

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا .

**الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من  
الدافعية للتعلم والتحصيل الدراسي .  
لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي .**

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس  
تخصص : الصحة النفسية والتكيف المدرسي .

إعداد الطالبة :

بوزرمة مكيوسة .

لجنة المناقشة :

رئيسا .....	أ.د يوب نادية
مشرفا ومقررا .....	أ.د منصور مصطفى
مساعد مشرف .....	أ.د قادري حليلة
مناقشا .....	أ.د تيغزة أمحمد
مناقشا .....	أ.د بن طاهر بشير

"

..

".

( )

:

. ( )

165

103

268

(04)

46

(6)

48

(06)

:

SPSS

-

-

-

-

:

/

“ ” “ ”

“ ” “ ” “ ”  
/

“ ”  
/

“ ” “ ” “ ”  
/

.

.

.

.

:

-

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

1		
	:	
5		.I
9		.II
9		.III
10		.IV
10		.V
15		
15		.I
17		.II
19		.III
20		.IV
23		.V
23	.(Hans Selye)	.1

24	( Henry Murray )	.2
25	.(Lazaruss)	.3
26	. ( Spielberjer)	.4
27	.	.V
28	.	.VI
30	.( )	.1
34	.	.2
42	.	.VI
45		
:		
47		
47	.	.I
49	.	.II
50	.	.III
53	.	.IV
54	.	.V
55	. (1964) Vroom	.1
56	.	.2
57	.(1994)	.3
59	.	.VI
60	.	.VII
64	.	.VIII
70	.	
:		
.		
73		

73	.1
73	.2
74	.3
75	.4
75	.1.4 (2005)
76	.2.4 (2010)
78	.5
99	.II
99	.1
99	.2
103	.3
104	.4
105	.5
105	.6
:	
108	.I
116	.II
119	.III
121	.IV
125	.
127	
129	.



138	.
-----	---

:

74	.	(01)
74	.	(02)
75	.	(03)
76	( )	(04)
75	.	(05)
80	.	(06)
81	.	(08)
83	.	(09)
85	.	(10)
86	.	(11)
86	.	(12)
87	.	(13)
88	.	(14)
88	.	(15)
89	.	(16)
90	.	(17)
91	.	(18)
92	.	(19)
93	.	(20)
94	.	(21)
94	.	(22)
95	.	(23)
95	.	(24)
96	.	(25)
96	.	(26)
97	.	(27)
100	.	(28)

101		(29)
102		(30)
103		(31)
103		(32)
104		(33)
108	" "	(34)
111	" "	(35)
116		(36)
119		(37)
121		(38)
122		(39)
122	(schéffé)	(40)

:

56	(1964) Vroom	(01)
59	(Viau)	(02)
100		(03)
101		(04)
102	القطاع الدائري للعيننة الأساسية حسب التخصص الدراسي .	(05)

:

138	.	(01)
140	.	(02)
176	.	(03)
172		(04)
177	نتائج أفراد العينة حول متغيرات الدراسة .	(05)
183	نتائج اختبار الفرضيات .	(06)



:

>>

<<

"Futur shok " >> Toffler " " (1: 2001 )

) <<

. (105 : 2011

.

-

-

>>

.(12 :2008 ) <<

" Keller "

>> (1987)

(306 :2011 ) <<

>>

(153: 1988 ) <<

:





## الفصل الأول:

### تقديم البحث

- I. إشكالية الدراسة .
- II. فرضيات الدراسة.
- III. أهمية الدراسة .
- IV. أهداف الدراسة.
- V. التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة

: .l

...

.

.

.

(1994)

.(52:1994 )

)

. (02 :2009 i

(2011)

(2009)

)

(2005) Davidove

(183 :2011

(1979) Robins & Tanek

Hamilton & Biverley

(1986) Newcomb & all

(2003)

(1994)

(2001 :

) (1988)

(2007)

(2007)

(2005)

. (2011 )

(2011)

:

(188 :2011 ).

(2008 )

(1998)

Justel

(2000)

(2011 )

(189 : 2011 ) (2008) (2000)

(2005)

(2005 ) .

Dobson >>

( 1973 ) Dee Wolp

(1982) (129 : 2012 ) <<

(1994 ) .

i

>> (04 : 2009 ) .

:2008 ) <<

. (84

(2005)

>>

(202 :2005 ) <<.

.

.

.

(1972)

(156 :2000 . )

'Rom "

:2001 )

(1999 ) .

(143

"Miaus "

( - )

(1989) Milin Cly

(1979)

"

(1996) " Lodobruch

" (1995) 'Onzel

(157 : 2000 ) .

) :

(

( )

:

:

:

.I

:

.

:

.

( )

:

.

:

. ( )

:

.III

: .1

-

-

.

: .2

.

: .IV

:

.1

.

.2

.

.3

.

:

.V

: (Stress) .1

:

: .1.1

: .1.2

: .1.3

( ) : .1.4

: .1.5

.  
.1.6

:

75 45

:

105 76

:



135 106 :  
.  
: (La motivation a apprendre ) .2

(2010)

:  
: .2.1

: .2.2

: .2.3

: .2.4

: .2.5

: .2.6

: .3

(.2013 / 2012)

. ( ) ( ) : .4

الحياتية

النظري

## الفصل الثاني

### الضغوط النفسية

تمهيد.

- ا. تطور مفهوم الضغط النفسي.
- اا. تعريف الضغط النفسي.
- ااا. الضغط النفسي والمفاهيم المماثلة له.
- اااا. مظاهر الضغط النفسي.
- ااااا. الأسس النظرية المفسرة للضغوط النفسية.
  1. النظرية الفسيولوجية لهانز سيللي .
  2. النظرية الفكرية لهنري موراي.
  3. النظرية المعرفية للازاروس.
  4. نظرية سبيلبرجر
- اااااا. الضغوط النفسية لدى التلميذ المتمدرس .
- ااااااا. مصادر الضغط النفسي لدى التلميذ المتمدرس.
  1. المصادر الداخلية .
  2. المصادر الخارجية .
- اااااااا. الفرق بين الجنسين في التعرض للضغوط النفسية .

خلاصة

:

selye " "

.

.

.

:

.l

.

>>

(21: 2009 ) << Advessity Hardship Distress

stora " >>

(40 :;2008 ;Boulkroune) <<

<< Hook " " >>

>>.(257 :2001 )

(41 : 2008 Boulkroune)<<

" Cannon " 1914  
. (41 : 2008 ;Boulkroune) 1928

" Hans Sely " "  
1956  
>>  
-  
-

:  
(20 : 2009 ) . <<

>> 1936  
<<  
. (42 :2008 ;Boulkroune)  
: "Dominique chalvin" "

1956  
. (29 :2005 ) " The stress of life : "  
" Lazarus " 1966

. (41 :2011 ) ( M .Boudarene )

. II

)

(19 : 2009

: (Stress) (1 2

( )

:

:

:

. (23 : 2005 ) ( ) - -

: Larousse (Stress)

. (LAROUSSE, 2002 : 329) "

: (2 2

: Le grand Robert

. (Boulkroune, 2008 : 43) ( )

:

. (Boulkroune, 2008 :43)

: Hans Selye

Jean Benjamin ) ( Distress ) ( Eustress)

. (32 : 2005 ) ( Stora

: (1984) Folkman

. (Folkman, 1984 : 839)

" "

: Walter Cannon

) ( ) :

. (33 : 2005

: ( DSM 4 )

. (41 : 2003 )

: (1998)

:

. (118 : 1998 )

: (2006)

. (23 : 2006 )



(1998)

:

: (

: (

:( ) (

. (4 : 1998 )

>> :

)<<

. (33 : 2005 ) (

Organisme

Charge

>>

( ) <<

. (679 : 2010 )

:

.III

:

: .1

(171 :1996 )

.(41 :2010 )

: S . Freud : .2

(18 : 2001 )

(2010)

2010 )

. (39 :

: .3

(1986) Taylor .

(11 2012 )

2010 : )

.(34

: .IV





(2005 ) (2011 ) .

- 
- 
- 
- 

: .5

(1992) Shafer

:

:

:

-

.

:

-

:

). .

. (45 : 2003

:

.V

:

: (Hans Selye)

.1

(H.Selye)

. (98 : 2001 )

(H.Selye)

(Boulkroune, 2008, : 57).

- (H.Selye)

-

:

: (

(H.Selye)

...

24

(Boulkroune, ( Loconte , Nathalie , Patesson et all)

. 2008, :57)

: (

: (

(98 : 2001 ) .

. (Boulkroune, 2008 : 57)

( Selye 1956)

(H.Selye)

: ( Henry Murray )

.2

H.Murray

>>

(100 :2001 ) << .

