

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أحمد دراية أدرار
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية والعلوم الإسلامية
قسم العلوم الاجتماعية



عنوان المذكرة

الضغط النفسي وعلاقته بالإحباط لدى عينة من التلاميذ

المعيدين في شهادة الباكلوريا:

دراسة ميدانية بثانوية خالدي الطاهر بتمنراست

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأسناذ:

مراد سماني

نوقشت يوم 06-06-2021

إعداد الطالبة:

الطاهرة حادقي

أعضاء لجنة المناقشة

| | | |
|----------------|-----------------|------------------------|
| رئيساً | أستاذ محاضر (أ) | أ.د. بلخالد عبد الكريم |
| مشرفاً ومقرراً | أستاذ محاضر (أ) | أ.د. سماني مراد |
| مناقشاً | أستاذ محاضر (أ) | أ.د. بوفارس عبد الرحمن |

السنة الجامعية: 2020/2021م-1441/1442هـ

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République algérienne populaire et démocratique

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique

UNIVERSITE AHMED DRAYA - ADRAR
BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
Service de recherche bibliographique
N° B.C/S.R.B//U.A./2021



جامعة احمد دراية - ادرار
المكتبة المركزية
مصلحة البحث البيوغرافي
الرقم م.م.ب.ب / ج.أ. / 2021

شهادة الترخيص بالإيداع

اسم صاحب حصاد

انا الأستاذ(ة):

لأ

المشرف مذكرة الماجستير.
الموسومة بـ : الرضا النفس وعلاقته بالاحياء لدى الفيلسوف المغربي في شهادة الأيداع

حادي بن الطاهر

من إنجاز الطالب(ة):

و الطالب(ة):

كلية : العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الانسانية

القسم : العلوم الاجتماعية

التخصص : علم النفس المدرسي

تاريخ تقييم / مناقشة : 2021 / 06 / 06

أشهد ان الطلبة قد قاموا بالتعديلات والتصحيحات المطلوبة من طرف لجنة التقييم / المناقشة، وان المطابقة بين النسخة الورقية والإلكترونية استوفت جميع شروطها.
ولا مكانهم لإيداع النسخ الورقية (02) والالكترونية (PDF).

- أمضاء المشرف:

ادرار في : 2021 / 06 / 03

ع / مساعد رئيس القسم:

أ. قلدوري احمد
مساعد رئيس قسم العلوم الاجتماعية مكلف بالتدريس والتعلم في التدرج



Handwritten signature of the supervisor

ملاحظة: لا تقبل أي شهادة بدون التوقيع والمصادقة.



شكر و عرفان

الحمد لله القائل: {لئن شكرتم لأزيدنكم} (إبراهيم الآية: 07). والصلاة والسلام على رسول الله القائل:
:"من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

فالشكر كله لله عز وجل أولا وأخيرا ، على توفيقتي في إتمام دراستي وتحمل المصائب في سبيل ذلك ، وتفضل علي بإتمام هذا العملويعد، يطيب لي أن أتقدم بخالص الشكر والامتنان والعرفان والتقدير والمحبة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة ، إلى الذين بذلوا جهودا كبيرة في بناء جيل الغد ، إلى جميع أساتذة قسم علم اجتماع وبالأخص علم النفس المدرسي في جامعة أدرار وأخص بالتقدير والشكر للدكتور "سماني مراد" ، والذي منحني من وقته وجهده في إنجاز هذا العمل في صورته النهائية فجزاه الله خير الجزاء وحفظه على ما قدمه لي من علم .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير العميق للدكتور "مصطفىوي عبد الغاني" بجامعة تمنراست و
لعمال المكتبة المركزية ، كما أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني من قريب و بعيد
وشكر خاص لتلاميذ الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا على تعاونهم معي ، مع
تمنياتنا لهم بالنجاح

وإلى كل من أعانني ولو بكلمة طيبة

حادي الطاهرة

اهداء

الحمد لله والشكر لله لرب العالمين الذي أشكره وأحمده على ما مدني من قوة وصبر وعافية إلى غاية إتمامي لهذا العمل.

إلى اللذين أوصى الله عز وجل بالإحسان إليهما ووصى الرسول صلى الله عليه وسلم بصحبتهما عرفانا بفضلهما علينا ، والدي الكريمين أم الحبيبة حادقي فاطمة الباهية أبي العزيز حادقي نجم، الذين فيهما قال تعالى {واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا}. (الإسراء الآية: 24)

إلى من قاسموني رحم الأم وعطف الأب إخواتي فاطمة الزهراء، سمية ، بشرى حفظهما الرحمان، إلى كل من حبه قلبيعائتي الكريمة ، إلى الأخوات التي لم تلدهم أميإلى من معهن سعدتوبرفقتهن في دروب الحياة سرت

إلى من كن معي طريق النجاح والخيرصديقتي

إلى جميع من قدم لي العون والإرشاد في إعداد هذه الرسالة إليكم جميعا أهدي بحثي هذا أمله أن يكون فيه الخير والمنفعة

حادقي الطاهرة

فهرس المحتويات

| | |
|--------|----------------|
| أ..... | بسملة |
| ج..... | شكر وعران |
| د..... | اهداء |
| ه..... | فهرس المحتويات |
| ح..... | فهرس الأشكال |
| ط..... | فهرس الجداول |

الدراسة النظرية

الفصل الأول: تقديم الدراسة

| | |
|---------|--------------------------------------|
| 1..... | مقدمة |
| 3..... | 1-الإشكالية : |
| 5..... | 2- تحديد الفرضيات : |
| 6..... | 3- أهمية الدراسة : |
| 6..... | 4- أهداف الدراسة : |
| 6..... | 5- التعاريف الإجرائية..... |
| 7..... | 6- الدراسات السابقة : |
| 7..... | 7-الدراسات التي تناولت الضغط النفسي: |
| 10..... | خلاصة |
| 13..... | الفصل الثاني : الضغط النفسي |
| 14..... | تمهيد: |
| 15..... | 1 - لمحة تاريخية حول الضغط النفسي: |
| 16..... | 2- مفهوم الضغط النفسي : |

| | |
|----|-------------------------------------|
| 17 | 3- أسباب ومصادر الضغط النفسي : |
| 18 | 4 - أنواع الضغط النفسي : |
| 21 | 5 - النظريات المفسرة للضغط النفسي : |
| 26 | 6 - أشكال الضغط النفسي: |
| 27 | 7 - أساليب مواجهة الضغوط النفسية : |
| 30 | خلاصة: |
| 32 | الفصل الثالث : الإحباط |
| 33 | تمهيد : |
| 33 | 1 - مفهوم الإحباط: |
| 35 | 2 - أسباب الإحباط : |
| 37 | 3 - أنواع الإحباط: |
| 39 | 4 - النظريات المفسرة للإحباط : |
| 45 | 5 - طرق الاستجابة للإحباط : |
| 47 | 6 - العوامل المحددة لشدة الإحباط : |
| 49 | 7 - أساليب مواجهة الإحباط : |
| 50 | 8-أثار الإحباط : |
| 53 | خلاصة : |

الدراسة التطبيقية

| | |
|----|--|
| 56 | الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة |
| 57 | تمهيد : |
| 58 | أولاً: الدراسة الاستطلاعية. |
| 62 | ثانياً: الدراسات الأساسية |
| 66 | خلاصة |
| 68 | الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج |
| 69 | تمهيد : |
| 70 | أولاً عرض النتائج وتحليلها : |

| | |
|----|--|
| 72 | ثانياً: مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات : |
| 74 | خلاصة الفصل: |
| 75 | النتيجة العامة : |
| 77 | خاتمة : |
| 79 | الاقتراحات |
| 81 | قائمة المصادر والمراجع |

الملاحق

فهرس الأشكال

| الصفحة | الشكل |
|--------|---|
| 24 | ا.مخطط رقم (1) تخطيط عام لنظرية سيلبي |
| 59 | 2.الشكل رقم (1)النسبة المئوية لخصائص العينة وفقا لمتغير الجنس |

فهرس الجداول

| الصفحة | الجدول |
|--------|--|
| 20 | 1.المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية |
| 58 | 2.توزيع أفراد الجتمع حسب متغير الجنس (ذكر-أنثى) |
| 60 | 3.يبين أرقام العبارات الموجبة والسالبة في استبانة الإحباط |
| 61 | 4.صدق المحكمين فيما يخص البنود المحذوفة والمعدلة لإستبيان |
| 62 | 5.يوضح حساب معامل الثبات لمقياس الإحباط |
| 70 | 6.العلاقة الإرتباطية بين الضغط النفسي والإحباط لدى أفراد عينة الدراسة |
| 71 | 7. يوضح الفروق في الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا حسب متغير الجنس |
| 71 | 8. الفروق في الإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا حسب متغير الجنس |

الدراسة النظرية

الفصل الأول

مقدمة

مقدمة

الإنسان في هذا العصر يعيش الضغوطات ، بأشكالها لهذا سمي عصرنا بعصر الضغوط ، ويشير هذا الأخير إلى الحالة التي تهدد الإنسان بصفة عامة والشباب بصفة خاصة ، في تلك المعوقات والصعوبات التي تعترض سبيلهم في إشباع حاجتهم البيولوجية النفسية ، وهذه الضغوط تهدد بشكل كبير التلاميذ داخل المؤسسات التربوية بأخص المعيدين في شهادة البكالوريا ، بحيث يشير الضغط النفسي إلى تلك الصعوبات التي تعرقل سبيل التلاميذ المعيدين في العملية التعليمية ، وهم مقبلين على امتحان مصيري مثل البكالوريا ، يتحد على ضوءها مسارهم الدراسي والمهني

ولعل أعظم مشكلة يمكن أن يتلقاها الفرد هي عدم الثقة بالنفس والرضا من الواقع ، والشعور بالعجز عن القدرة عن التغيير ، وهذا ما يدفع الفرد إلى مجموعة من الأحداث والمواقف المحبطة لا حصر لها إلا أن أغلبها يمكن مواجهته بإزالة العائق الذي يقف في سبيل وصولنا إلى الهدف ، أو بالالتفاف حوله ، أو بالبحث عن سبل جديدة تؤدي إلى نفس الهدف ، أو بالتخلي عن الهدف كله إذ لم يكن من بين أهدافنا الهامة في الحياة إن أمكن تعويضه بأهداف أخرى ، ويجب علينا أن نبذل ما بوسعنا للتغلب على الإحباط وإزالة آثاره ومحاولة استرجاع توازناتنا النفسية والتوافق مع الظروف الواقعية (فاضل هناء ، 2014:350)

وبما أن الأحداث المحبطة ليست محصلة لخصائص الشخصية الفردية فحسب ، بل هو أيضا محصلة للظروف والمواقف التي يجد نفسه واقعا فيها ، فالإحباط حدث يشبه أي موقف آخر له أسباب عديدة بعضها مادية ترجع إلى تكوين الإنسان ، وبعضها اجتماعية ترجع إلى ظروف الموقف الذي ارتكب فيه الإحباط ، وبالتالي ما يصدر عند التلميذ داخل الوسط المدرسي من حدث محبط هو انعكاس لتأثير مجموعة من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية ، فالمواقف المحبطة ما هي إلا تحصيل واقع الاجتماعي التي لازمت الفرد منذ أقدم العصور، وعانت منه الإنسانية على مر الأزمان فهو ليس شيء مطلق يدل على فعل ثابت له أوصاف محددة ، ولكنه شيء نسبي تحدده عوامل كثيرة ، فإذ لم يلقى التلميذ المعاملة التربوية النفسية الحسنة في المدرسة ، ويستوعب المناهج المتطورة ، فإن حياته سيصيبها الفشل نحو التحصيل العلمي ، ويحل

جو السؤم والضييق في نفسه ويخلق علاقات محبطة سواء مع أقرانه فتتقلب حياة المدرسة بالنسبة له صورة قاتمة للحياة البشرية ، نظرا لما يصاب به من ضغوط نفسية متكررة. لذا سعت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعVIDين في شهادة البكالوريا -دراسة ميدانية - بثانوية خالدي الطاهر - بولاية تمنراست - للعام الدراسي 2021/2020 ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على الخطة التالية والمكونة من جانبين هما :

الأول نظري والثاني جانب ميداني ، وقد اشتملت على خمس فصول
 الفصل الأول تناولت فيه الطالبة الباحثة تقديم الإشكالية وأهداف البحث و التعارف الإجرائية وأخيرا عرض للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة .
 الفصل الثاني : تناولت فيه الطالبة الباحثة نبذة تاريخي عن الضغوط النفسية ومصادر وأشكال وأبعاد الضغوط النفسية والنظريات المفسرة للضغط النفسي والآثار المترتبة عن الضغوط النفسية

أما الفصل الثالث : تناولت فيه الطالبة الباحثة الإحباط من خلال التطرق إلى تعريفه وأسبابه ، أنواعه ، طرق الاستجابة له ، النظريات المفسرة له ، العوامل المحددة لشدة الإحباط إستراتيجية التعامل معه ، أساليب مواجهته، آثاره ونتائجه.
 كما احتوى الجانب الميداني فصلين هما :

الفصل الرابع : تناول الدراسة الميدانية وتم فيها القيام بدراسة استطلاعية وفيها تم التطرق إلى أهداف الدراسة الاستطلاعية ومكان وزمان إجرائها وخصائص العينة ، ووصف وسائل القياس ، والخصائص السيكومترية لأدوات القياس . وكذلك الدراسة الأساسية وفيها التطرق إلى منهج الدراسة ومكان وزمان إجراء الدراسة، وظروف إجرائها وخصائص العينة، وأخيرا الأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس: خصص لعرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجة الإحصائية ثم مناقشة النتائج المتوصل إليها على ضوء الفرضيات، نتيجة عامة، خاتمة، المراجع، الملاحق.

1-الإشكالية :

يعتبر إمتحان شهادة البكالوريا من أهم الامتحانات التي عرفها التلميذ منذ بداية مدرسه الى غاية المرحلة الثانوية ، ويبقى الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لتعزيز وتتويج المسار الطويل الذي قطعه التلميذ خلال دراسته ، كما تعد تثميناً للمجهودات التي بذلها خلال كل السنوات

وتكمن أهمية هذا الامتحان في كونه يعطي شهادة للتلميذ تفتح امامه أبواباً نحو التعليم العالي الجامعة وتمنحه الفرصة في المشاركة في العديد من المسابقات التي تمكنه من مواصلة تعليمه وبناء مستقبله

فتعتبر شهادة البكالوريا عند الكثيرين ، كمشكلة أو عقبة تسبب لهم الارتباك قد يغير في الكثير من الاحيان مسار عيشهم ، فتصبح هذه الأخيرة هي الهدف الأسمى لهم فإن لم يتوصلوا على ذلك الهدف فإن ذلك يعتبر غيبة أمل وكل شخص له طريقة في التعامل فالفرد يسعى دائماً إلى بلوغ هدف معين ،ومعنى هذا أن هناك دافعا يدفعه إلى العمل ثم الوصول وتحقيق غايته ،ولكن في بعض الاحيان يتعارض الدافع بدافع آخر معاكس له يحول بينه وبين تحقيق مبتغاه، ولا يستطيع أن يوافق ويجد وسيلة لكي يسوي بين الدافعين المتضاربين وهنا يدخل في حالة صراع فيؤدي به إلى جدوث ضغوط نفسية وبما أننا في عصر كثرت فيه الصعاب والأزمات النفسية وأصبحت الضغوط النفسية لمسة بارزة في المجتمعات المعاصرة والتي لها الأثر البالغ على صحة الأفراد وتوافقهم النفسي والدراسي

يعتبر موضوع الضغط النفسي ، ونتائجه من الموضوعات التي شغلت بال العلماء والباحثين في جميع المجالات وتشير الاحصائيات العالمية أن 80 % من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وان 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات الناتجة عن ضغوط النفسية وأن 50% من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي (خير سعد، 2008: 221)

والضغط النفسي شأنه شأن معظم الظواهر الحياتية ، موجود في كل مجالات الحياة ويعاني منه كل الأفراد ،لكنه يتخذ لنفسه عدة أوجه واقنعة ، ولم يترك مجالاً من مجالات الحياة وإلا أخترقه ،فأينما ذهبنا وجدناه ،وفي المدرسة والعمل والأسرة وبين الأصدقاء ،

ففي كل جوانب الحياة ، وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية ، حتى اعتبره بعض الباحثين القاتل الصامت ، وضمن هذا الاتجاه برزت العديد من النظريات أبرزها نظرية سيلبي sely التي ساهمت في البحث في مجال الضغوط النفسية بحيث يرى ان الشخص الذي يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية ، فإنه يقدم إستجابة لهذه الضغوط لاتعتمد على طبيعة الحدث الضاغط، وإنما هي ذات نمط عام وردود فعل دفاعية تعتمد على وقاية الكائن الحي والمحافظة على وحدته لهذا يشير لازاروس وفولكمان (1984) الى ان إستجابات الضغط عند الافراد تظهر عند فقدان التوازن بين متطلبات البيئة وإمكانيات التعامل معها وهو ما يؤدي الى نشوء مختلف الاستجابات التكيفية واللاتكيفية تبعاً لذلك التقييم الذي يعطيه الفرد للحدث ولإمكانيات والمواجهة .

ومن أبرز المشكلات التي يمكن أن يواجهها الفرد هي عدم الثقة بالنفس وعدم الرضا عن الواقع وكذلك الشعور بالعجز وعدم القدرة على التغيير وبالتالي حصول الفرد على ضغوطات نفسية تدفعه إلى إظهار سلوكيات غير توافقية كالصراخ والعدوان والاحباط . فالاحباط موجود في حياتنا صغارا أو كبارا ، فمعظم الأفراد يتعرضون لمواقف إحباطية بدرجات متفاوتة ، تختلف باختلاف احتياجاتهم ورغباتهم ، وأهدافهم وتوقعاتهم وظروفهم وخبراتهم ، ومقدراتهم الجسمية والعقلية ، (خير سعد ، 2008: 227)

وبذلك فهو يختلف من موقف الى آخر ومن سبب الى آخر وله مميزاته تميزه عن ابيه حالة والمجتمع الذي يوجد فيه الفرد يسبب له إحباطات بما يرفض عليه من حدود وقيود ، فالفرد منذ نشأته عليه أن يخضع لأسلوب الاسرة في حياة المجتمع الذي يعيش فيه ، لذا يستعمل آليات الدفاع للتوافق مع مواقف الاحباط التي يتعرض اليها ، فهو يتعايش معه كعملية الادراك عائق وكمشاعر مؤلمة ، بسبب عجز الفرد عن تحقيق هدفه أو اشباع حاجاته سواء كانت نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية ، وهو يختلف عن المرض النفسي لانه وليدة موقف حالي يعيشه الفرد (ابراهيم ، 1985: 102 - 103)

ويعتبر الاحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانب من الضغوط النفسية ، ومن الأسباب التي تؤدي الى الشعور بالغضب أو النزوع الى العدوان (القذافي ، 1998

(116:

ولعل هذا ماجعل مفهوم الاحباط وكيف تستجيب الشخصية أمامه مجالاً لدراسات الباحثين والمتخصصين ،من مدارس مختلفة خاصة وأن تلاميذ المراهقين هي الأكثر عرضة لمثل هذه الضغوطات النفسية والتي تجعل الفرد يفتقد الخبرة الكفائية والتجربة التي تجعلها قادرة على تجاوز وتغطي مثل هكذا ضغوطات نفسية فالتعقيدات الحياة اليومية في العصر الحديث مع كثرة التخصصات والفروع العلمية كل ذلك جعل من الصعب على التلاميذ ان يتخذوا قرارات سليمة سواء حول المسار المناسب في تعليمهم أو من حيث تشخيص نوع المشكلات النفسية أو العقلية وكذلك تحديد نوع العلاج المناسب .

