وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of higher education and scientific research
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة
Echahid Cheikh Larbi Tebessi University- Tebessa
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
faculty of humanities and social sciences



قسم : علم النفس
تخصص : إرشاد وتوجيه

مذكرة ماسترتحت عنوان

السمات الشخصية وعلاقتها بالضغط النفسي دراسة ارتباطية على عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية العقيد محمود الشريف الشريعة -تبسة-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر L.M.D

من إعداد الطالب:
- الوافي مروان.

إشراف الأستاذ(ة):
- دكتورة مشير أحلام

أعضاء لجنة المناقشة:

الاســـم واللقـــب	الرتبـــة العلميـــة	الصفـــــة
د/ حداد نصرالدين	أستاذ محاضر -أ-	رئيســـــا
د/ مشير أحلام	أستاذ محاضر -ب-	مشرفـا ومقررا
د/ بلهوشات الشافعي	أستاذ محاضر -أ-	عضوا ممتحنـا

السنة الجامعية 2024 / 2025


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ،" :قال الله تعالى

"لا يشكر الله من لا يشكر الناس" :وقال رسول الله ﷺ

الحمد لله أولًا وآخرًا، ظاهرًا وباطنًا، على نعمه التي لا تُعد ولا تُحصى، وعلى توفيقه لي في إنجاز هذه المذكرة. واعترافًا بالفضل وتقديرًا للجميل، لا يسعني في هذا المقام إلا أن أتوجه بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذتي المشرفة، الأستاذة الدكتورة **مشير أحلام**، التي كانت حافزًا ومصدرًا لجهدي، فبقبولها الإشراف على هذا العمل، وبتوجيهاتها السديدة، وملاحظاتها الدقيقة، وتساؤلاتها المستمرة، اعتبرت هذا البحث جزءًا من جهدها قبل أن يكون جهدي، فلم تبخل عليّ بالنصح والمتابعة في أحسن الظروف، وكانت مثالًا للأستاذة المتفانية، فجزاها الله عني خير الجزاء، وبارك لها في وقتها وجهدها، مع خالص التمنيات لها بدوام التألق والنجاح في مسيرتها العلمية.

كما أتوجه بالشكر والامتنان لأساتذة قسم علم النفس بجامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - بتبسة، وعلى رأسهم الأستاذ **عبادلية احمد**، لما بذلوه من جهد مخلص في تأدية مسؤولياتهم العلمية والتربوية تجاه الطلبة.

ولا يفوتني أن أشكر السادة أعضاء **لجنة المناقشة** الذين تكبّدوا عناء قراءة هذه المذكرة وتقييمها، فبارك الله في علمهم وجهودهم.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى جميع موظفي **ثانوية المجاهد الشريف محمود بن علي – الشريعة**، على تعاونهم واستقبالهم، وعلى المعلومات القيّمة التي قدّموها، وأخص بالذكر الزميلة مستشارة التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني **سامية قوتال**.

وإلى كل من غمرني برحابة صدر، وساندني بصدق، وسهّل لي الطريق في إعداد هذه المذكرة، أقول: جزاكم الله خير الجزاء، وأسأل الله أن يجعل هذا العمل نافعًا، ومرجعًا يمكن الاستفادة منه

إهـداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله وتوفيقه أنجزت هذا العمل المتواضع، فله الحمد أولًا وآخرًا، ظاهرًا وباطنًا، والصلاة والسلام على سيدنا محمد خير خلق الله، وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد...

إلى من كانا لي نبراسًا في ظلمات الحياة، وسندًا في أوقات الضعف، وملاذًا في لحظات التعب،
إلى من سهرا الليالي لأجلي، وضحيا براحتهما في سبيل راحتي،
إلى **أمي وأبي العزيزين**، أرفع رأسي فخرًا بانتمائي إليكما، وأهديكما ثمرة جهدي ونجاحي، فهو منكما وإليكما.

إلى **أخي الغالي إسحاق**، صاحب القلب الكبير والدعم المستمر، الذي لم يتوانَ لحظة في مساندتي، فكان نعم الأخ ونِعم الرفيق.

إلى **أختَيّ الحبيبتين فدوى وعبير**، اللتين كانتا لي حضنًا دافئًا، وكلمة طيبة، وفرحًا في أوقات الضيق، فلكما من القلب كل الامتنان.

إلى **أبناء أختي الأعزاء مريم ويوسف**، زينة البيت وبهجته، الذين كانوا مصدر ابتسامة حقيقية في أيام الانشغال والتعب، وجودهم نور وبهجة في حياتي.

إلى **كل من أهداني لحظة صدق، أو دعوة خفية، أو كان نوره رفيقًا لي من بعيد**، دون أن يشعر بمدى تأثيره في نفسي، له في قلبي امتنان لا يوصف.

إلى **عائلتي الكبيرة**، منارة انتمائي، ومصدر فخري،

أنتم الجزء الأجمل من الحكاية.

أهديكم هذا الإنجاز، عربون وفاء وتقدير،

ودعاء صادق بأن يديم الله محبتكم في قلبي ورضاه في دربي.

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الي التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية ومستوي الضغط النفسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تكونت العينة الدراسة من74 تلميذا وتلميذة من مختلف الشعب وقد تم استخدام مقياس السمات الشخصية ومقياس الضغط النفسي كأدوات لجمع البيانات. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي.

وبعد جمع البيانات من عينة الدراسة، تم إدخالها إلى الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، ثم أُجريت المعالجة الإحصائية المناسبة لاستخلاص النتائج وتحليلها

وقد توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- وجود علاقة دالة إحصائيًا بين أبعاد السمات الشخصية ومستوى الضغط النفسي

- ان اختلاف السمات الشخصية يؤثر في كيفية استجابة التلاميذ للضغوط النفسية

الكلمات المفتاحية: السمات الشخصية- الضغط النفسي- السنة الثالثة ثانوي-

Study Summary :

This study examines the relationship between personality traits and the level of psychological stress among third-year secondary school students. The research sample comprised 74 students, both male and female, representing various academic specializations. Data was collected utilizing two standardized instruments: the Personality Traits Scale and the Psychological Stress Scale. The study employed a descriptive-analytical research design to investigate the proposed relationships.

Upon completion of data collection, responses were entered and analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Appropriate statistical procedures were applied to evaluate the data and test the research hypotheses.

The findings of the study revealed the following:

- A statistically significant relationship exists between the dimensions of personality traits and levels of psychological stress among the students.
- Individual differences in personality traits significantly influence the manner in which students perceive and respond to psychological stressors.

Keywords : Personality traits ; Psychological stress ; Secondaryeducation ; Adolescents ; Descriptive-analyticalmethod

الفهرس

فهرس المحتويات

شكروعرفان

إهداء

الفهرس

مقدمة ..... أ

للفصـــــــل الأول: الإطـــار المنهـجـــــــي

1- إشكالية الدراسة: 4

2- تساؤلات الدراسة: 5

3- فرضيات الدراسة: 6

4- أهداف الدراسة: 7

5- اهمية الدراسة: 7

6- أسباب اختيار الموضوع: 7

7- تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا: 8

8- الدراسات السابقة: 10

الفصل الثاني: السمات الشخصية

تمـــهيد 17

1- مكونـــــات الشخصـــية 18

2- العوامـــل المؤثرة في الشخصـية 19

1.2. العوامل الوراثية: 19

3.2.العوامل النفسية: 19

4.2.العوامل البيولوجية: 19

5.2. العوامل البيئية: 19

3- أهم النظريـــات المفسرة للسمات الشخصـية 20

1.3.نظرية أيزنك للسمات الشخصية (Eysenck's personalty Theory) : 20

3.3.نظرية جيلفورد للسمات الشخصية (Guilford's Trait Theory) : 21

4.3.نظرية ألبرت بأندورا (نظرية التعلم الاجتماعي) Bandura's Social Learning Theory : 22

4- أنــواع السمـــات الشخصـــية 22

1.4.السمة الانبساطية Extraversion: 22

2.4.السمة العصابية Neurotteam :..... 22

3.4.سمة الضمير الحي Conscientiousness:..... 22

4.4.سمة الانفتاح على التجربة Openness to Experience:..... 23

5- سمـــات الشخصـــية 23

1.5.السمات المزاجية : 23

2.5.السمات الشعورية و اللاشعورية: 23

3.5.السمات العصابية:..... 24

4.5.السمات العكسية:..... 24

خلاصـــــة الفصـــــل 25

الفصل الثالث: الضغـــــط النفســـــي

تمـــهيد: 27

1- النظريـــات المفسرة للضغوط النفسيـة: 28

2- مصادر الضغوط النفسية: 29

3- أنــواع الضغوط النفسية: 30

4- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:..... 32

5- أسباب الضغوط النفسية:..... 33

6- آثار وأعراض الضغوط النفسية:..... 35

7- أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي: 37

خلاصـــــة الفصـــــل: 39

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية

تمـــــهيد 41

1- منهج الدراسة: 42
2- مجتمع الدراسة:..... 42
3- عينة الدراسة: 42
4- الحدود المكانية للدراسة 43
5- الحدود الزمانية للدراسة: 43
6- أدوات الدراسة: 43
7- خطوات تطبيق الدراسة: 48
8- المعالجات الاحصائية: 48
خلاصـــــة الفصـــــل 54

الفصل الخامس: عرض وتحليل و تفسير بيانات الدراسة

1- عرض و تحليل و تفسير بيانات السؤالين الأول والثاني 57
2- عرض وتحليل و تفسير بيانات الفرضيات 59
3- النتائج العامة للدراسة 68
4- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة: 73
خلاصة عامة: 75
***الخاتـــــــمة* 77**
قائمة المصادر والمراجع 80
الملاحق 84

فهرس الجداول

الجدول رقم 1: يمثل عينة الدراسة 42
الجدول رقم 2: معامل الثبات ألفاكرومباخ لمقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية 44
الجدول رقم 3: معامل الثبات الصدق لمقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية 44
الجدول رقم 4: التصحيح للعبارات المعكوسة لمقياس السمات الشخصية 45
الجدول رقم 5: يوضح توزيع فقرات مقياس السمات الشخصية علي الابعاد الخمس الرئيسية للشخصية 46
الجدول رقم 6: معامل الثبات ألفاكرومباخ لمقياس الضغط النفسي 46
الجدول رقم 7: معامل الثبات الصدق لمقياس الضغط النفسي 47
الجدول رقم 8: التصحيح للعبارات لمقياس الضغط النفسي 48
الجدول رقم 9: مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدي المراهقين المتمدرسين بالثانوية 48
الجدول رقم 10: المعالجات الإحصائية لمقياس الضغط النفسي 51
الجدول رقم 11: المعالجات الإحصائية لمقياس السمات الشخصية 53
الجدول رقم 12: المعطيات الإحصائية لمستويات الضغط النفسي 57
الجدول رقم 13: المعطيات الإحصائية في مستويات السمات الشخصية 58
الجدول رقم 14: إختبار مان وتني للفروق بين الذكور والإناث لمتغير الضغط النفسي 59
الجدول رقم 15: إختبار كروس كال واليس للفروق لأكثر من عينتين 60
الجدول رقم 16: إختبار مان وتني للفروق الذكور والإناث لمتغير السمات الشخصية 61
الجدول رقم 19: إختبار كروس كال واليس للفروق لأكثر من عينتين 63
الجدول رقم 18: مصفوفة الإرتباط لمعامل الإرتباط سبيرمان 65

فهرس الأشكال

الشكل رقم 1: يمثل عينة الدراسة..... 43
الشكل رقم 2: مجالات معامل الإرتباط سبيرمان..... 66

مقدمة

مقدمة:

يمر الانسان خلال حياته بمراحل عمرية متعددة تبدأ من الطفولة مرورا بالمراهقة وصولا الى الشيخوخة ولكل مرحلة من هذه المراحل أثرها الخاص في بناء شخصية الفرد و تشكيل معالمه النفسية و الاجتماعية و تعد مرحلة المراهقة من أهم هذه المراحل اذ تمكن الفرد من تحقيق ذاته و استقلاليته بعد أن كان اتكالية في مراحل سابقة حيث يكتسب خلالها مجموع من القيم و المهارات و السمات التي تسهم في بلورة شخصيته في هذه المرحلة يبدأ المراهق بإعادة النظر في أفكاره و اتجاهاته و تتضح له مجالات اهتمامه و تطلعاته المستقبلية و تعد السمات الشخصية من الخصائص المميزة التي تجعل الفرد متفردا عن غيره سواء كانت سمات خارجية تظهر في تعامله و تفاعله مع محيطه و استجاباته للمواقف الحياتية المختلة و كيفية مواجهته لها .

و تتزامن مرحلة المراهقة غالبا مع المرحلة الثانوية التي تعد من اكثر المراحل حساسية و اهمية في حياة التلميذ لما تحمله من تحديات أكاديمية و مهنية مصيرية خاصة مع اقترابه من اجتياز امتحان شهادة التعليم الثانوي و الذي يمثل بوابة نحو المستقبل الجامعي او المهني في هذا السياق قد يعترض التلميذ الى ضغوط نفسية متعددة قد تحول دون تحقيقه للتقديم المنشود و تتفاوت أسباب هذه الضغوط بين عوامل شخصية أسرية أو مدرسية و تلعب المدرسة دوراً محورياً في هذه المرحلة، فهي ليست مجرد مؤسسة تعليمية، بل هي أيضاً مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تحقيق أهداف تربوية شاملة، من خلال تنمية مهارات التلاميذ، وتعزيز معارفهم، وتقويم سلوكياتهم، وتزويدهم بالقيم والمبادئ التي تؤهلهم للتعامل بفعالية مع مختلف الضغوط والتحديات النفسية والدراسية ..

وانطلاقاً من كون كل تلميذ يمتلك مجموعة فريدة من السمات الشخصية، فإن استجابته للضغوط النفسية تختلف من فرد لآخر، مما يطرح التساؤل المحوري حول طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي. وقد تم بناء هذه الدراسة ضمن إطار منهجي متكامل يتكون من خمسة فصول مترابطة: تناول الفصل الأول الإطار العام للدراسة، حيث تم عرض خلفية الموضوع، ومناقشة أهميته، وأهدافه، وتساؤلاته، وفرضياته. وخُصص الفصلان الثاني والثالث للإطار النظري، حيث تم التطرق إلى المفاهيم الأساسية المتعلقة بالسمات الشخصية والضغط النفسي، مع استعراض أبرز النظريات والدراسات السابقة ذات الصلة. أما الفصل الرابع، فقد تضمن عرضاً للإجراءات المنهجية المتبعة، من تحديد المنهج، وأدوات جمع البيانات، وخصائص العينة، ووصف الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات. في حين خُصص الفصل الخامس والأخير لعرض النتائج المستخلصة من

التحليل الإحصائي، وتحليلها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، مع تقديم مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تسهم في تطوير الممارسات التربوية وتوجيه البحوث المستقبلية. .

للفصـــل الأول: الإطـار المنهـجـــي

إشكالية الدراسة

تساؤلات الدراسة

فرضيات الدراسة

أهداف الدراسة

اهمية الدراسة

أسباب اختيار الموضوع

تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا

الدراسات السابقة

التعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

مرحلة التعليم الثانوي تمثل منعطفا دقيقا وحساسا في حياة التلاميذ، حيث تتشكل ملامح هويتهم التربوية والاجتماعية والنفسية، الفريدة تعد بيئة هامة لاستكشاف العوامل المؤثرة في نموهم النفسي والسلوكي، وتبرز سمات الشخصية كأحد المحددات الأساسية التي تواجه استجاباتهم لمختلف مواقف الحياة خاصة في مواجهة الضغوط النفسية المتزايدة في عالمنا المعاصر.

يواجه تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تحديات كثيرة أبرزها الاستعداد لامتحان البكالوريا واتخاذ قرارات مصيرية بشأن مستقبلهم الأكاديمي والمهني، هذه المسؤوليات قد تسبب لهم ضغطا نفسيا كبيرا يؤثر سلبا على مسارهم وتحصيلهم الدراسي لذا يصبح من الضروري فهم كيف يمكن لسماتهم الشخصية الثابتة نسبيا ان تفسر او تتنبأ بمدي تفاعلهم مع هذه الضغوط.

تشير الدراسات الي ان السمات مثل العصابية والانبساطية والمسؤولية تلعب دورا هاما في كيفية إدراك الافراد للمواقف الضاغطة واستراتيجياتهم في التعامل معها، فالأفراد ذو العصابية العالية يميلون الي ردود فعل سلبية وانفعالية، مما يزيد من شعورهم بالقلق والضغط. بينما يتمتع الافراد الذين يتميزون بالانفتاح والضمير الحي بمرونة نفسية أكبر وقدرة أفضل على تبني استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط.

وفي هذا السياق، يكتسب دور المستشار التوجيه المدرسي والمهني أهمية قصوى في مساعدة تلاميذ على فهم أنفسهم واكتشاف ميولهم وقدراتهم، وتحديد نقاط قوتهم وضعفهم الشخصية، يهدف التوجيه الي مساعدة تلاميذ في اتخاذ خيارات تعليمية ومهنية تتناسب مع خصائصهم النفسية، بالإضافة الي الوقاية من المشكلات النفسية والسلوكية التي قد تعيق تقدمهم الدراسي. يتم ذلك من خلال برامج ارشادية فردية وجماعية تستند الي فهم علمي للعوامل المؤثرة في الصحة النفسية، وفي مقدمتها سمات الشخصية.

مع تزايد الضغوط على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي خاصة في المجتمعات التي تشهد تحولات سريعة، تبرز أهمية التوجيه المدرسي والمهني القائم على أسس علمية ونفسية دقيقة، هذا التوجيه يمكن تلاميذ من فهم ذواتهم وتحقيق التوازن النفسي اللازم لاجتياز هذه المرحلة بنجاح، وتعد دراسة العلاقة بين السمات الشخصية والضغط النفسي مدخلا هاما لفهم الاختلافات في استجابات تلاميذ لنفس الضغوط المدرسية، مما يساعد المستشارين في تصميم تدخلات ارشادية اكثر فعالية وتوجيها.بناء علي ما سبق يسعي هذا البحث الي اكتشاف طبيعة العلاقة بين سمات الشخصية والضغط النفسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، الذين يمثلون فئة تربوية ذات تحديات نفسية وتربوية خاصة تستدعي الدراسة

والاهتمام تهدف الدراسة أيضا الي اثراء البحث في مجال الارشاد والتوجيه وتقديم بيانات ميدانية تساهم في تطوير الممارسات الارشادية في المؤسسات التعليمية.

يعد تناول الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث خطوة أساسية لفهم الاطار النظري للمشكلة وتحديد موقع الدراسة الحالية ضمن الجهود العلمية السابقة وقد حظي موضوع العلاقة بين السمات الشخصية والضغط النفسي باهتمام واسع في الادبيات السابقة فظرا لتأثيره خاص خصوصا في الفئات العمرية ففي هذا السياق توصلت دراسة راشدي شيخ وبوزيان 2024 الي وجود علاقة دالة بين سمات الشخصية وتقدير الذات حيث ارتبطت العصابية سلبا تقدير الذات في حين ارتبطت الانبساطية والضمير الحي إيجابا مما يعكس تأثير السمات الشخصية في ضبط التقدير النفسي للفرد وهو ما نعكس أيضا علي مستوي الضغط الذي يشعر به اما دراسة سلامة الشريقي 2020-2021 فقد كشفت عن وجود ضغوط نفسية لدي طلبة كلية التربية مع وجود علاقة عكسية بين بعض السمات مما يشير الي ان بعض السمات قد تسهم في خفض الاستجابة السلبية للضغوط وتدعم هذه النتائج فكرة ان السمات الشخصية تعد عاملا مهما في تفسير الفروق في ادراك الضغط النفسي وفي دراسة **بن معزوز خديجة ومحمد قماري2018** التي استهدفت العاملين في مناصب تفاعل مباشر مع الجمهور لم تظهر علاقة دالة بين السمات الشخصية وفق نموذج ايزيك والاجهاد العصبي الا ان الدراسة بينت وجود مستويات متفاوتة من الاجهاد النفسي حسب الجنس والعمر والخبرة مما يفتح المجال للتفكير في تأثير العوامل الشخصية الي جانب المتغيرات الديموغرافية في تفسير الضغط وفي نفس الاتجاه جاءت نتائج دراسة **زيدي يمينة 2014-2015** لتؤكد وجود علاقة بين سمات الشخصية من جهة ومستوي الضغط النفسي والسلوك العدواني من جهة اخري لدي الطلبة المقيمين في الاحياء الجامعية مما يدعم فرضية تأثير السمات الشخصية في تشكل أنماط الاستجابة للضغوط النفسية اما دراسة حكيمة ايت حمودة 2005-2006 فقد ركزت علي دور فقد ركزت علي دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية والجسدية وأكدت ان الافراد ذوي السمات الإيجابية يستخدمون أساليب مواجهة فعالة تقلل من اثر الضغط النفسي مقارنة بمن يعتمدون استراتيجيات التجنب والانسحاب.

انطلاقا من كل ما سبق تحدد إشكالية هذا البحث في التساؤلات التالي:

1- ما هو مستوي الضغط النفسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

2- ما هو مستوي سمات الشخصية لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الضغط النفسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس

4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الضغط النفسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ل تعزى متغير التخصص

5- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي السمات الشخصية لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس

6- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي السمات الشخصية لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص

7 - هل هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية في مستوي السمات الشخصية ومستوي الضغط النفسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

7 – 1. هل هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مستوي العصابية ومستوي الضغط النفسي؟

7 – 2. هل هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مستوي الانبساطية ومستوي الضغط النفسي؟

7 – 3. هل هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مستوي يقظة الضمير ومستوي الضغط النفسي؟

7 –4. هل هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مستوي الانفتاح على الخبرة ومستوي الضغط النفسي؟

7 – 5. هل هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مستوي الطيبة ومستوي الضغط النفسي؟

3- فرضيات الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي للجنس.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي لتخصص.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السمات الشخصية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي للجنس.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السمات الشخصية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي للتخصص.

5- هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين السمات الشخصية ومستوي الضغط النفسي

5-1- هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوي العصابية ومستوي الضغط النفسي

5-2- هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوي الانبساطية ومستوي الضغط النفسي

5-3- هناك ارتباط ب ذات دلالة إحصائية ين مستوي الانفتاح على الخبرة ومستوي الضغط النفسي

5-4- هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوي يقظة الضمير ومستوي الضغط النفسي

5-5- هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوي الطيبة ومستوي الضغط النفسي

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية والضغط النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

- الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي

-التعرف علي السمات الشخصية لأكثر بروز لدي التلاميذ السنة الثالثة ثانوي

-الكشف عن العلاقة بين كل سمة من السمات الشخصية ومستوي الضغط النفسي

5- اهمية الدراسة:

- فهم العلاقة بين سمات الشخصية والضغط النفسي

- تحديد الأشخاص الذين يمتلكون سمات تجعلهم أكثر تأثراً بالضغوط النفسية

- إدراك كيفية استجابة الأشخاص للضغوط تبعاً لشخصياتهم.

6- أسباب اختيار الموضوع:

1.6. أسباب موضوعية:

- أهمية المرحلة العمرية حيث تعد المرحلة الثانوية من أهم المراحل الدراسية، حيث يواجه التلاميذ ضغوطا نفسية كبيرة بسبب الامتحانات المصيرية والتخطيط للمستقبل.
- تزايد الضغوط النفسية التي يعاني الكثير من التلاميذ من التوتر والقلق خلال هذه الفترة، مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي وصحتهم النفسية.
- العلاقة بين الشخصية والضغط النفسي، حيث تختلف استجابات التلاميذ للضغوط وفقا البسمات شخصياتهم، مما يجعل من الضروري فهم هذه العلاقة للمساعدة في تطوير استراتيجيات دعم مناسبة.
- الحاجة إلى دراسات تسلّط الضوء على هذه العلاقة في السياق المحلي، ما يسهم في تحسين البرامج التربوية والدعم النفسي.

- إمكانية أن تساعد نتائج الدراسة في تطوير استراتيجيات إرشادية فعالة لتخفيف الضغط النفسي وتحسين بيئة التعلم.

2.6. أسباب شخصية:

- رغبة الطالب في فهم العوامل النفسية المؤثرة على التلاميذ، خاصة فيما يتعلق بالضغوط النفسية الناجمة عن الدراسة.
- الرغبة في مساعدة التلاميذ من خلال محاولة تقديم حلول عملية يمكن أن تسهم في تحسين الحالة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية.
- الاهتمام بموضوع سمات الشخصية والضغط النفسي كجزء من التخصص الأكاديمي أو الميول البحثية الشخصية.
- الرغبة في تطوير حلول تربوية من خلال السعي إلى تقديم توصيات يمكن أن تساعد المعلمين والمستشارين التربويين في التعامل مع الضغوط النفسية للتلاميذ.

7- تحديد المفاهيم:

تعريف الشخصية

والبداية طبعا ستكون بتقديم التعريف اللغوي.

أ- **لغة:** كلمة الشخصية في اللغة العربية من شخص (وقد ورد في لسان العرب) شخص: جماعة. شخص: الإنسان وغيره. وهو كذلك سواء الإنسان تراه من بعيد وكل شيء رأيت جسمانه فقد رأيت شخصه.

