغوط عند الفرد وبالخصوص عند التلميذ الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته و التي تتماشى مع تعليمه الثانوي حيث أنه في هذا الطور من التعليم يخضع لامتحان مصيري هو امتحان الشهادة البكالوريا الذي يعد من الامتحانات الحاسمة مما يجعل التلميذ يحضر له أحسن تحضير وأحسن استعداد دراسي خلال السنة، فهذا كله يولد لدى التلميذ اضطرابات وانفعالات وضغط نفسي يعيق أدائه الأكاديمي فهذه الصعوبات ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة مثل الانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وكذلك بسبب المشاكل في الانتباه والتركيز (فيصل عبد الله محمد الزراد، 1984، ص78) وعندما يتعرض الانسان لضغوط حياتية حادة او مهددة تجعله مشغولا، فتؤثر على العديد من الوظائف المعرفية فيحدث له نقص في الكفاءة المعرفية وكثرة الوقوع في الأخطاء ومن بين التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط زيادة في معدل الأخطاء وتدهور الذاكرة القصيرة والطويلة المدى فيتناقص مدى الذاكرة (عبد المعطي، 2006، ص85).

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة والتي حاولنا من خلالها الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وقد قسمت هذه الدراسة إلى جانبين الأول هو الجانب النظري والثاني هو جانب التطبيقي.

حيث يتضمن الأول فصلين، خصص الأول منها لتحديد إشكالية الدراسة وتساؤلاتها ومن ثم صياغة الفرضيات وأهمية الدراسة وأهدافها وحدود الدراسة وتحديد المفاهيم، أما الفصل الثاني فتناول الإطار النظري والدراسات السابقة فتطرقنا أولا إلى الإطار النظري والتعرف على المتغيرات الدراسة (الاتزان الانفعالي، الضغوط النفسية) ومن ثم تطرقنا إلى الدراسات السابقة المتوصل إليها من طرف الباحثين ثم التعقيب عليها.

أما الجانب التطبيقي فيتضمن هو الأخر ثلاثة فصول حيث خصص الفصل الثالث إلى منهجية الدراسة وإجراءاتها ويتضمن المنهج المتبع في الدراسة مجتمع الدراسة، حجم العينة، ادوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية وإجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية والأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة، أما الفصل الرابع فعرضنا من خلاله نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها، أما الفصل الخامس فتضمن تفسير ومناقشة النتائج انطلاقاً من الإطار النظري والدراسات السابقة في الموضوع.

الفصل التمهيدي

مدخل عام للدراسة

الإشكالية

يحتل التعليم الثانوي مكانة متميزة في السلم التعليمي ويلقى عناية كبيرة من المهتمين بشؤون التعليم ليس فقط في البلدان العربية وحدها وإنما في سائر بلاد العالم فهو يتناول شريحة من الأفراد وذلك في أدق مراحل نموهم، ويعدهم إما لمواصلة التعليم العالي أو العمل في الميدان الحياة المختلفة إذن التعليم الثانوي ليس مجرد مرحلة تعليمية عابرة بحيث تعتبر هذه المرحلة مكملة للتعليم الأساسي ومرحلة جديدة للتلميذ بحيث تعده لدخول الجامعات والمعاهد العليا والانخراط في الحياة العملية، وتختتم دراسة التعليم الثانوي العام والمتخصص بشهادة الدراسة الثانوية التي تسمى "البكالوريا" (مجادي بية ص177)

ويواجه التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا مواقف تعليمية معينة تتطلب منهم المزيد من المجهود وتحمل مسؤوليات دراسية ولا شك بأن المقبل على امتحان مصيري مثل البكالوريا ولأول مرة قد تتولد لديه مخاوف واضطرابات تجعله فردا غير متزن انفعاليا. (عبد الرحمن العيسوي 1988 ص 315)

مما قد يؤثر سلبا على قدرته في التعامل مع المواقف التعليمية لأن الاتزان الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات فبقدر ما يكون الشخص متزنا من الناحية الانفعالية أي مسيطرا على ذاته متحكما فيها تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخرين ويتعامل بمرونة مع الأحداث (العدل 1995 ص 195)

ومن الآثار السلبية للانفعالات أنها تجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب ولا يمكنه أن يصدر أحكام سليمة كما يفقده ذلك القدرة على ضبط نفسه التحكم في إرادته، كما يجعله عرضة للاستهواء السريع والتصديق السهل مما يجعله لقمة سائغة في أيدي من هو أكثر ثبات واتزاناً انفعالياً منه، وهذا ما يؤدي إلى الانفعال لأتفه الأسباب انفعالات قوية لا تتفق مع بساطة المثير. (محمد 1972 ص68)

وقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية الاتزان الانفعالي ومن بينها دراسة بن يطو مريم (2017) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المساييرة المغايرة والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وخلصت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين المساييرة والمغايرة والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي وأن مستوى الاتزان الانفعالي لديهم مرتفع.

في حين هدفت الدراسة سمية بن عمارة (2013) معرفة العلاقة بين الحوار الأساسي الحوار الأسري والاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بالسنة الرابعة متوسط وتوصلت الدراسة إلى نتائج مفادها وجود علاقة بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي كلما زاد الحوار الأسري زاد الاتزان الانفعالي.

في الحقيقة أن الإنسان في هذا العصر يعيش الضغوطات بأشكالها لهذا سمي عصرنا بعصر الضغوط، ويشير هذا الأخير إلى الحالة التي تهدد الإنسان بصفة عامة الشباب بصفة خاصة فهي تلك المعوقات والصعوبات التي تعترض سبيلهم في إشباع حاجاتهم البيولوجية والنفسية وهذه الضغوط تهدد بشكل كبير التلاميذ داخل المؤسسات التربوية بحيث تشير الضغوطات إلى تلك الصعوبات التي تعرقل سبيل التلاميذ في العملية التعليمية، وهم مقبلون على امتحان مصيري مثل البكالوريا يتحد على ضوئها مسارهم الدراسي والمهني، ولقد شغل موضوع الضغوطات النفسية التي يعيشها تلاميذ البكالوريا المؤسسات التربوية، من مختصين تربويين ونفسيين لإدراكهم المعاناة التي يعيشها هؤلاء التلاميذ والمتمثلة في الضيق والتوتر نتيجة الأعباء الدراسية المتلاحقة والتي تتجاوز قدراتهم وطاقاتهم وبالرغم من أن المدرسة تعد المؤسسة التربوية الثانية بعد الأسرة وتشكل مكانة متميزة عند التلاميذ إلا أنها في الوقت ذاته يمكن أن تمثل مصدر للضغوط النفسية وتؤثر على صحتهم النفسية. (طه عبد العظيم 1975 ص 341)

بحيث توصلت دراسة بن صالح هداية (2016) إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة ترتبط عكسيا مع التوافق المدرسي، ويسعى اليوم التربويين والنفسيين جاهدين للاهتمام بالشباب لما لهم من أهمية في بناء و تطوير المجتمعات في المستقبل ويعتبر امتحان البكالوريا حدث هام في حياة التلاميذ، وهذا الحدث ينعكس عليهم في المنزل والمدرسة يعملون على استذكار وانجاز الواجبات المنزلية العديدة والمكثفة المستمر لامتحانات الفصلية وكثافة البرامج ومحدودية فترات الراحة والفراغ مما يؤدي بهؤلاء إلى التعرض المستمر للضغط النفسي، وهدفت دراسة شفيق ساعد (2012) إلى معرفه أهم العوامل الاجتماعية التي تشكل مصدر الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا وتوصلت إلى أن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأكبر للضغوط عند التلاميذ .

وبالتالي إن الاهتمام بطلبة البكالوريا ضرورة ملحة تفرضها أهمية المرحلة التي يمر بها التلاميذ وأهمية الحدث التربوي المصيري لذلك قمنا بدراستنا حول الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية على هذه الفئة المهمة وبناءا على ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

- التساؤل الرئيسي: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟ .

- التساؤلات الفرعية: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى لاتزان الانفعالي تعزى الى متغير الجنس؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس؟ .

2- الفرضيات

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى إلى متغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس.

3- أهمية الدراسة:

- تعد هذه الدراسة إضافة جديدة لإثراء الدراسات والأبحاث المحلية حول الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغط النفسي.
- إنَّ ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج ستساهم ولو بالقليل في إضافة معلومات جديدة حول هذا الموضوع كظاهرة نفسية مازال البحث فيها جديد.
- أهمية هذه الدراسة لارتباطها بمرحلة عمرية تتسم بالعديد من الضغوط وخاصة المرحلة النهائية وهذا ما دعانا الى دراسة هذا الموضوع.
- إنَّ نتائج هذه الدراسة قد تكون بداية لدراسات أخرى في هذا المجال.
- تسليط الضوء على الاتزان الانفعالي والضغط النفسي كونه موضوع مهم.

4- أهداف الدراسة:

- معرفة ما مدى وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.
- التعرف على دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي والضغط النفسي وفق متغير الجنس.
- التعرف على دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي والضغط النفسي وفق متغير التخصص.

5- مفاهيم الدراسة:

الاتزان الانفعالي:

اصطلاحاً: عرفه حمدان على ان يكون لدى الفرد القدرة في التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والاحداث الجارية بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (حمدان، 2010، ص 37)

اجرائياً: هو مقدرة التلميذ الذي يدرس في السنة الثالثة ثانوي بالموسم الدراسي (2019-2020) بالتحكم والسيطرة على انفعالاته والتعامل بمرونة مع الاحداث والمواقف الجارية منها والجديدة كما تقاس بمقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة.

الضغط النفسي:

اصطلاحاً: عرفه السيد محمود الطواب " بأنه الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف، وقد تحدث عن نوعين من الضغط النفسي: ضغط نفسي صحي يحفز الفرد على الإبداع والإنجاز وضغط نفسي مرضي يثبط العزيمة ويعرقل مسار الحياة. (سونيا شومان، 2017)

اجرائياً: هو حالة من التوتر الناجم عن تفاعل التلاميذ مع عوامل ومسببات داخلية او خارجية تؤدي الى عدم تكيفه نتيجة عدم توافق قدراته مع متطلبات الموقف الضاغط وهي تلك الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ حسب استبيان الضغوط النفسية في الدراسة الحالية.

6- حدود الدراسة:

الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على تلاميذ الطور الثانوي - السنة الثالثة ثانوي.

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة على مستوى ثانوية غالمي عبد القادر ولاية عين الدفلى.

- **الحدود الزمانية:** تمت إجراءات الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 17-02-2020 الى

غاية 20-02-2020 خلال الموسم الدراسي 2019-2020.

الفصل الثاني

الاطار النظري و الدراسات السابقة

الاتزان الانفعالي

1- ماهية الانفعال

تمهيد:

تعتبر طاقة الانسان على الانفعال من اهم المقومات التي تعطي لحياته طعما ولا نستطيع ان نتصور الحياة بدون هذه الانفعالات. ويؤدي الشعور بالحاجة الى السعي الى اشباعها ومقاومة كل من شأنه العمل على احباطها او الحرمان من تحقيقها، كما يؤدي هذا الشعور الى حالة نفسية او نفس جسدية **psychosomatique** ، التي نسميها بالانفعال.

1-1 تعريف الانفعال:

هو حالة من التحريك او الاثارة او الايقاظ بصورة من الصور ينطوي على مشاعر نفسية واستجابات ودوافع جسمية او فيزيولوجية تظهر كلها في تنوع لا حد له من التركيبات التي تتدرج في تعقيدها وتختلف في طبيعتها الاساسية وفي مظهرها الخارجي. (مريم سليم. 2006. ص 1959).

يشير بعض علماء النفس (عبد الحليم السيد واخرون، 1990) الى الانفعال على انه عبارة عن نماذج انعكاسية معينة للاستجابة مثل: الغضب، الخوف، والفرح.....الخ. تتصل بالمراكز العصبية في منطقة الهيبوثلاموس.

اما ماركس (1978Marx) فيرى في الانفعال اضطراب جاء يشمل الفرد كله، ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفيزيولوجية الداخلية. وينشئ في الاصل من مصدر نفسي.

يراه يونج (Young.1961) يتمثل في عملية ذات طبيعة مركبة الى درجة انه لا بد من تحليله الى اجزاء من مختلف وجهات النظر. (سامي محمد ملحم، 2009، ص 239)

1-2 مظاهر الانفعالات والتغيرات المصاحبة لها

يمكن تقسيم التغيرات المصاحبة للانفعال الى نوعين رئيسيين هما:

التغيرات الفيزيولوجية الداخلية:

تصاحب الحالة الانفعالية للفرد تغيرات فيزيولوجية كضغط الدم وسرعة التنفس واستجابة انسان العين، كما تتأثر الغدد والعضلات ونشاط المعدة والامعاء... الخ.

في اثناء الانفعال تحدث تغيرات في ضغط الدم وتوزيعه في اجزاء الجسم، حيث يحدث احتقان للدم في كل من الوجه والرقبة نتيجة لامتداد الاوعية الدموية وزيادة كمية الدم قرب سطح الجلد.

وبصاحب الانفعال حدوث تغيرات كهربائية يمكن التأكد منها عن طريق توصيل اقطاب كهربائية الى الجلد (على الكتفين) كتصلة بجلفانوميتر الاستجابة **galvanique Skinner sponse** الجلفانية للجلد وتمثل هذه الاستجابة مؤشر للتغيرات الانفعالية .

ويتغير معدل التنفس وزمن الشهيق والزفير حسب الحالة الانفعالية فتجده ينقطع برهة من الزمن في حالات الدهشة، وينقطع اثناء الضحك او البكاء.

ويتغير معدل ضربات القلب اثناء الحالة الانفعالية فقد تزيد سرعة ضربات القلب اثناء الانفعال من 72 الى 150 نبضة في الدقيقة.

ويعتبر توتر العضلات من الاعراض المصاحبة للانفعال، فقد يرتعش الفرد اثناء الانفعال الشديد.

ولوحظ كذلك ان حالات الغضب يصاحبه ارتفاع الاغشية الداخلية للمعدة مع زيادة انقباض عضلاتها، وارتفاع نسبة افراز الحامض منها. وفي حالات الاكتئاب تقل نسبة الحامض وتتوقف المعدة عن الحركة.

وتتغير وظائف الكلية ونسبة الماء والاملاح تبعا لتغير الحالة الانفعالية، لاحظ مثلا ان حالات التهيج والخوف الشديد تزيد نسبة التبول.