وفي ضوء ماتقدم فإن مشكلة الدراسة الحالية يمكن صياغتها في التساؤلات التالية :

1-هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا ؟

2- هل هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب الجنس لدى عينة من تلاميذ شهادة البكالوريا ؟

3 -هل هناك فروق دالة إحصائية في الإحباط حسب الجنس لدى عينة من تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا ا

2- تحديد الفرضيات :

تم بناء فرضيات الدراسة انطلاقاً من استطلاع الواقع ، الأسئلة الموجهة للأفراد عينة الدراسة ، من خلال أدوات الدراسة الموجه لهم حول العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والإحباط .

وفي ضوء تحديد المنهجي للمشكلة والتساؤلات أعلاه ، وبناء على نتائج الدراسة تم صياغة الفرضيات كما يلي :

1-لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والإحباط لدى عينة من تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا

2- لا توجد فروق دالة احصائية في الضغوط النفسية حسب الجنس لدى عينة من تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا

3- لا توجد فروق دالة احصائية في الاحباط حسب الجنس لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الموضوع في قيمته العلمية والعملية ، ومن خلال مايقدمه من نتائج يستفيد منها المجتمع ويمكن تحديد أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية :

1-توضح هذه الدراسة العلاقة بين الضغط النفسي والاحباط لدى عينة من تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا

2- ستقدم هذه الدراسة إضافة للبعد الثقافي فيما يتعلق بالعلاقة بين الضغط النفسي والاحباط

3- تساهم الحالية في اقتراح حلول وتوصيات ، تساعد أفراد العينة في تخطي أحداث الحياة الضاغطة

4- أهداف الدراسة :

إن تحديد الأهداف يعتبر أحد المراحل الهامة والضرورية لتحديد الفرضيات التي تبنى عليها الدراسة الحالية في ايجاد العلاقة بين الضغط النفسي والاحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا ، فهي تسعى لبلوغ أهداف التالية :

1-الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والاحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا

2 - الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس

3- التعرف الى مفهوم النظريات النفسية المرتبطة با ضغط النفسي والاحباط وأثار كل منهما

4- محاولة إعطاء إضافات جديدة لموضوع العلاقة بين الضغط النفسي والاحباط وإمداد المكتبة بهذا البحث

5- التعاريف الإجرائية

1-الضغط النفسي :

حالة من التوتر النفسي والجسدي ، تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث تستلزم منه مطالب تكيفية تفوق إمكانياته ، وفي هذا البحث هو حصول التلميذ المعيد في البكالوريا على نسبة معينة في المقياس مطبق

2- الإحباط :

يعرف الإحباط أنه الحالة الإنفعالية غير سارة الناجمة عن إعاقة لسلوك الموجه نحو هدف معين

ويقصد به في الدراسة الحالية ،الدرجة التي يتحصل عليها التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا ،من خلال اجابتهم على مقياس الإحباط في هذا البحث

3- التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا :

هم التلاميذ الذين تعرضو للإخفاق خلال اجتيازهم للامتحان شهادة البكالوريا في الموسم الدراسي 2020/2019، والمزاولين في الموسم الدراسي 2021/2020، وهم أفراد العينة الذين ستطبق عليهم الدراسة الحالية

6- الدراسات السابقة :

لقد حظي الضغط النفسي والإحباط باهتمام عدد كبير من الباحثين وعلماء النفس على اختلاف مدارسهم وتوجهاتهم ، وقد تنوعت الدراسات بتنوع موضوعاتها الى مقاربات عدة موضوعات البحث وأغراضه فمنها المقاربات الفارقية : تبحث في فروق بين الأفراد والفئات بدلالة متغيرات عدة: كالجنس، والتخصص ،.....الخ، ومنها المقاربات الوصفية الاستكشافية ومنها المقاربات الارتباطيةالخ،

7-الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:

الدراسات المحلية:

دراسة نقايس كوثر(2018): دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى السنة الثالثة ثانوي بورقلة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الضغط النفسي ، تم تطبيقه على مجتمع الدراسة باستخدام النسب المئوية وتحليل التباين المتعدد والذي بلغ (210) تلميذ من (300) ممتدرس بالثانوية ،وتوصل البحث إلى النتائج التالية :

1-تم تحديد مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أنه مرتفع

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس ،وصفة الدراسة والشعبة ، كما لا يوجد تفاعل بينها .

الدراسات العربية :

دراسة شقير(1997): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وتأثير بعض المتغيرات على تقدير طالبات الجامعة للضغوط النفسية والاحتراق النفسي وطبق الدراسة على عينة تتكون من(300) طالبة في مستويات الثلاثة الأولى بالجامعة الملك عبد العزيز بجدة وتوصلت الدراسة :

- 1- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط والاحتراق النفسي.
- 2- وجود فروق ذات دالة إحصائية بين تقدير الطالبات للضغوط النفسية والاحتراق النفسي، تعزي إلى متغير الإقامة (داخلية - خارجية).

الدراسات التي تناولت الإحباط:

الدراسات المحلية :

داسة اجرت بلحسيني(2002): دراسة هدفت إلى معرفة علاقة الرضا عن التوجيه المدرسي بالإحباط بمدينة ورقلة بالجزائر ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام اختبار المصور لورزنزفايغ في صفته الخاصة بالمراهقين ،طبق على عينة قوامها (40)تلميذ راضين وغير راضين عن التوجيه المدرسي،وتوصل البحث إلى النتائج التالية :

1-أن التلاميذ الراضين كانوا أكثر قدرة على تحمل الإحباط حيث أظهروا إمتثالية للجماعة.

2- أظهرت النتائج اثر عوامل أخرى كالجنس والتخصص في القدرة على مواجهة الإحباط .

الدراسات العربية :

دراسة المشعان (1995): دراسة هدفت الى الكشف عن الفروق في مستوى الاحباط لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية ، وطلبة جامعة الكويت

تكونت عينة الدراسة من (182)طالب وطالبة من عدة مدارس ثانوية كويتية و(147)طالب وطالبة من جامعة الكويت

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1-وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين طلبة المرحلة الثانوية وطلبة الجامعة في مستوى الإحباط ،إذا كان طلبة الجامعة أكثر إحباطا من طلبة المرحلة الثانوية.

2- وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ، إذا كانت الطالبات أكثر إحباطا.

دراسة سهام(2015) : دراسة هدفت الى معرفة مستوى الإحباط النفسي للخريجين الجامعيين غير العاملين، استخدمت المنهج الوصفي التحليلي ،ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم استبانة لجمع البيانات الأولية والمعلومات وتم اختيار عينة عشوائية حيث بلغت(200) خريج وخريجة.

بعد جمع البيانات ثم استخدام الحاسب الآلي وبرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: معادلة ألف كرونباخ لحساب الصدق والثبات والنسب المئوية ،والاختبارين (T)و(F) حيث توصلت الدراسة لعدد من النتائج أهمها:

. إن الإحباط وسط الخريجين الجامعيين غير العاملين يتميز بالارتفاع ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحباط تعزى لمتغير مدة البطالة.(سهام،2015: 76)

خلاصة

من خلال تطرقنا لهذا الفصل والذي يبرز فيه الإطار العام للدراسة من حيث تحديده لمشكلة الدراسة المتعلقة بعلاقة الضغط النفسي بالإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيّدين في شهادة البكالوريا ، فهي دراسة تستوجب البحث والتقصي في هذا الشأن من خلال القصور التي تعاني منه المدرسة الجزائرية والمتعلقة بعدم الاهتمام بهذه الفئة من التلاميذ لتفادي مثل هذه الظواهر داخل المؤسسة التعليمية ، مبررين ذلك بالاستناد على الخلفية النظرية لتغير الضغط النفسي والإحباط ، وبناء على نتائجه تم صياغة الفرضيات المعتمدة في الدراسة الحالية ولذا تم الاعتماد في صياغتها أيضا على تعارض الدراسات السابقة المشار إليها سلفا ، وبعد الدراسة النقدية الواعية للدراسات السابقة ، والتعليق عليها من إبراز أوجه الاختلاف وتحديد مدى الاستفادة لدراسة الحالية منها لتحديد النتيجة المتوصل إليه من عرض الدراسات السابقة، وعليه فقد أغنت الدراسات المحلية والعربية ومعلومات الطالبة ، من حيث تقديم الخلفية النظرية الواسعة ، وهذا بطبيعة الحال يمكن دورها في التعزيز للدراسة الحالية وإنضاج مساراتها ، رغم وجود الاختلاف في الأهداف والأدوات والأساليب إلا أنه يلاحظ تنوع في الدراسات السابقة وتناول جوانب كثيرة من المتغيرات المتعلقة بالضغط النفسي و الإحباط لدى التلاميذ المعيّدين في شهادة البكالوريا وهذا ما سنحاول التطرق إليه في الفصل الأول من الدراسة النظرية محاولين الإجابة عن التساؤل التالي: ماهي أسباب الضغط النفسي وماهي أساليب مواجهة الإحباط .

الجانب النظري

الفصل الثاني

الفصل الثاني : الضغط النفسي

تمهيد

1 - لمحة تاريخية حول الضغط النفسي

2 - مفهوم الضغط النفسي

3 - أساليب ومصادر الضغط النفسي

4 - أنواع الضغط النفسي

5 - النظريات المفسرة للضغط النفسي

6 - أشكال الضغط النفسي

7 - أساليب مواجهة الضغط النفسي

خلاصة

تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية سمة انطبع بها العصر الحالي وذلك لاختراقه معظم الميادين الحياتية كالدراسة والعمل وهو أيضا من المفاهيم المتداولة بكثرة في مجال علم النفس والعلوم الإنسانية كما أن العديد من الأفراد يواجهون كثير من الظروف والخبرات الضاغطة التي تهدد أمنهم واستقرارهم ويجعلهم في حالة عدم التوازن وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي .

1 - لمحة تاريخية حول الضغط النفسي:

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

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

وبعد ذلك نجد الباحث هووك "HOOK" في القرن 18 يشير للضغط بضغط الجسم الثانوي تحت تأثير قوة خارجية ، وهي قوة تمكن من تشويه هذا الجسم ليس بإرجاعه إلى أصله فحسب بل بتحويله بسبب ضغطه، إذا عرفت كلمة ضغط في الفيزياء للدلالة على القوة الممارسة على مادة ما ، في مطلع القرن 19 أخذ مصطلح الضغط باتجاه المعاصرة ، حيث ادخل هذا المصطلح في ميدان الفيزياء للدراسة الأجسام الصلبة للدلالة على القوة الداخلية الناشئة داخل الجسم الصلب نتيجة لقوة تهدده بالتشويه بمعنى القوة والدفء . وفي عام 1993 أرجع العالم سميث "SMITH" أصل كلمة الضغط "STRESS" إلى الكلمة اللاتينية "STICTUS" وهي تعني الصرامة ، أما ضمناً فهي تدل على الشعور بالتوتر

وبناء على ما سبق ذكره ، نستنتج أن مفهوم الضغط لم يظهر في القرن العشرين وإنما وجوده قديماً لدى الإنسان على الأرض ، ويعتبر "سيلبي" SELE الرائد الأول الذي أدخل مصطلح الضغط إلى اللغة العلمية ، ذلك نتيجة استجاده بأعمال وتجارب الآخرين أمثال "سوان" عام 1823 وكانون عام 1966 (علي بن علي ، 2001: 53)

2- مفهوم الضغط النفسي :

2-1- الضغط لغة:

يمكن تعريف الضغط لغويا حسب معجم لسان العرب لابن منظور بأنه: " عصر شيء إلى شيء، ضغطه يضغطه ضغطا زحمه إلى الحائط ونحوه" (لسان العرب، ابن منظور م:7)

وضغط:الضغط:عصر الشيء إلى شيء (العين،2003: 13)

وضغط،ضغطا وأضغط :عصره،زحمه ، ضيق عليه ،ومنه انضغط :قهر ، والضغطة : تعني الشدة والمشقة والقهر (المنجد في اللغة والإعلام، 1993: 40)

وضغطه: عصره، وزحمه،وغمزه إلى الشيء ومنه: ضغطة القبر ، والضاغط : الرقيب والأمين على الشيء ، والضغطة ،بالضم : الضيق، الإكراه ، والشدة (الفيروز آبادي، 2004: 698)

ويعود أصل كلمة STRESS " من الناحية الايتيمولوجية إلى الأصل اللاتيني التي تعني (sterngere) والتي تعني ضم وشد وربط ، وتعود كلمة stress الانجليزية الى كلمة (Distress) والتي تعني الشدة والضيق (عن ستورا ،1997: 3)

2-2-الضغط اصطلاحا :

لازال مفهوم الضغط من أكثر المفاهيم غموضا لصعوبة تحديده ودراسته بشكل دقيق ، لذلك يعتبر الضغط النفسي مشكلة مفاهيمية نظرا لتعدد وتنوع معانيه ومرادفاته التي يعبر عنها مثل الشدة ،الحزن ، الانهاك ، التوتر والاحترق النفسي وهي كلمات مرادفة يحل بعضها محل الآخر .

أما بالنسبة لمفهوم الضغط النفسي : تعود بداية ظهور هذا المصطلح إلى بدايات القرن 17، ولكنه برز على نحو واضح في هذا العصر ، وأصبح يشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة والمشاعر السلبية تثيرها هذه المشاق

فقد أشار لازاروس وفولكمان (2001: 42) الى أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية معقدة لايمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس، كحالة انفعالية أو دافع ، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمع

أما مايرز (Myres1996) : فيعرف الضغط النفسي على أنه العملية التي يتم من خلالها تثمين وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة ، او تحمل تحديا للعضوية وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع هذه الأحداث (حسين وعبد الله : 18)

ويعرفه "هانز سيللي" : بأنه استجابة سسيولوجية لمثير ضاغط ، ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها الايجابية والسلبية

وفي حين يرى "هنري موراي" إن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص ، تسير أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ،إن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر متنوعة وعديدة ،وخاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الأشخاص (الرشيدي ،1999: 19)

ويضيف فرح طه وآخرون : في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد ، سواء بكليته أو على جزء منه ، أو بدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر ،أو تشويها في تكامل شخصيته (طه عبد العظيم حسين، 2006 :1993)

ويضيف فاروق السيد عثمان حيث يقول : "هو مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حياة الإنسان كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحدث ضغوط نتيجة العوامل الخارجية (السيد عثمان ،2001: 18)

ومن خلال التعاريف السابقة نستنتج أن الضغط النفسي : يكون على شكل مطالب بيئية أو حالات نفسية داخلية وأفكار تتطلب من الفرد التكيف معها، وهناك فروق فردية بين الناس في طريقة الإستجابة لهذه الضغوط إذ أن الحالة التي تسبب الضغط لفرد ما ليس بالضرورة أن تكون ضاغطة لفرد آخر وأن الأفراد الذين يعانون من الضغوط لا يستجيبون بنفس الطريقة بشكل عام.

3- أسباب ومصادر الضغط النفسي :

من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة كثرتها ، وتعددتها واختلافها من فرد إلى آخر ، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى ،حيث إن لكل مرحلة ظروفها ، كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى وهي عديدة نذكر منها:

1 ضغوط بيئية: يمكن أن تكون سببا من أسباب حدوث الضغط مثل: الغلاف الجوي ،درجة الحرارة والبرودة ، الضجيج والأضواء كما يمكن ان تكون الأماكن الضيقة عاملا من عوامل الضغط النفسي .

2 ضغوط أسرية : وتتمثل في الصراعات العائلية ،كثرة الشجارات ،تغيير مفاجيء في العائلة ك وفاة أحد الوالدين أو ميلاد طفل جديد .

3 ضغوط إجتماعية : وهي تشمل الخلافات الأسرية والعزلة، والصراعات، بين أفراد المجتمع والحاجة لتأكيد الذات من جهة ، والتقبل الإجتماعي الطبقي من جهة أخرى .(عبدي،2011: 45)

4 ضغوط ثقافية وسياسية :

وهي الانفتاح على الثقافات الهدامة ، دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع أو كثرة القوانين والتشريعات وعدم الرضا عن الأنظمة السياسية بمختلف أشكالها.

5 ضغوط أكاديمية :

وتتمثل في صعوبة المناهج وعدم مراعاتها لمبدأ الفردية بين التلاميذ إلى جانب طرائق التدريس التقليدية وكذا نظم الامتحانات والتقويم ، كذلك تشمل كثرة المواد التي يدرسها التلاميذ ، نقص الدافعية، إضافة إلى اكتضاض وإزدحام الفصول الدراسية والذي بدوره يضعف من قدرة الاستعاب ، مما يسبب فشل دراسي لبعض التلاميذ ، وكذلك توتر العلاقات بين المدرسين والتلاميذ ، وبصفة عامة تشير الضغوط في المجال الدراسي إلى مجموعة الصعوبات التي يواجهها التلميذ داخل بيئة المدرسة (حميدان ، 2016: 32) ويتضح مما سبق أن مصادر الضغوط كثيرة ومتنوعة ،تشمل كل مجالات الحياة وأحداثها ، وهي ظاهرة من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية.

4 - أنواع الضغط النفسي :

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي ن تبعا للمعايير التي استخدموها في تصنيفاتهم ، فقد صنف سيلبي (1980,sely) صنف الضغط النفسي في ثلاث أنواع :

أ الضغط النفسي السيئ (Bad stress) : الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب (Distress) .

ب الضغط النفسي الجيد (Good stress): الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة الطفل ، أو السفر ، أو المنافسة الرياضية .

ج الضغط النفسي المنخفض (Under stress) : الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي ، والإثارة ويرى سيلي أيضا أن الإنسان خلال حياته لا بد ان يعاني من الأنواع الثلاثة للضغط النفسي . (الزغبي، 2005 : 11-12)

أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع :

1 - الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية : هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية ، والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته ، أو إخفاقه في إشباع متطلباته ، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية .

2 - الضغوط النمائية : هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغيرا مؤقتا في العادات ، وفي أسلوب الحياة .

3 - ضغوط الأزمات الحياتية : هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة ، التي لا يستطيع الفرد مقاومتها، أو ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز ، وقد تستمر فترة طويلة . (الجبلي، 2006: 22-23).

وقد قدم لازاروس (Lazarus) تصنيفا لردود فعل الأفراد على الضغط ، حيث قسمها إلى أربعة فئات وهي :

ردود الفعل الفيزيولوجية : حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد، وتشمل ردود أفعال الجهاز الحركي ، والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي .

ردود الفعل السلوكية : مثل ازدياد التوتر العضلي ، والاضطرابات اللفظية ، وتغير تعابير الوجه .

تغير القدرات المعرفية : لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية ، حيث أثبتت الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها .

ردود الفعل الانفعالية : مثل القلق والشعور بالذنب والاكتئاب (العواملة ، 2006 : 258-259)

وقد اوضح (Killy 1994) أن هناك نوعين للضغوط الإيجابية والسلبية ، وذلك كما هو موضح في الجدول(1)

جدول (1) يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية ل(Killy)

| الضغوط السلبية | الضغوط الإيجابية |
|---|--|
| 1 - تسبب انخفاضاً في الروح المعنوية ، أو شعوراً بتراكم العمل . | 1 - تمنح دافعا للعمل ونظرة تحد للعمل . |
| 2 - تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في الجهد المبذول | 2 - تساعد على التفكير والتركيز على النتائج |
| 3 - تعمل على ظهور الإنفعالات وعدم قدرة على التعبير عنها. | 3 - توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر . |
| 4 - تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل | 4 - تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز . |
| 5 - تسبب للفرد الشعور بالأرق | 5 - تساعد الفرد على النوم الجيد. |
| 6 - تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل. | 6 - تمد الفرد بالقوة والتفائل بالمستقبل |
| 7 - عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة . | 7 - تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة. |

(الهيجان ، 1998 : 45)

كما صنف الضغوط حسب ديمومتها أيضا إلى مؤقتة ودائمة :
الضغوط المؤقتة : هي التي تحيط بالفرد فترة وجيزة ، ثم تنفث ، مثل الضغوط الناتجة من الامتحانات أو موقف صعب مفاجئ أو الزواج الحديث وغير ذلك من الظروف المؤقتة ، التي لا يدوم أثرها فترة طويلة ، وهذه الضغوط تكون متساوية في معظمها ، إلا

إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة وأكبر من قدرة الفرد على التحمل ، مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية .

الضغوط المزمنة : تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد فترة طويلة تقريبا مثل إصابة الفرد بآلام مزمنة ، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة ، وكثيرا ما تكون الضغوط المزمنة بمنزلة ضغوط سالبة من حيث تأثيرها في الفرد، وذلك لأن حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فيزيولوجية ، وغير ذلك من مجالات الاختلال الوظيفي ، مايؤدي إلى اختلال الصحة النفسية ، وهذا هو المجال السلبي للضغوط . (عبد الحميد، 2008: 28)

وقد صنف الضغوط إلى عامة و خاصة ، داخلية وخارجية :

الضغوط الداخلية : تنتج من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية، والطموحات والأهداف وغيرها .

الضغوط الخارجية : تأتي من البيئة الخارجية ، وهي كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير ، والملوثات وغيرها.

الضغوط العامة: التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلة.

الضغوط الخاصة : التي تؤثر في فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق .(يوسف ،2007: 23-24)

5 - النظريات المفسرة للضغط النفسي :

لقد تعددت النماذج التي تناولت تفسير الضغوط ، وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين ، الذين قاموا بدراستها ، حيث ينظر كل واحد منهم إليها من جانب مختلف و سنتناول بعض النماذج النظرية التي حاولت تفسير الضغوط بشيء من التفصيل:

5 - 1 - نظرية والتركانون walter canon أو نظرية المواجهة والهروب (1871-1945)

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية على يد صاحبها العالم الفسيولوجي "التركانون" 1932، أثناء دراسة للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية .(ابتسام محمود محمد سلطان ،2009: 83) فقد ركز "كانون" في أبحاثه على

الاستجابة الفسيولوجية للعضوية إزاء مثير ضاغط، وعرف الضغط برد فعل في حالة الطوارئ، حيث قام بتحليل الأعراض الجسدية التي تظهر أثناء المواجهة أو التصدي للخطر) ويلح "كانون" على العلاقة المتبادلة بين متغير فسيولوجي وثابتة نفسية، ومن أجل تخطي الموقف الضاغط ، وحصر ردة فعل الفرد في موقفين إما :

1 - الهروب : وبالتالي انتكاس النشاط السمبتاوي "الودي"

2 - المواجهة: تهيج نظير السمبتاوي "غيرودي" -وفي كلتا الحالتين ،تظهر نظير الغدة النخامية "Hypophysis" الكورتيكوتروپين A C T H ويجعل بها محيط الكظر يقوم بطرح "الستروئيدات القشرية والإيبينفرين والتي يطلق عليها هرمونات الضغط ، ومن خلال ما ينجم عن ذلك من طرح للأدرينالين تنشط هذه الهرمونات الجهاز العصبي الإعاشي، وكننتيجة لذلك تتسارع ضربات القلب ويرفع ضغط الدم ، وتتوتر العضلات ، وتنشط آليات تخثر الدم، وي طرح الكبد السكر من أجل الإمداد بالطاقة ،وبهذا يتحول الجسم إلى حالة من التأهب من أجل التعامل مع الخطر ، وتستمر هذه الحالة حوالي نصف ساعة (سامر جميل رضوان ،2002: 145-146) وهذا الحشد السريع للطاقة ، حسب كانون والذي يتم بطبيعة الحال بواسطة هرمونات لب الكظر اسماها هرمونات الطوارئ (كلاوش شويخ ،2006: 17)

-ويرى "كانون" أن استجابة الكر والفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم استجابة سريعة عند تعرضها لتهديد، ومن جهة أخرى اكتشف أن الضغط قد يسبب الأذى للعضوية ، لأنه يعطل الوظائف الإنفعالية والسيكولوجية، ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت ، وتحديدًا عندما يستمر الضغط مدة طويلة ، فإنه يمهد لظهور اضطرابات سيكوسوماتية (شيلي تايلور ،2008: 345)

وفحوى هذه النظرية أن الضغط النفسي حسب "كانون" هو استجابة لإعادة توازن الجسم إذا كان مستوى الضغط منخفض ، وأن جسم الإنسان قد خلق مهياً لمواجهة التحديات أو المواقف التي تعترضه ، لكن ما يعاب على هذه النظرية أنها تتكلم عن الضغوط التي تتسلم بالكثافة ، والخاصة بالعصر القديم المتمثل في الحروب ، والحيوانات المفترسة وبالتالي عاشوا في عالم مليء بالمخاطر الحقيقية، وشكلت بالنسبة إليهم قدرة تكيفية ، أما

الضغوط التي نعيشها في الوقت الحالي مستمرة وغير كثيفة ، ناتجة عن حدوث تغيرات اجتماعية .

5- 2 - نظرية هانز سيلبي Selye:

يعتبر "هانز سيلبي" من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بمفهوم الضغط ويرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثير الضغط على الإنسان (عمر مصطفى محمد النعاس، 2008: 52) بحيث كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فقد تخصص في دراسة الفسيولوجية والأعصاب، وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه بايجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الموقف الضاغط ، كما يعتبر "هانز سيلبي" أول طبيب تكلم عن تناذر التكيف العام (christine bnoit,2007:4) ولكن قبل الغوص في أحضان نظريته يجب ضبط مفهوم الضغط عنده بحيث يعرفه ، على أنه ظاهرة فسيولوجية في الأساس أو عصبية فسيولوجية في الأساس ، وهي عبارة عن منعكس يؤدي إلى وضع العضوية المعتدي إليها في حالة استنفار ودفاع (louis crocq,1997:4) فقد لاحظ " هانز سيلبي" سنة 1926 وجود أعراض وعلامات شائعة ومشاركة بين مختلف الأمراض مثل نقص الشهية ،الوهن العام، الخمول، أطلق عليها متلازمة النسيان المريض، وبذلك تولد مفهوم الضغط تعبيراً عن تلك الأعراض والعلامات اللانوعية ، التي تظهر إثر تعرض العضوية لأي متطلب إضافي عليها، سواء كان ناجماً عن عوامل سلبية كالضغط أو الخوف ، أو عوامل إيجابية كالفرح الشديد ،وشدة الإثارة ، وقام بنشر مقالته "1946" حول استجابة العضوية اللانوعية عند تعرضها لمواقف ضاغطة ووضعها تحت اسم متلازمة التكيف العام (أسامة إسماعيل قولي، 2006: 56) -ويتألف النسق الفكري لنظرية "سيلبي" من 3 مراحل ،وهي كالآتي:

المرحلة الأولى : مرحلة الإنذار والفرع phase d'alarme

تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط عن طريق الحواس ، وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية، ويطلق على هذه المرحلة أيضاً الانزعاج، حيث تحدث الإثارة من خارج الجسم، ويحول الجسم بعدها لمواجهة الحدث الضاغط، وعندما يتلقى مخ الفرد الإشارة ويرسل رسالة كيميائية إلى جميع أجهزة الجسم لإعلان حالة الطوارئ ، فيجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد والتحدي الذي يواجهه ، وذلك عن طريق إفراز هرمونات من

الغدد الصماء ، مما يرتب سرعة ضربات القلب ،ارتفاع ضغط الدم (طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين ،2006: 55)

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة phase de resistance

كما تسمى طور الصدمة المعاكسة أو العصيان ، حيث تظهر بشكل تدريجي مقاومة اتجاه عوامل الضغط، وهي تماثل في علم الفيزياء "حالة التشوه المرن" ، فينتقل الجسم في هذه المرحلة من المقاومة العامة التي عرفناها في المرحلة الأولى إلى مقاومة أعضاء حيوية تكون قادرة لصد مصدر التهديد (عمر مصطفى النعاس، 2008: 53) ،بحيث يزداد إفراز التيرويدات القشرية التي تحدث في العضوية ، والمعروفة بثلاثية الضغط وهي:

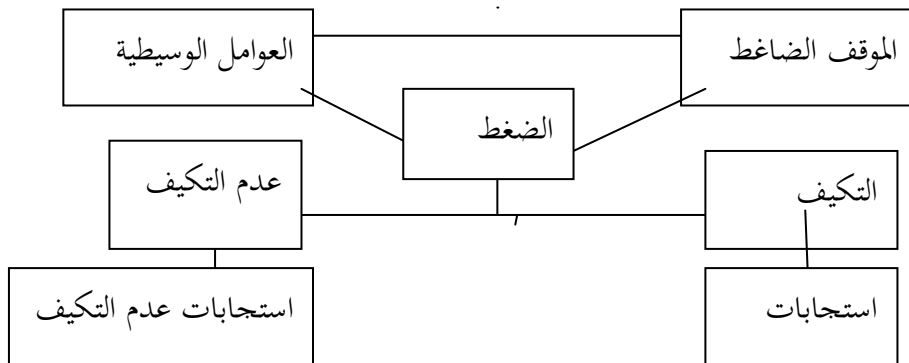
1 - ضخامة غدتي الكظر

2 - قرحات هضمية

3 - ضمور الجهاز اللمفاوي الغدد اللمفاوية والطحال وغدة التوتة .(أسامة إسماعيل قول، 2006: 57)

المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك phase d'épuisement

يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزا عن التكيف والإستمرار في المقاومة ،وهنا تنتهار الدفاعات الهرمونية ، المواجهة الزائدة للضغوط تؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية والاصابة لبعض الأمراض وقد يصل الأمر الى الموت



مخطط رقم 01: تخطيط عام لنظرية سيلبي

شكل(1) يوضح حدوث الضغط النفسي طبقا لنظرية هانز سيلبي في الشكل التوضيحي(1) نميز الحدث الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغط العوامل

الوسيلة ، وهي تلك التي يكون أثرها هاما في تقليل تأثير الحدث الضاغط أو زيادة ، مثل المناخ والطعام ، وأعراض التكيف المتزامن، حيث تظهر في وقت واحد ، ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل التغيرات الكيميائية، أخيرا استجابات التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب (عبد اللطيف ، 2001 : 26)

ويذكر سيلي أن شدة الاستجابة للضغوط تتحدد بالعوامل الوسيطة ، كما يعتمد نوع الاستجابة على نوع عملية التكيف ، ويضيف أن التهديد أو التخلي عن المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقويم، وكل تقويم نمط معين في الاستجابة . (الرشيد ، 1999 : 52)

5 - 3 - نظرية لاسبيلبرجر:

اعتمد "سبيلبرجر" في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فاقدم أقام نظريته القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما :

–قلق الحالة: (حالة القلق) وهي موقفية ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة (قلق الحالة Anxiety state)

–قلق السمة: (سمة القلق) وهي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية (قلق السمة Anxiety trait) . (الرشيد ، 1991 : 53-54)

كما اعتبر "سبيلبرجر" أن القلق شقين هما:

الشقة الأولى : (سمة القلق والقلق العصبي أو القلق المزمن)

الشقة الثانية : (حالة القلق أو القلق الموضوعي أو القلق الموقف) وانطلاقا في هذا التفسير للقلق

ووضع "سبيلبرجر" نظريته في تفسير الضغط فهو يربط بين قلق الحالة والضغط لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة وعلى الأساس يربط " سبيلبرجر" بين الضغط والقلق ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة (بو فاتح ، 2005 : 41)

6 - أشكال الضغط النفسي:

يظهر الضغط النفسي بأشكال متعددة تختلف تبعاً لإختلاف المواقف الضاغطة، كما تختلف الإستجابة تبعاً للموقف الضاغط أو تبعاً لشدة الضغط النفسي وتبعاً للفروق الفردية في الاستجابة للضغط النفسي ومن أهم الأشكال :

6-1 الضغط النفسي المتوقع : وهو استجابة الفرد لضغط نفسي متوقع ، فيحضر الذهن والجسم مسبقاً، أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما بحوا لأسوء ، مثل التوتر قبل الدخول إلى الامتحان ، والخوف من إعصار على وشك الحدوث ، أو الخوف من عقاب الأهل عن مخالفة قوانين معينة . كما أنه يعتبر مفيداً لتعديل درجة الضغط وذلك انه يحظر الذهن والجسم سلفاً لأحداث على وشك الحدوث ، لكنه قد يكون ضاراً عندما تضخم الأحداث بنتائجها السلبية وتعطي أهمية أكثر مما تستحق

6-2 الضغط النفسي الجاري : ينشأ ويتراكم هذا الضغط النفسي خلال تجربة الضغط النفسي ، إذ يستثار الجسد إثارة شديدة كاليقظة شديدة كاليقظة الشديدة في أثناء مناقشة أو مناظرة أو كتدفق طاقة المتسابق في مئة متر من سباق الجري ، فاذا تم ضبط الضغط النفسي ، يصبح حيويًا او فعالاً لإنجاز العمل إنجاز متفاعلاً (ابو غالي، 2012: 69)

6-3 الضغط النفسي المتبقي: هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد إنتهاء تجربة الضغط النفسي أو الموقف الضاغط، إذ يبقى الجسم في حالة من اليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغط أي فرط الإثارة سواء أكانت سارة أو غير سارة لها نتائج نفسها في الفرد .

6-4 الضغط النفسي الحاد: وهو الضغط النفسي الحاد هو ما ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد وهذا ما يمكن أن نطلق عليه بالصدمة ، كالسائق الذي يجد نفسه سيتورط في حادث سير ولا يمكنه فعل أي شيء لمنع هذا الحادث هنا يدخل في مرحلة الضغط النفسي الحاد.

وتأخذ استجابة الجسد للضغط النفسي الحاد الآلية التالية:

تزداد دقات قلب، يتسرع التنفس، يرتفع ضغط الدم ، يزيد الكبد في إفراز سكر في الدم ، يحول تدفق الدم الى الدماغ والعضلات ، حموضة في المعدة

أما الاستجابة للضغط النفسي الحاد فتتجلى فيما يلي :
ارتجاف اليدين ، ضعف التركيز، تشوش التفكير ، تسارع الحديث ، حدة الطبع
(عويرات، 2015: 40)

6 - 5 الضغط النفسي المزمن :وهو دور طويل من الإنهاك حيث تكون استجابة الفرد للضغط النفسي المزمن تكون على شكل أمراض جسدية كثيرة ، تتسلل تدريجيا وتزداد لتؤدي إلى هلاك مبكر اي أنها عملية تراكم للضغط النفسي عبر الزمن وتحضر الجسد ليكون حساس وبالتالي مهيباً لإصابة بأمراض الجسدية أو نفسية .

7 - أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

وهي تعتبر مجموعة من الأنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد وتحدد الحاجة وتستهدف حل المشكلة ، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كما تتطلب الموقف الضاغط .

أما إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا عن التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان (إبراهيم، 1994: 203)

ويمكن استخدام أساليب واستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية منها:

أولاً / الاستراتيجيات الإيجابية : وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثاره وذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية :

- (1)- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته .
- (2)- إعادة التقييم الايجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بناءه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .
- (3)- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.

(4)- استخدام أسلوب حل المشكلة والتصدي لأزمة بصورة مباشرة .

ثانياً/ الاستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والأحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية :

- (1)- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة .

- (2) - التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها .
- (3) - البحث عن المكافئات البديلة ، عن طريق الاشتراك في الأنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة .
- (4) - التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر .
- وبشكل أكثر وضوحا إن أساليب أو استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة ، والسعي للحصول على معلومات بشأنها، وحل الموقف وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة، وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الاحجامية النزعة نحو التشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط ، وتجنب الحصول على معلومات بشأن هذا الحدث ، واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط (طه ، 2006: 95)
- وقد قدم كوهن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية شملت الأتي:

1- التفكير العقلاني Rational Thikin:

وهي إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط .

2- التخيل Imagining:

وهي إستراتيجية يلجأ فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديه قدرة كبيرة في تخيل ما قد يحدث .

3- الإنكار Déniai:

وهي عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق .

4- حل المشكلة Problem solving:

وهي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بمصطلح القدح الذهني .

5- الفكاهة والدعابة Humor:

وهي إستراتيجية تتعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة .

6- الرجوع إلى الدين :Turning to religion

وتشير هذه العملية إلى الرجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها. (صالح، 2005: 38).

خلاصة:

بعد الاستعراض لمفهوم الضغط النفسي من الصعب تحديد اتجاه موحد في دراسة الضغوط، ذلك انه لايمكن اختزالها في علاقة مؤثر -متأثر نظرا لما تلعبه العوامل المتداخلة في تحديد مدى وكيفية تأثير الأفراد بالضغوط وبالتالي يمكن القول أن حالة التوتر والقلق والمعاناة الناجمة عن الشعور بالتهديد وصعوبة التكيف تأثير الأفراد بالضغوط وبالتالي يمكن القول أن حالة التوتر والقلق والمعاناة الناجمة عن الشعور بالتهديد والاحباط وصعوبة التكيف مع المواقف الجديدة والمتغيرة في الحياة تختلف باختلاف البيئات ونحن نتحدث عن التلميذ الباكالوريا الذي يتعرض الى هذه المواقف الضاغطة تمس مختلف مسارات النمو والتطور (الفسولوجي، النفسي، الاجتماعي، التعليمي، المعرفي.....) كما تطرقت لأساليب ومصادر الضغط النفسي وأنواعه، وعلاقته بأشكال الجسدية الناتجة عن الضغط النفسي ، وأنهيت الفصل بعرض بعض الأساليب الوقائية والعلاجية لمواجهة الضغط النفسي.