- وهذا المعنى أقرب للإشارة إلى الجسم المادي (الفيزيقي) للإنسان (عبد الخالق، 1992، صفحة 36)

ب - اصطلاحا: من الكلمة اللاتينية (Persona) التي كانت مرتبطة بالمسرح الإغريقي في العصور القديمة وكانت كلمة تعني القناع الذي اعتاد الممثلون الإغريق أن يلبسوه فوق وجوههم حينما يمثلون على خشبة المسرح. (البيان دت، 1990، صفحة 18)

بعض التعاريف الخاصة بالشخصية

لقد أورد بعض التعاريف الخاصة بالشخصية لأهم الباحثين في مجال علم النفس نذكر منها ما يلي:

- **تعريف Alpert (1935): تعتبر** الشخصية تنظيما ديناميكيا لدى الفرد، وهي أنظمة نفسية، تحديد سلوكه المميز وأفكاره الخاصة.
- **تعريف Cattel(1950):** الشخصية هي التنبؤ بتصرف أو سلوك الفرد في حالة معينة.

- **تعريف Byrne (1966):** الشخصية من تركيب دائم نسبيا لكل الأبعاد الخاصة بالفرد الفردية والقابلة للقياس. (عقباني، 2016، صفحة 16)

تعريف السمة

أ. المعنى اللغوي:

السمة في اللغة تشير إلى العلامة أو الميزة التي تميز شيئا عن غيره، وهي مأخوذة من الجذر (وسم) الذي يدل على التأثير بعلامة مميزة.

وقد ورد في" لسان العرب" لابن منظور أن السمة تعني العلامة، وهي ما وسم به الشيء ليعرف به. **(منظور، 1290، صفحة 611)**

ب. المعنى الاصطلاحي: كما تعددت تعريفات الشخصية عند علماء النفس، فتعريفات السمة تختلف تبعا لاختلاف نظرياتهم في الشخصية فيعرف ألبورت السمة بأنها نظام نفسي عصبي يتميز بالتعميم والتمركز، ويختص بالفرد ولديه القدرة على نقل العديد من المنبهات المتعادلة وظيفيا، وعلى الخلق والتوجيه المستمرين لأشكال متعادلة من السلوك التعبيري والتوافقي. (صيام، 2010، صفحة 18)

ج. التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يتحصل عليها التلاميذ في مقياس السمات الشخصية الذي قننه مصطفي عشوي وزملاؤه سنة 2015.

أ. تعريـف الضغط النفسي

التعريف اللغـوي: الضغط في اللغة العربية كلمة مشتقة من الفعل ضَغَطَ ضَغْطًا أي قهر وعصر ويقال تضاغطوا أي تزاحموا والضغطة تعني الزحمة والضيق و تعني أيضا الشدة والمشقة. (ساعد، 2019، صفحة 46)

ب. التعريف الاصطلاحي: الضغط النفسي عند السيكولوجيين هو مجموعة الاستجابات التي يظهرها الفرد تجاه الشدة النفسية أو التغير، وفيما يلي تقدم بعض التعريفات الشائعة المفهوم إلا أنه لا يمكن تقديم تعريفات الضغط دون الرجوع الى الإسهامات الأولى في هذا المجال فقد نظر سالي (1956) Selye في بداية الامر للضغط على انه كل تغير يحدث في حالة العضوية مهما كانت طبيعة العامل المؤثر أو شدته ويمثل بذلك استجابة لا نوعية تجاه أي مطلب جديد. (ساعد، 2019، صفحة 47)

وتعرف الضغوط بأنها حالة نفسية وذهنية واجتماعية يتعرض لها الإنسان وتتم بالشعور بالإرهاق الجسمي والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق كما تتم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التوافق وما يصاحب ذلك من عدم الرضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع بصفة عامة. (أيبو، 2019، صفحة 41)

وعرفها صيجان(1998،23) بأنها تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة العوامل في الفرد نفسه أو للبيئة التي يعمل فيها بما في ذلك المنظمة حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار أو نتائج جسمية أو نفسية أو سلوكية على الفرد تؤثر بدورها على آدائه في العمل مما يستلزم معالجة هذه الأثار وادارتها بطريقة صحيحة. (أيبو، 2019، صفحة 42)

ج. إجرائي

هي الدرجة التي يتحصل عليها التلاميذ في مقياس الضغط النفسي من اعداد د. خرباش هدي سنة 2016.

8- الدراسات السابقة:

يعد البحث في العلاقة بين سمات الشخصية والضغط النفسي من الموضوعات المهمة في علم النفس، نظرا لتأثيرها المباشر على الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي وقد ركزت العديد من الدراسات على دور العوامل الكبرى للشخصية في تحديد مستوى الضغط النفسي لدى الأفراد، حيث أظهرت أن العصابية ترتبط بزيادة الضغط، بينما تسهم سمات مثل الضمير الحي والانبساطية في التكيف الأفضل مع الضغوط.

استندت هذه الأبحاث إلى نماذج نظرية ومقاييس معتمدة، مثل مقياس العوامل الخمسة الكبرى ومقاييس التوتر النفسي، مما وفر قاعدة معرفية واسعة في هذا السياق، تهدف الدراسة الحالية إلى استكمال هذه الجهود من خلال تحليل العلاقة بين سمات الشخصية والضغط النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، لتقديم فهم أعمق للعوامل المؤثرة في إدارة الضغوط.

وفي يلي عرض المجموعة من الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة أو أحدهما للتعرف أكثر على القدرات النظري الذي تناول متغيري الدراسة الحالية:

- **الدراسة الاولى (2005/2006) لـ "حكيمة آيت حمودة بعنوان: دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية**

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية من خلال دراسة ميدانية بمدينة عنابة. استخدمت الباحثة أسلوب العينة المقصودة والملائمة، حيث شملت العينة 285 فردا مقسمين إلى مجموعتين: مجموعة عادية (117 فردا) ومجموعة مرضية (158 فردا) تضم مرضى الربو، السكري. المدمنين على المخدرات، ومحاولي الانتحار. (حمودة، 2006)

تم جمع البيانات باستخدام بطارية من أدوات القياس، شملت استبيان إدراك الضغط، مقياس سمة القلق، مقياس فعالية الذات، مقياس تقدير الذات، واستراتيجيات المواجهة. تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار " ت (t-test) " القياس دلالة الفروق، ومعامل ارتباط بيرسون.

أظهرت الدراسة أن المرضى يعانون من مستويات ضغط نفسي أعلى مقارنة بالعاديين، كما سجلوا مستويات منخفضة في تقدير الذات وفعالية الذات، ومستويات مرتفعة من القلق كما تبين أن المرضى يعتمدون أكابر على استراتيجيات التجنب والانسحاب، في حين أن العاديين يستخدمون

أساليب المواجهة الإيجابية مثل حل المشكلات والتكيف الإيجابي، مما يساعدهم في تقليل آثار الضغوط النفسية.

توصلت الدراسة إلى أن سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة تلعب دورا حاسما في تعديل تأثير الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسدية، مما يبرز أهمية تطوير برامج علاجية ووقائية تعتمد على تعزيز السمات الإيجابية وتنمية استراتيجيات المواجهة الفعالة.

- **الدراسة الثانية (2014/2015) لـ "زيدي يمينة" بعنوان: سمات الشخصية وعلاقتها بالضغط النفسي والسلوك العدواني لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية.**

هدفت هذه الدراسة، التي أعدتها زندي بمينة بجامعة الجزائر - أبو القاسم سعد الله خلال السنة الجامعية (2014/2015) إلى الكشف عن الشروق في درجة الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى الطلبة المقيمين في الأحياء الجامعية وفشا لمستويات بعض سمات الشخصية، مثل سمة القلق. سمة الغضب والانطواء والانبساط، إضافة إلى دراسة العلاقة بين هذه السمات ومستويات الضغط النفسي والسلوك العدواني. وقد تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (760) طالبا وطالبة، باستخدام مجموعة من أدوات القياس، شملت مقياس سمات الشخصية وفق نموذج أيزنك، مقياس القلق. مقياس الغضب، مقياس الضغط النفسي، ومقياس السلوك العدواني والتحليل البيانات، استعانت الباحثة بعدة أساليب إحصائية، أبرزها تحليل التباين اعتبارا، ومعامل الارتباط المتعدد وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي والسلوك العدواني تبعا المستويات القلق والغضب والانطواء والانبساط، كما كشفت عن علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى الطلبة المقيمين في الأحياء الجامعية، ما يشير إلى تأثير العوامل النفسية والشخصية على استجابات الأفراد تجاه الضغوط الحياتية. (يمينة، 2015)

- **الدراسة الثالثة (2018) لـ "بن معزوز خديجة ومحمد قماري بعنوان:**

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين سمات الشخصية ومستويات الإجهاد العصبي لدى العاملين في مناصب التفاعل المباشر مع الجمهور، مع الأخذ في الاعتبار تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس العمر الخبرة المهنية، والمستوى التعليمي اعتمدت الدراسة على مقياس أيزنك للشخصية (EPC) لقياس أربعة أبعاد للشخصية: العصابية، الانبساطية، الذهنية، والكذب، بالإضافة إلى استبيان خاص بالإجهاد العصبي الذي بقيس الأعراض الجسدية، النفسية، والسلوكية

للإجهاد. (قماري، 2018)

تكونت العينة من 140 موظفا وموظفة يعملون في مصالح الحالة المدنية ببلديات ولاية غليزان. وتم اختيارهم عمديًا لضمان تعاملهم المباشر مع الجمهور. استخدمت الدراسة عدة أساليب إحصائية لتحليل البيانات، بما في ذلك معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين الثنائي (ANOVA) ، وتحليل التباين المتعدد (MANOVA)

وقد خلصت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين سمات الشخصية (العصابية. الانبساطية، الذهنية، والكذب) ومستويات الإجهاد العصبي، مما يشير إلى أن السمات الشخصية للعاملين لا تؤثر بشكل مباشر على مستوى الإجهاد الذي يعانون منه، كما كشفت عن مستويات مختلفة من الإجهاد العصبي لدى العاملين، حيث كان الإجهاد النفسي هو الأكثر تأثيرا مقارنة بالإجهاد الجسدي والسلوكي، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في سمات الشخصية تعزى المتغيرات الجنس، العمر، والخبرة المهنية، حيث كانت بعض السمات أكثر بروزاً لدى فئات معينة، كما أنه للمستوى التعليمي تأثير على بعض سمات الشخصية لدى العاملين، مما يشير إلى أن الخلفية التعليمية قد تلعب دورا في تشكيل السمات الشخصية وتأثيرها على الأداء المتني وبناء على النتائج، أوصت الدراسة بضرورة توفير بيئة عمل داعمة للعاملين في مناصب التفاعل مع الجمهور، مع التركيز على تقديم برامج تدريبية للتعامل مع الضغوط النفسية وتحسين مهارات التكيف كما دعت إلى تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية في أماكن العمل، خاصة لدى الفئات الأكثر عرضة للإجهاد العصبي.

- **الدراسة الرابعة (2020/2021) لـ "سلامة بشير الشريقي" بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية بالعجيلات (دراسة ميدانية بكلية التربية العجيلات)**

هدف هذا البحث للتعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية بالعجيلات، يتحدد البحث الحالي ببحث علاقة بعض الضغوط النفسية ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية العجيلات بجامعة الزاوية خلال العام الدراسي الجامعي 20000/2021)، واستخدم الباحث - المنهج الوصفي لكونه المنيع المناسب لطبيعة البحث الحالي والمتعلق بالضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية العجيلات. تكونت عينة البحث من طلبة السنة الرابعة قسم العلميات وقسم اللغة العربية (الدارسين بالكلية. وتم اختيارها عشوائية من مجتمع البحث، حيث تم اختيار (36) طالبة من طلبة قسم العلميات. و (36) طالبة من طلبة قسم اللغة العربية وبالتالي بلغ مجموع عينة البحث (72) طالبا وطالبة، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- وجود ضغوط نفسية لدى طلبة كلية التربية العجيلات. (الشريقي، 2021)

- لا توجد فروق بين طلبة كلية التربية العجيلات تبعا لمتغير التخصص الدراسي علوم تطبيقية – علوم إنسانية في الضغوط النفسية.

توجد علاقة ارتباط عكسية بين بعض سمات الشخصية مثل (سمة الاندفاعية - السيطرة) والضغوط النفسية العينة البحث بينما لا توجد علاقة بين سمة (التأليف - المقامرة - التنظيم) والضغوط النفسية العينة البحث، أيضا توجد علاقة طردية بين سمة (الذكاء) والضغوط النفسية لعينة البحث.

- **الدراسة الخامسة (2024) لـ " راشدي شيخ ويعقوب بوزيان "بعنوان: سمات الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة**

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، مع التركيز على تأثير العوامل الكبرى للشخصية في هذا السياق. تم استخدام مقياس العوامل الكبرى للشخصية (Big Five Inventory-2-Short) لتقييم السمات الشخصية، بالإضافة إلى مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (Rosenberg Self-esteem Scale) لقياس مستوى تقدير الذات لدى الطلبة.

اعتمدت الدراسة على منهج وصفي تحليلي، وتم جمع البيانات من خلال استبيانات إلكترونية وزعت على عبدة من طلبة الجامعة بلغ حجم العينة (310) طالبا تم اختيارهم بطريقة قصدية لضمان تمثيل جيد للعينة المستهدفة. (بوزيان، 2024)

أظهرت النتائج أن هناك ارتباط دالا إحصائيا بين سمات الشخصية وتقدير الذات، حيث تبين أن العصابية ترتبط سلنا بتقدير الذات، في حين أن الانبساطية والضمير الحي يرتبطان إيجابيا به كما بينت التحليلات أن متغيرات الشخصية الخمسة الكبرى تسهم بشكل كبير في تفسير التباين في تقدير الذات، حيث بلغ معامل التحديد (0932 (8) مما يشير إلى أن 93.2% من التغيرات في تقدير الذات يمكن تفسيرها من خلال سمات الشخصية.

كذلك، لم تكشف الدراسة عن فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بتقدير الذات وعلاقته بسمات الشخصية توضيح هذه النتائج أن سمات الشخصية تلعب دورا حاسما في تحديد مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، مما يسلط الضوء على أهمية الدعم النفسي والتربوي التعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم. (بوزيان، 2024)

1.التعقيب على الدراسات السابقة:

تتباين الدراسات المعروضة من حيث موضوعاتها وأهدافها، لكنها تشترك في التركيز على العلاقة بين سمات الشخصية والضغوط النفسية، مع تناولها لعدد من الجوانب النفسية والصحية التي تؤثر في الأفراد في سياقات مختلفة رغم اختلاف المجموعات المستهدفة في كل دراسة، سواء كان ذلك في إطار الطلبة الجامعيين أو العاملين في مناصب تتطلب التفاعل مع الجمهور، نجد أن هناك نقاط تشابه واختلاف واضحة يمكن تحليلها.

- **أوجه التشابه**: تتمثل أوجه التشابه الرئيسية بين هذه الدراسات في تناولها للعلاقة بين سمات الشخصية والضغوط النفسية، مع التركيز على كيفية تأثير سمات مثل العصابية، الانبساطية. والقلق على استجابات

الأفراد للضغوط في جميع الدراسات يعتبر السمات الشخصية متغيرا رئيسيا في تفسير كيفية تعامل الأفراد مع تحديات الحياة اليومية، كما أظهرت الدراسات نتائج مشابهة تشير إلى أن سمات مثل العصابية مرتبطة بشكل سلبي بتقدير الذات، بينما تميل السمات مثل الانبساطية والضمير الحي إلى أن تكون أكثر ارتباطا بالقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل إيجابي.

- **أوجه الاختلاف**: من ناحية أخرى، تختلف الدراسات في تركيزها على السياقات المختلفة على سبيل المثال، تتناول الدراسة الأولى (راشدي شيخ ويعقوب بوزيان) العلاقة بين سمات الشخصية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، بينما تركز الدراسة الثانية (سلامة بشير الشريقي) على الضغوط النفسية المرتبطة بتخصيصات دراسية معينة كذلك، تتفاوت عينات الدراسات في طبيعتها: فبينما تتعامل الدراسة الأولى مع عينة من طلبة الجامعات، تتناول الدراسة الثالثة (بن معزوز خديجة ومحمد قماري) عينة من العاملين في مناصب تفاعلية مع الجمهور، ما يعكس اختلاف بينات العمل التي تؤثر على استجابات الأفراد للضغوط.

- **مواطن القوة**: تتسم بعض الدراسات بالقوة في تصميمها المنهجي، إذ استخدمت أدوات قياس موثوقة مثل مقياس "آيزنك" لقياس سمات الشخصية في دراسات مثل دراسة "زيدي بمينة"، ما يزيد من دقة النتائج، كما أن الاعتماد على عينة كبيرة ومتنوعة من الأفراد في دراسات مثل الدراسة الرابعة (زيدي بمينة) يساهم في تمثيل نتائج أكثر شمولا وموثوقية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن اعتبار الدراسة الخامسة (حكيمة آيت حمودة) قوية نظرا لتركيزها على دور استراتيجيات المواجهة في تعديل تأثير الضغوط على الصحة الجسدية والنفسية، ما يفتح أفقا لقيم أعمق في كيفية التعامل مع الضغوط.

- مواطن الضعفة من ناحية أخرى يمكن ملاحظة بعض أوجه الضعف في بعض الدراسات، مثل حجم العينات الصغيرة في دراسة "سلامة بشير الشريقي" (72) طالبا وطالبة) التي قد تؤثر على تعميم النتائج أيضا، في الدراسة الثالثة (بن معزوز خديجة ومحمد اقماري)، رغم استخدام عدة أدوات إحصائية، أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين سمات الشخصية ومستويات الإجهاد العصبي، وهو ما قد يثير تساؤلات حول العلاقة المعقدة بين الشخصية والإجهاد في بيئات العمل المتفاعلة مع الجمهور، خاصة مع تعدد العوامل التي قد تؤثر في هذه العلاقة.

بناء على ما سبق، يمكن القول إن الدراسات تسلط الضوء على العلاقة الهامة بين سمات الشخصية والضغوط النفسية، وتوفر رؤى قيمة حول كيفية تأثير هذه البسمات على الأداء الشخصي والصحة النفسية للأفراد ومع ذلك تختلف نتائج الدراسات في مدى قوة العلاقة بين هذه المتغيرات وفقا للبيئة والسياق المستهدف كما يمكن تعزيز قيمة هذه الدراسات من خلال توسيع العينات وتحليل العوامل الأخرى التي قد تؤثر على العلاقة بين الشخصية والضغوط النفسية، مثل الثقافة والعوامل الاجتماعية.

- **أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:**

من خلال التطرق للدراسات السابقة والتي في معظمها ساعدتنا في بحثنا هذا من خلال جملة من النقاط التي كان من شأنها أن تثير بحثنا هذا وتساعدنا على القيم الصحيح وتوجهنا توجها دقيقا لهذا البحث وقد ساعدتنا أيضا في:

- الإلمام بموضوع الدراسة من مختلف الجوانب النظرية والتطبيقية. صياغة المحاور الأساسية لدراستنا في الجانب التطبيقي والنظري.
- الاستفادة من الأطر المنهجية وبناء بحث متكامل ومتسلسل.

الفصل الثاني: السمات الشخصية

تمـــهيد

1) مكونـــات الشخصـية

2) العوامـــل المؤثرة في الشخصـية

3) أهم النظريـات المفسرة للسمات الشخصـية

4) أنـواع السمـات الشخصـية

5) سمـات الشخصـية

خلاصـــة الفصـــل

تمهيد

تعد السمات الشخصية من المفاهيم الجوهرية في مجال الارشاد والتوجيه التربوي اذ يعتبر عن الصفات النفسية الثابتة نسبيا التي تميز الافراد وتسهم في تشكيل أنماط سلوكهم واستجاباتهم للمواقف المتنوعة، وتكتسب هذه السمات أهميتها من كونها تؤثر بشكل مباشر في كيفية تفكير الفرد وتعامله مع محيطه الاجتماعي والتربوي.

انطلاقا من هذه الأهمية، يتناول هذا الفصل مكونات الشخصية والعوامل المؤثرة فيها، إضافة الي السمات الشخصية وأنواعها مع التطرق الي أبرز النظريات التي فسرت هذه السمات.

1- مكونـات الشخصـية

توجد الكثير من النظريات التي تحدد شخصية الإنسان، ولكنها وإن اختلفت في ظاهرها، ولكنها تتفق على عوامل أساسية في تكوين الشخصية هي:

1.1. النـواحي الجسـمية: ممـا لا شـك فيـه أن النـواحي الجسـمية تـؤثر في الحالـة النفسـية وبـالأخص في الناحيـة الانفعاليـة والمزاجيـة التي تعتمـد في أساسـها على التركيـب الكيميـائي والـدموي، ومـن أهـم النـواحي الجسمية التي تظهر لها أثرا واضحا في تكوين الشخصية هي:

- ❖ بنية الجسم من حيث النمو والنضج.
- ❖ حالة الجهاز العصبي
- ❖ حالة الغدد الصماء.
- ❖ المظاهر الحركية.
- ❖ العاهات والأمراض الجسمية.

2.1. النـواحي العقلية: وتنقسـم إلى العمليـات والقـدرات العقليـة، فالعمليـات العقليـة هي كل مـا يتصـل بالإحسـاس والإدراك والتصـور والتخيـل والقـدرة على التفكير والـتعلم أي كل العمليـات التي يقـوم بهـا العقـل لتكوين الخبرات المعرفية، أما القدرات العقلية فهي الاستعدادات التي يزود بها الفرد وتساعده على اكتساب الخبرة مثل الذكاء.

3.1. النـواحي المزاجية: ويقصـد بها الاسـتعدادات الثابتـة نسـبيا المبنيـة على مـا لـدى الشـخص من الطاقـة الانفعالية مثل الحالات الوجدانية والطبائع والمشاعر والانفعالات من حيث سرعة استثارتها أو بطئها وقوتها أو ضعفها والدوافع الغريزية تعتبر هي أبرز نواحي الشخصية ويعتقد بعض علماء النفس أن الشخصية ما هي إلا نواحي مزاجية فقط.

4.1. النـواحي الخلقية: ويقصـد بها العـادات والميـول وأسـاليب السـلوك المكتسـبة، وتتكون هـذه الصـفات لدى الفرد نتيجة ما يمتصه من البيئة الخارجية التي تحيط به سواء عن طريق المنزل أو المدرسة.

5.1. النـواحي البيئية: يقصـد بالبيئـة جميع العوامل الخارجيـة التي تحيـط بالشـخص وتـؤثر فيـه من بـدء نمـوه سـواء كان ذلـك متصـلاً بعوامـل طبيعـة أو اجتماعيـه مثـل العـادات، والنظـر التربويـة والظـروف الأسـرية والمدرسة.

ويمكن تلخيص هذه الأشياء في أربعة عوامل هي:

- الحالة الاقتصادية للأسرة.
- وجود الآباء ومدى علاقتهم بالأبناء.
- مدى صلاحية المنزل للتربية وما يقدمه الآباء من وسائل تعليمية.
- الحياة المدرسية والعلاقة بالمدرسين. (نعيمة و محمد جهاد، 2010، صفحة 306)

2- العوامل المؤثرة في الشخصية

العوامل المؤثرة في الشخصية هي مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تلعب دورا مهما في تشكيل وتحديد سمات الفرد وتوجهاته وسلوكه تعدد هذه العوامل وتتنوع ويمكن تصنيفها إلى عدة فئات أساسية منها:

1.2. العوامل الوراثية: العوامل الوراثية تعد من العوامل الأساسية التي تؤثر على الشخصية حيث تنتقل بعض الخصائص النفسية والفسيولوجية من الوالدين إلى الأبناء. تتضمن هذه العوامل استعدادات وراثية قد تؤثر في الشخصية مثل: المزاج، والقدرة على التفاعل مع الآخرين وحتى الذكاء. (محمود، 2015، صفحة 122)

2.2. العوامل الثقافية والمجتمعية: العوامل الثقافية والمجتمعية تعد من العوامل القوية التي تشكل الشخصية فالمجتمعات التي يعيش فيها الأفراد تحدد كيفية تفكيرهم، تصرفاتهم ورؤيتهم للعالم. فالقيم المجتمعية مثل مفهوم النجاح، الزواج، دور المرأة وغيرها من المعتقدات تؤثر في بناء الشخصية. (سامي، 2017، صفحة 72)

3.2. العوامل النفسية: العوامل النفسية مثل المشاعر، التوتر، القلق تلعب دورا مهما في تشكيل شخصية الفرد، فالأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو مشاعر غير مستقرة قد يظهرون صفات شخصية تختلف عن أولئك الذين لديهم توازن نفسي.

4.2. العوامل البيولوجية: تشمل العوامل البيولوجية السمات الفسيولوجية مثل التركيب الكيميائي للدماغ والهرمونات، والتي تؤثر على الوظائف العقلية والانفعالية، هذه العوامل قد تساهم في تحديد مدى قابلية الفرد للتوتر الانفتاح أو الانطواء. (محمد، 2014، صفحة 40)

5.2. العوامل البيئية: العوامل البيئية والظروف الاجتماعية المحيطة بالفرد تؤثر في تكوين شخصيته مثل: مكان السكن، نوع التعليم، والفرص المتاحة وهي تؤثر على كيفية تفاعل الفرد مع العالم المحيط به،

فالأفراد الذين نشأوا في بيئات فقيرة قد يظهرون سمات شخصية مختلفة عن أولئك الذين نشأوا في بيئات غنية أو مستقرة. (حسن، 2016، صفحة 120)

3- أهم النظريات المفسرة للسمات الشخصية

أهتم علماء النفس بدراسة السمات الشخصية وتفسيرها من خلال عدة نظريات. ومن أبرزها **نظرية العوامل الخمة الكبرى للشخصية: (Big Five personalty traits)**

تعد نظرية العوامل الخمسة الكبرى من أكثر النماذج شيوعا واعتمادا في دراسة السمات الشخصية اذ تفترض ان الشخصية الإنسانية يمكن تحليلها من خلال خمسة ابعاد أساسية تشكل الإطار العام للفروق الفردية، وتشمل هذه الابعاد:

الانبساطية EXTRAVERSION : وتشير الي مدي ميل للتفاعل الاجتماعي ، وحبه للنشاط والمغامرة .

