

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

العبء المعرفي وعلاقته بالضغط النفسي لدى التلاميذ  
المعيدين لشهادة البكالوريا

" دراسة ميدانية بثانويات بلدية متليلي ولاية غرداية "

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: مدرسي

إشراف الأستاذة:

د. زهرة بومهراس

إعداد الطالب (ة):

إيمان شريف

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
سليمة جعير	جامعة غرداية	رئيسًا
زهرة بومهراس	جامعة غرداية	مشرقا مقررًا
كلثوم كبير	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي:

1444-1445هـ/2023-2024م



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

العبء المعرفي وعلاقته بالضغط النفسي لدى التلاميذ

المعيدين لشهادة البكالوريا

" دراسة ميدانية بثانويات بلدية متليلي ولاية غرداية "

مدكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: مدرسي

إشراف الأستاذة:

د. زهرة بومهراس

إعداد الطالب (ة):

إيمان شريف

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
سليمة جعير	جامعة غرداية	رئيسًا
زهرة بومهراس	جامعة غرداية	مشرقا مقررًا
كلثوم كبير	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي:

1444-1445هـ/2023-2024م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ  
الَّذِي أَحْتَسِبُ عَلَىٰ عِلْمِهِ  
رَيْدِي وَأُنِيبُ  
وَمَا يَتَّبِعُ إِلَّا  
مَنْ يُرِيدُ الْفَيْدِي  
وَمَا يَتَّبِعُ إِلَّا  
مَنْ يُرِيدُ الْفَيْدِي

# الإهداء

الحمد لله على إحسانه والشكر له على توفيقه وامتنانه

ونشهد إن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيماً لشأنه

ونشهد أن سيدنا ونبينا محمد عبده ورسوله الداعي

إلى رضوان صلي الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه وأتباعه وسلم

بعد شكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث

أهدي هذا العمل إلى روح والدي الزكية - رحمه الله -

الذي لا طالما تمنى رؤيتي في هاته المرتبة وبهذا النجاح

وإلى سندي في هذه الحياة بعد وفاة والدي أخي الأكبر

"أبي الثاني" أطال الله في عمره

إلى من ساندتني في صلاتها ودعائها

إلى من شاركتني أفراحي وأحزاني

أفضلها على نفسي وقرّة عيني وحبّية قلبي

إلى أقوى وأروع وأحن امرأة في العالم "أمي الغالية" أطال الله في عمرها

وحسن من أعمالها

وإلى إخوتي وأخواتي وبالأخص ابن أخي صديق

إلى البراعم الصغار: ماريّا، هبة الرحمان، أحمد

وإلى كل زميلاتي بتخصص علم النفس المدرسي جامعة غرداية

وإلى من أثار لي سبلي بنور العلم وساهم في انجاز هذا العمل دون استثناء ولو بكلمة طيبة.

## إيمان

# كلمة شكر وعرفان

الحمد لله وحده على إمداده لنا بالقدرة لانجاز هذا العمل  
رجاء أن يكون فاتحة خير للبحوث العلمية القادمة  
إلى من أضاء ليل سماننا فاتخذناه موجها لنا في حياتنا حتى اتسع نوره  
وانتشر تعجز الحروف على أن تكتب ما نحمل من تقدير واحترام وأن تصف  
ما أثلج فؤادنا من ثناء وإعجاز فما أجمل أن يكون للإنسان شمعة تنير  
دروب الآخرين فعلى هذا الأساس .  
نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة المشرف الدكتورة زهرة بومهراس التي لم  
تبخل علي بوقتها ونصائحها وكان صبرها علي أكبر مساعدتها لي .  
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الطاقم التربوي لثانويات بلدية متليلي  
وبالأخص ثانوية الحاج علال بن بيتور و ثانوية بن عمار مولاي عبد الله على  
حسن الاستقبال ومساعدتهم لي في إنجاز هذا العمل .  
وإلى كل أساتذة قسم علم النفس جامعة غرداية  
كما نشكر مكتب خدمات الإعلام الآلي بمتليلي زيان سعاد  
على طباعة المذكرة جزاها الله كل خير .  
وفي الأخير نشكر كل من ساعدنا ولو بقليل من قريب أو بعيد  
وإلى كل من اتسعه قلبي ولم يتسعه قلبي .

إيمان

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى مساهمة العبء المعرفي في التنبؤ بالضغط النفسي، بحيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يتماشى وطبيعة موضوع الدراسة، ومن اجل جمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة تم استخدام استبيان العبء المعرفي لزينب عبد الحليم بدوي، واستبيان الضغط النفسي لخيرة داودي، طبقت الدراسة على عينة قوامها 181 تلميذا معيدا لشهادة البكالوريا، وبعد جمع البيانات وتبويبها تم اختبار الفرضيات بالاستعانة بالحزمة الاحصائية (SPSS)، وتم التوصل للنتائج التالية:

- مستوى العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع.
- مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع.
- يساهم العبء المعرفي في التنبؤ بمستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي تعزى لمتغير الجنس والتخصص والتفاعل بينهما.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس والتخصص والتفاعل بينهما.

**الكلمات المفتاحية:** العبء المعرفي، الضغط النفسي، التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.



**Study summary:**

The current study aimed to reveal the extent to which the cognitive burden contributes to predicting psychological stress, so that the descriptive approach was based on the nature of the subject of the topic of the study, The cognitive burden questionnaire was used for ZinebAbdelhalime Badoui, and psychological pressurequestionnaire for Khaira Daoudi. The study was applied to a sample of 181 pupils repeating the baccalaureate certificate. After data collection and classification,hypotheses were tested using the statistical package (SPSS), the following results were reached.

The level of cognitive burdencontributes to predicting the level psychological pressure. in the Students repeating the baccalaureate degree.

-There are no statistical differences in the psychological pressure due to the interaction between them..

**Keywords:**Cognitive load, Psychological pressure, Students repeating the baccalaureate degree



## فهرس المحتويات

الصفحة	
	الإهداء
	شكر وعرهان
	ملخص الدراسة باللغة العربية وباللغة الإنجليزية
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال البيانية
01	مقدمة: .....
القسم الأول: الإطار النظري للدراسة الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1- إشكالية الدراسة.....
08	2- تساؤلات الدراسة.....
08	3- فرضيات الدراسة.....
08	4- أهداف الدراسة.....
09	5- أهمية الدراسة.....
09	6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.....
10	7- الدراسات السابقة.....
16	8- التعقيب على الدراسات السابقة.....
الفصل الثاني: العبء المعرفي	
20	تمهيد.....
21	1- تعريف العبء المعرفي.....
22	2- نظرية العبء المعرفي.....
23	3- أسس نظرية العبء المعرفي.....

## فهرس المحتويات

24	4- أسباب العبء المعرفي.....
25	5- أنواع العبء المعرفي.....
25	6- قياس العبء المعرفي.....
28	7- علاقة العبء المعرفي بالضغط النفسي.....
29	8- إستراتيجيات مواجهة العبء المعرفي.....
32	خلاصة الفصل.....
<b>الفصل الثالث: الضغط النفسي</b>	
34	تمهيد.....
35	1- تعريف الضغط النفسي.....
39	2- أعراضالضغط النفسي.....
40	3- آثار الضغط النفسي.....
44	4- أنواع الضغط النفسي.....
48	5- أسباب الضغط النفسي.....
49	6- نظريات الضغط النفسي.....
53	7- علاج الضغط النفسي.....
55	خلاصة الفصل.....
<b>القسم الثاني: الإطار التطبيقي للدراسة</b>	
<b>الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة</b>	
58	تمهيد.....
59	1- منهج الدراسة.....
59	2- مجتمع الدراسة.....

## فهرس المحتويات

59	3- عينة الدراسة.....
63	4- حدود الدراسة.....
63	5- أدوات الدراسة.....
65	6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....
70	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة</b>	
73	تمهيد.....
73	1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى.....
78	2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية.....
84	3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.....
86	4- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.....
90	5- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة.....
94	- استنتاج العام.....
95	-المقترحات.....
98	- قائمة المصادر والمراجع.....
102	- الملاحق.....

## فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم	41
02	المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب كيلي (1994) killy	45
03	توزيع مجتمع البحث	59
04	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	60
05	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الشعبة الدراسية	65
06	توزيع عينة الدراسة	61
07	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	61
08	وصف عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الشعبة الدراسية	62
09	توزيع درجات الإجابة على فقرات المقياس 01	64
10	توزيع درجات الإجابة على فقرات المقياس 02	64
11	توزيع درجات الإجابة على فقرات المقياس 02	64
12	صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي	65
13	معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للاستبيان	66
14	معامل ارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد	66
15	معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد الاستبيان الدرجة الكلية للاستبيان	67
16	ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية	67
17	ثبات مقياس الضغط النفسي بمعادلة الفا كرونباخ	67
18	صدق المقارنة الطرفية لمقياس العبء المعرفي	68
19	معامل ارتباط كل بند والدرجة الكلية للاستبيان	68
20	معامل ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان	69
21	معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه	69
22	ثبات مقياس العبء المعرفي بطريقة التجزئة النصفية	70
23	ثبات مقياس العبء المعرفي بمعادلة الفا كرونباخ	70

## فهرس الجداول

74	المتوسطات الحساوية لفقرات البعد الداخلي لمقياس العبء المعرفي	24
75	المتوسطات الحساوية لفقرات البعد الخارجي لمقياس العبء المعرفي	25
76	ترتيب أبعاد العبء المعرفي	26
78	المتوسطات الحساوية لفقرات بعد الضغوط المدرسية	27
79	المتوسطات الحساوية لفقرات بعد الضغوط الأسرية	28
80	يوضح المتوسطات الحساوية لفقرات بعد الضغوط المادية	29
81	المتوسطات الحساوية لفقرات بعد الضغوط الانفعالية	30
82	ترتيب أبعاد الضغط النفسي	31
84	تحليل الانحدار البسيط لتأثير بعد العبء المعرفي على الضغط النفسي	32
85	نتائج تحليل الانحدار البسيط لاختبار تأثير المتغير المستقل العبء المعرفي على الضغط النفسي	33
86	نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي للمقارنة بين الجنس (ذكر / أنثى) والشعبة الدراسية (علوم / آداب) والتفاعل بينهما على مقياس العبء المعرفي	34
90	نتائج اختبارات تحليل التباين الثنائي للمقارنة بين الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما على مقياس الضغط النفسي	35

## فهرس الأشكال البيانية

---

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
62	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	01
62	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص	02

مقدمة



العبء المعرفي مصطلح تداولته دراسات الباحثين في شؤون التلاميذ والعقبات الصعبة التي تواجههم في الحياة الدراسية بشتى أطوارها والمشاكل العويصة المصيرية التي تحدد اتجاه التلميذ نحو مستقبله، وهي ظاهرة خطيرة على التلميذ بصفة خاصة والمنظومة التربوية بصفة عامة .

وهي بمعنى أدق ضبابية تحجب بصر الطالب عن تطلعه لآفاق مستقبلية، وانكماش في تفكير وذكاء الطالب، ووجود خلل في ميكانيزماته الدماغية مما يأخذه إلى حالات غير منتظرة انكسار في العزيمة، ونوع من التضجر اتجاه الدراسة وفقدان الرغبة في المواصلة والفشل، والخضوع لاتجاهات فكرية أخرى سلبية لا تدر عليه بأية منفعة .

ولكن لإشباع فراغه الفكري يلجأ إلى بحر الانترنت والتقلب في منصات التواصل الاجتماعي إذ ينتج عن ذلك المشكلة العويصة والحقيقية والمتمثلة في الرسوب المدرسي، مما يسبب للتلميذ الدخول في متهاتات في حياته، بحيث يكون سببا في إحداث الكثير من الضغوطات والأزمات له، ربما تدفع به حتى إلى ترك مقاعد الدراسة نهائيا، وذلك لما يحس به من نظرة المجتمع المحبطة التي تشعره بأنه إنسان منبوذ كالجرم، فالمجتمع يرى في الرسوب نظرتان نظرة إيجابية وأخرى سلبية، فالنظرة الأولى: إيجابية، بحيث يرى الرسوب بمثابة عثرة يستطيع التلميذ تجاوزها وهي فرصة سانحة لاستعادة قواهوشد العزم وتدارك ما فاتته والرفع من مستواه لبلوغ المراتب العليا والنتائج الممتازة، أما النظرة السلبية فهي النظر إلى التلميذ المعيد بنظرة احتقار، يحتقره محيطه ويحسسه كأنه مجرم منبوذ من مجتمعها يصلح إلا ليوبخ بأحقر العبارات، وهذا ما يولد للتلميذ مشكلة الضغط النفسي وهنا يدق ناقوس الخطر.

فكلمة ضغط وحدها خطر فما بالك أن تكون مصحوبة بضغوطات نفسية ، فهي بوابة المشاكل الكبرى ويظهر تأثيرها على التلميذ في تدني مستواه الدراسي، بحيث يجد صعوبة في الفهم وعدم الاحتكاك بينه وبين الأستاذ المدرس إلى أن وصلت بالظروف إلى الاستسلام بالعجز واليأسحتى أصبح يرى مستقبله كسفينة متضررة تغرق شيئا فشيئا، وممكن أن تتطور هذه الضغوط، بحيث تؤدي به إلى ظاهرة التسرب الدراسي والمتمثلة في ترك مقاعد الدراسة.

فعلى هذا الأساس ارتأينا تسليط الضوء على هذا الموضوع وذلك بغية معرفة العلاقة القائمة ما بين العبء المعرفي والضغط النفسي.

حيث انقسمت هذه الدراسة الى قسمين هما النظري والتطبيقي فالجانب النظري يضم كل من الفصول التالية:

**-الفصل الأول:** بعنوان الإطار العام للدراسة والذي يضم كل من: الإشكالية، التساؤلات الفرضيات والأهداف، الأهمية، التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة، الدراسات السابقة.

**-الفصل الثاني:** بعنوان العبء المعرفي يضم كل من تعريف العبء المعرفي، نظرية العبء المعرفي، أسس نظرية العبء المعرفي، مبادئ نظرية العبء المعرفي، أسباب العبء المعرفي، أنواع العبء المعرفي، العلاقة بين العبء المعرفي والضغط النفسي، إستراتيجيات مواجهة العبء المعرفي.

**-الفصل الثالث:** بعنوان الضغط النفسي ويضم كل من تعريف الضغط النفسي، أعراض الضغط النفسي، الآثار المترتبة عن الضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، أسباب الضغط النفسي، النظريات المفسرة للضغط النفسي، علاج الضغط النفسي.

والجانب التطبيقي يضم الفصول التالية:

**-الفصل الرابع:** بعنوان الإطار المنهجي للدراسة ويضم كل من منهج الدراسة ومجتمع الدراسة، عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية وأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة وحدود الدراسة.

**-الفصل الخامس:** بعنوان عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة والذي يضم كل من : عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة، ثم نختمها باستنتاج عام ثم قائمة المراجع وتليها الملاحق.

القسم الأول:

الإطار النظري للدراسة

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- التعاريف الإجرائية
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة

## 1- إشكالية:

يمر المتعلم في حياته الدراسية بعدة مراحل تعليمية منها المرحلة الابتدائية والمتوسط والثانوي، في هذه الأخيرة يجتاز المتعلم امتحان مصيري والمتمثل في شهادة البكالوريا والذي يعد من أهم الامتحانات وحوصلته مشواره التعليمي، فهو بالنسبة له مفترق طرق إما إلى حياة دراسية من مستوى عال أو إلى مصير مجهول . ويبقى الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لنجاح المتعلم في المشوار الدراسي الذي اجتازه، بحيث تكمن أهمية هذا الامتحان في كونه يفتح أمامه آفاق كبيرة ويكون له معراجا يمتطيه نحو تحقيق آماله وأهدافه المستقبلية، وفرصة لمواكبة أطياف المجتمع بشتى مناهجها واتجاهاتها .

فقد يواجه المتعلم مواقف تعليمية معينة تتطلب منه المزيد من الجهود، وتجديد العزم وتفعيل كل الميكانيزمات للنهوض من جديد لتحمل المسؤوليات ومقاومة المخلفات التي تنجر من هاته المواقف السالبة، ومن بين هاته المواقف الرسوب المدرسي، ولها أنواع، منها:

- الرسوب الفجائي: وهو الذي يأتي عن طريق الصدفة نتيجة عدم جاهزية الطالب للامتحان في ذلك اليوم، قد يكون لسبب من الأسباب، كظرف طارئ، مشكل عائلي أو شخصي، صدمة أو ظرف صحي أفقده التركيز، وهذا النوع من الرسوب ليس له تأثير على التلميذ المثار يتعثر لكنه لا يستسلم، ويحدد الآمال والأهداف من جديد وينطلق، والنوع الثاني من الرسوب يحدث نتيجة تعرض المتعلم لعدة مشاكل وضغوطات في حياته من بينها العبء المعرفي، وهو كون الطالب يعاني من ثقل في الاستيعاب والفهم أثناء الدراسة مع زملاءه وأثناء المراجعة في البيت، كما عرفه جون "سويلر 1998" بأنه: "مجموع الأنشطة العقلية التي تشغل سعة الذاكرة العاملة". (بن سعيد الحارثي، 2014، ص 248)

وهذا يحدث نتيجة لأسباب نلاحظها في واقعنا الحالي ومن بينها كأول سبب وهو أساسي في حياتنا فقدان التحضير الأولي منذ الصغر، التردد على الكتابات لتعلم القراءة والنطق الحقيقي لتحضير العقل

كي ينضج في وقت مبكر، وهذا ما نراه في واقعنا لأغلبية النوابع وما حصدوا من نجاحات، لما نبحت في تاريخهم نجد أول عمل في صغرهم قاموا به هو حفظ كتاب الله لما يعود عليه من منفعة.

ومن ضمن الأسباب التي نلاحظها أيضا بعد المسافة بين المتعلم والأستاذ لأسباب خلقية مثل: الحياء الزائد والتكبر، عدم الرغبة في التعلم، الصبر على المكاره، وأيضا كثافة البرنامج الدراسي الذي يعد من أكبر الأسباب التي تواجه التلميذ المتمدرس من كثرة المواد التعليمية وصعوبتها وارتباطها وتسلسلها ببعضها البعض، بحيث ليس من السهل استدراك ما فاته من الدروس لأمر طرأ عليه من غيابات، ظرف عائلي، ظرف صحي،... إلخ، إضافة إلى ذلك نلاحظ أن التلميذ المتمدرس في الوقت الحالي انغرست ذاكرته في وسائل الإعلام والتكنولوجيا الحديثة، بحيث أصبح دماغه وتفكيره ينحدر وراء أهواءه في تصفح صفحات التواصل الاجتماعي بشتى أنواعه، عدم تفكيره باستغلال هذه الوسائل في ما ينفعه ويعود عليه بالفائدة.

كل هاته الأسباب يعيشها التلميذ المتمدرس ويمر بها، بحيث ينتج من خلالها مستوى عبء معرفي عال، وهذا ما أكدته دراسة "حزام(2021)" التي هدفت إلى تقصي مستوى وطبيعة العبء المعرفي لدى عينة من طلبة البكالوريا وكانت أهم نتائج الدراسة وجود عبء معرفي عال المستوى لدى طلبة البكالوريا بنوعية داخلية وخارجية، مع ارتفاع نسبي في النتائج لصالح العبء الخارجي.

(حزام، 2021، ص581).

ومن خلال هذا الثقل أو العبء الذي يتعرض له التلميذ قد تنتج عنه انحرافات وضغوطات وإحباطات تضعه تحت طائلة ما يسمى بالضغط النفسي، وهو ظاهرة في حياة التلميذ تحدث له المشاكل والصعوبات التي يمر بها في مرحلة ما، حيث عرفه سيلبي (Selye): "أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي". (بهاء الدين، 2008، ص20).

وبالنسبة للحياة الدراسية فالضغط النفسي هو: السبب الكبير في فشل ورسوب المتعلم، بحيث نلاحظ أن التلاميذ معرضين للكثير من الضغوطات النفسية بمختلف أنواعها سواء كانت مادية أو أسرية أو مدرسية تكون في إطار مدرسي أي نتيجة لكثرة المواد أو لضيق الوقت وعدم استغلاله أو مثلاً: التلميذ الذي يعيش أوضاع مزرية لا تتماشى مع متطلبات الحياة المدرسية يرى نفسه في خانة الفقر، وهذا ما يولد له الضغط النفسي ويجد نفسه تحت تأثيره ، وقد لا يكون له مكان خاص به في بيته ليرتب أموره ويراجع ويستدرك ما فاتته، وليس له من الهدام اللائق ليتنافس مع زملائه ويناقش معهم أغلب المواضيع. من خلال هاته الأسباب يتولد للتلميذ ما يسمى بالضغط النفسي وهذا ما أكدته دراسة نقياس (2017) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بحيث توصلت للنتائج التالية : تم تحديد مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أنه مرتفع (نقياس كوثر، 2017) .

إضافة إلى ذلك نجد هاجس الإعادة عند أفراد العينة ، الأمر الذي ينتج عنه ضغطا كبيرا فمنهم المعيد الذي يخاف أن يخفق مرة أخرى، أما الجديد هو الآخر يخاف من أن يعيد رغم التحضير الجيد للامتحان، ومن الأسباب أيضا التي غالبا ما يتعرض له التلميذ في فترات الامتحان ما يسمى بقلق الامتحان المرتبط بالضغط النفسي، الذي له تأثير سلبي على قدرات التلميذ مما يسبب له تشتت الانتباه وكف القدرة على الأداء الجيد عنده في وضعيات التقييم .

إذن فالحياة المدرسية من أهم الوضعيات الحياتية توليدا للضغوط عند الفرد بالخصوص عند التلميذ الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته والتي تتماشى وتعليمه الثانوي .

ومن خلال هذا المنطلق وبناء على ما سبق ذكره نصل إلى طرح التساؤل التالي:

**هل توجد علاقة دالة إحصائية بين العبء المعرفي والضغط النفسي ؟**



2/ تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا؟
- 2- ما مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا؟
- 3- هل يساهم العبء المعرفي في التنبؤ بمستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي تعزى إلى متغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل ما بينهما؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل ما بينهما؟

3/ فرضيات الدراسة

- 1- مستوى العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع
- 2- مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع.
- 3- يساهم العبء المعرفي في التنبؤ بمستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي تعزى لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل ما بينهما.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل ما بينهما.

4/ أهداف الدراسة:

- 1- الكشف عن مستوى العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.
- 2- الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.
- 3- الكشف عن مدى مساهمة العبء المعرفي في التنبؤ بالضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.

4- معرفة الفروق في العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما.

5- معرفة الفروق في الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما.

### 5/ أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في لفت انتباه الباحثين للقيام بدراسات علمية حول العبء المعرفي وتوجيه نظرة الباحثين للاهتمام بهذا الموضوع، مع إعطاء نظرة أولية حول موضوع العبء المعرفي ليصبح نظير اهتمام الباحثين من الوجهة العلمية، والوقوف على الضغوطات النفسية التي يتعرض لها التلاميذ المتدربين والتي تعيقهم في مشوارهم الدراسي، بالإضافة إلى معرفة هل العبء المعرفي والضغط النفسي لهما علاقة تؤثر عليهم.

### 6/ التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

#### 1/- العبء المعرفي:

هو السعة المطلوبة للذاكرة العاملة من أجل بناء المخطط المعرفي وعمله الآلي الذي يحدث تغييرات في الذاكرة طويلة المدى ( Sweller.1998.p17 ) .

#### ويعرف إجرائياً بـ:

مجموعة الأنشطة التي تقع على الذاكرة العاملة للتلميذ المعيد لشهادة البكالوريا من خلال البيئة الداخلية للمعلومات التي يراود تعلمها، وكذا الجانب الخارجي الذي ينشأ عن طريقة تصميم بيئة التعلم والبيئة التي تعرض بها المعلومات التي يراود تعلمها، وبالتالي هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا على المقياس المعد لهذه الدراسة.

## 2/الضغط النفسي:

هو ذلك التفاعل القائم بين الفرد و محيطه والذي يتم من خلاله تقييم الوضعية على أنها تفوق طاقته و إمكانياته وتحدد راحته ( ابن منظور، 1988، ص 537 ) .

## ويعرف إجرائيا بـ:

الحالة النفسية والجسدية التي يعيشها تلميذ المرحلة النهائية الناجمة عن مواجهته لمجموعة من الظروف الخارجية المزعجة والتي يشعر بأنه مهددة له وتشعره بعدم الارتياح، وتؤثر على تحصيله الدراسي التي تتطلب منه اللجوء إلى التكيف معها، وبالتالي هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا على المقياس المعد لهذه الدراسة.

## 7/الدراسات السابقة:

## 7-1/ الدراسات المتعلقة بالعبء المعرفي:

1/دراسة أزهار محمد مجيب السباب (2016): بعنوان "العبء المعرفي وعلاقته بالسعة العقلية وفقا لمستوياتها".

- هدفت الدراسة إلى: التعرف على مستوى العبء المعرفي لدى طلبة الجامعة بحسب متغيرات الجنس والتخصص .

