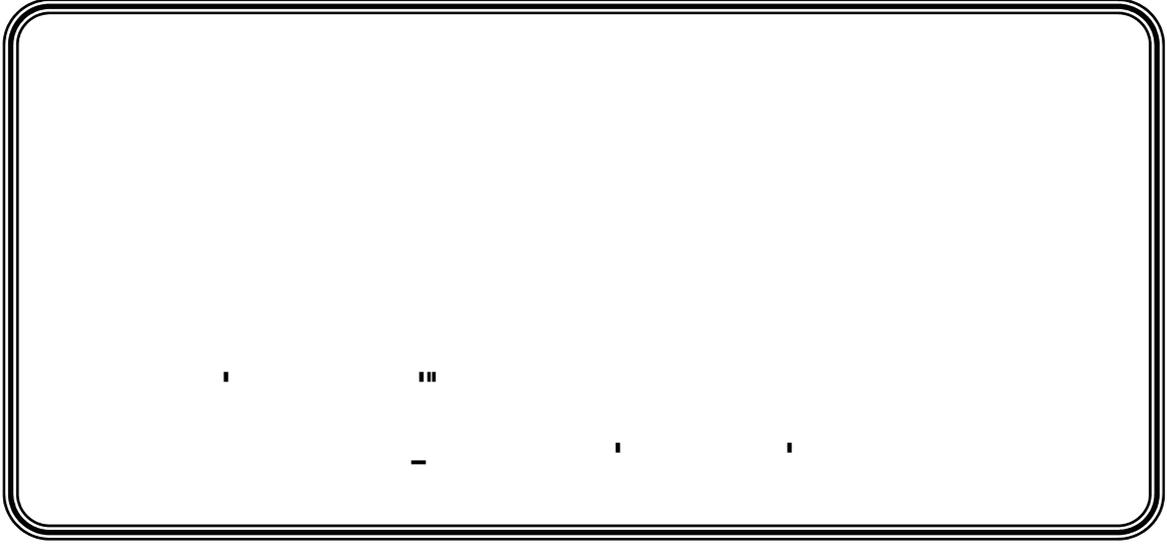


:

:



---

:

:

-

-



السنة الجامعيّة  
2011/2010 م



{ }:

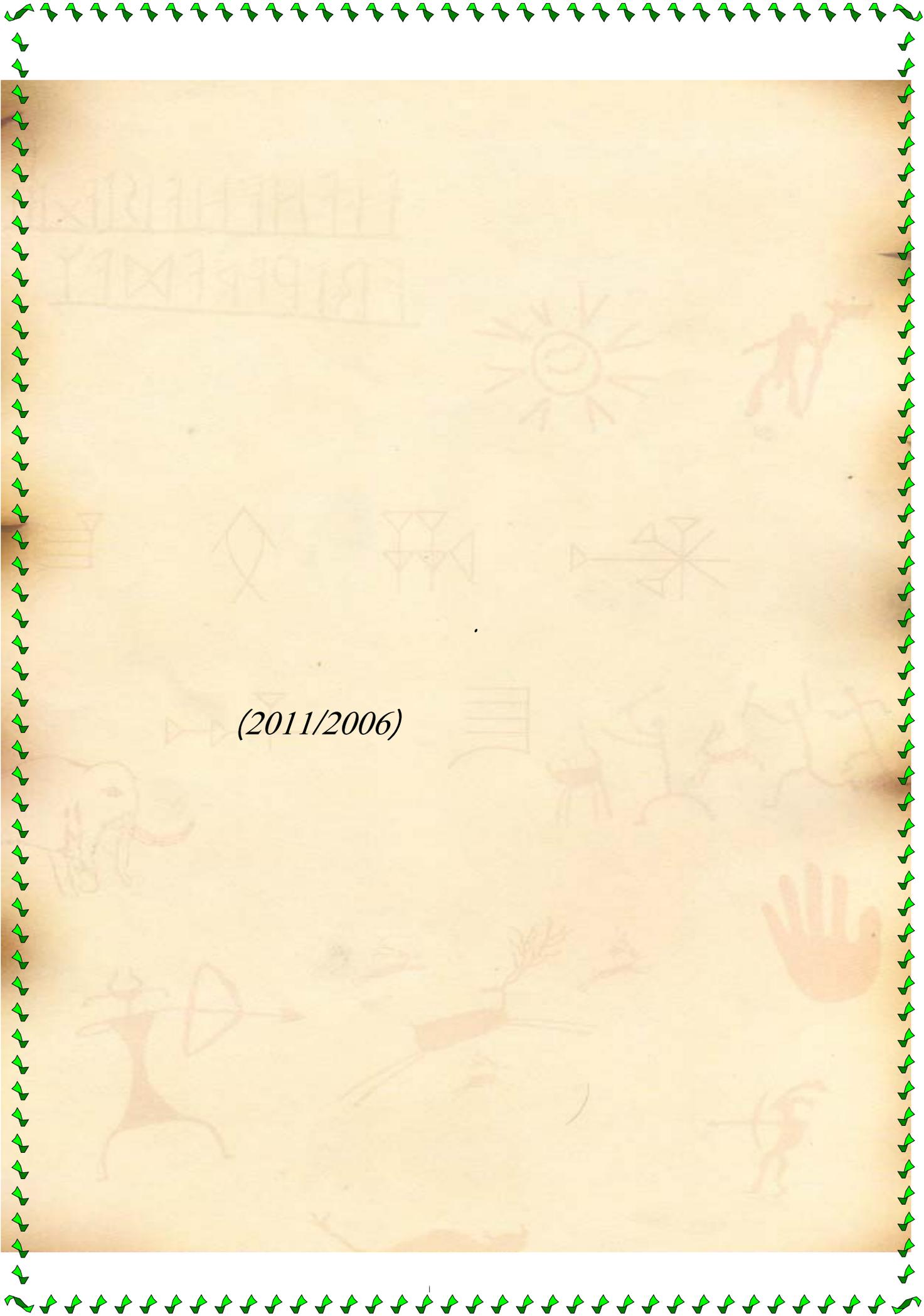
"

":

:

:

.....



(2011/2006)

01

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

:

07

.....

-1

11

.....

-2

12

.....

-3

12

.....

-4

13

.....

-5

13

.....

-6

16

.....

-7

:

24

.....

-1

27

.....

-2

27

.....

-1-2

29

.....

-2-2

29

.....

-3-2

30

.....

-4-2

30

.....

-5-2

32

.....

-3

33

.....

-4

33

.....

-5

34

.....

-6

35

.....

-7

36	.....	-1-7
36	.....	-2-7
37	.....	-3-7
39	.....	-8
40	.....(1980) Bensabat	-1-8
41	.....MURRY	-2-8
42	.....Lazarus	-3-8
43	.....	-9
45	.....	-10
48	.....	-11
52	.....	-12
53	.....	-13
53	.....	-14
54	.....	-1-14
54	.....	-2-14
55	.....	-15
57	.....	-16
59	.....	-17
59	.....	1-17
60	.....	2-17
61	.....	-18
62	.....	19
	.	
	:	
65	.....	-1
67	.....	-2
68	.....	-3
71	.....	-4
75	.....	-5
78	.....	-6
78	.....	-7

<b>81</b>	.....	<b>-8</b>
<b>83</b>	.....	<b>-9</b>
	:	
<b>86</b>	.....	<b>-1</b>
<b>88</b>	.....	<b>-2</b>
<b>92</b>	.....	<b>-3</b>
<b>95</b>	.....	<b>-4</b>
<b>96</b>	.....	<b>-5</b>
<b>99</b>	.....	<b>-6</b>
<b>101</b>	.....	<b>-7</b>
<b>103</b>	.....	<b>-8</b>
	:	
	:	
<b>107</b>	.....	<b>- 1</b>
<b>108</b>	.....	<b>-2</b>
<b>111</b>	.....	<b>-3</b>
<b>111</b>	.....	<b>1-3</b>
<b>115</b>	.....	<b>2-3</b>
<b>115</b>	.....	<b>3-3</b>
<b>116</b>	.....	<b>- 4</b>
<b>117</b>	.....	<b>-5</b>
	:	
<b>119</b>	.....	<b>-1</b>
<b>128</b>	.....	<b>-2</b>
<b>135</b>	.....	<b>-3</b>
<b>136</b>	.....	
<b>139</b>	.....	
<b>139</b>	.....	
	:	
<b>141</b>	.....	
<b>146</b>	.....	

**147**

.....

**149**

.....

**149**

.....



المقدمة

⋮

Kobasa

Selye

«Lazarus »

)

.(79 78 :1984

.( 85: 2006 )

T test

" "

# الباب الأول الجانب النظري

# الفصل التمهيدي

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

- 6

- 7

---

: -1

(78: 1986 )

(1983 lazarus)

" "

" "

:2006 )

( 99

:"

: -



: -  
(98 :2001 )

(1988)

)

.(95 :1985

---

.(13 : )

.(79 -78 :1984 )

.(51 30: )

---

(184 :1999 )

(EYSENCK)

(14 :1994 )

(2008)



.