الفصل الثالث

الفصل الثالث : الإحباط

مقدمة

- (1) مفهوم الإحباط
 - (2) أسباب الإحباط
 - (3) أنواع الإحباط
 - (4) نظريات المفسرة للإحباط
 - (5) طرق الإستجابة للإحباط
 - (6) العوامل المحددة لشدة الإحباط
 - (7) أساليب مواجهة الإحباط
 - (8) آثار الإحباط
- خلاصة

تمهيد :

كثيرا ما يتعرض الفرد إلى إحباطات تعيق وصوله إلى ما يصبوا إليه من أهداف ، هذا ماجعل مفهوم الإحباط وكيف تستجيب الشخصية أمامه مجال دراسة الباحثين من مدارس مختلفة .

وفي هذا الإطار نحاول التطرق إلى الزوايا الثلاثة المشكلة للإحباط وهي : الحاجز المحبط حالة الإحباط ، ولاستجابة الناتجة من خلا إبراز الاتجاهات النفسية التي اهتمت بتحليل الإحباط ومحدداته في ضوء نظرية الإحباط عدوان بشقيها التحليلي والسلوكي ، والنظرية العامة للإحباط في إطارها التحليلي التجريبي .

حيث كانت تساؤلات العديد من الباحثين في البداية مركزة على اعتبار العدوان هو رد فعل الوحيد تجاه الإحباط ، وأن الإحباط هو مصدر العدوان إلا أن الواقع والتجارب العلمية نفت ذلك ، مما أظهر على الساحة تفسيرات أكثر قبولا للإحباط من سالفها ، ولقد قدم روزنزفايغ نظريته العامة للإحباط والتي لاقت ذيوعا كبيرا خاصة بعدما كللها باستحداث أداة لقياس الإحباط

كما حاولت من خلال هذا الفصل التعرف على العوامل المهمة في ازدياد قوة الإحباط أو إضعافها ، والتي يخص بعضها وضعية الإحباط في حد ذاتها أو بالشخصية التي أحبطت ، ثم إلى أي مدى يحدث الإحباط اضطرابات على مستوى الصحة النفسية للفرد ، وهل تختلف استجابات الأفراد تجاه ما يواجههم من ضغوط نفسية ، وهل الأمر يتعلق باستجابة موقفية أم إستراتيجية كلية تعرض إمكانات متفاوتة لمعالجة الضغوط ؟

1 - مفهوم الإحباط:

بالرجوع إلى التراث النظري نجد أن مفهوم الإحباط ورد في الكثير من الكتابات السيكولوجية في صور متعددة بحيث ركزت معظمها على وصف حالة الإحباط الناتجة عن عرقلة سلوك هادف استناره دافع ملح إذ يرى سيلامي أن الإحباط : هو "العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته ، أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل يركز هذا التعريف على كيفية إدراك الفرد للموقف المحبط ، كما يعتبر أن الدافع سابق في وجوده، أما إعاقته فقد توجد فعلا أو أن الفرد يتوقع حدوثها في المستقبل ، وفي

هذه الحالة يسبب العائق نوعاً من أنواع التهديد (كتوقع العقاب مثلاً) مما يفسح المجال لظهور الإحباط .

ويعرف **قحطان الإحباط** : "هو خبرة مؤلمة تنتج من عدم مقدرة الإنسان على تحقيق هدف مهم له " (قحطان، 2004: 124)

ويرى **زهران** أن الإحباط هو "العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته ، أو تحقيق أهدافه ، أو توقع وجود هذا العائق مستقبلاً، هذا وتختلف الاستجابة للإحباط من شخص لآخر " . (زهران ، 1974: 117)

أما **عبد الغفار (2007: 90)** الإحباط هو: "تلك الحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد إن واجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه"

والواقع أن الإحباط ينتج عند عدم إشباع الحاجات الأمر الذي يؤدي إلى انحراف سلوك الفرد، وعدم توافقه النفسي والاجتماعي ، فلقد حاجات انفعالية أساسية وعدم إشباعها يؤلمه ويسبب له عدم الراحة باستمرار ويدفعه إلى سلوك يخلصه من تلك المشاعر المؤلمة ، لذا ينحرف الفرد عن النمط السوي نتيجة الإحباط الذي يعانيه " . (عبد المؤمن بدون سنة : 48).

ويرى **فرويد (freud)** أن الإحباط يرد إلى غياب موضوع خارجي كفيل بإشباع النزوة .(نور الهدى ، 2004: 110)

أما **عبد المنعم حنفي** فقد عرفه بأنه: " حالة نفسية تترتب على إعاقة السلوك نحو هدف أو إشباع حاجة أو دافع ، وربما يكون العائق خارجياً من بيئة معادية، أو ظروف اجتماعية غير مواتية، وربما يكون داخلياً نتيجة قصور في الشخصية أو صراعات نفسية ، أو مشاعر الذنب . (عبد المنعم الحنفي ، 1995: 549)

ويصف هذا التعريف الإحباط على أنه حالة نفسية نفسية مصاحبة لعدم الإشباع كما يصف العائق ويقسمه إلى نوعين خارجي بيئي، وداخلي شخصي .

في حين يقدم لنا **حلمي المليجي** الإحباط على أنه "قشل المرء في إرضاء دوافعه أو إشباع حاجاته، فينشأ عن ذلك حالة من التوتر النفسي أو التأزم النفسي يطلق عليها - الإحباط- وقد ينجم عن ازدياد التوتر الناشئ عن الإحباط ظواهر نفسية وأساليب توافقية شاذة تختلف باختلاف الأشخاص والظروف المحيطة " .(حلمي المليجي، 2000: 57)

يؤكد هذا التعريف عن الحالة التي تنشأ نتيجة منع إشباع حاجة الفرد، كما يوضح أن هناك استجابة ما ستتج كرد فعل عن حالة الإحباط تختلف باختلاف الأشخاص والظروف.

كما يرى **نعيم الرفاعي** أن "الإحباط عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق يعيق إشباع حاجة له، أو توقع حدوث هذا العائق في المستقبل مع تعرض العضوية من جراء ذلك لنوع ما من أنواع التهديد". (**نعيم الرفاعي، 1976: 228**).

ويؤكد نعيم الرفاعي في تعريفه هذا على عنصر التهديد التي تتعرض له العضوية في كليتها أو في جانب منها، ويعتبره شرطاً في وضعية يمكن وصفها بالإحباط في حين أن عدم تلبية حاجة من حاجات العضوية في غياب عنصر التهديد هو حالة يمكن أن نطلق عليها كلمة حرمان.

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن استخلاص أربعة نقاط هامة حول مفهوم الإحباط :

- 1- وجود دافع ملح يسعى إلى الإشباع .
 - 2- وجود عائق (فعلي أو متوقع) يحول دون الإشباع ويعرض العضوية للتهديد
 - 3- حدوث تغير في الحالة النفسية للشخص (توتر، ضغط...)
 - 4- تبني استجابة معينة كرد فعل عن الموقف المحبط.
- وعليه فإن حالة الإحباط تدل على فشل الفرد في تعديل حالة اللاتوازن الداخلي وخفض التوتر بإشباع حاجاته مما يجعله (أي الفرد) يستجيب بطرق مختلفة ظلت لسنوات عديدة محط دراسات علماء النفس وتجاربهم ، من أجل إعطائها تفسيراً أكثر قبولاً وهو ما سنتناوله بالدراسة من خلال النظريات المفسرة للإحباط وردود الأفعال الناجمة عنه.

2 - أسباب الإحباط :

يحدث الإحباط نتيجة عوائق كثيرة مختلفة ، وبعض هذه العوائق خارجية وتنشأ عن ظروف البيئة التي يعيش فيها الفرد ، كالعوامل المادية والاجتماعية والاقتصادية التي تعوق الإنسان عن تحقيق رغباته ، وقد ينشأ الإحباط عن عوائق شخصية، وسنحاول أن نتناول كل نوع من العوائق . (**شاذلي، 2001: 80**)

2- 1 - العوائق المادية : التي تقف حاجزاً دون تحقيق حاجة ما ، ومثل ذلك نجد الحوادث المختلفة التي قد تمنع الشخص من الوصول إلى جهة ذات أهمية حيوية بالنسبة

إليه وكذلك الكوارث الطبيعية المختلفة وتغيرات الطقس .(سامية عشوى، بدون سنة: 108)

وفي هذا الصدد أشار أشرف إلى بعض الظروف والعوامل البيئية غير المواتية والتي تخرج عن إرادة الفرد ، ويعجز عن السيطرة عليها ، والتحكم فيها ومن بين هذه العوامل نجد:

الظروف البيئية المادية الطبيعية كالتضاريس والمناخ ، والطقس والتلوث البيئي ، فالإنسان في حياته اليومية كثيرا مثل هذه العوائق التي تختلف أهميتها باختلاف الظروف .(أشرف، 2001: 132)

2 - 2- العوائق الاقتصادية : تقوم الناحية الاقتصادية بدور كبير في الإحباط ، فكثيرا من الفقراء لا يستطيعون الحصول على الغذاء الكافي أو المسكن والملئم ، وقد يعجز البعض بسبب دخولهم الصغيرة من تحقيق أمالهم من الحياة ، وقد تسبب قلة الدخل حرمان كثير من التمتع بوسائل الترقية ، والتسلية ، وقد يكون الفقر سببا في حرمان كثير من الشباب من الزواج .(علاء، 2015: 09)

وفي هذا الصدد تشير نور الهدى إلى أن الإحباط هنا يعود إلى تصادم رغبتين، أو وجود تناقض ، كما يحدث عندما يريد شباب الاستقلال عن ولديه ويشعر في نفس الوقت برغبة الاعتماد عليهم في كثير من الجوانب المادية ، وأيضا الفقر الذي يقف حاجزا في تحقيق طموحات واحتياجات أساسية للفرد .(نور الهدى، 2004: 126)

2 - 3- العوائق الاجتماعية: وذلك كالتنافس الذي يؤدي إلى إشباع حاجات معينة على حساب الآخرين ، وبعض القيود والتقاليد التي تمنع الشخص من الوصول إلى هدف معين وذلك كغلاء المهور الذي يمنع الكثير من الشباب عن الزواج وصعوبة الامتحانات التي تمنع الكثير من الطلبة والتلاميذ من الحصول على شهادة تؤهلهم لدراسات العليا أو الوظائف .(سامية عشوى، 108: 1990-109).

وترى سهير أن الفرد الغريزي قد يحبط نتيجة العوائق الخارجية فيؤجل تحقيق دوافعه حتى تجيء الفرصة، أو يتسامى بها فيحققها معدلة تحقيقا بديلا ، أو يتحدى العالم الخارجي ، ويحقق دوافعه بعنف وعدوان ، أو يرتد "الليبدو" إلى مراحل صبيانية أو تكون

عوامل الإحباط داخلية فيحول الأنا الأعلى دون تحقيق رغبات الفرد. (سهير ، 2001: 39)

وهكذا تعدد الظروف البيئية الخارجية للإحباط ، كما تختلف تأثيراتها على الأفراد ، كما يمثل عائقاً لفرد ما قد لا يكون كذلك بالنسبة لغيره من الناس ، هذا بالإضافة إلى أن درجة تأثير الموقف الإحباطي قد تتفاوت من فرد لآخر.

3 - أنواع الإحباط:

إن تقسيم الإحباط إلى أنواع سيساعد على فهم طبيعة هذه العملية النفسية، فقد جرت العادة على تقسيم الإحباط إلى عدة أنواع .

يرى زهران (1974: 118) أن الإحباط يقسم إلى أربعة أنواع هي :

3-1- الإحباط الداخلي (الشخصي): الذي ينبع من صفات الفرد الداخلية مثل: وجود عاهات أو ضعف الثقة باختلاف في صورة الجسم سواء كانت واقعية أو متوهمة.

3-2- الإحباط الخارجي البيئي: وينبع من البنية الخارجية المحيطة بالفرد، مثل: الفقر أو الموانع البيئية الأخرى .

3-3- الإحباط التام : وينتج عن وجود عائق يحول دون الوصول إلى الهدف ، وعدم إشباع الدافع وحدوث التوتر.

3-4- الإحباط الجزئي: وينتج عن وجود عائق يحول دون الإشباع الكامل للدوافع ، يؤدي فقط إلى الإشباع جزئي ، وتخفيف جزئي للتوتر النفسي.

أما ريش (RUCH:1967) يميز بين ثلاث أنواع من الإحباط هي :

1-إحباط الصراع: ينشأ عندما يقارن الفرد بين الحاجات ويتحتم عليه أن يختار إشباع حاجة واحدة فقط من هذه الحاجات ، ففي كل حالة يواجه الفرد موقفاً قد يختار فيه واحدة من الاستجابتين ، وكل استجابة منا تشبع حاجة من حاجاته ، ولكنها تمنع إشباع الحاجة الأخرى

2- الإحباط الشخصي : ينشأ عندما يكون عند الفرد بعض الخصائص الجسمية أو الشخصية، والتي تمنعه من إشباع حاجاته أو طموحه.

3-الإحباط البيئي: ينشأ عندما يواجه الفرد بعقبة من البيئة تعوق إشباع حاجة ما. (عمارة، 2008: 47)

وهناك من يقسم الإحباط إلى:

1- الإحباط الأولي والثانوي: فالشعور بعد الارتياح أمام إلحاح حاجة معينة ، تظهر في غير موضعها يسمى إحباطا أوليا ، أما إذا رافق إلحاح الحاجة وجود عائق إضافي يعيق إشباعها فإن لإحباط يسمى عندئذ إحباطا ثانويا .

2- الإحباط السلبي والإيجابي: الوقوف في سبيل التقدم نحو هدف معين دون أن يصاحب ذلك أي تهديد يسمى إحباطا سالبا ،أما إذا تضمن إدراك الخطر أو تهديد إلى جانب وجود العائق الذي يحول دون إشباع الحاجة أو الدافع يسمى ذلك إحباطا إيجابيا .
(جاموس،2004: 124)

3- الإحباط الداخلي والإحباط الخارجي: وفي هذا النوع تكون الإعاقة صادرة عن عامل داخلي مما ينتج إحباطا داخليا

وقد قسم روزنز فايغ هذين القسمين من الإحباط إلى الأقسام التالية :

أ-العوز (الاحتياج)

ب-الحرمان

ج-الإعاقة

أولا فيما يخص الإحباط الخارجي :

أ-العوز الخارجي: (الاحتياج) ويتضمن نقصا في حاجات الفرد الخارجية مثل الفقر

ب-الحرمان الخارجي: وهو يتضمن فقدان الشخص لشيء خارجي كان يملكه مثل فقدان منزل أو قريب أو صديق

ج-الاعاقة الخارجية: وتعرف بأنها العوائق التي تحول بين الفرد وهدفه الذي يرمى إليه ويسعى إلى تحقيقه (فهمي،1990: 188)

أما فيما يخص الإحباط الداخلي نجد:

أ-العوز(الاحتياج) الداخلي : وهو ما يتصل بالعيون والعاهاات الولادية،كفقدان البصر فقدان السمع ، ضعف الصحة العامة

ب-الحرمان الداخلي: ويتضمن ذلك فقدان المفاجئ للبصر أو السمع أو أي عضو آخر من أعضاء الجسم كأن الفرد يتمتع بها سابقا

ج-الإعاقة الداخلية : ومن أمثلة ذلك الرغبة في حضور اجتماعين حدد لهما وقت واحد ، ولن يتمكن من حضور أحدهما .وهذا يسبب الإعاقة في اتخاذ القرار (الأنصاري،2007: 121)

وترى الطالبة الباحثة أن هناك مصادر أخرى للإحباط غير هذه المصادر التي تم ذكرها، وهي مصادر تغطي على رغبة الفرد ، وتعتبر في ذات الفرد ن أهم المصادر الآدمية لما فيها من حاجة ملحة وضرورية يلزم إشباعها في أي وقت وتحت أي ظرف ، وإذا لم تشبع تؤدي بصاحبها إلى اضطرابات نفسية خطيرة ، وهي دافع الأمن وهو من أهم الدافع الحيوية والطغيانية في نفس الوقت وإشباع هذا الدافع يؤدي إلى العديد من الدافع الأخرى ، وأيضا يؤدي إلى الهدوء والالتزان النفسيين، ومنها يتحرر الفرد وينطلق ليعمل بحرية بغير قيود ولا خوف، ويؤدي هذا إلى تعزيز الثقة بالنفس وإلى الأمان والاطمئنان.

4 - النظريات المفسرة للإحباط :

4 - 1-نظرية الإحباط (العدوان):

لقد نال فرض الإحباط يؤدي إلى العدوان اهتمام علماء النفس في مدرسة التحليل النفسي و المدرسة السلوكية،وذلك بسبب أهميته في فهم السلوك الاجتماعي . فلقد كانت البداية مع فرويد حيث اعتقد أن العدوان هو الاستجابة الأولية التي تظهر في كل مرة يكون فيها السلوك الخاضع لمبدأ اللذة معقا سواء كانت هذه الإعاقة بسبب مانع داخلي أو الخارجي ، ونظرا لإلحاح الحاجة يقوم الأنا إما بتأجيل إشباعها أو إعلانها أو يوجهها إلى موضوع متوهم في حالة تغلبها عليه . لذلك تعتبر مدرسة التحليل النفسي "الإحباط تجربة أساسية للأنا ولتطوره ،لأنها تسمح له باختبار وظيفته غي التكيف مع الواقع ."

ويشير فرويد أن العدوان يوجه إلى موضوع العالم الخارجي الذي يدرك كعامل محبط، وفسرت العدوانية الذاتية كالانتحار مثلا على أساس أنها ارتداد للعدوان ضد الفرد ذاتية كالانتحار مثلا على أساس أنها ارتداد للعدوان ضد الفرد ذاته، لكن بعد دراسة فرويد لمشكلة المازوشية أكد وجود غريزة ثانية أساسية وهي غريزة الموت موجهة لتهديم الفرد ذاته ،والعدوان إذا هو عودة هذه الغريزة اتجاه العالم الخارجي ،وهي فكرة ناقضت فكرته

الأولى حول اعتقاد الإحباط عدوان ، و "اعتبر بذلك العدوان مظهرا لغريزة الموت في مقابل الليبيدوا كمظهر لغريزة الحياة (EROS) وهو بذلك مكون أساسي للدفاعات الغريزية الأولية "

و بهذا يكون قد أسس نظرية جديدة لتفسير العدوان بعيدا عن الإحباط .