كما تتغير معدلات افراز الغدد الصماء للهرمونات اثناء الانفعال، فتنشط الغدتان المجاورتان للكليتين في حالات الخوف والغضب من خطر مفاجئ، ويزداد افراز هرمون الادرينالين الذي يؤدي بالضرورة الى زيادة نشاط الكبد فيزيد من كمية السكر الذي يفرزه الكبد في الدم، وذلك لتعبئة طاقة الفرد من اجل مواجهة الانفعال.

التغيرات الجسمية الخارجية:

تعتبر التغيرات الجسمية او البدنية الخارجية من الوسائل التي نسدل من خلالها على انفعالات ومشاعر الافراد، وبعض التغييرات الانفعالية يمكن اخفاؤها من قبل الفرد لكنه لا يستطيع اخفاء بعضها الاخر، لعدم قدرة الفرد على التحكم في جهازه العصبي السمبثاوي وتعتمد قدرة الفرد على التحكم في تعبيراته غير اللفظية على درجة صحته النفسية و الجسمية، وقد كشفت بعض الدراسات ان هناك اختلافات بين الانفعالات حيث دقة التعرف على كل منها، واتضح من خلال التحليل الاحصائي للتجمعات cluster analysis الانسانية وجود سبع فئات للتعبيرات الانفعالية هي :

اولا: السعادة:

فتجد في انفعال السعادة على وجه الفرد:

عودة اركان الشفتين الى الخلف وارتفاع الشفتين الى الاعلى.
الانفتاح الجزئي للفم وقد تظهر الاسنان او لا تظهر.
تهبط التجاعيد الفمية الانفية الى الاسفل من الانف الى النهاية الخارجية خلف اركان الشفتين.

ترتفع الوجنتان (الخدود).

يظهر الجفن السفلي للعين تجاعيد اسفله، وقد يرتفع دون توتر.

تجاعيد البهجة او السعادة من النهاية الخارجية للعينين.

ثانيا: المفاجأة:

يتميز انفعال المفاجأة بما يلي:

ترتفع الحواجب ثم تنقوس وتعلو.

يتمدد الجلد الواقع تحت الحاجب مباشرة.

نتيجة التجاعيد الافقية نحو مقدمة الراس.

يتسع الجفنان فيرتفع الجفن الاعلى ويهبط الجفن الاسفل.

يُنفّث الفك حتى تنفصل الشفتان عن الأسنان دون توتر أو تمدد الفم.

ثالثا: الخوف:

يشير انفعال الخوف الى:

ارتفاع الحواجب والتقاؤهما معا.

تصبح تجاعيد مقدمة الراس في المنتصف.

يُنفّث الفم وتكون الشفتان متوترتين وترجعان للخلف أو تمدد ثم ترجع للخلف.

رابعا: الحزن:

يشير انفعال الحزن الى:

ارتفاع الحواجب عند الاركان الداخلية للعين.

ثم يأخذ الجلد أسفل الحاجب شكلا مثلثا مع ارتفاع الركن الداخلي.

هبوط اركان الشفتين أو ارتعاش الشفتين.

ارتفاع الركن الداخلي للجفن الاعلى.

خامسا: الغضب:

ويشير انفعال الغضب الى الاتي:

تنخفض الحواجب وتلتقي معا.

تظهر خطوط راسه بين الحاجبين.

يتوتر الجفن السفلي وقد يرتفع أولا يرتفع.

يتوتر الجفن العلوي وقد ينخفض ولا ينخفض، وذلك بواسطة حركة الحاجب.

تجحظ العينان ويظهر عليها الانتفاخ أو التورم.

قد تتسع فتحتا الانف، ولكنها ليست ملمحا اساسيا في التعبير الوجهي عن الغضب لأنها

يمكن ان تحدث ايضا في حالة الحزن.

سادسا: الاشمئزاز (أو القرف):

اما انفعال الاشمئزاز أو القرف فيشير الى ما يلي:

- رتفع الشفة العليا.)
 ترتفع الشفة السفلى وتدفع الشفة العليا، او تنخفض قليلا.)
 ترتفع الوجنتان.)
 تظهر الخطوط تحت الجفن السفلي.)
 ينخفض الحاجب والجفن الاعلى ويندفع الجفن الى اعلى دون توتر. (سامي محمد ملحم
 2009، ص 242، 243)

1-3 العوامل المؤثرة في الانفعالات:

هناك عوامل تؤثر في ارتفاع الانفعالات وتمايزها وزيادة تعقيدها او تركيبها ومن هذه العوامل ما يلي:

النضج:

ونعني به الذي يحدث دون تأثير التعلم، ويحدث النضج نتيجة للعوامل الوراثية وحدها، ويظهر أثر النضج واضحا في تهيئة البناء العضلي و الغددي والعصبي اللازم لظهور الانفعالات.

التعلم:

يظهر دور التعلم واضحا في اكتساب الاطفال العديد من التعبيرات الانفعالية، فالتعبير عن انفعال الغضب لدى الاطفال يتمثل في الافصاح عن الطعام او مغادرة المنزل، وكل هذه الافعال يتعلمها الاطفال من بيئتهم التي يعيشون فيها من خلال ثلاثة اساليب هي :

المحاكاة imitation

التي تقوم بدور كبير في اكتساب الاطفال للاستجابة الانفعالية، حيث يبدأ الطفل في محاكاة الاخرين بعد سن السننتين فيقتدى بوجود نماذج من البيئة التي يعيش فيها.

التشريط conditioning

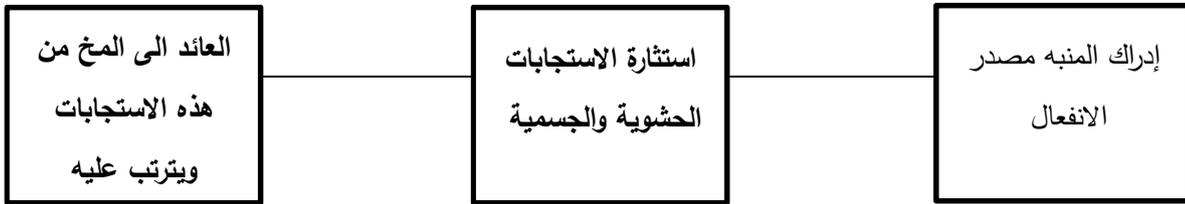
ويبدأ بان يربط الكائن بين منبه محايد ومنه اخر سبق ان استثار استجابة انفعالية لديه، ثم يمتد الى غيره من المنبهات التي تتشابه معه وذلك في ضوء مبدا التعميم.

الفهم Under standing

وبعني إدراك المواقف التي يحتمل ان تثير استجابة انفعالية لدى الفرد. (سامي محمد ملحم 2009 ص 249)

1-4 النظريات المفسرة للانفعال:

1/- ذكر دوران بان الانفعال خاصية اولية عند الوليد. ونشر العالم الفيزيولوجي الدنماركي جيمس لانج James lange نظريته في الانفعالات التي تشير الى ان الانفعالات تحدث نتيجة لشعور الفرد بالتغير في الاوعية الدموية، وايدته في ذلك كل من هلجارد و اتكنسون (Atkinson et al 1987) ويوضح الشكل نظرية لانج في الانفعالات :

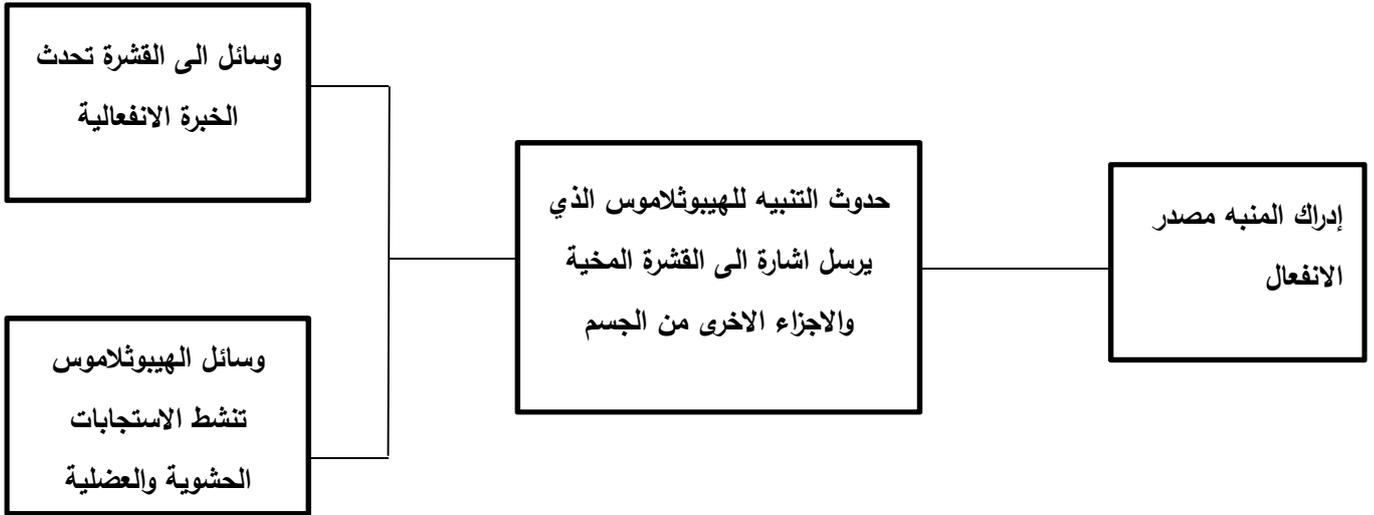


شكل رقم 01: نظرية جيمس لانج في الانفعالات.

(سامي محمد ملحم، 2009، ص 243)

2/- افترض كانون في نظريته الثلاموسية او المهادية في الانفعالات: ان المشاعر الانفعالية هي نتيجة الثلاموس thalamus او المهاد، اما التعبيرات السلوكية للانفعال فهي من وظائف الهيبوثلاموس hypothalamus او مهاد المخ .

ويشير كانون الى ان الاحساسات المختلفة من الجسم تصل الى كل من القشرة المخية و الهيبوثلاموس من خلال مسارات الاحساس الصاعدة، حيث يصدر نوعين من السيالات العصبية: احدهما لقشرة المخ للشعور بالانفعال، والثاني للهيبوثلاموس ويختص بالسلوك الانفعالي ومظاهره، وان كلا من الشعور الانفعالي و السلوك الانفعالي يصدران في نفس الوقت.



شكل رقم 02: مضمون نظرية كانون في الانفعالات

(سامي محمد ملحم، 2009، ص 244)

3- ترى النظرية المعرفية **cognitive théorie**: ان الانفعال يعد نتيجة التفاعل بين

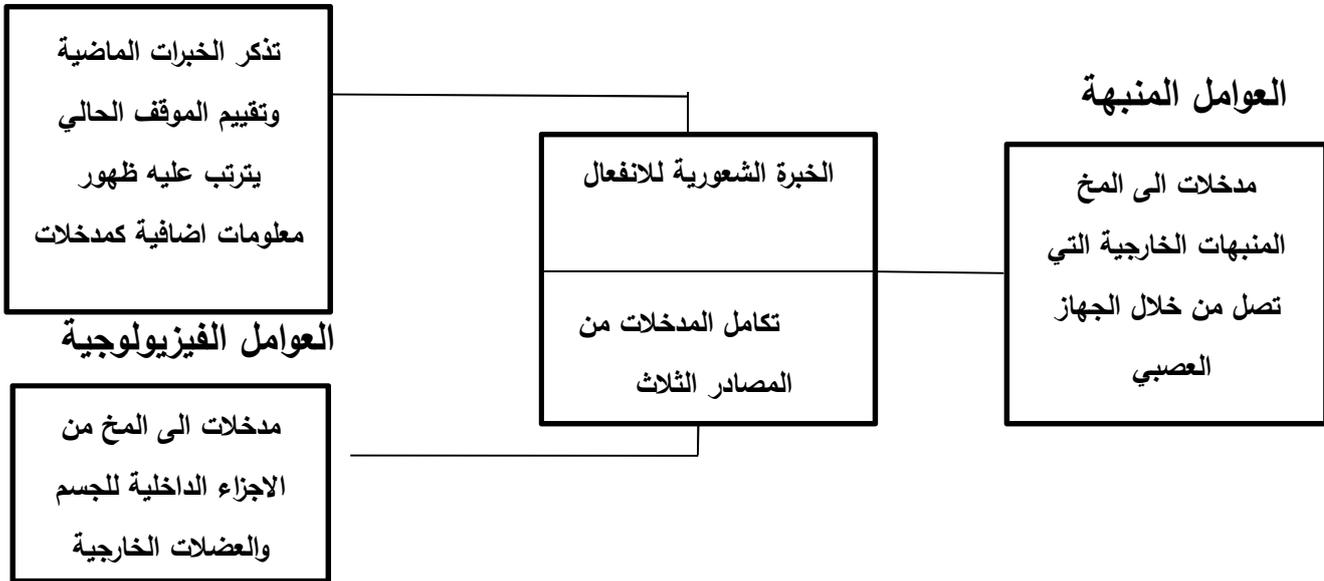
الاستثارة الداخلية **internal arousal** والعمليات المعرفية. وان الخبرات الشعورية للانفعالات هي نتيجة لتكامل المعلومات من ثلاثة مصادر:

1) المدخلات القادمة الى المخ من البيئة الخارجية الى الاعضاء الداخلية للجسم، وذلك عن طريق الجهاز العصبي السمبثاوي.

2) إدراك الموقف الذي يوجد فيه الفرد من خلال مخزون المعلومات المتوافر لديه وذلك بهدف تفسير هذا الموقف.

3) يتفاعل هذا التفسير او الادراك القائم على كل من العوامل المعرفية والتنبيهات الخارجية مع العوامل الفيزيولوجية لتحديد الحالة الانفعالية في شكلها النهائي.

العوامل المعرفية



شكل رقم 03: دور العوامل المعرفية كمحددات للانفعال الى جانب العوامل الفيزيولوجية الداخلية والتنبهات الخارجية.

(سامي محمد ملحم، 2009، ص 244-245)

4- من وجهة نظر السلوكية:

ان الانفعال ينشئ نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي، والذي يؤدي الى القيام باستجابات غير متسقة.

اشار واطسون **Watson** الى الانفعال باعتباره نمطا وراثيا من الاستجابة يتضمن تغيرات جسمية في جسم الكائن ككل، وخاصة في الانظمة الحشوية والغددية. وافترض واطسون ومورجان **Watson**، **Morgan** ثلاثة انفعالات اساسية عند الولادة هي الخوف والغضب والحب. اما باقي الانفعالات فهي متعلمة عن طريق الارتباط بمنبهات جديدة.