:

-1

-2

-3

-4

" 20-18"

:

**-2**

:

:

:



.( 20-18)

: -3

.

:

.

•

.

•

.

•

:

**-4**

:

-



-

-

: -5

: -6

: -1- 6

"



" Lazarus

(13.1998. )."

Murray

:

Beta -

Alpha -

( 1999 )

Caux & Ma Kay -

" Chandler -

. (1999 )"

:

(1993) "Levens tien"

---

: 2-6

eysenck

.(1994 )

: 1996 " "

(141:1996 )

:

201-2010

: 3-6

(1974)

(1995)

" " (1994)

.( 20 12)

---

( 20 -18)

:

) ( )

.(2011 -2010

: -7

: 1-7

:(1988) -

140

.(95 :1985 )

:(1990) -

( 60 80)

:(1997 ) -

(300)

---

( - )

**:(1993)**

-

" "

140

:

**2-7**

**:(1983)**

-

)

( )

(18-15

(8,74) 2

(0,02)

---

:(1984)

-

204

:

3-7

:

:(2008)



:

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

( )

-

:

**4-7**

.

.



.(2008)

(1980)

.

(1983)

.

.



" Lazarus

(13.1998. )."

Gamelch

."

Murray

Beta

Alpha -

( 1999 )

Cox & Makay -

" " Candler -

.(1999 )



:

(1993) "Levenstun"

: **2-6**

eysenck

.(1994 )

: 1996 " "

(1996:141 )

:

201-2010

: **3-6**

(1974)

(1995)

---

( - )

**:(1993)**

-

" "

140

:

**2-7**

**:(1983)**

-

)

( )

(18-15

(8,74) 2

---

(0,02)

:(1984)

-

204

:

3-7

:

:(2008)



" " (1994)

. ( 20 12)

( 20 -18)

:

) ( )

.(2011 -2010

: -7

: 1-7

:(1988) -

140

.(95 :1985 )

:(1990) -

( 60 80)

:(1997 ) -

(300)



.

:

-

-

-

-

-

-

-

( )

:

**4-7**

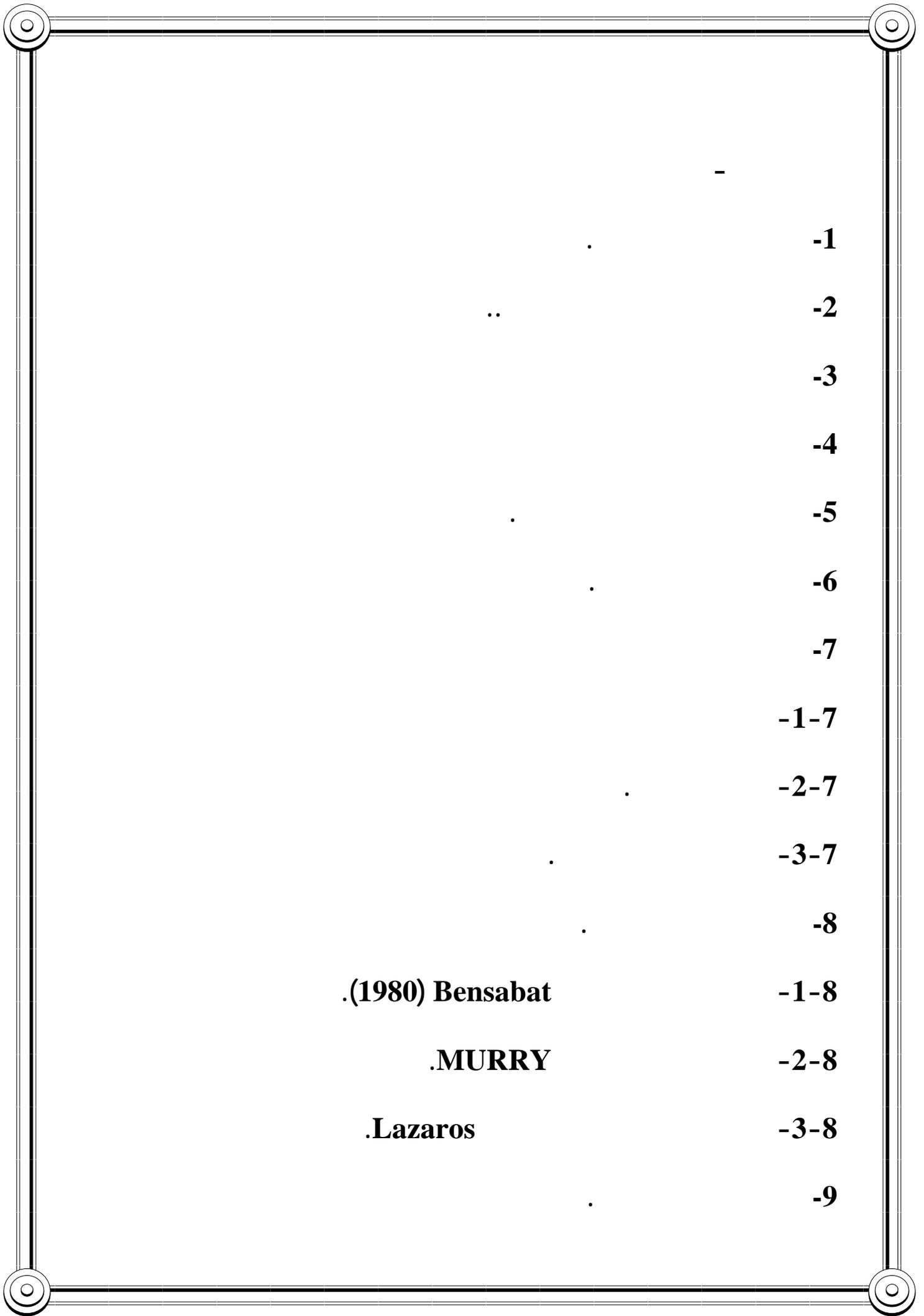


.(2008)

(1980)

(1983)

# الفصل الثاني



-

.

**-1**

..

**-2**

**-3**

**-4**

.

**-5**

.

**-6**

**-7**

**-1-7**

.

**-2-7**

.

**-3-7**

.

**-8**

**.(1980) Bensabat**

**-1-8**

**.MURRY**

**-2-8**

**.Lazaros**

**-3-8**

.

**-9**

**-10**

**-11**

**-12**

**-13**

**-14**

**-1-14**

**-2-14**

**-15**

**-16**

**-17**

**1-17**

**2-17**

**-18**

---

⋮

(1998 )

1995

(9 :2000 )

(1970 )

(13,14 :1999 )

⋮  
-1

wilar Cannon

1932

---

.(41 :1991 J.B.Stora )

(1935) hans selye

Stress

.( 13 : 1998 )

Eustress

Prestress

: 1982

.(71 :2001 )

: 1984 Gren Berg

Stress ; : 1984 Mandler

Strain

»:

)«

.( 18 : 2001

---

» : lazarus

) «

.(98 : 1993

Stress

.

Stringer

(1986) T.Cox

1303 Robert Monnyng

Hond lying

(19)

Hinkle 1977

Osler Willian

.(54 : 2004 )

(1973)

.(45 :1998 )

(1995)

---

.(47 :1985 )

luthns

.(Bandura, 1980 : 29)

(1997 )sapolsky

.(70 :2006 )

: -2

(380 : )" "

).( )

.(75 :1983

:

:( **hans Selye** ) -1-2

(1936) ( )

.(15 :1998 ).

---

.(98 :1998 )

:

: -

.

: -

:

: -

.(20 :1998 ) .

---

: -2-2

( - - )

.(100-99 :2001 )

: -3-2

)

.(78 :1985

:

:**Bêta stress** -

---

: **Alpha stress** -

( )

:2001 )

(100

: **(Lazarus 1970)** -4-2

:

.

:

: -

) : -

.(100 :2001

: -5- 2

(Sligman)







:

.(1995 )

: -4

(41: 1987 )

: -5

:

: -1-5

.(1984 ) .

:

.( 1996 )

---

: -2-5

:

.(1996 ) .

: -3-5

.(492 1996 )

: -6

) .

.(14 :2004

...

.

.

.



: -

.

: -

.

.(414 -413 :1994 )

: -7

.

.(114 2001 )

---

(Razavi &

.Delvaux,1998 : 12)

: **-1-7**

---

: -2-7

.(118 )

.(45 :2003 )

: -3-7

.(45 :2003 )

: -4-7

.(45 :2003 )

:

" Schafer "

47-45 :2002

).

:

:

:

-

-

-

-

-

-

-



⋮

⋮

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

. (47-45 :2002 )



: -8

(96 :2001 )

: (1980) Bensabat - 1-8

" (1980) Bensabat

- "

: - 1-1-8

-

-

-

-

-

-



. -

. -

. -

. -

. -

. -

. -

. -

: **2-1-8**

. -

: **3-1-8**

. -

: **4-1-8**

.(Bensabat,1980, 40- 41) -

**"Murry "** -2-8



:

" Murry "

-

.

.

-

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

(67-66 1999 )

:" Lazarus "

-3-8

" Lazarus "

:

.