(38 : 2005 ) (Thema)

(48: 2003 )

:

Beta press -

Alfa press -

. (100 : 2001 )

: ( H.Murray )

.

: (Lazaruss)

.3

.

Lazaruss

.

:

:

.

:

.

-

.

-

.

-

:

:

.



.  
: ( Spielberjer) .4

Spielberjer

.

. :

. :

. :

. (46 : 2003 )

(H.Selye)

. : .VI

. (15 : 2002 )

:

. (182: 2009 )

: (3 :2009)

.

(2009) Pilet

:

. (51 : 2011 )

.

(2009)

(249. 2005 )

. (31 : 2009 )



. (127 : 1996 )

(1993) MC donald " "

(27 : 2011 ) .

(52 :1994)

423

Kozma & Kenedy

18 16

. (2007 )

(1996) Jajdek

. (17: 2002 )

D'Aurora & Fimian

. (555 : 1994 )

:

: .1

.

:

: 1.1

(221 :1972 )

>>: (2005) Gerad Salem

(54 : 2011 ) .<<

: 2.1

. (73 : 1999 )

)

.(198 : 2011

(1996)

(2011)

(229. 2011 ) .

: 3.1

:

: (1999)

:

( )

: (2002)

:

.(84 : 2002 )

Halpen

(1998) Toney& call

(1999 )

(1985)

(2012 )

Lazarus & Folkman

: 2001 ) .

(102

>> :

<<

(17: 2003 ) .

:

4.1

(418 : 1982 ) .

: ( Housmen 1998)

.( ) :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

(323 : ) .

: 2000 )

(120

: (34 : 2003 )



: .2

:

: .1.2

: (18: 2011 )

: •

(106: 1998 ) .

: •

>>

) <<

. (55 : 2005

: •

: (2006)

(2008) Claudier Parent

. (59 : 2011 )

(1973) Haburg

. (40 : 2004 )

(1991) Ranchor

. (40 : 2004 )

: •

j Hunt

: Harlow Thompson

. (144 : 1985 )

: •

>> :

:

(109: ) <<

(2001) Vera Peiffler

. (51 : 2005 )

(1988) Sandler

(1973) Harburg

. (41: 2004 )

: .2.2

>> : (2011) Daniel Marcelli

-

. << (Marcelli, 2011, :19)

-

-

(2007) Cristine Benoit " "

. (60: 2011 )

:

:

•

.

>> :

(64: )<<

.

:

•

:

:

.  
:

.

.(197 : 2009 ) .

" (2007)

>> : "

. (71 : 2011 ) <<

:

.(118 : 1998 )

(2007) Julie Deville

(67 : 2011 )

.

:

•

(2007) Marc Choud "

.

"

.

:

•

>>

: 2005 ) .<<

Helene Chagnon

(62

, (66 : 2011 ) .

. (89:2008 )

:

•

.

.

. (63: 2005 )

:

•

(2000)

(390: 1994 ) .

. (2008 )

: 3.2

"

Cultural lag

. (18: 1999 )



: 4.2

).

(52 : 2005

.

:

.VIII

(2011)

(2009)

.(2011 )

(2000) Davidove

(115 :2004)

(183 : 2011 ) .

(1979) Robbins & Tanek " " :

(2001 ) .

(1986) Newcomb & all

" (400: 2001 ) .

(1988)Hamilton & Beverley "

(401: 2001 )

(1994)

: Henderson & All " " (400: 2001 )

(400: 2001 ) .

) (2003 ) (1994 )

(2007 ) (2007 ) (2005

.

(206:2005 ) .

.





.	.I
.	.II
.	.III
.	.IV
.	.V
(1964) vroom	.1
.	.2
(1994)	.3
.	.VI
.	.VII
.	.VIII
.	.

.	.I
.	.II
.	.III
.	.IV
.	.V
(1964) vroom	.1
.	.2
(1994)	.3
.	.VI
.	.VII
.	.VIII

(2003 ).



To

Movere

Motivation

move

. (31 :2000 )

(6:1998 ).

:

: ( 1978) Atkinson " "

. (172: 1996 )

: (1988)

. (172:1996 )

: Hubb" "

. (1989 )

: (1998) Barron

. (434: 2009 )

:

.ll

(1985) Mc clelland

(1986) Atkinson and Feather

. (684 : 2010 )

- - ...

(1997) Ball " "

.

:

: (34: 1984)

.

: Slagen" "

:1987 ).

(93

: Hoston & All " "

. (203 :1989 )

: (1993)

. (12 2010 )

: (1995) Ormord " "

. (292: )

: (1997) Rolland Viau " "

(Viau, 1997) .

: Harbert Harmenz" "  
(90:1998 ) .

:

. (2002 )

: .III

(1967) Chiu " "

:

- 
- 
-

) (1967)

. (13 : 2010

(1984) Kozki & Entiwistel

: 5 20 8

: •

: •

: •

: •

: •

( 2010

) .

1990

Marcova " "

:

: •

: •

: •

.( 2010 ) ...

(1993)

Atkinson

.( 2010 ) 1993

Wigfield

Eccles

(438: 2009 ):

)

:

•

(

).

:

•

(

:

•

).

(

:

:

•

.

:

•

.

.

:

•

.

:

•

:

•

: 2009

)

( 2002;Scholl)

. (438

:

: .IV

:

: .1

.

: .2

>>

. (17 : 2010 ) <<

: .3

)

(95 : 1987

: (1994) : .4

:

. (17 : 2010 )

.  
:  
.V

(2010)

:

Biehler &).

(171 :1999 ) (1990)( Snowmen

(172 1999 ).



(172: 1999 )

:

:

:(1964 ) Vroom .1

Vroom

:

:

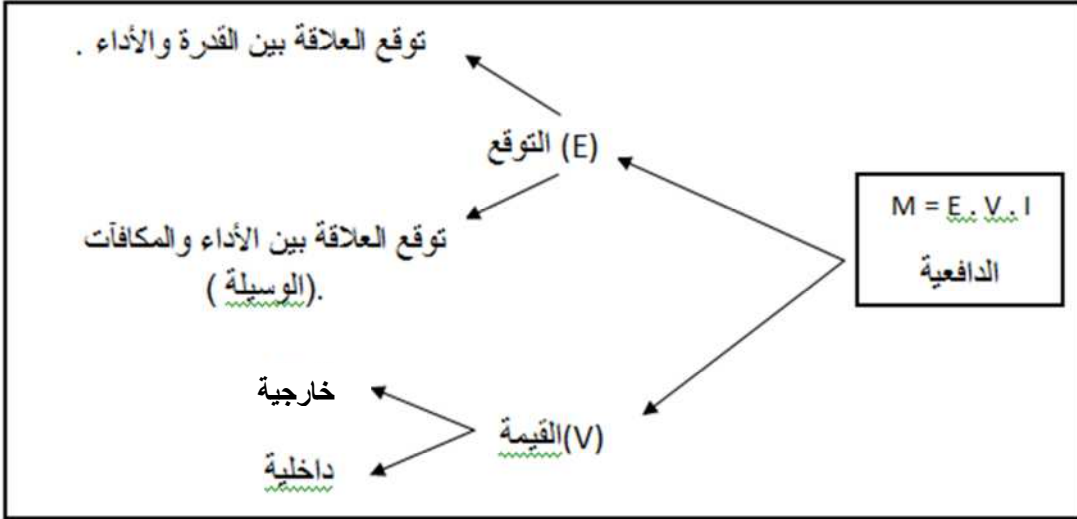
:

:

:

( 2010 : 25 ) .

:



الشكل رقم (01) نموذج فروم (1964) Vroom الذي قدمه دوقه وآخرون .

:

.2

:

:

:

...  
: (1994) Viau .3

Viau

. (26: 2010 )

i (Statique)

(Déterminisme réciproque)

Bandura

:

:

.

:

:

(29: 2010 ).