أما المدرسة السلوكية فقد أخضعت فرض (الإحباط - العدوان) إلى المراجعة التجريبية حيث ذهبت مجموعة جامعة يال

(DOLLARD,DOOB,MILLER,MOWER,SEARSte) سنة (1939) إلى حد

القول "العدوان هو دائما نتيجة الإحباط وأن الإحباط يؤدي دائما إلى شكل أو آخر من أشكال العدوان

لقد أشار في ذلك دولارد وآخرون (DOLLARD et AL) إلى أن الطاقة العدوانية لا تفرغ بالضرورة اتجاه منبع الإحباط الأصلي

وتعتمد الصياغة الجديدة لهذه النظرية على النقاط الأساسية التالية:

-الإحباط يؤدي إلى عدوان مباشر ضد منبع الإحباط :

إن قوة الدافع للعدوان تتناسب طرادا مع شدة الإحباط ، وكلما كان هذا الأخير شديدا اتجه العدوان نحو مصدر الإحباط وانصب عليه " ويختلف الأفراد في الاتجاه الذي تتجه إليه دفاعاتهم العدوانية ،فقد يدرك الفرد أن سبب إحباط إشباع حاجاته أو أهدافه هو فرد أو جماعة أو أشياء في الواقع المادي الاجتماعي وعندئذ يتجه عدوانه نحو هذا الفرد أو الجماعة أو الواقع المادي".(فرح عبد القادر طه وآخرون ، :277)

وهذا يعني أن الفرد يوجه عدوانه حسب تفسير وتحديد سبب الإحباط ، إلا أن عاملا آخر قد يتدخل في توجيه مسار العدوان هو قوة الحاجز المحبط وتهديده للفرد مما قد يؤدي إلى كفه

-إمكانية كف فعل العدوان المباشر :

إن توقع الفرد للعقاب يحدث مباشرة كفا للعدوان خاصة إذا كانت العقوبة المتوقعة أكثر ضررا للفرد من الدافع المحبط نفسه ، ويؤكد نعيم الرفاعي " بأن السبب الأساسي وراء كف الأعمال العدوانية هو توقع العقاب ، كذلك فإن درجة كف العدوان تتناسب تناسبا

طرديا مع مقدار العقاب الذي نتوقع أنه يترتب على هذا العدوان . (نعيم الرفاعي ، 1976 : 310-311)

فإدراك الفرد لما سيجلبه له هذا الفعل من ألم العقاب يجعله يعزف عن إتيانه تبعا لقانون الأثر سواء كان هذا العقاب من النوع المقصود ، كالعقاب البدني مثلا أو غير المقصود كتوقع الإخفاق

وإذا كان الدافع للاستجابة العدوانية قويا فان كفه يحدث إحباطا ثان للفرد مما يدفع به إلى تغيير موضوع العدوان ، أو صورته

-تغيير موضوع العدوان (الإزاحة) : الإزاحة هي توجيه الانفعالات أو الاستجابات العدوانية إلى مثيرات أخرى غير المثيرات الأصلية ، وتحدث كلما كان الفرد عاجزا عن الوصول إلى مصدر الإحباط أو غير قادر على الاعتداء عليه.

-تغيير شكل العدوان:

"إننا نتعلم مراقبة الإحباط ، نقوم بتصفية وتوجيه حاجاته نحو استجابات مقبولة اجتماعيا، وهذا يعني أن العدوان يمكن أن يأخذ شكلا آخر فيظهر في شكل رمزي استجابة لمتطلبات اجتماعية.

فالثقافة تفرض غالبا على الفرد تغيير شكل العدوان وإكسابه طابعا مقبولا إلى حد ما ، وهذا ما أكدته تجارب هولند وسيرز (HOVLAND et SEARS 1940) فقد يعمد الشخص المحبط إلى تفريغ شحنته الانفعالية وعدوانه في صورة أكثر قبولا ، كالتلميذ الذي يرسم أستاذه في شكل كاريكاتوري مضحك أو يؤلف عن نكتة تنفسيا لمشاعره العدوانية تجاه الأستاذ الذي تسبب في إحباطه . (نعيم الرفاعي ، 1976 : 315)

وهكذا كلما استشعر الفرد تهديدا لذاته في حال التعبير الصريح عن العدوان فإن يحاول اللجوء إلى أشكال أخرى من العدوان المقنع .

-العدوانية الذاتية:

تظهر العدوانية الذاتية كلما كان هناك كف قوي للعدوان نحو الخارج، وكذلك عندما يعتقد الفرد أنه منبع للإحباط ، وعندما يكون كف العدوان المباشر من قبل الأنا وليس بعامل خارجي.

ويؤكد نعيم الرفاعي أنه كلما كان الإحباط قويا انصب العدوان على مصدر ذلك الإحباط وفي حال إدراك الفرد أنه هو ذاته المتسبب في الإحباط فإن احتمال العدوان على الذات يصبح مؤكدا ، ويضيف أن كف العدوان الناتج عن الإحباط يحدث إحباطا ثان يثير عدوانا موجها إلى المتسبب في الكف ، فإن كنت الذات هي العائق دون تنفيذ العدوان الأول تكون بذلك هدفا للعدوان الثاني (نعيم الرفاعي، 1976 : 316)
كما أن العدوان الموجه إلى الخارج قد يترتب عنه شعور بالذنب ومحاولة عقاب الذات مما يدفع الشخص إلى إلحاق الأذى بنفسه ماديا ومعنويا .

-التطهير:

تقول كارن هورني "إنه من الخطأ من وجهة نظر الصحة النفسية ، كبت كل المشاعر العدوانية واقترحت أنه من الأفضل للشخص أن يعبر عن مشاعره العدوانية أو العدائية بين الحين والحين حتى يزيج عن نفسه هذه المشاعر (مصطفى خليل الشرقاوي، بدون سنة: 261)

كما أن كف الدافع إلى العدوان الذي سببه الإحباط وتقليل من النزوع للعدوان . وهذا ما يمكن تسميته بتطهير العدوان ، ومن صورته ما تم استغلاله في بعض التقنيات العلاجية للطفل مثل تكسير دمي تمثل رمزيا شخصيات من الواقع الطفل ، وبذلك يكون التطهير ملائما إذ عدلنا في شكل العروس وظهر بذلك في مظهر أكثر قبولا في الوسط الاجتماعي وأحيانا صورة أكثر توافقا إذا تم إعلاءه بممارسة رياضة ما ، أو التمثيل الخ.....

إلا أننا نشير أن نظرية الإحباط -عدوان أخضعت لعدة تعديلات نتيجة التجارب المخبرية التي أجراها الباحثون أمثال بركويتز الذي قدم فرضية بديلة ، وهي أن الإحباط يولد الغضب ، الذي هو حالة التهيؤ الانفعالي للعدوان ، وهو ما أكده وينر وافريل (WEINER. 1981.AVERIL.1983) في أن الإحباط سبب قوي في فتح فوهة الغضب إلا أنه ليس السبب الوحيد إذ يمكن أن يفجر الغضب في غياب عوامل محبطة. (

هذا يعني أن يمكن للإحباط أن يحدثه في حلة تهيو انفعالي للعدوان ، وأن العدوان قد ينتج في ظل عوامل أخرى غير الإحباط ، وهو ما أكدته الدراسات المخبرية التي قام بها م .

فرانك و ت.جلوفيتش (M.FRANK et T.GILOVICH 1988) اللذان اعتبرا أن "ارتداء الشخص للملابس شونداي السوداء (CHANDAIL NOIR) يمكن أن تدفعه لأن يسلك بطريقة أكثر عدوانية". ()

ونستخلص مما سبق أن رد الفعل الذي يولده الإحباط ليس له خصائص محددة معروفة سلفا ، إلا أن العدوان يبقى واحدا من أبرز استجابات الشخصية تجاه عرقلة إشباعاتها

4 - 2- النظرية العامة لإحباط ل روزنزفايغ ROSENZWEIG:

طور روزنزفايغ نظريته بدءا من سنة (1934) وهي تدخل في إطار التحليل النفسي التجريبي، وبين سنة (1938-1944) عرض نظريته حول الإحباط في كتاب بعنوان (of erustration AGENRAL OUTLINE) وقد حاول أن يعطي من خلال هذه النظرية تعبيراً محسوساً لوجهة نظر العضوية في علم النفس في حدود الإمكانيات التجريبية ، وحسب هذا المفهوم يوجد ثلاث مستويات للدفاع السيكولوجي للعضوية (P.PICHOT,1966:02)

-المستوى الخلوي أو المناعي:

وهو يعتمد على البلعمة كعملية تقول بها خلايا تدعي (LES PHAGOCYTES) والأجسام المضادة.....إلخ ، التي تبتلع الأجسام الغريبة والبكتيريا وتقضي عليها. وهذا المستوى يخص بالضبط دفاعات عضوية ضد العوامل المعدية.

-مستوى التحكم الذاتي أو الاستعجالي :

ويخص دفاع العضوية في كليتها ضد الاعتداءات الجسدية العامة ، ومن وجهة النظر السيكولوجية فإن مستوى التحكم الذاتي مرتبط بالخوف والألم والغضب ، أما الناحية الفيزيولوجية تظهر من خلال التغيرات البيولوجية (ازدياد خفقان القلب ، تصبب العرق....)

-مستوى الدفاع عن الأنا:

وهو دفاع الشخصية ضد الاعتداءات السيكولوجية ، ويعتبر أعلى مستوى والذي يخص بالضبط نظرية الإحباط هذه .

4-2-1- الإحباط حسب نظرية روزنزفايغ :

عرف روزنزفايغ الإحباط بأنه " يحدث في كل مرة يتعرض فيها طريق العضوية إلى حاجز أو مانع قد يحاول دون إشباع حاجاتها الحيوية أيا كانت . ()
 وحالة التوتر والضغط الناتجة عن منع إشباع الدافع الملح يجعل العضوية في حالة دفاع سيكو بيولوجي من المستوى الثالث مستوى الدفاع عن الأنا أو عن الشخصية ضد الاعتداءات السيكولوجية، وهو يعتبر ضغط نفسي (STRESS) كل وضعية مثيرة تجعل العضوية تحت التوتر. وقد ميز روزنزفايغ بين نوعين من الإحباط هما :

-الإحباط الأولي:

في هذا النوع ينشأ الإحباط عن غياب موضوع إشباع الحاجة النشطة وهو ما يمكن أن ينطلق عليه الحرمان ، مثل شخص جائع وليس لديه أكل .

-الإحباط الثانوي:

في هذا النوع ينشأ الإحباط عن وجود عائق دون إشباع الحاجة الملحة ، أي أن الشخص في حاجة جوع ملح إلا أن هناك ما يمنعه من تناول الطعام .
 والإحباط الثانوي وحده ينطبق عليه التعريف السابق لمفهوم الإحباط (بلحسيني ، 2002 ، 70):

4-2-2- أنواع الضغوط النفسية :

ويمكن أن نميز بين أربعة أنواع من الضغط النفسي :

1-يكون الضغط سلبيا: عندما يكون الحاج غير محسوس ، ويمثل تهديدا في حد ذاته

2-يكون الضغط نشطا : إذا كان الحاجز قويا مانعا للإشباع ، بالإضافة إلى كونه مهددا للفرد .

3-يكون الضغط خارجي : عندما ينبع الحاجز في هذه الحالة من داخل الفرد أي فكرة داخلية أو مثل أعلى نؤمن به ، أو الإحساس بالندم.

4-يكون الضغط خارجي : عندما يكون خارج الفرد ، أي عوامل محبطة كالظروف الاقتصادية أو الاجتماعية..... الخ

4-2-3- مختلف أنماط الاستجابة للإحباط : قدم روزنزفايغ ثلاثة أنماط ممكنة لردود الفعل اتجاه الإحباط وهي :

1- استجابات توافقية / غير توافقية .

2- استجابات مباشرة / غير مباشرة

3- استجابات دفاعية ونجد فيه :

أ - استجابة العدوان الموجه نحو الخارج

ب - استجابة العدوان الموجه نحو الذات

ج - استجابة تجنب العدوان

4-2-4- التسامح اتجاه الإحباط :

ونرى من خلال هذه النظرية أن الإحباط ظاهرة تنتج في كل مرة عن وجود حاجز يحول

دون الوصول إلى إشباع (ينتج عنها ضغط) الذي يعرف بالإجهاد ويوجد نوعين هما :

فعال وسلبى من جهة وداخلي وخارجي من جهة أخرى

ويعتبر كيرياكو (Kiriaco) الإجهاد بأنه: استجابة لمؤثر سلبي مثل : الغضب أو

الإحباط ، ناتج عن إدراك الفرد بأن ما يطلب من يشكل تهديدا لذاته .فينشط آلياته

الدفاعية لتخفيف هذا التهديد (لوكيا فتيحة ،2006: 11)

5 - طرق الاستجابة للإحباط :

يختلف الأفراد فيما بينها في طريقة الاستجابة للإحباط بحسب عدة عوامل، كطريقة كل

فرد في الاستجابة وشدة الدافع، ودرجة الإعاقة أو المانع ،وقدم ROSENZWEIG ثلاثة

أنماط ممكنة لردود الفعل اتجاه الإحباط :

-استجابات مباشرة/غير مباشرة: توجد استجابات محدودة وضيقة وممكنة ومكيفة مع

الوضعية المثيرة لها فنقول إنها مباشرة ، وفي حالات أخرى تكون هناك استجابة بديلة أو

رمزية (غير مباشرة).

-استجابات دفاعية : هذا النوع من استجابات له دور في اقتصاد العضوية فاستجابات

دوام الحاجة بقوة ملحة بعد كل إحباط.

أما استجابات دفاع الأنا تظهر كلما كانت هناك شروط خاصة فيها تهديد للأنا وقد اقترح

Rosenzweig تقسيم استجابات الدفاع عن الأنا إلى ثلاث أقسام شكلت القاعدة في بناء

اختبار الإحباط المصور .

أ - استجابات العدوان الموجه نحو الخارج: يتميز هذا النمط بردود أفعال واعتداءات تجاه العالم الخارجي ، ويكون العدوان مباشرا على الفرد أو الشيء الذي هو مصدر الإحباط في صور مختلفة سواء باستخدام القوة الجسمية أو بالتعبير للغوي (العيسوي،1996: 106)

ب - استجابات العدوان نحو الذات: وهي ردود الأفعال التي تلقى باللوم على الذات واحتقارها ، والشعور بالذنب ، وقد يتعدى ذلك إلى إلحاق الأذى بالذات

ج - استجابات تجنب العدوان : وهي ردود أفعال أو فعل تظهر فيها على الفرد محاولة تجاهل الموقف المحبط سعيا منه إلى التقليل من أهمية الموقف على درجة إلغاء وجوده أحيانا وقد يبحث الفرد عن حلول ملائمة للموقف يصرف فيه طاقته العدوانية دون وجهة معينة محاولة منه للحفاظ على توازنه النفسي .

-استجابات توافقية /غير توافقية: في هذا النوع من الاستجابات المعيار هو المرجعية الاجتماعية ، نقول عن استجابة اتجاه وضعية محبطة أنها توافقية عندما لا تتحرف حقائق الوضعية كما يفهمها أشخاص آخرون خارج الوضعية المحيطة مثل : كان يستجيب الأفراد بالاعتداء الجسدي على شخص آخر في وضعية يجمع الناس أنها لا تستند على مثل هذه الاستجابة ، أما الاستجابات اللاتوافقية دليل على عدم القدرة على تحمل الإحباط (سهام، 2015: 16-17).

-التسامح اتجاه الإحباط : ذكر كل من بيشو ، ودونجون أن التسامح اتجاه الإحباط في هذه النظرية يعرف بأنه : "استعداد الفرد لاحتمال الإحباط دون فقدان تكيفه السيكو بيولوجي ، أي اللجوء إلى أنواع من الاستجابات المتكيفة ، وهذا يعني قدرة الفرد على تحمل الموقف المحبط دون أن يستشير فيه ذلك مشاعر الغضب أو التوتر أي حالة تهيو للقيام بردود فعل غير مكيفة كالعدوان مثلا ، ويستند مفهوم التسامح نحو الإحباط إلى مبدئين تحليلين :

أ - مبدأ اللذة والواقع :

وتعني مواجهة خبرات إحباطية متعددة يفرضها العالم الخارجي، فيحدث بذلك المرور إلى مبدا الواقع ، واعتبر لويس كرمين ، أن الطفل المدلل الذي نجبه كل الإحباطات يصبح

بذلك قد أساء إعداده للحياة ، لأن مروره بعدد من الإحباطات في مرحلة الطفولة يعد تدريباً له لتحمل الإحباطات في المستقبل.

ب - مبدأ ضعف/ قوة الأنا :

وتعني اللذة الموجهة من الوجهة التحليلية تسيطر عندما يتبنى الفرد استجابات غير ملائمة للدفاع عن الأنا استجاباته وسائل الحفظ الشخصية من عدم الإشباع الناتج عن الإحباط ، والأنا الضعيف يحتاج إلى طرق دفاعية غير ملائمة فضعف الأنا يثير إلى سيطرة مبدأ اللذة وعدم قدرة الفرد على الموائمة بين رغباته ومتطلبات الواقع ، فيستعمل بذلك آليات دفاع غير مكيفة في حين تظهر قوة الأنا في القدرة على تحمل التهديد الخارجي كالفشل والإحباطات الموجودة في بيئته ، والقيام بوظيفته بكفاءة وفاعلية (بلحسيني، 2002: 62-63)

وعليه نستنتج أن هناك اختلاف بين الأفراد في طريقة استجاباتهم للمواقف الإحباطية ، وذلك حسب طبيعة الموقف وشدته ، ودرجة الإعاقة أو المانع

6 - العوامل المحددة لشدة الإحباط :

هناك عدة عوامل محددة لشدة الإحباط نذكر أهمها :

قوة الدافع المحبط : إن إعاقة الدافع من الإشباع يشكل حالة ضغط وتوتر ، يحاول الفرد التخلص منها بأنواع شتى من السلوك ، وتتناسب هذه الحالة تناسباً طردياً مع قوة الدافع عن الإشباع وقيمه المادية والمعنوية ، وحيويته وإحاحه ، وهو ما أكدته تجارب سيرزوسيرز عن الأطفال الرضع ، والتي تحصل على النتيجة التالية : كلما زادت قوة الدافع الذي يدفع الطفل إلى تناول الحليب زادت سرعة ظهور الاستجابة العدوانية عند الطفل المحبط والعكس صحيح (عبد العزيز، دون سنة: 83)

وهو ما أكده مصطفى، (1990: 112-113) إذ يرى أنه كلما كان الدافع أو حاجة قوية كان الإحباط الذي ينجم عن عدم إشباع هذه الحاجة مؤلماً ، منها يؤدي إلى أنواع من السلوك غير المتوازن أو غير المتوافق مع البيئة أو المحيط "

وهكذا يبدو أن هناك اتفاقاً واضحاً بين قوة الدافع المحبط والاستجابات الانفعالية لدى الفرد ، إذ تتراوح شدتها بين الضعف والقوة تبعاً لقيمة وحيوية الدافع المحفز

شدة الحاجز المحبط :

يختلف الحاجز المحبط من موقف إلى آخر من ناحية قوته ومدته ودرجة تهديده ، فكلما أحس الفرد بقوة الحاجز وطول مدته واستشعر تهديده لذاته أصبح من الصعب عليه أن يتحمل حالة الإحباط الناجمة عن هذا المانع القاهر، وباعتبار الأفراد يمكن أن تكون لهم أهداف تحتاج إلى مدى طويل ومجهودات لتحقيقها، فإن وجود العائق يستمر معها على طول المسيرة نحو الهدف وإذ لم يتحقق الإشباع، ولم يستطع الفرد التغلب عن ذلك العائق رغم الجهد المبذول فإن مثل هذا الإحباط المتواصل قد يزيد من حدة التوتر .(خليل الشرقاوي ، بدون سنة: 261)

وعليه فإن قوة الحجز المسبب للإحباط من حيث الشدة والمدة والتهديد يزيد حالة الضغط المؤلمة والناجمة عن عدم إشباع الدافع المحفز ، مما يظهر بشدة لدى الفرد المحبط سلوكا غير مكيف .