-



-

-

-

-

-

-

(71 :2003 ) .

: **-9**

:

: **-1-9**

.(41-10 :2002 )

---

: -2-9

( 2002 :40 )

: -3-9

:

( 2002 :41 )

"Bensabat"

-

---

: - 4-9

(42 :2002 )

(Bensabat

,1980: 39)

: -10

(1980) "Bensabat"

.

.



.  
:  
.  
-  
-  
-  
.  
-  
.  
-  
.( )  
-  
:  
**-1-10**

---

: - **-2-10**

...

.

.

: **-3-10**

.

: **4-5**

. ...

---

(246-237 1980) " Bensabat "

(43-42 :1992) " Salah " " Fontaine "

:

.

-

-

-

.( - )

-

.

-

.

-

:

**-11**

"Salah " " Hans Selye "

." Lazarus" " Fontaine Folkman "

**" Hans Selye "**

**-1-11**

**"Selye**

:

---

(117-116 ) .

:

.( )

:

: Salah "Fontaine"

-2-11

:(Salah & Fontaine ,

42)



: -

.

: -

.

: -

.....

: -

( )

( ) - ( )

.

: -

-

.

: Lazarus" " Folkman

-3-11

:



: -

: -

.

: -

.

• -

.



) ( )

.(

: -

: -

(54-52:2001 )

: -12



( )  
(51-46 :2003 )

: **-13**

-(  
.  
.  
.  
(Bensabat,1980: 59)

: **-14**

( 1997) Girdano"



( )

) .

(143 :2000

:

**-1-14**

" Carver " " Sheier "

**(1994) " Nevid "**

(146 :2003 ) .

---

: -2-14

.(160-156 )

: -15

---

**" Rutter"**

**" Holahan" " Moos"**

).

**(331 2000**

" "

).

**(115-116 :2001**

" "

---

**(DSM III.R)**

.

(35 :1986 ).

**(1995 ) " Power " " champion "**

(336 2000 ).

:

**-16**

.

:

**1-16**

(1968) **" Brown" " Birley "**

50

**"Brown"**

**" Myers**

---

(1976) "Jacobs "

(Gorwood , 1993 :24)

( 1987 ) " Day "

(1986 ) "Dawson"

(1989:47: Ventura et al,)

: 2-16

( 1973 ) "Paykel" "Uhlenhuth"

" "

(100-99 ) Spielberger .

(Gorwood ,1993:25 )

: 3-16

(84 :2001 ) (1985) "Stewart "

---

(1995)"Power " " Champion " .

...

(2000:337 ) .

" Paykel "

458 "Brown .

%68

%30

(Gorwood,1993:22)

: -17

: 1-17

.(85 :2006 ) :

-



: -

.

: -

.

: -

.

. -

: **2-17**

:

: -

.

-

-

.

-

-

-

.( ):

---

: 200: ) ( )

.(2004

: **-18**

.(33 :1992 Elizabeth Parker )

.(403 :2002 )

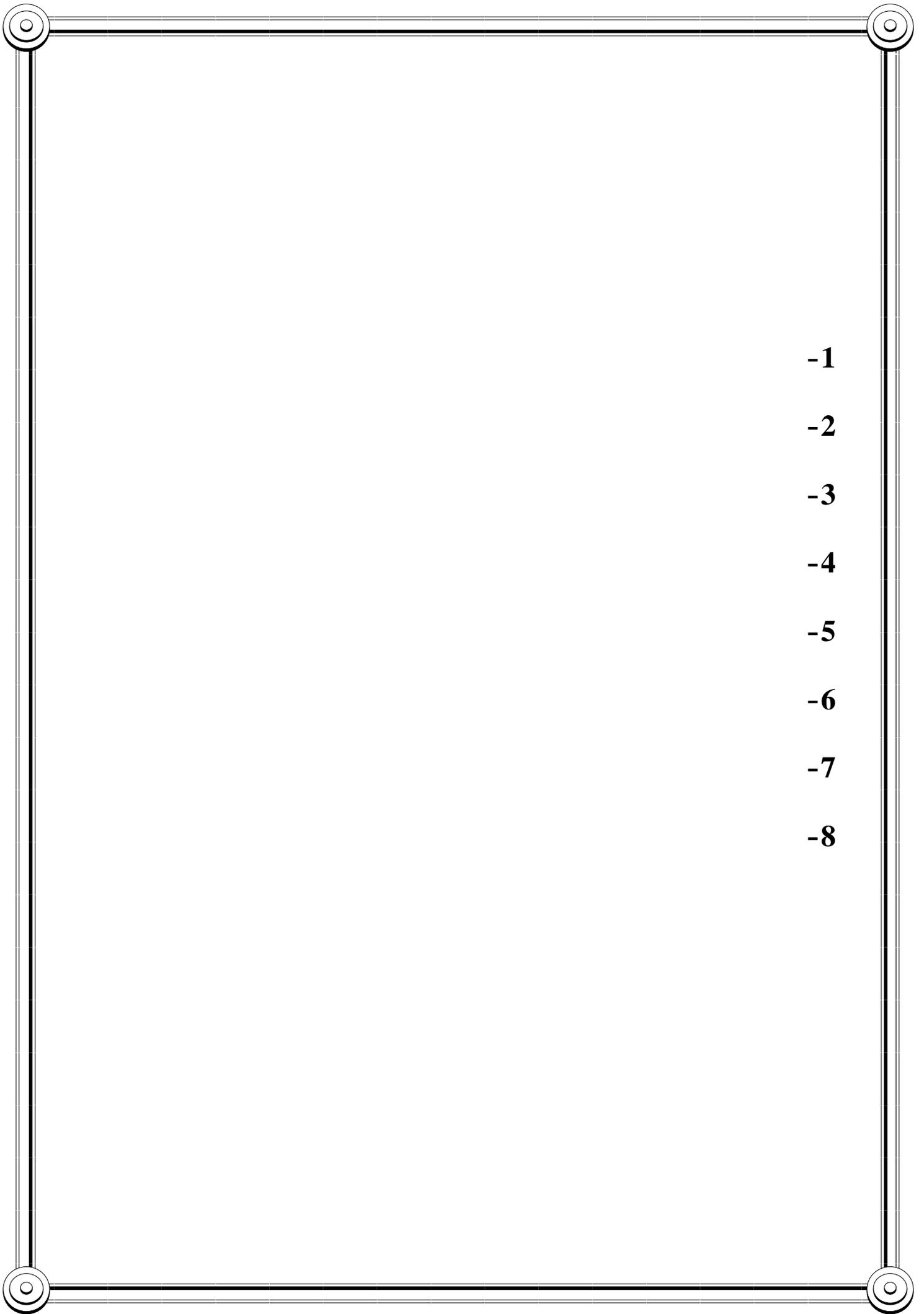
( )

---

(1965 :410)

:

# الفصل الثالث



**-1**

**-2**

**-3**

**-4**

**-5**

**-6**

**-7**

**-8**

-1 :

- f :

(1994:14 )

:(1973)

(1994:14 )

"lafon " "

"

" " "

"

"

" " "

:

:

" "

( ) (1988).

-2 :

:

-1-2 :( )

-2-2 :

:

( 1993 : 98 ) .

":

" ( 1993 : 213 ) .

: - 3

: -3

:

·  
:

1- -3 :

2- -3 :

· . . .

3- -3 :

4- -3 :

5- -3 :

:

•

•

•

•

: -4

:

: -1-4

: - -1-4

: - 1-4

: -2-4

: -1-2-4

:

( )

(1980)

.

:

-2-2-4

1948

.

-3-2-4 :

-5 :

:

-

-

-

-1-5 :

( ... )

":

) .

( )

(2006

: -2-5

: 1-2-5

(oti).