:

:

: (... )

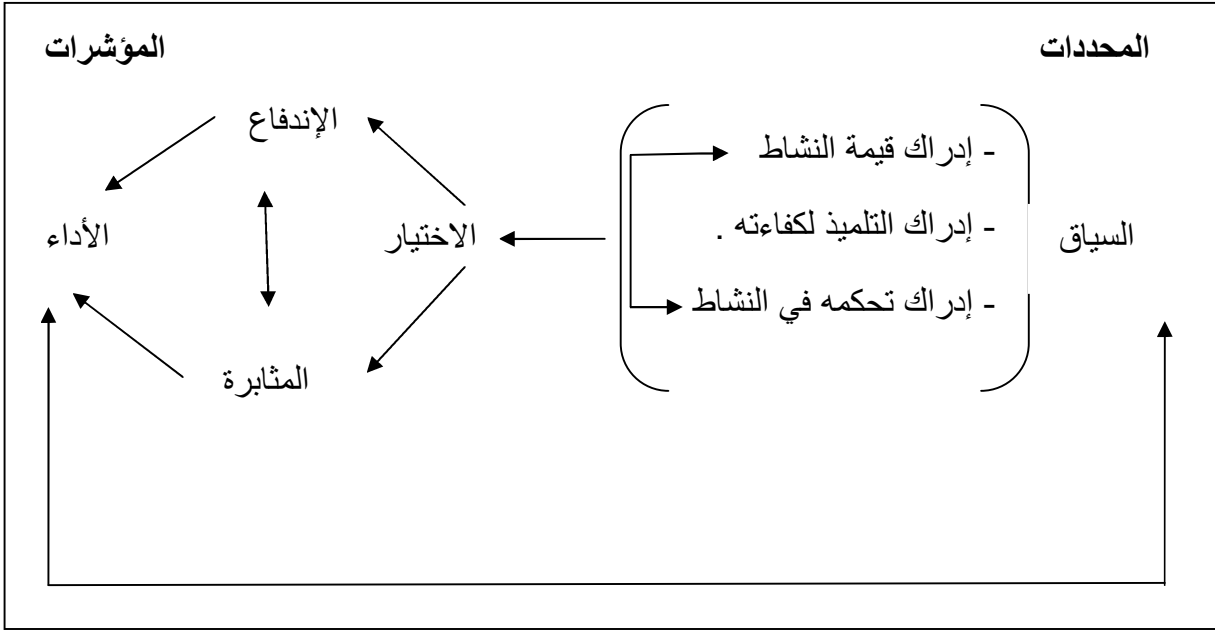
.

:

:

.

: **Viau**



Viau

: (O2)

.(2010)

:

.VI

:

(1994) Paris & Terner " "

'Four CS of motivation'

( Challenge )

(Collaboration)

( Choice ) :

"C"

(Control )

(2010 ) .

.

.

-

-

. (145 : 2011 )

:

.VII

)

.(15 : 2004

:1998 )

. (11

(85 :1995 )

(46: 1991)

.

-

-

.

(1983)

. (47 : 2007 )

(1968) Schlichting

(1989) Hurmus (406: 1994 )

62

:2009 ) .

(1990) Raynor (309

(1993) Wentzel.K (312 : 2011 )

423

) .

(1996) Ringness

(95 : 2010

:2011

)

. (311

(1990)

360

(1990)

(234 : 2009

)

) .

.(05 : 2000

(1999)

(90 : 2010

) .

(2006)

(2010)

(335: 2011)

(128: 2010

) .



(1989)

. (48:2007 )

>> (1994)

<<

(319:1994 )

(1983)

(1998)

>>

(86: 2012

) << (1995)

(2012)

(91 :2012 ) .

.VIII

:

:

. (182 :2009 )

)

. (34: 1984

>>

K.T. (1984)

(84 :2008 ) .<<

Hoyenga & K.B.Hoyenga

(181 :1996 ) ( - )

1988

215:

223 :

0.01

(181 :1996 ) .

...

.

>>

(61 : 2010 ) .<<

) ( 1993;Eccles and Harlod) .

(127: 2010

Alonso Tapia and

( 1991 ) Maeher and Miatgly

( 2006)Pardo

Fenzeland O ' Berman

(1998)Dowson MTC Nerney

( 2007)

(2009 ).

>>

. (62 : 2010 ) <<

Robert Datto " " >> :

(87 : 2008 ) << .

>>:

.

(61: 2010 ) << i

" >>

Christsen"

>> (1972) Thregren (224 :2011 ) <<.

. (226 2011 : ) <<

.

" - "

>> ° Mandlrow & Sarsov

Taylor & Tchild

(167 :1996 ) << .

>>

(96 : 2001 ) << .

(2009)

-

-

(2005)

.

>>

<< .

(202 : 2005 )

.

.

>>

(16: 2004 ) <<.

(2005)

>>

<< .

(202 : 2005 )

:

:

|

.

( - )

.



الجانب

التطبيقي

.	.	.I
.	.	.
.	.	.1
.	.	.2
.	.	.3
.	.	.4
. (2005)	.	.1.4
. (2010)	.	.2.4
.	.	.5
.	.	.II
.	.	.1
.	.	.2
.	.	.3
.	.	.4
.	.	.5
.	.	.6

: .1

:

: .1

(39. 2000 )

( )

: .2

"1"

28

2013

05

:

.3

(17)

42

(25)

:

(01)

%64	27	
%36	15	1
%100	42	

%64

( 01)

. %36

(2)

%40	17	
%60	25	
%100	42	

( 02)

. %40

%60

.4 :

:

.1.4 :

- - (2005)

: 06 65

13 ➤

15 ➤

07 ➤

08 ➤

09 ➤

13 ➤

:

( )

(03)

عدد الفقرات	أرقام الفقرات	الأبعاد	الرقم
13	- 52- 48- 43- 37- 31 – 25 -19 -13 -07 -01 . 61 -58 -55	ضغط الوالدين	01
15	- 53- 49- 44- 38- 32- 26- 20- 14 -08 -02 . 66-65 -64 -62- 59-56	الضغوط المدرسية	02
07	.39 -33 -27 -21 -15 -09 -03	ضغط الزملاء	03

08	. 45 -40 -34 -28 -22 -16 -10 -04	ضغط المراجعة	04
09	. 50 -46 -41 -35 -29 -23 -17 -11 -05	ضغط الامتحانات	05
13	- 57- 54- 51- 47-42-36 -30 -24 -18 -12 -56 . 63 -60	ضغط أحداث الحياة	06

:

البديل الأول (تنطبق علي دائما) يقدر بـ 3 درجات .  
 البديل الثاني (تنطبق علي أحيانا ) يقدر بـ درجتين .  
 البديل الثالث (لا تنطبق علي دائما ) يقدر بدرجة واحدة

(132)

(198)

:

(

(66)

. (

)

(04)

	( )	
	110 - 66	
	155 - 111	
	198 - 156	
66 :		

:

.2.4

(2007)

: 6 49

18 ➤

13 ➤

06 ➤

04 ➤

04 ➤

04 ➤

:

(05)

عدد الفقرات	أرقام الفقرات	الأبعاد	الرقم
18	-19 -16 -13 -10 -07 -05 -03 -01 -36 -34 -31 -28 -26 -24 -22 -20 .38 -37		01
13	-18 -15 -12 -09 -08 -06 -04 -02 .32 -27 -25 -23 -21		02
06	.49 -48 -47 -46 -42 -33		03
04	.45 -44 - 40 -11		04
04	43 -35 -24 -14		05
04	.41 -39 -30 -17		06

	196		49	
(4)	(X)			
			:	(4)
	(1)	- (2)	- (3)	- (4)
			:	.5
		:		1.5
		:		.1.1.5
	:		:	.
10			:	-

. (2010 ) .

:

(11)

...

(2010 ) .



: -  
( 70)

% 27

% 27

" "

" "

(2010 ) .

:

:

.

: ( ) -

33

( )

33

(0.78)

( person)

:

(0.98)

(0.87) :

.

:

-

(0.75) :

: ( ) -

-

(170: 2010 ):

(06)

0.78	61	0.74	49	0.85	37	0.78	25	0.85	13	0.78	1
0.81	62	0.81	50	0.89	38	0.91	26	0.81	14	0.72	2
0.87	63	0.91	51	0.81	39	0.72	27	0.72	15	0.70	3
0.74	64	0.81	52	0.78	40	0.81	28	0.89	16	0.81	4
0.91	65	0.85	53	0.98	41	0.70	29	0.98	17	0.91	5
0.72	66	0.89	54	0.70	42	0.74	30	0.76	18	0.78	6
		0.70	55	0.70	43	0.76	31	0.78	19	0.74	7
		0.76	56	0.72	44	0.70	32	0.87	20	0.72	8
		0.74	57	0.70	45	0.70	33	0.94	21	0.78	9
		0.70	58	0.76	46	0.85	34	0.94	22	0.87	10
		0.87	59	0.72	47	0.78	35	0.98	23	0.91	11
		0.70	60	0.70	48	0.78	36	0.70	24	0.70	12

(0.98 0.70)

:

21.5

:

:

. . . )

(05)

:

-

(

. -

. -

. -

. -

( 140 02

)

(08)