العصابية NEUROTICISM: وتعكس درجة القلق والتقلبات الانفعالية ، والاستعداد للتوتر والضغط النفسي .

القبول AGREEABLENESS : ويدل على مدي ميل الفرد الي التفاهم ، والتعاطف والتعاون مع الاخرين .

الضمير الحي CONSCIENTIOUSNESS : ويعبر عن مدي التنظيم ، والانضباط الذاتي والاحساس بالمسؤولية .

الانفتاح على الخبرة OPENNESS TO EXPERIENCE : ويتضمن حب الابتكار والخيال والانفتاح على الأفكار والتجارب الجديدة .

وتتميز هذه النظرية بانها مبنية على أسس تحليلية واحصائية دقيقة ، مما يمنحها مصداقية عالية عند استخدمها في دراسات الشخصية عبر الثقافات متعددة ، وقد أصبحت أداة مركزية في علم النفس المعاصر، خاصة في مجالات التعليم والتوظيف والبحث العلمي. (روبرت و كوستا، 1992، صفحة 45)

1.3.نظرية أيزنك للسمات الشخصية (Eysenck's personalty Theory) :

تعد نظرية هانز ايزيك من أبرز النماذج البيولوجية في تفسير الشخصية ، حيث افترض ان السمات الشخصية تبني على ثلاثة ابعاد رئيسية تتأثر بعوامل وراثية وعصبية . يتمثل البعد الأول في الانبساط مقابل الانطواء Extraversion-Introversion ويعكس ميل الافراد اما للتفاعل الاجتماعي والنشاط الخارجي ، او للعزلة والتفكير الذاتي . اما البعد الثاني العصابية مقابل الاستقرار الانفعالي Neuroticism-Stability فيعبر عن درجة تأثر الفرد بالضغوط النفسية والانفعالات السلبية مقارنة بالهدوء والثبات العاطفي. ويبرز البعد

الثالث ، الذهنية Psychoticism كمؤشر على ميول الفرد نحو السلوك غير النمطي ، والذي قد يتضمن العدوانية او التفكير غير التقليدي . ويؤكد ايزيك على ان هذه الابعاد ليست مجرد صفات ظاهرية ، بل ترتبط بالبنية البيولوجية للفرد. لاسيما فيما يتعلق بوظائف الجهاز العصبي المركزي . وقد اثبتت هذه النظرية فاعليتها في العديد من المجالات التطبيقية مثل تشخيص الاضطرابات النفسية ، والتنبؤ بالسلوك المنحرف . (هانز، 1985، صفحة 67)

2.3.نظرية كاتل للسمات الشخصية(Cattell's 16 personality fiche Theory):

اعتمد ريموند كاتل منهج التحليل العاملي في دراسته للشخصية ، حيث توصل من خلال هذا الأسلوب الإحصائي الي تحديد ستة عشر 16 سمة جوهرية تميز الافراد عن بعضهم البعض ومن بين السمات :

الاستقرار العاطفي ، الحساسية ، الثقة بالنفس ، الدفء الاجتماعي ، الميل الي الانطواء او الانبساط وحب السيطرة . ووفقا لنموذجه تعد الشخصية بنية ديناميكية ومعقدة تتفاعل باستمرار مع البيئة المحيطة ، وتؤثر بشكل مباشر علي السلوك اليومي للفرد . استنادا الي هذه النظرية ، قام كاتل بتطوير اختبار 16PF والذي يستخدم علي نطاق واسع في تحليل الشخصية لأغراض مهنية ونفسية ، كاختيار الموظفين والتوجيه المهني وتتميز هذه النظرية بدقتها العالية في قياس الفروق الفردية ، مما يمنحها قيمة كبيرة في ميدان علم النفس التجريبي . (ريموند، 1970، صفحة 115)

3.3.نظرية جيلفورد للسمات الشخصية (Guilford's Trait Theory) :

اقترح جيلفورد تصنيفا للسمات الشخصية يقوم على ثلاث فئات رئيسية ، وهي : السمات المزاجية والسمات العقلية والسمات الاجتماعية . تعني السمات المزاجية بالجوانب العاطفية والانفعالية للفرد، مثل درجة التفاؤل او التشاؤم ومدي القدرة على ضبط الانفعالات اما السمات العقلية او المعرفية فترتبط بالقدرات الذهنية كالإبداع والذكاء والتركيز وحل المشكلات في حين تشير السمات الاجتماعية الي أسلوب الفرد في التفاعل مع الاخرين مثل كونه اجتماعيا او انطوائيا ، عدوانيا او مسالما، واثقا من نفسه او مترددا. يري جيلفورد ان هذه السمات لا تعمل بشكل منفصل ، بل تتفاعل فيما بينهما لتشكل نمط الشخصية المتكامل ، مما يتيح فهما أعمق للفروق الفردية بين الاشخاص. وقد طبقت هذه النظرية في مجالات متعددة مثل الارشاد المهني والتربية النفسية . (جيلفورد، 1959، صفحة 132)

4.3.نظرية ألبرت بأندورا (نظرية التعلم الاجتماعي)Bandura's Social Learning Theory :

قدم ألبرت بأندورا منظورا مميزا لفهم الشخصية ، من خلال التأكيد على دور البيئة والتفاعل الاجتماعي في تكوين السمات السلوكية . وفقا لنظرية التعلم الاجتماعي ، فان السلوك الإنساني لا يفسر فقط بالعوامل الوراثية او البيولوجية ، بل يتشكل بدرجة كبيرة من خلال التعلم بالملاحظة والنمذجة ، أي ان الافراد يكتسبون أنماط سلوكهم عن طريق تقليد النماذج التي يشاهدونها في محيطهم . فعلي سبيل المثال . يمكن للطفل ان يطور شعورا بالثقة بالنفس إذا نشا في بيئة تشجع حرية التعبير وتعزيز الاستقلالية، كما يبين باندورا ان التعزيز الإيجابي والسلبي يسهم بشكل فعال في تثبيت بعض السلوكيات ، إذا ان المكافأة على سلوك معين تزيد من احتمالية تكراره في المستقبل . وتعد هذه النظرية من الركائز الأساسية في علم النفس السلوكي والتربوي ، نظرا لما توفره من أدوات لتفسير وتعديل سلوك الافراد ، خصوصا في مجالات التربية والتنشئة الاجتماعية . (ألبرت، 1977، صفحة 90)

4- أنواع السمات الشخصية

فيما يلي أبرز أنواع السمات:

1.4.السمة الانبساطية Extraversion: تشير هذه السمة إلى مدى اجتماعية الفرد واستمتاعه بالتفاعل مع الآخرين. الاشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الانبساطية يكونون ودودين حيويين، ويشعرون بالراحة في البيئات الاجتماعية، إنهم يميلون إلى التحدث كثيراً، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، ويستمدون طاقتهم من التفاعل مع الآخرين. على العكس، فإن الاشخاص الأقل انبساطا (الانطوائيون) يميلون إلى العزلة، ويفضلون الأنشطة الفردية، ويشعرون بالإرهاق، بعد فترات طويلة من التفاعل الاجتماعي. (فؤاد و صادق، 2001، صفحة 235)

2.4.السمة العصابية Neurotteam : تعكس العصابية مدى استقرار الفرد العاطفي أو تعرضه للاضطرابات النفسية والمشاعر السلبية، الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من العصابية يكونون أكثر عرضة للقاق، الاكتئاب، وتقلب المزاج ، وقد يجدون صعوبة في التعامل مع الضغوط اليومية على العكس، فإن الأفراد ذوي العصابية المنخفضة يتمتعون بثبات انفعالي، وقدرة أعلى على التعامل مع المواقف العصبية بهدوء وثقة. (السلام، 1997، صفحة 178)

3.4.سمة الضمير الحي Conscientiousness: تعكس هذه السمة مدى التزام الفرد بالمبادئ الأخلاقية، ومدى تنظيمه وقدرته على تحمل المسؤولية، الأشخاص ذوو الضمير الحي يكونون منظمين ، مجتهدين، ويتمتعون بقدرة عالية على التخطيط وتحقيق الأهداف أما من تكون لديهم هذه السمة منخفضة فقد

يكونون أكثر عفوية، أقل التزاماً بالمواعيد ، ويميلون إلى تأجيل المهام وعدم إتمامها. (الرفاعي، 2005، صفحة 210)

4.4.سمة الانفتاح على التجربة Openness to Experience: تعبر هذه عن مدى تقبل الفرد للأفكار الجديدة ورغبته في التعلم، وتقديره للإبداع. الاشخاص ذوو الدرجة العالية في هذه السمة يكونون فضوليين، مبدعين، يحبون تجربة أشياء جديدة، ويهتمون بالفنون والثقافة، أما الأفراد الذين لديهم مستوى منخفض في هذه السمة فقد يكونون أكثر تقليدية، يفضلون الروتين ويقاومون التغيير. (زينب، 2010، صفحة 88)

5- سمات الشخصية

نستطيع أن نعرف الشخصية تعريفا يتفق مع التعريفات السابقة على أنها وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية والعقلية والاجتماعية والمزاجية التي تبدو في التعامل الاجتماعي للفرد والتي تميزه عن غيره تمييزا واضحا وهي تشمل دوافع الفرد وعواطفه وانفعالاته وميوله واهتماماته وسماته الخلقية وآراءه ومعتقداته أو هي بقول مختصر سمات الفرد جميعا .

وليست الشخصية مجرد مجموعة من السمات فالإنسان وحدة نفسية جسيمة احتمالية متفاعلة متكاملة وليست السمات إلا جوانب أو مظاهر لهذه الوحدة، كأن السمات صور فوتوغرافية تؤخذ للفرد من زوايا مختلفة.

والسمة هي استعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك أي استعداد يبدو أثره في كبير من المواقف المختلفة فالسيطرة استعداد أو ميل إلى الظهور والتسلط في أكثر مواقف التي تعرض للشخص المسيطر والمثابرة استعداد للاستمرار في العمل رغم صعوبته أو جفافه والسمات أنواع منها فطرية كالسمات المزاجية ومنها مكتسبة كالسمات الخلقية ومنها الشعورية واللاشعورية ومنها السوية والشاذة .

1.5.السمات المزاجية : هي سمات تتوقف في المقام الأول على التكوين الفيسيولوجي الها للفرد كحالة جهازية العصبي ، فهناك أناس يميلون بطبعهم إلى المرح أو الاستبشار أو إلى الاكتئاب والانقباض وآخرون معرضون بفطرتهم إلى تذبذب حالاتهم الانفعالية الغالبة وستعرف في موضع قادم تأثير الغدد الصم على الحالة النفسية.

2.5.السمات الشعورية و اللاشعورية: هناك سمات واضحة ظاهرة يشعر الفرد بوجودها و يستطيع الحكم عليها كسمات الصداقة وضبط النفس والروح الاجتماعية و تسمى بالسمات السطحية او الشعورية و الى جانب هذه السمات سمات بعيدة الغور لا يفطن الفرد إليها أو يدرك الصلة بينها وبين سلوكه كالرغبات

والمخاوف والذكريات اللاشعورية التي نفها الكبت وطواها النسيان ومن تلك السمات اللاشعورية الانانية الشديدة عند البعض من الناس أو الغرور المبالغ فيه وغير المبرر عند غيرهم ويكون السلوك الناتج عن السمة اللاشعورية سلوكا غريبا منبوذا شاذا جامدا يتسم باللامنطقية و اللاعقلانية.

3.5.السمات العصابية: هيا السمات التي تظهر نتيجة لانطلاق دافع أو عاطفة أو انفعال مكبوت مثل انطلاق الخوف المكبوت في صورة قلقا وانطلاق البعض المكبوت في صورة عدوان أو انطلاق الشعور المكبوت بالنقص في صورة غرور أو صلف اجوف زائف.

والسمات العصابية غالبا ما تكون فجة غير ناضجة أو بدائية أو سخيفة ومن هذه السمات سرعة الاهتياج الطفلي عند الكبير أو الغيرة الحمقاء أو الرثاء المسرف للذات ومن أبرز خصائص السمات العصابية أنها تتعارض مع السلوك العام للفرد مثل الشخص الهادئ أو البليد الديا يثور على حين فجأة ثورة عارمة دون مناسبة معقولة ، أو الزوجة العاقلة التي تستبد بها غيرة حمقاء، أو الرجل الضخم الذي يخاف من الفئران أو الصراصير او الطفل المشاكس العنيد اثناء النهار والذي يطغى عليه أثناء الليل الشعور بالوحشة والتعاسة فيأخذ في البكاء الشديد، والحق أنه من مآسي الحياة أن يجد كثير من الناس أنفسهم أسرى لمثل هذه الاندفاعات القسرية الناتجة عن السمات العصابية بحيث تستبد بهم رغبات شاذة وأفكار كريهة والتي تتعارض مع ما لديهم من مثل ومبادئ ويشعرون بأنها تفرض عليهم فرضا فلا يستطيعون لها دفعا أو كفا أو تأويلا.

4.5.السمات العكسية: السمات العكسية هي السمات التي تبدو في السلوك الظاهر تمويها على اخرى لاشعورية أو بغيضة وترتبط السمات العكسية بظاهرة التناقض الوجداني وبيان هذه الظاهرة أن الناس والاشياء قد تثير لدى نفس الشخص مشاعر متناقضة مثلا الأب أو الام يخلقان في نفس الطفل عاطفة الحب لأنهما مصدر الحماية والأمن والحنان والإشباع، ولكنهما يخلقان في نفسه مشاعر الضيق والتوتر لانهما كذلك مصدرا . التأديب والكبح والحرمان وذلك لان النفس الانسانية تستطيع أن تحتضن العاطفة ونقيضها إزاء نفس الشخص كأن السمة العكسية سمة ظاهرها الرحمة وباطنها العذاب فيحمل الطفل للأم والاب الحب ولكنه يحمل لهما لا شعوريا الضيق والتوتر (ربيع، 2013، صفحة 38)

خلاصــة الفصــل

تناول هذا الفصل مكونات الشخصية. العوامل المؤثرة في الشخصية أهم النظريات المفسرة للسمات الشخصية إضافة الى انواعها وسماتها.

الفصل الثالث: الضغــط النفســي

تمـهيد

1. النظريــات المفسرة للضغوط النفسيـة
2. مصادر الضغوط النفسية
3. أنـــواع الضغوط
4. العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية
5. أسباب الضغوط النفسية
6. آثار وأعراض الضغوط النفسية
7. أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

خلاصـــة الفصـــل

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى استعراض النظريات المفسرة للضغوط النفسية، وتوضيح مصادره، أنواعه، عوامله، أسبابه بالإضافة إلى اثاره واعراضه، كما سيتم التطرق إلى أساليب والإستراتيجيات الفعالة لمواجهته والتكيف معه.

1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1.1.**نظرية التحليل النفسي**: لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك. هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم بأني من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.(النواسية، الضغوط و الازمات النفسية و اساليب المساندة، 2013، صفحة 18)

2.1.النظرية السلوكية: لقد فسر الملوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة. ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الإنسان ليس سلبياً، بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها، بل أن جسم الإنسان ومحيطة الاجتماعي يفسران معاً ما يعانيه الفرد من اضطرابات.(النواسية، الضغوط و الازمات النفسية و أساليب المساندة، 2013، صفحة 19)

3.1.نظرية هائز سيلي: يشير الإطار النظري والفكري النظرية هانز سيلي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة. وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه.
- مرحلة المقاومة.
- مرحلة الإجهاد.

4.1.**نظرية سبيلبرجر:** يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد chment فكلاهما مفهومين مختلفين،

فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب.(النواسية، الضغوط و الازمات النفسية و اساليب المساندة، 2013، صفحة 20)

5.1. **نظرية موراي:** تمثل نظرية موراي نموذجاً في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع، والاتزان، والسيطرة والعدوان. ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

- ضغوط الفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

- ضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدركها الشخص.

6.1. نظرية التوافق بين الفرد والبيئة: تربط هذه النظرية بين إدراك الفرد لأحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها، وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأنها الشعور بالضغوط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي فمقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يواجهه الفرد ومقدار إمكاناته للتكيف.(النواسية، الضغوط و الازمات النفسية و اساليب المساندة، 2013، صفحة 21)

2- مصادر الضغوط النفسية:

يجد المستعرض للدراسات والبحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط تعدداً واختلافان وتداخلاً في مصادر الضغوط، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثين وإلى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط، حيث نجد أنه من يرى أن من يعرف الضغوط على أنها مثيرات يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن مثيرات، ومن يعرف الضغوط على أنها استجابة يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن استجابات.

يعرف بنز (beniz) مصادر الضغوط على أنها المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطرا على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه.

ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية وهي كما يلي:

1. العمل .

2. تنظيمات الدور

3 مراحل النمو.

4. التنظيمات البيئية والمناخ.

5. العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.

6. المصادر والتنظيمات العليا.

كما يوجد مصدر داخلي واحد هو:

7.المكونات الشخصية للفرد. (أبو ندى، 2015، الصفحات 14-15)

3- أنواع الضغوط النفسية:

هناك عدة تصنيفات للضغوط النفسية، وهذا الاختلاف راجع الي الأسس التي اعتمدت في التصنيف . الا ان أكثر التصنيفات شمولية وواقعية هو ماورد في أحد الكتب في ضوء علم النفس المعرفي، حيث ذكر انه يمكن تمييز خمسة أنواع من الضغوط النفسية:

3-1الضغط النفسي الحالي : (علي، 2014، صفحة 49)

انه الضغط الناتج عن موقف معين مثل مناقشة مذكرة تخرج، دخول مسابقة الوقوف امام لجنة

... يتميز هذا النوع من الضغوط النفسية بانه اني يزول بزول الموقف كما انه دافع جيد للنجاح في الدراسة والعمل ومختلف النشاطات فهو فعال متي تم التحكم فيه والسيطرة علي اعراضه اما اذا زاد عن حده وصعب التحكم فيه فانه يكون سببا في الفشل والانهيار.

3-2 الضغط النفسي المتوقع :

هي حالة نفسية تسبق الضغط النفسي تحدث نتيجة توقع الفرد لحدث ما يجعله يتنبأ بعدم قدرته على السيطرة على مشاعره ودخوله تحت طائلة الضغط النفسي.

كثيرا ما يخشى الناس مواجهة الكاميرا مثلا . فاذا قيل لهم انهم على موعد مع برنامج تلفزيوني للمشاركة فيه تجد انهم يقلقون لذلك ويتوترون ايما تؤثر رغم ان وقت البرنامج لايزال بعيدا لعل ذلك راجع الي الخبرات السابقة عن موضوع البرامج التلفزيونية او ما سمعوه عمن عايشوا نفس الموقف من قبل وقاموا بتهويل الوضع وتحميله أكثر مما يحتمل .

3-3 الضغط النفسي الحاد :

هي استجابة فورية لتهديد مباشر يهدد حياة الفرد وكيانه دون سابق انذار يسميه البعض الصدمة يجد الفرد نفسه في مواجهة حتمية، إذا لا يستطيع تحاشيه، كما انه لا يملك الوقت الكافي للتفكير في أسلوب مناسب للتعامل معه .

تختلف استجابات الناس في التعامل مع هذا النوع من الضغط بحسب تركيبتهم النفسية وخبراتهم السابقة لذلك فالاستجابات تتراوح بين الانهيار العصبي، الانتحار الموت المفاجئ، الشلل.

4-3 الضغط النفسي المزمن : (علي، 2014، صفحة 50)

يحدث نتيجة احداث منهكة يتعرض لها الفرد، تترام مع الزمن على شكل سلسلة الضغوط تتجذر اثارها في نفسية الفرد كظاهرة مرضية تجعله في النهاية عاجز عن مواجهتها، او فعل أي شيء ازاءها، مما يدفع به الي الاستسلام لتأثيراتها الخطيرة مما يجعل اعراضها تظهر مرفقة باضطرابات نفسية اخري كالوسواس القهري .

كما يتميز هذا النوع من الضغوط النفسية بانه يؤثر على مجمل حياة الفرد مما يعيقه عن أداء دوره الاجتماعي في الاسرة والعمل .

5-3 اضطرابات ما بعد الصدمة : (علي، 2014، صفحة 51)

هو أخطر الأنواع على الاطلاق، اذ يسيطر على الفرد بعد مروره بصدمة قوية كموت أحد الأحباء او انهيار علاقة حميمية وخسارة ثروة...

الخطر هذا النوع من الضغوط النفسية يمكن في انه يجعل عتبة الإنذار بالجهاز العصبي قريبة مما يؤدي الي الفرد الي تحول حياته اليومية الي سلسلة مستمرة من الانفعالات والتشنجات، فهو في شد انفعالي مستمر اذ علمنا ان الفرد العادي ينفعل بمعدل ساعة واحدة في اليوم بين الفرح والغضب ومختلف الانفعالات الأخرى يمكن ان تتصور حجم المعاناة والضغط الهائل الذي يتعرض له المصاب بهذا النوع من الضغط والارهاق الكبير الذي ينجر عن ذلك . ذلك كله يجعل حالة التأهب في الدائرة العصبية في المخ مما يجعل الفرد في استذكار مستمر للذكريات المؤلمة محروما من نعمة النسيان التي تسمح بالاسترخاء والالتفات الي النشاطات الاجتماعية الأخرى الكفيلة بي طي صفحة الألم التي لاقاها الفرد.

4- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

1.4.الجنس: تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية التي يمكن أن تشكل عينة على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو أحدهما.

2.4. مستوى تعليم الفرد: من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الأفراد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم. حيث إن أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.

3.4.عمر الفرد: تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى ،إحساسه فالمراهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط النفسي مقارنة بالراشدين، وأقل تقديراً لأحداث الحياة وتصدياً أو تعاملاً ، مع ضغوطها.

4.4.الفروق الفردية: لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظرته وطريقة استجابته للضغط، كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.

5.4.مستوى الطموح: إن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية، فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كان أكثر عرضة للضغط.

6.4.مفهوم الفرد عن ذاته: يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في نظرة الفرد إلى نفسه وإلى بيئته الخارجية، وكلما زاد وعي الذات وكان الفرد مدركاً لقدراته وإمكاناته من جهة، ولعناصر ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها ساعد ذلك في تحسين تعامله مع المواقف الضاغطة ومواجهتها.(عبدالله، 2023، صفحة 22)

ويقسم بعضهم العوامل المسببة للضغط النفسي كما يلي:

أولاً - مسببات الضغوط الداخلية: الأعضاء الحيوية فقد ترجع تلك المسببات إلى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد ومثل هذه الأمراض تؤدي إلى اختلال التوازن واستنفاذ الطاقة والقوة وتزيد أيضًا من صعوبة العمل على المستوى المرغوب فيه فعندما نكون مرضى تحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى في الجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها .

ثانياً - مسببات الضغوط الخارجية

- علاقات زوجية.
- التربية والأطفال.

- حالات الوفاة.
- حالات الطلاق.
- ضغوط الدراسة.
- مشكلات قانونية.

ثالثاً - مسببات خارجية بيئية، وتقسم إلى:

- الضوضاء الشديدة.
- درجة الحرارة.
- الازدحام.
- نقص الإضاءة والإفراط فيها.

رابعاً - مسببات خارجية وظيفية، وتقسم إلى:

- أعباء العمل الأكبر من المعتاد.
- تغيير واجبات وظيفية.
- نقص الدعم من المدير.
- تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات.
- نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى. (عبدالله، 2023، صفحة 23)

5- أسباب الضغوط النفسية:

كشفت الدراسات في الإتحاد الوطني لأصحاب العمل في الولايات المتحدة الأمريكية أن الضغط النفسي ينشأ عن عدم التقدير وعدم استقرار العمل والعزلة الاجتماعية والاغتراب المهني في محيط العمل، وغموض الوصف الوظيفي.

كما يعد أهم الأسباب القوية للضغط النفسي هو التقييم الإدراكي والمقصود به هو أن استجاباتنا وانفعالاتنا تختلف باختلاف تقييمنا أو تقديرنا لها إدراكياً، ففي بعض الأحيان نسمع وقع أقدام قادمة علينا من الطابق العلوي ونحن نجلس في مسكننا فإذا اعتقدنا أنها خطوات أحد المتطفلين، فسوف ينتابنا الرعب والفزع، ولو كان إدراكنا لها على أساس أنها أقدام صديق أو شخص مقرب لنا فسوف نشعر بالراحة.

وهناك عدة أسباب للضغوط النفسية من ضمنها:

1.5.قلة معرفة الفرد لجوانب العمل : إن عدم معرفة الفرد إلى جوانب العمل وجهله بوصف الوظيفة يشكل صعوبة وعدم اتزان ، وتلعب الإدارة والإشراف دوراً مهما في تذليل هذه الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء، وجعله يتوافق مع قدرات الفرد، وتقديم وصف للوظيفة تمكن الفرد من الاطلاع عليها.