(oti) -

: ,

-

-

: 2-2-5

, - -

:(1) -

:(2) --

3-2-5

:

:

-

-

-

-

-

-

-

-

-

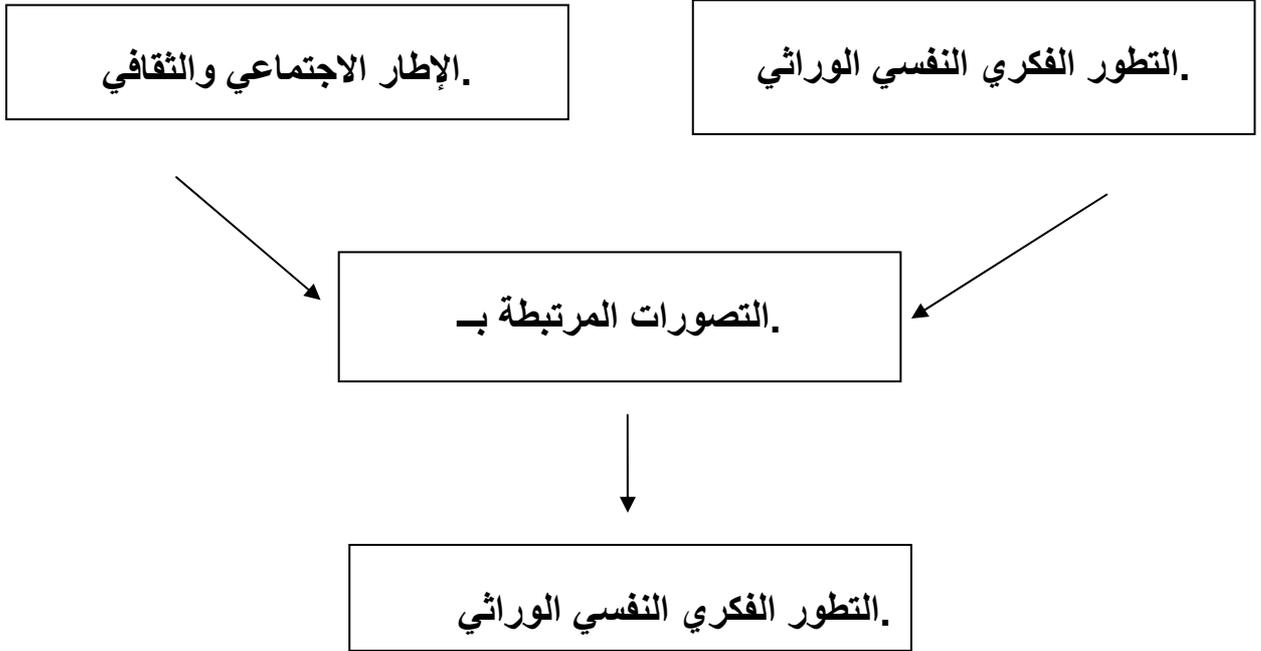
( ) .

-6 :

" / "

-7 :

(1) :



"

"

-

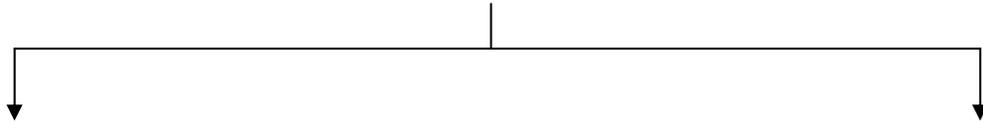
"

-

"

-

-



( )

ـ) "

"

( 8-6

:

-8

(1976) landal davidon

1966

spielberger

65

∴ Holahan et Cullor (1980)

31

(. (1982) )

Henrich (1979)

(. (1996) )

Seymour (1970\_

MAL MO (1982)

Anthony (1975 )

:

# الفصل الرابع

**-1**

**-2**

**-3**

**-4**

**-5**

**-6**

**-7**

**- 8**

---

⋮

: -1

:

: (25 :1980 )

:2002 )

AUSBUEL .(374

HURLOCK

» smart .(16 :1980 )

( )

---

:1980 ) «

. (17

» (1999)annick Weil

) «

(Annick Weil,1999 :124

»

.(265 :1997 ) «

»

.(18 :1410 ) «

»

) «

.(15 :1998

:

( Une nouvelle creation )

---

: -2

: -1-2

)

(

. (philipe marer,1983 : 420)

( 2-)

.(jergen weineck, 2002 : 24)

.(234 )

08

.(157 :1973 )

(annick weil)

10 { straturopan dura }

. (annick weil, même referance :124)

" :

.(322 :2004 )"

.(397 :2002 )

) )

.(.156 :

:

---

: -1-2-2

.(74 :1976 )

: -2-2-2

.

:

: -

: -

.(18 :1994 )

: -

:1981 )

.(192

---

: -3-2-2

:

-

(

-

-

-

.(149 :1990

).

-

: -4-2-2

. ( Ben Semail, 1994 : 186)

: -5-2-2

---

).

.(355 :2000

: -3

.

:

: -1-3

(1905) { FREUD S }

" " " "

( )

).

.(381 :

---

: -2-3

(1904)

Arnald Gesell Stanly Hall

)

. ( 125 :2000 Hubert Lisaudre

(Stanly hall)

.

:

-3-3

1997 M.MEED

SAMOO

.

.(45 :1990 )

:

:

:

:

-

.

.

:

-

)

(

( )

.

.



: -

.(389-388 :2002 ) .

: -4

:

: -1-4

15 12

---

(263 :1983 )

: **-2-4**

18 15

(25 :1980 )

: **-3-4**

21 19

(25 :1980 )

: **-5**

):

.(155 :1973

---

: 1-5

: -2-5

: -3-5

( )

: -6-5



M.Hersen

Register

.(392 :

)

:

**1-6-5**

.

:

**2-6-5**

.

:

**3-6-5**

.

:

**4-6-5**

.

:

.

-



-

.

-

.(124 :2005 ) .

: **-6**

:

: **1-6**

:

.

-

.

-

.

-

:

**2-6**

:

:

:

-

.(267 :1980 ) .

---

: **3-6**

.(401 :1985 ) .

: **4-6**

). .

.(84 :2000

: **5-6**

:

:

)

.(37 :1994



: -7

:

: 1-7

:

.

-

-

.

-

.

/ )

-

(384 :

: -2-7

:

.

-

.

-

.

-

.

-

.(384 : / )

-



: -3-7

. . : -4-7

:

.

.

.

.

.

: -5-7

.

.

.

: /)

.(388

---

(..... )

.(83 :1981 ) .

:

( )

الباب الثاني  
الجانب التطبيقي

# الفصل الخامس

:

. -1

. -2

. -3

. -1-3

. -2-3

. -3-3

. -4

. -5

---

:

20 18

: **-1**

(1984 )



” ”

.(8 : )

: -2

: -1-2

. 20 19 18

2011/2010

214

-

13 201

( ) 170 " " -  
 .( )

371 (01)

201	%69,16	139	%30,84	62	
170	%64,71	110	%35,29	60	
371	%67,11	249	%32,88	122	

371

%67,11 249 %32,88 122

: -2-2

.....20-15-10-5-1 122 -1 :

-15-10-5-1 249 1

: %25 ..... 20

: (02)

	<b>%25</b>	<b>%25</b>			
<b>50</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>139</b>	<b>62</b>	
<b>42</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>110</b>	<b>60</b>	
<b>( ) 92</b>	<b>62</b>	<b>30</b>	<b>245</b>	<b>122</b>	

92

%25

35

15

50

27

15

42

:

-3-2

( )

(03)

-

<b>%51,08</b>	<b>47</b>	<b>32</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
<b>%30,43</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>19</b>
<b>%19,56</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
	<b>92</b>	<b>62</b>	<b>30</b>	



( 47)

(92)

11

19

27

32

15

18

. 14

4

20

18

16

:

**-3**

:

**1-3**

(1993)

« Levens tien »

30

-16- 15 -14 -12- 11 9 -8 -6 -5 -4 -3 -2

. 22

04 01

30 28 -27 -26 -24 -23 -22 -20 -19 -18

( )

( )

-17 -13 -10 -7 -1:

(08)

( )

01 04

29 -25 -21

( )

:

4 1

4

:

. -1

. -2

. -3

. -4



:

$$\frac{30}{90} =$$

The severity of stress  $\frac{\text{Roiv scar } -30}{90}$

(0)

(01)

: - 2-1-3

: -

0,75 " "

0,56 " " 0,73 (Cohen)

" " 0,35

: -



---

"person"

( Mia lavent, 1991 :285)

:

:(04)

<b>0,01</b>	<b>0,69</b>	

.(233 :2006 )

- -

:( ) 4-1-3

: -

(1993) « Levens tien »

(10)

« Persson » "

---

: (05)

<b>(0,01)</b>	<b>(H=10)</b>	
	<b>0,84</b>	

%99      **0,01**

:      -

:

$$0,91 = 0,89 V \text{---} \quad V = \text{---}$$

:      **-2-3**

2011/2010

:      **3-3**



.

" "

.

: -4

2011/2010

( )

:

2011 : - -1

.