لا تقيس		تقيس		الفقرة
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
<b>بعد ضغط الوالدين</b>				
%0	0	%100	5	1-أتضايق من إملاءات الوالدين المتكررة .
%20	1	%80	4	2-أشعر بالبكاء من أوضاعي الأسرية .
%0	0	%100	5	3-أشعر بالإحباط من إهمال والدي لإنجازاتي الدراسية
%20	1	%80	4	4-أشعر بانفجار رأسي من نصائح والدي حول الدراسة .
%80	4	%20	1	5-أشعر بالألم من عجزني على حل مشاكل الأسرة .
%40	2	%60	3	6-أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة .
%20	1	%80	4	7-أشعر بعدم الارتياح من مرض أحد أفراد الأسرة .
%20	3	%40	2	8-أشعر بالألم من فقدان عزيز .
%60	3	%40	2	9-أشعر بالإجهاد في قضاء حوائج الأسرة .
%0	0	%100	5	10-أتضايق من تعليمات وأوامر الإخوة وأفراد الأسرة .
%0	0	%100	5	11-أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي .
%0	0	%100	5	12-أشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب الأهل
%0	0	%100	5	13-أتضايق من رعاية والدي الزائدة لي .
<b>بعد ضغط المدرسة</b>				
%0	0	%100	5	14-أشعر بالاختناق عند الذهاب للثانوية .
%20	1	%80	4	15-أشعر بالإغماء من وجودي في القسم .
%0	0	%100	5	16-أشعر بالعزلة من تهميش الأستاذ لي .
%20	1	%80	4	17-أشعر بالتعب من الأعمال التطبيقية .
%0	0	%100	5	18-أشعر بضيق النفس في بعض الحصص الدراسية .
%20	1	%80	4	19-أشعر بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي .
%60	3	%40	2	20-أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة .
%0	0	%100	5	21-أتضايق من القوانين المدرسية .
%0	0	%100	5	22-أشعر بالانزعاج من أوامر المراقبين .
%0	0	%100	5	23-أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير للقسم .
%100	5	0%	0	24-أشعر بالغضب من تردد الأقارب لمنزلنا .
%0	0	%100	5	25-أشعر بالانزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة .
%0	0	%100	5	26-أشعر بالتمارض المستمر هروبا من المدرسة .

0%	0	100%	5	27-أشعر باحتقار النفس لعجزني على منافسة التلاميذ المتفوقين .
20%	1	80%	4	28-أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس .
<b>بعد ضغط الزملاء</b>				
40%	2	60%	3	29-أشعر بالنقص من قسوة الزملاء علي .
40%	2	60%	3	30-أشعر بالذلل عند إتباع آراء الزملاء .
0%	0	100%	5	31-أشعر بالحرمان من ابتعاد الزملاء عني .
100%	0	100%	5	32-أشعر بالإهانة عندما لا أَدعى لحضور حفلات الزملاء.
0%	0	100%	5	33-شعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية
0%	0	100%	5	34-تضايق من سخريه زملائي على مظهري العام (اللباس)
0%	0	100%	5	35-أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم .
<b>بعد ضغط المراجعة</b>				
0%	0	100%	5	36-أشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس .
0%	0	100%	5	37-أشعر بشرود الذهن في المراجعة .
0%	0	100%	5	38-أشعر بالتوتر أثناء المراجعة .
0%	0	100%	5	39-أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة .
0%	0	100%	5	40-أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة .
0%	0	100%	5	41-أشعر بالحسرة من تقريطي في المراجعة .
0%	0	100%	5	42-أشعر بالإسراف في النوم تجنباً للمراجعة .
20%	1	80%	4	43-أتضايق من ضيق المكان الذي أراجع فيه .
<b>بعد ضغط الامتحانات</b>				
0%	0	100%	5	44-أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان .
0%	0	100%	5	45-أشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات .
0%	0	100%	5	46-أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان .
0%	0	100%	5	47-أصاب بإرهاق شديد ليلة بدئ الامتحان .
0%	0	100%	5	48-أشعر بالارتباك يوم الامتحان .
0%	0	100%	5	49-أشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان .
0%	0	100%	5	50-أشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان .
0%	0	100%	5	51-لا أصبر على انتظار نتيجة الامتحانات .
60%	3	40%	2	52-أشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح وألم الفشل .
<b>بعد ضغط أحداث الحياة</b>				
0%	0	100%	5	53-أشعر باليأس من أحداث الحياة .
0%	0	100%	5	54-أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث
0%	0	100%	5	55-أشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية .
0%	0	100%	5	56-أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل .
60%	3	40%	2	57-أشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة .
40%	2	60%	3	58-أشعر بالذنب لعجزني على تحقيق رغباتي في الحياة .
40%	2	60%	3	59-أشعر بفقدان الشهية من آلام الآخرين .
40%	2	60%	3	60-أشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم .
60%	3	40%	2	61-أشعر بالحيرة من التعاقب السريع لليل والنهار .
0%	0	100%	5	62-أشعر بالآلام في جسمي عند الحديث عن الأمراض
20%	1	80%	4	63-أخشى من تدهور صحتي .

64-أشعر بالصداع من ضجيج الساحة .	1	%20	4	%80
65-أشعر بالفشل عند القيام بأعمال البيت .	4	%80	1	%20

(8)

61 57 52 24 20 09 08 05 ) : (09) %60  
( 64 ) 57 66 .

(09)

الفقرة بعد التعديل	الفقرة قبل التعديل
<b>بعد ضغط الأسرة</b>	
1-أتضايق من <u>أوامر</u> الوالدين المتكررة	1-أتضايق من <u>املاءات</u> الوالدين المتكررة
2-أشعر بالبكاء من أوضاعي الأسرية .	2-أشعر بالبكاء من أوضاعي الأسرية
4-أشعر بانفجار رأسي من نصائح والدي حول الدراسة .	4-أشعر بانفجار رأسي من نصائح والدي حول الدراسة .
5-أشعر بالألم من عجزني <u>عني</u> حل مشاكل الأسرة .	5-أشعر بالألم من عجزني <u>علي</u> حل مشاكل الأسرة
6-أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة .	6-أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة .
10-أتضايق من تعليمات وأوامر الإخوة وأفراد الأسرة	10-أتضايق من تعليمات وأوامر الإخوة وأفراد الأسرة
12-أشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب الأهل .	12-أشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب الأهل .
<b>بعد ضغط المدرسة</b>	
14-أشعر بالاختناق عند الذهاب للثانوية .	14-أشعر بالاختناق عند الذهاب للثانوية .
15-أشعر بالإغماء من وجودي في القسم .	15-أشعر بالإغماء من وجودي في القسم .
16-أشعر بالعزلة من تهمة الأستاذ لي .	16-أشعر بالعزلة من تهمة الأستاذ لي .
17-أشعر بالانزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة	17-أشعر بالانزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة
18-بأشعر بضيق النفس في بعض الحصص الدراسية	18-بأشعر بضيق النفس في بعض الحصص الدراسية
19-أشعر بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي .	19-أشعر بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي .

20-أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة	يؤنبني ضميري عندما أسيء التصرف مع الأساتذة .
21-أضايق من القوانين المدرسية	أضايق من القانون الداخلي للثانوية .
22-أشعر بالتمارض المستمر هروبا من المدرسة	أتمارض باستمرار تجنباً للذهاب إلى الثانوية .
27-أشعر باحتقار النفس لعجزى على منافسة التلاميذ .	أشعر بالدونية اتجاه التلاميذ المتفوقين .
<b>بعد ضغط زملاء</b>	
29-أشعر بالنقص من قسوة زملاء علي	قسوة زملاء علي تشعرني بالنقص .
33-أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية .	أخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية .
34-أضايق من سخرية زملائي على مظهري العام (اللباس)	أضايق من سخرية زملائي من مظهري العام (اللباس) .
35-أضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم .	زملائي لا يحترمون رأيي .
<b>بعد ضغط المراجعة</b>	
37-أشعر بشرود الذهن في المراجعة .	يشرد ذهني عندما أراجع دروسي .
38-أشعر بالتوتر أثناء المراجعة .	أتوتر عندما أراجع دروسي .
41-أشعر بالحسرة من تفرطي في المراجعة .	أشعر بالندم عند إهمالي لمراجعة الدروس
42-أشعر بالإسراف في النوم تجنباً للمراجعة .	أسرف في النوم تجنباً للمراجعة .
<b>بعد ضغط الامتحانات</b>	
45-أشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات	أشعر بالتعب من شدة تحضيري للامتحانات .
49-أشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان .	أشعر بالأسى عندما لا أتحصل على نقاط جيدة .
51-لا أصبر على انتظار نتيجة الامتحانات .	أشعر بانقباض شديد عند انتظار نتيجة الامتحانات
<b>بعد ضغط أحداث الحياة</b>	
53-أشعر باليأس من أحداث الحياة	أشعر باليأس مما يجري حولنا من أحداث .
54-أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث	أحزن عندما أرى ما يحدث في العالم من كوارث .
55-أشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية .	أتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية .
56-أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل .	أشعر بعدم الأمان من المستقبل .
58-أشعر بالذنب لعجزى على تحقيق رغباتي في الحياة .	أعجز عن تحقيق ما أطمح إليه .
59-أشعر بفقدان الشهية من آلام الآخرين .	آلام الآخرين تفقدني شهيتي .