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من 400 طالب وطالبة من خمس كليات علمية وخمس كليات إنسانية .المنهج المتبع: المنهج الوصفي

- أدوات الدراسة: تم بناء مقاييس احدهما للعبء المعرفي والذي يتكون من عشرين فقرة والأداة الثانية مقياس السعة العقلية الذي يتكون من أربعين فقرة .

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة عندهم مستوى مرتفع من العبء المعرفي وخاصة الكليات العلمية .

- 2/دراسة بوزادنعيمة، ركزة سميرة (2019) : بعنوان "العبء المعرفي لدى تلاميذ الطور المتوسط".
- هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى العبء المعرفي لدى تلاميذ الرابعة متوسطومعرفة الفروق بين الجنسين في العبء المعرفي.
  - عينة الدراسة : تمثلت في تلاميذ السنة الرابعة متوسط بإكمامالية موسى طيبي بالعامرة حيث تكونت العينة من 101 تلميذ .
  - المنهج المتبع: تم الاعتماد على المنهج الوصفي.
  - أدوات الدراسة: تم الاعتماد على مقياس العبء المعرفي لنور فاضل.
  - نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود عبء معرفي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمستوى فوق المتوسط .
- 3/دراسة حزام سارة (2021) : تحت عنوان "العبء المعرفي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا".
- هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى وطبيعة العبء المعرفي.
  - التعرف على تأثير متغيري (الجنس و التخصص) في ثبات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس العبء المعرفي.
  - عينة الدراسة : تمثلت في الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا البالغ عددهم 120 طالب وطالبة .
  - المنهج المتبع : المنهج الوصفي التحليلي.
  - أدوات الدراسة: تم الاعتماد على مقياس العبء المعرفي لصاحبته زينب بدوي.
  - نتائج الدراسة: وجود عبء معرفي عال المستوى لدى طلبة البكالوريا بنوعيه داخلي وخارجي، مع ارتفاع نسبي في النتائج لصالح العبء الخارجي .

4/ دراسة أمال لكروط، خولة أحمددي (2021): بعنوان العبء المعرفي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة علم النفس المدرسي.

هدفت الدراسة إلى: التعرف على مستوى العبء المعرفي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة علم النفس المدرسي .

عينة الدراسة: تمثلت في طلبة علم النفس المدرسي والبالغ عددهم 81 طالب وطالبة .

المنهج المتبع: المنهج الوصفي الارتباطي .

أدوات الدراسة: استخدام مقياس العبء المعرفي الذي أعده العبادي 2014 .

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من العبء المعرفي لدى الطلبة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العبء المعرفي تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي .

5/دراسة بن خليفة فاطمة (2022): تحت عنوان العبء المعرفي في مادة الرياضيات.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى العبء المعرفي بمادة الرياضيات.

- التعرف على الفروق بين الجنسين في العبء المعرفي بمادة الرياضيات.

- التعرف على الفروق في العبء المعرفي بين الناجحين والراسبين في مادة الرياضيات.

عينة الدراسة: تمثلت في تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، بحيث عدد أفراد العينة قدر بـ221 تلميذ .

- المنهج المتبع: المنهج الوصفي .

- أدوات الدراسة: تم تطبيق مقياس العبء المعرفي المكون من ثلاثة أبعاد تقيس العبء الداخلي

والعبء الخارجي والعبء وثيق الصلة.

- نتائج الدراسة: وجود مستوى مرتفع على مقياس العبء المعرفي و أبعاده بين أفراد العينة فيما عدا بعد العبء المعرفي وثيق الصلة ، الذي كان مستواه متوسطا، وكذلك فروقا دالة إحصائية في متوسط درجات أفراد العينة في العبء المعرفي وأبعاده تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

## 7-2/ الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي:

1/ دراسة كروم خميستي (2004): بعنوان "الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات".

- هدفت الدراسة إلى: البحث في العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من التعليم .

- تهدف إلى التعرف على الضغوطات التي يتعرض لها التلاميذ وقياسها وكذا التعرف على ظاهرة العنف المدرسي وقياسها من خلال استجاباتهم لبنود الاستبيان .

- معرفة مصادر الضغط النفسي ومصادر العنف المدرسي لدى التلاميذ في مرحلة الثانوي .

- عينة الدراسة: تلاميذ الثانوي بحيث بلغ عددهم 100 تلميذ وتلميذة يزاولون دراستهم بخمس ثانويات بمدينة الأغواط.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي نظرا لطبيعة الموضوع المتناول وهو الكشف عن العلاقة بين متغير الضغط النفسي ومتغير العنف المدرسي .

- أدوات الدراسة: تمثلت في مقياس لقياس الضغط النفسي، مقياس لقياس عنف التلاميذ في الوسط المدرسي من إعداد الباحث .

- نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة بوجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين متغير الضغط النفسي ومتغير العنف المدرسي لدى تلاميذ الثانوي بمعنى أنه كلما ارتفع الضغط النفسي كلما ارتفع العنف لدى

التلميذ وكلما انخفض الضغط النفسي انخفض العنف، وأسفرت النتائج أيضا عن ظهور فروق بين الإناث والذكور في الضغط النفسي وفي العنف المدرسي لصالح الذكور .

2/ دراسة نبيل خضراوي (2015): بعنوان : علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج .

- هدفت الدراسة إلى: التعرف على مستوى الضغط النفسي والطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.

- عينة الدراسة : طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج ، والبالغ عددهم 331 طالب.

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

- أدوات الدراسة: شملت مقياسين والمتمثلة في مقياس لقياس الضغط النفسي للدكتور نبيل كامل دخان والأستاذ إبراهيم الحجار ، ومقياس مستوى الطموح لمحمد معوض وسيد عبد العظيم 2005 .

- نتائج الدراسة: تم التوصل إلى أن الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

3/دراسة داودي خيرة (2017): بعنوان"المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية وعلاقتها بالنجاح".

- هدفت الدراسة إلى: البحث عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية والنجاح لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

- عينة الدراسة : التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا بولاية الجلفة، بحيث تكونت عينة الدراسة من 458 تلميذ وتلميذة.

- المنهج المتبع : المنهج الوصفي.

- أدوات الدراسة: تم استخدام مقياسين الأول خاص بالضغوط النفسية من إعداد الطالبة ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد إبراهيم السمدوني 1994.



- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ونجاح التلاميذ في امتحان البكالوريا.

4/دراسة كوثر نقايس، (2017): بعنوان: مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

- هدفت الدراسة إلى: الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، كما سعت إلى دراسة مدى دلالة الفروق تبعا للمتغيرات التصنيفية التالية: الجنس، صفة الدراسة، والشعبة

- عينة الدراسة: تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والبالغ عددهم 210 تلميذ .

- المنهج المتبع : المنهج الوصفي الاستكشافي

- أدوات الدراسة : تم تطبيق مقياس الضغط النفسي المعد من طرف الطالبة

- نتائج الدراسة: تم تحديد مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أنه مرتفع

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

5/التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد التطرق لعدد من الدراسات السابقة وجدنا أنها تتفق وتختلف مع الدراسة الحالية في عدة

جوانب نذكر منها:

6-1/الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة حيث هدفت: دراسة بن خليفة فاطمة 2022 إلى التعرف على

مستوى العبء المعرفي بمادة الرياضيات، دراسة حزام سارة 2021 التعرف على مستوى وطبيعة العبء

المعرفي والتعرف على تأثير متغيري الجنس والتخصص في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس

العبء المعرفي،دراسة بوزاد نعيمة 2019 تهدف إلى التعرف على مستوى العبء المعرفي لدى تلاميذ

الرابعة متوسط،دراسة أزهار محمد مجيب السباب 2016 التعرف على مستوى العبء المعرفي،دراسة آمال

لكروط 2021 التعرف على مستوى العبء المعرفي وعلاقته ببعض المتغيرات، في حين دراسة داودي خيرة 2017 هدفت إلى البحث عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية والنجاح لدى التلاميذ

المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ودراسة منى بنت عبد الله 2014 هدفت إلى دراسة اتجاه مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري لدى الأمهات ودراسة محمد مهيدات 2020 هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، ودراسة العدوي محمد دعاء 2018 التعرف إلى أنواع الضغوط النفسية المؤثرة على مستوى التحصيل الدراسي والتعرف على أسباب الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبات ودراسة أحمد صالح موسى الزهراني 2018 التعرف على العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة وكلا من دافعية الانجاز والتوافق الأكاديمي، ودراسة كروم خميستي 2004 هدفت إلى البحث في طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي.

في حين أن دراستنا هدفت إلى الكشف عن مستوى العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا، والكشف عن مستوى الضغط النفسي لديهم ومدى مساهمة العبء المعرفي في التنبؤ بالضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.

وذلك بهدف معرفة العلاقة القائمة ما بين العبء المعرفي والضغط النفسي.

## 6-2/ العينة:

اختلفت عينات الدراسات السابقة حيث شملت: دراسة بن خليفة 2022 تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط مع دراسة بوزاد نعيمة ، أما دراسة حزام 2021 ودراسة داودي خيرة 2017 ودراسة العدوي 2018 شملت تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، ودراسات أخرى: كدراسة أمال لكروط 2021 ودراسة أحمد صالح الزهراني 2018 ودراسة زينب سعدي 2020 فشملت طلاب الجامعة، ودراسات شملت الأمهات العاملات والغير العاملات كدراسة منى بنت عبد الله 2014 ودراسة محمد مهيدات 2020 في حين أن

دراستنا الحالية شملت التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا باعتبار هذه الفئة معرضة للضغوطات النفسية في هذه المرحلة.

### 6-3/ المنهج المستخدم:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي، إذ نلاحظ أن كل الدراسات السابقة اعتمدت عليه، وفي دراستنا هذه التي تهدف للكشف عن مستوى العبء المعرفي والضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا، اعتمدنا على المنهج الوصفي لأنه يناسب هذه الدراسة وحجم العينة التي شملتها.

### 6-4/ الأدوات:

اعتمدت دراستنا على أداة الاستبيان، وهو ما يتوافق مع الدراسات السابقة التي تم الاعتماد فيها على نفس الأداة، نظرا لقدرة هذه الأداة على تحصيل أكبر قدر من المعلومات حول موضوع الدراسة.

### 6-5/ النتائج:

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة أزهار محمد مجيب (2016) التي توصلت إلى أن مستوى العبء المعرفي مرتفع، ودراسة حزام سارة (2021) التي وجدت أن هناك مستوى عال من العبء المعرفي بنوعيه مع ارتفاع نسبي في النتائج لصالح العبء الخارجي ، وأيضا دراسة أمال لكروط (2021) ، ودراسة فاطمة (2022)، في حين اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة بوزاد نعيمة وركزة سميرة (2019).

كما نجد أيضا دراستنا الحالية اتفقت مع دراسة كروم خميستي (2004) التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الثانوي مرتفع ، ودراسة داودي خيرة (2017) ، بالإضافة إلى دراسة كوثر نقايس (2017) التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي مرتفع.

في حين اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة نبيل خضراوي(2015) التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة متوسط، ودراسة منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية (2014) التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي منخفض .

## الفصل الثاني: العبء المعرفي

تمهيد

- 1- تعريف العبء المعرفي
- 2- نظرية العبء المعرفي
- 3- أسس نظرية العبء المعرفي
- 4- أسباب العبء المعرفي
- 5- أنواع العبء المعرفي
- 6- قياس العبء المعرفي
- 7- علاقة العبء المعرفي بالضغط النفسي
- 8- استراتيجيات مواجهة العبء المعرفي

خلاصة الفصل

## تمهيد:

إن الملامح التي يتميز بها العصر الذي نعيش فيه من تغير سريع، وتعقد في أنماط الحياة وثورة معلوماتية هائلة، وتطور في وسائل تكنولوجيا المعلومات فرضت على عقول الطلاب عبئا معرفيا متمثلا في الكم الهائل من المعلومات التي تتحدى عقولهم مما يؤدي إلى الارتباك، وعدم الفهم.

حيث الهدف من هذا الفصل هو التعرف على العبء المعرفي من جميع النواحي سواء من حيث التطور التاريخي والتعريف حسب مجموعة من العلماء والمصطلحات التي لها علاقة بالنظرية وقواعد وأنواع ومبادئ واستراتيجيات العبء المعرفي، بالإضافة إلى توضيح هل العبء المعرفي سلبي أو ايجابي، وكيف يؤثر على التحصيل والتوافق وتكيف التلميذ.

## 1. تعريف العبء المعرفي:

نظرت العديد من النظريات للعبء المعرفي بطريقة مختلفة، فكل نظرية تنظر لها حسب وجهة نظرها لهذا تعددت التعريفات للعبء المعرفي ومن بين هذه التعريفات نذكر ما يلي:  
حسب علماء الغرب:

"في سنة 1998 عرفه Sweller على أنه مجموع الأنشطة العقلية التي تشغل سعة الذاكرة العاملة خلال وقت معين. (أحمد، 2018، ص5)

## \*حسب علماء العرب:

- يشير "صالح أبو جادو" في سنة 2007 بأن: "العبء المعرفي هو مجموعة من الأنشطة أو الاستراتيجيات التي يقوم بها المتعلمون بهدف تخزين المعلومات في الذاكرة والاحتفاظ بها، وسرعة استعادتها وتشمل مهارة الترميز والاسترجاع".

- يعرف "حسين أبو رياش" سنة 2007: "العبء المعرفي بأنه إحدى نظريات تصميم التدريس التي أكدت على أن التدريس يتطلب تحليل دقيق للمهمات وتحميل الذاكرة بمعلومات مترابطة بطرق تدريس مناسبة، وتعريف المحتوى بالأمثلة العلمية". (سعيد، 2014، ص24)

وعرض المعلومات وفقا لمبدأ الأمثلة والخبرة، لتدريس المفاهيم والإجراءات والتحكم بعناية بالعرض والتقديم يساعد بشكل إيجابي في التحكم بالعبء المعرفي، ويؤدي إلى التذكير بأهمية المهمة ومتغيرات الذاكرة.

- عرفه "يوسف القطامي" سنة 2013 بأنه: "الكمية الكلية من النشاط الذهني أثناء المعالجة في الذاكرة العاملة خلال الفترة زمنية معينة، ويمكن قياسه بعدد الوحدات والعناصر المعرفية التي تدخل ضمن المعالجة الذهنية في وقت محدد."

- ويقوم "وسن جليل" بتعريفه هو: "مجموعة عمليات وإجراءات مخططة ومنظمة، والمتمثلة بخطوات واستراتيجيات لتنشيط الذاكرة أثناء اكتساب المعلومات، وزيادة فاعلية الذاكرة العاملة أثناء معالجة وتخزين المعلومات والتي تساعد على استقبال وسرعة استدعاء المعلومات".

- ويعرفه «رمضان حسن» بأنه: "الجهد المبذول من المتعلم للتعامل مع الأنشطة والمعلومات والمشكلات المفروضة على النظام المعرفي الخاص به، وبصفة خاصة على الذاكرة العاملة خلال القيام بمهمة".

(محمد، 2020، ص42)

ومما سبق يمكن إعطاء تعريف للعبء المعرفي بأنه مجموعة من العمليات والأنشطة العقلية التي يقوم بها المتعلمون بهدف تخزين عدد أكبر من المعلومات في الذاكرة، ثم القدرة على استبعادها عند الحاجة إليها.

## 2. نظرية العبء المعرفي:

يعتبر العبء المعرفي من المشاكل المطروحة في الأنظمة التعليمية والتربوية التي تعاني منها المدارس هذا أدى بالبحث عن أسباب هذا العبء والدراسة هذه الأسباب وكيفية التخلص منه تطرقنا إلى الجذور التاريخية لهذه النظرية.

إن ضرورة تكييف التعليم مع قيود و حدود النظام المعرفي للمتعليم كان الشاغل الرئيسي لنظرية العبء المعرفي و التي تم تطويرها من قبل مجموعة من العلماء الذين أصبحوا مؤثرين بشكل متزايد في علم النفس التعليمي.(خليل، 2019، ص11)

أشار "سولير" سنة 1976 إلى أن نظرية العبء المعرفي بدأ تطويرها في أواخر سبعينات القرن الماضي مع التركيز على تعلم حل المشكلات، ولكن في مصدر آخر ذكر "سوير" أن التطورات الأولى للنظرية كان في أوائل الثمانينات من القرن الماضي سنة 1980 والتي كانت توفر نوعا من التعليم يختلف عن "الأرثوذكسية" السائدة في ذلك الوقت ويركز على التعليمات التي تهدف إلى الحد من المعرفة غير الضرورية



أو الدخيلة التي ينتج عنها العبء المعرفي الخارجي مثل تزويد المتعلمين بطريقة الأمثلة العملية بدلا من الطرق التقليدية في حل المشكلات، وتطورت النظرية في ذلك الوقت بعد أن صممت مجموعة من التصاميم التعليمية الأساسية.

بعد أن قام عدد كبير من المنظرين في الأعباء المعرفية من مختلف أنحاء العالم بالنظر في كيفية تفاعل التصاميم التعليمية الفعالة مع خصائص المتعلمين أنفسهم، وقد أنتجت هذه التفاعلات مجموعة جديدة من المبادئ التعليمية التوجيهية والإرشادية التي أعتبرت أساسا لنظرية العبء المعرفي في سنة 2005. ويرى أصحاب نظرية العبء المعرفي أن التعليمات الفعالة هي التي تبقى على العبء الخارجي بأقل قدر ممكن، وتوفر سعة كافية لأقصى حمولة وثيقة الصلة، وتعزيز المخطط لدى المتعلم في الذاكرة طويلة المدى. (حيدر، 2020، ص 54)

وتؤكد نظرية العبء المعرفي أن العديد من التقنيات التعليمية التقليدية "Traditional Instructional techniques" تأخذ في الاعتبار القيود المفروضة على النظام للمعرفي للمتعلم، وذلك لأنها تفرض عبئا على الذاكرة العاملة للمتعلم، والتي تمثل عنق الزجاجة المركزي للنظام المعرفي وتمثل عملية معالجة المعلومات لنظام التعلم على وفق المدرسة المعرفية، فما يحدث بين المدخلات والمخرجات من عمليات عقلية من استقبال والتشفير والتخزين واستدعاء المعلومات، أو الكيفية التي يتعلم بها الإنسان هو معالجة المعلومات. (أبو العلام ومحمود، 2012، ص 109)

وفي ضوء ما تم عرضه سابقا نجد أن العبء المعرفي ليس مفهوم جديد بل هو قديم، أما الجديد فهو انتشاره في الوسط التعليمي بكثرة الذي أدى إلى اهتمام العلماء به.

### 3. أسس نظرية العبء المعرفي:

تستند نظرية العبء المعرفي على عدة قواعد تعمل على تخفيف العبء المعرفي على المتعلم والمتمثلة فيما يلي:

- ✓ التحليل: ويعني تحليل التعليمات بعناية واهتمام مع تعريف الإجراء وعدها في العبارات التعليمية.
  - ✓ الاستعمال: ويعني استعمال عروض مفردة ومترابطة على ألا يوزع الانتباه بين الشكل والنص.
  - ✓ حذف التكرار: ويكون بحذف المعلومات المتكررة بين النص والصورة.
  - ✓ التزويد: ويكون التزويد باستكشاف منظم للمسألة بدلا من إعادة أشياء متفق عليها.
  - ✓ العرض: عرض التأثيرات والقصة المسموعة أو وصف النص بنحو متزامن وليس متسلسل.
  - ✓ التقديم: تقديم أمثلة محلولة كبداية للمسألة العادية المتفق عليها في التعليم القائم.
- (التكريتي، واثق، جنار، 2013، ص24)

#### 4. مبادئ نظرية العبء المعرفي:

- إن نظرية العبء المعرفي مثل كل هذه النظريات في علم النفس لها افتراضات وأسس وقواعد وأسبابومبادئ، تعددت هذه الأخيرة من بينها ما يلي:
- الذاكرة العاملة سعتها محدودة جدا، مما يسبب فقدان كثير من المعلومات التي يتعلمها المتعلم إذا لميجر المعالجات العقلية المناسبة لها.
  - تتطلب عملية التعلم ذاكرة عاملة نشطة، تشغل في فهم ومعالجة المادة التعليمية وترميزها وتخزينها في الذاكرة طويلة المدى.
  - إذا تم تجاوز سعة الذاكرة العاملة بسبب وحدات أكثر من المعلومات، يصبح التعلم غير فعال.
  - الذاكرة طويلة المدى سعتها غير محدودة، وهذا يمكننا من زيادة المخزون المعرفي فيها ضمن استراتيجيات معينة، مما يساعد في معالجة المعلومات في الذاكرة العاملة.
  - مستويات العبء المعرفي العالية قد تنتج من محتوى المواد التعليمية المقدمة للمتعلمين أو من طرائق عرضها.
  - استعمال تمثيل واحد للمعرفة، النص أو الصورة يؤدي إلى تخفيض العبء المعرفي عن الذاكرة.

- إعادة تصميم المواد التعليمية على وفق وحدات ضمن السعة المناسبة للذاكرة، إذ يتم البحث عن طرائق تعليمية مناسبة تخفض مستوى العبء المعرفي المرتفع، مما يزيد من فاعلية التعلم.

(مسعد، 2012، ص 80)

### 5. أسباب العبء المعرفي:

فيما يتعلق بالعوامل المسببة للعبء المعرفي فإنها تتمثل في خصائص المهمة وخصائص المتعلم وتفاعلاتهما، ومن بين هذه العوامل ما يلي:

■ محدودية الذاكرة قصيرة المدى عند تناولها كميات كبيرة وغير منظمة يصعب معالجتها والاحتفاظ فيوقت قصير .

■ أساليب وطرائق التعلم التقليدية التي تركز على أن المتعلم متلقي للمعلومات ولا ينشئها، ولا تتيح لها الوقت الكافي لاستخدام ذاكرته العاملة في معالجة المعلومات.

■ سيادة أنماط التعلم التقليدية التي يتولى فيها المعلم الدور الرئيسي في العملية التعليمية.

■ كما تشمل هذه العوامل المتسببة للعبء المعرفي خصائص المهمة وخصائص المتعلم وتفاعلاتهما،

وتكون خصائص المهمة هي المطالب المعرفية التي تفرضها ليست فقط مهمة التعلم وإنما أيضا

من قبل البيئة.(خليل، 2019، ص25)

### 6. أنواع العبء المعرفي:

يمكن تحديد أنواع العبء المعرفي وعددها مصادر للجهد الذهني الذي يبذله المتعلم في العملية التعليمية

وقد مرت هذه الأنواع بمراحل تطور نظرية العبء المعرفي وهذه الأنواع هي:

#### 1.6. العبء المعرفي الداخلي:

و يسمى هذا النوع ( العبء المعرفي الجوهري ) ويتحدد من مدى تعقيد المهام التعليمية أي كمية

العناصر التفاعلية التي يجب معاملتها في آن واحد، وهذا النوع يساعد مصممي التعليم على بناء

المعلومات بنحو مناسب، لأن ذلك سيخفض من العبء المعرفي الداخلي، ويساعد على ضرورة استبعاد أي أنشطة عقلية غير موجهة لبناء واكتساب البيانات المعرفية، وينشأ من الطبيعة التي تفرضها المعلومات المقدمة، فبعض المواد تكون صعبة التعليم لأنها تتطلب معالجة العديد من العناصر المتداخلة في آن واحد، ويبرز هذا النوع من العبء المعرفي من الصعوبة في بعض المحتوى المطلوب تعلمه ، و يظهر ذلك واضحا في مادة اللغة العربية، إذ أن تعلم اللغة العربية وتصحيح الجمل ينطوي على تفاعل أكثر من تعلم المفردات نفسها، وهذا النوع يصعب السيطرة عليه وتعديله لاعتماده على الأبنية التي تتطلب قدرة أكبر من الجهد، وتؤثر المعرفة السابقة على العبء المعرفي الجوهرى فقد يكون عند المتعلم الخبير عنصرا واحدا هو العنصر الذي يتمكن من تبيين هذه العناصر في مخطط واحد.

## 2.6. العبء المعرفي الخارجي:

ويسمى هذا النوع ( العبء المعرفي الدخيل ) ويعزى هذا النوع من العبء المعرفي إلى طرائق التدريس المستعملة في عرض المعلومات على المتعلمين، كالرسوم و الجداول والخرائط و المفاهيم، وهذا النوع من العبء يمكن تعديله باستبدال هذه الطرائق، وليس هناك مشكلة في التعليم إذا كان العبء المعرفي الداخلي منخفض ( محتوى سهل )، والفرد المتعلم يمتلك معرفة حول ذلك الموضوع، فالمتعلم في مثل هذه الحالة يتعلم بأية وسائل تعليمية ، عندها يكون التعلم ناجحا ، وعلى العكس إذا كان العبء المعرفي الداخلي عاليا (محتوى صعب).

وطرائق التعلم المستعملة في عرض المعلومات عالية العبء (غير مناسب فأن مجموع العبء المعرفي يتفوق على إمكانيات الذاكرة العاملة، وعندئذ يفشل التعليم، ولعل هذا النوع من العبء المعرفي يحدث نتيجة الإستراتيجية التعليمية الفرعية والعمليات المرتبطة بها التي لا تسهم في عملية التعلم كالتعامل مع الانتباه المشتت والحشو.