اما تولمان Tolman فأشار الى الانفعال على انه استجابة لتنبية معين وان الانفعال لا يمكن تحديده بواسطة المنبهات فقط او الاستجابات فقط ولكن في ضوء العلاقة بينهما. واهتم تولمان بأثار التعلم على الانفعالات لدى الاطفال.

وتعامل سكينر Skinner في البداية مع الانفعالات على انها ليست نوعا اوليا من الاستجابة ولكنها نوع من القوة يمكن مقارنتها او مضاهاتها بمظاهر الحوافز drives الا ان نظرة سكينر قد تغيرت فيما بعد حيث اعتبر الانفعال حالة افتراضية تمثل استعداد او تهيؤ للفعل او استجابة بشكل معين، مشيرا الى ان الانفعال عبارة عن زملة من النشاط او الاستثارة يصاحبها تغيرات في الاحشاء والعضلات.

وقدم ميلنسون Mallinson نموذجا في الانفعالات يشير فيه الى ان التغيرات الانفعالية تحدث من خلال عملية التشريط الكلاسيكي ويرى ان بعض الانفعالات تختلف فقط من حيث الشدة بينما يعتبر بعضها الاخر اساسيا وبعضها الثالث ثانويا وتتدرج تحتها. وتحدث ميلنسون عن اربعة ابعاد لوصف جميع الانفعالات التي تختلف من حيث الشدة وهي:

البعد الاول: يتضمن الفزع والقلق والتهيب الذي يؤدي الى تيسير حدوث السلوك الادائي opérant behavior.

البعد الثاني: السعادة وتدعم السلوك الادائي.

البعد الثالث: الغضب ويبسر بعض انواع السلوك الادائي حيث يؤدي الى زيادة احتمال

حدوث الهجوم والتدمير او التخريب. (سامي محمد ملحم، 2009، ص 245-246)

5/- اهتم منظور مدرسة التحليل النفسي ببعض المفاهيم مثل القلق والعدوان والعمليات

اللاشعورية التي تحدث لدى الكائن كما تحدثوا عن الحب اللاشعوري والغضب وغير ذلك

من المفاهيم ويمكن تلخيص وجهة نظر التحليل النفسي في الانفعالات على النحو التالي:

❖ اللاشعور يحدث فيما بين إدراك المنبه الذي يدور حول الانفعال وبين التغيرات

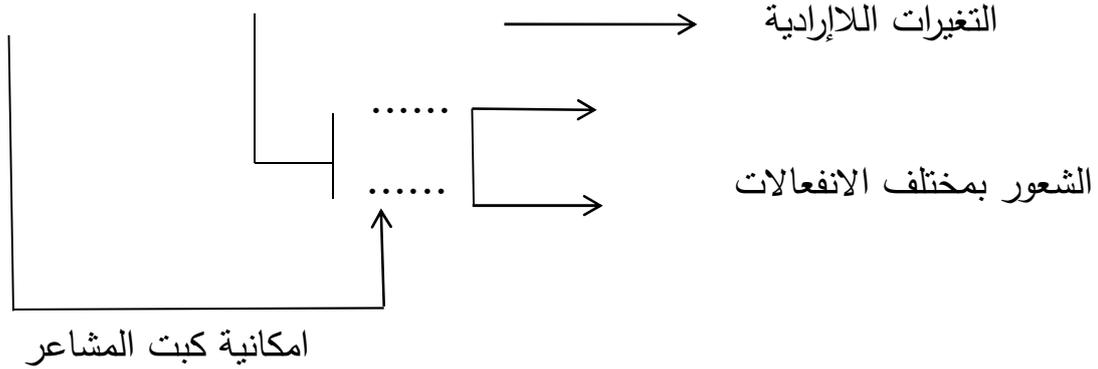
السطحية الخارجية او التغيرات الحشوية الداخلية.

❖ ان التغيير اللاإرادي الخارجي والشعور الانفعالي عمليتان منبثقتان من نفس مصدر الحافز المعبأ للطاقة.

❖ ان كل الانفعالات تختلط معا ويتم التعبير عنها في انواع من الصراعات.

ويمكن توضيح هذا التصور بالشكل التالي:

التقويم اللاشعوري ————— الإدراك



شكل رقم 04 تصور التحليل النفسي للأحداث المرتبطة بحدوث الانفعال

(سامي محمد ملحم، 2009، ص 246)

02-الاتزان الانفعالي

2-1 مفهوم الاتزان الانفعالي

ل تعريف سهير احمد (1999): تعني سهير احمد بالاتزان الانفعالي قدرة الشخص على

السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب

مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (بن يطو مريم، 2017، ص 41)

ل تعريف بني يونس (2007): عرف الاتزان الانفعالي بانه أحد الابعاد الاساسية في

الشخصية الذي يمتد على شكل متصل من القطب الذي يمثله الاتزان الانفعالي الى القطب

السالب الذي تمثله العصابية، وان اي شخص يمكن ان يكون في اي مكان على هذا

المتصل ويمكننا ان نصفه طبعاً لمكانه، وان جميع المواقف محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي

الشخص الهادئ والرزين، الثابت، المنضبط الغير عدواني، المتفائل، الدقيق. (شادي محمد

ابو مصطفى، 2015، ص 54)

ل **تعريف الشرقاوي (2010):** يعرف الاتزان الانفعالي بأنه "ان الشخص الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء الى هذه الانفعالات او اخفاءها او الخجل منها من ناحية او الخضوع لها تماما بالمبالغة في اظهار من ناحية اخرى. (اريج حسان حسني ابو عويضة، 2018، ص13)

ل **تعريف يونس (2004):** يعرف الاتزان الانفعالي بأنه مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم افراطه في التهيج الانفعالي، او عدم الانسياق وراء تأثير الاحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولا الى التكيف الذاتي والاجتماعي دون ان يكلف ذلك مجهودا نفسيا كبير. (فيصل خليل الربيع، رمزي محمد عطية، 2016، ص1117)

2/2- صفات الشخص المتزن انفعاليا:

ل قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تشير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الازمات و الشدائد.
ل ان تكون حياته الانفعالية ثابتة ورسينة لا تتذبذب او تتقلب لأسباب ومشيرات تافهة
ل ان لا يميل الفرد الى العدوانية وان يكون قادرا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه اطول مدة ممكنة.
ل توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب المواقف ودوافع الشخص وخبراته.

ل قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابيه في نشاطها مما يضيف عليه شعورا بالرضا والسعادة.
ل القدرة على تكوين عادات اخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات اخلاقية معينة.

من خلال عرض صفات الشخص المتزن انفعاليا يتضح بان الشخصية المتكاملة هي التي يتسم سلوكها ودوافعها وتصرفاتها بالاتزان الانفعالي، فالاتزان سمة عامة تفرق بين الاسوياء،

ومنه كان الاتزان الانفعالي كعملية ضبط لانفعالات الفرد بحيث يتمتع بالثبات والمرونة في المواقف المختلفة وهو ضمير عملية التوافق والصحة النفسية. (بن يطو مريم، 2017، ص 42)

3/2 - طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على الانفعالات:

هناك بعض القواعد او المبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة على الانفعالات ومنها ما يأتي:

1) التعبير عن الطاقة الانفعالية في الاعمال المفيدة، حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الاعمال العنيفة، ومن الممكن ان يتدرب الفرد على القيام ببعض الاعمال الاخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.

2) تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به، فالطفل الذي يخاف من الققط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه.

3) محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال، فاذا شعر الفرد نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة عليه ان يبحث عن اسباب اخرى ايجابية يمكن ان تثير اعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه نحوه.

4) عدم تركيز الانتباه على الاشياء والمواقف المثيرة للانفعالات، فاذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الايجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه ان يغير اهتمامه عن هذا الشيء الى الاشياء والموضوعات التي تساعد على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.

5) الاسترخاء يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجيا.

(مختار رحمانى خيرة، 2018 ص 166، 167)

لعدم الحسم واصدار الاحكام في الموضوعات والامور المهمة اثناء الانفعال، ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الامور بشكلها الصحيح وبالتالي تكون احكامه غير صحيحة.

من خلال هذا يتضح لنا ان الفرد يستطيع ان يحقق الاتزان الانفعالي ويتحكم في انفعالاته من خلال تطبيقه لبعض المبادئ لضبطها، وهي تظهر وقت التعامل مع الضغوط والازمات، فالإنسان الفعال الذي يتحكم في انفعالاته لا يدع فرصة للغضب تمتلكه، ولا يعطي احكاما سريعة، ولا يصدر حكما او قرارا الا بعد تفحص جميع متغيراته. (بن يطو مريم، 2017، ص44)

4/2- دور الارشاد النفسي في تحقيق الاتزان الانفعالي:

تعد العملية الارشادية هي الركيزة الاساسية التي يستطيع من خلالها الفرد من فهم اعماق لنفسه، ومشاكله وكيفية التعامل معها، فالإرشاد النفسي لا يهدف فقط الى حل المشكلة الانفعالية او غيرها من المشكلات، بل يرمي الى تزويد الفرد بفهم افضل لنفسه والآخرين، ولتحرير جميع طاقاته، امكاناته اثناء عملية الارشاد لاكتساب وجهات نظر صحيحة نحو ذاته ونحو الناس و الحياة والوصول الى اقصى درجة ممكنة من التناسق لجميع جوانب شخصيته، فالإرشاد النفسي يركز على مساعدة الفرد للتغلب على مشكلاته الانفعالية او تجاوز قلقه وخبرته، وتعديل سلوكه غير السوي اثناء عملية الارشاد بدرجة تعيد للفرد تماسكه النفسي، وتنمي فيه القدرة على الاتزان الانفعالي وتجنبه حالة الاضطراب النفسي .

حيث توصل روجرز بناء على فحصه عدد من الدراسات حول اثار الارشاد النفسي الى حدوث تغيرات في مشاعر الفرد، واتجاهاته لذاته وقدراته، وخصائصه بانفعال اقل وموضوعية أكثر كما يدرك نفسه بأكثر قدرة على مواجهة مشكلات الحياة، كما تحدث تغيرات في شخصية الفرد في اتجاه نقص القلق والميول العصابية، والانطوائية، وازدياد في التكامل النفسي والاتزان الانفعالي والقدرة على التكيف، والميل الاجتماعي، والثقة بالنفس.

لذا يمكن القول ان الارشاد النفسي من الوسائل المجدية لتحقيق الاتزان الانفعالي، وذلك بتزويد الفرد بفهم أفضل لنفسه والآخرين، وتعديل سلوكه غير السوي، من اجل الوصول به الى معرفة امكانياته وقدراته وتحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي. (بن يطو مريم، 2017 ص 44-45)

2/ 5- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

المنظور الانساني: يعد "ما سلو" زعيم علم النفس الانساني، فقد أكد على اهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال آرائه التي يؤكد فيها ان للإنسان طبيعة جوهرية وهي اما ان تكون طبيعة خبرة او محايدة، ولكنها ليست شريرة، وان النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج الى ظروف بيئية سليمة فالبيئة غير السليمة او التي تعيق الفرد، لا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته.

وكما اشار "ماسلو" الى ان هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الانسان الى تحقيقها وان الشخص الذي لا يستطيع اشباع حاجاته فانه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي او عدم اتزان انفعالي. (اريج حسان حسني ابو عويضة، 2018 ص 18)

نظرية التحليل النفسي: اذ يرون ان الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة، فالإنسان عندما يتعرض لمنبه او مثير معين يتحول الى حالة من التوتر اي يكون في حالة استثارة او عدم اتزان انفعالي، مما يدفعه هذا الى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول الى حالة الاتزان.

النظرية الوجدانية: وتعتقد النظرية على ان دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله الوصول الى حقيقة الانسان وترى الشخص الاصيل (الشخص المتزن) متكامل بشكل جيد وهو قادر على اختيار سلوكه في اي وقت و قادر على اختيار سلوكه في اي وقت وقادر على تحمل مسؤولية افعاله و القرارات التي يتخذها، وقادر على ايجاد معنى للحياة، كما ان توجهه الاساسي نحو المستقبل وبكل ما يرتبط به من مجهول او عدم يقين

وهذا المجهول يقوده الى فكرة القلق لكنه يتقبل القلق كضرورة لاستمرار الحياة وهذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله كما ان الشخص الاصيل (المتزن) يبدي قدرة على اقامة علاقات حميمية وصادقة قائمة على الحب المتبادل والتعبير الاصيل عنها .

نظرية الذات: يرى روجرز ان الانفعال والسلوك يصاحب احدهما الاخر خاصة عندما يكون ذلك السلوك متجها نحو ذات الفرد، وخاصة السلوك المدرك والمهم انه يؤثر في عملية تحديد نوع وشدة انفعال الشخص وعلى العكس بالنسبة لنمط السلوك الذي لا يشكل اهمية بالغة بالنسبة لذلك الشخص فان شدة الانفعال الناجمة عنه تكون ضعيفة فضلا عن تأثيره على الانفعالات الهادئة.

ويؤكد روجرز ان الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بما يلي:

1. له القدرة على إدراك ومعرفة قدراته وامكاناته بشكل موضوعي.
2. له القدرة على الادراك ما يحيط به في البيئة.
3. يتسم بالتفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية.
4. شعور بالحرية وان اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها دون الاعتماد على الاخرين في الوصول الى اهدافه.
5. شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادرا على اتخاذ القرارات اعتمادا على خبرته الذاتية.

النظرية السلوكية: ترى النظرية السلوكية ان الاتزان الانفعالي يتحقق من خلال إدراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي الى خلق السلوك غير المتوازن، ومعالجة السلوك والظروف ذات العلاقة وتسجيلها وذلك لتعزيز البديل ومكافأة السلوك المرغوب فيه. (بن يطو مريم، 2017

ص 46-48)

خـلاصة:

الاتزان الانفعالي قاعدة عريضة تقوم عليها مجموعة من السمات الشخصية، فهو الاساس او المحور الذي تنظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي للفرد، وهو تنظيم سلوكي يتسم به الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة، فهو يتضمن التوافق والتكامل والاستقرار والوحدة النفسية والبناء النفسي، ويعتبر الاتزان الانفعالي مؤشرا دالا على تمتع الفرد بالصحة النفسية والتوافق النفسي.