(09)

:

-

( 42 )

: 3

14 % 33

( 03 )

:

(10)

	" "	" "			
0.01	2.77	8.29	6.53	114.57	%33
			8.76	90.35	% 33

: :

:

" "

(8.29)

26

" "

" "

( 146 3

) 0.01

(2.77)

:

-

: (147 )

(11)

الرقم	الفقرة
01	0,56**
07	0.57**
13	0.40**
19	0.53**
25	0.25
31	0.06
43	0.61**
48	0.57**
51	0.59**
54	0.24

. 0.05 : \*

. 0.01 : \*\*

(54) (31) (25)

(0.01)

(12)

0.43**		2
0.35*		8
0.29		14
0.07		20
0.50**		26
0.50**		32



0.57**		38
0.56**		44
0.51**		49
0.52**		52
0.51**		55
0.31*		56
0.35*		57

(20) (14)

(0.05) (0.01)

(13)

0.74**		03
0.49**		09
0.76**		15
0.65**		21
0.19		27
0.72**		33
0.61**		39

(27)

(0.01)

(14)

0.50**	.	04
0.49**	.	10
0.70**	.	16
0.78**	.	22
0.60**	.	28
0.40**	.	34
0.55**	.	40
0.53**	.	45

(0.01)

(15)

0.52**	.	05
0.68**	.	11
0.58**	.	17
0.72**	.	23
0.68**	.	29
0.18	.	35
0.58**	.	41
0.41**	.	46

35

(0.01)

(16)

**0.40	.	06
**0.48	.	12
0.21	.	18
0.24	.	24
0.49	.	30
**0.36	.	36
**0.56	.	42
**0.50	.	47
**0.66	.	50
0.26	.	53

(53) (30) (24) (18)

(0.01)

(56)

11

(45)

:

(17)

0.67**		01
0.72**		02
0.52**		03
0.76**		04
0.56**		05
0.63**		06

(0.01)

:

(42)

0.68

0,52

: ( 154 )

(18)

0.77	/	0.65	07	
0.67	/	0.51	11	
/	0,73	0.58	06	
/	0,71	0.55	08	
0,78	/	0.66	07	
/	0.57	0.39	06	

: .25

: 1.25

: .

Viau

Viau .

(6)

(62: 2007 ).

:

(0,87)

(68: 2007 ).

:

.2.25

:

:

:

-

:

(19)

	" "	" "			
0.01	2.77	8.88	4.81	177.64	%33
			14,94	140.36	% 33

(8.88)

26

" "

" "

(160

) 0.01

(2.77)

:

-

(161 ) ( )

:

:

•

(20)

0.48**	.	01
0.47**	.	03
0.68**	.	05
0.56**	.	07
0.54**	.	10
0.43**	.	13
0.74**	.	16
0.66**	.	19
0.57**	.	20
0.59**	.	22
0.51**	.	24
0.39**		26
0.21	.	28
0.35**		31
0.53**	.	34
0.66**	.	36

0.61**	.	37
0.63**	.	38

(28)

(0.01)

: (21)

0.44**		02
0.66**		04
0.72**	.	06
0.33*	.	08
0.50**	.	09
0.57**	.	12
0.73**	.	15
0.45**	.	18
0.80**	.	21
0.39**	.	23
0.58**	.	25
0.55**	.	27
0.74**	.	32



(0.05) (0.01)

(22)

0.74**		33
0.84**		42
0.81**		46
0.76**		47
0.79**		48
0.58**		49

(0.01)

(23)

0.44**		11
0.73**		40
0.81**		44
0.63**		45

(0.01)

(24)

.		
0.80**	.	14
0.64**	.	29
0.79**	.	35
0.48**	.	43

(0.01)

(25)

.		
0.56**	.	17
0.63**	.	30
0.75**	.	39
0.55**	.	41

(0.01)

(26)

--	--	--

0.83**		01
0.76**		02
0.61**		03
0.57**		04
0.65**		05
0.69**		06

(0.01)

:

(42)

0,67

0.80

)

:(166

(27)

)			
---	--	--	--

( )		( )		
	سبیرمان پراون	( )		
0.80	/	0.67	17	
0.89	/	0.81	13	
/	0,76	0.62	06	
/	0,65	0.48	04	
/	0,70	0.54	04	
/	0,62	0.25	04	

: .1

: .1

.

: .2

-

-

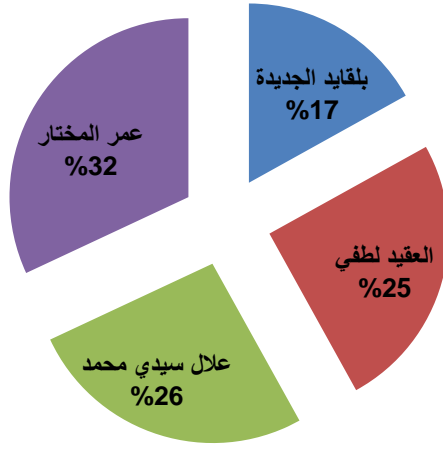
268

:

(28)

%17	45	
%25	67	
%26	70	
%32	86	
%100	268	

## النسبة في الدائرة



(03)

(03)

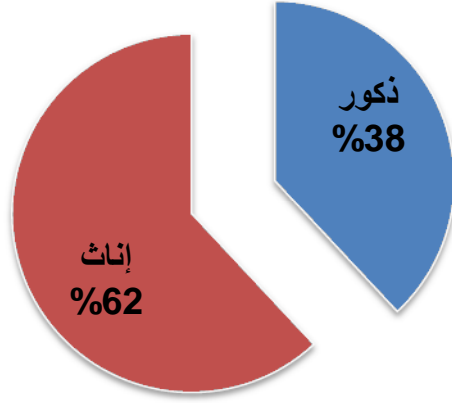
(28)

i %17

(29)

%38	103	
%62	165	
%100	268	

### النسبة في الدائرة



(4)

(04)

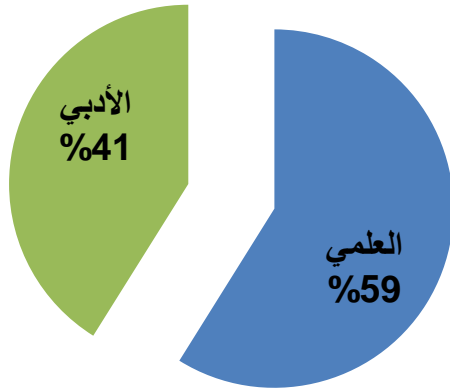
(29)

(30)

59%	157	
41%	111	
%100	268	



### النسبة في الدائرة



الشكل رقم (05) القطاع الدائري للعينه الأساسية حسب التخصص الدراسي .

(05)

(30)

: .II

:

(172 04 ) (2005)

.1

:

45

65

:

(31)

07	. 41 - 38 - 33 - 17 - 13 - 07 - 01	
11	- 43 - 42 - 39 - 34 - 28 - 24 - 21 - 08 - 02 . 45 - 44	
06	. 29 - 25 - 18 - 14 - 09 - 03	
08	. 35 - 30 - 26 - 22 - 19 - 15 - 10 - 04	
07	. 36 - 31 - 23 - 20 - 16 - 11 - 05	
06	.40 - 37 - 32 - 27 - 12 - 06	
45		

(32)

	( )	
	75 - 45	
	105 - 76	
	135 - 106	
45:		

: (175 ) .2

(10 ) . 49 48

:

(33)

17	- 19 - 16 - 13 - 10 - 07 - 05 - 03 - 01	

	- 36 - 35 - 33 - 30 - 26 - 24 - 22 - 20 . 37	
13	- 18 - 15 - 12 - 09 - 08 - 06 - 04 - 02 . 31 - 27 - 25 - 23 - 21	
06	. 48 - 47 - 46 - 45 - 41 - 32	
04	. 44 - 43 - 39 - 11	
04	. 42 - 34 - 28 - 14	
04	. 42 - 34 - 28 - 17	
48		

: .III

(01 )

23 2013 06

19

: .IV

)

: (

. (02) (01)

) (02) (01) :

. (177 05

i ( SPSS 20 ( Statistical Package for Social Sciences)

(01) - (02)  
- (03)  
( 11 ) .