## 3.6. العبء المعرفي وثيق الصلة:

ويختلف العبء المعرفي وثيق الصلة عن النوعين السابقين في علاقته الايجابية بالتعليم ، لأنه ينشأ نتيجة تكريس المصادر المعرفية في اكتساب وتكوين البيانات المعرفية، وقد نشأت فكرته من الحاجة لتحديد تأثيرات العبء المعرفي على اكتساب وبناء المخططات المعرفية، والأنشطة التلقائية التي تكون مفيدة للتعلم، مثلما اقترحت نظرية العبء المعرفي، ويحدث هذا النوع بسبب الإستراتيجية التعليمية الصحيحة والعمليات المرتبطة بها التي تؤثر مباشرة في عملية التعلم كالحث والإسهاب. (صافية، 2004، ص ص 84-85)

ففي حالة الظروف التعليمية المعقدة تعمل الطرائق الفعالة في تقليل العبء المعرفي مثل الترتيب من البسيط إلى المعقدة وإسنادا الأداء، ويمكن تخفيف العبء المعرفي في حالة الترتيب من البسيط إلى المعقد من توسيع عدد العناصر المتفاعلة في هذه المهنة بنحو تدريجي، ففي المراحل من عملية التعلم يحدد العبء الداخلي من قلة تفاعلية العناصر عن قلة خبر المتعلمين بينما في المراحل المتقدمة من عملية التعلم.

(مرجع سابق، ص 85)

فإن العبء الداخلي يكون في مستوى قريب ولكن يحدد عن طريق تفاعلية العناصر المرتفعة قلا عن ارتفاع مستوى خبرة المتعلمين ، فتكون عند المتعلمين ذوي المعدلات الخيرة المرتفعة أنواع معرفية تمكنهم من معالجة مجموعة من العناصر المتشابهة على أنها عنصر واحد ، بناء على ذلك كلما زادت الخبرة للمتعلمين كلما أصبحوا أكثر تحملا للمستويات العليا من تفاعلية العناصر، ويساعد إسناد الأداء في منع العبء المعرفي الخارجي المرتفع وربما العبء الزائد من طريق تقليل الدعم والإرشاد إذ يكتسب المتعلمون مزيد من الخبرة و يعدد العائق الذي يقف أمام هذه الطريقة في تقليل العبء المعرفي على المتعلمين في ظروف التعلم المركب ذو شقين هما:

الأول: انه يولد سلسلة من المهام التعليمية التي تتطابق مع هدف المجموعة بالكامل ولا يترك مساحة لتبني مهام تعليمية تلي احتياجات المتعلمين الفردية.

الثاني: إن استعمال سلسلة المهام التعليمية المحددة سابقا لا يترك أمام التوجيه الذاتي للتعليم إلا فرصة ضئيلة، ولهذا فإن قلة مرونة البرنامج التعليمي تجعل من الصعب على المتعلمين أن:

- يتحملوا مسؤولية أداء المهام التعليمية كاملة.
- يحددوا نقاط الضعف والقوة في الأداء.
- يختاروا مهام تعليمية تقدم أقل الفرص لعلاج نقاط الضعف وزيادة نقاط القوة من أجل تحسين الأداء.

وينشأ هذا العبء نتيجة انهماك المتعلم في فهم المادة التعليمية، وإحداث ارتباطات بين عناصرها، وما يوجد عنده من معرفة سابقة كائنة في بنيته المعرفية. (العامري، 2016، ص ص 521- 522)

## 7. العلاقة بين العبء المعرفي والضغط النفسي

يمكن أن يؤدي العبء المعرفي العالي إلى الضغط النفسي بعدة طرق:

- **الإرهاق العقلي:** عندما يكون الشخص مثقلاً بالمعلومات أو المهام، يمكن أن يشعر بالإرهاق العقلي. يمكن أن يؤدي ذلك إلى صعوبة التركيز، واتخاذ القرارات، والتحكم في المشاعر.
- **الشعور بالإرهاق:** إذا شعر الشخص أنه لا يستطيع التعامل مع العبء المعرفي، فقد يشعر بالإرهاق. يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاعر اليأس والاكتئاب.
- **الشعور بالقلق:** قد يقلق الأشخاص من قدرتهم على إكمال المهام أو الوفاء بالتوقعات. يمكن أن يؤدي ذلك إلى أعراض جسدية مثل التعرق وسرعة ضربات القلب وصعوبة التنفس.
- **هناك بعض العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالضغط النفسي الناجم عن العبء المعرفي، تشمل:**
  - **قلة النوم:** يمكن أن يجعل قلة النوم من الصعب التركيز ومعالجة المعلومات.
  - **نقص الدعم الاجتماعي:** يمكن أن يساعد وجود شبكة دعم قوية الأشخاص على التعامل مع الضغط النفسي.

• **المشاكل الصحية:** يمكن أن تجعل بعض الحالات الصحية، مثل الاكتئاب والقلق، من الصعب التعامل مع العبء المعرفي.

• **الشخصية:** بعض الأشخاص أكثر عرضة للضغط النفسي من غيرهم.

### 8. استراتيجيات مواجهة العبء المعرفي:

إن تحليل النظرية المعرفية وأسسها، ومبادئها، وما تستند له من أطول نظرية يمكن تزويدنا باستراتيجيات مناسبة للتخفيف من حالة العبء المعرفي التي تثقل الذاكرة العاملة وتقلل من فاعليتها أو تحول تعلمها أو تخزينها إلى حالة الفشل، يصعب معالجتها. وإليك هذه الاستراتيجيات:

**1.8. إستراتيجية الهدف الحر:** وتتضمن تحديد الهدف تحديدا دقيقا متضمنا الهدف الرئيسي والأهداف الفرعية للوصول إلى الهدف الرئيسي.

**2.8. إستراتيجية تركيز الانتباه:** وتحدد هذه الإستراتيجية بالمبادئ التالية:

أ. تقليل المشتتات المرتبطة بموضوع التعلم.

ب. حصر الصورة وتوضيحها معا في علاقة تقدم معا.

ج. بناء النص على صورة تقود إلى استنتاجات سهلة.

د. تقليل العناصر التي تتطلب التفكير بموضوع محدد.

**3.8. إستراتيجية المخططات التصويرية:** إن تزويد موقف المتعلم وخبرات المحتوى بمخططات تصويرية أو

رسوم بيانية، أو أشكال أو صور أو خرائط، يعمل على تنظيم المحتوى المعرفي وفق صورة من الصور القابلة

للتخزين وبدون جهد ذهني ثقيل، ويفترض "كوبر" أن هذه الإستراتيجية يمكن تسميتها

بإستراتيجية (Modal Strategy).

**4.8. إستراتيجية التلخيص الموجز:** تتضمن هذه الإستراتيجية الدقة، واستبعاد قطع المعرفة الزائدة

المتناثرة بدون روابط ظاهرة توضح السياق، إذا ثبت أن المعلومة يمكن فهمها بصورة قصيرة، ومحددة فلا

داعي لربطها بروابط أخرى إضافية، مثل إضافة توضيح بصورة خارطة، أو شكل أو صورة والمثال على ذلك ما تقدمه المعرفة المتضمنة في القاموس إذا أن القواميس اللغوية، والتاريخية والجغرافية تقدم معرفة واضحة ومحددة بدون إضافات، ويمكن فهم ذلك حينما يعود المتعلم إلى قاموس ليصل إلى معنى مفردة أو إلى فهم موقع تاريخي في القاموس الجغرافي، أو العودة إلى موسوعة لفهم تاريخ شخصية أو مكان في خمسة أسطر. (يوسف، 2016، ص575)

**5.8. إستراتيجية عمرو حمزاوي:** عمر حمزاوي صحفي مصري مشهور يكتب في صحيفة الشروق المصرية، يتعرف بما يفكر فيه، ويعبر عن انفعالاته بالتفصيل، وبكلمات دقيقة معبرة، كتب عدة مقالات مثيرة صادقة صدق الصحفي المنتمي الذي تحدث عنه كولن ويلسن الانجليزي في كتابه المنتمي والملا منتمي، ولكن المقال المثير الذي كتبه بعنوان "أشك" عبر فيه عن مشاعره وانفعالاته.

حيث يشك المعرفي...؟

- حينما تتناقض لديه المعرفة.
- حينما يتم إدخال عدد كبير من التعقيدات المعرفية معا.
- حينما يصعب تنظيم المعرفة بصورة قابلة للفهم.
- حينما تزداد صعوبة المعالجة الزيادة عناصر المعرفة.
- حينما يتم الخلط بين مصدر الشرح والعرض وأساليب المعرفة معا. (مجيد، 2016، ص110)

**6.8. إستراتيجية المثال المحلول:** إن قضية المثال المحلول وقيمتها عامة تتحدد بالآتي:

- تزويد بنموذج لتوجيه العمليات الذهنية.
- توجيه التعلم إلى خطوات حل متسلسلة متتابعة.
- تقديم نماذج بتعليمات وتلميحات يسهل تزويدها وتسجيلها.
- التزويد بالحديث الذاتي للخطوات لزيادة الوعي بالحل.



إن تدخل عمليات المعرفة ومعالجتها أثناء الحل لنموذج تساهم في تحقيق العبء المعرفي فيمكن أن يكون كالآتي:

- استخدام أسلوب تحليل المسألة أو القضية إلى معطيات، وعمليات ونواتج.
- التمييز بين المعطيات والمطلوب من حل المسألة.
- الربط المستمر طيلة عملية الحل بين المعطيات والمطلوبات.
- التذكير بالمطلوبات بعد ترتيبها الأولى فالأولى والأسهل فالأسهل وربطها بالمعطيات باستمرار.
- تجميع خطوات الحل الموصولة إلى المطلوبات.
- تكرار عملية الحل بوعي وضبط للعمليات الذهنية حتى لا تكون آلية.
- إدخال استراتيجيات حل جديدة للمسألة التي تم حلها ومعرفة جوابها الصحيح.
- الوصول إلى تعميمات أسلوب حل للمسائل ذات الطبيعة التي تم التعلم على حلها.

(مجيد، 2016، ص 110)

## خلاصة الفصل:

بناء على ما سبق نستنتج أن العبء المعرفي عبارة عن حدوث خلل في العمليات العقلية وتخزين المعلومات، حيث تعرفنا على أنواع العبء المعرفي وما هي الذاكرة المستعملة في العبء المعرفي أهم الاستراتيجيات التي تستعمل في العبء المعرفي، وتم التعرف على جميع الأطراف التي لها علاقة بنظرية العبء المعرفي، لكي يتم التعرف على الفروق في العبء المعرفي بالنسبة لتخصص والتحصيل، معرفة مستوى العبء المعرفي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- أعراض الضغط النفسي
- 3- آثار الضغط النفسي
- 4- أنواع الضغط النفسي
- 5- أسباب الضغط النفسي
- 6- نظريات الضغط النفسي
- 7- علاج الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع الهامة في علم النفس، حيث أن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي ترهق الإنسان وتجعله غير متكيف في حياته اليومية التي تزداد فيها مطالب الحياة وتتسارع فيها التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد، حيث أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم قد يتعرضون إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والشارع ... الخ.

وبما أن الضغط النفسي هو من بين متغيرات دراستنا هاته فلا بأس أن نخرج على التعرف على الضغوط النفسية من أصولها التاريخية إلى طريقة قياسها مروراً بأهم العناصر المتعلقة بهذه الظاهرة.

### 1. تعريف الضغط النفسي:

#### 1.1.1. التعريف اللغوي:

\*حسب أنطوان وآخرون (2001) بالرجوع إلى المعاجم اللغوية نجد أن الضغط يعني تضيق معنوي تأثير، إكراه. " (أنطوان وآخرون، 2001، ص883)

\*أما إبراهيم وآخرون فيقول في المعجم الوسيط: "ورد ضاغطة بمعنى زاحمهاالضغط الضيق، القهر والاضطرارالرحمة والشدة". (المعجم الوسيط، ص 540)

#### 1.2.1. التعريف الاصطلاحي:

-يقول حمدي على الفرماوي(2009):"إن المصطلح قد تناولهالأفراد والجماعات والمهنيون بمعاني مختلفة تبعا لتخصصاتهم ومجال حياتهم الاجتماعية والمهنية فترى الأطباء يستخدمون لفظ الضغط في إطار الميكانيزمات الفيزيولوجية ويستخدمه المهندسون للدلالة على التحمل الخرساني مثلا: ويتناوله علماء النفس للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة الضيق وشعور بالظلم أو الاختناق، أما الإداريون فيستخدمون اللفظ كتعبير عن التحدي لنظام معين ولكن اللغويون يستخدمون اللفظ لتدليل على التأكد من مقطع أو لفظ لغوي معين". (الفرماوي، 2009، ص 20)

- ويرى عمر مصطفى النعاس (2008) أن مفهوم الضغط هو : "مشكلة اصطلاحية نظرا لتعدد المعاني التي يحملها، بينما يفضل سيلبي (1975)Selye استخدام مفهوم الضغط يستخدم ايستنAbestien مصطلح الصراع ليشير إلى نفس النمط من المواقف ويستخدم باركلهاينB. Hiun مفهوم المواقف المتطرفة، ويرادفسعد جلال بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة، ويحل أحمد عزت راجح وعلى إسماعيل مفهوم الأزمة محل مفهوم الضغط وتستخدم جوردونGordon مفهوم الإجهاد ليدل على الضغط". (النعاس، 2008، ص 28)

- يقول فوردFord في معجم علم النفس (1996):"الضغط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة

المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحويلات انفعالية، وبنية دافعية متحولة لنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر".

(فاروق، 2001، ص 18)

- كما يعرف ريفولي Rivoilier الضغوط بأن: "العبارات التي تشير للضغط كالإجهاد، التوتر النفسي الاحتراق النفسي ... إلى مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المتغيرات أو من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي وحتى الفيزيولوجي لذلك فهو يشير إلى ثلاثة دلالات لغوية متداخلة وهي:

أ. معنى يشبه الضغط الفيزيقي أو المادي، كما يشير إلى القوة الاندفاعية التي تمارس على الأشياء أو الأفراد.  
ب. يعتبر الضغط منبها سيكواجتماعيا أو سيكولوجيا شريطة أن يكون مطابقا للعلاقة التالية: منبه (ضغط) استجابة (ظهور نتائج الضغط).

ج. الضغط هو نتاج الفعل المؤثر (أو المنبه كما يلي: ضغط فعل منبه فالضغط النفسي أو التوتر النفسي أو الإجهاد، كلها مصطلحات تحد من سعادة الفرد وراحة باله وتؤدي إلى إصابته بكثير من الاضطرابات النفسية وحتى الجسمية.

إن مفهوم الضغط النفسي Stress ليس حديثا لقد أشتق أصلا من اللغة اللاتينية Stringer واستعمل ليعني

المشقة، أو الشدة أو المحنة أو المرض أو الجهد الكبير. (الهاشمي، 2002، ص 10)

- وجاء في دراسة حسن غانم بأنه: "كلمة ضغوط ليست كلمة نفسية، بل تم استعارتها من مجال العلوم الفيزيائية، ففي سنة 1676 وصف قانون هوكس Hooke ظاهرة في العلوم الطبيعية مؤداها أن لكل حالة أو جهاز درجة معينة من التحمل وان زيادة هذا العبء قد يقود إلى إحداث العديد من الأضرار، إلا أن هانز سيلبي Selye عام 1950 قد استخدم هذا المصطلح ونقله من مجال العلوم الفيزيائية إلى مجال العلوم الإنسانية

على أساس إبراز حقيقة مؤداها أن الجسم حين يتعرض لأحد المواقف الضاغطة، فإن استجابة الجسم أي ردة فعله الفيزيولوجية سوف تكون مجهددة أو مرهقة وما لم ينتبه الإنسان سوف تدمره، ولم يكتفي سيلبي بهذا بل

ألف مصطلح الضاغط ليشير به إلى كافة المنبهات أو المثيرات التي يمكن أن تثير استجابات الجسم كردة فعل متوقعة اتجاه الضغوط، ومع كثرة الاستخدام لهذا المصطلح أصبح لمن لا يعرف التاريخ يظن أن هذا المصطلح

وكأنه مصطلح نفسي وغير مقحم على علم النفس". (حسن ، بدون سنة، ص11)

- ومن وجهة نظر علي عسكر فإنه: " على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية، إلا أن عبارة مفهوم الضغط أو الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا ومع ذلك يمكن القول أن العامل المشترك في تعريفات العديد من المهتمين والباحثين في المجالين المذكورين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغير الذي يواجهه، وتكمن المشكلة في إيجاد تعريف محدد للمفهوم في أنه تكوين فرضي وليس شيء ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه". (علي، 2000، ص 17)

- أما يوسف أبو حميدان فيقول: " لقد كثرت التعريفات المتعلقة بالضغط وتعددت، فهناك من عرف الضغط من خلال المسببات وأثرها، ومنهم من عرفها من خلال طريقة الاستجابة للضغوط، وآخرون عرفوها من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة وما يتوسطها من عمليات داخلية".

(أبو حميدان، 2001، ص 121)

- ويشير ويليم الخولي في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي بأن مفهوم كلمة ضغط هي: " حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بدنية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية وتشكل هذه الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق". (محمد، 2009، ص 286)

- ويعرفه سيلبي (1975) بأنه: " الاستجابة الغير محددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه.

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

- ويعرفه لازاروس بأنه: " مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد المستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغوط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف." (منى فرح، 2009، ص 07)

- وأعطى ريس Ressor تعريفا للضغوط النفسية بقوله: " الضغوط مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية والخارجية وتكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث تنتقل القدرة للكائن الحي إلى حده الأقصى وإلى ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعه من اضطراب جسمي أو نفسي.

- ويعرفه ميلسوم (Milsum 1985): الضغوط النفسية مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة من السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه لتهديد البيئة".

- كما يعرف ديبرن (Dibrine 1990) في : حالة جسمية ونفسية تنتج من إدراك الخوف أو المتطلبات التي لا يمكن مواجهتها بسرعة". (مليكة، 2011، ص 29)

من خلال التعاريف السابقة نستخلص آراء مختلفة للباحثين، فمنهم من ركز على الجانب الفيزيولوجي لظاهرة الضغوط النفسية والتي تعبر عنها باستجابات عضوية للجسم اتجاه هذه المواقف الضاغطة وذلك من أجل التكيف مع هاته الأخيرة، وهناك من وجه تركيزه على العوامل الخارجية للضغوط والتي يقصد بها المصادر البيئية، دون مراعاة العوامل الداخلية للضغط ولا كيفية الاستجابة التي يبديها الفرد اتجاه هاته الضغوط، كما أن هناك من وجه أفكاره للربط بين المثير والاستجابة لكنه لا يحدد طبيعة المثيرات المؤدية للضغط والتركيز فقط على الاستجابة السيكولوجية دون أي اهتمام للاستجابة الفيزيولوجية، وما هو مستخلص إجمالاً أن مصطلح الضغوط النفسية، هو مصطلح جديد في علم النفس وهو متأصل من العلوم الفيزيائية والذي يعني ما يعيشه الإنسان من ضغط وتوتر نتيجة لعدة عوامل سواء كانت داخلية أو خارجية.



### 2. أعراض الضغط النفسي:

عندما يتعرض الشخص لموقف ضاغط تكون الاستجابة على شكل مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية والعاطفية والعقلية ومن أشهر التصنيفات الأعراض الضغط النفسي، نذكر باربارا بارهام Barbara Barham (علي، 2001، ص 43).

كما يصنف كذلك الأعراض المصاحبة للضغط النفسي إلى: "أعراض جسيمة وأخرى عقلية".

(Vera Piffler, 2014, p44)

أما Dominique Servant: فقد حدد نوعين من الأعراض: أعراض جسمية سماها الضغط، وأعراض نفسية سماها استجابة عدم التكيف". (Dominique Servant, 2000, p23).

وبالتالي سنحاول من خلال هذا العرض التطرق إلى مختلف الأعراض الناجمة عن المواقف الضاغطة كما جاء في:

### 1.2. الأعراض الجسمية:

وتتمثل أهم هاته الأعراض فيما يلي: تغيرات في نمط النوم المعتاد، تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال، فقدان الدافع الجنسي، آلام الرأس، آلام وأوجاع مختلفة جفاف في الحلق عسر الهضم، الدوار، الإغماء، التعرق، الارتعاش، تنمل اليدين والقدمين خفقان القلب بسرعة.

2.2. الأعراض السلوكية: تغيرات الشهية (كثرة أو قلة الأكل) واضطراب الأكل (فقدان الشهية أو الشراهة)، زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير الإفراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وساوس مرضية.

3.2. الأعراض العقلية والنفسية: فقدان التركيز، انحطاط الذاكرة صعوبة في اتخاذ القرارات، التشويش، الارتباك، الانحراف عن الوضع السوي نوبات هلع الإحباط، نقص في الدافعية، شعور بالتعاسة، والدونية، اضطراب في الذاكرة، صعوبة في إنجاز المهام.

4.2. الأعراض العاطفية: نوبات اكتئاب، نفاذ الصبر، حدة الطبع، نوبات غضب شديد، فساد في العادات.

5.2. الأعراض العلائقية: عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم، غياب الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية تأجيل

المواعيد هروبا من الآخرين، والتأثير في إنجاز المهام خوفا من الخطأ بالإضافة للانسحاب الاجتماعي.

(سمير شيحاني، بدون سنة، ص 18)

### 3. الآثار المترتبة على الضغط النفسي:

عندما يتعرض الفرد الموقف ضاغط يصاحب ذلك التأثير على جميع جوانب شخصيته الفيزيولوجية والسلوكية والمعرفية والانفعالية وبالتالي تؤثر على الصفة النفسية للفرد وذلك من خلال خلق مشكل في توافق الفرد مع نفسه ومع محيطه الخارجي الذي يحتمك به دائما، ولكن هذه الآثار تختلف من شخص لآخر وهذا حسب شخصيته وكذا حسب شدة الضغط التي يتعرض لها واختلاف المواقف الضاغطة، ومن أهم الآثار المترتبة على الضغوط النفسية نذكر ما جاء به. (وليد، 2008، ص 144)

### 1.3. الآثار الفيزيولوجية:

إن أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل فيما يلي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وزيادة معدل التنفس، ارتفاع ضغط الدم.

- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.

- اضطرابات حشوية في المعدة والأمعاء.

- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة، فإنه يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار.

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

أما جمعة سيد يوسف (2007)، فقد وضح آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم الفيزيولوجية من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يمثل آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم

الأعراض	العضو المصاب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- النوبات القلبية</li> <li>- ارتفاع ضغط الدم</li> <li>- الذبحة الصدرية</li> </ul>	الجهاز القلبي الدوري
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اضطراب في القولون</li> <li>- قرحة المعدة</li> <li>- الإسهال</li> </ul>	الجهاز الهضمي
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستشارة والرغبة الزائدة في التبول</li> <li>- اضطرابات في الدورة الشهرية للإناث</li> <li>- الاضطراب جنسية</li> </ul>	الأعضاء التناسلية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- انقطاع التنفس وصعوبته</li> <li>- الكحة</li> <li>- الربو</li> </ul>	الجهاز التنفسي
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ألم الرقبة</li> <li>- التهاب المفاصل</li> <li>- ألم الظهر</li> <li>- تيبس العضلات</li> </ul>	الجهاز الهيكلي
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإكزيما</li> <li>- الصدفية</li> </ul>	الجلد

يتضح من خلال الجدول أن كل الأجهزة العضوية بالجسم تتأثر بالضغوط النفسية وتظهر على شكل مجموعة من الأعراض المتفاوتة التأثير والآلام.

### 2.3. الآثار النفسية:

يمكن إيجاز هذه الآثار حسب ما ورد:

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

- "سرعة الاستشارة والخوف والغضب.
  - القلق والإحباط واليأس.
  - الشعور بالعجز، فقدان الاستقرار النفسي.
  - عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
  - انخفاض تقدير الذات.
  - فقدان الثقة بالنفس.
  - توهّم المرض والإحساس بالألم.
  - النظرة المتشائمة (السوداوية) للحياة.
  - انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد.
  - زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة.
  - فقدان الاهتمام بالآخرين والعمل. " (حسين، 2006، ص45)
- ومن أهم آثار الضغوط على الجانب النفسي:

### أ. الاحتراق النفسي:

يقول جمعة سيد يوسف هو عبارة عن: " حالة من الإنهاك الجسدي والانفعالي والعقلي ينتج عن التعرض لمواقف مشحونة انفعاليا وضاغطة مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد". (جمعة، 2007، ص 37)

أما طه عبد العظيم حسين يقول وعلى هذا فإن مفهوم الاحتراق النفسي عبارة عن: "خبرة نفسية سلبية يعيشها الفرد وتسبب له الكثير من المشكلات وعدم الشعور بالارتياح وتؤدي بالتالي إلى حدوث نتائج سلبية ويتضمن الاحتراق النفسي ثلاث مراحل:

✓ المرحلة الأولى: تتضمن عدم التوازن بين مطالب الفرد ومصادره.

✓ المرحلة الثانية: تتضمن حدوث توتر انفعالي فوري لدى الفرد، أي حدوث تعب وإنهاك على المدى القصير.

