



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 8 ماي 1945 قالمة
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم علم النفس

مذكرة ماستر تخصص علم النفس الإجتماعي

الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية بقسم علم النفس وعلم الإجتماع

تحت إشراف الأستاذ:

مشطر حسين

إعداد:

❖ أمينة صحراوي

❖ بسمة عبايدية

السنة الجامعية 2015 - 2016

شكر وتقدير

الشكر الأول والخالص لله عزّ وجل الذي أعاننا وأمدّنا بالعزيمة والإرادة حتى وصلنا إلى هذه المرحلة وهاقد إنتهت بهذه الدراسة المتواضعة التي كآلت السنوات الماضية.

ومن منطلق الحديث الكريم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " يسرّنا أن نتقدّم بخالص الشكر والعرفان للأستاذ المُشرف على هذه الرسالة " مشطر حسين " على ما بذله من جهد في سبيل توجيهنا في هذا العمل ولم يبخل علينا بنصائحه وتعليماته التي تمكّنا من خلالها من إتمام عملنا بهذا الشكل.

كما لانسى أن نتقدّم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى جميع أساتذة قسم علم النفس الذين تلقّينا التعليم على أيديهم.

شكرا جزيلا

إهداء

أقدم عملي المتواضع هذا إلى:

ملاكي الحارس الذي أفنى حياته لأجل كمال حياتي والذي كان دعاؤه سرّ نجاحي والذي تمنّيت أن يراني وقد بلغت هذه الدرجة إلى الروح التي سافرت إلى ما بعد الغياب إلى أبي رحمه الله ورزقه الجنّة.

إلى من وهبت حياتها لتراني في المراتب العُليا والتي انتظرت هذا النجاح بفارغ الصبر، إلى رمز التضحية، إلى سبب وجودي إلىأمي أمّها الله العمر.

إلى من أعاننتي وساندتني في كل الأوقات العصيبة منها والسعيدة، إلى من شاركتني وحدتي وكانت رفيقة دربي وشمعة أضاءت ظلّمة حياتي، إلى من أكتسب القوة بوجودها، إلى أحبّ إنسان على قلبي إلىأختي الغالية نورة.

إلى أعزّ أحوالي وزوجته وبناته العزيزات: ليلي، بثينة، وداد، خولة، عبير.

إلى أختي الكبرى وزوجها وبناتها: دنيا، لبنى، بشرى، ورائيا.

إلى كل من تجمعني بهم صلة الرحم، القرابة والصدّاقة.

بسمّة

إهداء

لابدّ لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة تعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع الأساتذة الكرام الذين قدّموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل نثبعت به الأمة من جديد، وقبل أن نمضي أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى:

إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة

إلى الذين مهّدوا لي طريق العلم والمعرفة

إلى جميع أساتذتي الأفاضل

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب

إلى من كلّت أنامله ليُقدّم لي لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليُمهّد لي طريق العلم والمعرفة

إلى القلب الكبير " والدي العزيز "

إلى من أرضعتني الحب والحنان

إلى رمز الحب والعطاء

إلى " أمي الغالية "

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة

إلى رياحين حياتي

إلى " إخوتي "

والآن نفتح الأشرعة ونُرفع المرساة لتتطلق السفينة في عرض بحر واسع ومظلم هو بحر الحياة، وهذه الظلمة لا يُضيئها إلاّ قنديل زكريات الأخوة البعيدة، إلى الذي أحببتهم وأحبّوني، " إلى أصدقائي جميعا "

فهرس المحتويات

أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
هـ	فهرس الأشكال
و	ملخص الدراسة
	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الفصل التمهيدي

5	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
8	3- دوافع وأسباب اختيار موضوع الدراسة
10	4- أهمية الدراسة
10	5- أهداف الدراسة
11	6- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة إجرائيا
12	7- الدراسات السابقة

الفصل الثاني: الضغط النفسي

18	تمهيد
19	1- مفهوم الضغط النفسي
23	2- بعض المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي

فهرس المحتويات

- 3- نظريات الضغظ النفسي 25
- 4- أنواع الضغوظ 30
- 5- أسباب الضغظ النفسي 33
- 6- أعراض وعلامات الضغظ النفسي 35
- 7- آلية حدوث الضغظ النفسي 37
- 8- تشخيص حالة الضغظ النفسي 38
- 9- طرق قياس الضغظ النفسي 39
- 10- إستراتيجيات مواجهة الضغوظ النفسية 40
- 45 خلاصة

الفصل الثالث: دافعية الإنجاز

- 47 تمهيد
- 1- تعريف الدافعية 48
- 2- تعريف الإنجاز 49
- 3- تعريف دافعية الإنجاز 49
- 4- بعض المصطلحات المرتبطة بالدافعية 50
- 5- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز 53
- 6- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز 58
- 7- مكونات دافعية الإنجاز 60
- 8- أنواع دافعية الإنجاز 64
- 9- صفات ذوي الدافعية للإنجاز 65

فهرس المحتويات

10- قياس دافعية الإنجاز 66

11- الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب 69

71..... خلاصة

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

74..... تمهيد

أولاً: الدراسة الإستطلاعية

1- تعريف الدراسة الإستطلاعية 75

2- وصف عينة الدراسة الإستطلاعية 75

3- أهداف الدراسة الإستطلاعية 75

ثانياً: الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة 76

2- حدود الدراسة 76

3- عينة الدراسة 77

4- أدوات جمع البيانات 81

5- أساليب التحليل الإحصائي 88

90..... خلاصة

الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

92..... تمهيد

فهرس المحتويات

أولاً: عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات

- 1- عرض وتفسير نتيجة الفرضية العامة.....92
- 2- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى.....93
- 3- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية.....94
- 4- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة.....95
- 5- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة.....96

ثانياً: مناقشة وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

- 1- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية العامة.....97
- 2- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الأولى.....99
- 3- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الثانية.....101
- 4- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة.....103
- 5- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة.....104
- الإقتراحات.....105
- خاتمة.....106
- قائمة المراجع.....108

قائمة الملاحق

فهرس الجدول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
35	يُوضّح أعراض وعلامات الضغط النفسي	1
55	يُوضّح النمطان الأساسيان من الأفراد في الدافعية للإنجاز	2
78	يُوضّح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	3
79	يُوضّح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي	4
80	يُوضّح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص الدراسي	5
81	يُوضّح أبعاد مقياس الضغط النفسي	6
83	يُوضّح معاملات إرتباط كل مجال من مجالات الإستبانة مع الدرجة الكلية	7
84	يُوضّح معاملات الإرتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الإستبانة وكذلك الإستبانة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل	8
85	يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الإستبانة وكذلك للإستبانة ككل	9

92	يُوضَّح معامل إرتباط بيرسون بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز	10
93	يُوضَّح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي ودافعية الإنجاز	11
94	يُوضَّح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المستويين الدراسييين في الضغط النفسي ودافعية الإنجاز	12
95	يُوضَّح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصصيين الدراسييين في الضغط النفسي	13
96	يُوضَّح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصصيين الدراسييين في دافعية الإنجاز	14

فهرس الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
51	يُبيّن العلاقة بين المفاهيم الثلاثة " الحاجات، الحوافز(الدوافع) والبواعث (الأهداف) "	1
60	يُبيّن مكونات دافعية الإنجاز لـ (جيلفورد Guilford)	2
60	يُبيّن مكونات دافعية الإنجاز لـ (ميشيل Mitchell)	3
61	يُبيّن مكونات دافعية الإنجاز لـ (هارمنس Harmans)	4
61	يُبيّن مكونات دافع الإنجاز لـ (محمود عبد القادر)	5
78	يُبيّن توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسب المئوية حسب متغير الجنس	6
79	يُبيّن توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسب المئوية حسب متغير المستوى الدراسي	7
80	يُبيّن توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسب المئوية حسب متغير التخصص الدراسي	8

ملخص الدراسة:

عُنوان هذه الدراسة بـ " الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي " دراسة ميدانية بقسم علم النفس وقسم علم الاجتماع "

تهدف الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي في ظل 3 متغيرات هي: الجنس، المستوى الدراسي والتخصص الدراسي، وقد تمّ طرح إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

✓ هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز التعليمي لدى الطالب

الجامعي؟

وتفرّعت تحته التساؤلات التالية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي

وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي

وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس / ماستر) ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي

تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علم النفس / علم الاجتماع) ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إستبيان دافعية الإنجاز

تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علم النفس / علم الاجتماع) ؟

والتي صيغت على ضوءها الفرضية العامة:

✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز لدى

الطالب الجامعي.