" "

---

24 :

·  
:

2011

10

·  
:  
**-5**

·  
:  
:

$X = E_x / N$  :

$S = \sqrt{\sum (f_o - f_e)^2}$  :

2 :

:

$$^2 = \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

---

T.test ( ) :

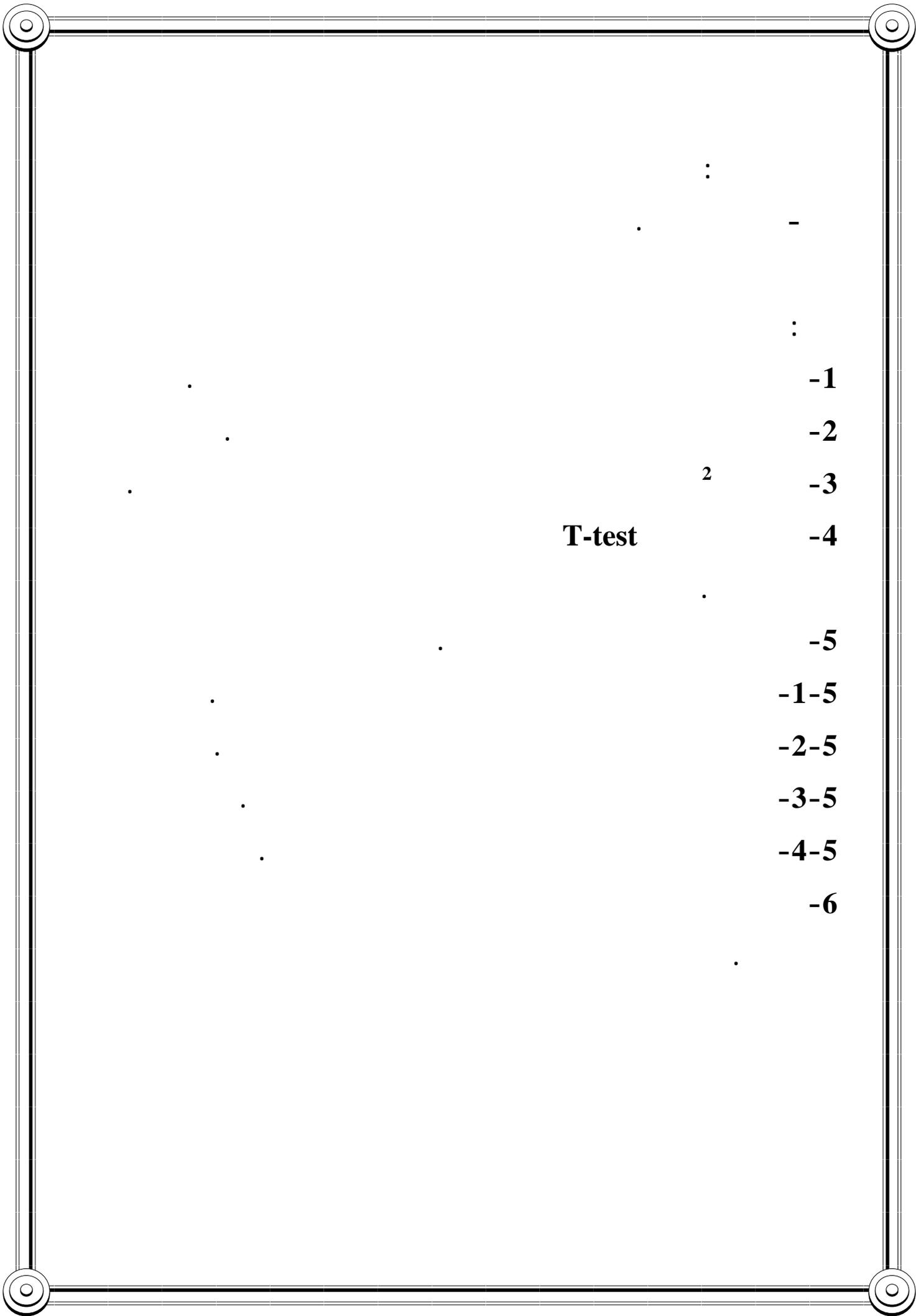
:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{X1-X2}}$$

"person" :

$$= \frac{(\quad)(\quad)}{\sqrt{(\quad)^2 + (\quad)^2}}$$

# الفصل السادس



:

-

:

-1

-2

2

-3

**T-test**

-4

-5

-1-5

-2-5

-3-5

-4-5

-6

\_\_\_\_\_

: -

(<sup>2</sup>)

) ( ) T-test

(

(RP)

(2006)

: -1

:(6)

	df	<sup>2</sup>			
0,05	90	06,26	% 36,95	34	(0,50) 75
			% 63,04	58	(0,50) 75
			100	92	

(06)

34

92

%36,95

75

%63,04

75

58 .

90 = df

6,26

(<sup>2</sup> )

(<sup>2</sup> )

(0,05)

(<sup>2</sup> )

(0,05)

2

2

. 0,05

:

**2-1**

:(07)

% 63,04	58	66,66	20	% 61,29	38	0,05
% 36,95	34	% 33,33	10	% 38,70	24	0,05
/	92	/	30	/	62	

(07)

.( )

% 61,29

% 66,66

. 62

% 33,33

% 38,70

% 63,04

% 36,04

:

-1-2

2

2

:(08)

		2				
	df					
0,05	1	0,200	58	38	20	
			34	24	10	
			92	62	30	

10

20

(08)

24

38

2

1

0,200

(<sup>2</sup>)

---

---

2

10,83 6,64

0,01 0,05

%40

% 35

80

(1988)

)

**T.test ( )**

-2-2

.(

" :

"

:(09)

	df	T					
	90	0,775	6,35	75	6,41	76	

---

76				(09)
6,35	75			6,41
0,05	0,01	1	df	0,775 T.test
				T (2.63./1.99)

-3

« pearson »

:

:

-1-3

:(10)

		df	
0,01			
0,05	+0,51	28	

(10)

28 df 0,51=

. 0,01 =  $\alpha$

---

-2-3

:  
:(11)

		df	
0,01	+0,442	60	

(11)

.α 0,01

60

df

0,44 =

3-3

:(12)

	df		
	32	-0,083	

---

---

(12)

32 df -0,08 =

.0,01=  $\alpha$

**4-3**

:

:(13)

	df		
0,05 0,01	56	+0,400	

(13)

.0,01=  $\alpha$

56 df

0,40 =

**-5-3**

:

**:(14)**

		df	
0,01			
0,05	+0,287	90	

(14)

(90 ) df (0,28) =

( $\alpha=0.01$ )

20/10

%61

36

%55

77,33

9,40

20/10

% 33,33

% 66,66

---

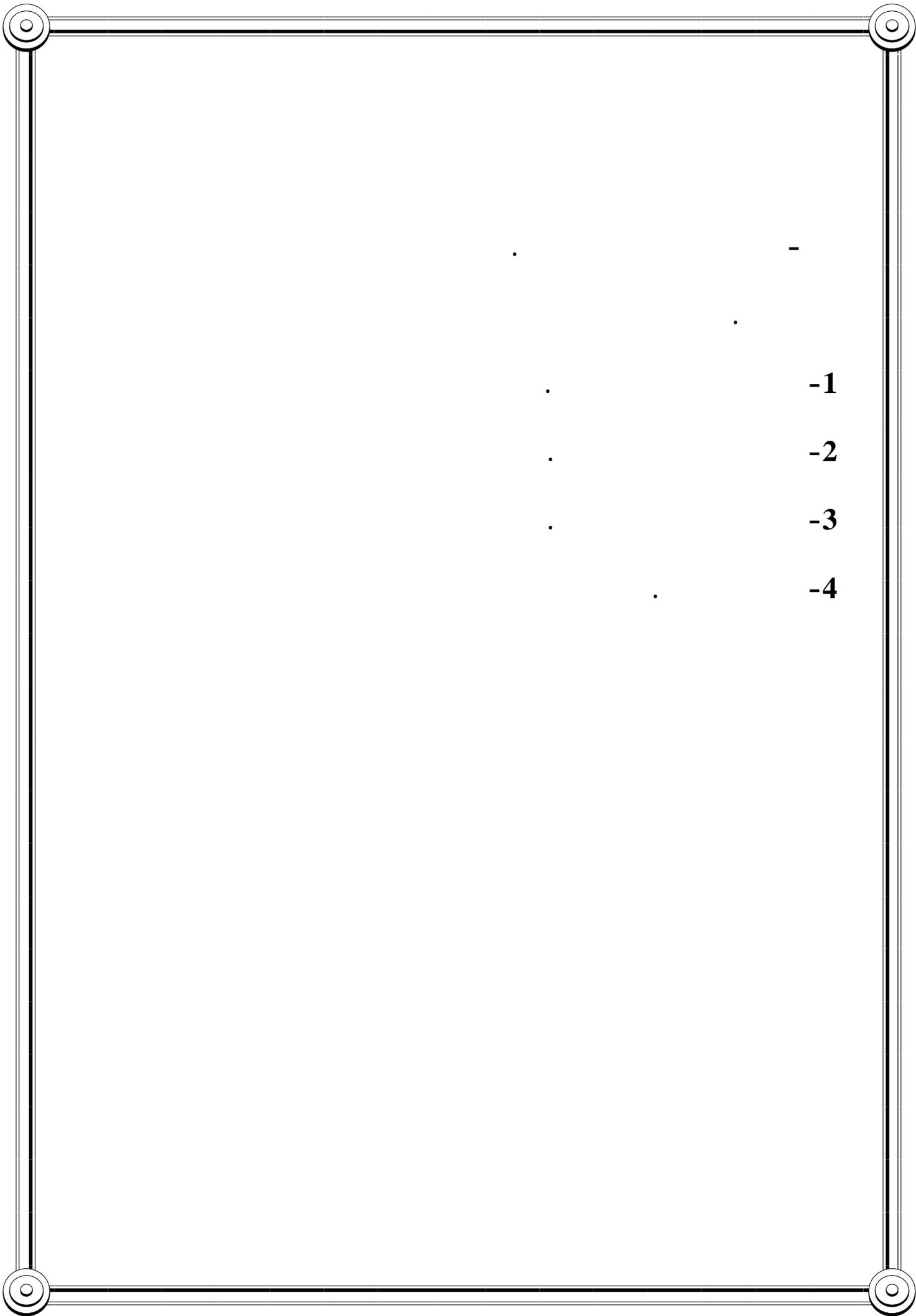
(20 10)