: .V

(SPSS )

:  
: .1

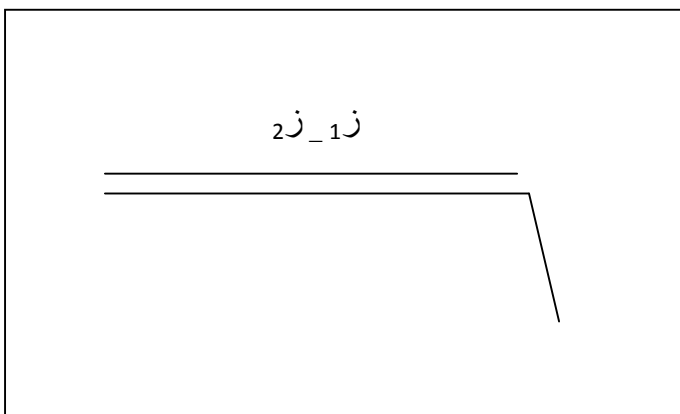
: .2

(71 :2003 ) .

: "Person" .3

" "

: .4



$$\frac{1}{3_{-2}\dot{u}} + \frac{1}{3_{-1}\dot{u}} /$$

. :  
 . : 1  
 . : 2  
 . : 1  
 (246 : 1987 ) . : 2

: " One way analysis of variance " .5

. ( )

.

.

.

.

.

.

.I  
.II  
.III  
.IV

: .l

)

(

" " ( 183 6 )

: 268

" " (34)

	" "		
0.01	- 0.194 **	268	

(34)

(0.01)

(- 0.194)

K.T.

(1996)

(1984) Hoyenga & K.B.Hoyenga

>> ° Mandlrow & Sarsov

Taylor & Tchild

(197 : 1996 )<<

(2009)

-

-

(2005)

>>



(202 :2005 ) <<.

(2005)

& Henry smith

Minger wrosh

(225 :2011 ) . <<

i Sriga siaga & ross "

"

%30

: 2011

)<<

) ( : ( 184  
 " " (35)

. 0.01	** -0.19	268	.
. 0.01	** -0.32		.
.	-0.11		.
.	-0.10		.
.	-0.05		.
.	0.06		.

(35)

0.01

(-0.19) " "

" "

0.01

(-0.32)

(-0.32)

(1993)MC donald " " (127 : 1996 )

(27 : 2011 ) .

Alonso Tapia and Pardo >> i

" " (1991 )Maehar and Miatgly " " (2006)

Fenzeland O ' Berman " " (1998) Dowson MTC Nerney  
(2007)

(2009 )<<

(2005)

>>

(99 : 2005 ) . <<

(35)

(-0.19)

0.01

>>

(1972)

>>

(156 : 2000 . ) <<

"Rom "

).<<

(143: 2011

-

(35)

0.01

(-0,11)

(- 0,10)

( - 0,05)

(0,06)

.

:

.||

(185 )  
 : (36) (186 )  
 (36)

		" "						
0,01	3,07	_0,23*	103	23,37	149,46	12,30	81,79	
		_0,17*	165	19,70	159,10	11,50	82,22	

:

.0,05                      2,58 1,96                      -

.0,01    2,58    -

(246 : 1987 ) .    1,96    -

(3,07)    (36)

(0,01)

)    (82,22)

(159,10)    (81,79)

(149,46)

(1979) Robbins & Tanek "

(2001 ) .

(1986) Newcomb & all

" (400: 2001 ) .

(1988)Hamilton & Beverley "

(401: 2001 )

(1994)

: Henderson & All " " (400: 2001 )

(400: 2001 ) .

(2007 ) (2005 ) (2003 ) (1994 )



(2007 )

(1990) Allgood & all "

(1985) Franko , o , & all

)

. (69:2010

(2003)

(1997) Medovedova , L ,

:

.III

( )

(188 )

(37) ( 189 )

:

(37)

		" "						
0,01	3,50	- 0,30**	111	21,73	155,90	12,48	84,96	157 =
		- 0,11	157	21,66	155,03	10,86	80	111 =

(3,50)

(37)

(0,01)

i (80)

(84,96)

(155,73)

(155,03)

(2005)

. (117 : 2005 )

(118:2005 )

:

.IV

.( )

(schéffé)

:

(190 )

(38)

73=		190=		05=		
2,51	11,77	1,65	11,09	0,84	10,80	

(11,09)

(11,77)

.(10,80)

(39)

	( )					
0.03	3.46	12.67	25 .34	2		
		3.66	971.32	265		
			996.67	267		

. (0.03) (3.46) ( )

(schéffé)

:

(schéffé)

(40)

( _ )	( )	( )
0,67*		
0,96		
_0,67*		
0,28		
_0,96		



. 0.05

\*

(0.05)

(0,67)

(11,09)

(0.05)

(0.05)

(0,67)

(11,76)

(38)

(2,51)

(11,76)

(1983)

).

(273 :1983

. (84 :1988 )

(272 :2009 )

( 86: )

Nutal

(1976)

(1981) kaplen (170 :1995 )

(55 : 2010 )

(1980) koheen

2010 )

(54:

: .V

K.T. Hoyenga &

(1996)

(1984)K.B.Hoyenga



...

.

.

.

.

.

.

.



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع :

### المراجع العربية :

- 1) ابراهيم أبو عزب نايل. (2008). فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة . رسالة ماجستير في علم النفس : الجامعة الاسلامية : غزة .
- 2) ابراهيم عبد الستار. (1998). الاكتئاب ؛ سلسلة عالم المعرفة ؛ العدد 239 (الإصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب). الكويت.
- 3) ابراهيم قشوش، و منصور طلعت. (1989). دافعية التعلم وقياسها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 4) ابراهيم محمد الكداري. (2011). أكثر من 30 مشكلة يعاني منها طلاب الثانوية العامة مرحلة الضغوط. مقالة مقتبسة من موقع: <http://www.pal-stu.com/vb/showthread.php?t=18213>
- 5) ابراهيم محمود ابراهيم بدر. (2003). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية . المجلة المصرية للدراسات النفسية تصدرها الجمعية المصرية للدراسات النفسية : المجلد (13) العدد (40).
- 6) أبو شعيرة غبارى. (د ت). علم النفس التربوي وتطبيقاته الصفية. مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
- 7) أحمد دوقة، و آخرون. (2010). سيكولوجية الدافعية للتعلم . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 8) أحمد عبد العليم العريبات. (2005). فعالية برنامج ارشادي يستند إلى استراتيجيات حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية : المجلد 17 العدد 2 .
- 9) أحمد عواد. (1998). قراءات في علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة ، الطبعة العاشرة.
- 10) أحمد فلاح العلوان، و خالد عبد الرحمان العطييات. (2010). العلاقة بين الدافعية الداخلية الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الصف العاشر أساسي في مدينة معان في الأردن . مجلة الجامعة الإسلامية ( سلسلة الدراسات الأساسية ) : المجلد : 18 ، العدد : 02 .
- 11) إدوارد موراي. (1988). ترجمة : احمد عبد العزيز سلامة ، الدافعية والانفعالات . القاهرة : دار الشروق .

- 12** أزهار خزعل الخزلجي. (2012). الضغوط النفسية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة . مجلة كلية التربية : العدد (2).
- 13** أسماء خويلد. (2005). الدافعية للإنجاز في ظل التوجه المدرسي بالجزائر. رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي: جامعة ورقلة ، الجزائر.
- 14** الطاهر سعد الله. (1991). علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي - دراسة سيكولوجية . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 15** أمال عبد السميع أباضة. (1999). بحوث ودراسات في الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 16** أمل سليمان تركي العنزي. (2004). أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية السيكوسوماتية دراسة مقارنة . رسالة ماجستير ؛ جامعة الملك سعود : المملكة العربية السعودية .
- 17** انجي محمد الأشقر. (2003). الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين وحاجاتهم الإرشادية في غزة . أطروحة دكتوراه غير منشورة : كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية . .
- 18** بدر عمرو الدغيم العمر، و محمد الدغيم. (2007). النموذج البنائي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية . المجلة التربوية : العدد :21.
- 19** جمعة سيد يوسف. (2001). دراسات في علم النفس الاكلينيكي . دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 20** حجاج غانم، و ياسر عبد الله. (2009). علم النفس المدرسي بحوث ومقاييس معاصرة . القاهرة : عالم الكتب .
- 21** حسن مصطفى عبد المعطي. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها : الصحة النفسية .
- 22** حنان عبد الحميد العناني. (2000). الطفل الأسرة والمجتمع . الأردن : دار الصفاء للنشر والتوزيع : ط5.
- 23** حورية تازلوت عمروني، و وآخرون. (2012). الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي لدى الطلبة الحاصلين على شهادة البكالوريا في ضل التوجيه الجامع يفي الجزائر . مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية : العدد : 8 ، الجزائر .
- 24** دخان نبيل الحجار. (2007). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم . مجلة الجامعة الاسلامية : المجلد (14) العدد (2) .
- 25** رزيقة محذب. (2011). الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس وعلاقته بظهور القلق (حالة - سمة ) . مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة مولود معمري : الجزائر .