✓ المرحلة الثالثة: تتكون من عدد من التغيرات في اتجاهات الفرد وسلوكه". (حسين، 2006، ص28)

ب. اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة:

حسب ما جاء في FaridKacha: "يشير إلى مجموعة من الأعراض المميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات حدث مؤلم من خلال الأنماط العادية للسلوك، وخاصة في غياب المساندة الاجتماعية فيشعر الفرد بالعجز في مواجهة الحدث اضطراب ما بعد الصدمة هو جملة من الأعراض التي يعانها فرد عقب تعرضه لأحداث صدمية بفترة وتمثل في إعادة معايشة الحدث الصادم عن طريق الأحلام الكوابيس المصاحبة لاضطراب النوم سرعة الانفعال، الاستثارة، التهيج والعدائية وأهم ما يميزها هو العودة إلى الماضي وتذكر الأحداث الصدمية بشكل لا إرادي". (فريد، 1996، ص 113)

ج. الآثار المعرفية:

يقول طه عبد العظيم حسين 2006: "تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد وبالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- اضطراب التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الابتكاري".

( حسين، 2006، ص29)

### د. الآثار السلوكية:

ورد في ديان جولي 2004 أن الآثار السلوكية تظهر على الشكل التالي:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.
- اضطرابات النوم وإهمال الصحة والمنظر.
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل والتوقف عن ممارسة الهوايات.

إذن كان هذا عرض لأهم الآثار الناجمة عن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد والتي تحدث استجابات كلها يكون لها مفعول على الاستقرار النفسي للإنسان على مختلف مكونات شخصيته كل حسب فردا نيته وذلك من خلال مراعاة الفروق الفردية للأشخاص. (Diane 2007, p6).

### 4. أنواع الضغوط النفسية:

ليس بالضرورة أن تكون الضغوط النفسية عامل سلبى، ولكن بالعكس يمكن اعتبارها عاملا إيجابيا بحيث تكون دافعا للإنجاز والأداء، ولهذا يمكن تصنيف الضغوط إلى نوعين وهما:

- الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية.
- الضغط التكيفي والضغط المتجاوز.

### 1.4. الضغوط النفسية الإيجابية:

حسب ماجدة بهاء الدين هي: " عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره، وهي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه".

(ماجدة، 2008، ص 25)

أما كلاوس شويخ: " تعد ضغطا صحيا وتؤدي إلى تحسن في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو الترقية لدرجة أعلى". (كلاوس، 2006، ص 135)

#### 2.4. الضغوط السلبية:

يقول وليد السيد أحمد خليفة: " إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثيرا سلبيا مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه، كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلبا على حالتها الجسدية والنفسية". (خليفة، 2008، ص 137)

أما كلاوس شويخ فتقول أن الضغوط النفسية: " يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثة للمرض مثل وفاة شخص عزيز أو الإصابة بمرض مزمن، أو التقاعد.. الخ". (كلاوس، 2006، ص 165).

وتقول ماجدة بهاء الدين (2008): " تسبب الضغوط السلبية ظهور أعراض نفسية وجسمية تتمثل في الصداع، آلام المعدة والظهر، تشنجات عضلية، عسر الهضم، أرق، ارتفاع ضغط الدم، السكري".

(ماجدة، 2008، ص 25)

#### الجدول رقم (02): يمثل المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب كيلي (1994) killy

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاض في الروح المعنوية وشعور بتراكم العمل.	تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل.
تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في المجهود المبذول.	تساعد على التفكير والتكيف على النتائج.
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.	توفّر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.	تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز.
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل.	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل.
تسبب للفرد الشعور بالأرق.	تساعد الفرد على النوم الجيد.
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.	تمنحه القدرة على رجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

(عبد الرحمان، 1998، ص 36)

### 3.4. الضغط التكيفي:

حسب ما ورد في لويس كروك (Louis Crocq) الضغط هو : " رد فعل بيولوجي فيزيولوجي، ونفسي منذر عن خطر ومحرض للتعبئة والدفاع تجاه أي عدوان أو تهديد، فهو رد فعل طبيعي وتكيفي له آثاره الفيزيولوجية المعبئة تحرير السكر في الدم، رفع الضغط الدموي، توجه الكتل الدموية من المحيط نحو الأعضاء المركزية ارتفاع خفقان القلب ... ) التي تجعل الجسم في غاية الاستعداد للفعل. إضافة إلى الآثار النفسية الثلاثة التي يمارسها، فهو مركز الانتباه، معبئ للطاقة النفسية ومحرض للعمل والفعل، حيث يرفع الشخص تحت الضغط من مستوى فطنته ونباهته، ويزيح من فكره كل الأفكار والأحلام ويركز كل اهتمامه وانتباهه حول الوضعية المهددة الراهنة، كما أن قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتسخير الإمكانيات المواجهة، وتجميع المعلومات لحصره والاستعانة بالذاكرة لمعرفة المخططات الدفاعية لحله بصورة متكيفة ومن جهة ثانية فإن الشخص يتخلى عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرار فتراه في غاية النشاط وبجاجة إلى الفعل السريع والناجح فهو ينتقل للفعل وينفذه".

(كروك، 2007، ص 17)

### 4.4. الضغط المتجاوز:

يقول Louis Crocq (2007): "يمكن أن نوجز ردود أفعال الضغط المتجاوز في أربعة عناصر وهي:

- رد فعل الصعق.
- رد فعل التهيجي.
- رد فعل الهروب المفزع.
- رد الفعل النشاط الآلي. (مرجع سابق، ص 19)



أ.رد الفعل الصعقي: يمس تخدير ثلاثة مستويات يتعلق الأول بالتخدر العقلي والسكر والتبليد العاطفي والكف الإرادي والحركي ويترك الشخص هامدا في الخطر، وغير قادرعلى الإدراك والتفكير في غير ما هو فيه من معاناة انفعالية ومحروم من كل إرادة .

ب.ردالفعل التهيجي: ينبعث من الاندفاع للفعل في الوقت الذي تكون فيه الحالة النفسية للشخص لا تسمح باستعمال دفاعات للتكيف مع الوضعية، والتي تظهر من خلالالحركات غير متناسقة ولا تلاحم حركي ولفظي.

ج. رد فعل الهروب المفزع:يتضمن هروب منفرد أو جماعي مندفع وغير مهياً، حيث يتهم محاربة كل من يحاول عرقلة الحروب.

د.رد فعل النشاط الآلي: هو الأكثر شيوعا، يولد حركات وسلوكيات تبدو تكيفيه لكنها دون هدف واضح ومحدد هدفها جعل الشخص ينشغل بشيء ما وتكون بذلكمصدرا للقلق، تتناسب هذه المرحلة كذلك مع ما يشير إليه "DSM4"مجموعة من الأعراض كالشعور بالتفكك وغياب رد الفعل الانفعالي، وانخفاض حقل الوعي والمساوة التفكيكية، كعدم القدرة على تذكر بعض مشاهد الحدث هذا بالإضافة إلى الشخصية والآنية." وهناك تقسيم آخر للضغوط النفسية حسب عدة عوامل إلا أن الشيء الوحيد المشترك بينهما هو المعاناة والآلام النفسية، ونوجز هذه الأنواع فيما يلي حسب ما جاءت به ماجدة بهاء الدين.

د. الضغوط الاقتصادية: لها الدور الأكبر في تشتيت جهد الإنسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة فينجم عن ذلك عدم قدرته علمسايرة متطلبات الحياة.

هـ.الضغوط الاجتماعية: تعد حجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعلي مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قتلها والإسراف في التزاور في الحفلات، وهي معايير تحتم على الفرد الالتزام الكاملبها والخروج عنها بعد خروجها عن العرف والتقاليد الاجتماعية.

و.الضغوطالأسرية:بما فيها الصراعات الأسرية، الانفصال، الطلاق، تربية الأطفال."

ي. ضغوط العمل: " يتعرض العامل في مهنته لعدة مواقف تجعله في حالة ضغط وانفعال كالصراعات مع الرؤساء الإرهاق بفعل ساعات العمل الطويلة نوعية العمل وأوقاته، غموض الدور. كما يضيف وليد السيد خليفة أنواع أخرى مثل: .

### 5.4. الضغوط الانفعالية والنفسية:

تتعلق بالمتغيرات المعرفية التي تقف وراء تقدير الفرد للتهديد".

من خلال هذا العرض المتواضع قام الباحث بعرض أنواع مختلفة للضغوط النفسية حسب رأي عدد من الباحثين والتي صبت مجملها في أن لها آثار سواء سلبية أو إيجابية وكلها لها تأثير على الحالة النفسية للفرد التي تجعله يتخبط في عدم الاتزان والراحة النفسية المشوشة. (خليفة، 2008، ص 137)

### 5. أسباب الضغط النفسي:

يُعدّ الضغط النفسي تجربة شائعة يعاني منها الكثيرون في مختلف مراحل حياتهم. وناتج عن شعور الفرد بأنّه يتعرض لضغوط تفوق قدرته على السيطرة عليها، وتتنوع أسباب الضغط النفسي وتختلف من شخص لآخر، ولكن يمكن تصنيفها بشكل عام إلى فئتين رئيسيتين:

### 1.5. العوامل الداخلية:

أ. الصفات الشخصية: تلعب الصفات الشخصية دورًا هامًا في تحديد مدى قدرة الفرد على تحمل الضغوط. فالأشخاص الذين يتمتعون بصفات إيجابية مثل التفاؤل والمرونة يكونون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة، بينما يكون الأشخاص الذين يعانون من صفات سلبية مثل القلق والتشاؤم أكثر عرضة للضغط النفسي.

ب. التجارب الشخصية: يمكن أن تؤثر التجارب الشخصية الصعبة التي يمر بها الفرد خلال حياته، مثل فقدان أحد الأحياء أو التعرض للعنف أو الفشل، على قدرته على التعامل مع الضغوط وتجعله أكثر عرضة للإصابة بها.

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

ج. الحالة الصحية: يمكن أن تؤثر بعض الحالات الصحية، مثل الأمراض المزمنة أو اضطرابات الصحة العقلية، على قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط وتجعله أكثر عرضة للإصابة بها.

### 2.5. العوامل الخارجية:

أ. العمل: يُعدّ العمل من أكثر مصادر الضغط النفسي شيوعًا. فكثرة العمل والمسؤوليات والتوقعات العالية من قبل المديرين أو زملاء العمل، وعدم الشعور بالرضا عن العمل، كلها عوامل يمكن أن تؤدي إلى الضغط النفسي.

ب. المال: يمكن أن تُسبب المشكلات المالية، مثل الديون أو عدم القدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية، ضغطًا نفسيًا كبيرًا على الفرد.

ج. العلاقات: يمكن أن تُسبب العلاقات الصعبة مع العائلة والأصدقاء أو الشريك ضغطًا نفسيًا كبيرًا.

د. الأحداث الحياتية: يمكن أن تُسبب الأحداث الحياتية الصعبة، مثل وفاة أحد الأحياء أو الطلاق أو الانتقال إلى منزل جديد، ضغطًا نفسيًا كبيرًا.

هـ. البيئة: يمكن أن تُسبب العوامل البيئية، مثل الضوضاء أو التلوث أو الزحام، ضغطًا نفسيًا على الفرد من المهم ملاحظة أنّ الضغط النفسي قد يكون له بعض الفوائد، فقد يُحفّز الفرد على بذل المزيد من الجهد لتحقيق أهدافه. ولكن عندما يُصبح الضغط النفسي مفرطًا أو يستمر لفترة طويلة، فيمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة على الصحة الجسدية والنفسية.

### 6. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

نظرًا لما يحظى به موضوع الضغط النفسي من الأهمية العلمية البالغة فقد تعددت النظريات المفسرة لهاته الظاهرة وتركيزها على جوانب مختلفة فهناك من تبنى تفسيره على أساس أطر فيزيولوجية وآخري نفسية والبعض الآخر اجتماعية معرفية وعقلية ومن هنا كان من المنطقي أن تختلف وجهات النظر فيما بينها في مسلمات الإطار النظري لكل منهما وذلك كله قصد الكشف عن طبيعة الظاهرة وهذا ما سوف نعرضه من خلال النظريات التالية:

### 1.6. النظرية البيولوجية:

يعتبر هانز سيلبي Hans Silly (1907-1982) من أهم رواد هذه النظرية، حيث تقول سمية طه جميل: "يعتبر سيلبي من الأوائل الذين اهتموا بأبحاث الضغط النفسي، كانت مناقشته في البداية الموضوع الضغط سنة 1930 من منظور تجريبي طبي، وكان اهتمامه منصبا على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية أي التغيرات الفيزيولوجية الناشئة عن محاولة التوافق مع الأحداث التي تسبب الانفعال". (سيلبي، 1998، ص 39) وحسب فاروق السيد عثمان تنطلق نظرية سيلبي من مسلمة ترى أن: "الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص كما يعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان، وقد حدد "سيلبي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط. (فاروق السيد 2001، ص 98) وأن هاته المراحل تمثل مراحل التكيف وهي:

أ. **الفرع**: فيه تحدث تغيرات واستجابات مبدئية للموقف الضاغط وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.

ب. **المقاومة**: تحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف".

ج. **مرحلة الإجهاد أو الاستنزاف أو التعب**: يوضح عبد الرحمان العيساوي: "أن الجسم يحاول أن يتكيف مع المواقف الضاغطة مما يستلزم بذل جهد وطاقة كبيرة غير أن هذه الأخيرة قد تكون غير كافية إذا استمر الموقف الضاغط، لأن طاقة الجسم تستنزف وتصبح عاجزة عن الصمود ويتغير الاتزان الداخلي وتقل مقاومة الجسم ويفقد الكائن الحي حالة التكيف التي يفترض انه اكتسبها في المرحلة السابقة".

كما تقول جون بانجامين (Jean Benjamin) حسب قانون فإن أول استجابة انفعالية وربط الأعراض المتكدسة بعد ظهورها بالجهاز السمبتاوي والاستجابة الثانية تتمثل في تضاعف الإثارة الهياح للجهاز الباراسمبتاوي وينتج نوعية الاستجابة تحت تنشيط الجهاز العصبي المستقبل وتعتبر استجابة فيزيولوجية للتكيف

مع الجهود المبذولة. " بالتطلع لنظرية "كانون نستنتج أنه توصل لدراسة الانفعال من الجانب البيولوجي وما يمكن أن يحدثه من تغير في الجسم فيزيولوجيا، كما أشار إلى الاستجابات التي يسلكها الفرد اتجاه المواقف الضاغطة للتكيف معها. (بانجامين، 1991، ص 180)

وما يمكن استنتاجه من النظرية البيولوجية في تفسيرها للضغط النفسي وجود تركيز على جانب وحيد ألا وهو الجانب الفيزيولوجي، دون مراعاة جوانب أخرى النفسية العقلية، المعرفية الاجتماعية. ذلك أننا قد وضحنا من قبل أن ظاهرة الضغوط النفسية تقوم على تداخل وتكامل مجموعة من الأبعاد.

### 2.6. النظرية النفسية (نظرية سبيلبرجر):

ورد في هارون توفيق الرشيدى: " تركز نظرية سبيلبرجر (1979)Spillberger على أن القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط ولقد ميز بين نوعين من القلق، قلق الحالة وقلق السمة كما اعتبر أن القلق شقين هما:

أ- الشق الأول: هو القلق العصابي أو القلق المزمن أو سمة القلق.

ب- الشق الثاني: ويسمى حالة القلق، أو القلق الموضوعي، ويربط سبيلبرجر في نظريته للضغوط بين قلق الحالة والضغط، لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة. وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة. (هارون، 1999، ص 45)

ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا. كما اهتم كذلك في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة.

وحسب فاروق السيد عثمان: 2001 يعتبر سبيلبرجر أن القلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات

المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل الشكل ما من الضغوط". (فاروق، 2001، ص 110)

ومن خلال هذا الطرح النظري تستنتج سكريفه مريم (2008) أنه: " توجد علاقة وطيدة بين الضغط النفسي والقلق، حيث يعتبر الضغط ذلك الموقف الذي يعيشه الفرد ويتسبب في ظهور القلق. كما يعتبر الشعور بالضغط من العوامل المهيأة لطريقة التعامل معه وأن إدراك الموقف الضاغط له أهمية بالغة في ذلك حيث توجد فروق فردية في هذا الجانب ويتميز كل فرد بخصائص معينة تؤثر على ماهية الضغوط النفسية وإدراكها بالنسبة للفرد، فالضغط لا يمثل ضغطاً إلا إذا أدركه الفرد كذلك. (سكريفه ، 2008، ص 48)

كما نلاحظ أن لسمات الشخصية دوراً هاماً في الضغوط النفسية وقد يختلف الأشخاص في تعاملهم مع هذه الضغوط بحكم الاختلاف في السمات الشخصية وكذا الفروق الفردية والخصائص المعرفية".

### 6.3. النظرية السلوكية:

"يعتمد هذا التفسير على مبدأ أن ظاهرة الضغوط النفسية تفهم من خلال التعلم باعتباره أسلوباً لمعالجة المعلومات ويمثل هذا الاتجاه كل من Zimering، Caddell الذين يرون أن محور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي واستجابة الفرد وفق هذه الاستراتيجية يستقبل المثيرات التي تترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة، وتمهاته العملية بأربعة مراحل حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي:

– الكفاءة: ماذا يستطيع أن يفعل الفرد؟ وتتضمن القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية والجسمية والقدرات الخاصة.

الإستراتيجية المعرفية: كيف يرى الفرد الموقف؟

– القيم الذاتية: ماذا يستحق الموقف؟ التقييم: كيف يتحقق ذلك؟" (العيساوي، 1994، ص 74)

من خلال عرضنا لمختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية، يتضح لنا جلياً أنه رغم اختلاف وجهات الآراء في التفسير إلا أن معظمها يسير في منحى واحد ألا وهو أن الضغط حالة تهدد الإنسان وتؤرقه وتشعره بالانزعاج، وتجعله في حالة عدم توازن وتكيف نفسي واجتماعي كما أنه يعبر عنه من

خلال مظاهر ومعاناة وآلام نفسية وجسدية تنشأ نتيجة للضغط النفسي وفيما يلي سيتم تلخيص مختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغط النفسي، وهذا في الجدول التالي:

### 7. علاج الضغط النفسي:

يعتمد علاج الضغط النفسي على تحديد السبب الذي أدى إليه، ويمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

#### 1.7. العلاج الذاتي:

أ. ممارسة الرياضة بانتظام: تُساعد الرياضة على إفراز هرمونات السعادة في الجسم وتحسن من الحالة المزاجية، وتُقلل من الشعور بالتوتر والقلق.

ب. الحصول على قسط كافٍ من النوم: يُساعد النوم على استعادة طاقة الجسم والعقل ويحسن من قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط.

ج. تناول نظام غذائي صحي: يُساعد النظام الغذائي الصحي على تحسين الصحة الجسدية والنفسية، ويزيد من قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط.

د. تخصيص وقت للراحة والاسترخاء: من المهم تخصيص وقت للراحة والاسترخاء بعيداً عن العمل والمسؤوليات، لممارسة الأنشطة التي تُحبها أو قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء.

هـ. طلب المساعدة عند الحاجة: إذا كان الفرد يعاني من ضغط نفسي شديد أو مزمن فمن المهم طلب المساعدة من أخصائي صحة نفسية.

و. ممارسة تقنيات الاسترخاء: هناك العديد من تقنيات الاسترخاء التي يمكن أن تساعد على التعامل مع الضغط النفسي، مثل التأمل واليوغا والتنفس العميق.

ي. تغيير نمط الحياة: قد يكون من الضروري إجراء بعض التغييرات على نمط الحياة مثل تقليل ساعات العمل أو تغيير مكان العمل أو التخلص من العلاقات السلبية لتقليل الضغوطات التي يتعرض لها الفرد.

### 2.7. العلاج النفسي:

- أ. العلاج السلوكي المعرفي: يُساعد هذا النوع من العلاج على تحديد الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية التي تُساهم في الضغط النفسي وتعليم الفرد كيفية استبدالها بأفكار ومشاعر وسلوكيات إيجابية.
- ب. العلاج بالتعرض: يُستخدم هذا النوع من العلاج لمساعدة الفرد على مواجهة المواقف التي تُسبب له الخوف أو القلق، بشكل تدريجي وآمن، حتى يتمكن من التغلب عليها.
- ج. العلاج الجماعي: يُقدم هذا النوع من العلاج الدعم والمساندة للأفراد الذين يعانون من الضغط النفسي، من خلال مشاركة تجاربهم مع أشخاص آخرين يعانون من نفس المشكلة.

### 3.7. العلاج الدوائي:

- أ. مضادات الاكتئاب: قد تُستخدم مضادات الاكتئاب لعلاج بعض حالات الضغط النفسي الشديد، مثل اضطراب القلق العام أو اضطراب الهلع.
  - ب. مضادات القلق: تُستخدم مضادات القلق لعلاج أعراض القلق مثل الأرق والتوتر وصعوبة التركيز.
- من المهم ملاحظة أنّ علاج الضغط النفسي يجب أن يكون مُخصّصًا لكل فرد حسب احتياجاته وحالته، وأنّه قد يتطلب دمج أكثر من نوع من العلاج.
- ج. تعلم مهارات إدارة الوقت:
- يمكن أن يساعد تعلم مهارات إدارة الوقت على تقليل الشعور بالضغط والإرهاق.

### 4.7. التقليل من استخدام الكافيين والكحول:

يمكن أن يُؤدّي الإفراط في تناول الكافيين والكحول إلى تفاقم أعراض الضغط النفسي.

### 5.7. تجنب الانعزال الاجتماعي:

من المهم الحفاظ على العلاقات الاجتماعية القوية والتواصل مع العائلة والأصدقاء بشكل منتظم.

(أنظر الموقع: <https://gemini.google.com.app>-(05/05/2024-12:22))



### خلاصة الفصل:

أصبحت الأجيال الحالية معظمها تتخبط في الصراعات والمنازعات النفسية، نتيجة لما تواجهه من ضغوط، خاصة مع التطور والتقدم التكنولوجي وهذا ما زاد من لفت الانتباه للتركيز على موضوع الضغوط النفسية وتناوله بالدراسة وبالرغم من اختلاف وجهات وآراء الباحثين في تفسير هذه الظاهرة إلا أنه اتضح جليا توافقهم على أن الشخص يعاني عدم الاتزان النفسي وعدم الاستقرار نتيجة لهاته الضغوط كما أن هذه الأخيرة تؤثر في الوضعيات المعاشة في المستوى والشدة كالوضعية الاجتماعية أو الثقافية أو السياسية والاقتصادية أو الأسرية حيث يكون من آثارها تغيرات فيزيولوجية وسلوكية ومعرفية وللمجال المهني الذي ينتمي إليه طبيب مصلحة الاستعجالات على سبيل المثال والذي يسبب له ضغط شديد نتيجة أنه يجد نفسه أمام مواقف حرجة وضاغطة ومرغم على مواجهتها وإيجاد الحل في ظرف زمني محدود وأي لانقاد مريضه ، وهذا ما يدفع بهذه الشريحة من المجتمع التي تظهر راقية للبعض لاستعمال استراتيجيات تكيف خاصة تساعد على مواجهة هاته المواقف الضاغطة والتقليل والتخفيف من حدة التوتر والقلق الذي يشعر به من جرائها.

القسم الثاني:

الإطار الميداني للدراسة

## الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- حدود الدراسة
- 5- أدوات الدراسة
- 6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

### تمهيد :

بعدها تطرقنا فالفصل الأول إلى الجانب النظري للدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات التطبيقية للدراسة والتي تعتبر حلقة وصل بين الجانب النظري والجانب الميداني وذلك ابتداء بالمنهج المتبع في الدراسة ثم مجتمع الدراسة، وكذا عينة الدراسة مع الأدوات المطبقة لإجرائها، مع ذكر الخصائص السيكمترية والأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل النتائج والحدود البشرية و الزمانية والمكانية .

## الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

### 1. منهج الدراسة:

تم الاعتماد في دراستنا على المنهج الوصفي الذي يهتم بوصف الظاهرة موضوع الدراسة، دون إحداث أي تغيير، كما يهتم بدراسة العلاقات والفروق بين عينة الدراسة ومتغيراتها (خيرة داودي، 2017، ص 217)، وهذا ملائمة لطبيعة وأهداف الدراسة في معرفة علاقة العبء المعرفي بالضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.

### 2. مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا بثانويات بلدية متليلي، وقد بلغ حجم مجتمع الدراسة 344 تلميذا معيدا منهم (149) ذكور و (195) إناث وذلك بالسنة الدراسية 2023/2022، كما هو موضح فالجدول التالي:

#### الجدول رقم (03): يوضح توزيع مجتمع البحث

الرقم	اسم المؤسسة	ذكور	إناث	المجموع
01	ثانوية الحاج علال بن بيتور	47	44	91
02	ثانوية مهابة بولنوار	17	35	52
03	ثانوية بوعامر عمر	29	43	72
04	ثانوية بن عمار مولاي عبد الله	19	36	55
05	متقن بلغيت احمد	26	22	48
06	ثانوية بوطييمة قدور	11	15	26
	الإجمالي	149	195	344

### 3. عينة الدراسة:

#### 1.3. عينة الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة على التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا بثانويات بلدية متليلي، حيث بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية 50 تلميذا معيدا منها (15) ذكور و (35) إناث، والجدول التالي يوضح حجم عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس ( ذكور وإناث).