2/الضغوط النفسية

تمهيد:

أن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة الابعاد، لم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن ان يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية ولهذا سنتناول مجموعة من اهم التعريفات للكشف عن بعض جوانب ظاهرة الضغوط النفسية كما سنتعرض لأنواع الضغوط واعراضها واخيرا سنتناول النظريات المفسرة لها وبعض اساليب التعامل معها.

1/2- تعريف الضغط النفسي:

(تعريف سيدني Sydney (1976): فقد اعتبر الضغوط بانها حالة التوتر الداخلية للفرد، والتي تحدث استجابة لضغوط او عدة ضغوط ورأى ان بعض المواقف التي تكون ضاغطة بالنسبة لشخص ما، قد لا تكون ضاغطة بالنسبة لشخص اخر.

(ويذهب بيك Bek 1976: في تعريفه للضغط النفسي على انه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقديم الفرد لذاته او مشكلة ليس لها حل تسبب له الاحباط وتعوق اتزانه او موقف يثير افكارا عن العجز والياس والاكتئاب.

(ويعرف لازارس وفولكمان Lazuran et Folkman: الضغط النفسي بانه "العلاقة بين الفرد والبيئة، والتي يعتقد انها ترهق او تفوق طاقاته وتعرض سعادته للخطر.

(ويرى سكر Skinner 1980: انها أحد المكونات الطبيعية في الحياة اليومية للفرد، وهي تنتج عن تفاعله مع البيئة ولا يمكن تجنبه، ومعظم الناس يواجهون الضغوط بفاعلية الى الدرجة التي تفوق شدة قدرتهم على المواجهة فيشعرون بتأثيراته البيئية عليهم. (وليد السيد خليفة، 2008، ص128).

2-انواع الضغط النفسي:

من الواضح ان للضغط النفسي اثار سلبية على الفرد لكن رغم ذلك له اثار ايجابية باعتباره عملية عادية للاستشارة والاستجابة ويمكن تصنيفه الى الانواع التالية:

1) **الضغط النفسي الايجابي (التكيفي):** قد يعمل الضغط كحافز يساعد على المواجهة

والتصدي للتحديات اليومية بكل كفاح وتحدي والحاح، ويعد غيابه عائق للفرد في حياته.

فالضغط يرفع من مستوى فطنة ونباهة الفرد ويزيح من فكرة على الافكار والاحلام ويركز اهتمامه حول الوضعية الراهنة كما ان كل قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر تقيمه وبتحيز للإمكانيات المواجهة ويتخلى عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرارات فتراه في غاية النشاط وبحاجة الى الفعل السريع والناجح .ومن ناحية اخرى يتحرك الفرد تحت تأثير الضغوط التي يتعرض ويكون شخصيته اشتقاقا من هذه الضغوط ومحاولة التغلب عليها فالضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات ولديناميكية الشخصية وقدرتها على تحقيق الاهداف واشباع الحاجات.

2) **الضغط النفسي المحايد:** هو المستوى الافضل للضغط فوجوده محقق للإبداع والتقدم

والتغيير الذي يخلق نوع من الثقة بالنفس والرضا.

3) **الضغط النفسي السلبي:** هو تفاعل ضغطي يجد الفرد نفسه فيه فاقدا للسيطرة على

المستوى الحركة مع ظهور ملامح عصبية وعجزه عن وضع استراتيجيات دفاعية على المستوى النفسي اذ ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل: القلق الصراع والاحباط وهذه بدورها لديها تأثيرات ونواتج فيزيولوجية ونفسية ولقد كشفت الدراسات على ان من اهم هذه النواتج تغير المزاج، الامراض الجسمية، العقلية والسوماتية وكذا التأثير السلبي على الانجاز والاداء البشري بصفة عامة، ومن شان الضغط المتكرر ان يكون سلبيا وضارا اذا ما كان مستمرا او يفوق قدرات الفرد على ايجاد حلول له مما يضر بالصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد اضافة الى تعرضه للأرق والتعب واضطراب الوظائف بشكل عام .

ويشير مصطلح الضغط حسب (Walker 2001) الى تعرض الشخص لصعوبات ومشكلات ترهقه وتفوق قدراته وطاقاته على التحمل كما تهدد صحته وسلامته نتيجة ردود فعل جسمية او سيكولوجية على المدى القصير او الطويل وفي هذا السياق يعد الضغط النفسي استجابة جسم الانسان لمتطلبات خارجية، اجتماعية واقتصادية اي ان الضغط يعبر عن حالة ناشئة من عدم توازن بين المتطلبات وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات. وهذا ما أشار اليه (لازاروس 1972) من خلال اعتباره للضغط النفسي كطرف خارجي يحتمل اعباء ومتطلبات فائقة ويهدده ويعرضه للخطر بشكل او باخر. وهكذا فالضغط الزائد والمنخفض يرتبطان بالجانب السلبي للضغط، بينما الجانب الايجابي فهو يرتبط بوجود درجة من الضغط تدفع الفرد للعمل بشكل منتج.

الضغط النفسي الحاد: معظم الناس عرضة لهذا النوع والذي يعتبر أكثر انتشارا نتيجة للمطالب الزاهنة للفرد والمطالب المتوقعة مستقبلا، ففي اغلب الاحيان لا يحدث الضرر الذي يحدثه الضغط النفسي المزمن مثل: حوادث السيارات، ترك وظيفة... الخ. والضغط النفسي الحاد يحيط بالفرد لمدة قصيرة ثم يزول مثل ضغط الامتحانات، الزواج الحديث وهذا يكون حادثا عاديا في غالبه الا إذا تجاوز قدرة الفرد على التكيف والضغط النفسي الحاد هو استجابة الفرد لتهديد فوري ومباشرة لحياته، او ما يعرف بالصدمة او الحدث المفاجئ، حيث يجد الفرد نفسه امام موقف يهدده وليس بإمكانه منعه وما عليه سوى المواجهة او الهروب، والضغط النفسي الحاد يحيط بالفرد لمدة قصيرة نوعا ما، ويزول بزوال الموقف الضاغط.

الضغط النفسي المزمن: هو عكس الضغط النفسي الحاد بحيث يحيط بالفرد لمدة طويلة نوعا ويجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وامكانيات من اجل المواجهة وحدوث الضغط النفسي المزمن له علاقة بظهور العديد من المشاكل الصحية سواء كانت الجسمية او النفسية بالنسبة للفرد، ويكون الضغط النفسي مزمن نتيجة لأحداث منهكة التي تتزايد وتتراكم مع مرور الوقت على شكل سلسلة من الضغوط، إذا فالضغط النفسي المزمن هو الذي يحيط بالفرد لمدة او فترة طويلة نسبيا.

وذكر الباحث "سيورد" أن الضغط النفسي المزمن لا يظهر بشكل حاد وواضح ولكنه يستمر لفترة زمنية طويلة (اسابيع، شهور، سنوات) حيث تكون المشيريات الضاغطة مزمنة ومستمرة كالصراع بين الزوجين او العمل مع مدير لا يطاق الخ، وهذا النوع من الضغوط يسبب الامراض والاضطرابات العديدة. (حركات صبرينة، 2012، ص 23-26)

3-اعراض ومظاهر الضغوط النفسية:

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتفاعل هذه الضغوط مع شخصية الفرد ومخططه المعرفي وخبراته السابقة وعمره وجنسه وظروفه العامة والخاصة، وينتج عن الضغوط بعد ان تتفاعل مع الفرد استجابات مختلفة وقد تأخذ هذه الاستجابات اشكالا وهي:

- العلامات والاعراض العامة.

- اضطرابات معينة.

اولا: العلامات والاعراض العامة

- 1.العلامات والاعراض الفيسيولوجية: العرق الزائد، ارتفاع ضغط الدم التنفس السريع، نوبات من الدوار، عدم الانتظام في النوم، الصداع بأنواعه، التوتر.
- 2.العلامات والاعراض الانفعالية: الصدمة الانفعالية، الغضب، الأسى، الاكتئاب، الشعور بالقهر، سرعة البكاء، العصبية.
- 3.العلامات والاعراض المعرفية: الاختلاط في التفكير، شرود الذهن، عدم القدرة على التركيز، صعوبة اتخاذ القرارات، انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا.
- 4.العلامات والاعراض السلوكية: الانسحاب من الاخرين، تدهور الصحة الشخصية، تغير في انماط السلوك الاعتيادية.

ثانيا: اضطرابات معينة:

عندما تزداد الضغوط على الفرد وتصبح غير مريحة ولا يرى الفرد امامه فرصة للتكيف مع هذه الضغوط فتتجمع الاعراض على شكل اضطراب نفسي وامراض جسمية. (وليد السيد خليفة 2008، ص 145-146)

4-مصادر الضغط النفسي:

لقد تعددت وجهات النظر الباحثين حول مصادر شعور الفرد بالضغط النفسي فمنها:

أ- مصادر خارجية: وهي الاحداث الخارجية واثارها لنمو مشاعر الضغط النفسي.
ب- مصادر داخلية: وهي تمثل معتقدات وافكار وانفعالات الفرد التي يستقبل بها ما يمر من احداث.

ج- مصادر خارجية وداخلية: وفيه تتفاعل الاحداث الداخلية والخارجية معا في اثاره ونمو الشعور بالضغط النفسي حيث ترجع اسباب الشعور بالضغط النفسي الى مصدرين:

1-مصادر داخلية وتشمل الاصابة بالأمراض، الشعور بالوحدة، الالام الجسمية.
2-مصادر خارجية وتشمل مشاكل مالية، اصابة افراد العائلة بمرض خطير، الطلاق، اختناقات المرور، مشاكل العمل.

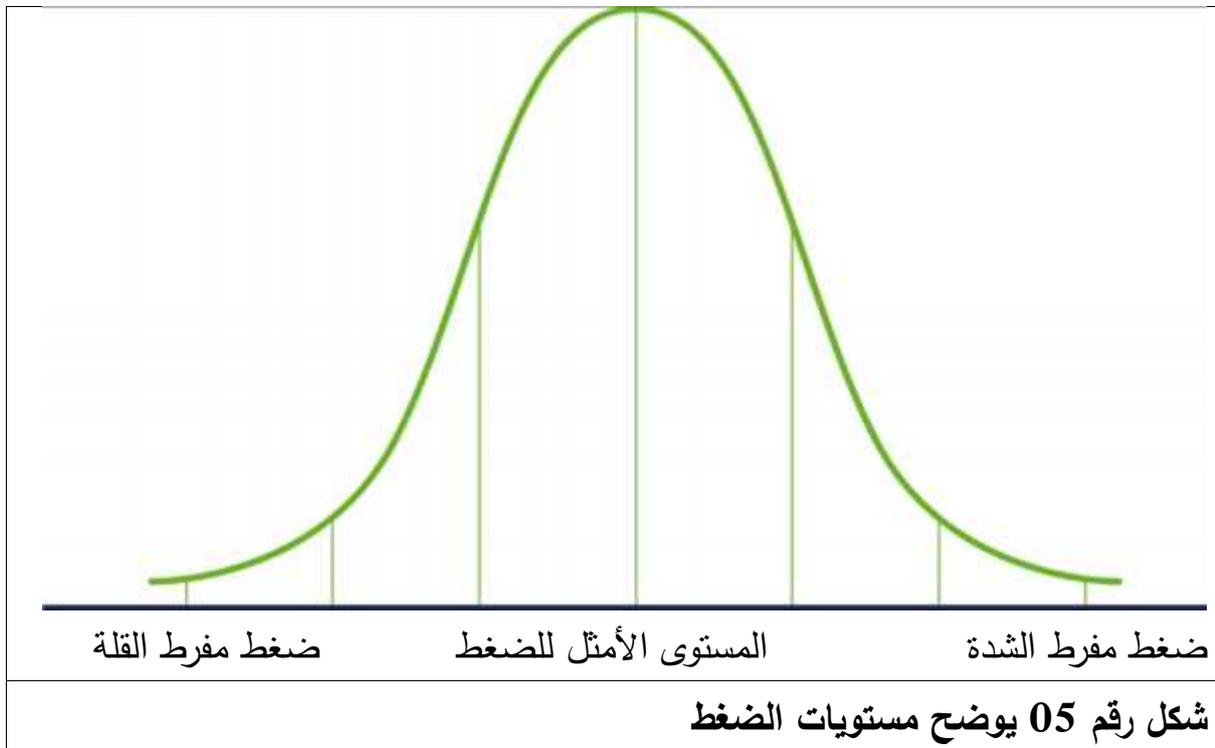
فمصادر الضغوط عبارة عن مثير له امكانية محتملة في ان يولد استجابة المواجهة او الهروب عند شخص معين وان الانسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط بعضها بيولوجي والاخر نفسي وبعضها اجتماعي وعموما لا يمكن القول بان شخصا ما يعاني من الضغوط مالم يكن هناك مصدر لهذه الضغوط واستجابات من جانب الفرد وعلى ذلك فان العناصر الرئيسية التي تشكل اي موقف ضاغط هي (مصادر الموقف الضاغط، الاستجابة لهذا الموقف الضاغط) وبدون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة، حيث ان مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا، كما ان صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر ان هذا الشخص يعاني

من الضغوط ام لا ومصادر الضغوط عبارة عن مثير له امكانية محتملة من ان يولد استجابة المواجهة او الهرب عند شخص معين .

5- مستويات الضغط النفسي

ظاهرة الضغط النفسي كاملة في الوسط الذي يعيش فيه الفرد وتستقر في وعيه لها بدرجات متفاوتة وعادة لا يكفي اي من هذه الضغوط (البيئية، النفسية و الاجتماعية و الشخصية) بمفردها لخلق استجابة رئيسية للضغط ولكن عندما يجمع منها فان الاثر يكون شديد الضرر فالضواغط الصغيرة يمكن انها تتساوى بسهولة مع خبرة حدث جرح، واذا كان مفرطاً في قلته فانه يجعل الشخص يفتقر الى الحركة في كلتا الحالتين يكون خطراً وهداماً ذلك على الفرد ان يصل من خلال خبرته الى تحقيق منطقة متوسطة من الضغط هي المستوى الامثل من الضغط والشكل التالي يوضح مستويات الضغط.

المنحنى



يشير في هذا الصدد "جكسنتمهالي" الى انه تكون التحديات في حالة توازن مع قدرة الفرد على العمل عند نقطة الحدود الفاصلة بين الجانب الايجابي والجانب السلبي، اي من جانب الحمل الاقل الى جانب الحمل الزائد.