66,66

% 13,33

% 20

.(79 78 :1984 )



. -  
.  
-1  
.  
-2  
.  
-3  
.  
-4

---

				:
	"	"	(1993)	levenstien
			:	
			:	<b>-1</b>
"			"	
			(06)	
	75	(0,50)		75 0,50
			(1990)	
	% 63,04	(07)	(06)	
	% 36,95			(0,50)
(0,	6,66	<sup>2</sup>	75	(0,50)
	(06)			05)

---

« han sely »

(1998:13 )

: -2

:

(09) (08)

75

T ( )

<sup>2</sup> (08)

( ) T

(1988)

62

30 20

38

---

:

-3

" :

"

(14 13 11 10)

0,05

0.28

.(85 :2006 )

(75,33)

(9,40)

(76)

.(79 78 :1984 )

%66,66

" "

.(13: 2003 )

---

(0.28)

.0,05 0,01

)

: (

" " (1980) BEN SABAT

:

-

-

-

-

-

: MURRY

-

-



:

lazarus

-

-

-

-

%55

38.88

20/10

. 20/10

0.01

(11)

(bensabat, 1980 :59)

%55

---

navid

(146 2003 : navid)

%66.66

(48 )

20.19.18

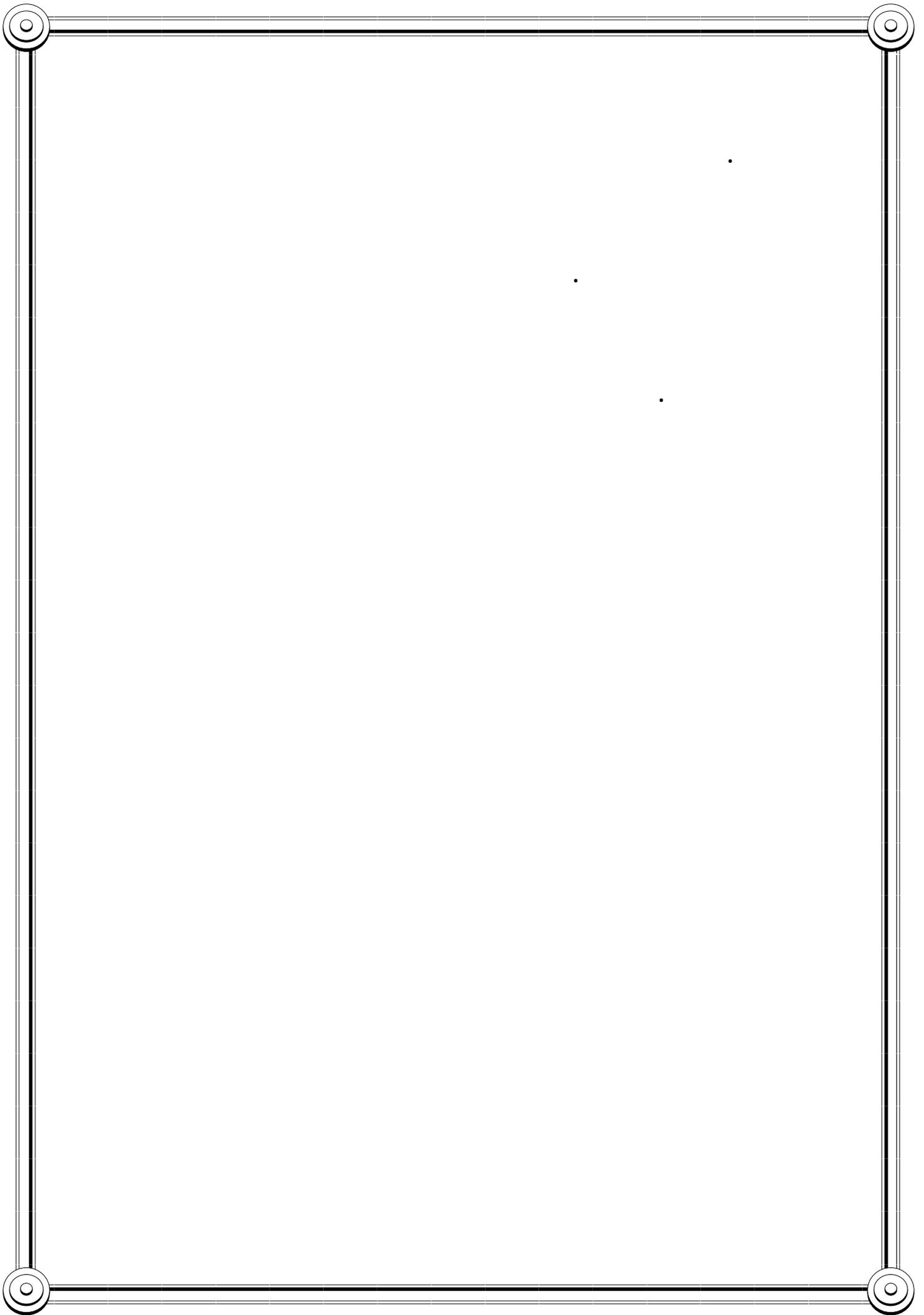
:

---

: -4

. 20 18

.( 20 -18)





20 18

92

30 62

(2006 : ) (1993) (Levestun) :

. 2011/2010

:

-

-

-

-

---

0/01

( 18.19.20)



:

.

-

-



:

-

.

-

.

-

.

( )

-

.

-

.

-

:

:

-

-

.



-

.

-

-

-

-

.

-

.

-

.

-

.

-

# المصادر و المراجع

	:	-
_____:(1987)		1
10 _____:( )		2
_____:(1980)		3
_____:(1984)		4
_____:(1994)		5
_____:(1996)		6
_____:( )		7
_____:(1982)		8
1 _____:(2007)		9
1 _____:(2004)		10
94 _____:(1997)		11
2 _____:( )		12

.	_____:(1984)	13
.	_____ - _____:(1999)	14
.	_____:(1982)	15
.		
.	1 _____:(2004)	16
.	5 _____:(1993)	17
.	2 _____:(1997)	18
.	2 _____:(1980)	19
.	1 _____:(1994)	20
.	1 _____:(2003)	21
.	_____:(1974)	22
-	_____:(2001)	23
.		
.	1 _____:(1984)	24
.	1 _____:(2005)	25
.	2 _____:(1994)	26
.		
.	1 _____:(2001)	27

_____	:(2006)	28
_____	:(1988)	29
2 _____	:(2003)	30
2 _____	:(1980)	31
1 _____	:(1965)	32
1 _____	:(2001)	33
2 _____	:(2006)	34
1 _____	:(2001)	35
2 _____	:(1984)	36
_____	:( )	37
2 _____	:(1976)	38
2 _____	:(1991)	39
4 _____	:(1998)	40

2	_____	:(1998)	41	
1	_____	:(1992)	42	
	1	_____	:(1990)	43
	1	_____	:(1976)	44
		_____	:( )	45
		_____	:(1973)	46
2	_____	:(1983)	47	
		1 _____	:(2002)	48
	1	_____	:(1973)	49
		_____	:(1994)	50
		_____	:(1993)	51
1	_____	:(1988)	52	
	1	_____	:(2001)	53

	:(1990)	54
	:(1985)	55
	:(1987)	56
	:(2006)	57
	:(2008)	58
( - )	:(2002)	59
	:(2004)	60
18-15	:(1988)	61

			:(2010)	62
			:(1994)	63
			:(1995)	64
			:	-
			:(1997)	1
			.6	
13			:	2
			:(1993)	3
		.25		
			:(1998)	4
			.7 12	
		1	(1998)	5
	2007	31	:	6

: 7

.2006

: -

\_\_\_\_\_(1960) 1

\_\_\_\_\_(1981) 2

- 1 Anrik dwell-barais(1999) :100 fiches pour connaitre la psychologie , France.
- 2 Ben Semeil Citein ,( 1994) : la psychologie d'aujourd'hui , OPU, Alger.
- 3 Bensabat, S(1980) : le stress, édition Hachette, Paris.
- 4 Bondura .A 1980 : l'apprentissage social, pierre morduga, France.
- 5 Elizabet parker ,(1992) : les sept sages de la femme livre de poche, T2, France.
- 6 Gawood, Philipe (1993) : stresse, un model, biopsychosocial, stresse événement, individus et symptômes, éditeur secreeming, Paris.
- 7 Gingen weineck , (2002) : manuel de l'entraînement , 4<sup>e</sup> Ed , vigot, paris,france.
- 8 Hubert lisaudre, (2000) :Carnet d'un biologiste, cd breal, France.
- 9 J-B stora(1983) : la psychologie, 2eme ed, flamanarion médecine-science, Paris.
- 10 Levenstien , S , prantru , C ,varvo , V , scribana .L and andreoli, A ,(1993) : Development of the perceived stress questionnaire, a new tool for psychosomatic research, journal of psychosomatic research, vol 37 , N° 1 , P 19.32.
- 11 Linville, P ; (1987) : self complecity as cognitive buffer against stress- related illness and depression , journal of personality and social psychology , vol 52 , N° 4 P 663 – 676.