- 26) رشاد صالح دمنهوري. (1995). التنشئة والتأخر الدراسي . الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- 27) زهية خطار. (2001). التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة ضغط الباكلوريا. رسالة ماجستير في علم النفس: الجزائر .
- 28) زينب بدوي. (2002). الضغوط الاكاديمية . العدد 26 ، الجزر الثالث : مكتبة الزهراء .
- 29) زينب شقير. (1998). مقياس مواقف الحياة الضاغطة . القاهرة : دار الكتاب الحديث .
- 30) سعد أحمد ابراهيم أبو شقة. (2007). دافعية الانجاز - دراسة تنموية. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- 31) سعد الإمارة. (2001). الضغوط النفسية . مجلة النبأ : العدد(54).
- 32) سعيد عبد الغني سرور. (2003). مهارة مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم . مجلة مستقبل التربية العربية - تصدر عن المركز العربي للتعليم والتنمية : المجلد (9) ، العدد (29) ، المكتب الجامعي الحديث : الاسكندرية .
- 33) سليمان الطيريري. (1994). الضغط النفسي ؛ مفهومه ؛ تشخيصه ؛ طرق علاجه ومقاومته . مطابه شركة الصفحات الذهبية : المملكة السعودية .
- 34) سميرة عدي. (2011). الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي . جامعة مولود معمري تيزي وزو : الجزائر .
- 35) سهى شفيق توفيق القيسي. (2004). الضغوط المدرسية عند طلاب المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي . رسالة ماجستير غير منشورة : كلية التربية ، جامعة بغداد .
- 36) سيد خير الله. (د ت). بحوث نفسية وتربوية . القاهرة : دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
- 37) شايع عبد الله مجلي. (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة ، جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق: المجلد : 27.
- 38) صالح مرشد دمنوخ، و أزهار ابراهيم سعد. (2009). استراتيجيات ماوراء المعرفة وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى طلبة مرحلة الاعدادية . مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية : المجلد (16) العدد (10) .
- 39) صفوت وفيق مختار. (د ت). أبناؤنا والصحة النفسية. دار العلم والثقافة.
- 40) طه عبد العظيم حسين، و سلامة عبد العظيم حسين. (2009). استراتيجيات ادارة الضغوط الدراسية . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

- (41) عبد الباسط ابراهيم. (1994). عوامل الضبط المدرسي في علاقتها بضغط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة منبئات بالتحصيل . حولية كلية التربية ، جامعة قطر : العدد : 10 .
- (42) عبد الباسط ابراهيم. (2009). مقياس ضغوط الدراسة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- (43) عبد الحفيظ مقدم. (2003). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي . مصر : ديوان النشر . .
- (44) عبد الحميد جابر جابر. (1994). علم النفس التربوي . القاهرة : دار النهضة العربية .
- (45) عبد الحميد نشواتي. (1984). علم النفس التربوي . عمان : دار الفرقان .
- (46) عبد الفتاح غريب غريب. (1993). القلق لدى الشباب في دولة الامارات العربية المتحدة. مجلة كلية التربية ، جامعة الإمارات: المجلد : 8 ، العدد : 9.
- (47) عبد اللطيف خليفة. (2000). الدافعية للإنجاز . القاهرة : دار غريب .
- (48) عبد اللطيف محمد خليفة. (2000). الدافعية للإنجاز . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- (49) عبد الله الضريبي. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة جامعة دمشق؛ المجلد 26: العدد الرابع .
- (50) عبد الله بن طه الصافي. (د.ت). المناخ المدرسي وعلاقته بدافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة أبها . مجلة رسالة الخليج العربي : العدد (79) .
- (51) عبد المنعم الحنفي. (1998). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ج1 و ج2 . بيروت : مكتبة مدبولي .
- (52) عبير بنت محمد حسن الصبان. (2003). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة . رسالة دكتوراه : جامعة ام القرى ؛ السعودية .
- (53) عصام عبد العزيز المعموري. (16, 01, 2010). العوامل المؤثرة في الدافعية للتعلم . تم الاسترداد يوم 27, 07, 2013 من موقع الحوار المتمدن: [www.ahewar.org](http://www.ahewar.org)
- (54) علاء الدين كفاي. (1999). الإرشاد والعلاج الأسري سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس . دار الفكر العربي : القاهرة .
- (55) علي الحساوي. (04, 2006). الضغوط النفسية . تاريخ الاسترداد 27, 07, 2013، من شبكة النبا المعلوماتية : [www.annabaa.org](http://www.annabaa.org)

- 56) علي بن محمد مرعي مجمعي. (2006). دافعية الانجاز الدراسي وقلق الاختبار وبعض المتغيرات الأكاديمية لدى طلاب كلية المعلمين في جازان . رسالة ماجستير في علم النفس التعليم : جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- 57) علي رشاد عبد العزيز موسى. (1994). علم النفس الدافعي . القاهرة : دار النهضة العربية .
- 58) عمر بدر. (1987). دراسات مسحية للدافعية لدى طلبة الجامعات . مجلة العلوم الاجتماعية ، العدد :04: الكويت .
- 59) عمر عبد الرحيم نصر الله. (2004). تندي مستوى التحصيل والانجاز المدرسي ،أسبابه وعلاجه . الأردن : دار وائل للنشر .
- 60) عمر هارون الخليفة، و آخرون. (2012). علاقة الدافعية للانجاز بموقع الضبط ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلاب مؤسسات التعليم العالي بالسودان . المجلة العربية لتطوير التفوق : المجلد (3) العدد (4) .
- 61) فاروق عثمان السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 62) فاطمة ابراهيم الحازمي. (1996). مشكلات طالبات الثالثة ثانوي لذوي التحصيل المنخفض ببدينة جدة . مجلة وحدة الدراسات والبحوث التربوية : جدة .
- 63) فرج عبد القادر طه. (1988). علم النفس وقضايا العصر . القاهرة : دار المعارف .
- 64) فروجة بلحاج. (2011). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. أطروحة ماجستير في علم النفس : جامعة تيزي وزو ، الجزائر . .
- 65) فريال أبو عواد. (2009). البنية العاملية لمقياس الدافعية الأكاديمية (A M S) دراسة سيكوسومترية على عينة من طلبة الصفين السادس والعاشر من مدارس وكالة الغوث (الاونروا) في الاردن . مجلة جامعة دمشق : المجلد (25) العدد (3و4) .
- 66) فؤاد أبو حطب، و آمال صالح. (1983). علم النفس التربوي . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- 67) فيوليت فؤاد ابراهيم، و آخرون. (1998). دراسات في سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة) . مكتبة زهراء الشرق .
- 68) كارين ، سوليفان. (2008). الأبناء والتربية المثالية في ضل الضغوط الحياتية ( ترجمة : خالد العامري) . القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.
- 69) كامل محمد محمد عويضة. (1996). مشكلات الطفل . لبنان : دار الكتب العلمية .



- 70** كاملة الفرخ، و عبد الجابر تيم. (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. الأردن : دار الصفاء للنشر والتوزيع .
- 71** لطفي عبد الباسط ابراهيم. (2009). مقياس ضغوط الدراسة . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- 72** ليلي شريف. (2003). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ - ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامية ، أطروحة دكتوراه في علم النفس . جامعة دمشق : سوريا .
- 73** محمد بوفاتح. (2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي . جامعة ورقلة : الجزائر .
- 74** محمد حامد زهران. (2000). الارشاد النفسي المصغر. القاهرة: عالم الكتب.
- 75** محمد صهيب مزنوق. (1996). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى المراهقين. رسالة ماجستير في علم النفس ، جامعة عين شمس : القاهرة .
- 76** محمد عبد الظاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية . القاهرة : المعرفة الجامعية .
- 77** محمد مصطفى زيدان. (1972). النمو النفسي للطفل والمراهق واسباب الصحة النفسية . القاهرة.
- 78** محمود السيد أبو النيل. (1985). علم النفس الصناعي. بيروت: دار النهضة العربية.
- 79** محمود السيد أبو النيل. (1987). الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي . القاهرة : دار النهضة العربية . .
- 80** محي الدين أحمد حسين. (1998). دراسات في الدافعية والدوافع . القاهرة : دار المعارف .
- 81** مراد سماني. (2012). استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الاطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران . أطروحة ماجستير في علم النفس جامعة وهران : الجزائر .
- 82** مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . عمان : مؤسسة الوراق .
- 83** مصطفى منصور. (2010). الضغوط النفسية والمدرسية . الجزائر : دار قرطبة .
- 84** ناجي داوود اسحاق السيد. (2011, 09 30). الضغوط النفسية كعامل هام من العوامل التي تؤدي إلى تدني المستوى الدراسي . تاريخ الاسترداد 15 04, 2013، من <http://www.kenenaonline.com/users/nagydaoud/posts>