تكرار الإحباط : يتعرض الفرد خلال تفاعله المستمر مع الواقع لإحباطات متكررة وقد نجده يستجيب بشدة وعنف لمواقف لا يستدعي منه كل ذلك ، وهذا يعني أن عاملا آخر قد تدخل ، وهو أثر المنبه المتبقي من حالات إحباطية مرت بالفرد مازالت آثارها متوقدة ، وإن كان عامل الزمن كفيف بمحو بعضها.

فالمراهق الذي تلازمه إحباطات الأسرة المحيطة كثيرا ما لا يقوي علم تحمل إحباطا آخر من قبل المعلم مهما كان حجمه، وهذا ما يفسر أحيانا ثورات الغضب عند أبنائنا لأسباب نرى أنها تافهة، فنكرر مرات الإحباط يضعف قدرة الفرد على تحمل الإحباط أيا كانت قوته .(الشرقاوي، دون سنة: 245)

شخصية الفرد : تعتبر الفروقات الفردية بين الأفراد من أهم العوامل المحددة لشدة المواقف المحبطة ، إذ يختلف تأثير الإحباط والآثار الناتجة عنه باختلاف الشخصية من ناحية تكوينها البنائي، شروط التربية الأسرية ، وظروف البيئة الاجتماعية .(البشاري، 2005: 24-25)

وانطلاقا من هذا فإن تأثير الفرد بالمواقف المحبطة وطريقته في الاستجابة حياله يرتبط إلى حد كبير بأسلوب التنشئة التي يتلقاها ، ومدى ماتلقى من مساندة أبوية لمواجهة المشكلات ، كما أن خبرات الفرد ومقدار الفرص التي أتاحت له لإرضاء دوافعه واجتياز

الصعوبات تجعله أكثر ثقة في نفسه مستمدا قوة أنه من خبرات سارة يمكن خلالها من اجتياز صعوبات الواقع ، كما أن الشروط البيئية الخارجية لها تأثيرها، فإن كان الواقع غير ملائم لإشباع أو كما أسماه فرج عبد القادر طه " شح الواقع ". (فرج عبد القادر طه ،1998: 142) فإن ذلك يؤثر على ثقة الفرد وإمكانياته وإمكانيات بيئته فتقل قدرته على مواجهة الإحباط .

7 - أساليب مواجهة الإحباط :

سبقت الإشارة إلى أن الإحباط موجود في حياتنا اليومية لا محالة ، صغارا أو كبارا فيها السبيل الى زيادة المقدرة على تحمله والتعايش معه ،والوقاية منه وكيف يمكننا مواجهة آثاره السالبة مختصرا في هذه النقاط :

يرى الشاذلي (2001:83) بأنه :

1-لابد من تنمية الشعور بالرضا لدى الأفراد حتى يتقبلون ما قسم الله لهم من الرزق والصحة و الذكاء و الجمال

2- إرشاد الباء إلى كيفية معاملة أبنائها وحسن رعايتهم .

3-تعويد الأفراد على الاخذ بالأساليب الصبر على البلاء ،وعدم اليأس والقنوط .

4-العناية بالتلاميذ وتوجيههم مهنيا إلى التدريب المناسب لأن الفشل في الدراسة والتعطل عن العمل يسببان الإحباط ،الذي قد يدفعهم إلى الانحراف بحثا عن النجاح في مجالات ضارة .

5-مساعدة الأسرة الفقيرة على توفير حاجات أفرادها حتى لايتعرضوا للإحباط الشديد الذي يهدد حياتهم .

ويضيف القريطي (1998:104) مايلي :

1-مساعدة الشباب عبي تبني إطار مرجعي من المبادئ والقيم والمعايير .

2-تنمية التفكير العلمي لدى الناشئ على اساس عملية وموضوعية .

3-العمل على اشباع الحاجات النفسية والبيولوجية لدى الافراد .

4-تنمية السمات المزاجية الانفعالية لدى الأفراد ، وزرع التفاعل و الثقة بالنفس .

وير جابر (1985: 357) أن الأسباب يستطيع أن يتعامل مع الأحباط بوحدة من ثلاث طرق:

- 1- الدوران حول العقبة أو العائق للوصول إلى الهدف
- 2- الهجوم على العائق أو العقبة واستبعادها أو اختراقها وصولاً إلى الهدف .
- 3- الانسحاب وقد يظهر في صورة التخلي عن الهدف والبحث عن هدف جديد.

8- آثار الإحباط :

إن عملية التكيف تتضمن دافعا يستثير السلوك، مع وجود عائق يمنع الفرد من الاستجابة المباشرة (الإحباط) ، كما تتضمن قيام الفرد بعدة محاولات بهدف الوصول إلى الاستجابة الصحيحة، وقد يصل إليها الفرد ويشعر بالرضا ، وقد لا يحدث ذلك عندما ما يكرر المحاولات من أجل الوصول إلى الهدف ، قد يشعر باليأس والفتنوط ويختلف الأفراد في مواجهتهم للمواقف الإحباطية ، ويترك الإحباط آثار مهمة وهي :

8- 1- الإحباط والدوافع :

يمكن أن نتكلم عن تأثير الدافع على الإحباط، وعلى تأثير الإحباط على دوافع الفرد ، فبنسبة للنقطة الأولى : تتأثر شدة الإحباط بقوة الدافع المحبط ، فكلما زادت القوة وأهمية الدافع المحبط ، كلما زادت درجة الإحباط الناجمة عن عدم إشباع الدافع وتحقيق الحاجة لدى الفرد ، والعكس صحيح (ماجدة، 2008: 168)

أم عند الحديث عن التأثير الإحباط على الدوافع فيمكن أن نجد تأثيرين مختلفين فقد يؤدي الإحباط إلى إضعاف الدافع (فالطالب الذي يدرس بشكل جيد في امتحانات الفصل الأول من الثانوية العامة وحقق معدلا متواضعا لا يرضى عنه، ويمكن أن يصاب بدرجة من الإحباط عالية يترتب عليها انخفاض دافعيته للدراسة خلال الفصل الثاني)، ومن ناحية أخرى قد تؤدي حالة الإحباط السابقة عند الفرد آخر إلى تقوية الدافع لديه بدلا من إضعافها (غيث، 2006: 136)

8- 2- الإحباط والعدوان:

قد يؤدي الإحباط إلى العدوان ، ولا يظهر الفرد دائما استجاباته العدوانية ، بل قد يكتبتها ويخفيها ومن الشائع في المواقف الإحباطية أن يهاجم مباشرة الأشياء والأشخاص الذين هم مصدر إحباطية .

ومن وجهة نظر الصحة النفسية يعد من الخطأ كبت المشاعر العدوانية ، لأن الكبت يؤدي إلى القلق و العصاب ، وهناك القنوات المعترف بها اجتماعيا تساعد في المشاعر

العذوانية ، ويحول التعبير عن العدوان نتيجة الإحباط دون ظهور أساليب سلوكية أخرى غير عدوانية ، كما أن تفريغ الطاقة النفسية من خلال العدوان يمنع حدوث العدوان في صورة أخرى .

8-3- الإحباط وآليات الدفاع :

قد يرتد الفرد بتأثير إحباط حاضر إلى سلوك قديم يعود إلى مرحلة نمو سابقة أملا في أن نجد في السلوك القديم حل للصعوبة التي تواجهه (فضاء هناء ، 2014: 355)

8-4- الإحباط والاستسلام :

قد ينتهي الإحباط إلى الاستسلام حيث تكون آثار الإحباط شديدة ، ويضعف الدافع بشكل ملحوظ عند الفرد ، هنا يشعر الشخص أن المحاولات للتغلب على العوائق والصعوبات تصبح بلا جدوى ، فكيف عن المحاولة وعلن فشله ويحس بالقنوط واليأس ، ويتقبل الآثار النتائج بضعف واستكانة، إن هذه الحالة من إظهار العجز والفقدان الأمل يمكن أن تسهم في كآبة الفرد وعزلته وانغلاقه الذهني (غيث ، 2006: 137)

وفي هذا الصدد يرى فوزي (2000: 80-81) أن الإحباط يعمل على تغيير سلوك الفرد حينما يواجه موقفا إحباطيا في حياته ويتخذ ذلك الصور التالية :

أ- من الناس حينما يواجه موقفا إحباطيا فإنه لا يستسلم له بل يمضي في التفكير وتكرار المحاولات وتجريب وسائل عدة حتى يصل في النهاية إلى الهدف الذي يشبع هذا الدافع ، أو على الأقل فإنه يبحث عن هدف بديل يستطيع من خلاله إشباع الدافع ولو إشباعا جزئيا مؤقتا يؤدي إلى خفض توتره النفسي .

ب- من الناس حينما يواجه موقفا إحباطيا ، ولا يستطيع إشباع دوافعه فإنه لا يستسلم من أول مرة ، وذلك بكبت دافعه في صورة دوافع مكبوتة تبقى في اللاشعور ، وتظهر في صور أعراض مرضية .

ج- من الناس حينما يفشل بعد محاولته في إشباع دوافعه يضطرب ويختل توازنه ويدفعه الشعور بالفشل باللجوء إلى أساليب سلبية معوجة شاذة

ولهذا فإن توافق الإنسان وتوازنه يتحقق بالنسبة لبعض الناس الذين يستطيعون الوصول إلى الوسائل التي تشبع دوافعهم، وتنتهي المواقف الإحباطية لديهم، وقد تمتنع حالة التوافق والتوازن بالنسبة للبعض الآخر الذي يستسلم لدوافعه، أو يفشل في إشباعها.

وترى الطالبة الباحثة أن أوضح أثر من آثار الإحباط أنه يؤدي إلى تغيير في سلوك الفرد ، ويختلف سلوك الأفراد حينما يواجهون موقفا إيجابيا ، فمنهم من يمض في التفكير وتكرار المحاولات وتجريب وسائل أخرى ، حتى يصل في النهاية إلى الهدف الذي يشبع دوافعه ، أما إذا أحالت الظروف بينه وبين الوصول إلى هدفه الأصلي ، فإنه غالبا يتقبل هدفا بديلا يحقق له على الأقل إشباعا جزئيا لحاجاته وخفضا لتوتره النفسي .

خلاصة :

من خلال التطرق لهذا الفصل الذي أبرز مفهوم الإحباط من منظور عام لحظي ونفسي ، وأهم النظريات التي أسهمت في تبلوره نظريا وتجريبيا مع إبراز التصورات السيكولوجية التي أوردتها كل نظرية لتفسير هذه الظاهرة النفسية التي تعتبر من مسببات الأمراض النفسية ، مع التركيز على النظرية العامة للإحباط والوقوف على العوامل المسببة في حدوثه ، وأهم أنواعه بالإضافة إلى طرق الاستجابة له

وعليه يمكن القول بأن الإحباط يعرقل الفرد ويصعب انسجامه معه ومع المتطلبات الخارجية ليخضع بذلك إلى نمط معين من الاستجابات والتوجيهات ساعيا لتحقيق التكيف مع هذا الوضع الجديد وأن سلوك الأفراد يختلف حينما يواجهون موقفا إحباطيا ، فمنهم من يمضي في التفكير والتكرار المحاولات وتجريب وسائل أخرى ، حتى يصل في النهاية إلى الهدف الذي يشبع دوافعه ، ومنهم من يسلك سلوكا أخرى كالعدوان

الدراسة الميدانية

الفصل الرابع

الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

أولا : الدراسة الاستطلاعية

- 1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
- 2- مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية
- 3- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية
- 4- أدوات الدراسة
- 5- الخصائص السيكومترية لأدوات القياس

ثانيا : الدراسات الأساسية

- 1- منهج الدراسة
- 2- مكان وزمان إجراء الدراسة
- 3- مجتمع الدراسة وعينتها
- 4- إجراء تطبيق الدراسات الأساسية
- 5- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة

تمهيد :

يتناول هذا الفصل فصلا مفصلا للإجراءات التي اتبعتها الطالبة الباحثة من تنفيذ الدراسة وعليه يأتي هذا الفصل الميداني استكمالا للدراسة النظرية التي حاولت من خلالها الطالبة الباحثة اتخاذ مجموعة من الإجراءات الميدانية الأساسية لجعلها دراسة علمية تطبيقية، والكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا

والتي تتمثل في : تحديد منهج الدراسة وإجراءاتها ، ميدان الدراسة، مجتمع البحث وخصائص أفرادها ، كيفية إختيار العينة إضافة إلى الأدوات المستخدمة لجميع البيانات وخصائصها السيكومترية ، إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية ، وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل تلك البيانات

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية في الأساس إلى تحضير الدراسة الميدانية الأساسية للبحث هذا من جهة ومن جهة اكتشاف إجراءات التطبيق من المجتمع الأصلي وخصائص العينة ، وصياغة بعض فرضيات البحث وبناء أداة البحث في صورتها النهائية ، وكذا حساب الخصائص السيكومترية لأداة القياس المصممة في الدراسة الحالية ، بالإضافة إلى الوقوف على أهم إجراءات البحث في الميدان ، سواء من جمع البيانات ، أو من حيث معالجتها وتحليلها ، التعرف على بعض صعوبات البحث لئتم تفاديها في الدراسة الأساسية .

2- مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في ولاية تمنراست ابتداء من 2021/03/24 إلى غاية 2021/03/25 على عينة قوامها 37 تلميذ معيد في شهادة البكالوريا وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة.

3- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

اشتملت عينة الدراسة على 37 تلميذ معيد في شهادة البكالوريا منهم الذكور والإناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من متوسطة خالدي الطاهر بولاية تمنراست

جدول (2): يمثل توزيع أفراد المجتمع حسب متغير الجنس (ذكر/أنثى)

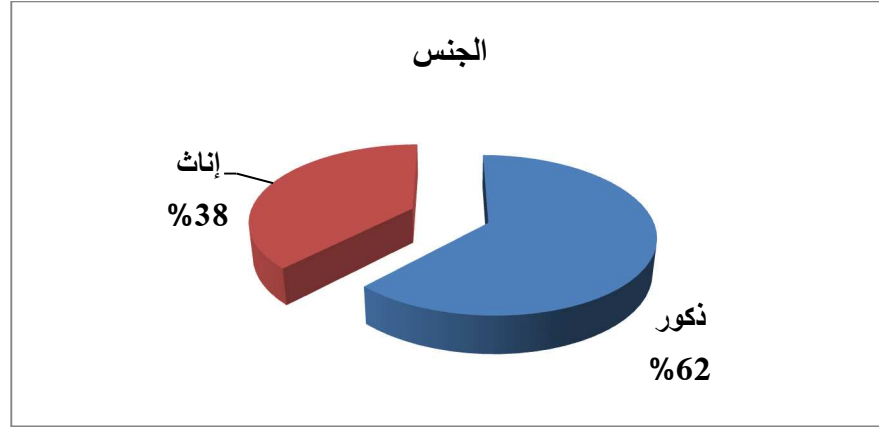
| الجنس | التكرارات | النسبة المئوية |
|---------|-----------|----------------|
| ذكور | 23 | 62% |
| إناث | 14 | 38% |
| المجموع | 37 | 100% |

ومن خلال الجدول رقم 1 يمكن القول أن عينة التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تغلب عليها الصفات التالية :

1-نسبة 62% من الذكور بتعداد 23 تلميذ ، أم الإناث فقد بلغت نسبة 38% بتعداد قدر ب 14 وهي أقل من الذكور .

وشكل التالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق لمتغيراتها

الشكل رقم (01): يبين النسبة المئوية لخصائص العينة وفقا لمتغير الجنس



4- أدوات الدراسة :

لدراسة أي ظاهرة لابد من أداة قياس مناسبة لتحقيق النتائج التي نريدها ، وقد استخدم في هذه الدراسة أداتين لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في الضغط النفسي والإحباط

4-1- مقياس الضغط النفسي:

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الضغط من خلال مدى ظهور أعراضه المختلفة وقد تم استخدام المقياس من مذكرة إعداد الطالبة نقياس كوثر تحت عنوان مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بثانوية الشيخ أحمد توفيق المدني بورقلة تتكون هذه الأداة في صورتها النهائية من جزئين خصص أولها للمعلومات العامة التي تتعلق بالجنس ، أما الثانية فقد خصص لأعراض الضغط ،

-الصدق التمييزي :

وذلك بأخذ درجات المفحوصين على الأداة وترتيب درجات الأفراد تنازليا وأخذ نسبة 33 بالمئة من حدود الطرفين (الدرجات الدنيا والعليا) وحساب متوسطاتها وانحرافها المعياري ومعرفة دلالة الفروق من خلال اختبار " ت "

4-2- مقياس الإحباط :

عرض الاستبانة في صورتها الأولية على عدد المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بجامعة أدرار ، وذلك بهدف استطلاع آرائهم من محاور الاستبانة ، بعد تحليل اجاباتهم تم تعديل بعض البنود تبعا لملاحظتهم بينما تماشبتعاد (3) فقرات منها لعدم إجماعهم عليها

بالمستوى المطلوب ، وذلك بلغ عدد الفقرات الاستبانة في صورتها النهائية (33) فقرة موزعة على خمس محاور

1-المحور الصحي : يقيس الآثار الصحية للإحباط لدى عينة التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا ويتكون من خمسة عبارات وهي من (1-5)

2-المحور النفسي : يقيس الآثار ل نفسية التي يشعر بها التلميذ نتيجة للإحباط لعد نجاحه في شهادة البكالوريا ويتكون من ثمانية عبارات (6-13)

3-المحور الإجتماعي : يقيس الأثر الاجتماعي في شعور التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا بالإحباط ، ويتكون من سبعة عبارات وهي من (27-33) **طريقة تصحيح الاستبانة :**

الاستبانة تستخدم الطريقة الثلاثية (ينطبق -إلى حد ما -لاينطبق) وتكون الاستجابات في حلة الإيجاب مقدرة ب: (1-2-3) أما في حالة السلبية فتقدر

ب(1-2-3) وبذلك تصبح الدرجة الوسطى (2) دلالة معينة والجدول التالي سيوضح أرقام البنود الموجبة والسالبة المكونة لهذه الاستبانة

الجدول رقم (3) يبين أرقام العبارات الموجبة والسالبة في استبانة الإحباط

| المجموع | أرقام البنود | |
|---------|-------------------------------------|-----------|
| 30 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-13-13-14-15 | الإيجابية |
| | 16-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30 | |
| | 31-32-33 | |
| 3 | 17-18-19 | السلبية |

أما بخصوص طريقة تفرغ بيانات الاستبانة الإحباط فقد اعتمدت الطالبة الباحثة على معيار الحكم على تقديرات المتوسطات الحسابية ، وتم تقسيم درجات التقدير إلى 3 مستويات (مرتفعة ، متوسطة ، منخفضة) بالاعتماد على المعدلة التالية:

$$\frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{3 - 1}{3} = 0.66$$

عدد المستويات 3

$$\text{المستوى الأول} : 1.66 = 1 + 0.66$$

المستوى الثاني: $2.33 = 0.66 + 1.67$

المستوى الثالث: $2.99 = 0.66 + 2.34$

فتصبح التقديرات بعد ذلك كالتالي:

-أقل من أو يساوي (1.66) مؤشر منخفض

-أكبر من (1.66) وأقل من (2.33) مؤشر متوسط

-أكبر من أو يساوي (3) مؤشر مرتفع

5- الخصائص السيكومترية لأدوات القياس :

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية تم حساب صدق المحكمين من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس

أولاً : الخصائص السيكومترية لإستبانة الضغط النفسي:

قامت الطالبة الباحثة بإعداد إستبانة الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا وحساب صدق المحكمين لإستبانة كما يلي:

الجدول رقم (4) يوضح صدق المحكمين فيما يخص البنود المحذوفة والمعدلة للإستبيان :

| عدد البنود الإجمالي | البنود المحذوفة | البنود المعدلة | عدد البنود النهائي |
|---------------------|----------------------|---|--------------------|
| 21 | رقم 4 من البعد الأول | إضافة 4 بنود خاصة بالبعد الثاني (12.13.14.15) | 33 |

-طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ فبلغ معامل الثبات ب 0.93 ومنه نقول أن المقياس على درجة عالية من الثبات وهي ممتاز

ثانياً : الخصائص السيكومترية لإستبانة الإحباط :

قامت الطالبة الباحثة بإعداد إستبانة الإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا وحساب الصدق والثبات للإستبانة كما يلي:

1- صدق الأداة (استبانة الإحباط):

صدق الإستبانة يعني أنها تقيس ما أعدت لقياسه ، كما يقصد بالصدق " شمول الإستبانة لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها.