وكما ان هناك اشارات نفسية تعتبر بمثابة تحذير بان جسمك قد وصل الى نقطة التحمل الزائد (اي ضغط مفرط الشدة) من الضغوط وهي:

- صعوبة اتخاذ القرارات على جميع المستويات.
 - الافراط في احلام اليقظة والوهم بالتغلب على المشكلات.
 - زيادة في التدخين واستخدام المهدئات.
 - نسيان الأفكار خلال الكتابة او التحدث.
 - الافراط في القلق من جميع الامور وسرعة الانفعال.
 - العدوانية.
 - عدم الثقة في الاصدقاء وافراد العائلة.
 - تفكير سلبي وذاكرة ضعيفة.
 - شعور بعدم الكفاية الشخصية.
 - سلوك متناقض وعلاقات متوترة وغياب الوضوح. (يمينه خرفي، زهرة فاطمي 2012 ص 23)
- 6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

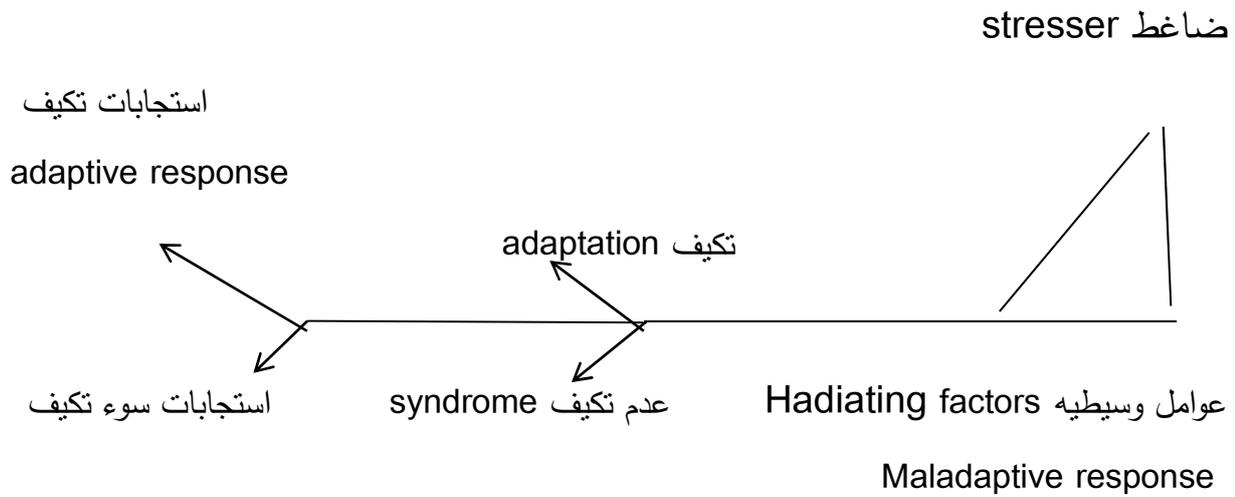
النسق النظري لهانز سيلي 1946 Selyer

كان سيلي يحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتغيير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً كما يعتبر ان اعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد سيلين ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليها اعراض التكيف العامة General Adaptation Syndrome وهي:

الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

المقاومة: وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم الى حالة الاتزان.

الاجهاد: وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض وقد اوضح في كتابات "لفين واسكوتش" ان سيلبي قد قدم رسما توضيحا لنظريته يوضح الشكل التالي حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانز سيلبي.



شكل رقم 06

يوضح الشكل رقم 06 حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانز سيلبي ويذكر انه تتحدد شدة الاستجابة للضغوط عن طريق العوامل الوسطية، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف ويضيف ان التهديد او التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم ولكل تقييم نمط معين من الاستجابة. (وليد السيد خليفة 2008 ص 152)

النسق النظري سبيلبرجر 1972 Spulberger

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد اقام نظريته في القلق على اساس التمييز بين القلق كسمة **Trait anescity** و القلق كحالة **State Ansceitty** ويقول ان للقلق شقين سمة القلق او القلق العصابي او المزمن وهو استعداد طبيعي او اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة اساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي او موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الاساس يربط

"سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغط مسبب لحالة القلق وستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق اصلا .
 كما اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة بحيث يجب تقييمها على انها خطيرة او مهددة فتصبح سببا لحدوث القلق كما يميز بين مفهوم الضغط يشير الى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي تتسم مامن الخطر الموضوعي اما كلمة تهديد فنشير الى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير او مخيف.

النسق النظري لهنري موراي Murray :

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من اجل لحظة انبثاق لحظة التكيف واحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالديناميكية النفسية ويصل موراي الى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين اساسيين ومتكافئين على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بانه خاصة لموضوع بيئي او لشخص ينشر او تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط :

ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الافراد.

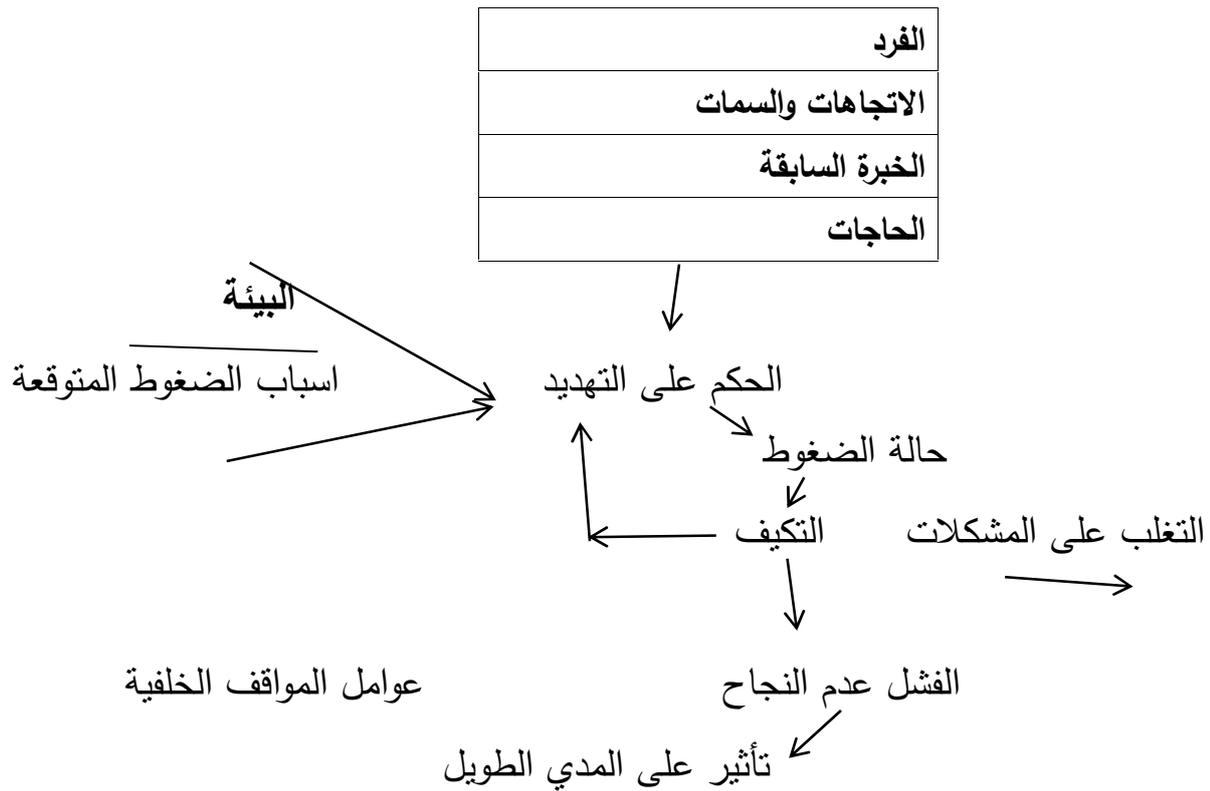
ضغط الفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية لما توجد في الواقع او كما يظهرها البحث الموضوعي.

ومن النظريات المفسرة للضغوط النظرية المعرفية (Theorycognitive) ومؤداها ان الفرد يتعرض الى احداث عديدة في حياته وما يدركه الفرد على انه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد الى عامل ضاغط عليه بالإضافة الى ان هذه الاحداث ذاتها فعلا تكون ضاغطة، فيبدا التأثير السلبي لتلك الاحداث على الفرد ومن تلك الاثار ما هو نفسي، اذ ترتفع درجة القلق او الاكتئاب وغيرهما من الاضطرابات النفسية ومنها ما هو فسيولوجي

فيرتفع معدل دقات القلب مع ضيق في التنفس، وقد يواكب ذلك الم في الامعاء، وهذه التغيرات الفسيولوجية قد تتحول مع مرور الزمن واستمرار ادراك الاحداث من احداث ضاغطة لتصير بدايات امراض شديدة تحتاج الى انواع مختلفة من العلاج ولهذا نجد ان عددا من الافراد قد يتعرضون لموقف واحد ولكن استجاباتهم تشكل تبعا . (وليد السيد خليفة 2008، ص 153-154)

لإدراكاتهم للحدث، فالفرد يبدأ بالشعور بالضغط الشديد وتبعاً لنوع الإدراكات ترتفع درجة الضغوط النفسية على الفرد وتؤثر عليه نفسياً وفسيولوجياً ويتناول نموذج كوبر (Cooper1981) اسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر ان بيئة الفرد تعتبر مصدراً للضغوط مما يؤدي الى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد او يشكل خطراً يهدد الفرد واهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الاساليب للتوافق مع الموقف واذ لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة من الزمن فأنها تؤدي الى الاصابة ببعض الامراض مثل امراض القلب، والامراض العقلية والسكر والتهاب المفاصل، بالإضافة الى الآثار النفسية السلبية كالقلق والاكتئاب والتوتر وانخفاض تقدير الذات.

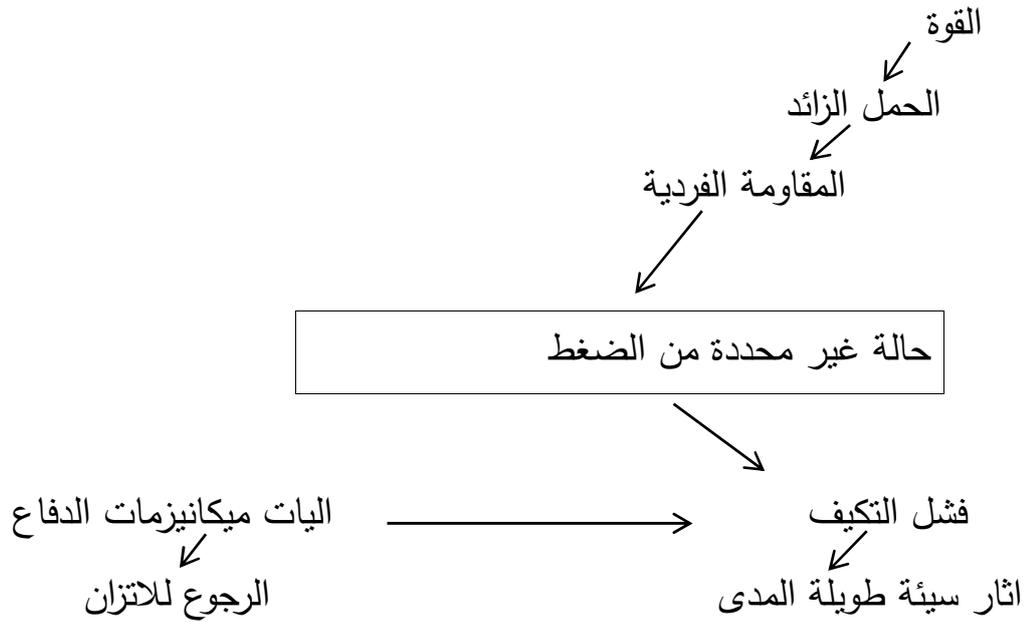
يوضح الشكل 07 بيئة الفرد كنموذج لتفسير الضغط



شكل رقم 07: نموذج (البيئة. الفرد) للضغط

كما قدم كابلان (Caplan 1964) نموذج المثير استجابة الفرد يستجيب للمواقف باليات تكيف مكتسبة تظهر او تنشط بواسطة مبادئ الاتزان البدني، اذ لم تتوفر مقاومة الفرد في التغلب على الحمل الزائد فانه يشعر بحالة من الضغط والشكل التخطيطي التالي المثير الاستجابة يوضح نموذج الضغط الذي تبناه كابلان.

الشكل رقم 08 يوضح نموذج المثير الاستجابة



الشكل رقم 08 نموذج (المثير. الاستجابة)

ويوضح موارد ان سلوك الفرد يرتبط غالبا بضغط بين ويؤكد على ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، اما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الفا. (وليد السيد خليفة 2008 ص 155)

7/ بعض اساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

الكائن الحي لا يبقى مكتوف اليدين ازاء اي ضغط خارجي يعرقل او يهدد استمرار الحياة عنده فالخطأ على النفس البشرية غريزة فطرية يتمتع بها كل حي، فالإنسان العاق يقوم بعمليات متعددة تساعده على مقاومة الاثار المؤذية او تفاديها وهو يقوم بذلك بوظائف الفطرية والمكتسبة اللازمة للاحتفاظ بالحياة وقيامه بهذه الوظائف شعوري او لا شعوري، عمدية او تلقائية لا يعني انه انتهى الى النجاح دائما فقد ينجح او لا ينجح.

يوجد طريقتين لمواجهة او التغلب على هذه المشكلة وهما:

1. الطريقة الاولى: محاولة رفع قدرات الفرد وعلاج عدم التوازن عن طريق التدريب مثلا او عن طريق زيادة الجهد.

2. الطريقة الثانية: تقليل متطلبات المهمة ففي الكثير من المواقف يستطيع الفرد ان يقلل من متطلبات المهمة وذلك عن طريق خفض مستوى تطلعاته (طموحه) فالضغط يؤدي الى تعكر الوظائف الطبيعية حيث تقوى جهود وطاقة الفرد كمطلب اساسي لمواجهة اي ازعاج هذه الجهود التي يبذلها الفرد يؤدي الى تغيرات عضوية غير محددة والى الاستثارة الانفعالية، فمعظم الاشخاص يمكنهم التأقلم مع الضغوط ومع ذلك من الصعب او المستحيل لهم التكيف مع الضغوط او المواقف الصعبة كما ان الافراد الذين يعانون من الضغوط غير قادرين على مجرد التكيف مع الضغوط المتوقعة وعلاوة على ذلك وحتى عندما يتكيف الفرد نفسيا مع الضغوط نجد وجود تغيرات فسيولوجية كرد فعل (استجابة) للضغوط .