وصيغت لها الفرضيات الجزئية التالية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر).
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم نفس/ قسم علم إجتماع).
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم نفس/ قسم علم إجتماع).

في سياق ذلك إتبعنا المنهج الوصفي وقد أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة 8 ماي 1945، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، والمُكوّنة من 40 طالب وطالبة، والتي تمّ إختيارها بطريقة عرضية، وطُبّقت لذلك أداتين لجمع البيانات وهما: مقياس الضغط النفسي لبشير إبراهيم الحجار ونبيل كامل دخان، وإستبيان دافعية الإنجاز لسعاد أحمد مولى الساعدي. ولمعالجة وتحليل معطيات الدراسة تمّ الإعتماد على الحزمة الإحصائية spss النسخة 20.

وبعد المعالجة الإحصائية تمّ التوصل إلى النتائج التالية:

- ✓ توجد علاقة إرتباطية موجبة بين مُتغيّري الدراسة الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر).
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم نفس/ قسم علم إجتماع).

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إمتييان دافعية الإنجاز
تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم نفس/ قسم علم إجتماع).

ملخص الدراسة:

عُنوان هذه الدراسة بـ " الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي " دراسة ميدانية بقسم علم النفس وقسم علم الاجتماع "

تهدف الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي في ظل 3 متغيرات هي: الجنس، المستوى الدراسي والتخصص الدراسي، وقد تمّ طرح إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

✓ هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز التعليمي لدى الطالب

الجامعي؟

وتفرّعت تحته التساؤلات التالية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي

وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي

وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس / ماستر) ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي

تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علم النفس / علم الاجتماع) ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إستبيان دافعية الإنجاز

تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علم النفس / علم الاجتماع) ؟

والتي صيغت على ضوءها الفرضية العامة:

✓ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز لدى

الطالب الجامعي.

وصيغت لها الفرضيات الجزئية التالية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر).
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم نفس/ قسم علم إجتماع).
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم نفس/ قسم علم إجتماع).

في سياق ذلك إتبعنا المنهج الوصفي وقد أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة 8 ماي 1945، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، والمكونة من 40 طالب وطالبة، والتي تم إختيارها بطريقة عرضية، وطُبقت لذلك أداتين لجمع البيانات وهما: مقياس الضغط النفسي لبشير إبراهيم الحجار ونبيل كامل دخان، وإستبيان دافعية الإنجاز لسعاد أحمد مولى الساعدي. ولمعالجة وتحليل معطيات الدراسة تمّ الإعتماد على الحزمة الإحصائية spss النسخة 20.

وبعد المعالجة الإحصائية تمّ التوصل إلى النتائج التالية:

- ✓ توجد علاقة إرتباطية موجبة بين مُتغيري الدراسة الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر).
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم نفس/ قسم علم إجتماع).

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إمتييان دافعية الإنجاز
تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم نفس/ قسم علم إجتماع).

مقدمة

يشهد العالم اليوم حالة من التطورات والتغيرات السريعة في شتى المجالات (اقتصادية، سياسية، اجتماعية علمية، مهنية، دراسية....) التي يصعب مواكبتها واللاحق بها، فالفرد أصبح يستهلك الكثير من وقته وجهده و أعصابه ليستطيع التأقلم مع مجريات العصر وإيقاع الحياة السريع، الشيء الذي يترك أثارا آنية على النواحي النفسية والاجتماعية للأفراد.