الجدول رقم (04): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الأفراد	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	15	30%
إناث	35	70%
المجموع	50	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن عدد التلاميذ المعيدين ذكور أقل من الإناث، حيث أن عدد الإناث بلغ 35 تلميذة معيدة بنسبة 70%، في حين أن عدد الذكور بلغ 15 تلميذا معيد بنسبة 30%.

الجدول رقم (05): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الشعبة الدراسية

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
علمي	32	64%
أدبي	18	36%
المجموع	50	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن عدد التلاميذ المعيدين في الشعب العلمية أكثر من الشعب الأدبية، حيث أن عدد التلاميذ في الشعب العلمية بلغ 32 تلميذ معيد بنسبة 64%، بينما عدد التلاميذ المعيدين في الشعب الأدبية بلغ 18 تلميذا معيدا أي بنسبة 36%.

### 2.3. عينة الدراسة الأساسية:

حيث تم تقسيم عناصر مجتمع البحث البالغ عدده 344 تلميذا كما يلي:

\*عينة الدراسة الاستطلاعية المتكونة من 50 تلميذا وتلميذة.

\*عينة الدراسة الأساسية المتكونة من 181 تلميذا وتلميذة .

وهي تعد الخطوة الثانية بعد الدراسة الاستطلاعية وفيها تبدأ الطالبة دراستها الفعلية، حيث تم توزيع الاستبيان على العينة الأساسية والبالغ عددهم (181) تلميذ وتلميذة اختيروا بطريقة عشوائية طبقية.

وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يوضح توزيع عينة الدراسة

اسم المؤسسة	التكرارات	النسبة المئوية
ثانوية الشهيد الحاج علال بن بيتور	47	%24.72
ثانوية الشهيد بوعامر عمر	39	%20.52
ثانوية الشهيد بن عمار مولاي عبد الله	29	%15.25
ثانوية الشهيد مهاية بولنوار	27	%14.20
متقن الشهيد بلغيث احمد	25	%13.15
ثانوية الشهيد بوطيمة قدور	14	%7.36
المجموع	181	%100

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (06) أن أكبر نسبة من التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا تتمدرس بثانوية الحاج علال بن بيتور والبالغ عددهم 47 تلميذ معيد، في حين نلاحظ أن الثانوية التي تحصلت على أصغر نسبة من التلاميذ المعيدين هي ثانوية بوطيمة قدور، بحيث قدر عددهم بـ14 تلميذ معيد .

### 1.2.3. وصف عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس:

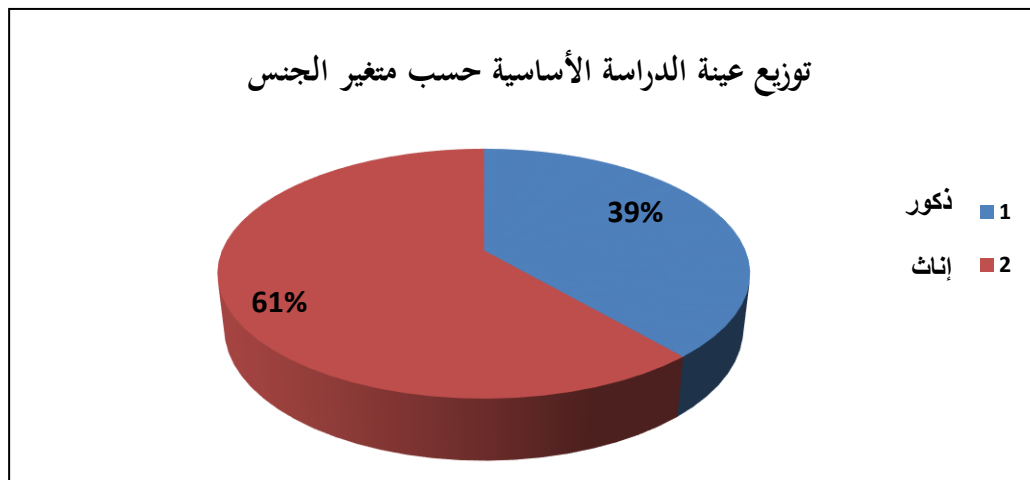
وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

الافراد	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	70	%38.67
إناث	111	% 61.32
المجموع	181	%100

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (07) أن عدد التلاميذ المعيدين ذكور أقل من عدد الإناث، حيث بلغ عددهم 70 تلميذ معيد بنسبة %38.67 في حين بلغ عدد الإناث المعيدين 111 تلميذة معيدة بنسبة %61.32.

التمثيل البياني رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس



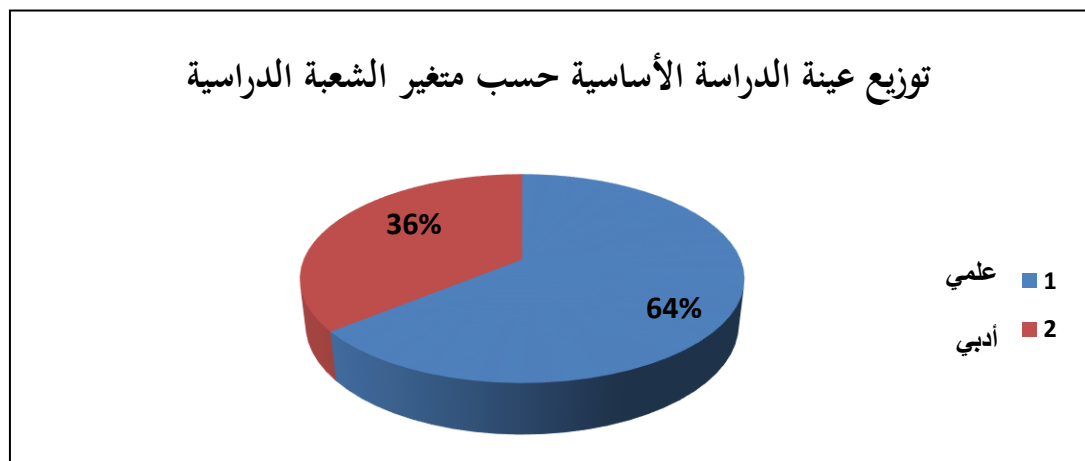
2.2.3. وصف عينة الدراسة حسب متغير التخصص:

الجدول رقم (08): يوضح وصف عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الشعبة الدراسية

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
علمي	116	64.08%
أدبي	65	35.91%
المجموع	181	%100

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (08) أن عدد التلاميذ المعيدين في الشعب العلمية أكثر من عدد التلاميذ المعيدين في الشعب الأدبية، حيث قدر عددهم بـ116 تلميذ بنسبة 64.08%، في حين بلغ عدد التلاميذ في الشعب الأدبية 65 تلميذ وذلك بنسبة 35.91%.

التمثيل البياني رقم (02): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الشعبة الدراسية





### 4. حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: التلاميذ المعيدون لشهادة البكالوريا.
- الحدود المكانية: طبقت الدراسة الحالية بثانويات بلدية متليلي.
- الحدود الزمنية: خلال السنة الدراسية 2024/2023.

### 5. أدوات الدراسة:

بناء على طبيعة الدراسة والأهداف المسطرة لتحقيقها، وكذا المنهج المتبع فيها، فإن الأداة الأكثر ملائمة لجمع البيانات على مفردات الدراسة هو الاستبيان.

#### 1.5. استبيان الضغط النفسي:

تم الاعتماد على المقياس الذي أعدته الباحثة (داودي خيرة، 2017) في دراستها بعنوان المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية وعلاقتها بالنجاح لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، بحيث يعتبر من أهم الأدوات الموضوعية لضبط قياس الضغط النفسي والمكون من 64 بند موزعة على خمسة أبعاد وهي الضغوط المدرسية، الضغوط الأسرية، الضغوط الانفعالية، الضغوط المادية، الضغوط الاجتماعية، وتوزع فقرات المقياس على الأبعاد كما يلي:

- **البعد الأول:** الضغوط المدرسية اشتمل 19 بند والتي تعبر عن جملة المشاكل والعقبات التي تواجه التلميذ في الوسط المدرسي متمثلة في عبء الدراسة وكثرة الواجبات المنزلية، صعوبة المنهاج والمواد الدراسية، عدم القدرة على الاستيعاب والفهم والتذكر، الخوف من الامتحانات، وسوء العلاقة مع الزملاء.

- **البعد الثاني:** الضغوط الأسرية اشتمل 18 بند ويقصد بها الصعوبات والعوائق التي يجدها التلميذ في أسرته، كسوء العلاقة بين الوالدين، غياب الأب أو الأم عن البيت، عدم الاهتمام، كثرة المشاكل بين أفراد الأسرة، التقليل من شأن الانجازات الدراسية للأبناء.

- **البعد الثالث:** الضغوط الانفعالية اشتمل 15 بند تتمثل في النواحي النفسية التي يشعر بها التلميذ من توتر وقلق و شعور بالحجل وتقلب المزاج والغضب وصعوبة التعبير عن المشاعر.

- **البعد الرابع:** الضغوط المادية اشتمل 11 بند وهي كل الصعوبات والعقبات المادية التي يشتكي منها التلميذ نتيجة نقص الموارد والإمكانات المالية والمادية للأهل، مما تنعكس على عدم القدرة على تلبية متطلبات الحياة والشعور بالانحطاط .

وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس بطريقة ليكارث الثلاثية، حيث يحصل المفحوص على 3 درجات لينطبق، 2 لينطبق إلى حد ما، 1 لا ينطبق، كما يوضح الجدول التالي:

الجدول رقم (09): يوضح توزيع درجات الإجابة على فقرات المقياس 01

لا تنطبق	تنطبق إلى حد ما	تنطبق	الإجابة
1	2	3	الدرجة

## 2.5. أدوات الدراسة:

### استبيان العبء المعرفي:

تم الاعتماد على المقياس الذي أعدته الأستاذة زينب عبد الحلیم بدوي سنة 2014. يتكون المقياس من 30 مفردة بمعدل 15 مفردة للبعد الأول من المقياس والمتمثل في العبء المعرفي الداخلي، و15 مفردة للبعد الثاني من (16-30) العبء المعرفي الخارجي. وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس بالطريقة الثلاثية حيث يحصل المفحوص على:

الجدول رقم (10): يوضح توزيع درجات الإجابة على فقرات المقياس 02

لا	إلى حد ما	نعم	الإجابة
1	2	3	الدرجة

هذا بالنسبة للبعد الثاني للمقياس العبء المعرفي الخارجي، أما البعد الأول للمقياس العبء المعرفي الداخلي فيحصل على:

الجدول رقم (11) يوضح توزيع درجات الإجابة على فقرات المقياس 02

لا	إلى حد ما	نعم	الإجابة
3	2	1	الدرجة

6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1.6. مقياس الضغط النفسي:

1.1.6. الصدق:

من الصفات الواجب توفرها في أدوات جمع البيانات الصدق، الذي يعتبر من أهم خاصية من خواص القياس، ويشير مفهوم الصدق إلى استدلالات الخاصة التي تخرج بها من درجات القياس من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها وتحقيق صدق المقياس معناه تجمع الأدلة التي تؤدي مثل هذه للاستدلال (أبوعلام، 2002، ص 413).

وللتحقق من صدق أداة الدراسة تم استخدام الطرق التالية صدق المقارنة الطرفية، الصدق الذاتي / صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (12): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	119.9286	12.80303	12.200	26	عند 0.01
الفئة الدنيا	74.7143	5.32669			

يتضح من الجدول رقم (12) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا وان قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يدل على صدق الأداة وأنها صالحة للتطبيق .

ب/ الصدق الذاتي :

ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات الفاكرونباخ المقدر بـ (0.931) والذي يساوي ناتجه (0.976) .

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليها فيما سبق.

ج/ صدق الاتساق الداخلي:

تم توزيع الأداة على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (50) تلميذ وتلميذة معيدين لشهادة البكالوريا، وذلك لحساب قيمة معاملات الارتباط.

✓ بين درجة كل بند والدرجة الكلية للاستبيان.

✓ بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد التابعة له.

## الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

✓ بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان.

➤ معامل ارتباط كل بند والدرجة الكلية للاستبيان:

الجدول رقم (13): يوضح معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للاستبيان

رقم البعد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
01	0.287*	0.43	02	0.459**	0.001	03	0.336*	0.017	04	0.683**	0.000	5	0.363**	0.010
06	0.291*	0.040	07	0.296*	0.037	08	0.434**	0.002	09	0.455**	0.001	10	0.442**	0.001
11	0.476**	0.000	12	0.480**	0.000	13	0.383**	0.006	14	0.376**	0.007	15	0.529**	0.000
16	0.529**	0.000	17	0.602**	0.000	18	0.471**	0.001	19	0.281*	0.048	20	0.546**	0.000
21	0.667**	0.000	22	0.715**	0.000	23	0.587**	0.000	24	0.609**	0.000	25	0.701**	0.000
26	0.592**	0.000	27	0.648**	0.000	28	0.548**	0.000	29	0.575**	0.000	30	0.354*	0.012
31	0.457**	0.001	32	0.555**	0.000	33	0.633**	0.000	34	0.511**	0.000	35	0.679**	0.000
36	0.646**	0.000	37	0.620**	0.000	38	0.442**	0.001	39	0.567**	0.000	40	0.452**	0.001
41	0.533**	0.000	42	0.545**	0.000	43	0.405**	0.004	44	0.383**	0.006	45	0.299*	0.035
46	0.520**	0.000	47	0.448**	0.001	48	0.383**	0.006	49	0.385**	0.006	50	0.486**	0.000
51	0.492**	0.000	52	0.513**	0.000	53	0.424**	0.002						

\*دال عند مستوى 0.05 \*\*دال عند مستوى 0.01 // غير دال

تظهر نتائج الجدول رقم (13) أن معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للضغط النفسيعند مستوى دلالة (0.01) أو مستوى دلالة (0.05)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.287 – 0.486) .

➤ معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي له .

الجدول رقم (14): يوضح معاملات ارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد

الضغوط الانفعالية			الضغوط المادية			الضغوط الأسرية			الضغوط المدرسية		
الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	رقم البند	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	رقم البند	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	رقم البند	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	رقم البند
0.005	0.393**	42	0.000	0.612**	31	0.000	0.494**	15	0.000	0.575**	01
0.001	0.468**	43	0.000	0.730**	32	0.000	0.576**	16	0.000	0.572**	02
0.002	0.420**	44	0.000	0.697**	33	0.000	0.668**	17	0.001	0.442**	03
0.011	0.359*	45	0.000	0.609**	34	0.001	0.458**	18	0.000	0.524**	04
0.000	0.575**	46	0.000	0.833**	35	0.017	0.336*	19	0.000	0.483**	05
0.000	0.507**	47	0.000	0.834**	36	0.000	0.735**	20	0.001	0.442**	06
0.004	0.405**	48	0.000	0.767**	37	0.000	0.690**	21	0.000	0.485**	07
0.005	0.394**	49	0.000	0.595**	38	0.000	0.818**	22	0.000	0.535**	08
0.000	0.512**	50	0.000	0.777**	39	0.000	0.635**	23	0.001	0.445**	09
0.000	0.615**	51	0.000	0.744**	40	0.000	0.754**	24	0.000	0.557**	10
0.000	0.599**	52	0.000	0.629**	41	0.000	0.773**	25	0.000	0.681**	11
0.001	0.451**	53				0.000	0.705**	26	0.000	0.493**	12
						0.000	0.707**	27	0.000	0.526**	13
						0.000	0.676**	28	0.000	0.511**	14
						0.000	0.623**	29			
						0.000	0.494**	30			

\*دال عند مستوى 0.01 // غير دال

\*\*دال عند مستوى 0.05

## الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

تظهر نتائج الجدول رقم (14) أن معاملات الارتباط كل بند بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) أو مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (\*\*0.834 - 0.336\*)، مما يبين أن الاستبيان يتميز بصدق الاتساق الداخلي وبذلك يكون صالحاً للقياس.

➤ معامل ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان:

الجدول رقم (15): يوضح معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان

الأبعاد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
بعد الضغوط المدرسية	0.755**	0.000
بعد الضغوط الأسرية	0.892**	0.000
بعد الضغوط المادية	0.806**	0.000
بعد الضغوط الانفعالية	0.919**	0.000

### 2.1.6. الثبات:

قد تم تقدير الثبات من خلال ما يلي:

أ/ طريقة التجزئة النصفية: وكانت نتائج ثبات مقياس الضغط النفسي كالتالي:

الجدول رقم (16): يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	0.781	0.877	دال عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان يساوي 0.781 وبعد تعديلها بمعامل سبيرمان براون بلغت 0.877 وهي دالة عند 0.01، وهذا ما يجعل استبيان الضغط النفسي ثابتاً.

ب/ معادلة الفا كرونباخ: لقد تم حساب الثبات وفق معادلة الفا كرونباخ كما يلي:

الجدول رقم (17): يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي بمعادلة الفا كرونباخ

معامل الثبات الفا كرونباخ	الاستبيان
0.931	الضغط النفسي

يتضح من خلال الجدول رقم (17) أن قيمة الفا كرونباخ هي قيمة عالية وهذا ما يدل على أن مقياس الضغط النفسي ثابت.

## الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

### 2.6. استبيان العبء المعرفي:

#### 1.2.6. الصدق:

أ/ صدق المقارنة الطرفية :

الجدول رقم (18): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس العبء المعرفي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
عند 0.01	26	17.119	2.02322	64.3571	14	الفئة العليا
			1.71772	52.2143	14	الفئة الدنيا

يتضح من الجدول رقم (18) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا وأن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يدل على صدق الأداة وأنها صالحة للتطبيق.

ب/ الصدق الذاتي:

ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات الفا كرونباخ المقدر بـ (0.751) والذي يساوي ناتجه (0.908).

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليها فيما سبق.

ج/ صدق الاتساق الداخلي:

➤ معامل ارتباط كل بند والدرجة الكلية للاستبيان

الجدول رقم (19): يوضح معامل ارتباط كل بند والدرجة الكلية للاستبيان

رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
01	0.423**	0.002	02	0.343*	0.015	03	0.382**	0.006	04	0.413**	0.003	05	0.377**	0.007
06	0.364**	0.009	07	0.403**	0.004	08	0.386**	0.006	09	0.384**	0.006	10	0.398**	0.004
11	0.303*	0.032	12	0.499**	0.000	13	0.418**	0.003	14	0.402**	0.004	15	0.385**	0.006
16	0.519**	0.000	17	0.399**	0.004	18	0.327*	0.020	19	0.372**	0.008	20	0.433**	0.002
21	0.298*	0.036	22	0.482**	0.000	23	0.643**	0.000	24	0.529**	0.000	25	0.401**	0.004
26	0.442**	0.001	27	0.349*	0.013	28	0.338*	0.016	29	0.399**	0.004	30	0.399**	0.004

\*دال عند مستوى 0.05 \*\*دال عند مستوى 0.01 // غير دال

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (19) أن معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للعبء المعرفي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) أو مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.298\*) و (0.643\*\*).

➤ معامل ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان :

الجدول رقم (20) يوضح معامل ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان

الأبعاد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
البعد الداخلي	0.310*	0.028
البعد الخارجي	0.527**	0.000

تظهر نتائج الجدول رقم (20) أن معاملات ارتباط كل بعد والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) أو مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.310 - 0.527).

➤ معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه:

الجدول رقم (21): يوضح معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

البعد الخارجي			البعد الداخلي		
الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	رقم البند	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	رقم البند
0.000	0.619**	01	0.000	0.510**	03
0.000	0.730**	02	0.028	0.311*	08
0.000	0.625**	04	0.000	0.682**	09
0.000	0.620**	05	0.000	0.479**	10
0.000	0.715**	06	0.000	0.512**	11
0.001	0.474**	07	0.006	0.380**	12
0.000	0.490**	15	0.000	0.618**	13
0.000	0.542**	16	0.000	0.590**	14
0.000	0.604**	17	0.000	0.503**	19
0.011	0.355*	18	0.010	0.363**	24
0.003	0.413**	20	0.001	0.450**	26
0.000	0.674**	21	0.000	0.594**	27
0.000	0.483**	22	0.000	0.614**	28
0.000	0.746**	23	0.000	0.570**	29
0.000	0.397**	25	0.001	0.453**	30

\*\*دال عند مستوى 0.05 \*دال عند مستوى 0.01 // غير دال

تظهر نتائج الجدول رقم (21) أن معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) أو مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.311 - 0.746).

2.2.6. الثبات:

## الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

قد تم تقدير الثباتن خلال ما يلي:

أ/ طريقة التجزئة النصفية:

وكانت نتائج ثبات مقياس العبء المعرفي بالتجزئة النصفية كالآتي :

الجدول رقم (22): يوضح ثبات مقياس العبء المعرفي بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
العبء المعرفي	0.707	0.845	دال عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن قيمة معامل ارتباط بين نصفي الاستبيان يساوي 0.707، وبعد تعديلها بمعامل سيرمان براون بلغت 0.845 وهي دالة عند 0.01 وهذا ما يجعل استبيان العبء المعرفي ثابت.

ب/ معادلة الفا كرونباخ: ولقد تم حساب الثبات وفق معادلة الفا كرونباخ كما يلي :

الجدول رقم (23): يوضح ثبات مقياس العبء المعرفي بمعادلة الفا كرونباخ

الاستبيان	معامل الثبات الفا كرونباخ
العبء المعرفي	0.751

يتضح من خلال الجدول رقم (23) أن قيمة الفا كرونباخ هي 0.751 هي قيمة عالية وهذا ما يدل على أن مقياس العبء المعرفي ثابت.

### 7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

للأساليب الإحصائية أهمية بالغة إذ لا يمكن لأي باحث إنهاء بحثه و التأكد من فرضياته دون الاستعانة بها، فبعد تطبيق أداة البحث والمتمثلة في استبيان الضغط النفسي واستبيان العبء المعرفي على عينة الدراسة تم إدخال البيانات بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- معامل الانحدار الخطي.
- تحليل التباين الثنائي.
- متوسط الحسابي والانحراف المعياري.



- معادلة الفاكرونباخ .
- مقارنة الطرفية.
- التجزئة النصفية.
- التكرارات النسبية.

# الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى
- 2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
- 4- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
- 5- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض لنتائج الدراسة الميدانية المتوصل إليها، واختبار الفرضيات وعرض وتحليل ومناقشة كل فرضية على حدى ، مع محاولة إبراز أوجه التشابه والاختلاف بين نتائج الدراسات السابقة وهذه الدراسة .

### 1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن مستوى العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع للتحكم على مستوى العبء المعرفي لدى تلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا اعتمادنا تطبيق المعادلة الآتية:

طول الفئة = القيمة العليا للبدل وهي (3) - القيمة الدنيا للبدل وهي (1) مقسومة على (3)

وبذلك تكون المستويات كالأتي:

- المستوى المنخفض للعبء المعرفي يكون متوسطه الحسابي ما بين (1-1.66).
- المستوى المتوسط للعبء المعرفي يكون متوسطه الحسابي ما بين (1.67-2.32).
- المستوى المرتفع للعبء المعرفي يكون متوسطه الحسابي أكثر من (2.32).

وكانت النتائج كالأتي:

حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات التقديرية أفراد عينة الدراسة على فقرات كل

بعد، وكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (24): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات البعد الداخلي لمقياس العبء المعرفي

الترتيب	أرقام الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
6	03	لا توجد لدي معلومات سابقة عن هذا الموضوع	1.8398	,77586	متوسط
2	09	شعرت باختلال في نبضات القلب قرب انتهاء الوقت المحدد	1.9392	,88296	متوسط
13	10	بدلت مجهودا في تعلم الموضوع لكثرة العناصر الموجودة به	1.6740	,75192	متوسط
9	11	شعرت بصعوبة في الإجابة عن الأسئلة التي تحتاج إلى تفكير	1.7348	,74263	متوسط
10	12	شعرت بصعوبة في تذكر بعض المفاهيم المطلوبة في الأسئلة	1.7348	,74263	متوسط
11	13	أصبحت الإحباط لعدم إجابتي على الأسئلة	1.7348	,79327	متوسط
4	14	لا أستطيع استيعاب الموضوع في هذا القسم	1.8453	,79466	متوسط
15	19	بدلت مجهودا في تعلم هذا الموضوع	1.6188	,74795	متوسط
1	24	ليس لدي معلومات وفيرة للإجابة على الأسئلة	1.9448	,74329	متوسط
8	26	عزفت عن الإجابة عن الأسئلة بسبب غموضها	1.7956	,79385	متوسط
5	27	اختل توازني بسبب قلة الوقت	1.8398	,85750	متوسط
12	28	انتابني القلق لعدم استيعابي للموضوع المتعلم	1.7238	,81714	متوسط
3	29	زادت ضربات القلب لعدم إجابتي على الأسئلة كما ينبغي	1.8564	,87644	متوسط
4	30	أصررت على الإجابة على الأسئلة رغم صعوبتها	1.6575	,87228	متوسط
		الدرجة الكلية	26.7459	6.83630	مرتفع

من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت بين (1.6188-1.9448) حيث احتلت الفقرة رقم (24) التي تنص على "ليس لدي معلومات وفيرة للإجابة على الأسئلة" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (1.9448) وانحراف معياري قدر بـ: (,74329)، في حين أن الفقرة رقم (19) التي تنص بدلت مجهودا في تعلم هذا الموضوع فاحتلت المرتبة الأخيرة ضمن فقرات البعد الداخلي للعبء المعرفي بمتوسط حسابي بلغ (1.6188) وانحراف معياري قدر بـ: (,74795)، أما المتوسط الحسابي الكلي للبعد الداخلي بلغ (26.7459) وانحراف معياري قدر بـ: (6.83630) ضمن المستوى المرتفع، وبالتالي نقبل فرض الدراسة الذي ينص على أن مستوى البعد الداخلي للعبء المعرفي مرتفع، ويرجع ذلك إلى عدم تحسن أنماط التعلم من طرف الأستاذ من النمط التقليدي إلى النمط الحديث باستعمال وسائل تعليمية متنوعة في العملية التعليمية، إذ نلاحظ أن الأستاذ حاليا يعتمد الطريقة التقليدية في التدريس، أي يعتمد طريقة التلقين فقط لا ينوع في الوسائل التعليمية،

## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

بحيث يعتمد على الأنشطة التعليمية التي تتطلب جهدا وفيرا يفوق قدرة الطالب وهذا ما يسبب له صعوبة في الفهم والاستيعاب، ويولد له عبء معرفي عال .