ثم قامت الطالبة الباحثة بتقنين فقرات الإستبانة ، وذلك لتأكد من صدق أداة الدراسة ، وقد تم التأكد من صدق فقرات الإستبانة بالطرق التالية :

-صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للفقرات الإستبانة على عينة قوامها 37 مفردة وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين كل محور من محاور الإستبانة والدرجة الكلية -ثبات الأداة (إستبانة الإحباط)

يقصد بالثبات الحصول على نفس النتائج عند تكرار المقياس باستخدام الأداة نفسها وأشار ملحم (2005: 246) إلى أن الثبات هو : الاتساق والانسجام الذي نقيس به علامات الاختبار السمة أو الشيء الذي اعد الإختبار لقياسه
الجدول رقم (5) يوضح حساب معامل الثبات لمقياس الإحباط:

| حجم العينة | عدد البنود | معامل ألفا كرونباخ |
|------------|------------|--------------------|
| 37 | 33 | 0.83 |

يتضح من خلال الجدول السابق أن معامل ألفا كرونباخ قدر ب (0.83) وهو معامل جيد يدل على ثبات الإختبار.

ثانيا: الدراسات الأساسية

على ضوء الدراسة الاستطلاعية ونتائجها تم تصميم الدراسة الأساسية، والتي تهدف إلى اختبار صحة الفروض في الخطوات التالية :

1-منهج الدراسة: من خلال موضوع دراستنا الراهنة ، والتي تبحث في العلاقة بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيّدين في شهادة البكالوريا ، وعليه فإن المنهج الذي يمكن أن نعتمد في دراستنا هذه والذي رأيناه أكثر ملائمة هو "المنهج الوصفي التحليلي " لمناسبته للبحوث النفسية التربوية .

2- مكان وزمان إجراء الدراسة:

من البديهي أن يختار الباحث مكانا مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته ، بالإضافة إلى معرفة الزمن الكافي لتطبيق تلك الأدوات ، وهذا ما دفعنا لاختيار حدود مكانية وزمانية نرى أنها مناسبة ، تعبر عن مجالات لدراستنا هذه ويمكن عرضها كما يلي :

الحدود الزمنية : طبقة هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2021/3/24

الحدود المكانية : طبقت هذه الدراسة في ثانوية خالد الطاهر بولاية تمنراست

الحدود البشرية: استهدفت الدراسة تلاميذ المعيدين السنة الثالثة ثانوي بولاية خالد الطاهر بولاية تمنراست.

3- مجتمع الدراسة وعينتها :

1-مجتمع الدراسة: يقصد بالمجتمع جميع الأفراد الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها ، ويسعى الباحث إلى أن يعمم عليهم النتائج التي لها علاقة بمشكل الدراسة (علام، 2007: 160).

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا بثانوية خالد الطاهر ، بولاية تمنراست والبالغ عددها 37 تلميذ وتلميذة في العام الدراسي (2020-2021)، وتم اختيار ثانوية بولاية تمنراست كونها مقر إقامة الطالبة الباحثة .

• توزيع أفراد الدراسة حسب الجنس :

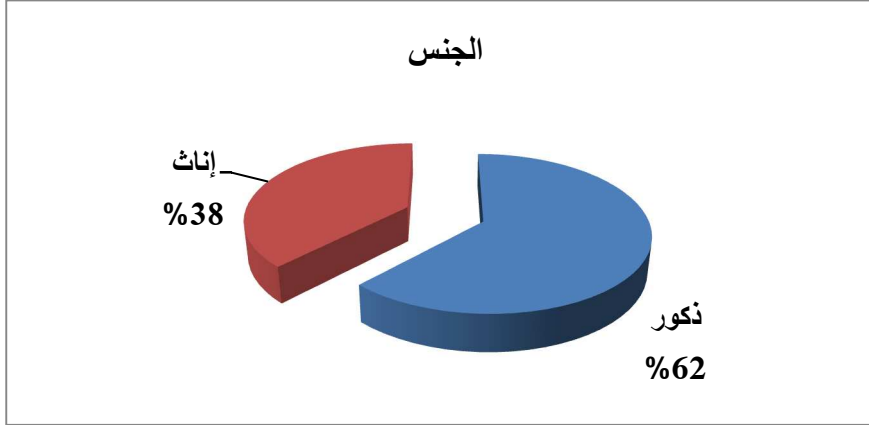
جدول (1): يمثل توزيع أفراد المجتمع حسب متغير الجنس (ذكر/أنثى)

| الجنس | التكرارات | النسبة المئوية |
|---------|-----------|----------------|
| ذكور | 23 | 62% |
| إناث | 14 | 38% |
| المجموع | 37 | 100% |

ومن خلال ماسبق يمكن القول أن عينة التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تغلب عليها الصفات التالية :

1-نسبة 62% من الذكور بتعداد 23 تلميذ ، أم الإناث فقد بلغت نسبة 38% بتعداد قدر ب 14 وهي أقل من الذكور .

والأشكال التالية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفق لمتغيراتها
الشكل رقم (01): يبين النسبة المئوية لخصائص العينة وفقاً لمتغير الجنس



2- العينة :

هي مجموعة من الأفراد الذين يحملون نفس خصائص المجتمع الأصلي حيث تتوزع فيها خصائص المجتمع بنفس النسب التي توجد عليه في المجتمع .
وعليه فقد بلغ حجم أفراد المجتمع الذي شملته الدراسة 37 تلميذ موزعين على أربع شعب (علوم تجريبية ، آداب وفلسفة ، لغات أجنبية ، تسيير واقتصاد) بثانوية خالد الطاهر ولاية تمنراست .

4- إجراءات تطبيق الدراسات الأساسية :

بعد تحديد المنهج المناسب والإحاطة بميدان الدراسة ، وكذلك التعرف على المجتمع ، والتأكد من صلاحية أداة القياس ، قامت الباحثة بتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية خلال المدة الممتدة بين 2021/03/24 و 2021/03/26 من الموسم الدراسي 2021/2020 .

وقد أشرفت الباحثة على إجراءات التطبيق الميداني للتأكد من مدى فهم المفحوصين للتعليمية والفقرات ، وكذلك التأكد من إجاباتهم على كافة البنود . وقد قدر زمن المناسب للإجابة على المقياس بالنسبة للمفحوصين ب (10 إلى 15 دقيقة)

5- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

للإجابة عن التساؤلات الدراسة ولغايات تحليل البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

(1) النسبة المئوية لحساب المتوسط الحسابي

- (2) تحليل التباين الأحادي
- (spss- v21) وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية
- (3) معادلة ألفا كروم باخ
- (4) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري
- (5) اختبار " ت "

خلاصة

أوضح هذا الفصل من خلال إجراءات الدراسة الميدانية ، وفقا للدراستين الإستطلاعية والأساسية فيما يخص العلاقة الضغط النفسي بالإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيّدين في شهادة البكالوريا .

وعليه نحاول في الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة من خلال تطبيق أدوات الدراسة لمعرفة علاقة الضغط النفسي بالإحباط لدى عينة الدراسة ، واستنتاج البيانات المحصل عليها ، ومحاولة تفسيرها في ضوء التنظير المعتمد ، وكذلك بناء على نتائج الدراسات السابقة وموقف الدراسة الحالية من ذلك .

الفصل الخامس

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

تمهيد

1. عرض النتائج وتحليلها

2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

خلاصة الفصل

النتيجة العامة

تمهيد :

يتطرق هذا الفصل الهام من البحث إلى عرض تفصيلي للنتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في استبانة الضغط النفسي ومقياس الإحباط على عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا بثانوية خالد الطاهر بولاية تمنراست للعام الدراسي (2021/2020) ، وهذا هو الجزء المهم من هذا الفصل المتعلق بفرضية الدراسة الأساسية التي تبحث في العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا والفرضية المتعلقة بمستوى الإحباط وكذا مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي وكذا الإحباط لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير الجنس (ذكر - أنثى)

ونلخص في الأخير إلى تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وسنعالج نتائج هذا الفصل وناقشها في ضوء فرضيات البحث

أولا عرض النتائج وتحليلها :

1-1- عرض نتائج السؤال الأول : هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط

النفسية والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا ؟

للإجابة على هذا السؤال واختبار فرضيته التي تنص على أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا.

ولإختبار هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون (RP) بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة الدراسة ، وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (03).

الجدول (6) يبين العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والإحباط لدى أفراد عينة الدراسة

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط (بيرسون) | مستوى الدلالة |
|--------|-----------------|-------------------|-------------------------|---------------|
| 37 | 92.2 | 25.02 | 0.02 | 0.92 |
| | 60.7 | 15.32 | | |

من خلال الجدول رقم(3) نلاحظ لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة الدراسة الأساسية ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.02 وهي غير دالة إحصائياً على مستوى الدلالة (0.01) ، وهذا يعني أنه كلما زاد الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا زادا الإحباط لديهم والعكس صحيح

1-2- عرض نتائج السؤال الثاني : هل توجد فروق ذات دالة إحصائياً في الضغوط

النفسية لدى عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا تعزي لمتغير الجنس ؟

للإجابة على هذا السؤال واختبار فرضيته التي تنص على أنه : لا توجد فروق ذات دالة إحصائياً في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة وفق لمتغير الجنس

وللتأكد من هذه الفرضية يوضح الجدول (4) ذلك

جدول رقم (7) يوضح الفروق في الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا حسب متغير الجنس

| مستوى الدلالة | القيمة "ت" | درجة الحرية | الانحراف المعياري | المتوسط | العينة | الجنس | الضغوط النفسية |
|---------------|------------|-------------|-------------------|---------|--------|--------|----------------|
| 0.05 | 0.40 | 35 | 25.71 | 86.9 | 23 | الذكور | |
| | | | 22.01 | 100.9 | 14 | الإناث | |

يتضح من الجدول رقم (4) لدلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الجنس أنه : لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا حيث بلغت قيمة "ت" (0.40) عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب الجنس لدى عينة الدراسة.

1-3- عرض نتائج السؤال الثالث :

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط حسب الجنس لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا

الجدول رقم (8) يوضح الفروق في الإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا حسب متغير الجنس

| مستوى الدلالة | القيمة "ت" | درجة الحرية | الانحراف المعياري | المتوسط | العينة | الجنس | الإحباط |
|---------------|------------|-------------|-------------------|---------|--------|--------|---------|
| 0.05 | 0.50 | 35 | 10.5 | 65.8 | 23 | الذكور | |
| | | | 18.4 | 52.2 | 14 | الإناث | |

يتضح في الجدول رقم (7) المخصص للنتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الإحباط حسب الجنس أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط حسب الجنس بين

الذكور والإناث ادى تلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا حيث بلغت قيمة "ت" 0.50 وفي دالة إحصائية ل مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مستوى الإحباط لأفراد العينة .

ثانياً: مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

بعد عرض الطالبة الباحثة لنتائج الدراسة من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها باستخدام الإحصاء الوصفي التحليلي وفق لاستجابة عينة الدراسة . تتناول الطالبة الباحثة مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الميدانية في ضوء الأطر النظرية ، وكذا ربطها بنتائج الدراسات

مناقشة الفرضية الأولى :

والتي تنص على: لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا .

ولتحقيق من ذلك تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين المتغيرين ، واتضح من الجدول رقم ، أن معامل الارتباط يساوي (0.02) وهو غير دال عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني أنه: لا توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا ، وهذا يعني انه كلما زاد الضغط النفسي زاد الإحباط لدى هؤلاء التلاميذ من الجنسين والعكس صحيح .

وترى الطالبة الباحثة أن السبب في ذلك قد يعود إلى حاجات ومطالب معينة يرغبون في إشباعها وتحقيقها في ظل الظروف والإمكانيات المتوفرة ، وعلى أساس درجة الضغط النفسي والتوتر الموجود بها فنجد أنهم يلجؤون إلى استخدام الإحباط كوسيلة لتعبير عن هذه الحاجات والمطالب ، وهذا لغرض حل الصراعات وإزالة العقبات التي تعيقهم على تحقيق هذه الحاجات .

مناقشة الفرضية الثانية :

والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب الجنس لدى تلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا ، قامت الطالبة الباحثة بتطبيق إختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين الذكور والإناث وبالعودة إلى الجدول (4) نجد أن المتوسط الحسابي لدى الذكور من أفراد عينة تساوي (86.9) بينما عند الإناث

نجد(100.9) ، كما نجد أن الانحراف المعياري لدرجة الذكور والإناث لإستبانة الضغط النفسي يساوي(25.71، 22.01) على التوالي ، إن القيمة التالية أكبر من القيمة المحسوبة فهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي .

مناقشة الفرضية الثالثة :

للتحقق من صحة الفرضية الخامسة والتي مفادها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس ، قامت الطالبة الباحثة بتطبيق إختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين الذكور والإناث ، بالجدول رقم(07) نجد أن المتوسط الحسابي لدى الذكور من أفراد عينة الدراسة يساوي (65.8) بينما عند الإناث نجد (52.5) ، كما نجد أن الإنحراف المعياري لدرجة الذكور والإناث لإستبانة الإحباط يساوي (18.4،10.5) على التوالي أن القيمة الثانية أكبر من القيمة المعنوية فهذا يشير إلى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث في مستوى الإحباط

واختلفت نتيجة الفرضية مع دراسة يحي نيا ب 2011 ودراسة المشعان 1995 على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط بين الذكور والإناث ، إذ كانت الإناث أكثر إحباطا .

واختلفت كذلك مع دراسة بلحسيني 2002 حيث أظهرت النتائج عوامل أخرى كالجنس في القدرة على مواجهة الإحباط.

وأیضا اختلفت مع دراسة أبو صافية 2004 على وجود اختلاف بين الذكور و الإناث في كل أنماط الدفعية ومستويات الإحباط بأنواعها، كما يختلفون في مستوى السيطرة على الإحباط بأنواعه ، وترتبط الزيادة في إمكانية السيطرة العامة بهبوط في المستوى العام الإحباط .

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل المهم من الدراسة إلى عرض نتائج البحث حسب تساؤلات الدراسة تم تحليلها باستخدام التحليل الإحصائي المناسب لمستوى البيانات وإبرازها باستعمال الجداول والتعليق عليها مرتبة حسب تساؤلات وفرضيات الدراسة ، ثم تحليلها وربطها بما جاء في التراث النظري للبحث والدراسات السابقة في حدود الإمكان ، وحدود المعلومات المتاحة ، وقد جاءت نتائج الدراسة من خلال ما سدرجه في النتيجة العامة .

النتيجة العامة :

تم التوصل في هذه الدراسة إلى جملة من النتائج نوردتها فيما يلي :

- 1- لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيّدين في شهادة البكالوريا
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ المعيّدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيّدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس .

خاتمة

خاتمة :

لقد تناول البحث الحالي موضوع الضغط النفسي وعلاقته بالإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا بثانوية خالد الطاهر ولاية تمنراست وذلك من خلال مقارنة الجانب النظري بالجانب التطبيقي .

فبعد طرحنا إشكالية البحث وتساؤلاته نجمت عنه الفرضيات التالية :

1- لا توجد علاقة إرتباطية بين البين الضغوط النفسية والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا

2- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس .

3- توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس .

وعليه لتحقيق أو نفي فرضيات الدراسة قمنا بدراسة ميدانية شملت دراسة استطلاعية وأخرى أساسية على عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا " بثانوية خالد الطاهر " بولاية تمنراست للعام الدراسي (2020|2021)، وتلخصت نتائج الدراسة في :

-لاوجود علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا ، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى إلى متغير الجنس ، بينما لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في الإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس .

ومن هذه النتيجة يمكننا القول بأنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة الدراسة الأساسية ، مما يؤكد على وجود تأثير متبادل بين متغيرين ، وفي هذا الصدد تشير نظرية "الضغط النفسي -الإحباط " إلى أن الإحباط أمر ناجم عن الضغط النفسي ، وأن الإحباط يؤدي إلى الضغط النفسي ، وأنه يعد رد فعل طبيعي لذلك ، ولأن الإحباط يعجز في النفس العديد من الطاقات الضرورية فلا بد من الفرد للجوء إلى الضغط النفسي حتى يشعر بالراحة ويخفف من شعوره بالإحباط ، أما الفرضيات الأخرى فتمثلت في الحكم أنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الدراسة

(الجنس)، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغيرات الدراسة (الجنس،)
وعليه لتحقيق الفرضيات السابقة قمنا بتحليل النتائج وفق البرنامج الإحصائي (SPSS) الذي أثبت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس ، كما أثبت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس .
وفي الأخير يمكننا القول بأن نتائج الدراسة الحالية يمكن أن تسهم ولو بجزء بسيط في مجال الأبحاث والدراسات العلمية لاختصاص علم النفس ، وبهذا يمكننا إدراج مجموعة من التوصيات والاقتراحات.