والضغوط تنشأ عندما بتواجد الاحساس بعدم التوازن بين المسؤوليات المطلوبة من الفرد وامكانياته او قدرته الذاتية، وكلما زاد احساس الفرد بعدم التوازن بين قدراته ومتطلبات المهمة كلما قلت ثقته في الاسهام بما يقوم به من نشاط. (وليد السيد خليفة 2008 ص 160)

ومعالجة الضغوط تعني ببساطة ان نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها ان تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من اثارها السلبية بقدر الامكان، اذ شعرت بان تغيير الظروف والبيئة المشحونة بالضغوط والتوترات امر غير واقعي ومن الصعب او من المعتذر عمله ففيما يلي بعض القواعد لمعايشة الضغوط والتقلب على نتائجها السلبية ومعالجتها.

- 1- اجعل اهدافك معقولة، فليس من الواقعي ان تتخلص من كل الضغوط تماما من حياتك.
- 2- معالجة الضغوط ومواجهتها اولا فأولا، لان تراكمها يؤدي الى تعقدها وربما تعذر حلها.
- 3- الاسترخاء في فترات متأخرة يوميا.

- 4- الاقلال بقدر الامكان من الانفعالات والمشاعر السلبية، كالعذوانية وتعلم طرق جديدة للتغلب على الغضب والانفعال.
- 5- محاولة حل صراعات العمل والاسرة بان تفتح مجالا للتفاوض وتبادل وجهات النظر.
(وليد السيد خليفة 2008 ص161).
- 6- تحسين الحوارات مع النفس او الحوار الايجابي مع النفس وتجنب تفسيرات الامور بصورة كارثية مبالغ فيها.
- 7- ان توسع من اهتماماتك وتوسع من مصادر المتعة.
- 8- تكوين دائرة من الاصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود والمعاشرة وتجنب هؤلاء الذين يميلون الى التصارع.
- 9- وزع الابعاء الملقاة على عاتقك وتعلم طرق تنظيم الوقت.
- 10- تمهل وهدئ من سرعتك وايقاعك في العمل.
- 11- تعلم ان تقول لا للطلبات غير المعقولة.
- 12- وازن بين احتياجاتك الخاصة للصحة والراحة ووقت الفراغ والترفيه بين تلبيةك لمتطلبات الاخرين.
- 13- الاتجاه الصحي واللياقة البدنية بما في ذلك:
-الرياضة.
- النظام الغذائي المتوازن.
- الراحة البدنية.
- العادات الصحية الطبية بما فيها تجنب التدخين.
- احم نفسك جيدا من مشكلات البيئة كالتلوث والضجيج.
- وقد بين لازارس 1966 ان الفرد يقوم بمواجهة الضغوط في البداية بتقييم للمواقف التي تتسم بالتهديد، يلي ذلك تقييمه لما يمتلك من مصادر تمكنه من التعامل مع هذه المواقف المهددة.

كما ميز لازارس وفولكمان بين التقييم المعرفي لحدث ما و التعامل معه بعد تقييمه كعامل ضاغط، وهو يفرق بين ما اسماء بالتقييم الاولي و التقييم الثانوي، ففي التقييم الاولي يعي الفرد بالوقف او بالحدث و طريق ادراكه له وتقييمه باعتباره خطيرا و مهددا او انه يضع الفرد بالموقف او بالحدث وطريقة ادراكه له وتقييمه باعتباره خطيرا ومهددا او انه يضع الفرد في موقف تحد فقط، اما في التقسيم الثانوي فالفرد يقوم بتقييم ما يمتلكه من مصادر اجتماعية وشخصية يمكن ان تعينه على التأقلم مع ما يدركه من تهديد، ويتفق افيريل 1973 مع لازارس حيث يذكر ان التقييم المعرفي للإحداث تشمل على الاسلوب الذي يتم فيه تقييم الحدث والقدرة على الحكم والتي تتضمن اختيار البديل المناسب من بين عدة بدائل للتغلب على المواقف الضاغطة .

وقد أشار كاجان 1991 الى عدة اساليب للتعامل او مواجهة الضغوط منها:

1- تحويل الخوف الى تحدي عندما يكون الموقف الضاغط من الممكن ضبطه والتحكم فيه فان أفضل طريقة للتغلب عليه هي معاملة الموقف وكأنه تحدي والتركيز على طرق السيطرة والتحكم فيه.

2- جعل الموقف المهدد اقل تهديدا بان يغير الفرد تقييمه للموقف لكي يرى هذا الموقف بصورة جديدة.

3- تغيير اهداف الفرد عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط ولا يستطيع التأقلم معه فيجب عليه ان يتبنى اهدافا جديدة تتلاءم مع الموقف الضاغط. (وليد السيد خليفة 2008، ص

(162)

الاستعداد للضغط قبل حدوثه وهذه الطريقة تعد الفرد لمواجهة الفرد للمواقف الضاغطة وطرق الممكنة لمعالجة الموقف بطريقة أكثر فاعلية وليس مجرد ما يتوقعه.

ويحدد **حسن عبد المعطي 1994** سبعة اساليب لمواجهة ضغوط احداث الحياة السائدة في

البيئة العربية للطلاب الجامعة على النحو التالي:

- 1- العمل من خلال الحدث:** ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتاني فيما يتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن ان يساعد على التعامل ومع غيره من الاحداث.
- 2- الالتفات الى اتجاهات وانشطة اخرى:** ويشمل مدى قدرة الفرد على اعادة تنظيم حياته من جديد بعد الاحداث الصارمة التي مر بها والتفكير في الاشياء الجديدة في حياته.
- 3- التجنب والانكار:** ويشمل هذا الاسلوب مشاعر الانقباض التخيلي وانكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة وتبذل الاحساس والشعور باللامبالاة ازاء الاحداث الصارمة التي مر بها.
- 4- طلب المساندة الاجتماعية:** ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن مساندة في منحه ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وايجاد المساواة والمساعدة لمواجهة هذه الاحداث بصورة ايجابية.
- 5- اللاحاح والاقترام القهري:** ويشمل هذا الاسلوب مدى تدخل الافكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية وتكرار الاحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الاحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث.
- 6- العلاقات الاجتماعية:** ويتضمن محاولات الفرد ايجاد متنفس عن الاحداث التي مر بها في علاقات مع الاخرين بالتواجد معهم والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والاصدقاء القدامى والجدد والاهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الاحداث الصادمة.
- 7- تنمية الكفاء الذاتية:** ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل والانجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته، وتطرد الافكار المرتبطة بالحدث مما يشعر بالكفاءة والرضا عن الذات. (وليد السيد خليفة 2008 ص163)

خـلاصة

إن الضغط النفسي يمس مختلف جوانب حياة الفرد وفي اوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافق او ايجاد توافق مع البيئة، وإن لم يتمكن الفرد من الوصول الى هذا التوافق سيؤثر الضغط النفسي على صحته النفسية سلبيا، حيث ان تكرار هذه الضغوط واستمرارها وعجز الفرد عن مواجهتها قد تتحول الى مصدر للقلق والتوتر والاحباط، ومما قد يؤثر ايضا على توقعاته وتوجهاته نحو المستقبل.

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع الإتزان الإنفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وتناولته من زوايا مختلفة ولقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها مع تقديم التعليق عليها يتضمن جوانب الاختلاف والاتفاق مع الدراسة الحالية

هذا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة وحسب كونها دراسات عربية وأجنبية إلى أربعة تصنيفات وهي:

الدراسات العربية التي تناولت محور الاتزان الانفعالي والدراسات الأجنبية التي تناولت محور الاتزان الانفعالي ثم الدراسات العربية التي تناولت محور الضغط النفسي والدراسات الأجنبية التي تناولت محور الضغط النفسي. وفيما يلي نقدم عرض لهذه الدراسات ثم نبين جوانب الاختلاف والاتفاق بينهما والتعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

1-دراسات عربية التي تناولت محور الاتزان الانفعالي

*دراسة سمية بن عمارة ونورة بوعيشة 2013:

بعنوان الحوار الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين و التي هدفت إلى الكشف عما إذا كان هناك علاقة بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي تمثلت عينتها في التلاميذ المتمدرسين للسنة الرابعة متوسط بثلاث متوسطات بمدينة تقرت الذي قدر عددهم 200 تلميذ وتلميذة واستخدمت أداة لقياس الحوار الأسري وأداة لقياس الاتزان الانفعالي لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة ضعيفة بين الحوار الاسري والاتزان الانفعالي أي كلما زاد الحوار الأسري زاد الاتزان الانفعالي.

*دراسة بن يطو مريم 2017:

بعنوان المسايرة المغايرة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المسايرة المغايرة والاتزان الانفعالي لدى التلاميذ السنة الثانية ثانوي تمثلت عينتها 95 تلميذ وتلميذة بواقع 38 ذكور و 57 إناث من ثانوية الشيخ عمر المختار ببلدية عين الحجل ولاية المسيلة واستخدمت مقياس المسايرة المغايرة لسمور 2012 ومقياس الاتزان الانفعالي للغداني 2014 لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وخلصت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد علاقة دالة إحصائيا بين المسايرة المغايرة والاتزان الانفعالي لدى التلاميذ السنة الثانية ثانوي.

*دراسة أريج حسان حسني أبو عويضة 2018:

بعنوان الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة و التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة تمثلت عينتها 556 طالب وطالبة من طلبة جامعة الأزهر غزة في الفصل الدراسي الثاني لعام 2017-2018 كما قامت الباحثة باستخدام ثلاث مقاييس المقياس الأول مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد ابو نجيلة 2017 والمقياس الثاني الرضا عن الحياة من اعداد ابو نجيلة 2016 و المقياس الثالث مقياس اتخاذ القرار من اعداد ابونجيلة 2018. واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية إلى ان مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة جامعة الأزهر بغزة متوسط ومستوى الرضا عن الحياة لديهم جاء أكبر من المتوسط، أما بالنسبة لاتخاذ القرار فقد أظهرت النتائج أن درجة اتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الأزهر كان مرتفعا.

2-الدراسات الأجنبية التي تناولت محور الاتزان الانفعالي:

leung*دراسة لينك 1981

بعنوان العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي هدفت الدراسة إلى ايجاد العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة تألفت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة استخدم الباحث مقياس كوبر سميث لاحترام الذات كما استخدم مقياس الاتزان الانفعالي واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة ذوي الدرجات العالية في تقدير الذات أعلى في اتزانهم الانفعالي عن الطلبة ذوي تقدير الذات المنخفض.

3-الدراسات التي تناولت محور الضغط النفسي:

*دراسة يمينة خرفي و زهرة فاطمي 2012:

بعنوان الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى تواجد الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج وثاني هدف معرفة ما اذا كان المتغير الجنس ونمط الإقامة تأثير على درجة الضغوط النفسية، تمثلت عينة الدراسة للطلبة المقبلين على التخرج بجامعة ورقلة والتي تم اختيارها بطريقة قصدية و قد صممت أداة لقياس الضغوط النفسية للطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج واعتمدت على المنهج الوصفي بحيث توصلت إلى النتائج التالية إلى أن الطالب الجامعي المقبل على التخرج لا يعاني من الضغط النفسي كما توصلت إلى وجود اختلاف في الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج باختلاف نمط الإقامة.

*دراسة هلال سليمة 2018:

بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، هدفت الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وطبقت الدراسة على عينة قوامها 200 تلميذ وتلميذة

من الطور الثانوي تخصص علمي وأدبي وقامت بتطبيق أداتين لجمع البيانات وهي مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاستراتيجيات المواجهة واتبعت المنهج الوصفي من أبرز نتائجها يعاني التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط، وتوجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ للتعامل مع هذه الضغوط.

*دراسة بن ويس فتيحة 2018:

بعنوان الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على إمتحان البكالوريا، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا، تحديد الفروق بين التلاميذ في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس والتخصص والصفة، تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من 120 تلميذ وتلميذة من ثانوية البشير الإبراهيمي بسعيدة، وقد اعتمدت على مقياس الضغوط النفسية المدرسية من إعداد أحمد بدر الانصاري كأداة للقياس ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الطالبة المنهج الوصفي ويمكن إيجاز ما توصلت إليه الدراسة من نتائج كالآتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في مستوى الضغوط النفسية المدرسية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الإقامة في مستوى الضغوط النفسية والمدرسية.

4-الدراسات الأجنبية التي تناولت محور الضغط النفسي:

Iglesier*دراسة إيجلسيا وآخرون 2005

بعنوان العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق و الضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة وتكونت العينة من 136 طالب واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات و مقياس القلق ومقياس الضغط النفسي وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات و كل من القلق و الضغط النفسي وأن الاسترخاء العضلي له دور في خفض مستوى القلق و الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

حسب اطلاعنا المتواضع على الدراسات السابقة لم نصادف دراسات تناولت المتغيرات التي استهدفناها مجتمعة، لكن ارتأينا أن نعرض الدراسات التي تناولت أحد المتغيرات بحيث تطرقت هذه الدراسات إلى عدة جوانب، فقد أجريت بعضها للكشف عن علاقة الحوار الأسري والالتزان الانفعالي لسمية بن عمارة سنة 2013، وتناولت أخرى الكشف عن علاقة الالتزان الانفعالي والمسايرة المغايرة لبن يطو مريم 2017، في حين ذهبت دراسة أريج حسان حسني أبو عويضة 2018 إلى الكشف عن العلاقة بين الالتزان الانفعالي والرضا عن الحياة واتخاذ القرار.

ونلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة أنها كلها دراسات حديثة وشكلت جميعها مصدرا رئيسيا لهذه الدراسة للاستفادة منها في الإطار النظري، إلا أن الدراسة الحالية تتقدم على هذه الدراسات في كونها ربطت بين متغيرين مهمين لدى عينة مهمة من التلاميذ "الالتزان الانفعالي والضغط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا".