### الجدول رقم (25): يوضح المتوسطات الحسابية لفترات البعد الخارجي لمقياس العبء المعرفي

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	عدد عناصر الموضوع المتعلم كثيرة	2.4420	,69379	مرتفع
2	2	موضوع الدرس معقد وصعب استيعابه	2.2486	,75208	متوسط
3	4	الوقت غير كاف لتعلم موضوع الدرس	2.2320	,76831	متوسط
5	5	الأسئلة المطروحة حول موضوع الدرس صعبة	2.2099	,75285	متوسط
4	6	عناصر أسئلة موضوع الدرس كثيرة	2.2320	,75371	متوسط
6	7	توزيع الوقت غير كاف للإجابة على الأسئلة	2.1878	,81518	متوسط
9	15	الضوضاء الموجودة في الحجره تزيد من توتري	2.1657	,81318	متوسط
12	16	تعليمات الموضوع غامضة	2.0884	,78381	متوسط
15	17	يوجد عناصر بالموضوع المتعلم لا تتناسب معه	2.0221	,80247	متوسط
10	18	توجد عناصر متداخلة ليس لها علاقة بالموضوع(تناقض)	2.1278	,79826	متوسط
8	20	الوقت المخصص للإجابة غير كاف	2.1823	,78522	متوسط
14	21	الأسئلة المقدمة عن الموضوع المتعلم غير واضحة	2.0331	,76667	متوسط
11	22	الوقت المخصص للإجابة غير كاف	2.1271	,78908	متوسط
13	23	تعليمات الأسئلة غير واضحة	2.0552	,81461	متوسط
7	25	كنت في حاجة إلى توضيحات للإجابة على الأسئلة	2.1878	,80143	متوسط
		الدرجة الكلية	32.5304	6.38448	مرتفع

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت بين (2.0221-2.4420)، حيث احتلت الفقرة رقم (1) التي تنص على "عدد عناصر موضوع الدرس المتعلم كثيرة" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.4420) وانحراف معياري قدر ب (,69379)، في حين أن الفقرة رقم (17) تنص على "يوجد عناصر بالموضوع المتعلم لا تتناسب معه" احتلت المرتبة الأخيرة ضمن فقرات البعد الخارجي بمتوسط حسابي بلغ (2.0221) وانحراف معياري قدر ب(,80247)، أما المتوسط الحسابي الكلي للبعد الخارجي بلغ (32.5304)

## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

بانحراف معياري الذي قدر بـ: (6.38448) ضمن المستوى المرتفع، وبالتالي نقبل فرض الدراسة الذي ينص على أن مستوى البعد الخارجي للعبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع، ويرجع ذلك إلأن الأساتذة في الوقت الحالي لا ينوعون في طرائق التدريس المستعملة، بحيث يتم اعتمادهم على الطرق التقليدية لإيصال المعلومة وهذا ما يصعب الأمر على التلميذ المتعلم والمتلقي للمعلومة، ويولد له صعوبة استيعاب وفهم المعلومة، مما يؤدي به إلى الانغماس في وسائل التواصل الاجتماعي والابتعاد عن الدراسة.

### الجدول رقم (26): يوضح ترتيب أبعاد العبء المعرفي

الترتيب	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
01	البعد الخارجي	32.5304	6.38448	مرتفع
02	البعد الداخلي	26.7459	6.83630	مرتفع
	الدرجة الكلية	59.8619	7.10928	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (26) أن البعد الخارجي يقع في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (32.5304) وبانحراف معياري قيمته (6.38448)، أما آخر بعد فكان البعد الداخلي بمتوسط حسابي (26.7459) وبانحراف معياري قيمته (6.83630)، أما المتوسط الحسابي الكلي لأبعاد العبء المعرفي بلغ (59.8619) بانحراف معياري قدر بـ: (7.10928) ضمن المستوى المرتفع

ومن خلال النتائج المتحصل عليها للمتوسطات الحسابية للبعدين الداخلي والخارجي لمقياس العبء المعرفي، اتضح أن مستوى العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع، وبهذه النتيجة نقبل فرض الدراسة الذي مفاده أن مستوى العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع، وذلك راجع إلى التعدد وكثرة الأنشطة والمواد التعليمية وصعوبتها مع تسلسل وترابط كل مادة مع مادة أخرى، فمثلا مادة الرياضيات ومادة الفيزياء كلاهما يتناولان المادتين محتوَاهم ومضمونهم متسلسل ومترابط، بحيث إذا تغيب التلميذ عن حصة دراسية واحدة لسبب مرضي أو لظرف طارئ حدث له ذلك اليوم أدى به إلى عدم الحضور يفقده حلقة من سلسلة الدروس المترابطة والتي تتطلب منه بدل جهد لاسترجاع واستدراك ما فاته من تلك المادة، إضافة إلى هذا نجد كثافة البرنامج الدراسي لما يحتويه من مواد متنوعة تفوق قدرة واستيعاب التلميذ وتطغى على ذاكرته العاملة، مما يسبب له عبء وثقل في فهم المواد والأنشطة المختلفة وهذا ما يؤدي به إلى سرحان ذاكرته وانشغالها بأفكار أخرى خارجية خارج مجال دراسته.

ومن جانب آخر نجد أيضا أسلوب الأستاذ الذي له الأثر البارز في العملية التعليمية وفي إيصال الأفكار لذاكرة التلميذ المتعلم، فإن كان الأسلوب حديث وذو طابع عصري يستخدم الوسائل الحديثة في إيصال المعلومة للمتعلم هذا له أثر إيجابي على التلميذ وعلى تعلمه، وعكس ذلك إن كان أسلوب الأستاذ أسلوبا تقليديا يمتاز بالطريقة التقليدية أي تعلم عن طريق التلقين، يلقن للتلميذ المعلومة كما هي بدون إدخال أي وسيلة جديدة، فمن خلال هذا الأسلوب يتولد للتلميذ عبء معرفي ذو مستوى عال، ومن جانب آخر أيضا يمكن القول أن التلميذ في الوقت الحالي، ومع تطور التكنولوجيا انغرت ذاكرته وانشغل تفكيره بمواقع التواصل الاجتماعي، فأصبح يقلب صفحات الانترنت بشتى أنواعها وبمختلف الوسائل، بحيث هذه الأخيرة هي التي أدت به إلى الابتعاد عن دراسته وعن التفكير فيها، وهذا ما نلاحظه حاليا واقع تعيشه المؤسسات التعليمية، إذ أن التلميذ الذي يمر بهذه الأسباب والطرق التعليمية، حتما يكون لديه مستوى مرتفع في العبء المعرفي وهذا ما أكدته دراستنا الحالية وما توصلت له من نتائج.

فمن خلال هذه النتائج المتحصل عليها وكذا مراجعة الدراسات السابقة يتضح لنا تباين في مستوى العبء المعرفي، مرتفعا كما جاء في دراسة فاطمة (2022) بعنوان "العبء المعرفي في مادة الرياضيات"، بحيث كانت أهم نتائجها وجود مستوى مرتفع على مقياس العبء المعرفي وأبعاده بين أفراد العينة ودراسة سارة (2022) بعنوان "العبء المعرفي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا" وكانت أهم نتائجها وجود عبء معرفي عال المستوى لدى طلبة البكالوريا بنوعيه الداخلي والخارجي مع ارتفاع نسبي في النتائج لصالح العبء الخارجي، كما اتفقت أيضا مع دراسة أزهار محمد مجيب السباب (2016) بعنوان "العبء المعرفي وعلاقته بالسعة العقلية وفقا لمستوياتها"، فأظهرت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة عندهم مستوى مرتفع من العبء المعرفي وخاصة الكليات العلمية، وهذا ما توصلت له نتائج دراستنا أيضا بأن مستوى العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع، في حين اختلفت مع دراسة مسعودة وجهاد (2020) بعنوان "مستوى العبء المعرفي في مادة الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" والتي توصلت نتائجها إلى أن مستوى العبء المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كان متوسطا.

2. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع. وللحكم على مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا اعتمدنا تطبيق المعادلة التالية :

$$\text{طول الفئة} = \text{القيمة العليا للبدل وهي (3)} - \text{القيم الدنيا للبدل وهي (1)} \text{ مقسومة على (3)}$$

وبذلك تكون المستويات كالآتي:

-المستوى المنخفض للضغط النفسي، يكون متوسطه الحسابي ما بين (1-1.66).

- المستوى المتوسط للضغط النفسي، يكون متوسطه الحسابي ما بين (1.67-2.32).

- المستوى المرتفع للضغط النفسي، يكون متوسطه الحسابي أكثر من (2.32).

الجدول رقم(27):يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الضغوط المدرسية

الترتيب	أرقام الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	مستوى
01	01	أجد صعوبة في التركيز أثناء شرح الأستاذ الدرس	2.3978	,71243	مرتفع
07	02	ترهقني كثرة الواجبات المنزلية	2.0994	,86990	متوسط
06	03	أتضايق من غياب الأنشطة والنوادي الرياضية والثقافية للتخفيف من عبء الدراسة	2.2652	,89216	متوسط
14	04	علاقتي بزملاء الصف غير جيدة	1.6243	,81804	منخفض
05	05	أشعر بالقلق باقتراب موعد الامتحان	2.2652	,82801	متوسط
04	06	اشعر بفقدان الدافعية للإنجاز في بعض المواد الدراسية	2.2707	,77365	متوسط
03	07	أخاف من الفشل المدرسي	2.3039	,82424	متوسط
02	08	أنسى ما أدرسه بسرعة	2.3646	,72239	مرتفع
13	09	لا يتوفر لي مكان مناسب للمراجعة	1.7403	,81920	متوسط
08	10	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي المدرسية	2.0718	,79605	متوسط
11	11	أشعر بالضيق من سوء معاملة المشرفين على المدرسة	1.9834	,88491	متوسط
12	12	أشعر بالقلق من ضيق القاعة الدراسية والاحتفاظ	1.8232	,82443	متوسط
09	13	المنهاج المدرسي يفوق قدرتي	2.0663	,80693	متوسط
10	14	يضايقني أن يفرق الأستاذ بيني وبين زملائي	2.0276	,89089	متوسط
		الدرجة الكلية	29.3039	5.15983	مرتفع



## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

من خلال الجدول رقم (27) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت بين (1.6243-2.3978)، حيث احتلت الفقرة رقم (01) التي تنص "أجد صعوبة في التركيز أثناء شرح الأستاذ الدرس" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.3978) وبانحراف معياري قدره: (71243)، في حين أن الفقرة (04) التي تنص "علاقتي بزملاء الصف غير جيدة" فاحتلت المرتبة الأخيرة ضمن فقرات بعد الضغوط المدرسية بمتوسط حسابي بلغ (1.6243) بانحراف معياري قدره: (81804)، أما المتوسط الحسابي الكلي لبعده الضغوط المدرسية بلغ (29.3039) بانحراف معياري قدره: (5.15983) ضمن المستوى المرتفع، وبالتالي نقبل فرض الدراسة الذي ينص على أن مستوى بعد الضغوط المدرسية للضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع، ويرجع ذلك إلى أن الأساتذة والمشرفين أصبحوا يراعوا هذا الجانب من الضغوط التي تواجه التلاميذ، فكل تلميذ وكمية استيعابه للدراسة وقدرته على التماشي مع المنهاج الدراسي .

### الجدول رقم (28): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الضغوط الأسرية

الترتيب	الرقم	الفقرات	متوسط حسابي	انحراف معياري	المستوى
11	15	أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو أحدهما	1.4278	72490	منخفض
15	16	لا يهتم والدي بدراستي	1.3370	66014	منخفض
09	17	أشعر بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد عائلتي	1.4309	70074	منخفض
05	18	يضايقني غياب أبي عن البيت	1.5801	80308	منخفض
01	19	تتوقع أسرتي مني أكثر مما أستطيع	2.0829	86203	متوسط
06	20	أعاني من عدم التقدير و الاحترام من أفراد عائلتي	1.5470	79180	منخفض
10	21	أعاني من كثرة أفراد عائلتي	1.4309	73177	منخفض
08	22	أعاني من انشغال والدي عن الاهتمام بي	1.4696	73440	منخفض
04	23	يزعجني تدخل والدي عن الاهتمام بي	1.5967	80124	منخفض
12	24	أعاني من التفرقة بيني وبين إخوتي	1.4199	71526	منخفض
16	25	يلومني أبي ويوبخني أمام زملائي	1.2707	55645	منخفض
07	26	تتخذ عائلتي القرار في الأمور التي تخصني دون مناقشتي	1.4751	71156	منخفض
14	27	أشعر بالإحباط من إهمال والدي لإنجازتي المدرسية	1.3702	68394	منخفض
02	28	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي	1.6961	789882	متوسط
13	29	أتضايق من عدم قبول أسرتي لشعبة دراسية	1.4144	69890	منخفض
03	30	أتضايق من إلحاح والدي على الدراسة	1.6575	77733	منخفض
		الدرجة الكلية	24,1989	6,59328	مرتفع

## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

من خلال الجدول رقم (28) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت بين (2.0829-1.2707)، حيث احتلت الفقرة رقم (19) التي تنص على "تتوقع أسرتي أكثر مما أستطيع" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.0829) وبانحراف معياري قدر بـ: (86203)، في حين أن الفقرة رقم (25) التي تنص "يلومني أبي ويوبخني أمام زملائي" فاحتلت المرتبة الأخيرة ضمن فقرات بعد الضغوط الأسرية بمتوسط حسابي بلغ (1.2707) وبانحراف معياري قدر بـ: (55645)، أما المتوسط الحسابي الكلي لبعث الضغوط الأسرية بلغ (24.1989) بانحراف معياري قدر بـ: (6.59328)، ضمن المستوى المرتفع، وبالتالي نقبل الفرض الدراسي الذي ينص على أن مستوى بعد الضغوط الأسرية للضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع، ويرجع ذلك إلى أن التلاميذ يعانون من ضغوطات أسرية ومشاكل عائلية تعيق مشوارهم الدراسي.

### الجدول رقم (29) : يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الضغوط المادية

الترتيب	الرقم	الفقرات	متوسط حسابي	انحراف معياري	المستوى
01	31	يزعجني عدم وجود غرفة خاصة للمراجعة	1,7735	,86189	متوسط
11	32	لا أملك ثمن شراء الأدوات المدرسية	1,3370	,64309	منخفض
06	33	دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية	1,3923	,69582	منخفض
10	34	إمكانياتنا المادية لا تمكنني من إكمال مشواري الدراسي	1,3370	,65167	منخفض
04	35	أتضايق من عدم مجارأتي لزملائي في مصروفهم	1,4807	,73478	منخفض
03	36	أحجل من زيارة أصدقائي لمنزلنا لتواضعه	1,4917	,76463	منخفض
08	37	أضطر للعمل لتوفير مستلزمات الدراسة	1,3757	,66855	منخفض
02	38	لا تتوفر لدينا الأجهزة والأشياء التي يمكنني استخدامها وقت فراغي كالكومبيوتر و الانترنت	1,4972	,75737	منخفض
07	39	أفكر بترك مقاعد الدراسة بسبب العبء المادي	1,3757	,67681	منخفض
09	40	أتضايق من سخريه زملائي على مظهري العام (اللباس)	1,3591	,65683	منخفض
05	41	أشعر بالضيق لعدم توفير أسرتي مستلزماتي الضرورية	1,4144	,65795	منخفض
		الدرجة الكلية	<b>15,8343</b>	<b>5,25834</b>	مرتفع

من خلال الجدول رقم (29) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت بين (1.7735-1.3370)، حيث احتلت الفقرة رقم (31) التي تنص على "يزعجني عدم وجود غرفة خاصة للمراجعة" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (1.7735) وبانحراف معياري قدر بـ: (86189)، في حين أن الفقرة رقم (32) التي تنص على "لا

## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

أملك ثمن شراء الأدوات المدرسية " فاحتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.3370) وبانحراف معياري قدر بـ: (64309)، أما المتوسط الحسابي الكلي لبعده الضغوط المادية فبلغ (15.8343) وبانحراف معياري قدر بـ: (5.25834) ضمن المستوى المرتفع، وبالتالي نقبل الفرض الدراسي الذي ينص على أن مستوى بعد الضغوط المادية للضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع، وذلك راجع إلى أن الظروف المادية للتلاميذ المتمدرسين متدنية، ودخل أوليائهم لا يكفي لتلبية متطلباتهم واحتياجاتهم المادية والمدرسية من أدوات ومواد تعليمية وملابس،... إلخ.

### الجدول رقم (30): يوضح المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الضغوط الانفعالية

الترتيب	رقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
05	42	يتتابني الغضب والارتباك لأتفه الأسباب	2,0442	,85520	متوسط
08	43	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	1,9282	,85656	متوسط
03	44	أعاني من تقلب المزاج	2,0718	,83688	متوسط
04	45	أشعر بالقلق من المستقبل	2,0608	,83776	متوسط
10	46	أعاني من كثرة أحلام اليقظة	1,8232	,83114	متوسط
06	47	أشعر بدوران من مراجعة الدروس	1,9834	,80605	متوسط
02	48	أشعر بالارتباك يوم الامتحان	2,1713	,83563	متوسط
09	49	أعاني من صعوبة التعبير عن مشاعري	1,8508	,85950	متوسط
07	50	أشعر بالاكتئاب والحزن في كثير من الأحيان	1,9613	,85871	متوسط
12	51	أشعر أنني محل انتقاد من الأساتذة	1,5912	,76647	منخفض
11	52	أجد صعوبة في النوم	1,6796	,80765	متوسط
01	53	أشعر بأن إنجازاتي أقل بكثير مما هو متوقع مني	2,1934	,82406	متوسط
		الدرجة الكلية	<b>23,3591</b>	<b>5,91498</b>	مرتفع

من خلال الجدول رقم (30) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت بين (1.5912-2.1934)، حيث احتلت الفقرة رقم (52) التي تنص "أجد صعوبة في النوم" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.1934) وبانحراف معياري قدر بـ: (82406). في حين أن الفقرة رقم (51) التي تنص "أشعر أنني محل الانتقاد من

## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

الأستاذة" فاحتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.5912) وبانحراف معياري قدر بـ: (0.76647)، أما المتوسط الحسابي الكلي قدر بـ: (23.3591) وبانحراف معياري قدر بـ: (5.91498) ضمن المستوى المتوسط وبالتالي نقبل الفرض الدراسي الذي ينص على أن مستوى الضغوط الانفعالية للضغط النفسي لدى التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا مرتفع، وذلك إلأن التلاميذ يعانون من مشاكل وضغوطات وانفعالات متعددة، فهناك نوع من التلاميذ سريع الانفعال ولا يتحكم في نفسه وفي انفعالاته ومشاكله الخاصة، بحيث هاته المشاكل تنعكس سلبا عليه وعلى دراسته وحتى تفكيره ويكون لديها تأثير عال على ذاكرة ومسار التلميذ المتعلم، مما يولد له الضغط النفسي.

### الجدول رقم (31): يوضح ترتيب أبعاد الضغط النفسي

الترتيب	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	الضغوط المدرسية	29.3039	5.15983	مرتفع
2	الضغوط الأسرية	24.1989	6.59328	مرتفع
3	الضغوط المادية	15.8343	5.25834	مرتفع
4	الضغوط الانفعالية	23.3591	5.91498	مرتفع
	الدرجة الكلية	91.9834	17.40737	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (29) أن بعد الضغوط المدرسية يقع في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (29.3039) وبانحراف معياري قيمته (5.15983)، أما آخر بعد حسب الترتيب فكان لبعد الضغوط المادية بمتوسط حسابي قدره بـ: (15.8343) وبانحراف معياري قدره بـ: (5.25834)، أما المتوسط الحسابي الكلي لأبعاد الضغط النفسي بلغ (91.9834) وبانحراف معياري قدر بـ: (17.40737) ضمن المستوى المرتفع.

من خلال النتائج المتحصل عليها للمتوسطات الحسابية لأبعاد الضغط النفسي اتضح أن مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا مرتفع، وبهذه النتيجة نقبل فرض الدراسة الذي مفاده أن مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا مرتفع، وهذا يعود إلى المشاكل الكثيرة والضغوطات المتعددة التي تواجههم سواء كانوا معيّدين أو غير معيّدين، بحيث تكون لهذه الضغوطات لها تأثيرات سلبية على حياتهم، كما نجد ضغوطات مدرسية وهي التي يعانون منها في المجال التربوي وفي حياتهم الدراسية والمتمثلة في صعوبة التركيز، فمثلا هناك بعض التلاميذ لديهم صعوبة في التركيز أثناء شرح الأستاذ

للدروس، وذلك لانشغالهم بأمور أخرى خارج تفكير الدراسة، الدافعية للإنجاز في بعض المواد الدراسية، هذه من ضمن الأسباب والعوامل المدرسية المؤدية لمشكلة الضغط النفسي لديهم، إذ نلاحظ أيضا كسبب رئيسي للضغط في الوسط المدرسي، غياب الأنشطة الترفيهية والنوادي الرياضية والثقافية للتخفيف من عبء الدراسة، وهذا من أهم الأسباب وأبرزها على نفسية التلاميذ المتدربين، أي أنهم يحتاجون لمثل هذه النوادي للتخفيف من حدة الضغوط التي يواجهونها في الوسط المدرسي، كل هاته الأمور والعوامل تدخل ضمن إطار الضغوط النفسية المدرسية، كما نلاحظ وجود ضغوط أخرى يتعرضون لها في حياتهم بعيدة عن الإطار المدرسي والتي تساهم في زيادة مستوى الضغط لديهم والمتمثلة في الضغوط الأسرية التي تلعب دوراً كبيراً في نفسياتهم من خلال المشاكل العائلية مثل: الصراعات المتكررة ما بين الوالدين أو الخلافات ما بين أفراد الأسرة، فهذا حتما يضع التلميذ في دائرة من الضغوط النفسية والتي تؤثر على مسيرته التعليمية وتعيق تفكيره، بحيث يصبح التلميذ منغمس في أفكار وانشغالات الأسرة ويتعد عن التفكير في دراسته ويتدنى مستوى التركيز لديه ومن جهة أخرى أيضا غياب الأب عن البيت وعدم اهتمام الأولياء بشؤون أبنائهم، مما يولد للتلميذ المتدرب نوعا من الإحباط واليأس وهذا الإحباط يولد له مشكل الضغط النفسي، ومن جانب آخر أيضا نلاحظ المرحلة العمرية للتلميذ، بحيث يكون التلميذ في مرحلة الثانوية يمر بأصعب مرحلة في حياته، والتي يمكن أن تؤثر على مشواره الدراسي وتعيقه إذا لم يتغلب عليها، والمتمثلة في "مرحلة المراهقة"، بحيث في هذه المرحلة يمر بعدة مشاكل وضغوطات والتي يحتاج فيها إلى تفريغ لتلك المشاكل التي يمر بها، إذا لم يجد من يفهمه ويقف معه في هذه المرحلة، ولم يتم تفريغه لتلك المشاكل والانفعالات تتولد لديه ضغوطات نفسية متعددة.