- 85) نايف نايف رشيد يعقوب. (2002). علاقة فلسفة التربية الاسلامية ومركز الضبط وتقدير الذات بالعدوان. القاهرة : دار الكندي للنشر والتوزيع .
- 86) نايفة قطامي. (1999). علم النفس المدرسي . الأردن .
- 87) نايل أحمد الغرير، و عبد اللطيف احمد ابو أسعد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. الأردن: دار الشروق.
- 88) نبيل محمد زايد. (2003). الدافعية للتعلم . القاهرة : مكتبة النهضة العربية .
- 89) نبيلة أحمد أبو حبيب. (2010). الضغوط النفسية والستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى ابناء الشهداء في محافظة غزة . أطروحة ماجستير : جامعة الأزهر ، غزة .
- 90) نجاح عبد الرحيم عثمان. (1999). التوافق المهني وعلاقته بموقع الضبط لدى مدرسي المرحلة الثانوية في اليمن. رسالة ماجستير: اليمن.
- 91) نزيزم صرداوي. (2011). مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية ، دراسات نفسية وتربوية. جامعة تيزي وزو: الجزائر .
- 92) نعيم الرفاعي. (1982). الصحة النفسية . دمشق : دار العلمية للنشر والتوزيع ، ط5.
- 93) هبة أحمد مؤيد. (د ت). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة البحوث التربوية والنفسية: العددان : 26 و 27.
- 94) يوسف قطامي، و عبد الرحمان عدس. (2002). علم النفس العام . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر .

### المراجع الأجنبية :

- 95) Daniel Marcelli .(2011). Approche globale du stress chez le jeune en situation de scolarité .*destressons le stress de l'école jusqu'a l'université : journée organisée par L'AFSSU et le SIUMPPS* .-Université Paris Descartes.consulter le 08 02 , 2013 sur le site : [www.afpssu.com/](http://www.afpssu.com/)
- 96) LAROUSSE .(2002) .*dictionnaire de poche francais ;anglais ;english* . paris: veuf.
- 97) nora Boulkroune .(2008) .*le syndrome de burnoutchez les enseignants de supérieure memoire présenté poure l'obtention du diplôme du magister* . Université de constantine: Algerie.

- 98)** Rolland Viau .(1997) *.la motivation en contexte scolaire .* bruxelles: de Boek et Lancier ; 2em edition.
- 99)** S Folkman .(1984) *.Person controland stress and coping processes A:theoretical analysis .V 46:* Journal of personality and social psychologie.

( ) ( )

( ) ( ) ( )

:

.

.

:

:

---

---

)

. (

:

: : (1

:

:

.

:

:

.

( ) :

.

:

.

:

.

: (2

.

: (3

: 18 16

.

:

(2005)

66

8

:

. 3 ( )

. ( )

( )

.









معدل الفصلين		التخصص الدراسي		الجنس		إسم الثانوية
ف2	ف1	علوم تجريبية	آداب و فلسفة	أنثى	ذكر	

### تعليمات ملئ الاستمارة :

#### أخي التلميذ ، أختي التلميذة :

فيما يلي مجموعة من العبارات ، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة وتفهمها جيدا ، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك وشخصيتك ضع علامة (x) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (تنطبق علي تماما) .

وإذا رأيت أن العبارة لا تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروف شخصيتك ضع علامة (x) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (لا تنطبق علي) .

وإذا رأيت أن العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع علامة (x) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (تنطبق علي أحيانا) .

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك وليس أي إجابة أخرى وتأكد من سرية معلوماتك وأنها لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

ونشكرك مسبقا على تعاونك معنا .

#### مثال توضيحي :

العبارة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
أشعر بأرق شديد من كثرة شرب الشاي		x	

الرقم	العبارات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي
01	أتضايق من أوامر الوالدين المتكررة .			
02	أتضايق عند الذهاب للثانوية .			
03	قسوة زملاء علي تشعرني بالنقص .			
04	أشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس .			
05	أشعر بالضيق عند اقتراب موعد الامتحان .			
06	أشعر باليأس مما يجري حولنا من أحداث .			
07	أتحسر من أوضاعي الأسرية .			
08	أشعر بالتوتر عند وجودي في القسم .			
09	أشعر بالذل عند إتباع آراء زملاء .			
10	يشرد ذهني عندما أراجع دروسي .			
11	أشعر بالتعب من شدة تحضيري للامتحانات .			
12	أحزن عندما أرى ما يحدث في العالم من كوارث .			
13	أشعر بالإحباط من إهمال والدي لإنجازاتي الدراسية .			
14	أشعر بالحرمان من ابتعاد زملاء عني .			
15	أشعر بالتوتر أثناء المراجعة .			
16	أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحانات .			
17	أشعر بأن رأسي سينفجر من نصائح والدي حول الدراسة .			
18	أشعر بالإهانة عندما لا ادعى لحضور حفلات زملاء .			
19	أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة .			
20	أصاب بإرهاق شديد ليلة بدئ الامتحانات .			
21	أشعر بالضيق في بعض الحصص الدراسية .			
22	أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة .			
23	اشعر بالارتباك يوم الامتحان .			
24	أشعر بالصداع من طول اليوم الدراسي .			
25	أتضايق من سخريه زملائي من مظهري العام .			
26	أشعر بالندم عند إهمالي لمراجعة الدروس .			
27	آلام الآخرين تفقدني شهيتي .			
28	أتضايق من القوانين المدرسية .			
29	زملائي لا يحترمون آرائني .			
30	أسرف في النوم تجنباً للمراجعة .			
31	أشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان			
32	أشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم .			
33	أنزعج من تعليمات أفراد أسرتي .			
34	أشعر بالانزعاج من أوامر المراقبين في الثانوية .			
35	أتضايق من ضيق المكان الذي أراجع فيه .			
36	اشعر بانقباض شديد عند انتظار نتيجة الامتحانات .			

			أشعر بآلام في جسمي عند الحديث عن الأمراض .	37
			أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي .	38
			أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير على القسم .	39
			أخشى من تدهور صحتي .	40
			أشعر بنقص الحنان الأسري .	41
			انزعج من حديث الأساتذة المستمر عن الدراسة .	42
			أتمارض باستمرار تجنباً للذهاب إلى الثانوية .	43
			أشعر بالدونية اتجاه التلاميذ المتفوقين .	44
			أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس .	45

تأكد(ي) عزيزي(تي) التلميذ(ة) من الإجابة على كل العبارات



				.	01
				.	02
				.	03
				.	04
				.	05
				.	06
				.	07
				.	08
				.	09
				.	10
				.	11
				.	12
				.	13
				.	14
				.	15
				.	16
				.	17
				.	18
				.	19
				.	20
				.	21
				.	22
				.	23
				.	24

				.	25
				.	26
				.	27
				.	28
				.	29
				.	30
				.	31
				.	32
				.	33
				.	34
				.	35
				.	36
				.	37
				.	38
				.	39
				.	40
				.	41
				.	42
				.	43
				.	44
				.	45
				.	46
				.	47
				.	48

تأكد من ملئ كل العبارات .

شكرا على تعاونك معنا

$$z_{1-2} = \sqrt{\frac{1}{z_{2-3}} + \frac{1}{z_{1-3}}}$$

- . ( ) : 1
- . ( ) : 2
- . ( ) : 1
- . ( ) : 2

قيمة لو يتم استخراجها من رز In الموجود في الآلة الحسابة

$$\frac{1}{r+1} - \frac{1}{r-1} = \frac{2}{2}$$

$$0,23 = 1$$

$$0,17 = 2$$

( ) .1

$$\frac{0,23 - 1}{0,23 + 1} = 0,5 = 1$$

$$\boxed{-0,23} = 1$$

( ) .2

$$\frac{0,17 - 1}{0,17 + 1} = 0,5 = 2$$

$$\boxed{-0,17} = 2$$

: .3

$$\frac{0,17 + 0,23}{\frac{1}{162} + \frac{1}{100}} =$$

$$\frac{0,40}{0,13} =$$

$$\boxed{3,07} =$$