وباعتبار أنّ الطالب الجامعي جزء من المجتمع فإنّه ليس بمعزل عن كل ذلك حيث يتعرّض الطلبة لمستويات مختلفة من الضغوط والتوترات وهذا يحدث تبعاً لما يمرّ به الطالب من مواقف وظروف وهذه الضغوط تُولد من تراكم تكاليف ومتطلبات الحياة الجامعية ممّا يترتب عليها الكثير من السلبيات، إذ تجثم بأنقالها على عزيمتهم ورغبتهم في الدراسة فإمّا أن تضعهم في حالة تأهب واستنفار للتصدّي لها، أو الرضوخ والعجز عن مواجهتها، الشيء الذي ينعكس على أدائهم وتحصيلهم الدراسي ويحدّ من قدرتهم على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم العلمية.

ونظرا لما لهذا الموضوع من أهمية في الوقت الحالي فلقد زاد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية نظرا لملامستها لكل الجوانب والمجالات فقد أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة.

فالضغط يحدث عندما يشعر الفرد أنّ متطلبات الموقف الذي يتعرض له تفوق قدرته على مواجهتها فيشعر بهيمنة الضغوط عليه. لكنه إن استطاع التكيف معها يكون الضغط مقبولا ومفيدا، وهذا هو الجانب الإيجابي لها. فالهدف منها إستثارة الأفراد لمقاومة التّحدّيات التي تواجههم.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا والذي يهدف إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز لدى طلبة الجامعة وذلك باختلاف الجنس و المستوى الدّراسي و كذا باختلاف التخصص العلمي.

وعلى هذا الأساس تمّ تقسيم دراستنا إلى:

1/ الجانب النظري: والذي يشمل ثلاث فصول:

الفصل الأول: وهو الفصل التمهيدي والذي تم فيه تحديد إشكالية الدراسة، ثم تحديد فرضيات الدراسة، وكذا ذكر دوافع وأسباب اختيار الموضوع، ثم أهمية الدراسة، وأهدافها، وبعدها تم التطرق إلى تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا، وأخيرا نجد الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا.

الفصل الثاني: وهو الفصل الخاص بمتغير الضغط النفسي حيث تضمن تعريفه، أنواعه، أسبابه، أعراضه، وآلية حدوثه، كما تطرقنا لبعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية و من ثم إلى طرق تشخيصه، وقياسه، وأهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الثالث: وهو الفصل الخاص بمتغير دافعية الإنجاز وقد تضمن تعريف الدافعية، وتعريف الإنجاز، ثم تعريف كلاهما معا، و أهم النظريات المفسرة لها، وكذا العوامل المؤثرة فيها، وأهم مكوناتها، وأنواعها، كما ذكرنا صفات ذوي الدافعية العالية وأخيرا تطرقنا إلى طرق قياسها.

2/ الجانب الميداني: والذي تضمن فصلين هما:

الفصل الرابع: حيث تمحور حول الإجراءات المنهجية للدراسة بدءًا بالدراسة الإستطلاعية تعريفها وأهدافها، إلى الدراسة الأساسية والتي تحوي التعريف بمنهج الدراسة، حدود الدراسة، وصف العينة، وذكر أدوات الدراسة إضافة لذكر أساليب التحليل المستخدمة.

الفصل الخامس: وهو يضم عرض و تفسير ومناقشة وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الجداول المرفقة بدءًا من الفرضية العامة والفرضية الجزئية الأولى والثانية والثالثة والرابعة. وفي الأخير تم تقديم بعض التوصيات والإقتراحات، ووضع خاتمة للدراسة، ثم قائمة المراجع والملاحق.

الجانج النظامي

الفصل الأول

الفصل التمهيدي

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- دوافع وأسباب اختيار موضوع الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أهداف الدراسة
- 6- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة إجرائيا
- 7- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة

يُعتبر التعليم الجامعي معلماً أساسياً مهماً في أي نظام تعليمي في جميع الدول بحيث تكمن أهميته في إعداد أفراد يُعتمد عليهم في المجتمع، بُغية الرُّقي به لأعلى منزلة ممكنة، وبما أنّ الطلبة الجامعيين من أهم عناصر هذا النظام التعليمي أضحي من الضروري الإهتمام بهذه الفئة وتوفير الظروف الملائمة لضمان نجاحها، وتفادي كل الإختلالات التي تؤدي إلى فشلها. إذ أنّه لا تخلو حياة الطالب الجامعي من المعوّقات التي تحوّل دون قيامه بدوره على أكمل وجه، منها المواقف الحياتية الضاغطة التي يتعرض لها الطالب بالإضافة إلى المنهج والمناخ الدراسي الذي لا يخلو من النقائص (صالحى هناء، 2013 ، ص 18) .