- 12 Philippe Marer, (1983) : la psychologies humaine, 2<sup>e</sup> Ed fennomane médecine, paris,france.
- 13 Razavi, D et Delvause, N (1998) : La prise en charge medico-psychologique des patient cancéreux, ed masson, France.
- 14 Salah et fontaine, O (1992) : Gestion de stresse quotidien, theorie comportementale et cognitive, édition masson, Paris.
- 15 Ventura , J , : Nuechterlen , K ,lukoff , D and hardesty, j- , (1989) : a prospective study of stessfull live events and schizophrenic relapse , journal of abnorme psychology , vol 98 , Num 4 , PP 407 – 4 n.

- مواقع انترنت:

- 1 [www.elmanbea.com](http://www.elmanbea.com)
- 2 [www.al-mostafa.com](http://www.al-mostafa.com)
- 3 [www.caspscu.com](http://www.caspscu.com)
- 4 [www.iacqa.org](http://www.iacqa.org)

الملاحق

01

(X)

⋮  
\_\_\_\_\_

⋮  
\_\_\_\_\_

العبارات	تقريبا أبداً	أحيانا	كثيرا	عادة
1-تشعر بالراحة.				
2-تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك.				
3-أنت سريع الغضب.				
4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها.				
5-تشعر بالوحدة أو العزلة.				
6-تجد نفسك في مواقف صراعية.				
7-تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.				
8-تشعر بالتعب.				
9-تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10-تشعر بالهدوء.				
11-لديك عدة قرارات لاتخاذها.				
12-تشعر بالإحباط.				
13-أنت مليء بالحيوية.				
14-تشعر بالتوتر.				
15-تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.				
16-تشعر أنك في عجلة من أمرك				
17-تشعر بالأمن والحماية.				
18-لديك عدة مخاوف.				
19-أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص اأخرين.				
20-تشعر بفقدان العزيمة.				
21-تمتع نفسك.				
22-أنت خائف من المستقبل.				
23-تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدھا.				
24-تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم.				
25-أنت شخص خال من الهموم.				
26-تشعر بإنهاك وتعب فكري.				
27-لديك صعوبة للاسترخاء.				
28-تشعر بعبء المسؤولية.				
29-لديك الوقت الكافي لنفسك.				
30-تشعر أنك تحت ضغط مميت.				

ص	س	<sup>2</sup> (ص-ص)	<sup>2</sup> (س-س)	(س-س) (ص-ص)	(ص-ص)	(س-س)	العينة
8.11	65	1.23	25	+5.55	-1.11	5-	01
8.69	71	0.09	16	+1.24	-0.31	0.4-	02
7.39	8.10	2.59	36	-9.66	-1.61	6	03
10.73	75	2.99	0	0	1.73	0	04
7.88	73	2.31	4	+3.04	-1.52	2-	05
8.00	86	1	121	-11	-1	11	06
8.22	76	0.60	1	-0.78	-0.78	1	07
6.99	66	4	81	+18	-2.01	9-	08
8.37	78	0.39	9	+1.89	0.63	3	09
9.32	80	0.10	25	+1.60	0.32	5	10
10.86	76	3.45	1	+1.86	1.86	1	11
8.03	64	1	121	+11	-1	11-	12
10.80	78	3.24	9	5.40	1.80	3	13
10.05	85	1.10	100	10.5	1.05	10	14
9.51	75	0.25	0	0	0.5	0	15
8.28	67	2.75	64	13.76	-1.72	8	16
7.00	77	4	4	-4	-2	2	17
11	76	4	1	2	2	1	18
13	82	16	49	28	4	7	19
6.50	65	6.25	100	25	2.5	10-	20
9.00	77	0	4	0	0	2	21
12.50	66	12.25	81	31.5	3.5	9-	22
13	85	16	100	40	4	10	23
7.00	76	4	1	-2	-2	1	24
7.50	76	2.25	1	1.5	-1.5	1	25
10	65	100	120	-11	1	-10	26
8	75	1	0	0	-1	0	27
13	78	16	9	2	4	3	28
8	66	1	81	+9	-1	9-	29
10	80	1	25	5	1.90	5	30
0.51=ر							مج

ملحق رقم 03 أ : يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين مستويات شدة الضغط النفسي  
والتحصيل الدراسي لدى الإناث

معامل ارتباط ر	(س-س) <sup>2</sup>	(س-س)	(ص-ص) (ص-ص)	(ص-ص) <sup>2</sup>	ص-ص	س	ع	
	9	3	7,50	2,56	1,6	79	11	1
	81	-9	-9	1	1	67	10,69	2
	0	0	-9	1	1	72	10,65	3
	16	-4	3,9	1	1	76	10,65	4
	16	-4	3	1	1	72	10,52	5
	9	3	-6	1,96	-1,3	79	8,11	6
	9	3	0,36	1	1	79	10,74	7
	16	-4	0	2,25	1,50	72	10,92	8
	16	4	1,96	0,09	-0,30	80	9,12	9
	0	0	6,75	1	1	76	8,62	10
	1	1	7	1,96	1,4	97	10,89	11
	9	3	15,75	2,25	-1,5	78	7,90	12
	49	7	3	1	1	69	8,49	13
	49	7	-0,32	2,25	1,5	69	10,73	14
	9	3	+0,36	1	-1	78	8,39	15
	4	-2	-8	1,16	0,4	74	9,89	16
	81	9	0	0,04	0,2	85	9,29	17
	64	-8	0,08	1	1	68	10,48	18
	0	0	-7,2	0,01	0,1	78	8,31	19
	4	2	-0,08	0,04	-0,2	76	9,17	20
	16	4	-0,16	3,24	-1,80	80	7,66	21
	4	2	4	0,04	-0,2	78	9,26	22
	16	-4	-0,16	0,04	-0,2	72	9,18	23
	16	-4	4	1	-1	72	8,54	24
	25	-5	7,5	2,25	-1,5	71	8,17	25
	25	-5	-7,5	2,25	1,5	82	10,16	26
	4	-2	4	4	-2	74	7,23	27
	9	3	-0,03	0,01	,0,1	79	9,53	28
	16	-4	-8	4	2	72	7,65	29
	49	7	10,5	2,25	1,5	83	10,94	30
	100	-10	12	1,2	-1,1	66	8,66	31
	4	-2	2	1	-1	74	8,33	32
	1	1	2	4	2	77	11,30	33
	1	1	2,25	2,25	-1,5	77	8,12	34
	1	1	0	0,16	0,4	76	9,89	35
	25	-5	5,25	2,25	-1,5	71	8,15	36
	9	3	-2,7	0,81	-0,9	78	8,53	37

## ملحق رقم 03 ب

ر	(ص-ص) (س-س) (س)	(ص) 2(ص)	(ص) (ص)	(س-س) <sup>2</sup>	ش-س	ع	س	
	-2,7	0,9	-0,3	81	9	909	85	38
	18	36	6	9	3	15,33	79	39
	-1,12	0,16	-0,14	49	7	9,06	83	40
	-6	0,36	0,6	100	-10	10,16	66	41
	9,3	1,32	1,55	36	6	10,75	82	42
	16,8	7,84	2,8	36	6	12,24	82	43
	17	1	1	289	17	8,40	59	44
	3,1	9,6	-3,1	1	1	6,30	77	45
	0	1	1	0	0-	10,64	76	46
	0,4	0,01	0,1	16	4	9,50	80	47
	-0,2	0,01	0,1	4	-2	9,50	74	48
	1,6	0,01	0,1	64	-8	9,32	68	49
	-14	1	1	196	-14	11,60	62	50
	24	5,76	2,4	100	10	12,01	86	51
	18	4	-2	81	9	7,4	67	52
	33	9	3	121	11	12,4	87	53
	-0,6	0,09	-0,3	4	2	9,10	78	54
	78	36	6	169	13	15,7	63	55
	30	9	3	100	10	12,40	87	56
	18	3,24	-1,8	100	-10	7,6	77	57
	0,9	0,09	0,3	9	3	9,72	79	58
	2,24	5,01	-2,24	1	-1	7,16	75	59
	17,6	19,36	4,4	16	4	13,80	80	60
	14,4	5,76	2,4	36	6	11,80	82	61
	41,6	10,24	3,2	169	13	12,6	89	62
0.44=ر	323,03	20,93		2549				مج





ملحق رقم 05 ب: يمثل مستوى شدة الضغط النفسي المرتفع ( الحساب معامل ارتباط بيرسون)