الاقتراحات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكننا تقديم بعض الاقتراحات منها ما يلي:

- 1-توسيع دائرة البحث في المجال .
- 2- اختيار عينات أخرى أكثر حجما
- 3- إجراء هذه الدراسة على عينات أخرى من شرائح اجتماعية مختلفة .
- 4- ربط الضغط النفسي بمتغيرات نفسية أخرى
- 5- وضع برامج وقائية لمواجهة الظاهرة ومنع حدوثها أو محاولة التخفيف منها وذلك بإشراك جميع أركان العملية التربوية .
- 6- تنظيم وزارة التربية والتعليم العديد من المحاضرات والندوات المتعلقة بالحد من ظاهرة الإحباط، وطرق وأساليب التعامل مع التلاميذ بشكل سليم
- 7- ضرورة حسن معاملة المعلمين للتلاميذ بحيث تكون دافعة لهم على مواصلة الدراسة.
- 8- تفعيل دور المرشدين التربويين داخل المدرسة ، وتدريبهم وتأهيلهم على التعامل مع التلاميذ (داخل المؤسسة التعليمية) ، وضرورة إلمامهم بأهم المشاكل التي تواجه التلاميذ وطرق التغلب عليها.
- 9- حث الوالدين على مراعاة مشاكل وظروف أبنائهم أثناء الامتحان ، ومساندتهم وتقديم الدعم لهم.
- 10- توظيف الأساليب العلمية الحديثة ووسائل التكنولوجيا ومداخل الفهم الشامل لحاجات التلاميذ التعليمية والنفسية الاجتماعية والفهم الدقيق لسلوكياتهم ، وتوظيف الأساليب العضوية في زيادة الدافعية لديهم على تحسين أدائهم الدراسي والتعليمي في نفوس الطلاب .
- 11- إجراء بحوث ودراسات مستقبلية تستقصي أسباب وأساليب الضغط النفسي للتلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا .
- 12- نرجو أن يحظى التلاميذ المرحلة النهائية من الثانوي باهتمام خاص من طرف مستشاري التربية والتوجيه ، والرعاية اللازمة من طرف المختص النفسي العيادي في الوسط التربوي وإعطائه المكانة اللازمة لذلك قصد انجاز عمله بشكل جيد .

13- يمكن إعداد برامج إرشادية لتخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، يستفيد منها مستشاري التوجيه والإرشاد وكذلك الأولياء .

تفترح الطالبة الباحثة مجموعة من المواضيع التي يمكن دراستها وتناولها في البحوث العلمية :

- دراسة العلاقة بين الإحباط والشعور بالرضا لدى عينة من التلاميذ المعيدين .
- دراسة الاكتئاب وعلاقته بالضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا
- دراسة التفاؤل لدى عينة من التلاميذ المقبلين في شهادة البكالوريا .

قائمة المصادر

والمراجع

أولاً : الكتب

- 1) إبتسام محمود محمد سلطان (2009): المساندة الاجتماعية و أحداث الحياة الضاغطة، دار الشروق، الطبعة الأولى ، عمان الأردن .
- 2) ابن منظور ، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (1993): لسان العرب ، دار صادر ، الطبعة الثالثة ، لبنان .
- 3) أسامة إسماعيل قولي (2006): العلاج النفسي بين الطب والإيمان، دار الكتب العلمية، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان.
- 4) أشرف محمد عبد الغاني (2001): المدخل إلى الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث ، ب ط ، الأزاريطة .
- 5) تامر حسين وعبد الكريم وعبد الله (2014) : سيكولوجية الضغط النفسي ، دار حامد للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، الأردن ، عمان .
- 6) حامد عبد السلام زهران (1974): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- 7) حلمي المليجي (2000): علم النفس الإكلينيكي ، دار النهضة العربية ، الطبعة الأولى ، بيروت.
- 8) الحميد محمد الشاذلي (2001): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، مكتبة الجامعة ، الطبعة الثانية ، الارزايطه ، الاسكندرية .
- 9) خليل الشرقاوي مصطفى (بدون س): علم الصحة النفسية ، دار النهضة العربية، ب ط، بيروت .
- 10) رمضان القذافي (1998): الصحة النفسية والتواقف ، المكتب الجامعي الحديث ، الطبعة الثالثة ، الاسكندرية .
- 11) سامر جميل رضوان (2002): الصحة النفسية، دار المسيرة، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
- 12) سعاد جبر سعيد (2008): سيكولوجية التفكير والوعي بالذات ، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن.

- 13) سعاد منصور غيث (2006): الصحة النفسية للطفل، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى .
- 14) سهير كامل أحمد(2001): الصحة النفسية للأطفال ، مركز الإسكندرية ، للكتاب القاهرة ، ب ط .
- 15) السيد عثمان(2001): علم النفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، الدوحة ، قطر .
- 16) شيلي تايلور ، ترجمة وسام بريك درويش وفوزي شاکر داود (2008) : علم النفس الصحي ، دار حامد ، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن .
- 17) طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين (1993) : إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان
- 18) عبد الرحمان محمد العيسوي (1996): اتجاهات جديدة في علم النفس الجنائي ، منشورات الحلبي الحقوقية، ب ط ،
- 19) عبد العزيز (بدون سنة): أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ملتزمة طبع والنشر ، ب ط ، القاهرة .
- 20) عبد اللطيف حسين فرح (2009): الاضطرابات النفسية ، دار حامد ، الطبعة الأولى ، الأردن.
- 21) عبد المطلب قريطي (1998): مقدمة في الصحة النفسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- 22) عبد المنعم الحنفي (1995): الموسوعة النفسية علم النفس والطب النفسي ، دار نوبليس، الطبعة الأولى ، بيروت ، لبنان .
- 23) عمر مصطفى محمد النعاس (2008): الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، الطبعة الأولى ، جامعة 7 أكتوبر ، مصر .
- 24) قحطان أحمد الطاهر (2004) : تعديل السلوك ، دار وائل للنشر والتوزيع ، الطبعة الثانية ، عمان .
- 25) كلاواش شيوخ ، وغيرت شرابينكة ترجمة إلياس حاجوج (2006): الكرب أو الشدة النفسية ، دار علاء الدين للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، دمشق ، سورية .

- 26) لوکيا فتيحة (2006): مبادئ علم النفس العمل والتنظيم ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عين ميله الجزائر .
- 27) ماجدة بهاء الدين السيد عبید (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان .
- 28) محمد عبد المؤمن (بدون س): مشكلات الطفل النفسية ، دار الفكر الجامعي ، ب ط ، الأزاريطة .
- 29) محمد علي عمارة (2008): برامج علاجية لخفض السلوك العدواني لدى المراهقين ، المكتب الجامعي الحديث ، ب ط ، القاهرة .
- 30) مصطفى عشوى (1990): مدخل إلى علم النفس ، ديوان مطبوعات الجامعة ، ب ط ، الجزائر .
- 31) مصطفى فهمي (1990): الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف ، مكتبة الخانجلي ، الطبعة الثالثة ، مصر .
- 32) نعيم الرفاعي (1976): الصحة النفسية (دراسة في سيكولوجية التكيف) ، دار الطربين ، الطبعة الثانية ، مديرية كتب الجامعة ، دمشق .
- 33) نور الهدى محمد الجاموس (2004): الاضطرابات النفسية الجسمية السيکوسوماتية ، دار اليازوري العربية للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان .
- 34) هارون توفيق الرشیدی (1999) : الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، دار الشرق ، ب ط، القاهرة .
ثانيا : الرسائل الجامعية
- 35) أبو غالي (2012): فاعلية الذات وعلاقتها بالضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات ، جامعة دمشق ، كلية التربية.
- 36) بوفتاح محمد (2005) : الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة .
- 37) الجبلي منى عثمان عبد الله (2006): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الطب والعلوم الصحية ، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.

- (38) حميدان إحسان (2016): ضغوط البيئة المدرسية و انعكاساتها على المردود التربوي للتلميذ ، لنيل شهادة الماستر ل.م.د ، تخصص علم اجتماع التربية ، جامعة العربي التبسي .
- (39) الزغبي نزار مجد يوسف (2005): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة أريد وعلاقتها بتقدير الذات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، غير منشورة ، جامعة اليرموك .
- (40) صالحى هناء (2005): علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى الطلبة المقيمين بجامعة ورقلة ، شهادة ماستر ، جامعة ورقلة .
- (41) صافية عويرات (2015): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة في العمل ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة .
- (42) عبد الحميد، أسماء صلاح(2008): الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهتي الضغط لدى أطفال سكاني المقابر، رسالة ماجستير ، غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين الشمس.
- (43) عبيدي سميرة (2011): الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة ملود معمري ، تيزيوزو.
- (44) علي ابن علي (2001): أثر ضغوط الحياة على الصحة النفسية والتنبؤ بالتوافق لدى أساتذة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- (45) وردة بلحسيني(2002): علاقة الرضا عن التوجيه المدرسي بالإحباط ، جامعة ورقلة.
- (46) يوسف جمعة السيد (2007): إدارة الضغوط ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في علوم الهندسة ، جامعة القاهرة ، كلية الهندسة ، القاهرة.
- (47)

ثالثاً: المجلات

- 47) سهام كاظم نمر (2001): أحلام اليقظة وعلاقتها بتقدير الذات لتلاميذ مرحلة الثانوي، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 19، جامعة بغداد .
- 48) علاء فرغلي (2015): الإحباط أسبابه وعلاجه، مجلة النفس المطمئنة، العدد 11
- 49) العواملة فهد (2006): الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية، مجلة كلية التربية، الجزء الرابع، جامعة الأردن، عمان .
- 50) فاضل عبد الهر مزعل . هناء عبد النبي (2014): الإحباط دراسة تفسيرية، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، العدد 2، المجلد 7، كلية التربية، جامعة البصرة .

الملاحق

مقياس الضغط النفسي

التعليمة :

أخي التلميذ

أختي التلميذة

فيما يلي مجموعة من العبارات ، تعبر المواقف أو القضايا الخاصة بالحياة أرجو قراءة كل عبارة بتأني ، والإجابة عليها بأن تضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن رأيك علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، ولا تترك عبارة بدون إجابة عليها ، أجب بصدق وبكل موضوعية .

علما بأن بيانات المقياس تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ، ولن يطلع عليها سوى الباحث ، كما يرجى الإجابة على كل الفقرات ، وعدم ترك أو تكرار الإجابة علم الفقرة الواحدة.

بيانات أولية :

الجنس: ذكر

أنثى

التخصص: آداب وفلسفة تسيير واقتصاد

علوم تجريبية لغات أجنبية

| الفقرات | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|--|-------|-------|--------|-------|------|
| اشعر بالانزعاج بسبب اكتظاظ المقرر الدراسي | | | | | |
| انخفضت رغبتني في مواصلة الدراسة | | | | | |
| أشعر بعدم الراحة النفسية أثناء الدراسة | | | | | |
| أشعر بالتوتر والوحدة داخل الثانوية | | | | | |
| أواجه صراعات داخلية بسبب التحضير للإمتحان | | | | | |
| أخاف من مستقبلي الدراسي | | | | | |
| أشعر بالهدوء أثناء الدراسة | | | | | |
| أعاني ضغوطات من طرف الأسرة اتجاه الدراسة | | | | | |
| ينتابني الأرق بسبب التفكير في الدراسة | | | | | |
| أشعر بالإجهاد (التعب) بسبب متطلبات الدراسة | | | | | |
| أشعر أنني حيوي | | | | | |
| لدي صعوبات في الاسترخاء | | | | | |
| أعاني كثيرا من الصداع | | | | | |
| أشعر أنني فقدت شهيتي بسبب التفكير في الدراسة | | | | | |
| أعاني من صعوبات في النوم بسبب التفكير في الدراسة | | | | | |
| اشعر بأنني مهدد بالرسوب رغم اجتهادي | | | | | |
| انزعج من انتقادات الآخرين | | | | | |
| أجد صعوبة في الاتصال بالأساتذة لاستشارتهم في طلب المساعدة | | | | | |
| تزعجني معاملة الأساتذة كونهم يميزون بين التلاميذ | | | | | |
| يزعجني الاهتمام الزائد من طرف الآخرين انزعج من مقارنتي بزملائي | | | | | |
| انزعج من معاملة الأساتذة السيئة | | | | | |
| اشعر أن البيئة الدراسية غير ملائمة | | | | | |
| أتضايق أثناء الحصة كون الأساتذة لا يسمحون لي بالمشاركة فيها | | | | | |
| لست راضيا على طريقة يقيم بها الأساتذة أعمالني | | | | | |

الملاحق

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الإمتحان |
| | | | | | أشعر بإنفجار رأسي من نصائح والدي حول الدراسة |
| | | | | | أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية |
| | | | | | أشعر بضيق التنفس في البعض الحصص الدراسية |
| | | | | | أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم |
| | | | | | اشعر بالإسراف في النوم تجنباً للمراجعة |
| | | | | | اشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة |
| | | | | | أشعر بالصداع من ضجيج الساحة |

مقياس الإحباط

| الرقم | العبارة | ينطبق | الى حد ما | لاينطبق |
|-------|--|-------|-----------|---------|
| 1 | يдахمني صداع من حين لآخر | | | |
| 2 | أحس بزيادة في دقات قلبي | | | |
| 3 | لم تعد الشهية مفتوحة كالسابق | | | |
| 4 | برتفع ضغط الدم عندما أشعر بالحزن | | | |
| 5 | أشعر بالتوتر عندما تكون الحالة الصحية غير جيدة | | | |
| 6 | أشعر بالضيق كوني لم أنجح في شهادة البكالوريا | | | |
| 7 | أتوتر عندما أشعر بأنني غير قادر على تحقيق أهدافي المستقبلية وطموحاتي | | | |
| 8 | أنا غير راضي على أفعالي | | | |
| 9 | أصبح لدي شعور بأنني شخص فاشل | | | |
| 10 | أتوتر عندما أخطط للمستقبل فأصطدم بواقع الأسرة الذي يحول دون تحقيق | | | |
| 11 | أتوتر لعدم وجود الثقة بين التلاميذ من كلا الجنسين | | | |
| 12 | أتضايق لعدم وجود وقت كافي بين تقديم الدروس | | | |
| 13 | أشعر بأنني منبوذ بين الأساتذة والتلاميذ | | | |
| 14 | أشعر بأنني بإحباط عندما تكون أسئلة الامتحان صعبة | | | |
| 15 | بت أتمنى أن يكون مجال تخصص آخر | | | |
| 16 | أشعر بالتوتر عندما تكون المادة التدريسية غير مفهومة | | | |
| 17 | مازلت أحافظ على كتبي ودفاتري السابقة | | | |
| 18 | أرغب في تحقيق أهدافي العملية في مجال تخصصي | | | |
| 19 | أسعى لزيادة الخبرة العلمية في نفس تخصصي | | | |
| 20 | أفتعل المشاكل مع إخوتي لأتفه الأسباب | | | |
| 21 | غرفتي تعملها الفوضى | | | |
| 22 | عدم تشجيع أهلي في النجاح والتفوق يشعرنني بتوتر | | | |
| 23 | أتضايق عندما يخبرني أهلي بشيء ولم أستطع فعله | | | |
| 24 | يشعرنني عدم استماع والدي لمشاكلي وفهمها بالضيق | | | |
| 25 | عدم مساندة من قبل أهلي عند قرب امتحان يقلقني | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|----|
| | | | أضايق عندما تكون نظرة أهلي لي كنظرة ازدراء | 26 |
| | | | صرت أتردد في ربط علاقات مع زملائي | 27 |
| | | | أشعر باحتكار بعض التلاميذ للمعلومات وعدم مساندتهم لي | 28 |
| | | | أفقد سؤال الآخرين لعدم الحصول على شهادة البكالوريا | 29 |
| | | | يصفني الآخريين بأني أصبحت سريع الغضب | 30 |
| | | | أضايق عندما أتعرض لاستهزاء من قبل الآخرين | 31 |
| | | | أؤثر من تحيز بعض الأساتذة | 32 |
| | | | أضايق لعدم وجود علاقات ايجابية بين التلاميذ | 33 |

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الملحق رقم (3): معامل الارتباط بيرسون بين الضغط النفسي والإحباط

| مستوى الدلالة | معامل الارتباط (بيرسون) | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | |
|------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|--------|-----------------|
| 0.92 | 0.02 | 25.02 | 92.2 | 37 | الضغط النفسي |
| | | 15.32 | 60.7 | | الإحباط |

الملحق رقم (4) يبين دلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الجنس

| مستوى الدلالة | القيمة "ت" | درجة الحرية | الانحراف المعياري | المتوسط | العينة | الجنس | الضغط النفسي |
|------------------|---------------|----------------|----------------------|---------|--------|--------|-----------------|
| 0.05 | 0.40 | 35 | 25.71 | 86.9 | 23 | الذكور | |
| | | | 22.01 | 100.9 | 14 | الإناث | |

الملحق رقم (4) يبين دلالة الفروق في الإحباط حسب الجنس

| مستوى الدلالة | القيمة "ت" | درجة الحرية | الانحراف المعياري | المتوسط | العينة | الجنس | الإحباط |
|------------------|---------------|----------------|----------------------|---------|--------|--------|---------|
| 0.05 | 0.50 | 35 | 10.5 | 65.8 | 23 | الذكور | |
| | | | 18.4 | 52.2 | 14 | الإناث | |

ملخص الدراسة:

الضغط النفسي وعلاقته بالإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا . هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا في ثانوية خالدي الطاهر بولاية تمنراست ، وأثر كل من متغير الجنس والتخصص .

ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء إستبانة للضغط النفسي مكونة من (33) فقرة ، وتطبيق مقياس الإحباط من إعداد الطالبة أحلام عزيزي مكونة من (33) فقرة طبقت على عينة مكونة من (37) تلميذ وتلميذة معيدين في شهادة البكالوريا ولمعالجة البيانات الإحصائية ، ثم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (spss) ، والمتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، والاختبارات للدلالة الفروق ، وقد أظهرت نتائج الدراسة :

1- لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس .

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، الإحباط ، التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا

Study summary:

Psychological stress and its relationship to frustration among a sample of students repeating the baccalaureate.

This study aimed to identify the level of psychological stress and its relationship to frustration among a sample of students repeating the baccalaureate degree at Khalidi Al-Taher secondary school in the state of Tamanrasset, and the impact of each of the variables of gender and specialization.

To achieve the objectives of the study, a questionnaire for psychological stress consisting of (33) items was built, and the frustration scale was applied by the student Ahlam Azizi, consisting of (33) items, which were applied to a sample of (37) male and female students teaching assistants in the baccalaureate degree and to process statistical data, then using the Statistical packages (spss), arithmetic means, standard deviations, and tests for significance of differences. The results of the study showed:

- 1 There is no correlation between psychological stress and frustration among a sample of students repeating the baccalaureate
- 2 There are no statistically significant differences in psychological stress among a sample of repeat students in the baccalaureate degree due to the gender variable
- 3 There are no statistically significant differences in frustration among a sample of repeat students in the baccalaureate degree due to the gender variable.

Key words : psychological pressure, frustration, students repeating the baccalaureate