فحصول الطالب على شهادة البكالوريا والتحاقه بالجامعة يُعدّ حدثاً عظيماً في حياته لما يتوقع أن يحققه بالدراسة في الجامعة من فرص أكثر للتعلم وإختياره لمهنته المستقبلية إضافة لمحاولة بناء تطلعاته ورسم طموحاته ممّا يتطلب منه بذل مجهود دائم والدخول بشكل أو بآخر في منافسات مع زملائه وكل هذه المطالب وغيرها قد تفوق قدراته وإمكاناته الشخصية أحيانا ممّا قد يجلب له الشعور بحالة من الضغط النفسي.

إلا أنّ درجة وطبيعة هذا الشعور ومدى تأثر الفرد بالمجريات المحيطة تختلف من شخص لآخر كلّ حسب شخصيته. فقد يختلف الذكور عن الإناث في الدرجة وهذا ما أكّده بعض الدراسات النفسية التي تطرقت للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في متغير الضغط النفسي حيث برهن كل من روبينز "Robbins" و تانيك "Tanek" (1979) خلال دراسة أجريها على طلاب الجامعات لتحديد إستجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية أنّ الإناث أكثر عرضة للضغط النفسي من الذكور، وكذا دراسة برادلي "Bradley" في (1980) التي إنتهت إلى نفس النتيجة (جمعة السيد يوسف، 2001، ص391). كما قد يختلف الأفراد بين بعضهم البعض في درجة شعورهم بالضغط النفسي وذلك حسب تخصصاتهم العلمية والدراسية وهذا ما تُؤكّده عدّة دراسات منها: دراسة البيرقدار (2011) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بمتغير التخصص الدراسي حيث بيّنت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لصالح التخصص العلمي.

وخلصت دراسة عبيد سميرة (2011) إلى نفس النتيجة وهي معاناة طلبة التخصصات العلمية من الضغط النفسي بدرجة أكثر من طلبة التخصصات الأدبية. إضافة إلى إختلاف الأفراد في درجة شعورهم بالضغط هذا حسب المستويات الدراسية فقد أثبتت بعض الدراسات أنّ طلبة المستويات النهائية هم أكثر تعرّضا للضغوط من طلبة المستويات الأولية، من هذه الدراسات دراسة الحجار ودخان (2005) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الدراسية تُعزى لمتغير المستوى الدراسي بين المستوى الأول والمستوى الرابع لصالح المستوى الرابع، وبين المستوى الثاني والمستوى الرابع لصالح المستوى الرابع. ومن هذا المنطلق وبُغية الكشف عن مدى تأثير الضغط النفسي على دافعية الطالب الجامعي إرتأينا التطرق لهذا الموضوع بالذات، ومما سبق نطرح التساؤلات التالية:

❖ التساؤل الرئيسي:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز التعليمي لدى الطالب الجامعي؟

❖ التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس / ماستر) ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علم النفس / علم الإجتماع) ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علم النفس / علم الإجتماع) ؟

2- فرضيات الدراسة

❖ الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي.

❖ الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر).

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم نفس/ قسم علم إجتماع).

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علم النفس / علم الإجتماع).

3- دوافع وأسباب إختيار موضوع الدراسة

السبب الأساسي الكامن وراء إختيارنا لهذا الموضوع هو أنّ طلبة الجامعة يعيشون عدّة ظروف وأحداث تجعلهم بطريقة أو بأخرى تحت ضغوط نفسية حادة راجعة إلى عدّة عوامل منها:

➤ **عوامل أكاديمية:** وهي عديدة منها:

- نظام الإمتحانات وتقسيم السنة الدراسية إلى سداسيين يُتَوَجَّح كل منهما بإمتحان أساسي وإمتحان إستدراكي بمجموع أربع إمتحانات في السنة.
- البحوث، بحيث يلزم كل طالب بإجراء بحث في معظم المواد المُدرّسة وما يتطلبه ذلك من وقت وجهد يتماشى مع سيرورة السداسي والسنة الدراسية ككل.
- المناهج الدراسية وصعوبة بعض المواد، خاصة التي تعتمد على الإحصاء والرياضيات.
- طرق التدريس، وإختلافها باختلاف الأساتذة، فنجد الطرق الإلقائية التقليدية، والطرق الإنشائية والطرق التي تعتمد على الشرح.
- معاملة بعض الأساتذة، التي فيها إختلاف إتجاه الطلبة أحياناً.