ومن جانب آخر نجد الجانب المادي للمتعلم فإن كان الدخل المادي للأسرة لا يكفي فهذا يعني أن التلميذ المتعلم لا يحظى بكامل حقوقه المادية فنجد مثلا: لا يملك المستلزمات والأدوات المدرسية كغيره من زملائه أو نجد ملابسه ومظهره الخارجي غير لائق ولا يتناسب مع غيره من زملائه بحيث يصبح محل سخريه وتنمر من طرف زملائه ويصبح سريع الانفعال ولا يتحكم في تصرفاته وانفعالاته ويتأثر بسرعة، ومن خلال هاته الانفعالات وردود أفعاله يتضح بأن التلميذ يتميز بمستوى مرتفع من الضغط النفسي، وهذا ما أثبتته دراستنا

## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

وما توصلت له من نتائج، بحيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كروم (2004) بعنوان "الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانوي" والتي كانت من أبرز نتائجها أن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الثانوي مرتفع، ودراسة كوثر (2018) بعنوان "مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، حيث توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع، وفي نفس السياق نجد دراستنا اختلفت مع دراسة منى (2014) التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي منخفض ودراسة نبيل خضراوي (2015) بعنوان "علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج" والتي توصلت إلى أن الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

### 3. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: "يساهم العبء المعرفي في التنبؤ بمستوى الضغط النفسي وكانت النتائج

كالتالي :

الجدول رقم (32) يوضح تحليل الانحدار البسيط لتأثير بعد العبء المعرفي على الضغط النفسي

معامل الارتباط R	معامل التحديد R2	مستوى الدلالة F	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	النموذج
,663	,754	,000	,724	36.627	1	36.627	1 الانحدار
				50.620	179	9060.920	الخطأ
					180	9097.547	المتبقي
							المجموع

من الجدول رقم (32) نستنتج أن معامل الارتباط بين بعد العبء المعرفي والضغط النفسي (0.663) وأن قيمة "ف" بلغت (,724)، بمستوى دلالة (0.000) وهي دالة إحصائية مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية، حيث بلغ معامل التحديد (0.754) وبذلك يمكن القول أن بعد

العبء المعرفي له قدرة تفسيرية بنسبة (75.4%) من التغيرات التي تحدث في الضغط النفسي والباقي من التباين (24.6%) يعزى المتغيرات أخرى.

الجدول رقم (33): نتائج تحليل الانحدار البسيط لاختبار تأثير المتغير المستقل العبء المعرفي

على الضغط النفسي

مستوى الدلالة T	قيمة T المحسوبة	معاملات نمطية		المعاملات غير النمطية		النموذج
		BETA	الخطأ المعياري	B		
,000	9.199	-0.63	11.010	101.284	ثابت Constant	1
0.03	-0.851		,183	-,155	بعد العبء المعرفي	

من الجدول رقم (33) نستنتج أن المستقل (العبء المعرفي) كان دال من الناحية الإحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة للمتغير الثابت قدرت بـ: (9.199) وقيمة "ت" المحسوبة لبعء العبء المعرفي قدرت بـ: (0,851) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن بعد العبء المعرفي يساهم في التنبؤ بمستوى الضغط النفسي.

فمن خلال النتائج التي تحصلنا عليها توصلنا إلى أن العبء المعرفي يساهم في التنبؤ بمستوى الضغط النفسي، بحيث كانت قيمة "ف" المحسوبة (0.724) بمستوى دلالة (0.000) وهي دالة إحصائية عند (0.01)، مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي البسيط من الناحية الإحصائية، حيث بلغ معامل التحديد (0.745)، وبذلك يمكن القول أن بعد العبء المعرفي له قدرة تفسيرية بنسبة (75.4%) من التغيرات التي تحدث في الضغط النفسي، أي أنه كلما زاد العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي لديهم، وكلما انخفض مستوى العبء انخفض الضغط النفسي لديهم، وبالتالي فإن التلاميذ الذين يملكون صعوبة في استقبال المعلومات الطائلة وعدم استيعابها وفهمها يكون لديهم مستوى ضغط مرتفع فهذه الصعوبات وعدم الاستيعاب هي التي تولد الضغوط النفسية لدى التلميذ المعيد، ولا تتوفر فيهم نوع من الأوصاف المساعدة في الحياة مثل الفصاحة والشجاعة الأدبية، فنجد أن

## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

لهم هشاشة في الشخصية ودوي حساسية عالية عديدي الانفعال ويشعرون كأنهم تحت أنظار مراقبة، وكأنما لديهم سوابق سلبية مما يجعلهم في دوامة يكون لديهم ضغط مرتفع، فبهذه الصعوبات وعدم الاستيعاب يكونون فريسة صائغة للضغوط النفسية، إذ نلاحظ أن التلميذ الذي يملك صعوبة في الفهم وصعوبة في انتقال المفاهيم، حتماً نجده يعاني من ضغوطات نفسية متعددة، فكلاهما تكمن لديهم صعوبة، ومن هنا تثبت لنا فكرة وجود الضغط النفسي من وجود العبء المعرفي، فكلما انخفض مستوى العبء المعرفي انخفض الضغط، وكلما ارتفع مستوى العبء المعرفي ارتفع مستوى الضغط .

### 4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي تعزى لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل ما بينهما".  
وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (34) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي للمقارنة بين الجنس (ذكر / أنثى) والشعبة الدراسية (علوم / آداب) والتفاعل بينهما على مقياس العبء المعرفي

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة "ف"	الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
الجنس (أ)	94.286	1	94.286	1.868	,137	غير دال
الشعبة الدراسية (ب)	74.679	1	74.679	1.480	,225	غير دال
التفاعل بين (أ) و(ب) الجنس، الشعبة الدراسية	75.612	1	75.612	1.498	,223	غير دال

نلاحظ من الجدول رقم (34) أن متوسط المربعات بالنسبة لمتغير الجنس قدر بـ(94.286) بدرجة حرية واحدة (1) في حين بلغ متوسط المربعات بالنسبة لمتغير الشعبة الدراسية بـ(74.679) بدرجة حرية واحدة (1)، أما بالنسبة للتفاعل بين الجنس والشعبة الدراسية فقد قدر متوسط المربعات بـ:(75.612) بدرجة حرية واحدة، هذا



وقد جاءت الدلالة الإحصائية بقيمة "ف" المحسوبة: بالنسبة لحالة الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما على التوالي كما يلي: (0.223 - 0.225 - 0.173)، وهي كلها غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي لانقبل فرضية الدراسة التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي تعزى لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما، وذلك لعدم تحققها ونقبل الفرض الصفري الذي مفاده أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي تعزى لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما.

(أ) - يتضح من الجدول رقم (34): أن مستوى دلالة الجنس (sig = 0.173) وهي أكبر من (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي باختلاف الجنس (ذكر/ أنثى)، تتفق هذه النتيجة مع دراسة أمال لكروط وخولة أحمد (2021) بعنوان "العبء المعرفي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة علم النفس المدرسي التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العبء المعرفي تبعا لمتغير الجنس. وكذلك هدفت دراسة بوزاد نعيمة وركزة سميرة (2019) إلى التعرف على مستوى العبء المعرفي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، ومعرفة الفروق بين الجنسين في العبء المعرفي، تكونت عينة الدراسة من (101) تلميذ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في العبء المعرفي وفقا للجنس، ودراسة زينب سعدي (2020) بعنوان "العبء المعرفي وعلاقته بدافع الإنجاز الدراسي لدى طلاب الجامعة"، بحيث توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي لديهم باختلاف الجنس، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراستنا أيضا، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة بن خليفة فاطمة (2022) بعنوان "العبء المعرفي في مادة الرياضيات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط"، فكانت نتائج الدراسة: وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في العبء المعرفي وأبعاده تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

ويعود عدم وجود فروق بين الجنسين في العبء المعرفي إلى الواقع المعاش في الوسط المدرسي بحيث لا نجد اختلاف بين فتي الذكور والإناث في طريقة استيعاب المعلومات الإضافية التي تطغى ذاكرتهم، ويعود ذلك إلى مجموعة الأنشطة والاستراتيجيات التي يقوم بها المتعلمون بهدف تخزين تلك المعلومات في الذاكرة والاحتفاظ بها وسرعة استرجاعها، بالإضافة أيضا إلى طريقة تلقي المعلومات، بحيث أن كلا من الفئتين سواء ذكور أو إناث

يتم استقبال المعلومة من طرف الأستاذ عن طريق التقنيات التعليمية التقليدية، وذلك لكونها تفرض عبئا على الذاكرة العاملة للمتعلم وتزيد من حدته، وأيضا كلا الفئتين تتعرض لنفس المشاكل، فكل منهما يعاني من صعوبة في استقبال المعلومة وكل منهما يتلقيان المعلومة من طرف أستاذ واحد نفسه، ونفس الأسلوب، وأيضا كلاهما معرضين لمشكلة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، فكلتا الجنسين يستعملان بحر الانترنت بمختلف الوسائل ومختلف الصفحات وما تحويه، وهذا ما يؤدي بهم إلى الابتعاد والهروب عن الدراسة وذلك لانشغال أفكارهم بمحتوى وبرامج بحر الانترنت، كما نلاحظ أيضا أن كلا الجنسين ذكور أو إناث يكون لديهم نفس مستوى الطموح، بحيث أن كلاهما يطمحان للنجاح .

(ب) يتضح من الجدول رقم ( 34 ): أن مستوى دلالة التخصص الدراسي (sig =0.225)

وهي أكبر من ( 0.05)، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي باختلاف التخصص الدراسي ( علمي / أدبي )، وعليه فإن هذه النتيجة تتفق مع دراسة حزام سارة وبن طاهر التجاني ( 2021 ) بعنوان "العبء المعرفي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، بحيث توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة والطالبات المقبلين على شهادة البكالوريا على مقياس الدراسة الخاص بالعبء المعرفي تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علوم / آداب ) .

إذ نلاحظ أنه لا يوجد اختلاف في التخصص الدراسي لدى التلاميذ سواء كان ذو تخصص علمي أو أدبي ، وذلك يرجع إلى طبيعة ما وضع الخالق في خلقه فالتلميذ الذي يتمتع بقابلية في الاستيعاب والفهم مهما كان تخصصه فلن تعيقه نوعية تعليمه سواء كان علميا أو أدبيا فهو نزيه من كل ضغط ، وينطبق عكس ذلك على الذي ليس له قابلية فنجده يواجه صعوبات وضغوطات في شتى أنواع تعلمه سواء كانت موادا علمية أو أدبية، وهذا مؤكد لما نراه ونسمعه عبر وسائل الاتصال عامة من انخفاض في مستوى التعليم وارتفاع في نسب الأمية عبر العالم ما يؤكد لنا المعلومة.

فمهما تغيرت الظروف المعيشية والأنماط التعليمية فذلك ليس لديه تأثير على المستوى الحقيقي للتلميذ من في كلتا الشعبتين، إذ نلاحظ أن التلميذ الذي يدرس علمي أو أدبي مثله مثل الأخرى، أي أن في كلا الحالتين والشعبتين التلميذ عرضة للمشاكل والضغوطات وسواء كان التلميذ علمي أو أدبي كلاهما يدرسان بنفس الأسلوب التعليمي، وأيضا في كلتا الشعبتين سواء علمي أو أدبي يملكون عبئا معرفيا، ومن جانب آخر أيضا نجد الطموح طموح التلميذ، أي أن كلاهما يملكان نفس الطموح وهو تحقيق النجاح .

(ج) كما يتضح أيضا من رقم (34): أن مستوى دلالة تفاعل الجنس والشعبة الدراسية ( $\text{sig}=0.223$ ) وهي أكبر من (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي باختلاف الجنس ( ذكر/ أنثى ) الشعبتين ( علوم /آداب ) والتفاعل بينهما.

وبالتالي نرفض فرض الدراسة الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي تعزى لمتغيري الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما وذلك لعدم تحققه ، ونقبل الفرض الصفري الذي مفاده لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص والتفاعل بينهما .

كما نلاحظ أن هذه النتيجة اتفقت مع دراسة سارة حزام (2021) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة والطالبات المقبلين على شهادة البكالوريا علميا والدراسة الخاصة بالعبء المعرفي تعزى لمتغيري الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما، ويعود تفسير هذه النتيجة إلى أن التلاميذ المعيدين في هذه المرحلة كلاهما معرضين لمشاكل وضغوطات سواء ذكور أو إناث ، كلاهما معرضين لعبء معرفي لان كلاهما يتلقيان المعلومة بنفس الأسلوب، ومن طرف نفس الأستاذ، ونفس المنهاج، ونفس المعلومات، وحتى نلاحظ أيضا بالنسبة للشعبة الدراسية، نجد أن التلاميذ في كلتا التخصصين سواء علمي أو أدبي هم عرضة للعبء المعرفي، إذ لا يقتصر على شعبة دراسية واحدة فقط بل كلاهما، فالذي يملك ويواجه صعوبة في المنهاج واستقبال المعلومة في التخصص العلمي مثلا: نفسه نفس الذي يدرس في شعبة آداب فهو أيضا معرض لهذه المشاكل والصعوبات لكونه يدرس بنفس الطريقة وأيضا يتلقي نفس المعلومات والمحتوى، ومن جانب

## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

آخر أيضا نجد إن كلا الجنسين من كلا الشعبتين يطمحان لتحقيق نفس النتيجة ونفس الهدف والمتمثل في النجاح والوصول لمراتب عليا .

### 5. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما".  
وكانت النتائج كالتالي:

### الجدول رقم (35): يوضح نتائج اختبارات تحليل التباين الثنائي للمقارنة بين الجنس والشعبة

#### الدراسية والتفاعل بينهما علم مقياس الضغط النفسي

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة "ف"	الدلالة Sig	الدلالة الإحصائية
الجنس (أ)	174.122	1	174.122	,574	,450	غير دال
والشعبة الدراسية (ب)	218.469	1	218.469	,720	,397	غير دال
التفاعل بينهما (أ) و(ب)	812.101	1	812.101	2.678	,104	غير دال

نلاحظ من الجدول رقم (35) أن متوسط المربعات بالنسبة لمتغير الجنس قدر ب: (174.122) بدرجة حرية واحدة (1)

في حين بلغ متوسط المربعات بالنسبة لمتغير الشعبة الدراسية قدر ب: (218.469) بدرجة حرية واحدة (1)،

أما بالنسبة للتفاعل بين الجنس والشعبة الدراسية فقد متوسط المربعات ب: (812.101) بدرجة حرية واحدة،

هذا وقد جاءت الدلالة الإحصائية بقيمة "ف" المحسوبة: بالنسبة لحالة الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل

بينهما علم التوازي كما يلي (104, - 397, - 450)، وهي كلها غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي

نقبل فرضية الدراسة التي تنص على أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في لعباء المعرفيتعزى لمتغير الجنس والشعبة

الدراسية والتفاعل بينهما لعدم تحققها ونقبل الفرض الصفرية الذي يفادها أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي

تعزلمتغيرالجنسوالشعبة الدراسية والتفاعليينهما لعدم تحققها ونقبل الفرض الصفري الذي مفاده: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي تعزلمتغيرالجنس والتخصص والتفاعليينهما.

أ) يتضح من الجدول رقم (35) : أن مستوى دلالة الجنس ( $\text{sig} = 0.450$ )

وهي أكبر من (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي باختلاف الجنس (ذكر/أنثى) تتفق هذه النتيجة مع دراسة الطاهرة (2021) بعنوان "الضغط النفسي وعلاقته بالإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا"، التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب الجنس لدى العينة.

وكذلك هدفت دراسة كوثر (2017) إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة

ثانوي، كما سعت الدراسة إلى معرفة الفروق تبعاً لمتغيرات الجنس، وكانت النتائج كالتالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس.
- تختلف هذه النتيجة مع دراسة حياة وسميحة (2021) بعنوان "الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، بحيث هدفت الدراسة إلى التعرف عن العلاقة القائمة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي وكانت نتائج الدراسة بأنه توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس ويعود عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي إلى حياة التلميذ اليومية المعاشة بحيث أن كلا الجنسين سواء ذكور أو إناث معرضين في حياتهم لمجموعة المشاكل والضغوطات.

- هذه الضغوطات هي التي تؤثر على حياة التلميذ المتعلم من عدة جوانب، فمثلاً إن تعرض التلميذ لمجموعة الضغوطات فالمدرسة ككثرة الواجبات المدرسية أو صعوبة المواد التعليمية، أو أن يتعرض التلميذ للضغط من طرف الأستاذ بخصوص مادة تعليمية أو إيجاد حلول مثلاً وتكون تفوق قدرة التلميذ، أو أن يفرق الأستاذ بين التلاميذ داخل الصف الدراسي، فهذه من بين العوامل المسببة للضغط النفسي ولا

تفتقر على جنس واحد فقط فكلا الجنسين معرضين لهاته الضغوطات ولا يوجد اختلاف وفرق بينهما وذلك لكونهما في نفس الصف الدراسي ومع نفس الأستاذ ونفس البرامج والمواد التعليمية يتلقونها.

- من جانب آخر نجد أيضا أن التلميذ يتعرض لمجموعة ضغوطات خارجية خارج المجال المدرسي وتمثل في ضغوطات أسرية كوجود خلافات داخل الأسرة، أو يكون هناك صراع ما بين الأب والأم، أو يمكن غياب الأب عن البيت يسبب مشكل الضغط سواء للبت أو للولد، أيضا من وجهة أخرى مثلا: نجد الضغوطات الاجتماعية التي يتعرض لها التلميذ من طرف زملائه أو المجتمع بحد ذاته أو أفراد بيئته.

كل هاته العوامل والأمور الخارجية تكون مسببة لضغوطات نفسية متعددة لكل من الفئتين سواء ذكور أو إناث و بدون وجود اختلافات بينهما .

ب ( يتضح من الجدول رقم ( 35) أن : مستوى دلالة التخصص (sig=0.397)

- وهي أكبر من ( 0.05 ) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي باختلاف التخصص الدراسي ( علوم / آداب )، وعليه فإن هذه النتيجة تتفق مع دراسة كوثر 2017 التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعا لمتغير الشعبة الدراسية، في حين اختلفت مع دراسة حياة وسميحة 2021 التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى بمتغير التخصص .

- إذ نلاحظ أنه لا يوجد اختلاف في التخصص الدراسي لدى التلاميذ سواء كان ذو تخصص علمي أو أدبي لدى كلا منا الجنسين إناث وذكور، أي أن التلاميذ في الوسط المدرسي يتلقون نفس المواد التعليمية ونفس البرنامج الدراسي، بحيث نلاحظ إن كان التلاميذ يعانون من ضغوطات نفسية سواء كانت مدرسية أو أسرية أو مادية أو اجتماعية يدرس في تخصص علمي وفي مواد علمية نفسه نفس التلميذ الذي يدرس تخصص أدبي ومواد أدبية ففي كلا الحالتين وكلا التخصصات نجد أن التلاميذ يعانون من ضغوطات نفسية متعددة .

(ج) كما يتضح أيضا من الجدول رقم (35): إن مستوى دلالة تفاعل الجنس والشعبة الدراسية ( $\text{sig} = 0.104$ ) وهي أكبر من ( $0.05$ )، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي باختلاف الجنس ( ذكر/ أنثى) والتخصص (علوم/آداب) والتفاعل بينهما، وبالتالي نرفض فرض الدراسة الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما، ونقبل الفرض الصفري الذي مفاده لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص، بحيث اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كوثر نقايس (2017) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس والشعبة، كما لا يوجد تفاعل بينهما.

ويعود تفسير هذه النتيجة إلى أن التلاميذ المعيدين سواء ذكورا أو إناثا كلاهما معرضان للضغوط النفسية، سواء ضغوطات مدرسية أو أسرية وحتى ممكن ضغوطات مادية، أما من ناحية الشعب العلمية أو الأدبية كلاهما عرضة للضغوط ويدرسان بنفس الأسلوب والطريقة ويتلقون نفس المواد التعليمية، وأيضا كلاهما عرضة لمواقع التواصل الاجتماعي ويعانيان من مشكلة الإدمان على الانترنت والإنغراس في بحرهما، كما نجد أن كل منهما يملك نفس الطموح وهو تحقيق النجاح المستقبلي، وهذا ما نجد أغلبهم يشغل تفكيرهم وبالحلم ويجعلهم أكثر عرضة للضغط النفسي من خلال انشغال تفكيرهم بكيف لنا أن نحقق هذا الهدف وهذا الطموح؟ فمن هذا التساؤل وهذا الفكر تتولد لديهم العديد من الأفكار والمعلومات والتي تسبب وتولد لهم مشكلة الضغط النفسي.

يحاول كل تلميذ يدرس في السنة الثالثة ثانوي، أن يحقق النجاح في شهادة البكالوريا وبالتالي الوصول إلى الجامعة، لكن هذا النجاح المنشود مرتبط بمدى اجتهاده وانضباطه خلال الموسم الدراسي، ومن جهة أخرى بمدى ثقته بنفسه في النجاح، فالتلميذ الذي يدرس في الصف الثانوي، تكون لديه صعوبة في الفهم والاستيعاب وثقل في استقبال المعلومات وهذا ما يسمى بالعبء المعرفي والذي ينتج من خلاله الضغط النفسي، والتلميذ الذي يتميز بمستوى عال من الضغط النفسي قد يؤثر على قدراته وإنجازاته مما يسبب له مشكل الرسوب، فكل تلميذ لديه تقدير ولو نسبي لمستوى قدراته العقلية ومدى استعداداته التحضيرية، وإلى وضعه الاجتماعي بمختلف حالاته الذي قد يؤثر بالسلب أو الإيجاب على طريقة تعامله في الأسرة أو المدرسة أو الشارع.

من هذا المنطلق جاءت دراستنا هذه والتي تسلط الضوء على تلك العلاقة التي تربط كل من العبء المعرفي والضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا، والكشف عن مستوى الضغط النفسي للتلميذ المعيد لشهادة البكالوريا، والذي قد يسبب مشكلات وضغوطات للتلميذ تعيق مشواره التعليمي والدراسي. وقد توصلنا من خلال دراستنا إلى النتائج التالية :

أن مستوى العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع، وذلك يعود لكون التلميذ يعاني من مشاكل عديدة ومتنوعة من بينها صعوبة استيعاب المعلومات وتراكمها على ذاكرته وذلك ما يفوق قدرة استيعابه، بالإضافة أيضا إلى اتجاه تفكير التلميذ في بحر الانترنت، ما يولد له الابتعاد عن دراسته والتفكير فيها. أن مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتفع، وذلك يرجع لكون التلميذ يمر في هذه الفترة بمرحلة حساسة جدا والمتمثلة في المراهقة، فهذه المرحلة وحدها تولد له ضغوطات نفسية متعددة، بالإضافة إلى الضغوطات المتعددة التي يواجهها كضغط الأسرة والمتمثلة في المشاكل والخلافات المتعددة بين أفراد الأسرة وذلك ما يؤثر سلبا على حياة التلميذ المدرسية، إضافة إلى ذلك الضغوطات والظروف المادية الصعبة التي يمر بها التلميذ ، وحتى ضغوطات المحيط والمجتمع ككل .



مساهمة العبء المعرفي في التنبؤ بمستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا، أي أنه كلما كان مستوى العبء المعرفي مرتفع لدى التلاميذ المعيدين كلما ارتفع مستوى الضغط لديهم ، وكلما انخفض مستوى العبء لديهم انخفض مستوى الضغط .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس والشعبة الدراسية والتفاعل بينهما، أي أن كلا الفئتين ومهما كان شعبهم معرضين لمشكل العبء المعرفي، بحيث أن كلاهما يتعرضان لنفس المشاكل فكلاهما يدرسان في نفس الصف وكلاهما يجد صعوبة في استقبال المعلومات واستيعابها ، وكلاهما يتلقيان المعلومات والدروس عند نفس الأستاذ وبنفس الأسلوب .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس والتخصص والتفاعل بينهما، أي أن كلا الفئتين سواء ذكور أو إناث معرضين لضغوطات نفسية متعددة، وفي كلتا الشعبتين أيضا أي الذي يدرس أو تدرس تخصص علمي معرضة لضغوطات نفسية سواء كانت مدرسية أو أسرية أو مادية أو حتى اجتماعية وانفعالية، نفسه نفس الحال مع التي والذي يدرس تخصص أدبي، فكلاهما معرضين لمشكل الضغط النفسي وكلاهما يتعرضان لنفس المشاكل والضغوط.

فهذه النتائج التي تحصلنا عليها تؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة، بين كل من العبء المعرفي والضغط النفسي، حيث كلما ارتفع العبء المعرفي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا، كلما ارتفع معه الضغط النفسي، والعكس صحيح، كلما انخفض مستوى العبء المعرفي انخفض معه مستوى الضغط النفسي، وهذا يؤكد أهمية الدافع النفسي والدافع المدرسي في رسم أو بناء مستويات عليا من الضغط النفسي والتي بدورها تساعد التلميذ على تحقيق النجاح في البكالوريا أولا وفي حياته المستقبلية فيما بعد.

### \*مقترحات:

من خلال النتائج المتوصل إليها نقوم بإدراج مجموعة من المقترحة وهي كالاتي:

1. إعادة النظر في المناهج المدرسية والابتعاد عن الحشو والتعقيد.

2. توفير قاعات ومرافق خاصة تحتوي على أنشطة ثقافية متنوعة ومتعددة للتخفيف من عبء الدراسة والضغوطات النفسية التي تواجه التلاميذ.
3. اختيار الأساتذة الكفؤ لتدريس طلبة البكالوريا .
4. تخفيف الأولياء من الضغط على أبناءهم المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.
5. التخفيف من الواجبات المدرسية ، مما يتيح للتلاميذ الوقت الكافي للمراجعة.
6. تقديم خدمات إرشادية للتلاميذ، خاصة في مرحلة الثانوي لطلبة الأقسام النهائية.
7. تطبيق البرامج العلاجية التي تخفف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا.
8. الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ، عن طريق المتابعة خارج القسم وداخله أوحى خارج المؤسسة التربوية.
9. دعم كل المؤسسات التربوية بأخصائي نفسي، وإنشاء مكاتب للخدمات الإرشادية النفسية في جميع مراحل التعليم وفي شتى الأطوار.