وتتشابه دراستنا الحالية مع الدراسات الأخرى في المنهج المتبع والأساليب الإحصائية، وتختلف معهم من حيث مجتمع الدراسة الذي نجري عليه بحثنا والمتمثل في تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد:

تشكل المنهجية جزء هام في اختيار المعلومات الموجودة في الاطار النظري والوصول الى الحقائق المتعلقة بمجتمع الدراسة، فالميدان هو الجزء الذي يتم فيه التأكد من صحة او خطأ الفروض التي صيغت وكانت منطلق للبحث، ومن اجل ربط الظاهرة المدروسة بالواقع الملموس وبعد الالمام بجوانبها النظرية واكتمالها لا بد من وضع اطار منهجي يمكننا من السير وفقه خلال عملنا الميداني ويتناول هذا الفصل خطوات وإجراءات الدراسة بدأ بالدراسة الاستطلاعية ثم منهجه الدراسة ومجتمع الدراسة ثم عينة الدراسة وخصائصها، أدوات الدراسة ثم إجراءات التطبيق انتهاء بالأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية امر جد مهم في بناء البحث حيث ان اهمالها يفقد البحث أحد العناصر الأساسية، حيث تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة في البحث العلمي، اذ تعتبر دراسة أولية له وتهدف هذه الدراسة الى ما يلي:

1) استطلاع الاميدان.

2) التعرف على افراد العينة المراد دراستها.

3) التأكد من دراسة أداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من اجل استعمالها واستخدامها في الدراسة الأساسية.

4) التعرف على اهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية. (هلال

سليمة. 2018، ص 40)

1- منهج الدراسة:

ان اختيار المنهج المستخدم في الدراسة، امر تحدده طبيعة البحث المراد دراسته ولمعرفة العلاقة بين متغيرات البحث، اتبعنا في دراستنا المنهج الوصفي الذي يعقد على دراسة الواقع او الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً او تعبيراً

كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح لنا خصائصها، أما التعبير الكمي فيقدم لنا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى، وتبرز أهمية المنهج الوصفي في كونه الأسلوب الوحيد الممكن لدراسة بعض الموضوعات الإنسانية. (فهد خليل زايد، 2007، ص 69)

2- مجتمع البحث:

بعد أن تكون قد قررت هدفك وفروضك فإنك تحتاج إلى أن تقرر من سيذهب للدراسة وكيف ستنتقيهم، أو بكلمات أخرى من ستكون عينتك أي المجتمع الذي تهتم به، ومجتمع البحث يستخدم ليعني كل أعضاء المجموعة التي تهتم بها. (حسين علي فايد، 2006، ص 88)

بالنسبة لبحثنا يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، تلاميذ الأقسام النهائية بثانوية غالمي عبد القادر - ولاية عين الدفلى.

3- عينة الدراسة:

لما كان من العسير بل من المستحيل في كثير من الأحيان القيام بالبحث على جميع مفردات المجتمع الأصلي، لذا فإن اختيار العينات لتمثيل هذا المجتمع مع أقل قدر من التحيز والاختلاف الأخرى هو أمر مرغوب فيه، وفي بحثنا هذا رأينا أن العينة المناسبة في العينة العشوائية البسيطة بحيث يكون لكل مفردة من مفردات المجتمع فرص متكافئة في الاختيار، أي أنه ليس هناك تحيز ينتج من الاختيار. (أحمد بدر، 1996، ص 325)

ولقد طبقت الدراسة الحالية على 120 تلميذ وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي.

خصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم (01): يمثل أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	39	32.5%
إناث	81	67.5%
المجموع	120	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (01) الذي يمثل توزيع افراد العينة الأساسية حسب متغير الجنس، ان نسبة الاناث قدرت ب (67.5%) وتفق نسبة الذكور التي قدرت (32.5%) من المجموع الإجمالي للعينة.

جدول رقم (02): يمثل افراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص.

التخصص	العدد	النسبة المئوية
ادب وفلسفة	48	40%
علوم تجريبية	31	25,83%
لغات اجنبية	19	15,33%
تسيير واقتصاد	22	18,33%
المجموع	120	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (02) الذي يمثل توزيع افراد العينة حسب متغير التخصص، ان تخصص ادب وفلسفة بلغت نسبتهم (40%)، وتخصص علوم تجريبية قدرت نسبتهم ب (25,83%)، اما تخصص لغات اجنبية بلغت نسبتهم (15,33%) وتخصص تسيير واقتصاد قدرت نسبتهم ب(18,33%) من المجموع الإجمالي للعينة.

4- أدوات الدراسة: أدوات القياس ضرورة لازمة مهما كان نوع البحث، وهناك صفتان اساسيتان لابد من توفرها في أدوات جمع البيانات، وهما الصدق والثبات، وكلاهما ضروري لأي وسيلة قادرة على جمع البيانات بفاعلية، ويؤكد علماء المنهجية على انه بقدر ما يمكنه الوصول الى نتائج موضوعية ودقيقة فطبيعة الموضوع تفرض على الباحث نوع الأداة او الأدوات التي يستخدمها لجمع البيانات، وتمثلت أدوات الدراسة الحالية في مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الضغوط النفسية.

4-1- وصف أدوات الدراسة:

وصف المقياس: قمنا في دراستنا بتبني مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعدته أحلام نعيم عبد الله سمور.

وهو مقياس ذو خصائص سيكومترية مقبولة، يتكون من (38) بند يجيب عنها المفحوص من خلال الاختيار بين ثلاثة بدائل (نعم - الى حد ما - لا) يتم تصحيحات من خلال الاوزان (01-02-03) بالنسبة للبنود الإيجابية و(03-02-01) بالنسبة للبنود السلبية.

جدول رقم (03): يمثل البنود الإيجابية والسلبية لمقياس الاتزان الانفعالي.

البنود	ارقام بنود المقياس	المجموع
البنود الإيجابية	6-8-9-10-12-14-16-18-20 23-24-28-29-32-33-38	16
البنود السلبية	1-2-3-4-5-7-11-13-15-17 19-21-22-25-26-27-30-31 34-35-36-37	22

جدول رقم (04): يمثل توزيع درجات البدائل

البدائل	درجات البنود الايجابية	درجات البنود السلبية
نعم	3	1
الى حد ما	2	2
لا	1	3

أعطيت درجات تتراوح ما بين (01-03) كالاتي

- البنود الإيجابية: 01-02-03

- البنود السلبية: 03-02-01

2- مقياس الضغوط النفسية:

أعدده الباحثان محمد بلقاسم والحاج شتوان سنة 2016

ويتكون المقياس من (42) فقرة موزعة على خمسة ابعاد هي: ضغط الوالدين، ضغط المدرسة، ضغط الزملاء، ضغط الامتحانات، ضغط احداث الحياة، ويتم الإجابة عنها من خلال خمسة بدائل (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) والتي تم إعطاؤها الاوزان التالية على الترتيب (5, 4, 3, 2, 1).

جدول رقم (05): يمثل توزيع درجات البدائل.

البدائل	الدرجات
أوافق بشدة	5
أوافق	4
محايد	3
لا أوافق	2
لا أوافق بشدة	1

4-2/ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

4-2-1 الصدق:

أ- الاتزان الانفعالي:

- الصدق التمييزي:

قمنا بمقارنة متوسطات درجات افراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% ومن الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختيار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من الاتزان الانفعالي لدى افراد العينة وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (06): دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين لأفراد العينة

الاستطلاعية

المجموعات	قيمة F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي X	الانحراف sd	قيمة T	درجات الحرية df	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة العليا	1.58	0.22	8	97.87	4.96	11.47	14	0.01	دال
المجموعة الدنيا			8	71.87	4.05				

ب- الضغوط النفسية:

- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

- قمنا بمقارنة متوسطات درجات افراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا الاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من الضغط النفسي لدى افراد العينة وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (07): دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين لافراد العينة الاستطلاعية

المجموعا ت	قيمة F	مستوى الدلالة	حجم العينة N	المتوسط الحسابي X	الانحراف sd	قيمة T	درجات الحرية df	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة العليا	1.7	0.21	8	158.2	7.85	10.3	14	0.01	دال
المجموعة الدنيا	2		8	106.7	11.69				

صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم ذلك منه خلال: حساب قيم معاملات الارتباط بين ابعاد الضغط النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (08): معاملات الارتباط بين ابعاد الضغط النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس.

الابعاد	البعد01	البعد02	البعد03	البعد04	البعد05
الدرجة الكلية	0.62**	0.82**	0.42*	0.48**	0.53**

(*) مستوى دلالة 0.05

(**) مستوى دلالة 0.01

4-2-2 الثبات:

أ- الاتزان الانفعالي:

- الثبات بطريقة ألفالكرونيباخ:

يمكن توضيح قيمة معامل ألفالكرونيباخ للمقياس ككل في الجدول التالي:

جدول رقم (09): معامل ثبات ألفالكرونيباخ لمقياس الاتزان الانفعالي.

قيمة معامل الثبات بطريقة ألفالكرونيباخ	
0.81	الاتزان الانفعالي

يتضح من خلال الجدول رقم (09) ان المقياس على درجة عالية من الثبات بلغت 0.81 بطريقة ألفالكرونيباخ.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (10): الثبات بطريقة التجزئة النصفية

0.60	معامل الارتباط بين النصفين
0.74	معامل الثبات باستخدام معادلة جاتمان

يتضح من خلال الجدول رقم (10) ان المقياس يتمتع بثبات قوي.

ب- الضغط النفسي:

- الثبات بطريقة ألفالكرونيباخ لمقياس الضغط النفسي.

جدول رقم (11): معامل ثبات ألفالكرونيباخ لمقياس الضغط النفسي.

قيمة معامل الثبات بطريقة ألفالكرونيباخ	
0.86	الضغط النفسي

يتضح من خلال الجدول رقم (11) ان المقياس على درجة عالية من الثبات بلغت 0.86 بطريقة ألفالكرونيباخ.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (12): الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

0.30	معامل الارتباط بين النصفين
0.45	معامل الثبات باستخدام معادلة جاتمان

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

مما لا شك فيه ان كل دراسة ميدانية تتطلب استخدام أساليب إحصائية محددة و خاصة بها تمتاز هذه الأساليب بكونها قادرة على تفرغ البيانات تفرغا احصائيا و الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية هي:

-معامل الارتباط بيرسون

-اختبار t لعينتين مستقلتين و غير متجانستين

-الانحراف المعياري

-المتوسط الحسابي

-برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss

خلاصة

تكمن أهمية هذا الفصل في كونه الأساس الذي تقوم عليه الدراسة ككل وهو يهدف الى جمع البيانات والمعطيات المتوفرة والتي تستخدم في الدراسة وتؤدي الى اختبار فروضها وقد ركزنا في هذا الفصل على ان يضم كل من الدراسة الاستطلاعية الدراسة الأساسية وعينتها وكيفية اختيارها منهج الدراسة أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية واهم الأساليب الإحصائية التي تمت بها معالجة المعلومات.

الفصل الرابع

عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد:

يتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصلنا إليها من خلال الدراسة الميدانية التي قمنا بها للكشف عن العلاقة الموجودة بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، ويتم عرضها وفقا للفرضيات المعتمدة.

أولا: عرض النتائج الفرضية العامة:

- تنص الفرضية العامة على: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

جدول رقم (13): يوضح العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية

المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الإتزان الانفعالي	120	-0.54	0.01
الضغط النفسية	120		

من خلال الجدول يتبين أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية قدرت بـ (-0.54) وهي قيمة سالبة، دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي نقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

ثانيا: عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية على توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس

الجدول رقم (14) يبين الفروق بين التلاميذ في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	ذكور	85.87	6.11	1.8	1.82	0,89	118	غير دال إحصائيا
	إناث	84.01	11.37					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لتلاميذ جنس الذكور قدره 85.87 والانحراف المعياري قدره 6.11، أما المتوسط الحسابي لتلاميذ جنس الإناث قدره 84.01 والانحراف المعياري قدره 11.37 أما قيمة T لعينتين مستقلتين وغير متجانستين قدره 0,89 عند درجة الحرية 118 وهي قيمة غير دالة إحصائيا وعليه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس.

ثالثا: عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزي إلى متغير الجنس.

الجدول رقم (15): يبين الفروق بين التلاميذ في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ذكور	135.89	5.39	10.11	02.0	0.51	53.69	غير دال إحصائيا
	إناث	138.93	2.51					

من خلال الجدول تبين أن المتوسط الحسابي لجنس الذكور قدر بـ 135.89 والانحراف المعياري قدر بـ 5.39 أما المتوسط الحسابي لجنس الإناث قدر بـ 138.93 والانحراف المعياري قدر بـ 2.51، أما قيمة "T" لعينتين مستقلتين وغير متجانستين قدر بـ 0.51 عند درجة الحرية 53.69 وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وعليه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية، ومنه نرفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

تمهيد

بعد عرض النتائج الفرضية العامة والفرضيات الجزئية يتناول الفصل التالي مناقشة وتفسير لكل ما توصلت إليه هذه الفرضيات بعد معالجتها إحصائياً وفيما يلي عرض مفصل لها

1 مناقشة و تفسير نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

لغرض التحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بـ (-0.54) عند مستوى الدلالة 0.01 وهي دلالة إحصائية وعليه نقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى وجود علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وتعد هذه النتيجة منطقية حيث أن الضغط النفسية كلما قل وقعها على النفس البشرية كلما زاد الاتزان الانفعالي لدى الشخص والعكس صحيح، وقد عرف العديلي الضغط النفسي بأنه المثيرات النفسية والفيسيولوجية التي تضغط على الفرد و تجعله يصعب عليه التكيف مع المواقف و تحول دون أدائه بفعالية (العديلي 1995 ص 132) أما الاتزان الانفعالي فهو سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية و بصحة النفسية جيدة، وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات وقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة شادي محمد أبو مصطفى (2015) التي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية.

2 مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي وتعزى إلى متغير الجنس لغرض التحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط

الحسابي للذكور وقدر بـ (85,87) والانحراف المعياري لهم قدر بـ (6,11) أما المتوسط الحسابي للإناث قدر بـ (84,01) والانحراف المعياري لهم قدر بـ (11,37) أما قيمة "T" لعينتين مستقلتين وغير متجانستين قدرت بـ (0,89) عند درجة الحرية 118 وهي غير دالة إحصائياً مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس.

تفسر هذه النتيجة أن الجنسين يعيشون في بيئة أسرية واجتماعية متقاربة ويلتقون نفس التحفيز والدعم والتعزيز والتقبل والرضا ونفس التوجيه والإرشاد الذي ينعكس بعد ذلك على اتزانهم الانفعالي.

هذا ما أكدته الأطر النظرية كنظرية ماسلو التي تؤكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي واعتبار أن للإنسان طبيعة جوهرية وأن ظروف بيئته هي التي تحدد صحته النفسية وبهذا لا يكون هناك اختلاف بين الجنسين واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة بن يطو مريم سنة (2017) علي سامي علي (2011) ودراسة أريج الحسيني أبو عويضة (2018) التي خلصت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس.