2.5.تقبل السلطة : قد يشعر بعض العاملين بالتوتر والضغط من جراء شعورهم بأن المدراء يمارسون نفوذهم وسلطتهم الرسمية عليهم .

3.5.التنافس : ينظر العاملون إلى محدودية الفرص سواء كانت مادية أو معنوية نظرة تنافسية. كما أن محدودية موارد المنظمة تخلق روح التنافس بين الأقسام والإدارات لغرض الحصول على أكبر قدر منها وهذا الشعور يشكل ضغطاً على الأفراد.

4.5.التقيد باللوائح والإجراءات: قد يرغب العاملون التصرف بحرية مع حاجاتهم للنمو، وتأكيد الذات وهذه الرغبة تتعارض مع بعض اللوائح والإجراءات التي تلتزم بها المنظمة دون النظر للاعتبارات الشخصية، وهذا التعارض يشكل ضغطاً نفسياً عليهم.

5.5.ظروف العمل الطبيعية: إن اختلاف متطلبات العمل من حرارة ورطوبة وإضاءة وضوضاء وترتيب المكان وألوانه تنعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرهم بالاكتئاب والتوتر والضغط النفسي.

6.5.العلاقات الاجتماعية: يقيم العاملين علاقات شخصية بعضهم مع بعض، وقد تكون هذه العلاقات سلبية كالعدوانية والصراعات والإساءة إلى حرية الآخرين، وعدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية... إلخ ، وقد يزداد ضغط هذه العلاقات السلبية بدرجة لا يتحملها بعض الأفراد أو تقل بدرجة كبيرة تؤدي إلى اغترابهم.

7.5.صراع الأدوار للفرد مع عدة أدوار يلعبها: للفرد عدة أدوار يلعبها، ويسعى الفرد إلى مقابلة التوقعات المختلفة للأطراف الأخرى منه، وأحيانا تكون هذه التوقعات متعارضة فقد يتعرض الفرد العامل الواحد لعدد من التوقعات والطلبات للرؤساء المختلفين ، إضافة إلى ما سبق رغبة العامل في الالتزام بمعايير الجماعة، ورغبته في تحقيق ذاته وطموحاته الشخصية، وهذا يعرض الفرد إلى ضغط نفسي يهدد صحته العامة.

8.5.ضعف وضوح العمل والأدوار: يشعر الفرد بالضغط النفسي وعدم السيطرة على عمله إذا كان غير متأكد من شكل واختصاصات عمله، أو من رضا الآخرين عن سلوكه وطريقة أدائه للعمل ونظراتهم له (أيبو، 2019، صفحة 79).

9.5.الأحداث الشخصية: تسبب الأحداث الشخصية توتراً وضغطاً نفسياً على عمله. ومن هذه الأحداث موت عزيز التغيير في المسؤولية، ومشاكل الإدارة، والزملاء، والإجازات.

10.5.الفروق الفردية للعاملين: يتفاوت العاملون في شخصياتهم وخصائصهم وسماتهم وميولهم، وبمدى قابليتهم لتحمل الضغوط وتكيفهم معها، فبعض هؤلاء يملكون شخصيات حيوية دؤوبة تتميز بالرغبة بالعمل وآخرين لهم شخصية هادئة صابرة متوازنة المزاج . ومثل هذه الشخصية أقل عرضة للضغط. (أيبو، 2019، صفحة 80)

6- آثاروأعراض الضغوط النفسية:

عادة ما تترك الضغوط النفسية آثارا سلبية ومدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد ، وتلعب دورا هاما وكبيرا في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي (Burnout) والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية ، وتصنف آثار الضغوط النفسية إلي ما يلي :

1.6.الآثار الجسمية (Physiological Effect): وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم والإنهاك الجسمي والربو والصداع والحساسية الجلدية .

2.6. الآثار النفسية (Physiological Effect): وتشمل التعب والإرهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكتئاب والأرق والقلق وانخفاض تقدير الذات (Taylor,1986)

3.6. الآثار الاجتماعية (Social Effect): وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة .

4.6.الآثار السلوكية (Behavior Effect): (الحركية) وتشمل ما أشار اليه لازاروس (Lazarus,1966) كالارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه والأقدام والأحجام ، وكذلك اضطراب عادات النوم ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء كما أشار إليها الفرماوي (1991) . وتشير (صفاء الأعسر، 1961) إلى أن مارينا (Marina) أوردت مجموعة من الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية وتتمثل في حالات الغضب وعدم القدرة على التركيز وارتفاع ضغط الدم والنظرة السوداوية للحياة. (الغرير و أبو اسعد، 2009، صفحة 52)

5.6.الآثار المعرفية (Cognitive Effect): وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط. (الغرير و أبو اسعد، 2009، صفحة 53)

أعراض الضغوط على الإنسان من خلال ثلاث مجموعات هي:

1- **أعراض جسمانية:** توجد بعض الأمراض التي تكون نتيجة للضغوط التي يعاني منها الإنسان، مثل الاضطرابات النفسية، أمراض الأوعية الدموية الأمراض الخاصة بالشعب الهوائية وكذلك مرض السل، إلا أن هناك آثاراً أخرى للضغوط ربما تظهر بجهاز المناعة لدى الإنسان مما يجعله عرضة للأمراض المعدية والأمراض الفيروسية، والضغوطات أيضا سبب في حدوث تغيرات جسمانية تفرز هرمونات الأدرنالين وكذلك زيادة مستوى الكولسترول الذي يؤدي إلى أمراض في القلب ويؤكد الأطباء أن الضغط يؤدي إلى تغييرات جسمية مثل ارتفاع ضغط الدم وتغييرات في الدم والبول ومن الأعراض الجسمانية للضغوط أيضا الصداع والأم البطن، الحكة في الجلد، القرحة، ومن الأعراض الجسمانية للضغوط أيضا الصداع والأم البطن، الحكة في الجلد، القرحة، وصولاً إلى الأمراض القاتلة من السرطان، وهذا يؤكد أن الضغوط تؤدي إلى إثارة أتوماتيكية وتغيرات هرمونية عصبية في الإنسان.

2- **أعراض سلوكية:** هناك أعراض سلوكية محددة للضغوط يتمثل بعضها بالآتي:

- صعوبة في التفكير العقلاني
- التحيز وجمود الرأي.
- العدوانية غير المتوافقة مع المثير ، والاستعداد لدى الإنسان للانفعال والتذمر بصورة سريعة .
- التدخين بشراهة .
- تعاطي المهدئات. لعدم القدرة على الاسترخاء والتي قد تصل إلى حد الإدمان.

كما أن الضغوط التي تستمر لفترة زمنية طويلة تقلل من القدرات الذهنية وتقلل من التوزان الانفعالي.

3- **أعراض ذهنية ونفسية وانفعالية:** تتضمن الأعراض الذهنية للضغوط ذاكرة ضعيفة وأفكار خطأ وسوء تفسير وإدراكات خطأ ،وتتضمن هذه الأعراض ما يلي:

- **الاكتئاب:** وهو شعور الإنسان بأنه ضحية وغير قادر على التغيير، مما يجعل الإنسان غير مبالي بالأشياء وكذلك تردي إنتاجيته وعزوفه عن التمتع بأمور الحياة .

- **القلق:** وهو شعور الإنسان الدائم بالإخفاق وبقرب حدوث كوارث وعدم قدرته على اتخاذ إجراء لمنع ذلك أو مواجهته. (زعارير، 2009، الصفحات 16-17)

7- أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

يوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى التعامل المتمركز حول الانفعالات والثانية هي: تناول المشكلة التي تسبب الأسى التعامل المتمركز حول المشكلة).

وقد أظهر كل من فولكمان لازاروس في دراستهما 1980 أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة، وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر المواجهة. (أبو ندى، 2015، صفحة 33)

ويؤكد ماكري (McCrea) أن الأسلوبين التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد الأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله.

وترى بونامكي أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة، وضبط الانفعالات الضاغطة وفي هذا الصدد يرى بوتزن أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألماً أو تهديداً ، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا. (أبو ندى، 2015، صفحة 34)

وأشار Martin وآخرون إلى أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهما:

1.7.الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: وتتمثل في ردود الفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة، مثل الغضب والتوتر، والانزعاج، والقلق واليأس.

2.7.الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وتتمثل في استخدام النشاط العقلي في إعادة تفسير وتقويم الموقف وتحليله منطقيا.

ومن التصنيفات البارزة في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، نجد تصنيف (Lazarus وMoos, 1984, Folkman).

ويصنف Moos هذه الاستراتيجيات في بعدين: الاستراتيجيات الإقدامية والاستراتيجيات الإحجامية.

3.7.الاستراتيجيات الإقدامية: ويتم فيها توظيف أساليب التصدي للموقف الضاغط وتجاوز آثاره السلبية، وتشمل أربعة أساليب:

- أسلوب التحليل المنطقي
- أسلوب إعادة التقييم الإيجابي
- أسلوب البحث عن المعلومات والمساعدة
- أسلوب حل المشكلة

4.7.الاستراتيجيات الإحجامية: وتشمل الأساليب التي يوظفها الفرد لتجنب الضغط والإحجام عن التفكير فيه. وذلك من خلال استخدام أربعة أساليب هي:

- أسلوب الإحجام المعرفي
- أسلوب التقبل الاستسلامي
- أسلوب التنفيس والتفريغ الانفعالي. (مشري، 2016، صفحة 14)

خلاصـة الفصـل:

استعرض هذا الفصل النظريات المفسرة للضغوط النفسية، وتوضيح مصادره، أنواعه، عوامله ،أسبابه بالإضافة إلى اثاره واعراضه، كما سيتم التطرق إلى أساليب والاستراتيجيات الفعالة لمواجهته والتكيف معه. يساهم هذا الإطار النظري في فهم أعمق للضغط النفسي مما يساعد في تطوير آليات مناسبة للتعامل معه والحد من تأثيراته السلبية.

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية

تمـــهيد

1. منهـــج الدراســـة
2. مجتمـــع الدراسة
3. عينة الدراســـة
4. الحدود المكانية
5. الحدود الزمانية
6. أدوات الدراسة
7. خطوات تطبيق الدراسة
8. المعالجات الاحصائية

خلاصـة الفصـل

تمـــهيد

في هذا الفصل، أعرض بالتفصيل الإجراءات المنهجية التي اتبعتها لإنجاز دراستي الميدانية حول موضوع: "سمات الشخصية وعلاقتها بالضغط النفسي – دراسة ارتباطية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية العقيد الشريف محمود – الشريعة / تبسة"، حيث قمت بتحديد المنهج، واختيار العينة، وتصميم الأدوات، ثم تطبيقها وتحليل البيانات.

1- منهج الدراسة:

نظراً لطبيعة موضوع الدراسة الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرين نفسيين (سمات الشخصية والضغط النفسي)، فقد اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، من خلال وصف الارتباط بين المتغيرين والاستعانة بالمقارنة لدراسة الفروق التي تعزى لكل من الجنس والتخصص كما حاولت تفسير النتائج في ضل كل من الدراسات السابقة والواقع المعاش للتلاميذ.

2- مجتمع الدراسة:

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المتمدرسين بثانوية العقيد الشريف محمود – الشريعة / تبسة خلال السنة الدراسية 2025/2024، ويبلغ عددهم الإجمالي 188 تلميذًا وتلميذة موزعين على مختلف الشعب الدراسية.

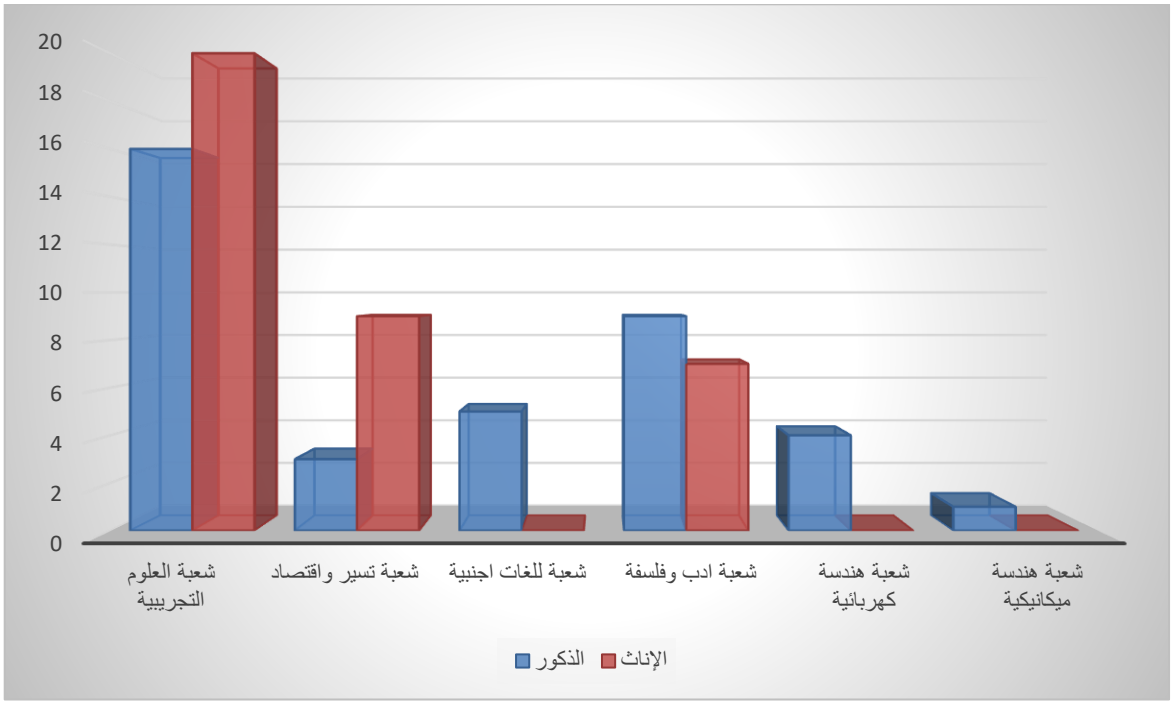
3- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية طبقية من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي بمتخلف الشعب، و ذلك باستخدام أسلوب السحب بالقرعة لضمان تمثيل جميع الشعب . بلغ الحجم الكلي للعينة 74 تلميذًا وتلميذة موزعين كما يلي:

الجدول رقم 1: يمثل عينة الدراسة

	الذكور	الإناث
شعبة العلوم التجريبية	16	20
شعبة تسيرواقتصاد	03	09
شعبة للغات اجنبية	05	00
شعبة ادب وفلسفة	09	07
شعبة هندسة كهربائية	04	00
شعبة هندسة ميكانيكية	01	00

الشكل رقم 1: يمثل عينة الدراسة



4- الحدود المكانية للدراسة

: لقد تم اجراء الدراسة الميدانية لهذه الدراسة في ثانوية العقيد الشريف محمود – الشريعة / تبسة

5- الحدود الزمانية للدراسة:

هناك اختلاف للباحثين في تحديد المجال الزماني للدراسة فمنهم من يحددها من بداية نزول الباحث الي الميدان الي غاية الانتهاء واستخلاص النتائج بينما هناك من يحددها من بداية اختيار موضوع الدراسة الي غاية الانتهاء من البحث اما انا فاتجهت نحو الراي الثاني اذ تم تقسيم هذا المجال الي أربعة مراحل وهي كالتالي

المرحلة اولي: تمت قراءة وجمع المعلومات حول الموضوع والاطاحة ببعض جوانبه

المرحلة الثانية: تم تحديد العينة من ثانوية

المرحلة الثالثة :القيام بالمقابلة مع مستشارة التوجيه وجمع الوثائق (قائمة اسمية للتلاميذ)

المرحلة الرابعة: تحليل واستخلاص النتائج

6- أدوات الدراسة:

أولا: مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية

تم اعداد المقياس من طرف **جون ودوناهو وكينتل سنة 1991** كأداة لقياس سمات الشحصية من خلال قياس الابعاد والعوامل الرئيسية للشخصية والمعرفة ب السمات الخمسة الكبرى وتم تقنينه على البيئة الجزائرية من قبل الباحث مصطفي عشوي وزملائه سنة 2015

تحتوي القائمة **44** عبارة قصيرة لتقويم الابعاد الخمس الأساسية للشخصية وهي:

_ الانبساطية

_ الطيبة او القبولية

_ حيوية الضمير او الضمير الحي

_ العصابية

_ التفتح او الانفتاح على الخبرة

1-معامل الثبات ألفاكروميخ:

الجدول رقم 2: معامل الثبات ألفاكروميخ لمقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية

معامل الثبات ألفاكروميخ	عدد العبارات
0,758	44

المصدر: من إعداد الطالب بناء على نتائج التحليل الإحصائي spss27

يشير معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية إلى درجة الاتساق الداخلي بين العبارات المكوِّنة للمقياس. وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن قيمة معامل الثبات بلغت **0.758**، وذلك استنادًا إلى **عدد 44 عبارة** .وتُعد هذه القيمة ضمن الحدود الجيدة لمعامل الثبات، حيث تدل على وجود درجة مناسبة من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس، مما يعكس قدرة المقياس على قياس أبعاد الشخصية الخمسة بشكل موثوق. وبناءً على هذه النتيجة، يمكن القول إن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الثبات ويصلح للاستخدام في الدراسات النفسية والبحثية.

2- صدق المقياس

الجدول رقم 3: معامل الثبات الصدق لمقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية

		السمات الشخصية
الانبساطية	معامل الارتباط بيرسون	0,764
	مستوى الدلالة	0.00
الطيبة أو القبول	معامل الارتباط بيرسون	0,604
	مستوى الدلالة	0.00
حيوية الضمير أو الضمير الحي	معامل الارتباط بيرسون	0,740
	مستوى الدلالة	0.00
العصبية	معامل الارتباط بيرسون	0,745
	مستوى الدلالة	0.00
التفتح أو الانفتاح على الخبرة	معامل الارتباط بيرسون	0,571
	مستوى الدلالة	0.00

المصدر: من إعداد الطالب بناء على نتائج التحليل الإحصائي spss27

أظهرت نتائج صدق مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية، والمُقاسة من خلال معامل الارتباط بيرسون بين كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية، أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط لبُعد **الانبساطية** (0.764)، و**الطيبة أو القبول** (0.604)، بينما سجّل بُعد **حيوية الضمير أو الضمير الحي** قيمة (0.740)، وبُعد **العصبية** (0.745)، أما بُعد **الانفتاح على الخبرة** فقد بلغت قيمة الارتباط له (0.571). وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (0.00)، مما يدل على وجود ارتباط معنوي مرتفع بين الأبعاد المختلفة للمقياس والدرجة الكلية، ويعكس صدقًا بنائيًا جيدًا للمقياس، يؤهله لقياس السمات الشخصية الخمس الكبرى بشكل فعّال وموثوق في السياقات البحثية والنفسية.

الجدول رقم 4: التصحيح للعبارات المعكوسة لمقياس السمات الشخصية

التصحيح		الاستجابة الاصلية	
أوافق بقوة	05	أوافق بقوة	01
اوافق	04	اوافق	02
متردد في الإجابة او محايد	03	متردد في الإجابة او محايد	03
لااوفق	02	لااوفق	04
لااوافق بشدة	01	لااوافق بشدة	05

المصدر: (عبسي، 2023، صفحة 47)

الجدول رقم 5: يوضح توزيع فقرات مقياس السمات الشخصية على الابعاد الخمس الرئيسية للشخصية

ابعاد الشخصية	ارقام فقرات المقياس
الانبساطية	**1.6R.11.16.21R.26.31R.36**
الطيبة او القبولية	**2R.7.12R.17.22.27R.32.37R.42**
حيوية الضمير او الضمير الحي	**3.8R.13.18R.23R.28.33.38.43R**
العصابية	**4.9R.14.19.24R.29.34R.39**
التفتح والانفتاح علي الخبرة	**5.10.15.20.25.30.35R.40.41R.44**
ملاحظة: Rتمثل العبارات السالبة في المقياس	

المصدر: (عبسي، 2023، صفحة 46)

ثانيا: مقياس الضغط النفسي

تم اعداد المقياس من طرف ا. د. **خرباش هدي** المقياس هو أداة تهدف الي قياس الضغط النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية من خلال أربعة ابعاد رئيسية وتم تقنيه على بيئة جزائرية سنة 2016

تحتوي القائمة **42** عبارة موزعة على أربعة 4 ابعاد هي:

-الضغوط الدراسية

-الضغوط الشخصية

-الضغوط العلائقية

-الاعراض الفيزيولوجية

1-معامل الثبات ألفاكرومباخ:

الجدول رقم 6: معامل الثبات ألفاكرومباخ لمقياس الضغط النفسي

معامل الثبات ألفاكرومباخ	عدد العبارات
0,794	42

المصدر: من إعداد الطالب بناء على نتائج التحليل الإحصائي spss27

أظهر مقياس الضغط النفسي مستوى جيدًا من الثبات، حيث بلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.794) استنادًا إلى عدد 42 عبارة، وذلك وفقًا لنتائج التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS. وتُعد هذه القيمة مؤشّرًا على وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس، مما يعكس موثوقية الأداة في قياس مستوى الضغط النفسي لدى الأفراد. ووفقًا للمعايير الإحصائية، فإن معامل ألفا كرونباخ الذي يقع بين (0.70) و(0.80) يُصنف ضمن المستوى الجيد، مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات ويصلح للاستخدام في الأبحاث والدراسات النفسية.

- صدق المقياس

الجدول رقم 7: معامل الثبات الصدق لمقياس الضغط النفسي

		مقياس الضغط النفسي
الضغوط الدراسية	معامل الارتباط بيرسون	0,618
	مستوى الدلالة	0,000
الضغوط الشخصية	معامل الارتباط بيرسون	0,626
	مستوى الدلالة	0,000
الضغوط العقلانية	معامل الارتباط بيرسون	0,716
	مستوى الدلالة	0,000
الأعراض الفيزيولوجية	معامل الارتباط بيرسون	0,609
	مستوى الدلالة	0,007

المصدر: من إعداد الطالب بناء على نتائج التحليل الإحصائي spss27

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لمعامل الصدق في مقياس الضغط النفسي، والمتمثلة في معاملات الارتباط بيرسون بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية، أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق البنائي. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط لبُعد الضغوط الدراسية (0.618)، ولبُعد الضغوط الشخصية (0.626)، بينما سجّل بُعد الضغوط العقلانية أعلى ارتباط بقيمة (0.716)، في حين كانت قيمة معامل الارتباط لبُعد الأعراض الفيزيولوجية .(0.609)وقد كانت جميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.000) أو (0.007)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية قوية بين الأبعاد المختلفة والدرجة الكلية للمقياس. وبهذا تعكس النتائج تمتع المقياس بصدق بنائي جيد، مما يؤكد صلاحيته لقياس مستوى الضغط النفسي بدقة وموثوقية في الدراسات الميدانية والنفسية.

الجدول رقم 8: التصحيح للعبارات لمقياس الضغط النفسي

الدرجة	البديل
00	لا تنطبق ابدا
01	تنطبق نادرا
02	تنطبق أحيانا
03	تنطبق دائما

المصدر: (هدى، 2016، صفحة 19)

الجدول رقم 9: مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدي المراهقين المتمدرسين بالثانوية

الرقم	الابعاد	ارقام العبارات	عدد العبارات
01	الضغوط الدراسية	29.25.21.17.13.9.5.1	08
02	الضغوط الشخصية	42.39.36.33.30.26.22.18.14.10.6.2	12
03	الضغوط العقلانية	40.37.34.31.27.23.19.15.11.7.3	11
04	الاعراض الفيزيولوجية	41.38.35.32.28.24.20.16.12.8.4	11

المصدر: (هدى، 2016، صفحة 18)

7- خطوات تطبيق الدراسة:

بعد الحصول على الموافقة الرسمية من إدارة الثانوية، قمت بتطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الثاني من السنة الدراسية 2025/2024. وقد تمت العملية على النحو التالي:

- ❖ تم التنسيق مع مستشارة التوجيه لتخصيص وقت مناسب داخل القسم.
- ❖ شرحت للتلاميذ أهداف الدراسة وطمأنتهم بخصوص سرية الأجوبة.
- ❖ أجاب التلاميذ على مقياسين بشكل فردي، في جو هادئ ومنظم، واستغرقت العملية حوالي 20 دقيقة لكل فوج.

8- المعالجات الاحصائية:

أدوات التحليل الإحصائي

لتحقيق أهداف الدارسة والتحليل البيانات سيتم الاعتماد على طرق إحصائية يتم من خلالها وصف المتغيرات وتحديد نوعية العلاقة الموجودة بينها، بداية بجمع البيانات الموزعة وترميزها ثم إدخال البيانات الموزعة وترميزها بالحاسوب الآلي باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية " Spss v26" في نسخته السادس والعشرين، حيث تضمنت المعالجة الأساليب الإحصائية الموالية.

1- **التكرارات والنسب المئوية:** حيث استخدمت في وصف خصائص مجتمع الدراسة، ولتحديد الاستجابة اتجاه محاور أداة الدراسة وتحسب بالقانون الموالي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{تكرارات المجموعة} \times 100}{\text{المجموع الكلي للتكرارات}}$$

2- **معامل ألفا كرونباخ(Cronbach's Alpha)العينة** : تم استخدامه لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة، ويعبر عنه بالمعادلة الموالية :

حيث:

a :**يمثل** ألفا كرونباخ

: .**العينة** يمثل عدد الأسئلة.