➤ **عوامل مادية:** وتتجلى في محدودية الموارد المادية للطلاب وصعوبة تأمين متطلباته الدراسية منها:

- عدم القدرة على إقتناء الكتب ولوازم الدراسة.
- تكاليف إنجاز البحوث الدراسية.
- سد نفقات " الطعام والنقل " و غيرها من المتطلبات الضرورية.

➤ **عوامل شخصية:** وهي متنوعة مثل:

- العوامل الأسرية: كاستقرار الأسرة والظروف المعيشية.....إلخ
 - صراعات داخلية: كالإحباط، الحرمان، فقدان الثقة، عدم القدرة على تكوين صداقات.....إلخ
- فبإجتماع كل هذه العوامل معا لا بدّ أن ينعكس أثرها السلبي على الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي للطلاب.

هذا وبالإضافة لأسباب أخرى ساهمت في إختيارنا لهذا الموضوع منها:

- قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في حدود علمنا.

- أهمية فئة الطلبة الجامعيين في المجتمع لما لها من دور إيجابي وحيوي مستقبلا.

كذلك تُعتبر الدوافع الشخصية أهم ما دفعنا لإنجاز هذا الموضوع بالذات ألا وهي تجربتنا الشخصية التي عايشناها باعتبارنا طالبين جامعيين، نظراً لما عايشناه من ضغوط دراسية وشخصية تخللت فترات الإمتحانات الفصلية والبحوث الدورية، وغيرها.....إلخ، ولكن أكبرها مانعايشه في هذه الفترة بالذات أثناء إنجازنا لمذكرة التخرج لما تتطلبه من جهد وتركيز وتكلفة ووقت محدّد.

4- أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تطرقنا إليه وهو: الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي خلال مساره الدراسي بالجامعة حيث أن المناخ الدراسي المحيط بالطالب وسرعة مجرياته قد تؤثر سلبا عليه وتدفعه للشعور بالضغط النفسي مما قد يُضعف دافعيته للتحصيل العلمي ويُخفض مستواه الدراسي، ومن هنا تستمد الدراسة أهميتها والتي تكمن في:

- أهمية دراسة الضغط النفسي ومسبباته وأعراضه نظرا لإنتشاره الواسع وتفشيهِ السريع في المجتمع لدى كافة الفئات العمرية.
- الكشف عن الأسباب التي قد تؤدي بالطالب الجامعي للإصابة بالضغط النفسي ومآدى تأثيره على دافعيته للإنجاز.
- محاولة دراسة الدافعية ومآلها من أهمية في المواقف الحياتية المختلفة وخاصة من الناحية التربوية باعتبارها أحد الأهداف التربوية المهمة والمحرك الأساسي للنجاح والتفوق.
- توضيح العلاقة الارتباطية التي تجمع الضغط النفسي بدافعية الإنجاز لدى الطالب.

5- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية هل هي موجبة أم سالبة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى الطلبة الجامعيين.
- معرفة إذا ما كان هناك فروق بين الطلبة الجامعيين في الضغط النفسي وفي دافعية الإنجاز حسب متغير الجنس.
- معرفة إذا ما كان هناك فروق بين الطلبة الجامعيين في الضغط النفسي وفي دافعية الإنجاز حسب متغير المستوى الدراسي.
- معرفة إذا ما كان هناك فروق بين الطلبة الجامعيين في الضغط النفسي حسب متغير التخصص الدراسي.
- معرفة إذا ما كان هناك فروق بين الطلبة الجامعيين في دافعية الإنجاز حسب متغير التخصص الدراسي.
- كما لا ننسى الهدف الأساسي وهو الحصول على شهادة الماستر تخصص علم النفس الإجتماعي.