## قائمة المصادر والمراجع

أولاً: الكتب باللغة العربية

- أبو الديار، مسعد. (2012). *الذاكرة العاملة وصعوبات التعلم*. (ط1). مركز تقويم وتعليم الطفل للنشر.
- أبو رياش، حسين محمد. (2007). *التعلم المعرفي*. (ط1). دار المسيرة للنشر.
- أبو علام، رجاء محمود. (2012). *سيكولوجية الذاكرة وأساليب معالجتها*. (ط1). دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أنطوان وآخرون. (2001). *المنجد في اللغة العربية المعاصر*. (ط2). دار المشرق.
- حمدي، علي الفرماوي ورضا عبد الله. (2009). *الضغط النفسية في مجال العمل والحياة*. (ط1). دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- زينب، عبد الحليم بدوي (2014). *مقياس العبء المعرفي*. دار الكتاب الحديث.
- علي، عسكر. (2000). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. (ط2). دار الكتاب الحديث.
- غانم، محمد حسن. (2009). *مقدمة في علم الصحة النفسية*. (ط1). الإسكندرية، مصر.
- يوسف، القطامي. (2016). *إستراتيجيات التعلم والتعليم المعرفية*. (ط1). دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع.

ثانياً: معاجم وقواميس

- إبراهيم وآخرون. (ب ت). *المعجم الوسيط*. (ج1).
- ابن منظور. (1988). *لسان العرب المحيط*. دار لسان العرب.

ثالثاً: مذكرات والأطروحات

- قريشي، أميرة الحرة. (2022). *العبء المعرفي وعلاقته بالمهارات الإدراكية لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم الرياضيات للسنة الخامسة ابتدائي*. [مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي تخصص إرشاد وتوجيه غير منشورة]. جامعة قادي مرياح.

## قائمة المصادر والمراجع

- عبيدلي، حياة. (2021). الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي. [مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي تخصص علم النفس التربوي غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح.
- داودي، خيرة (2018). المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية وعلاقتها بالنجاح لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. [ أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر 2.
- بوجود، صافية سليمان. (2004). أثر برنامج تعليمي تعليمي مستند إلى نظرية المعرفي في تنمية مهارات التفكير الناقد. [ أطروحة دكتوراه للدراسات العليا غير منشورة]. كلية الدراسات التربوية العليا. جامعة عمان.
- حادي، الطاهرة. (2021). الضغط النفسي وعلاقته بالإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا. [مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس المدرسي غير منشورة]. جامعة أحمد دراية.
- التكريتي، أحمد. (2013). العبء المعرفي لدى طلبة المعهد التقني في كركوك وعلاقته ببعض المتغيرات. [رسالة ماجستير، كلية الدراسات الإنسانية غير منشورة]. جامعة كركوك.
- كروم، خميسي. (2005). الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانوي. [مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي غير منشورة]. جامعة منثوري.
- نقايس، كوثر. (2018). مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. [مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص علم النفس التربوي غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح.
- بولال، مسعودة. (2021). مستوى العبء المعرفي في مادة الرياضيات لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي شعبة رياضيات. [مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي تخصص علم النفس التربوي غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح.
- بن نبهان العامرية، منى بنت عبد الله. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. [رسالة ماجستير في التربية تخصص إرشاد أسري غير منشورة]. جامعة نزوى.

## قائمة المصادر والمراجع

حضراوي، نبيل. (2016). علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الماجستير المقبلين على التخرج. [ مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تعلم حركيغير منشورة]. جامعة محمد بوضياف.

### رابعاً: المجالات

بن خليفة، فاطمة. (2022). العبء المعرفي في مادة الرياضيات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. مجلة الحقيقة للعلوم الاجتماعية والإنسانية. 21 (03)، 160-183.

بن صالح، هداية. (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. (11)، 86-97.

بوزارد، نعيمة. (2019). العبء المعرفي لدى تلاميذ الطور المتوسط دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة موسى طيبي - العامرة - عين الدفلى. مجلة العلوم الاجتماعية. 5 (01)، ص 57-81.

حزام، سارة. (2021). العبء المعرفي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا. مجلة الواحات للبحوث والدراسات. 14 (03)، 581-605.

السباب، إزهار محمد مجيب. (2016). العبء المعرفي وعلاقته بالسعة العقلية وفقاً لمستوياتها لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية. (6).

عباس، فاضل خلف. (2010). العوامل المؤثرة على المستوى الدراسي لطلبة المدارس الثانوي. مجلة الدراسات التربوية.

لكروط، أمال. (2021). العبء المعرفي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة علم النفس المدرسي. مجلة علوم الإنسانية والمجتمع. 10 (04)، 555-577.

### خامساً: مواقع إلكترونية

أنظر الموقع: <https://gemini.google.com.app> (2024-12-22 05/05)-

الملاحق

الملحق رقم (01): استبيان الضغط النفسي

استبيان 01

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة، بعد التحية الطيبة:

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان المصمم لغرض البحث العلمي المتكون من مجموعة من الأسئلة بعد أن تقرا كل عبارة بتأنيوإمعان نرجو منك ( ي ) إفادتنا بإجابتك ( ي ) عن الأسئلة الواردة وهذا بوضع علامة ( x ) في الخانة المناسبة نرجو أن تجيبوا عنها بكل صدق وموضوعية مع العلم أننا جابتكم لن نستخدم إلا لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة وشكرا لكم .

الجنس: ذكر  أنثى

التخصص: علمي  أدبي

الرقم	العبارة	تنطبق	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق
01	أجد صعوبة في التركيز أثناء شرح الأستاذ الدرس			
02	ترهقني كثرة الواجبات المنزلية			
03	أتضايق من غياب الأنشطة والنوادي الرياضية والثقافية للتخفيف من عبء الدراسة			
04	علاقاتي بزملاء الصف غير جيدة			
05	أشعر بالقلق باقتراب موعد الامتحان			
06	أشعر بفقدان الدافعية للإنجاز في بعض المواد الدراسية			
07	أخاف من الفشل المدرسي			
08	أنسى ما ادرسه بسرعة			
09	لا يتوفر لي مكان مناسب للمراجعة			
10	أجد صعوبة في انجاز واجباتي المدرسية			
11	أشعر بالضيق من سوء معاملة المشرفين على المدرسة			
12	أشعر بالقلق من ضيق القاعة الدراسية والانتظام			



## الملاحق

			13 المنهاج المدرسي يفوق قدرتي
			14 يضايقتني أن يفرق الأستاذ بيني وبين زملائي
			15 أجد صعوبة في التفاهم مع والداي أو احدهما
			16 لا يهتم والداي بدراستي
			17 اشعر بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد عائلتي
			18 يضايقتني غياب أبي عن البيت
			19 تتوقع أسرتي مني أكثر مما استطع
			20 أعاني من عدم التقدير و الاحترام من أفراد عائلتي
			21 أعاني من كثرة أفراد عائلتي
			22 أعاني من انشغال والداي عن الاهتمام بي
			23 يزعجني تدخل والداي في شؤوني الخاصة
			24 أعاني من التفرقة بيني وبين إخوتي
			25 يلومني أبي ويوبخني أمام زملائي
			26 تتخذ عائلتي القرار في الأمور التي تخصني دون مناقشتي
			27 اشعر بالإحباط من إهمال والداي لإنجازاتي المدرسية
			28 تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي
			29 أتضايق من عدم قبول أسرتي لشعبة دراستي
			30 أتضايق من إلحاح والدي على الدراسة
			31 يزعجني عدم وجود غرفة خاصة للمراجعة
			32 لا أملك ثمن شراء الأدوات المدرسية
			33 دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية
			34 إمكانياتنا المادية لا تمكنني من إكمال مشواري الدراسي
			35 أتضايق من عدم مجاراتي لزملائي في مصروفهم
			36 أخجل من زيارة أصدقائي لمنزلنا لتواضعه
			37 اضطر للعمل لتوفير مستلزمات الدراسة
			38 لا تتوفر لدينا الأجهزة و الأشياء التي يمكنني استخدامها وقت فراغي كالمبيوتر و الانترنت
			39 أفكر بترك مقاعد الدراسة بسبب العبء المادي
			40 أتضايق من سخرية زملائي على مظهري العام (اللباس )
			41 أشعر بالضيق لعدم توفير أسرتي مستلزماتي الضرورية
			42 ينتابني الغضب و الارتباك لأتفه الأسباب

## الملاحق

			أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	43
			أعاني من تقلب المزاج	44
			أشعر بالقلق من المستقبل	45
			أعاني من كثرة أحلام اليقظة	46
			أشعر بدوران من مراجعة الدروس	47
			أشعر بالارتباك يوم الامتحان	48
			أعاني من صعوبة التعبير عن مشاعري	49
			أشعر بالاكتئاب و الحزن في كثير من الأحيان	50
			أشعر أنني محل انتقاد من الأساتذة	51
			أجد صعوبة في النوم	52
			أشعر بان انجازاتي اقل بكثير مما هو متوقع مني	53

الملحق رقم (02): استبيان العبء المعرفي

استبيان 02

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة، بعد التحية الطيبة:

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان المصمم لغرض البحث العلمي المتكون من مجموعة من الأسئلة بعد أن تقرأ كل عبارة بتأنٍ وإمعان نرجو منك ( ي ) إفادتنا بإجابتك ( ي ) عن الأسئلة الواردة وهذا بوضع علامة ( × ) في الخانة المناسبة نرجو أن تجيبوا عنها بكل صدق وموضوعية مع العلم أننا نستخدم إلا لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة وشكرا لكم .

الجنس: ذكر  أنثى

التخصص: علمي أدبي

الرقم	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
01	عدد عناصر موضوع الدرس المتعلم كثيرة			
02	موضوع الدرس معقد وصعب استيعابه			
03	لا يوجد لدي معلومات سابقة عن هذا الموضوع ( موضوع الدرس )			
04	الوقت غير كاف لتعلم موضوع الدرس			
05	الأسئلة المطروحة حول موضوع الدرس صعبة			
06	عناصر أسئلة موضوع الدرس كثيرة			
07	توزيع الوقت غير كاف للإجابة على الأسئلة			
08	قلة المعلومات لدي في هذا الموضوع أدبالي صعوبة في الأسئلة			
09	شعرت باختلال في نبضات القلب قرب انتهاء الوقت المحدد			
10	بدلت مجهودا في تعلم الموضوع لكثرة العناصر الموجودة به			
11	شعرت بصعوبة في الإجابة على الأسئلة التي تحتاج إلى تفكير			

## الملاحق

			شعرت بصعوبة في تذكر بعض المفاهيم المطلوبة في الأسئلة	12
			أصبت بالإحباط لعدم إجابتي على الأسئلة	13
			لا أستطيع استيعاب الموضوع في هذا القسم	14
			الضوضاء الموجودة في الحجرة تزيد من توتري	15
			تعليمات الموضوع غامضة	16
			يوجد عناصر بالموضوع المتعلم لا تتناسب معه	17
			توجد عناصر متداخلة ليس لها علاقة بالموضوع ( تناقض )	18
			بدلت مجهودا في تعلم هذا الموضوع	19
			الوقت المخصص للإجابة غير كاف	20
			الأسئلة المقدمة عن الموضوع المتعلم غير واضحة	21
			الوقت المخصص للإجابة غير كاف	22
			تعليمات الأسئلة غير واضحة	23
			ليس لدي معلومات وفيرة للإجابة على الأسئلة	24
			كنت في حاجة إلى توضيحات للإجابة على الأسئلة	25
			عزفت عن الإجابة عن الأسئلة بسبب غموضها	26
			اختلف توازني بسبب قلة الوقت	27
			انتابني القلق لعدم استيعابي للموضوع المتعلم	28
			زادت ضربات القلب لعدم إجابتي على الأسئلة كما ينبغي	29
			أصررت على الإجابة على الأسئلة رغم صعوبتها	30

## الملاحق

الملحق رقم (03) : صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي

### Statistiques de groupe

	VAR00055	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00054	1,00	14	119,9286	12,80303	3,42175
	2,00	14	74,7143	5,32669	1,42362

### Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00054	Hypothèse de variances égales	20,990	,000	12,200	26	,000	45,21429	3,70609	37,59631	52,83226
	Hypothèse de variances inégales			12,200	17,370	,000	45,21429	3,70609	37,40778	53,02079

## الملاحق

### الملحق رقم (04): التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,878
		Nombre d'éléments	27 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,879
		Nombre d'éléments	26 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	53
		Corrélation entre les sous-échelles	,781
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,877
		Longueur inégale	,877
		Coefficient de Guttman	,876

a. Les éléments sont : 01فقرة, 02فقرة, 03فقرة, 04فقرة, 05فقرة, 06فقرة, 07فقرة, 08فقرة, 09فقرة, 21فقرة, 20فقرة, 19فقرة, 18فقرة, 17فقرة, 16فقرة, 15فقرة, 14فقرة, 13فقرة, 12فقرة, 11فقرة, 10فقرة, 27فقرة, 26فقرة, 25فقرة, 24فقرة, 23فقرة, 22فقرة.

b. Les éléments sont : 27فقرة, 28فقرة, 29فقرة, 30فقرة, 31فقرة, 32فقرة, 33فقرة, 34فقرة, 35فقرة, 47فقرة, 46فقرة, 45فقرة, 44فقرة, 43فقرة, 42فقرة, 41فقرة, 40فقرة, 39فقرة, 38فقرة, 37فقرة, 36فقرة, 53فقرة, 52فقرة, 51فقرة, 50فقرة, 49فقرة, 48فقرة.

### الملحق رقم (05): يوضح نتائج ألفا كرونبيخ لمقياس الضغط النفسي

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

## الملاحق

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,931	53

الملحق رقم (06): صدق المقارنة الطرفية لمقياس العبء المعرفي

### Statistiques de groupe

	VAR00033	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00032	1,00	14	64,3571	2,02322	,54073
	2,00	14	52,2143	1,71772	,45908

### Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
VAR00032 Hypothèse de variances égales	2,573	,121	17,119	26	,000	12,14286	,70932	10,68482	13,60089
Hypothèse de variances inégales			17,119	25,333	,000	12,14286	,70932	10,68295	13,60276

## الملاحق

### الملحق رقم (07) : التجزئة النصفية لمقياس العبء المعرفي

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	-,175 <sup>a</sup>
		Nombre d'éléments	15 <sup>b</sup>
	Partie 2	Valeur	,423
		Nombre d'éléments	15 <sup>c</sup>
		Nombre total d'éléments	30
		Corrélation entre les sous-échelles	,707
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,845
	Longueur inégale		,845
	Coefficient de Guttman		,825

a. La valeur est négative en raison d'une covariance moyenne négative parmi les éléments. Par conséquent, les hypothèses du modèle de fiabilité ne sont pas respectées. Vous pouvez vérifier les codages des éléments.

b. Les éléments sont : 01فقرة, 02فقرة, 03فقرة, 04فقرة, 05فقرة, 06فقرة, 07فقرة, 08فقرة, 09فقرة, 10فقرة, 11فقرة, 12فقرة, 13فقرة, 14فقرة, 15فقرة.

c. Les éléments sont : 16فقرة, 17فقرة, 18فقرة, 19فقرة, 20فقرة, 21فقرة, 22فقرة, 23فقرة, 24فقرة, 25فقرة, 26فقرة, 27فقرة, 28فقرة, 29فقرة, 30فقرة.



## الملاحق

### الملحق رقم (08) : يوضح نتائج ألفا كرونبيخ لمقياس العبء المعرفي

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
751	30

### الملحق رقم (09) : فرضية التنبؤية

#### Récapitulatif des modèles<sup>b</sup>

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,663 <sup>a</sup>	,754	-,002	7,11475

a. Prédicteurs : (Constante), الضغط\_النفسي

b. Variable dépendante : العبء\_المعرفي

#### ANOVA<sup>a</sup>

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	36,627	1	36,627	,724	,000 <sup>b</sup>
	Résidus	9060,920	179	50,620		
	Total	9097,547	180			

a. Variable dépendante : العبء\_المعرفي

b. Prédicteurs : (Constante), الضغط\_النفسي

## الملاحق

Coefficients<sup>a</sup>

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	T	Sig.
	B	Ecart standard	Bêta		
1 (Constante)	101,284	11,010		9,199	,000
العبيء المعرفي	-,155	,183	-,063	-,851	,003

a. Variable dépendante : a.الضغط\_النفسي

## الملحق رقم (10): الفرضية التفاعلية العبء المعرفي

Facteurs intersujets

	Libellé de valeur	N
الجنس	1,00 ذكر	68
	2,00 أنثى	113
التخصص	1,00 علمي	119
	2,00 ادبي	62

Tests des effets intersujets

Variable dépendante: العبيء المعرفي

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carré moyen	F	Signification
Modèle corrigé	163,318 <sup>a</sup>	3	54,439	1,079	,360
Constante	542153,340	1	542153,340	10740,842	,000
الجنس	94,286	1	94,286	1,868	,173
التخصص	74,679	1	74,679	1,480	,225
الجنس * التخصص	75,612	1	75,612	1,498	,223
Erreur	8934,229	177	50,476		
Total	657701,000	181			
Total corrigé	9097,547	180			

a. R-deux = ,018 (R-deux ajusté = ,001)

## الملاحق

### الملحق رقم (11): فرضية التفاعلية الضغط النفسي

#### Facteurs intersujets

	Libellé de valeur	N
الجنس	1,00 ذكر	68
	2,00 أنثى	113
التخصص	1,00 علمي	119
	2,00 ادبي	62

#### Tests des effets intersujets

Variable dépendante: الضغط النفسي

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carré moyen	F	Signification
Modèle corrigé	870,621 <sup>a</sup>	3	290,207	,957	,414
Constante	1279244,143	1	1279244,143	4218,677	,000
الجنس	174,122	1	174,122	,574	,450
التخصص	218,469	1	218,469	,720	,397
الجنس * التخصص	812,101	1	812,101	2,678	,104
Erreur	53672,329	177	303,233		
Total	1585975,000	181			
Total corrigé	54542,950	180			

a. R-deux = ,016 (R-deux ajusté = -,001)

## الملاحق

الملحق رقم (12): مستوى العبء المعرفي:

### Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الدرجة الكلية بعد الداخلي	181	15,00	45,00	26,7459	6,83630
الدرجة الكلية بعد الخارجي	181	15,00	45,00	32,5304	6,38448
العبء المعرفي	181	46,00	110,00	59,8619	7,10928
N valide (liste)	181				

\*بعد الداخلي:

### Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة 03	181	1,00	3,00	1,8398	,77586
فقرة 08	181	1,00	3,00	1,8066	,82406
فقرة 09	181	1,00	3,00	1,9392	,88296
فقرة 10	181	1,00	3,00	1,6740	,75192
فقرة 11	181	1,00	3,00	1,7348	,74263
فقرة 12	181	1,00	3,00	1,7348	,74263
فقرة 13	181	1,00	3,00	1,7348	,79327
فقرة 14	181	1,00	3,00	1,8453	,79466
فقرة 19	181	1,00	3,00	1,6188	,74795
فقرة 24	181	1,00	3,00	1,9448	,74329
فقرة 26	181	1,00	3,00	1,7956	,79385
فقرة 27	181	1,00	3,00	1,8398	,85750
فقرة 28	181	1,00	3,00	1,7238	,81714
فقرة 29	181	1,00	3,00	1,8564	,87644
فقرة 30	181	1,00	3,00	1,6575	,81228
الدرجة الكلية بعد الداخلي	181	15,00	45,00	26,7459	6,83630
N valide (liste)	181				

\* بعد الخارجي:

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة 01	181	1,00	3,00	2,4420	,69379
فقرة 02	181	1,00	3,00	2,2486	,75208
فقرة 04	181	1,00	3,00	2,2320	,76831
فقرة 05	181	1,00	3,00	2,2099	,75285
فقرة 06	181	1,00	3,00	2,2320	,75371
فقرة 07	181	1,00	3,00	2,1878	,81518
فقرة 15	181	1,00	3,00	2,1657	,81318
فقرة 16	181	1,00	3,00	2,0884	,78381
فقرة 17	181	1,00	3,00	2,0221	,80247
فقرة 18	180	1,00	3,00	2,1278	,79826
فقرة 20	181	1,00	3,00	2,1823	,78522
فقرة 21	181	1,00	3,00	2,0331	,76667
فقرة 22	181	1,00	3,00	2,1271	,78908
فقرة 23	181	1,00	3,00	2,0552	,81461
فقرة 25	181	1,00	3,00	2,1878	,80143
الدرجة الكلية بعد الخارجي	181	15,00	45,00	32,5304	6,38448
N valide (liste)	180				

الملحق رقم (12): مستوى الضغط النفسي

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
بعد الضغوط المدرسية	181	14,00	39,00	29,3039	5,15983
بعد الضغوط الاسرية	181	16,00	41,00	24,1989	6,59328
بعد الضغوط المادية	181	11,00	29,00	15,8343	5,25834
بعد الضغوط الانفعالية	181	12,00	36,00	23,3591	5,91498
الضغط النفسي	181	58,00	130,00	91,9834	17,40737
N valide (liste)	181				

## الملاحق

\* بعد الضغوط المدرسية:

### Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة 01	181	1,00	3,00	2,3978	,71243
فقرة 02	181	1,00	3,00	2,0994	,86990
فقرة 03	181	1,00	3,00	2,2652	,89216
فقرة 04	181	1,00	3,00	1,6243	,81804
فقرة 05	181	1,00	3,00	2,2652	,82081
فقرة 06	181	1,00	3,00	2,2707	,77365
فقرة 07	181	1,00	3,00	2,3039	,82424
فقرة 08	181	1,00	3,00	2,3646	,72239
فقرة 09	181	1,00	3,00	1,7403	,81920
فقرة 10	181	1,00	3,00	2,0718	,79605
فقرة 11	181	1,00	3,00	1,9834	,88491
فقرة 12	181	1,00	3,00	1,8232	,82443
فقرة 13	181	1,00	3,00	2,0663	,80693
فقرة 14	181	1,00	3,00	2,0276	,89089
بعد_الضغوط_المدرسية	181	14,00	39,00	29,3039	5,15983
N valide (liste)	181				

\* بعد الضغوط الأسرية

### Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة 15	180	1,00	3,00	1,4278	,72490
فقرة 16	181	1,00	3,00	1,3370	,66014
فقرة 17	181	1,00	3,00	1,4309	,70074
فقرة 18	181	1,00	3,00	1,5801	,80308
فقرة 19	181	1,00	3,00	2,0829	,86203
فقرة 20	181	1,00	3,00	1,5470	,79180
فقرة 21	181	1,00	3,00	1,4309	,73177
فقرة 22	181	1,00	3,00	1,4696	,73440
فقرة 23	181	1,00	3,00	1,5967	,80124
فقرة 24	181	1,00	3,00	1,4199	,71526
فقرة 25	181	1,00	3,00	1,2707	,55645
فقرة 26	181	1,00	3,00	1,4751	,71156
فقرة 27	181	1,00	3,00	1,3702	,68394
فقرة 28	181	1,00	3,00	1,6961	,78982
فقرة 29	181	1,00	3,00	1,4144	,69890
فقرة 30	181	1,00	3,00	1,6575	,77733
بعد_الضغوط_الاسرية	181	16,00	41,00	24,1989	6,59328
N valide (liste)	180				

## الملاحق

\*بعد الضغوط المادية:

### Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة 31	181	1,00	3,00	1,7735	,86189
فقرة 32	181	1,00	3,00	1,3370	,64309
فقرة 33	181	1,00	3,00	1,3923	,69582
فقرة 34	181	1,00	3,00	1,3370	,65167
فقرة 35	181	1,00	3,00	1,4807	,73478
فقرة 36	181	1,00	3,00	1,4917	,76463
فقرة 37	181	1,00	3,00	1,3757	,66855
فقرة 38	181	1,00	3,00	1,4972	,75737
فقرة 39	181	1,00	3,00	1,3757	,67681
فقرة 40	181	1,00	3,00	1,3591	,65683
فقرة 41	181	1,00	3,00	1,4144	,65795
بعد_الضغوط_المادية	181	11,00	29,00	15,8343	5,25834
N valide (liste)	181				

\*بعد الضغوط الانفعالية:

### Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فقرة 42	181	1,00	3,00	2,0442	,85520
فقرة 43	181	1,00	3,00	1,9282	,85656
فقرة 44	181	1,00	3,00	2,0718	,83688
فقرة 45	181	1,00	3,00	2,0608	,83776
فقرة 46	181	1,00	3,00	1,8232	,83114
فقرة 47	181	1,00	3,00	1,9834	,80605
فقرة 48	181	1,00	3,00	2,1713	,83563
فقرة 49	181	1,00	3,00	1,8508	,85950
فقرة 50	181	1,00	3,00	1,9613	,85871
فقرة 51	181	1,00	3,00	1,5912	,76647
فقرة 52	181	1,00	3,00	1,6796	,80765
فقرة 53	181	1,00	3,00	2,1934	,82406
بعد_الضغوط_الانفعالية	181	12,00	36,00	23,3591	5,91498
N valide (liste)	181				