Vt: يمثل التباين في مجموع المحاور للاستمارة.

vi: يمثل التباين لأسئلة المحاور

$$a = \frac{n}{n-1}\left(1 - \frac{\sum vi}{vt}\right)$$

3- المتوسط الحسابي

يُعبّر عنه بالعلاقة الموالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum \text{Xi}}{\text{العينة}}$$

xi: عدد القيم.

$\bar{X}$: المتوسط الحسابي؛

العينة: حجم العينة.

4-الانحراف المعياري

الانحراف المعياري هو عبارة عن مؤشر إحصائي يقيس مدى التشتت في التغيرات، وهو الجذر التربيعي للتباين ويُعبّر عنه بالعلاقة الموالية:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum(xi-\bar{X})^2}{\text{العينة}}}$$

xi: عدد القيم.

$\bar{X}$: المتوسط الحسابي.

العينة: حجم العينة

4- معامل ارتباط سبيرمان: يستخدم معامل الارتباط " **سبيرمان** " لتحديد مدى ارتباط متغيرات الدراسة ببعضها، وتم حسابه انطلاقا من برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية SPSS ،ويعبر عنه بالعلاقة التالية:

$$r_R = 1 - \frac{6\Sigma_i {d_i}^2}{n(n^2-1)}$$

حيث:

العينة = عدد نقاط البيانات للمتغيرين

di=الفرق في رتب عنصر "ith"

يمكن أن يأخذ معامل سبيرمان ، ρ، قيمة تتراوح بين +1 إلى -1 حيث ،

- تعني قيمة 1+ ρ ارتباطا مثاليا للرتبة
- تعني القيمة 0 ρ عدم وجود ارتباط للرتب
- تعني القيمة 1- ρ ارتباطا سلبيا مثاليا بين الرتب.

5- اختبارمان وتني: هو اختبار إحصائي غير بارامتري يستخدم للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين من البيانات. يُستخدم بشكل رئيسي لفحص ما إذا كان هناك اختلاف ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين

6-إختباركروس كال واليس: اختبار كروسكال واليس هو اختبار إحصائي غير معلمي يُستخدم لمقارنة ثلاث مجموعات أو أكثر من البيانات المستقلة عن بعضها البعض.

الجدول رقم 10: المعالجات الإحصائية لمقياس الضغط النفسي

الجنس	التخصص	الضغوط الدراسية	الضغوط الشخصية	الضغوط العقلانية	الاعراض الفيزيولوجية
أنثى	أداب وفلسفة	14,00	19,00	20,00	15,00
أنثى	أداب وفلسفة	19,00	22,00	17,00	21,00
أنثى	أداب وفلسفة	16,00	21,00	13,00	21,00
ذكر	أداب وفلسفة	14,00	17,00	19,00	29,00
ذكر	أداب وفلسفة	14,00	25,00	21,00	21,00
أنثى	أداب وفلسفة	13,00	18,00	17,00	24,00
ذكر	أداب وفلسفة	13,00	19,00	20,00	15,00
ذكر	أداب وفلسفة	11,00	18,00	17,00	20,00
أنثى	أداب وفلسفة	20,00	22,00	23,00	11,00
أنثى	أداب وفلسفة	16,00	27,00	20,00	21,00
ذكر	أداب وفلسفة	13,00	20,00	21,00	19,00
ذكر	أداب وفلسفة	10,00	17,00	21,00	25,00
أنثى	أداب وفلسفة	10,00	18,00	22,00	20,00
ذكر	أداب وفلسفة	9,00	23,00	19,00	19,00
ذكر	أداب وفلسفة	13,00	18,00	17,00	24,00
ذكر	أداب وفلسفة	13,00	19,00	20,00	15,00
أنثى	علوم تجريبية	13,00	20,00	22,00	14,00
ذكر	علوم تجريبية	14,00	17,00	20,00	22,00
ذكر	علوم تجريبية	14,00	20,00	46,00	18,00
أنثى	علوم تجريبية	11,00	13,00	13,00	15,00
ذكر	علوم تجريبية	17,00	20,00	15,00	21,00
أنثى	علوم تجريبية	12,00	18,00	20,00	25,00
ذكر	علوم تجريبية	12,00	28,00	18,00	15,00
ذكر	علوم تجريبية	16,00	20,00	20,00	17,00
ذكر	علوم تجريبية	9,00	16,00	14,00	22,00
ذكر	علوم تجريبية	11,00	19,00	18,00	19,00
ذكر	علوم تجريبية	16,00	14,00	21,00	16,00
ذكر	علوم تجريبية	11,00	18,00	18,00	15,00
ذكر	علوم تجريبية	11,00	23,00	11,00	22,00
أنثى	علوم تجريبية	44,00	23,00	18,00	17,00
أنثى	علوم تجريبية	17,00	14,00	16,00	19,00
أنثى	علوم تجريبية	15,00	22,00	17,00	16,00
ذكر	علوم تجريبية	14,00	21,00	20,00	17,00

أنثى	علوم تجريبية	12,00	24,00	17,00	17,00
ذكر	علوم تجريبية	13,00	16,00	10,00	27,00
ذكر	علوم تجريبية	10,00	18,00	16,00	18,00
أنثى	علوم تجريبية	19,00	22,00	13,00	20,00
أنثى	علوم تجريبية	14,00	20,00	12,00	22,00
ذكر	علوم تجريبية	16,00	15,00	23,00	14,00
أنثى	علوم تجريبية	17,00	16,00	19,00	18,00
أنثى	علوم تجريبية	13,00	24,00	20,00	15,00
أنثى	علوم تجريبية	13,00	19,00	18,00	23,00
أنثى	علوم تجريبية	11,00	18,00	24,00	16,00
أنثى	علوم تجريبية	13,00	22,00	15,00	18,00
ذكر	علوم تجريبية	16,00	15,00	18,00	22,00
أنثى	علوم تجريبية	18,00	25,00	12,00	22,00
أنثى	علوم تجريبية	10,00	30,00	12,00	16,00
ذكر	علوم تجريبية	10,00	29,00	17,00	19,00
أنثى	علوم تجريبية	16,00	12,00	18,00	26,00
أنثى	علوم تجريبية	17,00	13,00	19,00	23,00
أنثى	علوم تجريبية	11,00	24,00	20,00	18,00
أنثى	علوم تجريبية	16,00	23,00	23,00	18,00
أنثى	تسيير واقتصاد	14,00	20,00	10,00	14,00
أنثى	تسيير واقتصاد	16,00	17,00	15,00	16,00
أنثى	تسيير واقتصاد	13,00	25,00	21,00	18,00
أنثى	تسيير واقتصاد	15,00	19,00	17,00	14,00
ذكر	تسيير واقتصاد	19,00	21,00	15,00	11,00
أنثى	تسيير واقتصاد	14,00	18,00	21,00	25,00
أنثى	تسيير واقتصاد	11,00	14,00	12,00	19,00
أنثى	تسيير واقتصاد	9,00	23,00	25,00	11,00
أنثى	تسيير واقتصاد	12,00	23,00	21,00	21,00
أنثى	تسيير واقتصاد	14,00	27,00	18,00	11,00
ذكر	تسيير واقتصاد	9,00	17,00	23,00	14,00
ذكر	تسيير واقتصاد	16,00	16,00	20,00	18,00
ذكر	لغات أجنبية (إيطالية)	12,00	22,00	18,00	21,00
ذكر	لغات أجنبية (إيطالية)	14,00	13,00	24,00	17,00
ذكر	لغات أجنبية (إيطالية)	12,00	30,00	22,00	19,00
ذكر	لغات أجنبية (إيطالية)	15,00	18,00	18,00	23,00
ذكر	لغات أجنبية (إيطالية)	16,00	19,00	24,00	27,00
ذكر	هندسة ميكانيكية	16,00	29,00	18,00	22,00
ذكر	هندسة كهربائية	12,00	21,00	24,00	24,00
ذكر	هندسة كهربائية	18,00	27,00	15,00	16,00
ذكر	هندسة كهربائية	9,00	21,00	20,00	24,00
ذكر	هندسة كهربائية	15,00	16,00	23,00	19,00

الجدول رقم 11: المعالجات الإحصائية لمقياس السمات الشخصية

الجنس	التخصص	الانبساطية	الطيبة او القبولية	حيوية الضمير او الضمير الحي	العصابية	التفتح والانفتاح ععلىالخبرة
أنثى	أداب وفلسفة	23,00	28,00	27,00	21,00	38,00
أنثى	أداب وفلسفة	27,00	27,00	29,00	24,00	31,00
أنثى	أداب وفلسفة	27,00	23,00	26,00	23,00	31,00
ذكر	أداب وفلسفة	27,00	27,00	33,00	27,00	36,00
ذكر	أداب وفلسفة	26,00	34,00	33,00	32,00	29,00
أنثى	أداب وفلسفة	25,00	24,00	27,00	28,00	31,00
ذكر	أداب وفلسفة	20,00	28,00	27,00	29,00	27,00
ذكر	أداب وفلسفة	25,00	24,00	26,00	22,00	27,00
أنثى	أداب وفلسفة	31,00	27,00	28,00	26,00	39,00
أنثى	أداب وفلسفة	27,00	31,00	35,00	21,00	30,00
ذكر	أداب وفلسفة	24,00	27,00	31,00	29,00	36,00
ذكر	أداب وفلسفة	22,00	27,00	29,00	26,00	30,00
أنثى	أداب وفلسفة	25,00	27,00	28,00	32,00	35,00
ذكر	أداب وفلسفة	23,00	33,00	31,00	26,00	33,00
ذكر	أداب وفلسفة	27,00	27,00	33,00	27,00	36,00
ذكر	أداب وفلسفة	26,00	34,00	33,00	32,00	29,00
أنثى	علوم تجريبية	24,00	33,00	32,00	26,00	38,00
ذكر	علوم تجريبية	24,00	27,00	32,00	20,00	39,00
ذكر	علوم تجريبية	26,00	36,00	27,00	30,00	25,00
أنثى	علوم تجريبية	26,00	32,00	23,00	36,00	33,00
ذكر	علوم تجريبية	26,00	31,00	30,00	23,00	37,00
أنثى	علوم تجريبية	21,00	29,00	29,00	28,00	33,00
ذكر	علوم تجريبية	28,00	26,00	28,00	28,00	36,00
ذكر	علوم تجريبية	29,00	24,00	30,00	22,00	35,00
ذكر	علوم تجريبية	29,00	26,00	31,00	25,00	34,00
ذكر	علوم تجريبية	28,00	26,00	29,00	29,00	34,00
ذكر	علوم تجريبية	33,00	26,00	27,00	33,00	34,00
ذكر	علوم تجريبية	26,00	30,00	25,00	24,00	35,00
ذكر	علوم تجريبية	25,00	27,00	28,00	25,00	37,00
أنثى	علوم تجريبية	19,00	29,00	25,00	27,00	35,00
أنثى	علوم تجريبية	28,00	28,00	28,00	25,00	37,00
أنثى	علوم تجريبية	27,00	31,00	28,00	25,00	29,00
ذكر	علوم تجريبية	30,00	22,00	25,00	22,00	30,00
أنثى	علوم تجريبية	27,00	32,00	24,00	25,00	32,00
ذكر	علوم تجريبية	26,00	27,00	27,00	22,00	38,00
ذكر	علوم تجريبية	25,00	26,00	28,00	21,00	32,00
أنثى	علوم تجريبية	30,00	29,00	31,00	24,00	23,00
أنثى	علوم تجريبية	28,00	32,00	26,00	25,00	39,00
ذكر	علوم تجريبية	28,00	35,00	23,00	25,00	33,00

أنثى	علوم تجريبية	29,00	27,00	32,00	22,00	23,00
أنثى	علوم تجريبية	27,00	34,00	27,00	22,00	32,00
أنثى	علوم تجريبية	28,00	32,00	31,00	24,00	33,00
أنثى	علوم تجريبية	22,00	27,00	35,00	21,00	29,00
أنثى	علوم تجريبية	23,00	34,00	29,00	30,00	30,00
ذكر	علوم تجريبية	31,00	23,00	22,00	26,00	29,00
أنثى	علوم تجريبية	24,00	30,00	24,00	28,00	33,00
أنثى	علوم تجريبية	22,00	28,00	24,00	22,00	30,00
ذكر	علوم تجريبية	20,00	34,00	36,00	24,00	25,00
أنثى	علوم تجريبية	24,00	25,00	28,00	23,00	30,00
أنثى	علوم تجريبية	26,00	37,00	31,00	28,00	31,00
أنثى	علوم تجريبية	31,00	31,00	33,00	26,00	28,00
أنثى	علوم تجريبية	27,00	32,00	24,00	19,00	29,00
أنثى	تسيير وإقتصاد	18,00	22,00	20,00	21,00	31,00
أنثى	تسيير وإقتصاد	22,00	26,00	26,00	22,00	20,00
أنثى	تسيير وإقتصاد	24,00	21,00	24,00	16,00	22,00
أنثى	تسيير وإقتصاد	26,00	31,00	25,00	19,00	32,00
ذكر	تسيير وإقتصاد	25,00	25,00	18,00	29,00	23,00
أنثى	تسيير وإقتصاد	26,00	27,00	25,00	24,00	30,00
أنثى	تسيير وإقتصاد	30,00	34,00	28,00	19,00	34,00
أنثى	تسيير وإقتصاد	30,00	30,00	30,00	26,00	33,00
أنثى	تسيير وإقتصاد	20,00	35,00	24,00	22,00	22,00
أنثى	تسيير وإقتصاد	21,00	25,00	29,00	27,00	24,00
ذكر	تسيير وإقتصاد	27,00	21,00	24,00	27,00	32,00
ذكر	تسيير وإقتصاد	29,00	28,00	35,00	32,00	31,00
ذكر	لغات أجنبية (إيطالية)	20,00	26,00	26,00	27,00	28,00
ذكر	لغات أجنبية (إيطالية)	27,00	27,00	25,00	26,00	36,00
ذكر	لغات أجنبية (إيطالية)	30,00	18,00	25,00	23,00	33,00
ذكر	لغات أجنبية (إيطالية)	22,00	23,00	29,00	25,00	35,00
ذكر	لغات أجنبية (إيطالية)	25,00	24,00	29,00	22,00	35,00
ذكر	هندسة ميكانكية	27,00	28,00	24,00	27,00	39,00
ذكر	هندسة كهربائية	24,00	21,00	28,00	28,00	41,00
ذكر	هندسة كهربائية	29,00	30,00	27,00	28,00	38,00
ذكر	هندسة كهربائية	25,00	21,00	30,00	26,00	39,00
ذكر	هندسة كهربائية	26,00	30,00	26,00	25,00	38,00

خلاصـة الفصـل

تناولت في هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي اتبعتها لتنفيذ دراستي الميدانية، من تحديد المنهج والعينة والأدوات، إلى تطبيق الدراسة مما يُمهّد للفصل القادم الذي سيتضمن عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات المطروحة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير بيانات الدراسة

1- عرض وتحليل وتفسير بيانات السؤال الأول
2- عرض وتحليل وتفسير بيانات السؤال الثاني
3- عرض وتحليل وتفسير بيانات الفرضية الأولى
4- عرض وتحليل وتفسير بيانات الفرضية الثانية
5- عرض وتحليل وتفسير بيانات الفرضية الثالثة
6- عرض وتحليل وتفسير بيانات الفرضية الرابعة
7- عرض وتحليل وتفسير بيانات الفرضية الخامسة

1- عرض وتحليل وتفسير بيانات السؤالين الأول والثاني

1-1. ما هو مستوي الضغط النفسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

2-1. ما هو مستوي سمات الشخصية لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

الجدول رقم 12: المعطيات الإحصائية لمستويات الضغط النفسي

	مجموع المتوسطات	الإنحراف العام	الوزن النسبي	المستوى
مستويات الضغط النفسي	17,97	1,964	**%59.90**	**متوسط**

المصدر: من إعداد الطالب بناءا على نتائج التحليل الإحصائي spss27

تشير المعطيات الإحصائية الخاصة بمستويات الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي إلى أن المتوسط الحسابي بلغ (17.97)، وهو يشير إلى أن مستوى الضغط النفسي يقع ضمن المستوى المتوسط وفق سلم القياس المستخدم. هذا يدل على أن التلاميذ يعانون من درجة معتدلة من الضغط النفسي، وهي ليست مقلقة بحد ذاتها، لكنها تستحق الاهتمام، خاصة في ظل اقترابهم من مرحلة امتحانات البكالوريا، وهي مرحلة حساسة في الحياة الدراسية.

أما الانحراف المعياري فقد بلغ (1.964)، وهو انحراف معتدل يشير إلى وجود تباين محدود بين استجابات التلاميذ، بمعنى أن أغلب أفراد العينة يتقاربون في إدراكهم لمستوى الضغط النفسي الذي يعانون منه. هذا التشتت الطفيف يدعم فكرة أن الضغط النفسي ظاهرة مشتركة نسبيًا بين معظم التلاميذ، ما يعكس طبيعة المرحلة العمرية والدراسية التي يمرون بها، حيث تتزايد الضغوط المرتبطة بالدراسة، وتوقعات الأهل، والقلق من المستقبل.

من جهة أخرى، فإن الوزن النسبي البالغ (59.90%) يدل على أن التلاميذ يحققون نسبة تقارب 60% من الدرجة الكلية المتوقعة لمقياس الضغط النفسي، مما يعزز تصنيف مستوى الضغط لديهم على أنه متوسط . هذا المؤشر مهم لأنه يُظهر أن الضغط ليس في حده الأدنى، بل هو قائم بدرجة تؤثر على الأداء النفسي والذهني، وربما على التحصيل الدراسي أيضاً، خاصةً إذا لم تكن هناك استراتيجيات فاعلة لمواجهته.

نفسيًا، هذا المستوى من الضغط يُعد طبيعيًا إلى حد ما في مرحلة المراهقة، وخاصة في سياق الثانوية العامة، التي تشكل مرحلة انتقالية حاسمة. إلا أن استمراره دون تدخل قد يُسهم في ظهور مشكلات مثل القلق، انخفاض الدافعية، تشتت الانتباه أو حتى اضطرابات نفسية خفيفة.

الجدول رقم 13: المعطيات الإحصائية في مستويات السمات الشخصية

الأبعاد		مجموع المتوسطات	الانحراف العام	الوزن النسبي	المستوى
مستويات السمات الشخصية	**الانبساطية**	28,09	4,108	56,18	**متوسط**
	الطيبة أو القبول	27,90	3,577	55,8	**متوسط**
	حيوية الضمير أو الضمير الحي	25,28	3,691	50,56	**متوسط**
	العصبية	32,08	4,765	64,16	**مرتفع**
	التفتح أو الإنفتاح على الخبرة	28,09	4,108	56,18	**متوسط**

المصدر: من إعداد الطالب بناءا على نتائج التحليل الإحصائي spss27

تشير المعطيات الإحصائية الخاصة بمستويات السمات الشخصية، فإن النتائج تكشف عن تفوق سمة العصبية بمعدل (32.08) ووزن نسبي (64.16%)، وهي أعلى القيم ضمن السمات الخمس، ما يشي بأن الاستعداد الفردي للقلق والانفعال يطغى على باقي السمات، ويعزز من احتمال التفاعل السلبي مع الضغوط الخارجية، خاصة في سياق مليء بالتحديات كالتحضير للباكالوريا. وبالمقابل، تأتي سمات مثل الانبساطية، التفتح، الطيبة، وحيوية الضمير في مستويات متوسطة (تتراوح أوزانها بين 50.56% و56.18%)، وهو ما قد يدل على وجود نوع من الاعتدال أو التوازن النسبي في هذه الجوانب، دون أن ترتقي إلى مستويات عالية. هذه النتائج تدفعنا إلى التفكير في العلاقة الجدلية بين شخصية التلميذ والبنية الاجتماعية التي ينتمي إليها: فالسمة المرتفعة للعصبية قد لا تكون فقط معطى فطريًا، بل نتيجة تربية اجتماعية وثقافة مدرسية تشجع على الامتثال والإنجاز تحت التهديد بالفشل، لا على الانفتاح والثقة بالنفس والاستقلالية.

تكشف هذه المعطيات أن المدرسة لم تعد مجرد فضاء تعليمي، بل أصبحت تلعب دورًا أساسيًا في تشكيل السمات الشخصية للتلاميذ، تتقاطع فيها العوامل الطبقية، الجندرية، والثقافية. فالاختلاف في السمات الشخصية يعكس نوعًا من التفاوت البنيوي في الاستعدادات النفسية للتلاميذ، وهو ناتج عن تفاعلهم مع النظام التعليمي، الأسرة، والمعايير الاجتماعية المحيطة بهم. وتستدعي هذه المعطيات مراجعة جذرية للأساليب التربوية والسياسات النفسية داخل المدارس، من خلال تبنّي مقاربات شاملة تدمج الأبعاد

النفسية، بما يسهم في بناء شخصية متوازنة للتلميذ في سياق مدرسي ومجتمعي يتطلب مهارات شخصية ونفسية عالية.

2- عرض وتحليل و تفسير بيانات الفرضيات

2-1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي للجنس. أولا: الضغط النفسي

الجدول رقم 14: اختبار مان وتني للفروق بين الذكور والإناث لمتغير الضغط النفسي

الجنس		العينة	مجموع المتوسطات	قيمة مان وتني	قيمة Z للتوزيع الطبيعي	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	ذكر	38	38,50	646,000	-0,412	0,680
	أنثى	36	36,44			
	المجموع	74	/			

المصدر: من إعداد الطالب بناءا على نتائج التحليل الإحصائي spss27

تشير نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تُعزى لمتغير الجنس، وذلك استنادًا إلى اختبار مان-ويتني الذي استُخدم لمقارنة متوسطات رتب الضغط النفسي بين الذكور والإناث. بلغت قيمة مان-ويتني646.000 = (U) ، بينما كانت قيمةZ = -0.412 ، ومستوى الدلالة0.680 = (Sig) ، وهو أعلى بكثير من المستوى المعتمد عادةً (0.05). يشير هذا إلى أن الفروق بين متوسطات رتب الذكور (38.50) والإناث (36.44) غير معنوية إحصائيًا، وبالتالي تُقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق مرتبطة بالجنس.

ومن الناحية النفسية، يمكن تفسير هذا التقارب في مستوى الضغط النفسي بين الجنسين بمجموعة من العوامل المشتركة التي تؤثر على التلاميذ بشكل عام. فالبيئة الدراسية في السنة الثالثة ثانوي تتميز بضغط موحد ناجم عن الامتحانات المصيرية مثل البكالوريا، والتوقعات العالية من الأسرة والمجتمع، والرهان على النجاح كمدخل لتحقيق مكانة اجتماعية. كما أن التحولات الثقافية والاجتماعية المعاصرة ساهمت في تقليص الفجوة بين الذكور والإناث من حيث التعبير عن التوتر والتعامل مع الضغوط، خاصة في بيئات تعليمية تكرّس مبدأ تكافؤ الفرص والمساواة. أضف إلى ذلك أن الضغوط المؤسساتية التي يفرضها النظام التعليمي، مثل كثافة البرامج وصرامة التقييم، لا تميّز بين الجنسين وتنعكس بشكل متقارب على الجميع.

وعليه، فإن نتائج الدراسة، من منظور إحصائي ونفسي، تؤكد أن متغير الجنس لا يشكل عاملًا فارقًا في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ضمن هذه العينة.

2-3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي لتخصص.

الجدول رقم 15: اختباركروس كال واليس للفروق لأكثر من عينتين

اختباركروسكال واليس					
التخصص		العينة	مجموع المتوسطات	اختباركروس كال واليس H	مستوى الدلالة
مقياس الضغط النفسي	أداب وفلسفة	16	41,38	13,103	0,02
	علوم تجريبية	36	34,46		
	تسييرواقتصاد	12	25,79		
	لغات أجنبية (إيطالية)	5	52,90		
	هندسة ميكانيكية	1	71,00		
	هندسة كهربائية	4	56,88		
	المجموع	74	/		

المصدر: من إعداد الطالب بناءا على نتائج التحليل الإحصائي spss27

تشير نتائج اختبار كروسكال-واليس إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تُعزى إلى متغير التخصص الدراسي. فقد أُجري الاختبار لمقارنة متوسطات رتب الضغط النفسي عبر عدة تخصصات (آداب وفلسفة، علوم تجريبية، تسيير واقتصاد، لغات أجنبية، هندسة ميكانيكية، وهندسة كهربائية)، وكانت قيمة إحصائية كاي مربع = 13.103 عند مستوى دلالة 0.02، وهو أقل من المستوى المعياري 0.05، ما يدل على وجود فروق معنوية إحصائيًا بين التخصصات. بالنظر إلى متوسطات الرتب، يتبين أن أعلى مستويات الضغط النفسي سُجلت لدى تلاميذ الهندسة الميكانيكية (71.00) والهندسة الكهربائية (56.88)، تليهم تخصص اللغات الأجنبية (52.90)، ثم آداب وفلسفة (41.38)، بينما سجّل تخصصا العلوم التجريبية (34.46) والتسيير والاقتصاد (25.79) أدنى المتوسطات.