3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية وتعزى إلى لمتغير الجنس.

لغرض التحقق من صحة هذه الفرضية تم حسابا متوسط الحسابي للذكور (135,89) والانحراف المعياري لهم قدر بـ (5,39) أما المتوسط الحسابي للإناث قدر بـ (138,93) والانحراف المعياري قدر لهم بـ (2,51) أما قيمة "T" للعينتين مستقلتين وغير متجانستين قدرت بـ (0,51) عند درجة الحرية (53,69) هي غير دالة إحصائياً يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس.

تفسير هذه الدراسة أن كلا الجنسين يعانون من الضغوط النفسية لكنهم ينتمون لنفس المنطقة وعاشوا نفس الأحداث، ونفس التخصص ويدرسون في نفس القسم، و نفس الأساتذة ويدرسون نفس المناهج ولديهم نفس الالتزامات وهذا ما يوضح أنهم يتعرضون لنفس الضغوطات داخل المؤسسة أو خارجها وكذلك يواجهون نفس الضغوطات في الحياة اليومية من ضغوطات من الأولياء وحرصهم على ضمان مستقبلهم ونجاحهم في هذه الامتحان المصيري واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة بن ويس فتيحة (2018) ودراسة يمينة خرفي والزهرة فاطيمي (2012) التي توصلت إلى نتائج مفادها عدم وجود فروق دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة حاج شتوان 2016 التي توصلت إلى نتيجة مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

استنتاج عام:

لقد كان هدفنا من هذه الدراسة هو معرفة ما إذا توجد علاقة دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وتوصلنا لنتيجة مفادها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية أما فيما يخص الفرضيات الجزئية فقد اتضح من خلال نتائج التي توصلنا إليها أن نتيجة الفرضيات الجزئية لم تتحقق وكانت النتائج الدراسة كالتالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

خاتمة

إن الدراسة الحالية تتدرج في إطار الدراسات النفسية التي تهدف إلى معرفة مدى الإرتباط بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، حيث تبين من خلال دراستنا في جانبيها النظري والتطبيقي أن التحكم في الإنفعالات هي من الأمور الهامة التي يتوجب أن يتحلى بيها الإنسان في تعامله مع الآخرين ويحرص كثيرا على تقديم الأسلوب المناسب في الوقت المناسب، فالاتزان الانفعالي السوي هو الذي يوفق بين مطالب القوى النفسية المختلفة في الفرد ويعتبر من مظاهر الصحة النفسية الذي يميز بين الأفراد الأسوياء وغير الأسوياء، وهو سمة من سمات الشخصية ويعتبر مؤشرا دالا على تمتع الفرد بصحة نفسية وتوافق النفسي.

كما تبين أن الضغوطات النفسية مرتبطة بشكل كبير بأحداث الحياة اليومية، ولعل الحياة المدرسية تعتبر من أهم الوضعيات الحياتية توليدا للضغوط النفسية ومن جهة أخرى تعد هذه الضغوط لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات.

مقترحات :

- ضرورة توعية التلاميذ بالسيطرة على انفعالاتهم والعمل على إتاحة الفرص لهم للتعبير عنها.
- تصميم برنامج إرشادي لمساعدة التلاميذ المقبولين على اجتياز الامتحانات المصيرية على رفع مستوى الاتزان الانفعالي بما يحافظ المستوى أعلى من الصحة النفسية.
- تخصيص حصص للتلاميذ في التوجيه والإرشاد النفسي للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الاتزان الانفعالي.
- إجراء دراسة مماثلة للتعرف على علاقة الاتزان الانفعالي بمتغيرات أخرى مثل (المسؤولية الاجتماعية والتفاعلات الاجتماعية...) لنفس العينة أو العينات أخرى. ولمراحل دراسية أخرى.
- تنظيم لقاءات تدريسية عليا دورية لتلاميذ مهارات التواصل مع الآخرين والتعبير عن آرائهم وانفعالاتهم، واكتساب تقنيات الاسترخاء للتخفيف من القلق والتوتر.
- نشر برنامج تدريسي لتنمية مهارات الموجهة الإيجابية للضغوط لدى التلاميذ المقبلين على امتحان المصيري (البكالوريا).
- إجراء المزيد من الدراسات على الضغوطات النفسية لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز الامتحانات المصيرية تتناول مجالات أخرى أكثر اتساعا وشمولية وكذا علاقة الضغوط بمتغيرات أخرى نفسية واجتماعية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً: الكتب

1. أنعام هادي حسن(2013)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان الطبعة الأولى.
2. بدر أحمد(1996)، أصول البحث العلمي ومناهجه، مكتبة الأكاديمية، القاهرة، الطبعة التاسعة.
3. حسين فايد (2006)، إجراءات البحث العلمي في علم النفس، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة الأولى.
4. سامي محمد ملحم(2009)، أساسيات علم النفس، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الطبعة الأولى.
5. الشرقاوي مصطفى خليل (1983)، علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، لبنان، الطبعة الأولى.
6. صالح أحمد زكي (1972)، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، الطبعة الأولى.
7. طه عبد العظيم حسين (2006)، استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الطبعة الأولى.
8. عبد المعطي حسن مصطفى(2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة، مصر.
9. العديلي ناصر(1995)، السلوك الانساني والتنظيمي منظور كلي مقارن، معهد الادارة العامة، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى.
10. العيسوي عبد الرحمن(2005)، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى.

قائمة المراجع

11. فهد خليل زايد(2007)، أساسيات منهجية البحث في العلوم الانسانية، دار النفائس للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، الطبعة الأولى.
12. فيصل محمد خير الله الزراد (1984)، الأمراض العصابية والذهانية، دار القلم، مصر، الطبعة الثانية.
13. محمد شحاتة ربيع(2010)، أصول علم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الطبعة الأولى.
14. مريم سليم (2006)، الشامل في المدخل إلى علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت ، لبنان، الطبعة الأولى.
15. وليد السيد خليفة (2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي المفاهيم-النظريات-البرامج، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، الطبعة الأولى.

ثانيا: مجالات

16. مجادي يبة، ماهية البكالوريا واهميتها، مجلة البدر، العدد8.

ثالثا: المذكرات

17. أريج حسان حسني أبو عويضة(2018)، الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طلبة مدينة غزة، مذكرة مكملة لمتطلبات الحصول على درجة الماجيستر في علم النفس من كلية التربية بجامعة الأزهر.
18. بن صالح هداية(2016)، فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة ابي بكر بالقايد تلمسان، تخصص تقنيات وتطبيقات العلاج النفسي.

قائمة المراجع

19. بن يطو مريم (2017)، المسايرة المغايرة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه.
20. حركات صبرينة (2012)، الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي.
21. ريان محمود(2006)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الازهر، غزة.
22. شادي محمد أبو مصطفى(2015)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية، رسالة مقدمة لنيل درجة الماستر في الصحة النفسية المجتمعية، الجامعة الإسلامية، غزة، قسم علم النفس في كلية التربية.
23. العادل عادل محمد(1995)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإيجابي، دراسات تربوية، جزء77.
24. فيصل خليل ربيع، رمزي محمد عظيمة (2016)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة الجامعة اليرموك، دراسات العلوم التربوية.
25. محمد كمال محمد حمدان(2010)، الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرارات لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس ارشاد النفسي، الجامعة الإسلامية غزة.
26. مختار رحمانى خيرة(2018)، القدرة على حل المشكلات في مواقف الضغط النفسي ودرجة الاتزان الانفعالي لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي، أطروحة مقدمة لنيل درجة

قائمة المراجع

الدكتوراه في علم النفس، دراسة ميدانية في المؤسسة العمومية الاستشفائية بالعطاف، تخصص الإرشاد والصحة النفسية.

27. هلال سليمة(2018)، استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لبعض ثانويات سعيدة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر (ل،م،د) تخصص تكنولوجيا التربية .

28. يمينة خرفي، زهرة فاطمي(2012)، الضغوط النفسية لدى الطلبة مقبلين على التخرج، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي، دراسة ميدانية على طلبة السنة الرابعة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

رابط:

29. سونيا شومان(2017)، الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى المراهقين المصابين بالسمنة، موقع إربد، الأردن، تم استرجاعه بتاريخ 2018/11/02 على الرابط:

<http://search.mamdumah.com/record870216>

الملاحق

الملاحق

مقياس الاتزان الانفعالي

أخي التلميذ، أختي التلميذة... السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته
تحية طيبة وبعد:

بين يديك مجموعة من العبارات التي تدور حول موضوع المقياس، وهذه العبارات أراء قد تنطبق أو لا تنطبق عليك يرجى وضع علامة (*) أمام الخانة التي تنطبق على حالتك (دائماً_ غالبا_ أحيانا_ نادرا_ أبدا)، ليس هناك وقت محدد للإجابة ولكن حاول الإجابة بأسرع ما يمكن وبأول استجابة تتبادر الى ذهنك.

نرجو عدم ترك أي عبارة بدون إجابة، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، الإجابة الصحيحة هي رأيك الخاص.

علما أن اجابتك ستعامل بسرية تامة وأنها لن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي فقط وتتوقف على دقة صحة النتائج التي ستتوصل اليها الدراسة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الجنس: ذكر أنثى
التخصص: علمي أدبي

م	العبارات	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين					
02	أشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت					
03	أشعر أن بداخلي كثيرا من الصراعات					
04	أغضب بسهولة ولأسباب تافهة					
05	نادرا ما أكون فطورا بما حققت من الإنجازات					
06	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات					
07	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الآخرين					
08	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي					
09	أتماسك عندما أتعرض لمواقف انفعالية					
10	غرفتي في المنزل منظمة الى حد كبير					
11	أعتقد أنني محبوب جدا من زملائي					
12	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين					
13	أشعر كثيرا بالخوف والرهبة عند التعرض لمواقف جديدة					
14	كثيرا ما يتدخل أبي وأمي في أموري الخاصة					

الملاحق

					15	أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكلتي أحد
					16	أشعر بالاضطراب عندما تكون الأشياء في غير محلها
					17	أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي
					18	لا يمكن أن أعترف بالخطأ مهما كان
					19	أميل الى التحدي شرط أن تكون المخاطرة محسوبة
					20	كثيرا ما أشعر أن زملائي يسخرون مني
					21	أفضل الحياة بدون قيود
					22	لا أغير رأيي بسهولة
					23	أجد صعوبة في تغيير عاداتي
					24	أتضايق من كثرة المناقشة والجدل
					25	أنقم ممن يسيء الي مهما كلفني ذلك
					26	أشعر بالضيق كثيرا عند استيقاظي في الصباح
					27	أؤمن أن الانسان يتعلم من أخطائه
					28	أنا متفائل جدا بالمستقبل
					29	يضايقني كثيرا اللوم والتعب حتى لو أستحقه
					30	عندما أنفعل وأثور أعاني من التأتأة والتلعثم
					31	أنزعج من الأخبار المؤلمة
					32	عندما أكون في حشد من الناس لا أستطيع أن أتحدث بسهولة
					33	أفقد الثقة في أي شخص
					34	أشعر بأنني ناجح في جميع أفعالي
					35	غالبا ما أسير وفق خطة
					36	عندي دائما رغبة في أن أبدأ الشجار
					37	أغضب كثيرا عندما أرى والدي مشغولين عني
					38	أنا غير قادر على انجاز ما أطمح اليه
					39	أجد راحة في الجلوس منفردا
					40	من الصعب وجود أشخاص مخلصين
					41	غالبا ما أبدأ بمصالحة من يخاصمني
					42	أستطيع التكيف مع المشكلات الحالية
					43	لا بد للإنسان أن يحني رأسه أمام العواطف

الملاحق

					أحزن بشدة عندما أواجه موقف محزن	44
					أعتقد أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة	45
					أنا انسان غير عصبي	46
					سيكون عمري المتبقي أكثر سعادة	47
					أستطيع التغلب على المشكلات الحياتية مهما كانت	48
					أقضي كثيرا من اللحظات في سعادة	49
					أواصل دائما حياتي بهمة ونشاط رغم وجود المعوقات	50
					أرتبك اذا ناداني أحد ما	51
					أنظر الى نفسي كثيرا على أنني فاشل	52
					أنا راضي تماما عن حياتي ونفسي	53
					أغضب عندما يسخر مني أحد	54
					تتناوبني حالات من الفتور واللامبالاة	55
					أرغب بأن أكون انسان آخر	56

مقياس الضغط النفسي

الاسم:

السن:

الجنس:

التعليمية: لكل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (*) في الدائرة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً،
أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة اجاباتك ولهذا نرجو منك عزيزي التلميذ وعزيزتي التلميذة،
المساعدة بالإجابة الصريحة والجادة.

م	العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً نا	كثيراً را	عادة
01	تشعر بالراحة				
02	تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
03	أنت سريع الغضب				
04	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
05	تشعر بالوحدة أو العزلة				
06	تجد نفسك في مواقف صراعية				
07	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً				
08	تشعر بالتعب				

الملاحق

				09	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
				10	تشعر بالهدوء
				11	لديك عدة قرارات لاتخاذها
				12	تشعر بالإحباط
				13	أنت مليء بالحيوية
				14	تشعر بالتوتر
				15	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم
				16	تشعر بأنك في عجلة من أمرك
				17	تشعر بالأمن والحماية
				18	لديك عدة مخاوف
				19	أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
				20	تشعر بفقدان العزيمة
				21	تمتع نفسك
				22	أنت خائف من المستقبل
				23	تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها
				24	تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم
				25	أنت شخص خال من الهموم
				26	تشعر بإنهاك وتعب فكري
				27	لديك صعوبة في الاسترخاء
				28	تشعر بعبء المسؤولية
				29	لديك الوقت الكافي لنفسك
				30	تشعر أنك تحت ضغط مميت

الجدول رقم (11) يوضح العلاقة الاتزان الانفعالي والضغط النفسية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	حجم العينة	المتغيرات
0.01	-0.54	120	الاتزان الانفعالي
		120	الضغط النفسية

الجدول رقم (12) يبين الفروق بين التلاميذ في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير

الجنس

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	قيمة F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المتغيرات
غير دال إحصائيا	118	0.89	1.82	1.8	6.11	85.87	39	الاتزان الانفعالي أنثى
					11.37	84.01	81	

الجدول رقم (13) يبين الفروق بين التلاميذ في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير

الجنس

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ذكور	39	135.89	5.39	0.02	0.51	53.69	غير دال احصائياً
	إناث	81	138.93	2.51				