RP	(ص-ص) <sup>2</sup>	(س-س) <sup>2</sup>	(س-س) (ص-ص)	(ص-ص)	(س-س)	درجات ضغط النفسي ص	درجات ضغط النفسي س	العينة
	1,65	9	-4,89	1,36	3-	11,30	77	35
	1,82	9	4,05	-1,35	3-	8,32	77	36
	0,04	16	-0,88	0,22	4-	9,89	76	37
	0,01	4	2,28	-1,14	2-	8,53	78	38
	0,58	25	-2,9	-0,58	5	9,09	85	39
	32,03	1	-5,66	5,66	1-	15,33	79	40
	0,37	9	-1,83	-0,61	3	9,06	83	41
	1,16	4	2,16	1,08	2	10,75	82	42
	6,60	4	5,14	2,57	2	12,24	82	43
	11,28	9	10,08	-3,36	3-	6,31	77	44
	1,14	16	-3,21	1,07	4-	10,74	76	45
	0,01	0	0	-0,14	0	9,53	80	46
	5,47	256	37,44	2,34	16	12,01	96	47
	7,39	49	19,04	2,72	7	12,39	87	48
	4,16	9	6,12	-2,04	3-	7,63	77	49
	0,002	1	-0,05	0,05	1-	9,72	79	50
	6,30	25	12,55	-2,51	5-	7,16	75	51
	17,13	0	0	4,14	0	13,81	80	52
	0,11	4	-0,68	-0,34	2	9,33	82	53
	8,58	81	26,37	2,93	9	12,60	89	54
	1,79	16	5,36	-1,34	4-	8,33	76	55
	1,14	4	2,14	-1,07	2-	8,60	78	56
	0,30	1	0,55	-0,55	1-	9,12	79	57
	4,28	4	-4,14	-2,07	2-	7,60	82	58
<b>0,40</b>	<b>201,74</b>	<b>1230</b>	<b>202,52</b>			<b>560,86</b>	<b>4631</b>	<b>المجموع</b>

	$^2(-)$	$^2(-)$	$(-)(-)$	$(-)$	$-)$ (			
	1,76	0	0	1,33	0	10,73	75	1
	1,96	121	-15,4	-1,4	+11	8,00	86	2
	1,39	1	-1,16	-1,18	+1	8,22	76	3
	4,04	36	-12,06	-2,01	+6	7,39	81	4
	1,06	9	-3,09	-1,03	+3	8,37	78	5
	0,006	25	-0,4	-0,08	+5	9,32	80	6
	0,21	1	+0,46	0,46	+1	9,86	76	7
	1,96	9	+4,2	1,4	+3	10,8	78	8
	0,006	25	-0,4	-0,08	+5	9,32	80	9
	0,01	0	0	0,11	0	9,51	75	10
	5,85	4	-4,84	-2,42	2	9,66	77	11
	4	1	+2	2	+1	11,4	76	12
	12,46	144	+42,36	3,53	+12	12,93	92	13
	0,09	4	-0,6	-0,3	+2	9,1	77	14
	13,29	225	+54,6	3,64	+15	13,02	95	15
	5,56	1	-2,36	-2,36	+2	7,04	76	16
	1,08	0	0	-1,04	0	8,36	75	17
	17,72	9	12,63	4,21	+3	13,61	78	18
	0,12	25	-1,75	-0,35	+5	9,05	80	19
	2,56	16	+6,4	1,6	+4	11	79	20
	1,56	1	+1,25	1,25	+1	10,65	76	21
	1,66	16	-5,16	-1,29	+4	8,11	79	22
	0,11	16	+1,36	0,34	+4	9,74	79	23
	0,07	25	-1,4	-0,28	+5	9,12	80	24
	0,60	1	-0,78	-0,78	+1	8,62	76	25
	1,18	25	+50,5	-1,01	-5	8,39	70	26
	0,01	100	11	-0,11	+10	9,29	85	27
	0,05	9	-3,27	-1,09	+3	8,31	78	28
	5,01	1	-0,23	-0,23	+1	9,17	76	29
	0,01	25	-11,2	-2,24	-5	7,16	80	30
	0,57	9	-0,42	-0,14	+3	9,26	78	31
		49	+5,32	0,76	+7	10,16	82	32

( )

" "

06

	<sup>2</sup> ( - )	<sup>2</sup> ( - )	( - )( - )	( - )	( - )			
	1,66	100	+12,9	-1,29	10-	8,11	65	33
	0,50	16	+2,84	-0,71	4-	8,69	71	34
	2,31	144	+18,24	-1,52	12-	7,88	63	35
	6,05	81	+22,14	-2,46	-9	6,94	66	36
	1,87	121	+15,07	-1,37	11-	8,03	64	37
	1,25	64	+8,96	-1,12	-8	8,28	67	38
	8	100	+28,3	-2,83	10-	6,57	65	39
	12,46	1	+3,53	3,53	1+	12,93	76	40
	0,24	100	-4,9	0,49	10-	9,89	65	41
	1,16	81	+9,72	-1,08	9-	8,32	66	42
	1,12	81	-9,54	1,06	9-	10,16	66	43
	0,98	256	+15,84	-0,99	16-	8,41	59	44
	0,02	1	-0,15	0,15	1-	9,55	74	45
	0,64	49	+0,56	-0,08	7-	9,32	68	46
	4,92	25	-11,1	2,22	5-	11,62	76	47
	40,06	64	+16	-2	8-	7,41	67	48
	12	1	-6,33	6,33	1-	15,73	74	49
	1,66	100	+12,9	-1,29	10-	8,11	65	50
	1,25	9	-3,15	1,05	3-	10,65	72	51
	1,25	9	-3,36	1,12	3-	10,52	72	52
	1,25	9	-3,15	1,05	3-	10,62	72	53
	2,22	64	-11,92	1,49	8-	10,89	67	54
	1,18	36	+6,36	-1,09	6-	8,49	69	55
	1,76	36	-7,98	1,33	6-	10,73	69	56
	0,24	1	-0,49	0,49	1-	9,89	74	57
	1,16	49	-7,56	1,08	7-	10,48	68	58
	3,06	9	+5,25	-1,75	3-	7,65	72	59
	1,51	16	+4,92	-1,23	4-	8,17	71	60
	4,7	1	+2,17	-2,17	1-	7,23	74	61
	0,73	9	2,58	-0,86	3-	8,54	72	62

		$^2(-)$	$^2(-)$	$-)(-)$ (	-	-			
		3,06	9	5,25	-1,75	3-	7,65	72	63
		0,54	81	6,66	-0,74	9-	8,66	66	64
		1,14	1	1,07	-1,07	1-	8,33	76	65
		1,56	16	5,04	-1,26	4-	8,14	71	66
		3,61	4	3,8	1,9	2	11,3	77	67
		1,16	4	-2,16	-1,08	2	8,32	77	68
		0,24	1	0,46	0,49	1	9,89	76	69
		0,75	9	-2,61	-0,87	3	8,53	78	70
		0,91	100	-3,1	-0,31	10	9,09	85	71
		35,16	16	23,72	5,93	4+	15,33	79	72
		0,11	64	2,72	0,34	8	9,06	83	73
		1,82	49	-9,45	1,35	7	10,75	82	74
		8,06	49	-19,88	2,84	7	12,24	82	75
		9,54	4	-6,36	-3,09	2	6,31	77	76
		1,79	1	1,34	1,34	1	10,74	76	77
		0,01	25	0,65	0,13	5	9,53	80	78
		6,81	81	23,49	2,61	9-	12,01	66	79
		8,94	4	5,98	2,99	2	12,39	77	80
		3,13	4	-3,54	-1,77	2	7,63	77	81
		0,10	16	-1,28	0,32	4	9,72	79	82
		5,01	100	-2,24	-2,24	10	7,16	85	83
		19,44	25	22,05	4,41	5	13,81	80	84
		0,64	49	-0,56	-0,08	7	9,33	82	85
		13,39	25	-18,3	3,66	05-	12,06	70	86
		1,14	1	-1,07	-1,07	1	8,33	76	87
		0,64	9	-2,4	-0,8	3	8,6	78	88
		0,07	16	-1,12	-0,28	4	9,12	79	89
		3,24	49	-12,6	-1,8	7	7,6	82	90
		0,01		0,52	0,13	4	9,53	79	91
		0,02	1	-0,15	0,15	-1	9,55	74	92
0,28 =		316,66	4285	228,93					

ملحق رقم(07) أ : يمثل مستويات الضغط النفسي لتلاميذ العينة

الضغط	إناث	ذكور	النسبة المئوية		في المجموع الكلي
			ذكور	إناث	
مرتفع أكثر من 75	38	20	21,73%	41,30%	63,04%
			10,92%	26,08%	
منخفض أقل من 75	24	10	10,92%	26,08%	36,95%
	62	30	92		

جدول رقم(07) ب : مستويات الضغط النفسي مع التقدير التحصيلي (الدراسي) .

التحصيل	إناث	ذكور	الضغط النفسي مرتفع		ضغط منخفض	
			الإناث	الذكور	إناث	ذكور
ضعيف أمل في 10	36	20	22	11	14	9
			10	76	9	0
متوسط (10 - 12)	19	6	10	3	0	9
جيد (12 - 14)	5	4	5	3	0	1
جيد جداً (14 - 16)	2	/	1	0	1	/
ممتاز 16	/	/	/	/	/	/
مجموع				20	24	10