يمكن تفسير هذه الفروق من خلال طبيعة التخصصات ومحتواها الدراسي ومتطلبات النجاح فيها. التخصصات التقنية (الهندسة الكهربائية والميكانيكية) غالبًا ما تتطلب مهارات عملية ومعرفية دقيقة، وتخضع لبرامج دراسية مكثفة وضغوط تقييم صارمة، ما قد يفسر ارتفاع الضغط النفسي لدى طلبتها، رغم أن عدد أفراد العينة منهم محدود (خاصة الميكانيك = 1). من ناحية أخرى، قد يشعر تلاميذ شعبة اللغات الأجنبية بالعزلة أو القلق نتيجة ندرة هذا التخصص أو صعوبة إيجاد مرجعية مدرسية مألوفة، وهو ما يعزز الضغط النفسي لديهم. أما تلاميذ شعبة آداب وفلسفة، فيواجهون تحديات في التعامل مع مواضيع فكرية وفلسفية معقدة قد تزيد من قلق الإنجاز. في المقابل، فإن تلاميذ شعبة التسيير والاقتصاد أو العلوم التجريبية، رغم كثافة البرنامج، قد يستفيدون من توفر الدعم البيداغوجي، والموارد، وانتشار واسع لهذه الشعب، مما يقلل من مستويات التوتر لديهم.

بناءً على ذلك، تؤكد النتائج أن تخصص التلميذ يؤثر بشكل ملموس في مستوى الضغط النفسي الذي يعيشه، وهو ما ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار في تصميم برامج الدعم النفسي والتربوي داخل المؤسسات التعليمية.

2-4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السمات الشخصية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى للجنس.

الجدول رقم 16: اختبار مان وتني للفروق الذكور والإناث لمتغير السمات الشخصية

الجنس		العينة	مجموع المتوسطات	قيمة مان وتني	قيمة Z للتوزيع الطبيعي	مستوى الدلالة
السمات الشخصية	ذكر	38	40,16	583,000	-1,093	0,274
	أنثى	36	34,69			
	المجموع	74	/			

المصدر: من إعداد الطالب بناءا على نتائج التحليل الإحصائي spss27

بالاعتماد على نتائج الجدول رقم (12)، الذي يوضح نتائج اختبار مان–ويتني للفروق في السمات الشخصية حسب الجنس، حيث تشير النتائج إلى ما يلي:

من الناحية الإحصائية، أظهرت النتائج أن قيمة مان–ويتني (U) بلغت 583.000، وقيمة Z = -1.093، في حين أن مستوى الدلالة (Sig) = 0.274، وهي قيمة أكبر من 0.05. هذا يشير إلى أن الفرق بين الذكور والإناث في السمات الشخصية ليس دالًا إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.05. وبناءً على هذه النتيجة، يتم رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية بين الذكور والإناث ضمن عينة الدراسة.

ورغم أن الرتب المتوسطة تشير إلى أن الذكور سجلوا متوسطًا أعلى (40.16) مقارنة بالإناث (34.69)، فإن هذا الفرق البسيط لم يكن كافيًا ليصل إلى درجة الدلالة الإحصائية. وهذا يعني أن الاختلاف في السمات الشخصية بين الجنسين موجود شكليًا، لكنه غير معنوي من منظور التحليل الإحصائي.

أما من الناحية النفسية، فإن هذه النتيجة قد تُفسّر بأن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، سواء كانوا ذكورًا أو إناثًا، يتقاسمون في الغالب سمات شخصية متقاربة نتيجة للظروف النفسية والاجتماعية والتعليمية المشتركة التي يمرون بها، مثل ضغوط التحصيل الدراسي، القلق من الامتحانات النهائية، وتوقعات الأسرة والمجتمع. كما أن مرحلة المراهقة المتأخرة (16–18 سنة) تمثل مرحلة انتقالية تتميز بوجود تشابه في بعض السمات العامة، كالرغبة في الاستقلال، والقلق بشأن المستقبل، والحاجة إلى إثبات الذات، وهي سمات قد تكون مشتركة بين الجنسين بدرجات متقاربة.

وبالتالي، تشير هذه النتائج إلى أن الجنس لا يشكل عاملًا حاسمًا في اختلاف السمات الشخصية لدى التلاميذ في هذه المرحلة، ما يعزز أهمية التركيز على عوامل أخرى قد تكون أكثر تأثيرًا، مثل البيئة الأسرية، المناخ المدرسي، أو الاستعدادات النفسية الفردية.

2-5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السمات الشخصية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي للتخصص.

الجدول رقم 17: اختبار كروس كال واليس للفروق لأكثر من عينتين

اختبار كروسكال واليس					
التخصص		العينة	مجموع المتوسطات	اختبار كروس كال واليس H	مستوى الدلالة
مقياس السمات الشخصية	أداب وفلسفة	16	43,66	12,766	0,026
	علوم تجريبية	36	40,49		
	تسيير واقتصاد	12	21,83		
	لغات أجنبية (إيطالية)	5	21,60		
	هندسة ميكانيكية	1	49,50		
	هندسة كهربائية	4	49,88		
	المجموع	74	/		

المصدر: من إعداد الطالب بناءا على نتائج التحليل الإحصائي spss27

بالاستناد إلى الجدول رقم (14)، الذي يعرض نتائج اختبار كروسكال–واليس للفروق في السمات الشخصية حسب التخصص الدراسي، حيث كانت النتائج كما يلي:

تشير نتائج اختبار كروسكال–واليس إلى أن قيمة إحصاء الاختبار (H) بلغت 12.766، بينما بلغ مستوى الدلالة0.026 = (Sig) ، وهي أقل من 0.05. هذه النتيجة تدل على وجود فروق دالة إحصائيًا بين تلاميذ الشعب المختلفة (آداب وفلسفة، علوم تجريبية، تسيير واقتصاد، لغات أجنبية، هندسة كهربائية، هندسة ميكانيكية) في مستوى السمات الشخصية. وبناءً على هذه المعطيات، يتم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق، والاحتفاظ بـ الفرضية البديلة التي تؤكد وجود فروق بين التخصصات.

من حيث متوسطات الرتب، احتل تلاميذ شعبة الهندسة الكهربائية أعلى متوسط (49.88)، يليهم الهندسة الميكانيكية (49.50)، ثم شعبة الآداب والفلسفة (43.66)والعلوم التجريبية .(40.49)في المقابل، سجّل تلاميذ تسيير واقتصاد واللغات الأجنبية (الإيطالية) أدنى الرتب بمتوسطات بلغت (21.83) و(21.60)

على التوالي. هذا يشير إلى أن السمات الشخصية تتفاوت بشكل واضح بين الشعب، وهو ما يعكس تأثير نوع التخصص على الجوانب الشخصية.

من الناحية النفسية، يمكن تفسير الفروق المسجلة في السمات الشخصية بناءً على طبيعة التخصصات الدراسية ومتطلباتها المعرفية والسلوكية، فالتلاميذ في شعب التقنية (هندسة كهربائية وميكانيكية)، الذين سجلوا أعلى متوسطات في السمات الشخصية، وهي سمات ترتبط بالنجاح في التخصصات التقنية التي تتطلب دقة ومهارة تحليلية.

في حين أن تلاميذ شعبة الآداب والفلسفة قد يتميزون بسمات مختلفة، ما يرفع بدوره من تقييم بعض السمات الشخصية المعينة كـ "الانفتاح على الخبرة" أو "الضمير الحي."

بالمقابل، فإن تلاميذ شعبتي اللغات الأجنبية وتسيير واقتصاد أظهروا أدنى متوسطات في السمات الشخصية، وهو ما قد يُعزى إلى عدة عوامل: فقد تكون هذه الشعب أقل انسجامًا مع ميول التلاميذ، أو قد تكون متطلبات التخصص أقل تحديًا على المستوى الشخصي والنفسي، ما يجعل بعض السمات أقل بروزًا في سلوكهم الدراسي اليومي.

كما أن هذه الفروق قد تعكس أيضًا اختلافات في الأساليب التعليمية، وتوقعات المدرسين، والبيئة الصفية لكل تخصص، وهي عوامل تلعب دورًا في تشكيل وبروز السمات الشخصية لدى التلاميذ.

تُظهر نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تُعزى لمتغير التخصص، وهي فروق يمكن تفسيرها نفسيًا بناءً على طبيعة المحتوى الدراسي ومتطلبات كل شعبة، مما يعكس العلاقة بين التكوين الأكاديمي وبناء الشخصية لدى المراهقين في هذه المرحلة.

أ-فرضيات العلاقة

5- هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين السمات الشخصية ومستوي الضغط النفسي

5-1- هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوي العصابية ومستوي الضغط النفسي

5-2- هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوي الانبساطية ومستوي الضغط النفسي

5-3- هناك ارتباط ب ذات دلالة إحصائية ين مستوي الانفتاح على الخبرة ومستوي الضغط النفسي

5-4- هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوي يقظة الضميرومستوي الضغط النفسي

5-5- هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوي الطيبة ومستوي الضغط النفسي

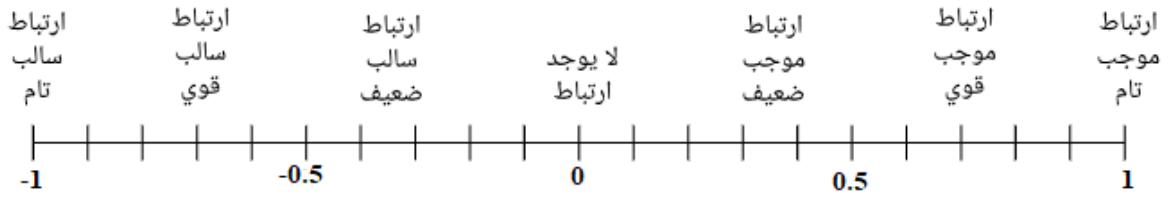
الجدول رقم 18: مصفوفة الارتباط لمعامل الارتباط سبيرمان

		الضغط النفسي
الانبساطية	معامل الارتباط سبيرمان	-0,840
	مستوى الدلالة	0,001
	العينة	74
الطيبة أو القبول	معامل الارتباط سبيرمان	0,629
	مستوى الدلالة	0,002
	العينة	74
حيوية الضمير أو الضمير الحي	معامل الارتباط سبيرمان	0,729
	مستوى الدلالة	0,001
	العينة	74
العصبية	معامل الارتباط سبيرمان	0,717
	مستوى الدلالة	0,001
	العينة	74
التفتح أو الانفتاح على الخبرة	معامل الارتباط سبيرمان	0,622
	مستوى الدلالة	0,006

	العينة	74
ملاحظة: لارتباط دال إحصائيا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.		

المصدر: من إعداد الطالب بناءا على نتائج التحليل الإحصائي spss27

الشكل رقم 2: مجالات معامل الارتباط سبيرمان



الفرضية 5: هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين السمات الشخصية ومستوى الضغط النفسي

تشير النتائج العامة لمصفوفة الارتباط إلى وجود علاقات دالة إحصائيًا بين مختلف السمات الشخصية ومستوى الضغط النفسي، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (سواء إيجابية أو سلبية) مستوى الدلالة المطلوب ($\alpha \leq 0.05$). هذا يدعم صحة الفرضية التي تنص على أن السمات الشخصية ترتبط على درجة الضغط النفسي الذي يعاني منه التلاميذ. نفسيا، يُعد هذا منطقيًا لأن السمات الشخصية تُحدد أساليب التفاعل مع الضغوط ومصادر التوتر. فالأفراد الذين يتميزون بالمرونة أو النضج النفسي يكونون أكثر قدرة على التكيف مع تحديات المرحلة الدراسية، مقارنة بمن يعانون من سمات عصابية أو ضعف في التحكم الانفعالي.

الفرضية 5-1 هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى العصابية ومستوى الضغط النفسي

- **معامل الارتباط : 0.717**
- **مستوى الدلالة : 0.001**

تدل هذه النتيجة على وجود ارتباط موجب قوي ودال إحصائيًا بين العصابية والضغط النفسي. كلما ارتفع مستوى العصابية (القلق، التوتر، الميل للتشاؤم)، زاد مستوى الضغط النفسي لدى التلميذ. نفسيا، تُظهر هذه العلاقة كيف أن التلاميذ الذين يتسمون بالحساسية الزائدة والانفعالية المرتفعة يكونون أكثر عرضة لتضخيم المشكلات الدراسية والاجتماعية، ما يؤدي إلى إرهاق نفسي دائم، خاصة في سنة دراسية مصيرية مثل الثالثة ثانوي. العصابية قد تجعل من الصعب على التلميذ بناء شبكات دعم اجتماعي أو طلب المساعدة، مما يزيد شعوره بالضغط والعزلة.

الفرضية 5-2: هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى الانبساطية ومستوى الضغط النفسي

- **معامل الارتباط : 0.840-**
- **مستوى الدلالة: 0.001**

تُظهر هذه النتيجة وجود ارتباط سلبي قوي جدًا ودال إحصائيًا بين الانبساطية والضغط النفسي. كلما زادت درجة الانبساطية (الاجتماعية، التفاؤل، النشاط)، انخفض مستوى الضغط النفسي. نفسيا، تشير هذه العلاقة إلى أهمية الانفتاح الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين في تخفيف التوتر. التلاميذ الانبساطيون يميلون إلى التعبير عن مشاعرهم، طلب الدعم من الزملاء أو العائلة، والمشاركة في أنشطة تخفف الضغط. كما أن نظرتهم الإيجابية للحياة تساعدهم في تجاوز المواقف الصعبة، ما يقيهم من تراكم الضغط.

الفرضية 5-3: هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى الانفتاح على الخبرة ومستوى الضغط النفسي

- **معامل الارتباط : 0.622**
- **مستوى الدلالة : 0.006**

تدل النتيجة على وجود ارتباط موجب متوسط القوة ودال إحصائيًا بين الانفتاح على الخبرة والضغط النفسي. نفسيا، قد يبدو هذا الارتباط غير متوقع، إذ يُفترض أن الانفتاح العقلي يساهم في التكيف. لكن من منظور اجتماعي نفسي، يمكن تفسير ذلك بأن التلاميذ المنفتحين على الخبرة يكونون أكثر حساسية للتجارب والمعلومات الجديدة، وأكثر وعيًا بتعقيدات الواقع، ما قد يجعلهم أكثر عرضة للقلق والضغط، خاصة في بيئة تعليمية تقليدية لا تعترف بالاختلاف في نمط التفكير أو الإبداع.

الفرضية 5-4: هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى يقظة الضمير(الضمير الحي) ومستوى الضغط النفسي

- **معامل الارتباط : 0.729**
- **مستوى الدلالة : 0.001**

تدل النتائج على وجود ارتباط موجب قوي ودال بين الضمير الحي والضغط النفسي. تلميذ يتمتع بيقظة ضمير عالية يعني أنه جاد، ملتزم، طموح، يسعى لتحقيق الكمال، وهذه الصفات وإن كانت إيجابية من ناحية الأداء، فإنها غالبًا ما تؤدي إلى مستويات مرتفعة من الضغط، بسبب التوقعات العالية من الذات والخوف من الفشل. نفسيا، يقع هؤلاء التلاميذ تحت عبء اجتماعي وأخلاقي كبير، حيث يسعون جاهدين لتلبية معايير التفوق، ما يجعلهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي إن لم يتوفر الدعم.

الفرضية 5-5: هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطيبة (القبول) ومستوى الضغط النفسي

- **معامل الارتباط : 0.629**
- **مستوى الدلالة : 0.002**

تشير هذه النتيجة إلى وجود ارتباط موجب متوسط إلى قوي بين الطيبة والضغط النفسي. رغم أن الطيبة تُعد سمة إيجابية، إلا أن التلاميذ الطيبين غالبًا ما يكونون أكثر عرضة للاستغلال أو لتجنب الصراعات، ما يجعلهم أكثر عرضة للضغط. نفسيا، قد يُظهر هؤلاء الأفراد سلوكًا خنوعًا، يترددون في رفض الطلبات أو قول "لا"، ويتحملون أعباء إضافية في محيطهم الدراسي أو العائلي، ما يضاعف من مستويات التوتر لديهم، خاصة في فترة دراسية تتطلب التركيز على الذات والاستقلالية.

توضح نتائج معامل سبيرمان أن الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يرتبط بشكل دال بالسمات الشخصية، حيث تزيد بعض السمات (مثل العصابية، الضمير الحي، الطيبة) من مستويات التوتر، بينما تسهم سمات أخرى (مثل الانبساطية) في خفضه. وهذا ما يدعو إلى التفكير في ضرورة إدماج الأبعاد النفسية والاجتماعية في التدخلات المدرسية، من خلال تقديم دعم نفسي شخصي يتلاءم مع الفروقات الفردية في الشخصية.

3- النتائج العامة للدراسة

أولاً: التساؤلات

1- ما هو مستوي الضغط النفسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

مستوى الضغط النفسي متوسط(59.90%)، لكن التحليل أظهر تباينات حسب الجنس والتخصص، رغم أن بعضها لم يكن دالاً إحصائيًا.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في مستويات الضغط النفسي بين افراد العينة مما يدل على ان معظم التلاميذ يعانون من ضغوط نفسية وتتفق هذه ما توصلت إليه دراسة سلامة بشير الشريقي التي بينت ان الضغط النفسي يختلف من فرد لأخر كما تدعمها نتائج دراسة زايدي يمنية التي وجدت تفاوتا واضحا في مستوي الضغط النفسي لدي الطلبة المقيمين في الإحياء الجامعية وهو ما يعكس تأثير الظروف النفسية والاجتماعية في مستوي الضغط.

2- ما هو مستوي سمات الشخصية لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

تم تسجيل تباينات بين السمات الشخصية (أعليها العصابية)، ما يشير إلى وجود اختلافات واضحة بين التلاميذ.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في مستوي السمات الشخصية مما يشير الي أن هذه المتغيرات تختلف بين التلاميذ وتنسجم هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة بن معزوز خديجة و ومحم دماري التي اشارت الي ان السمات الشخصية تختلف من فرد لأخر ما يؤدي الي تفاوت في طريقة التعامل مع الموافق والضاغطة كما تؤكد دراسة حكيمة ايت محمود ان التمايز في سمات الشخصية يفسر اختلاف الافراد في استجابتهم خاصة في فترة الامتحانات.

ثانيا: الفرضيات

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس**

النتيجة :لا توجد فروق دالة إحصائيًا.
اختبار مان-ويتني أظهر أن الجنس لا يشكل عاملاً فارقًا في الضغط النفسي ضمن هذه العينة حيث كان مستوى الدلالة 0.680

اسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في المستوي الضغط النفسي بين الذكور والاناث حيث كان مستوي الضغط النفسي متقاربا بين الجنسين وهو ما يدل على ان كل من الاناث والذكور في هذه السنة يعانون من ضغوطا متشابهة خصوصا في هذه المرحلة

تتفق هذه النتيجة جزئيا مع بعض الدراسات التي لم تسجل فروقا واضحة بين الجنسين وتختلف في الوقت نفسه مع دراسات اخري مثل دراسة سلامة الشريقي وزيدي يمينة التي بينت ان الاناث أكثر تعرضا للضغط النفسي ويمكن تفسير التقارب مع هذه الدراسة بارتفاع حدة الضغوط الاكاديمية والاجتماعية على كلا الجنسين.

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص**

النتيجة :نعم، توجد فروق دالة إحصائيًا.
التلاميذ في الشعب التقنية (خاصة الهندسة) واللغات الأجنبية أظهروا مستويات أعلى من الضغط النفسي مقارنة بزملائهم في الشعب الأخرى.(Sig 0.02)

كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى إلى اختلاف التخصصات الدراسية. فقد تبين أن طلاب الشعب التقنية واللغات الأجنبية هم الأكثر عرضة للشعور بالضغط النفسي

مقارنة بزملائهم في التخصصات الأخرى. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة حكيمة آيت محمود، التي أشارت إلى أن طبيعة المواد الدراسية وعدد ساعات الدراسة تعتبر من العوامل المؤثرة في مستوى الضغط النفسي. كما تدعم هذه النتيجة دراسة رشدي الشيخ ويعقوب بوزيان، التي أوضحت أن التخصص الدراسي قد يؤثر في تكوين السمات النفسية وبالتالي في كيفية تفاعل الأفراد مع الضغوط بشكل عام.

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السمات الشخصية تعزى لمتغير الجنس.**

النتيجة: لا توجد فروق دالة إحصائيًا.

أظهرت نتائج اختبار مان–ويتني (U) أن الجنس لا يمثل عاملًا فارقًا في السمات الشخصية بين الذكور والإناث ضمن عينة الدراسة، حيث كان مستوى الدلالة 0.274.

تشير هذه النتائج إلى تقارب واضح في السمات الشخصية بين الجنسين، إذ سجل الذكور متوسطًا قدره (40.16) والإناث متوسطًا قدره (34.69)، وهو فارق لم يصل إلى حد الدلالة الإحصائية.

نفسيًا، يعكس هذا التقارب الظروف النفسية والاجتماعية والتعليمية المشتركة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مثل ضغوط الامتحانات النهائية والتحديات الأكاديمية، إضافة إلى مرحلة المراهقة المتأخرة التي غالبًا ما تتسم بتقارب السمات العامة مثل الرغبة في إثبات الذات والقلق بشأن المستقبل.

تتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات التي لم تجد فروقًا واضحة بين الجنسين، مثل دراسة حكيمة آيت محمود (2022)، وتختلف مع دراسات أخرى مثل دراسة سلامة الشريقي وزيدي يمينة (2020) التي سجلت فروقًا لصالح الإناث. يمكن تفسير هذا التباين بخصوصية الظروف النفسية والاجتماعية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والتي تؤثر على السمات الشخصية بشكل متشابه لدى الجنسين.

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السمات الشخصية تعزى لمتغير التخصص.**

النتيجة: نعم، توجد فروق دالة إحصائيًا.

أظهر اختبار كروسكال–واليس وجود فروق معنوية في السمات الشخصية بين التلاميذ تبعًا لتخصصاتهم الدراسية (Sig 0.026).

بينت النتائج أن تلاميذ الهندسة الكهربائية والهندسة الميكانيكية سجلوا أعلى متوسطات في السمات الشخصية (49.88 و49.50 على التوالي)، يليهم تلاميذ الآداب والفلسفة (43.66) والعلوم التجريبية (40.49)، في حين سجّل تلاميذ تسيير واقتصاد واللغات الأجنبية (21.83 و21.60) أدنى المتوسطات.

تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة حكيمة آيت محمود، التي أوضحت تأثير طبيعة التخصص ومتطلباته على السمات الشخصية، كما تدعم نتائج دراسة رشدي الشيخ ويعقوب بوزيان التي بينت أن التخصص الدراسي قد يسهم في تشكيل السمات النفسية.

نفسيًا، يمكن تفسير هذه الفروق باختلاف متطلبات التخصصات: فالتخصصات التقنية مثل الهندسة قد تساهم في تعزيز سمات مثل الدقة والقدرة التحليلية، بينما يعكس تخصص الآداب والفلسفة انفتاحًا على الخبرة وفضولًا معرفيًا.

أما التخصصات التي سجلت متوسطات منخفضة، فقد يكون ذلك ناتجًا عن ضعف التوافق بين ميول التلاميذ وطبيعة التخصص، أو متطلبات دراسية أقل تحديًا على المستوى النفسي، مما يقلل من بروز السمات الشخصية في هذه المجموعات.

ثانياً: فرضيات العلاقة (الارتباط)

- **الفرضية الخامسة: هناك ارتباط ب ذات دلالة إحصائية ين السمات الشخصية ومستوى الضغط النفسي**

النتيجة :نعم، توجد علاقة دالة إحصائيًا.
جميع السمات الشخصية الخمس لها ارتباط معنوي بمستوى الضغط النفسي، مما يثبت التأثير المتبادل بينها.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين جميع أبعاد الشخصية الخمسة ومستوى الضغط النفسي. وهذا يشير بوضوح إلى تأثير سمات الشخصية في كيفية استجابة الأفراد للضغوط. تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات سابقة، مثل دراسة سلامة الشريقي وآيت حمودة، التي أوضحت أن سمة العصابية تزيد من الشعور بالضغط النفسي، بينما تلعب سمات الانبساط والطيبة واليقظة الضمير دورًا في خفض هذا الشعور..

- **1-5 : هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين العصابية والضغط النفسي**

النتيجة :ارتباط إيجابي قوي ودال.
(r 0.717, sig 0.001)
العصابية من أبرز العوامل المرتبطة بارتفاع الضغط.

كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين العصابية والضغط النفسي مما يدل على ان التلاميذ الذين يتميزون بمستوي عالي من العصابية يكونون أكثر عرضة للاستجابات السلبية تجاه الضغوط اليومية مثل القلق والانفعال وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة سلامة الشريقي التي اكدت ان العصابية من اكثر السمات ارتباطا بالضغط النفسي كما ايدت دراسة ايت حمودة هذا الارتباط مبرزة ان الافراد العصابين يفتقرون الي اليات المواجهة الفعالة

- **2-5 : هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الانبساطية والضغط النفسي**

النتيجة :ارتباط سلبي قوي ودال.
(r -0.840, sig 0.001)
كلما زادت الانبساطية، انخفض الضغط النفسي.

كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين الانبساطية والضغط النفسي حيث تبين ان التلاميذ ذوي المستويات المرتفعة في سمة الانبساطية يعانون من ضغط نفسي اقل او منخفض وذلك من خلال الخصائص التي تميز الشخصية الانبساطية مثل التفاؤل والتفاعل الاجتماعي الإيجابي وغيرها من الخصائص مما يسهم في خفض مستويات التوتر وتتوافق هذه الدراسة مع ما أوردته دراسة زيدي يمينة التي اكدت ان الافراد الانبساطين يتمتعون بقدرات افضل في التكيف مع المواقف الضاغطة كما دعمتها دراسة الشريقي التي بينت ان الانبساط يعد عاملا واقيا ضد الضغط النفسي

- **3-5: هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الانفتاح على الخبرة والضغط النفسي**

النتيجة :ارتباط إيجابي دال.
(r 0.622, sig 0.006)
يشير إلى أن الأفراد المنفتحين أكثر عرضة للضغط بسبب حساسية زائدة للخبرات الجديدة أو التفكير المفرط.

اسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين الانفتاح علي الخبرة والضغط النفسي وهو ما يشير الي ان ارتفاع مستوي الانفتاح الذهني لدي التلاميذ يرتبط بزيادة شعورهم بالضغط وهذا يفسر بان التلاميذ المنفتحين علي التجارب الجديدة اكثر حساسية وتفاعلا مع المثيرات والمتغيرات البيئة مما قد يرفع مستوي الضغط عند هذه الفئة وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة بن معزوز خديجة وقماري محمد

التي توصلت الي ان الافراد المنفتحين يتميزون بدرجة عالية من الوعي والفضول وهذا قد يجعلهم اكثر تأثرا بالضغوط الاكاديمية والمجتمعية .

- **4-5: هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين يقظة الضمير (الضمير الحي) والضغط النفسي**

النتيجة :ارتباط إيجابي قوي ودال.

(r 0.729, sig 0.001)

قد يكون ناتجًا عن المثالية العالية والحرص الزائد على الإنجاز.

كشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين يقظة الضمير والضغط النفسي وتشير هذه النتيجة الي ان التلاميذ الذين يتميزون بدرجات مرتفعة وعالية من الانضباط والالتزام بالمسؤوليات قد يشعرون بضغط نفسي اعلي وقد يعزي ذلك الي الميل والحرص الزائد على الإنجاز والنجاح مما يزيد من شعورهم بالتوتر وخاصة في ظل متطلبات المرحلة الثانوية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ايت حمودة حكيمة بان يقظة الضمير قد تتحول من عامل وقائئ الي مصدر ضغط نفسي إذا اقترنت بتوقعات عالية من الذات وشعور دائم بوجوب الأداء المثالي.

- **5-5 : هناك ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الطيبة والضغط النفسي**

النتيجة :ارتباط إيجابي متوسط ودال.

(r = 0.629, sig = 0.002)

يرتبط بالميل للتساهل أو ضعف المواجهة مع المواقف الضاغطة.

اظهرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين الطيبة والضغط النفسي مما يدل على ان التلاميذ الذين يتميزون بمستوي عالي من التعاون والتعاطف قد يكونون أكثر عرضة للشعور بالضغط ويعزي ذلك الي ان التلاميذ الطيبين غالبا ما يحملون أنفسهم فوق طاقتهم لتجنت الصراعات وأحيانا الي تلبية مطالب الغير وهذا قد يؤدي الي تراكم الضغوط النفسية لديهم وتتفق هذه النتيجة مع ما أوردته دراسة الشريقي التي اشارت الي ان الطيبة الزائدة قد تعرض الفرد للضغوط الاجتماعية والشخصية خاصة في البيئات التنافسية كمرحلة التعليم الثانوي.

4- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة:

أظهرت نتائج الفرضيات في الدراسة الحالية تشابهًا كبيرًا مع ما توصلت إليه معظم الدراسات السابقة، حيث تبين أن التلاميذ يعانون من مستويات متباينة من الضغط النفسي، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة

الشريقي (2021) وزيدي يمينة (2015)، التي أوضحت أن الضغط النفسي يختلف من فرد لآخر تبعًا للعوامل الشخصية والاجتماعية.

كما أكدت الدراسة وجود فروق في السمات الشخصية والضغط النفسي، بما يتوافق مع نتائج دراسة بن معزوز خديجة ومحمد قماري (2018) ودراسة حكيمة آيت حمودة (2006)، التي أشارت إلى أن اختلاف سمات الشخصية يؤدي إلى تفاوت استجابات الأفراد للضغوط.

وفيما يتعلق بتأثير متغير الجنس، لم تظهر الدراسة فروقًا دالة إحصائيًا، وهو ما ينسجم جزئيًا مع بعض الدراسات مثل دراسة حكيمة آيت حمودة (2006)، ويختلف عن نتائج دراسة الشريقي وزيدي يمينة التي وجدت أن الإناث أكثر تعرضًا للضغط. يمكن تفسير هذا التباين بأن المرحلة الدراسية (السنة الثالثة ثانوي) تتسم بخصوصية تجعل الضغوط مشتركة بين الجنسين، خاصة مع ضغط الامتحانات.

أما بالنسبة لتأثير التخصص الدراسي، فقد أظهرت الدراسة فروقًا دالة، حيث كان تلاميذ الشعب التقنية واللغات الأجنبية أكثر عرضة للضغط، وهي نتيجة تدعمها دراسة حكيمة آيت حمودة (2006) ودراسة راشدي شيخ ويعقوب بوزيان (2024).

وفيما يخص علاقات الارتباط، أكدت الدراسة الحالية أن جميع سمات الشخصية الخمسة لها ارتباط معنوي بمستوى الضغط النفسي، وهو ما يعزز نتائج دراسات سابقة مثل دراسة الشريقي (2021) وآيت حمودة (2006).

بشكل خاص، كشفت الدراسة أن العصابية مرتبطة إيجابيًا وبقوة بالضغط النفسي، ما ينسجم مع دراسات عديدة مثل دراسة الشريقي، بينما الانبساطية ارتبطت سلبًا بالضغط النفسي، كما ورد في دراسة زيدي يمينة (2015).

كذلك، أظهرت الدراسة ارتباطًا إيجابيًا بين الانفتاح على الخبرة والضغط، وهو ما أشار إليه آيت حمودة أيضًا، بالإضافة إلى ارتباط الضمير الحي والطبية بالضغط النفسي، ما يعكس دور هذه السمات في زيادة أو خفض مستويات الضغط حسب مدى قدرة التلاميذ على المواجهة.

وبذلك، تؤكد نتائج الدراسة الحالية أن سمات الشخصية تؤثر بشكل كبير في كيفية تعامل التلاميذ مع الضغوط النفسية، بما يتفق مع معظم الدراسات السابقة، مما يبرز أهمية الاهتمام بالدعم النفسي وتدريب الطلبة على استراتيجيات مواجهة الضغوط.

خلاصة عامة:

بناءً على نتائج الدراسة الإحصائية، يمكن تلخيص النتائج العامة للفرضيات المطروحة في الفقرات التالية:

أظهرت نتائج تحليل الفروق أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يعانون من مستوى متوسط من الضغط النفسي، حيث بلغ الوزن النسبي 59.90%، مما يدل على أن هذه الفئة تعيش ضغوطًا ملحوظة مرتبطة بطبيعة المرحلة الدراسية. كما تبيّن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات كل من السمات الشخصية والضغط النفسي، حيث سجلت سمة العصابية أعلى مستوى بين السمات (64.16%)، بينما اتسمت بقية

السمات بمستويات متوسطة. من جهة أخرى، لم تسجل فروق معنوية في الضغط النفسي حسب متغير الجنس، مما يشير إلى تقارب تجارب الذكور والإناث في مواجهة ضغوط الدراسة.

في المقابل، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا حسب التخصص الدراسي، حيث سجل تلاميذ التخصصات التقنية (الهندسة الكهربائية والميكانيكية) واللغات الأجنبية أعلى مستويات الضغط، بينما سجل تلاميذ التسيير والاقتصاد أدنى مستوى، وهو ما يعكس تأثير طبيعة التخصص ومحتواه الأكاديمي على الحالة النفسية للمتعلمين.

أما فيما يتعلق بفرضيات العلاقة، فقد كشفت الدراسة عن وجود ارتباطات دالة إحصائيًا بين السمات الشخصية ومستوى الضغط النفسي .فكانت العلاقة سلبية قوية بين سمة الانبساطية والضغط النفسي r) (0.840- =، مما يعني أن التلاميذ الأكثر انبساطًا يعانون أقل من التوتر. في المقابل، ظهرت علاقات إيجابية دالة بين الضغط النفسي وكل من العصابية(r = 0.717) ، حيوية الضمير(r = 0.729) ، الطيبة(r = 0.629) ، والانفتاح على الخبرة(r = 0.622) ، مما يشير إلى أن بعض السمات قد تساهم في رفع أو خفض مستويات التوتر حسب درجة حضورها في الشخصية.

بناءً عليه، تؤكد هذه النتائج أن الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو ظاهرة متعددة الأبعاد، تتأثر بعوامل شخصية (السمات النفسية)، أكاديمية (التخصص)، واجتماعية، وتستلزم تدخلات نفسية وتربوية تراعي هذا التداخل المعقد في بناء الشخصية المدرسية وتخفيف أعباء المرحلة.

الخاتـــمة

الخاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع "السمات الشخصية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي"، يمكن التأكيد على أهمية تناول هذه الفئة في هذا السياق، نظراً لما تشكله هذه المرحلة من محطة حاسمة في المسار الدراسي والنفسي للتلميذ، لاسيما في ظل التحضير لاجتياز امتحان شهادة البكالوريا، وما يرافقه من ضغوط وتحديات، إذ تبيّن من خلال التحليل النظري والتطبيقي أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد السمات الشخصية ومستوى الضغط النفسي، ما يدل على أن السمات الشخصية تلعب دوراً محورياً في كيفية إدراك التلميذ للضغوط واستجابته لها، وقد تم التحقق من هذه العلاقة بالاعتماد على أدوات علمية وتقنيات تحليل إحصائي دقيقة تدعم مصداقية النتائج. وبناءً على ذلك، تبرز أهمية مراعاة الفروق الفردية في السمات الشخصية عند تصميم وتنفيذ برامج الدعم النفسي والمرافقة التربوية داخل المؤسسات التعليمية، بما يسمح بتقديم تدخلات أكثر فاعلية تتماشى مع طبيعة كل تلميذ وظروفه النفسية. وتشير نتائج هذه الدراسة إلى ضرورة تعميق البحث حول المتغيرات التي قد تتوسط أو تعدل العلاقة بين السمات الشخصية والضغط النفسي، كاستراتيجيات المواجهة والدعم الأسري والمناخ المدرسي، مما يفتح آفاقاً واسعة أمام دراسات مستقبلية قد تساهم في تطوير ممارسات نفسية وتربوية أكثر تكيفاً. وانطلاقاً من هذه المعطيات، نأمل أن تُسهم هذه الدراسة، ولو بشكل متواضع، في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية، وأن تكون منطلقاً لأعمال بحثية أوسع تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية لتلاميذ الأطوار النهائية ومساعدتهم على اجتياز هذه المرحلة الحساسة بثقة وكفاءة.

الاقتراحات:

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، يمكن اقتراح مجموعة من التوصيات التي من شأنها المساهمة في تحسين التكفل النفسي بالتلاميذ، خاصة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا:

- تعزيز برامج الإرشاد النفسي داخل المؤسسات التربوية لدعم التلاميذ، خاصة خلال فترة التحضير لامتحان البكالوريا.

- تعزيز وتشجيع التواصل الفعّال بين الأسرة والمدرسة من أجل توفير دعم نفسي وتربوي متكامل للتلميذ.

- تنظيم ورشات دورية حول تقنيات التعامل مع الضغط النفسي وأساليب التكيف الإيجابي

- إدراج اختبارات السمات الشخصية ضمن أنشطة التوجيه والإرشاد المدرسي لتوجيه التلاميذ وفق ميولاتهم وقدراتهم.

- تكوين مستشاري التوجيه في مجالات التقويم النفسي وتحليل الشخصية، بهدف تحسين جودة المرافقة التربوية.

قائمة المصادروالمراجع

أولًا: القواميس

1. ابن منظور .(1290) .*لسان العرب*.

ثانيًا: الكتب

1. أبو حطب، فؤاد، و أمل صادق .(2001) .*علم النفس العام* .القاهرة: دار النشر للجامعات.
2. أحمد محمد عبد الخالق .(1992) .*الأبعاد الأساسية للشخصية* .الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
3. أحمد نايل الغرير، و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد .(2009) .*التعامل مع الضغوط النفسية* .عمّان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
4. أيزنك، هانز .(1985) .*الذكاء والبنية الشخصية* .لندن: دار سبرينغر.
5. باندورا، ألبرت .(1977) .*التعلم الاجتماعي وتطوير الشخصية* .نيويورك: دار إنجل.
6. جويبول، جيلفورد .(1959) .*الشخصية والذكاء الاجتماعي* .نيويورك: دار ماكجرو هيل.
7. رغداء، علي نعيمة، و جمل، محمد جهاد .(2010) .*سمات الشخصية الانفعالية والاجتماعية* (الإصدار 1). الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
8. زهران، حامد عبد السلام .(1997) .*علم النفس الاجتماعي* .القاهرة: عالم الكتب.
9. سعد، محمد .(2014) .*البيولوجيا النفسية للشخصية* (الإصدار 1). القاهرة: دار العلوم.
10. عبدالله، محمود .(2015) .*علم النفس التطويري* (الإصدار 2). القاهرة: دار المعارف.
11. العربي، سامي .(2017) .*الثقافة وتأثيرها على تشكيل الشخصية* (الإصدار 3). عمّان: دار الكتاب الجامعي.
12. فاطمة عبد الرحيم النواسية .(2013) .*الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة* .عمّان: دار المناهج.
13. قطب، زينب .(2010) .*مدخل إلى علم النفس الشخصي* .عمّان: دار المسيرة.

14. كاتل، ريموند .(1970) .*تحليل السمات الشخصية باستخدام العوامل الستة عشر* .نيويورك: دار هولت.

15. محمد الرفاعي .(2005) .*الشخصية وعلم النفس المعرفي* .بيروت: دار الفكر العربي.

16. محمد شحاته ربيع .(2013) .*علم نفس الشخصية* .عمّان: دار المسيرة.

17. محمد قاسم عبد الله .(2023) .*الضغط النفسي* (الإصدار 1). عمّان: دار الفكر.

18. نائف، علي أيبو .(2019) .*الضغوط النفسية* .جمهورية مصر: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.

ثالثًا: الرسائل الجامعية (ماجستير/ دكتوراه)

1. اسيا بورويس ،حسناء عبسي. (2023). العوامل الخمسة للشخصية لدى الطالب الجامعي المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي. بسكرة: مذكرة ماستر. بجامعة محمد خضير.

2. بن معزوز، خديجة، ومحمد قماري .(2018) .*سمات الشخصية وعلاقتها بالإجهاد العصبي لدى العاملين في مناصب التفاعل مع الجماهير* .غليزان: مذكرة ماستر، جامعة غليزان.

3. حكيمة، أيت حمودة .(2006) .*دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية* .الجزائر: مذكرة ماجستير، جامعة عنابة.

4. راشدي، الشيخ، و يعقوب بوزيان .(2024) .*سمات الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة* .الجزائر: جامعة الجزائر 2.

5. ربيعة، عقباني .(2016) .*علاقة سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى بالذكاء الانفعالي لدى الممرضين* (رسالة ماجستير). وهران: جامعة محمد بن أحمد.

6. زيدي، يمينة .(2015) .*سمات الشخصية وعلاقتها بالضغط النفسي والسلوك العدواني لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية* .الجزائر: جامعة الجزائر 2.

7. سلامة، بشير الشريقي .(2021) .*الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية* .الزاوية: مذكرة ماستر، جامعة الزاوية.

8. شفيق، ساعد .(2019) .*مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية* .بسكرة: جامعة محمد خيضر.

9. صفا، عيسى صيام .(2010) .*سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمسنين في محافظات غزة* .غزة: جامعة الأزهر.

10. علي، أحمد زعارير .(2009) .*مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أولياء أمور الأطفال التوحديين في الأردن* .عمّان: جامعة عمان العربية.

11. محمد عصام أبو ندى .(2015) .*الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان* .غزة: الجامعة الإسلامية.

12. محمد محمود الجبوري البيان دت .(1990) .*الشخصية في ضوء علم النفس* .بغداد: دار الحكمة.

رابعًا: المقالات في المجلات العلمية

1. بن مصمودة، علي .(2014) .*الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته* .**مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، عدد.(49)**

2. خرباش هدى. (2016). بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. **مجلة تنمية الموارد البشرية، العدد (2).** جامعة سطيف 2،

3. سلاف، مشري .(2016) .*الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة* .**مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، عدد(29)** ، الجزائر: جامعة الوادي.

4. علي، ب. م .(2014) .*الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته* .**مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، عدد.(49)**

الملاحق

الملحق رقم:1

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية تبسة
ثانوية العقيد محمود الشريف بن علي الشريعة

قائمة التلاميذ للسنة :ثالثة ثانوي آداب وفلسفة للسنة الدراسية : 2024-2025

الترتيب	اللقب	الاسم	الجنس	تاريخ الميلاد	الإعادة	الفوج التربوي	الصفة	الملاحظات
1	الوافي	روان	أنثى	14-08-2007	لا	1	نصف داخلي	
2	براهمي	دعاء	أنثى	19-09-2006	لا	1	نصف داخلي	
3	بوطورة	كوثر	أنثى	18-07-2007	لا	1	نصف داخلي	
4	تريكي	يوسف	ذكر	13-04-2005	لا	1	نصف داخلي	
5	توايتية	يحي	ذكر	10-07-2006	لا	1	نصف داخلي	
6	حميدة	امال	أنثى	09-07-2006	لا	1	نصف داخلي	
7	دبابلية	نسيبة	أنثى	06-06-2007	لا	1	نصف داخلي	
8	زمال	اية	أنثى	09-01-2007	لا	1	نصف داخلي	
9	عبسي	نسرين	أنثى	27-08-2007	لا	1	نصف داخلي	
10	عبسي	ضاوية	أنثى	10-11-2007	لا	1	نصف داخلي	
11	غلاب	نور الهدى	أنثى	21-09-2007	لا	1	نصف داخلي	
12	فرحاتي	محمد	ذكر	03-04-2007	لا	1	نصف داخلي	
13	قريشي	عبد الجليل	ذكر	31-01-2007	لا	1	نصف داخلي	
14	مالك	عمر	ذكر	27-05-2007	لا	1	نصف داخلي	
15	مالك	ضحى	أنثى	05-07-2007	لا	1	نصف داخلي	
16	موسى	بلال	ذكر	03-07-2005	لا	1	نصف داخلي	
17	براهمي	مودة	أنثى	16-11-2007	لا	1	خارجي	
18	براهمي	دنيا	أنثى	21-04-2006	نعم	1	خارجي	
19	براهمي	مريم	أنثى	10-05-2005	نعم	1	خارجي	
20	بلغيث	رائد	ذكر	26-07-2005	لا	1	خارجي	
21	بوطالب	محمد إسلام	ذكر	19-08-2007	لا	1	خارجي	
22	بوموس	رؤوف	ذكر	06-04-2005	نعم	1	خارجي	
23	تريكي	رياض	ذكر	23-09-2005	لا	1	خارجي	
24	جدي	فاطمة الزهراء	أنثى	02-01-2008	لا	1	خارجي	
25	حميدان	إلهام	أنثى	04-04-2006	نعم	1	خارجي	
26	حناشي	رؤية	أنثى	13-11-2007	لا	1	خارجي	
27	خالد	حياة	أنثى	28-04-2007	لا	1	خارجي	
28	خامر	سهام	أنثى	23-05-2007	لا	1	خارجي	
29	خشبة	أشواق	أنثى	25-09-2006	لا	1	خارجي	
30	خير الدين	وصال	أنثى	17-07-2007	لا	1	خارجي	
31	رحماني	آية	أنثى	12-02-2006	لا	1	خارجي	
32	رمضاني	آية	أنثى	20-09-2005	نعم	1	خارجي	
33	زرفاوي	نورهان	أنثى	17-02-2007	لا	1	خارجي	
34	زرفاوي	احلام	أنثى	17-05-2005	لا	1	خارجي	
35	سليماني	ندى	أنثى	15-10-2007	لا	1	خارجي	
36	صافي	أميمة	أنثى	21-10-2005	نعم	1	خارجي	
37	طالبي	أحمد	ذكر	16-12-2007	لا	1	خارجي	
38	عبدي	آية	أنثى	02-08-2007	لا	1	خارجي	
39	فاري	اميرة	أنثى	02-11-2007	لا	1	خارجي	
40	مالك	عبير	أنثى	14-02-2005	نعم	1	خارجي	
41	مباركية	حمزة	ذكر	08-09-2006	نعم	1	خارجي	
42						1		
43						1		
44						1		
45						1		
46						1		
47						1		

حرر بالشريعة في:16-01-25

المدير

الناظر

الملحق رقم:2

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية تبسة

ثانوية العقيد محمود الشريف بن علي الشريعة

قائمة التلاميذ للسنة :ثالثة ثانوي تقني رياضي هندسة ميكانيكية للسنة الدراسية :2024-2025

الترتيب	اللقب	الاسم	الجنس	تاريخ الميلاد	الإعادة	الفوج التربوي	الصفة	الملاحظات
1	ماتع	إبتسام	أنثى	17-04-2007	لا	1	نصف داخلي	
2	بخوش	نهى	أنثى	04-06-2007	لا	1	خارجي	
3	قوتال	حسام	ذكر	06-08-2007	لا	1	خارجي	
4						1		
5						1		
6						1		
7						1		
8						1		
9						1		
10						1		

حرر بالشريعة في:2025-01-16

المدير

الناظر

الملحق رقم:3

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية تبسة

ثانوية العقيد محمود الشريف بن علي الشريعة

قائمة التلاميذ للسنة :ثالثة ثانوي تسيير واقتصاد للسنة الدراسية : 2024-2025

الترتيب	اللقب	الاسم	الجنس	تاريخ الميلاد	الإعادة	الفوج التربوي	الصفة	الملاحظات
1	بلكرم	علاء الدين	ذكر	09-01-2007	لا	1	نصف داخلي	
2	تايب	جهاد	ذكر	16-11-2007	لا	1	نصف داخلي	
3	رمضاني	بهاء الدين	ذكر	09-03-2005	لا	1	نصف داخلي	
4	زرفاوي	أسامة	ذكر	13-10-2006	لا	1	نصف داخلي	
5	عون الله	دنيا	أنثى	21-05-2007	لا	1	نصف داخلي	
6	غلاب	منتصر بالله	ذكر	02-03-2008	لا	1	نصف داخلي	
7	الوافي	شعيب	ذكر	22-01-2006	نعم	1	خارجي	
8	براهمي	رجاء	أنثى	11-08-2007	لا	1	خارجي	
9	براهمية	فارس	ذكر	27-10-2007	لا	1	خارجي	
10	بلحوت	محمود ياسين	ذكر	20-08-2005	نعم	1	خارجي	
11	جباري	عبد الرحمان	ذكر	19-10-2006	لا	1	خارجي	
12	حميدان	لطفي	ذكر	06-06-2006	نعم	1	خارجي	
13	حميدة	سيف الدين	ذكر	15-06-2007	لا	1	خارجي	
14	شارف	عبد الرزاق	ذكر	25-03-2008	لا	1	خارجي	
15	شبايكي	رياض	ذكر	09-07-2007	لا	1	خارجي	
16	صحراوي	شكيب	ذكر	21-10-2004	نعم	1	خارجي	
17	غلاب	اسحاق	ذكر	20-02-2008	لا	1	خارجي	
18	غلاب	فادي	ذكر	24-12-2006	نعم	1	خارجي	
19	قراد	أسامة	ذكر	05-02-2007	نعم	1	خارجي	
20	قواسمية	جاسر	ذكر	19-11-2004	نعم	1	خارجي	
21	كنازة	اسلام	ذكر	04-09-2005	نعم	1	خارجي	
22	لعبيدي	يعقوب	ذكر	06-03-2006	نعم	1	خارجي	
23	مالك	مروى	أنثى	21-11-2006	لا	1	خارجي	
24	مباركية	يحي	ذكر	12-01-2006	نعم	1	خارجي	
25	مزهود	شهد	أنثى	20-09-2007	لا	1	خارجي	
26	مسعيد	محسن	ذكر	27-10-2006	نعم	1	خارجي	
27	مشير	حيدر	ذكر	03-12-2005	نعم	1	خارجي	
28	مصباحي	نعمة	أنثى	09-02-2006	نعم	1	خارجي	
29	مباركية	ياسر	ذكر	10-05-2006	نعم	1	خارجي	
30	حلايمية	أحمد ياسين	ذكر	13-07-2006	نعم	1	خارجي	
31	فتح الله	خالد بن الوليد	ذكر	17-12-2005	نعم	1	خارجي	
32						1		
33						1		
34						1		

حرر بالشريعة في:16-01-2025

المدير

الناظر

الملحق رقم :4

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية تبسة

ثانوية العقيد محمود الشريف بن علي الشريعة

قائمة التلاميذ للسنة :ثالثة ثانوي علوم تجريبية 01 للسنة الدراسية : 2024-2025

الترتيب	اللقب	الاسم	الجنس	تاريخ الميلاد	الإعادة	الفوج التربوي	الصفة	الملاحظات
1	براهمي	إياد	ذكر	23-01-2008	لا	1	نصف داخلي	
2	براهمي	فلة	أنثى	22-10-2007	لا	1	نصف داخلي	
3	بوطوبة	رمزي	ذكر	18-05-2007	لا	1	نصف داخلي	
4	جدي	رحمة	أنثى	04-03-2007	لا	1	نصف داخلي	
5	زرفاوي	ونام	أنثى	13-08-2007	لا	1	نصف داخلي	
6	براهمي	عبد النور	ذكر	02-10-2006	نعم	1	خارجي	
7	براهمي	منار	أنثى	29-03-2006	نعم	1	خارجي	
8	بوزيان	شهاب	ذكر	01-08-2006	نعم	1	خارجي	
9	بوطالب	أحمد	ذكر	05-10-2007	نعم	1	خارجي	
10	بوطرفة	سفيان	ذكر	12-02-2008	لا	1	خارجي	
11	بوعكاز	ضرار	ذكر	07-06-2006	نعم	1	خارجي	
12	تومي	رتاج	أنثى	30-01-2008	لا	1	خارجي	
13	جداي	أفراح	أنثى	07-07-2007	لا	1	خارجي	
14	جلال	أمجد ولاء الدين	ذكر	11-02-2006	نعم	1	خارجي	
15	حركات	سامي	ذكر	28-02-2007	لا	1	خارجي	
16	حركات	رشا	أنثى	14-03-2007	لا	1	خارجي	
17	حميدة	مهدي	ذكر	14-02-2006	لا	1	خارجي	
18	خالد	تقوى بلقيس	أنثى	18-04-2007	لا	1	خارجي	
19	خالد	قصي	ذكر	21-04-2007	لا	1	خارجي	
20	خشبة	اكرم	ذكر	06-03-2008	لا	1	خارجي	
21	خشبة	ملاك	أنثى	08-09-2007	لا	1	خارجي	
22	ربح الله	عبدالحميد	ذكر	16-01-2007	لا	1	خارجي	
23	رحال	زينب	أنثى	27-08-2006	نعم	2	خارجي	
24	رغيس	يحي	ذكر	25-08-2006	نعم	1	خارجي	
25	زرفاوي	أمينة	أنثى	21-11-2006	لا	1	خارجي	
26	زرفاوي	عبد المؤمن	ذكر	07-05-2006	لا	1	خارجي	
27	ساري	آية	أنثى	30-10-2006	لا	1	خارجي	
28	ساري	غالية	أنثى	05-01-2008	لا	1	خارجي	
29	سليماني	اميرة	أنثى	29-01-2008	لا	1	خارجي	
30	صيفي	وائل	ذكر	15-07-2006	لا	1	خارجي	
31	طالبي	أمجد	ذكر	02-12-2007	لا	1	خارجي	
32	عبد الحميد	رياض	ذكر	01-06-2007	لا	1	خارجي	
33	عبيد	نور الهدى	أنثى	11-08-2006	نعم	1	خارجي	
34	عبيدات	صبري	ذكر	27-06-2006	لا	1	خارجي	
35	غريبي	الصديق	ذكر	29-10-2006	نعم	1	خارجي	
36	غلاب	شذى	أنثى	22-12-2007	لا	1	خارجي	
37	غلاب	محمد	ذكر	01-03-2007	لا	1	خارجي	
38	غلاب	اسامة	ذكر	02-05-2006	نعم	1	خارجي	
39	قريشي	رميساء	أنثى	18-03-2006	نعم	1	خارجي	
40	مالك	روميسة	أنثى	21-06-2007	لا	1	خارجي	
41	مباركية	أماني	أنثى	29-01-2006	لا	1	خارجي	
42	محسن	لجين	انثى	01-06-2005	نعم	1	خارجي	
43	معمري	وائل	ذكر	15-11-2006	لا	1	خارجي	
44	ملكي	عمارة	ذكر	13-05-2006	نعم	1	خارجي	
45	نصير	هديل	أنثى	11-03-2008	لا	1	خارجي	
46	مزهود	أسامة	ذكر	11-10-2005	نعم	1	خارجي	
47						1		
48						1		
49						1		
50						1		

حرر بالشريعة في:16-01-2025

المدير

الناظر

الملحق رقم :5

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية تبسة
ثانوية العقيد محمود الشريف بن علي الشريعة

قائمة التلاميذ للسنة :ثالثة ثانوي علوم تجريبية 02 للسنة الدراسية : 2024-2025

الترتيب	اللقب	الاسم	الجنس	تاريخ الميلاد	الإعادة	الفوج التربوي	الصفة	الملاحظات
1	الوالي	عماره	ذكر	04-06-2007	لا	2	نصف داخلي	
2	براهمي	زياد	ذكر	25-06-2007	لا	2	نصف داخلي	
3	بوزيان	سلمى	أنثى	13-11-2007	لا	2	نصف داخلي	
4	بوساحية	ولاء الدين	ذكر	13-02-2008	لا	2	نصف داخلي	
5	جدي	رحمة	أنثى	02-05-2007	لا	2	نصف داخلي	
6	جدي	فادي	ذكر	15-05-2007	لا	2	نصف داخلي	
7	عزالدين	محمد	ذكر	02-06-2007	لا	2	نصف داخلي	
8	عواشرية	أميمة	أنثى	02-11-2007	لا	2	نصف داخلي	
9	غريبي	اسماعيل	ذكر	27-01-2007	لا	2	نصف داخلي	
10	الوافي	يعقوب	ذكر	01-06-2007	لا	2	خارجي	
11	ام عزيز	الهادف	ذكر	19-07-2007	لا	2	خارجي	
12	براهمي	حيدر	ذكر	03-12-2005	نعم	2	خارجي	
13	براهمي	عبد الرحمان	ذكر	10-10-2006	نعم	2	خارجي	
14	براهمية	رضا	ذكر	14-06-2006	نعم	2	خارجي	
15	بوعكاز	ندى	أنثى	08-01-2008	لا	2	خارجي	
16	تريكي	خير الدين	ذكر	13-06-2004	لا	2	خارجي	
17	تريكي	عبد الناصر	ذكر	16-04-2007	لا	2	خارجي	
18	توايتية	إيمان	أنثى	13-01-2007	لا	2	خارجي	
19	جداي	يوسف	ذكر	03-05-2006	لا	2	خارجي	
20	حركات	ثابت	ذكر	26-06-2007	لا	2	خارجي	
21	حفصة	يوسف	ذكر	23-10-2007	لا	2	خارجي	
22	خير الدين	يعقوب	ذكر	23-04-2006	نعم	2	خارجي	
23	زرفاوي	إيمان	أنثى	01-11-2007	لا	2	خارجي	
24	زرفاوي	دنيا	أنثى	09-02-2007	لا	2	خارجي	
25	زغميش	سلسبيل	أنثى	14-08-2007	لا	2	خارجي	
26	زقاوي	حنين	أنثى	16-01-2006	نعم	2	خارجي	
27	سعد الله	عبد الرحيم	ذكر	31-01-2006	لا	2	خارجي	
28	سعدي	هيفاء	أنثى	02-05-2006	نعم	2	خارجي	
29	سليماني	ريان	أنثى	07-01-2008	لا	2	خارجي	
30	عبيد	فرح	أنثى	19-01-2006	لا	2	خارجي	
31	عبيد	محمد	ذكر	10-08-2006	نعم	2	خارجي	
32	عبيد	هاني	ذكر	16-07-2006	نعم	2	خارجي	
33	عز الدين	بثينة	أنثى	10-09-2007	لا	2	خارجي	
34	عمارنية	حسناء	أنثى	08-11-2006	نعم	2	خارجي	
35	عواشرية	عبد الوهاب	ذكر	05-07-2007	لا	2	خارجي	
36	عيدودي	إيمان	أنثى	24-03-2006	نعم	2	خارجي	
37	فارح	فيصل	ذكر	19-08-2006	نعم	2	خارجي	
38	فرحي	أسماء	أنثى	27-07-2007	لا	2	خارجي	
39	قوتال	العيد	ذكر	15-02-2007	لا	2	خارجي	
40	محسن	رحمة	أنثى	12-09-2007	لا	2	خارجي	
41	محسن	رمزي	ذكر	15-11-2006	نعم	2	خارجي	
42	محمودى	آية	أنثى	22-06-2007	لا	2	خارجي	
43	مراحي	حامد	ذكر	01-05-2006	لا	2	خارجي	
44	مزهود	عبد الغفور	ذكر	02-01-2007	نعم	2	خارجي	
45	معمري	آية	أنثى	12-11-2007	لا	2	خارجي	
46	معيوف	عمر	ذكر	30-07-2006	لا	2	خارجي	
47						2		
48						2		
49						2		
50						2		
51						2		

حرر بالشريعة في:16-01-025
المدير

الناظر

الملحق رقم:06

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية تبسة
ثانوية العقيد محمود الشريف بن علي الشريعة

قائمة التلاميذ للسنة :ثالثة ثانوي لغات أجنبية إيطالية للسنة الدراسية : 2024-2025

الترتيب	اللقب	الاسم	الجنس	تاريخ الميلاد	الإعادة	الفوج التربوي	الصفة	الملاحظات
1	تريكي	خولة	أنثى	15-09-2007	لا	1	نصف داخلي	
2	تريكي	وصال	أنثى	13-08-2006	نعم	1	خارجي	
3	حمدي	آية	أنثى	16-11-2006	لا	1	خارجي	
4	حميدان	رحاب	أنثى	03-05-2006	لا	1	خارجي	
5	حميدة	أشواق	أنثى	05-09-2006	نعم	1	خارجي	
6	ربيعي	رحاب	أنثى	26-11-2006	نعم	1	خارجي	
7	رزيق	عبير	أنثى	01-01-2006	لا	1	خارجي	
8	عبيد	نهى عيدة	أنثى	26-09-2005	نعم	1	خارجي	
9	غلاب	بسمة	أنثى	23-11-2007	لا	1	خارجي	
10	ليتيم	يحي	ذكر	28-10-2005	نعم	1	خارجي	
11	ليتيم	خالد	ذكر	11-01-2006	نعم	1	خارجي	
12	مالك	مريم	أنثى	18-05-2006	لا	1	خارجي	
13						1		
14						1		
15						1		
16						1		
17						1		

حرر بالشريعة في:16-01-2025

المدير

الناظر

الملحق رقم:07

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية تبسة

ثانوية العقيد محمود الشريف بن علي الشريعة

قائمة التلاميذ للسنة :ثالثة ثانوي تقني رياضي هندسة كهربائية للسنة الدراسية : 2024-2025

الترتيب	اللقب	الاسم	الجنس	تاريخ الميلاد	الإعادة	الفوج التربوي	الصفة	الملاحظات
1	زرفاوي	حنان	أنثى	30-05-2007	لا	1	نصف داخلي	
2	الوافي	منار	أنثى	27-05-2007	لا	1	خارجي	
3	براجي	الزهراء	أنثى	28-08-2007	لا	1	خارجي	
4	براهمي	هديل	أنثى	25-11-2006	لا	1	خارجي	
5	تريكي	مريم	أنثى	21-06-2007	لا	1	خارجي	
6	جبالي	تقوى	أنثى	15-02-2007	لا	1	خارجي	
7	سعدي	رنا	أنثى	16-03-2007	لا	1	خارجي	
8	مباركية	إسلام	ذكر	02-08-2006	نعم	1	خارجي	
9	هميلة	رتاج	أنثى	23-05-2007	لا	1	خارجي	
10						1		
11						1		
12						1		
13						1		
14						1		

حرر بالشريعة في:16-01-2025

المدير

الناظر

الملحق رقم: 7

- مقياس الضغط النفسي :

تم اعداد المقياس من طرف ا. د .**خرباش هدي** المقياس هو أداة تهدف الي قياس الضغط النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية من خلال أربعة ابعاد رئيسية وتم تقنيه علي بيئة جزائرية سنة 2016

تحتوي القائمة **42** عبارةموزعة علي أربعة 4 ابعاد هي :

-الضغوط الدراسية

-الضغوط الشخصية

-الضغوط العلائقية

-الاعراض الفيزيولوجية

_ مقياس الضغط النفسي:

يتكون المقياس من (42) عبارة ، اقرأ كل منها و أجب عنها باختيار اجابة واحدة من الاجابات الأربعة الموضحة وذلك بوضع الاشارة (x) تحت الاجابة التي تناسبك علما أنه لا توجد اجابة صحيحة و أخرى خاطئة و انما تعبر الاجابة من وجهة نظرك ستحاط بالسرية التامة و لا تطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي

	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
1	تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية ، نصف العام ، اخر العام)				
2	أشعر أني متعب نفسيا				
3	أشعر ينقص المكانة و الاحترام عند الاخرين				
4	أعاني من سرعة خفقان القلب				
5	أعاني من كثرة النسيان				
6	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري و مصارحة الاخرين بما يجول في خاطري				
7	أفضل الانسحاب عن الاخرين				

8	أعاني من مشاكل هضمية				
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف				
10	اشعر بالخوف من عدم الوصول الى المكانة التي احلم بها				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات اعلى مني في الامتحانات سواء كتابية او شفوية				
12	اعاني من صداع متكرر				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية				
14	اشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي				
15	يميز والدي أو أحدهما بيني و بين اشقائي				
16	أعاني صعوبة في النوم				
17	يتهرب الاستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له				
18	اشعر أني مهموم دائما				
19	لا اثق في الناس				
20	اشعر بالتعب الجسدي دون سبب				
21	أعاني من التشتت و عدم التركيز في الدراسة				
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤولية يصعب تحملها				
23	يضايقني عدم فهم الاباء لمتطلبات الدراسة				
24	أعاني صعوبة في التنفس				

25	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية				
26	اشعر بأني فاشل				
27	علاقاتي بعائلتي متوترة				
28	أعاني من فقدان الشهية				
29	أجد صعوبة في بعض المقررات الدراسية				
30	اشعر بالحزن معظم الاوقات				
31	أجد صعوبة في اقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم				
32	أشعر بالإرهاق طول الوقت				
33	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر				
34	لا احد يفهمني				
35	أشكو من الغثيان				
36	انا سريع البكاء و التأثر عند مواجهة اي ضغط				
37	اجد صعوبة في التحدث مع الاستاذ داخل أو خارج القسم				
38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم				
39	اشعر بأني غير قادر ان أتحمل أكثر هذه الضغوطات				
40	يفضل الاستاذ بعض التلاميذ على البعض الاخر داخل القسم				
41	اعاني من الارتعاش				
42	أخاف من الفشل الدراسي				

الملحق رقم: 8

_ مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية:

تم اعداد المقياس من طرف **جون و دوناهو وكينتل سنة 1991 john Donahue and jentle** كأداة لقياس سمات الشحصية من خلال قياس الابعاد والعوامل الرئيسية للشخصية والمعرفة ب السمات الخمسة الكبرى وتم تقنينه علي البيئة الجزائرية من قبل الباحث مصطفي عشوي وزملائه سنة 2015 .

تحتوي القائمة **44** عبارةقصيرة لتقويم الابعاد الخمس الأساسية للشخصية وهي:

_ الانبساطية

_ الطيبة او القبولية

_ حيوية الضمير او الضمير الحي

_ العصابية

_ التفتح او الانفتاح علي الخبرة

مقياس العوامل الخمس:

اقرأ كل عبارة مما يلي، وقرر لأي مدى تصف تفكيرك ومشاعرك وسلوكك وأجب عنها يوضع علامة (x) تحت الاجابة التي تمثلك

الرقم	الفقرات	التقدير				
	انني أرى نفسي مثل من هو:	**5-أوافق بقوة**	**4- أوافق**	**3-متردد في الاجابة او محايد**	**2-لا أوافق**	**1-لا اوافق بقوة**
01	كثير الكلام					
02	لا يتفق مع الاخرين (يميل لانتقاد الاخرين)					
03	يؤدي عمال شاملا (يكمله عمله)					
04	حزين ، مكتئب					
05	يأتي بأفكار جديدة (أصيل)					

06	يتخذ مواقف حذرة (محترز و كتوم)					
07	معاون يساعد (وغير أناني مع الاخرين)					
08	قد يكون غير مبال الى حد ما					
09	هادئ ، يتعامل مع الضغوط بشكل جيد (المشكلات والقلق)					
10	يحب الاستطلاع عن عدة أشياء مختلفة					
11	ملئ بالطاقة / نشيط					
12	يبدأ الخصام / الشجار مع الاخرين					
13	عامل أو موظف يعتمد عليه					
14	قد يكون متوترا أي مضطربا و مرتبكا					
15	يفكر بعمق (مفكر عميق ، بارع و حاذق)					
16	يظهر حماسا قويا (كثيرا)					
17	له طبع متسم بالغفران (يسامح الاخرين)					
18	يميل ليكون غير منظم					
19	يقلق يضطرب (كثيرا)					
20	له خيال نشيط					
21	يثق بالآخرين عموما					
22	يميل أن يكون هادئا					
23	يميل الى الكسل					
24	مستقر عاطفيا ، لا ينزعج بسهولة / (لا يقلق بسرعة)					
25	مبدع / مبتكر / مخترع					
26	له شخصية جازمة (متأكد وواثق في نفسه)					
27	يمكن أن يكون باردا في التعامل مع الاخرين ومنعزل (غير اجتماعي)					
28	مثابر لحد انهاء المهمة (يواصل عمله حتى يكلمه)					
29	يمكن أن يكون متقلب المزاج (مزاجي)					
30	يقدر الخبرات (التجارب الفنية و الجمالية)					
31	خجول أحيانا (محتشم احيانا)					
32	يراعي الاخرين وطيب ودي(مع جميع تقريبا)					
33	يؤدي الأشياء بفعالية (يحقق الأهداف)					

34	يبقى هادئا في الظروف المضطربة (في احوال الشدة)					
35	يفضل العمل الروتيني (المكرر)					
36	منفتح على الآخرين، اجتماعي					
37	قاس في تعامله مع الاخرين أحيانا (فظ و غليظ)					
38	يضع الخطط و يتابع تنفيذها (يتابع سير و تطبيق الخطط)					
39	يصبح عصبيا بسرعة (يتنرفز بسهولة و بسرعة)					
40	يحب أن يتفاعل مع الاخرين و يقلبها (يتأمل ويفكر بعمق					
41	له اهتمامات فنية مع الاخرين					
42	يحب أن يتعاون مع الاخرين					
43	يتشوش بسهولة (يفقد الانتباه و التركيز بسرعة)					
44	متفوق (عنده مستوى راق) في فن الموسيقى أو الأدب					

الملحق رقم: 9

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
La République algérienne démocratique et populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي- تبسة
Université echahid cheikh Larbi Tébessi - Tébessa
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculté des Sciences Humaines et Sociales
قسم النفس
Department of Psychology

الرقم: 04 /ق. ع. ن/ك. ع. إ. إ/ج. ت/2025/2024.

إلى السيد: مدير مؤسسة الحقير محمود الشريف
المشرية

الموضوع: طلب مساعدة طلبة على إجراء التربص الميداني .

بعد التحية والاحترام،

في اطار انفتاح الجامعة على محيطها الاقتصادي والإداري ، ومن اجل مساعدة الطلبة في إعداد مذكرات التخرج ، التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

شعبة : ارشاد وتوجيه تخصص : ارشاد وتوجيه

فإنه يشرفنا أن نطلب من سيادتكم مساعدة الطلبة المذكورين أسفله ، على اجراء تربصهم الميداني في المؤسسة التي تديرونها

الطالب(ة): لواني مروان / رقم بطاقة الطالب(ة) 181834023620

الطالب(ة): / رقم بطاقة ا الطالب(ة)

عنوان المذكرة: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي
دراسة ارتباطية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية

نشكر لكم تعاونكم وتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

تبسة في: 2025/03/10

الأستاذ المشرف

رئيس القسم

المؤسسة المستقبلة

الملحق رقم: 10

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة
Echahid Cheikh Larbi Tebessi University - Tebessa
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of psychology

تصـــريح شـــرفـــي

يتضمن الالتزام بالأمانة العلمية لانجاز البحوث

ملحق القرار رقم 933 المؤرخ في 2016/07/20

أنا الموقع أدناة الطـــالب (ة) : الواعنا مروان

صاحب بطاقة التعريف رقم : 103427408 المؤرخة في : 2017/02/13

الصادرة عن بلدية / دائرة : الشريعة

المسجل في ماستر : توجيه وارشاد ، خلال السنة الجامعية : 2025/2024

والمكلف بانجاز مذكرة ماستر بعنوان :

سمات بنى الشخصية وعلاقتها بالمفاهيم الذات دراسة ارتباطية على عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بثانوية الشهيد محمود الشريف الشريعة تبسة

إشراف الأستـــاذ (ة) : د. حلام صفير

أصـرح بشـرفي أنني التزمت بالمعايير العلمية والمنهجية والأخلاقية المطلوبة في إنجاز البحوث الأكاديمية وفقا لما نص عليه القرار رقم : 933 المؤرخ في 2016/07/20 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من الســـرقة العلمية ومكافحتها ، وأتحمل أي مخالفة لهذا القرار وكل ما يترتب عنه من عواقب قانونية

تبسة في : 2025/05/26

مصادقة البلدية

توقيع المعني

CS Scanné avec CamScanner

الملحق رقم :11

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
587,	52

Correlations

		السيمات الشخصية
الانبساطية		,764
	Sig. (2-tailed)	,000
		74
الطيبة أو القبول		,604
	Sig. (2-tailed)	,000
		74
حيوية الضمير أو الضمير الحي		,740
	Sig. (2-tailed)	,000
		74
العصبية		,745
	Sig. (2-tailed)	,000
		74
التفتح أو الإنفتاح على الخبرة		,571
	Sig. (2-tailed)	,000
		74

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,794	42

Correlations

		مقياس الضغط النفسي
مقياس الضغط النفسي	Pearson Correlation	1
	N	74
الضغوط الدراسية	Pearson Correlation	,618
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	74
الضغوط الشخصية	Pearson Correlation	,626
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	74
الضغوط العقلانية	Pearson Correlation	,716
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	74
الأعراض الفزيولوجية	Pearson Correlation	,609
	Sig. (2-tailed)	,007
	N	74

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
الضغوط الدراسية	74	14,0676	4,45166
الضغوط الشخصية	74	20,1351	4,25014
الضغوط العقلانية	74	18,7027	4,82780
الأعراض الفزيولوجية	74	19,0000	4,05780
الضغط النفسي	74	17,9764	1,96466
Valid N (listwise)	74		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
الانبساطية	74	25,7432	3,16254
الطيبة أو القبول	74	28,0946	4,10869
حيوية الضمير أو الضمير الحي	74	27,9054	3,57759
العصبية	74	25,2838	3,69198
التفتح أو الإنفتاح على الخبرة	74	32,0811	4,76505
السيمات الشخصية	74	27,8216	2,04110
Valid N (listwise)	73		

Ranks

الجنس		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الضغط النفسي	ذكر	38	38,50	1463,00
	أنثى	36	36,44	1312,00
	Total	74		

Test Statistics[a]

	الضغط النفسي
Mann-Whitney U	646,000
Wilcoxon W	1312,000
Z	-,412
Asymp. Sig. (2-tailed)	,680

a. Grouping Variable: الجنس

Ranks

التخصص		N	Mean Rank
مقياس الضغط النفسي	أداب وفلسفة	16	41,38
	علوم تجريبية	36	34,46
	تسيير وإقتصاد	12	25,79
	لغات أجنبية (إيطالية)	5	52,90

	هندسة ميكانكية	1	71,00
	هندسة كهربائية	4	56,88
	Total	74	

Test Statistics[a,b]

	مقياس الضغط النفسي
Chi-Square	13,103
df	5
Asymp. Sig.	,022

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: التخصص

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

	الجنس	N	Mean Rank	Sum of Ranks
السيمات الشخصية	ذكر	38	40,16	1526,00
	أنثى	36	34,69	1249,00
	Total	74		

Test Statistics[a]

	السيمات الشخصية
Mann-Whitney U	583,000
Wilcoxon W	1249,000
Z	-1,093
Asymp. Sig. (2-tailed)	,274

a. Grouping Variable: الجنس

NPar Tests

Kruskal-Wallis Test

Ranks

	التخصص	N	Mean Rank
السيمات الشخصية	أداب وفلسفة	16	43,66
	علوم تجريبية	36	40,49
	تسيير وإقتصاد	12	21,83
	لغات أجنبية (إيطالية)	5	21,60
	هندسة ميكانكية	1	49,50
	هندسة كهربانية	4	49,88
	Total	74	

Test Statistics[a,b]

	السيمات الشخصية

Chi-Square	12,766
df	5
Asymp. Sig.	,026

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: التخصص

Correlations

			الضغط النفسي
Spearman's rho	الضغط النفسي	**Correlation Coefficient**	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	74
	السيمات الشخصية	**Correlation Coefficient**	,028
		Sig. (2-tailed)	,810
		N	74
	الانبساطية	**Correlation Coefficient**	-,033
		Sig. (2-tailed)	,778
		N	74
	الطيبة أو القبول	**Correlation Coefficient**	,025
		Sig. (2-tailed)	,834
		N	74
	حيوية الضمير أو الضمير الحي	**Correlation Coefficient**	,167

		Sig. (2-tailed)	,156
		N	74
	العصبية	Correlation Coefficient	,049
		Sig. (2-tailed)	,678
		N	74
	التفتح أو الإنفتاح على الخبرة	Correlation Coefficient	,029
		Sig. (2-tailed)	,806
		N	74
	الضغوط الدراسية	Correlation Coefficient	,313
		Sig. (2-tailed)	,007
		N	74
	الضغوط الشخصية	Correlation Coefficient	,467
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	74
	الضغوط العقلانية	Correlation Coefficient	,387
		Sig. (2-tailed)	,001
		N	74
	الأعراض الفزيولوجية	Correlation Coefficient	,434
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	74