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا

نظرا لأنّ المفاهيم الأساسية للدراسة لها أهمية كبيرة لما تحمله من دلالات ومقاصد لها أثر مباشر على كل بحث، لذا فإنّ لكل بحث خصوصيته التي تميزه عن غيره من البحوث فالمفاهيم هي التي تُعبّر عن طبيعة الموضوعات والظواهر التي يقوم الباحث بدراستها، ومن أهم المفاهيم المستخدمة في هذه الدراسة مايلي:

6-1 الضغط النفسي:

التعريف الإجرائي: يتمثل في الدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس " الحجار ودخان لقياس الضغط النفسي " سنة 2005.

ويتجلى في إحساس الطالب بالإضطراب وعدم الإتزان الناشئ عن عدم قدرته على الموازنة بين مآلديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال كما ينشئ أيضا عن الصعوبات التي تواجهه الطالب في بيئته الدراسية والتي تعيق قدرته على تحقيق أهدافه.

6-2 دافعية الإنجاز:

التعريف الإجرائي: تتمثل في الدرجة التي يتحصل عليها الطالب على إستبيان " دافع الإنجاز الدراسي لسعاد أحمد " سنة 2006.

ويمكن التعبير عن دافعية الانجاز بالرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح، كما أنها المحرك الذي يُنشّط ويؤجّه السلوك بغية الوصول إلى مستوى من التفوق والإمتياز.

6-3 الطالب الجامعي:

التعريف الإجرائي: نقصد به الطالب / الطالبة الذي التحق بجامعة قالمة كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية فرع العلوم الإجتماعية قسم علم النفس وقسم علم الإجتماع، ويمثلون فئة الطلبة في السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر، وذلك في إطار النظام الجديد (L M D)، للعام الدراسي 2015/2016.

7- الدراسات السابقة

تناولنا من خلال هذا العنصر أهم الدراسات التي تتعلق بموضوعنا حيث قسّمناها إلى:

أولاً: دراسات حول الضغط النفسي عند الطلبة الجامعيين

أ) دراسات عربية:

1. دراسة أنور البرعاوي (2001) حول: "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض

المتغيرات":

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة والكشف عن مستوى معاناة الطلبة من الضغوط النفسية وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تُشكّل ضغطاً لديهم. تكوّنت عينة الدراسة من 650 طالب وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة.

– كما استخدم الباحث إستبانة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث. أسفرت نتائج الدراسة عن:

– وجود مجموعة من الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة من بينها: الضغوط النفسية، الدراسية، الإنفعالية، البيئية، الشخصية، الإجتماعية، المالية والأسرية.

– لم تظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تُعزى لعامل الجنس ونوع الدراسة. بينما وُجدت فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تُعزى لمستوى الدراسة ومكان الإقامة (أنور البرعاوي، 2001، ص 130).

2. دراسة أحمد خزاعلة وسالم علي الغرابية (2011) حول: "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة":

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة القصيم بالسعودية،

إضافة إلى التعرف على مصادرها والمتغيرات التي تؤثر فيهم، وتوصّلت الدراسة إلى عدّة نتائج أهمها:

– توجد العديد من الضغوط النفسية والإجتماعية والأكاديمية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم.

– مستوى هذه الضغوط يتراوح بين 2.61 و 2.71 وهو مستوى مرتفع من الضغوط حسب الباحثان.

– العوامل الإجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي تعرّض لها الطلاب.

- توجد فروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً للمستوى الدراسي وذلك لصالح الطلاب ذوي المستويات المنخفضة.
- توجد فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الكلية وذلك لصالح طلبة الكليات العلمية.
- توجد فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة لصالح الطلبة الذين يقيمون مع زملائهم.
- كما أوصت الدراسة بضرورة قيام المسؤولين في الجامعة بوضع برامج إرشادية للطلبة لزيادة وعيهم بالضغوط النفسية وتحسين شروط الدراسة في الجامعة (إنتصار الصمادي، 2013، ص834).

(ب) دراسات أجنبية:

1. دراسة بوكيو وتالبوت وشوناك " Puccio , Talbot , shonak " (1993) :

- هدفها كان معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وتوافق الفرد مع البيئة.
- طُبِّقت على عينة من طلاب الجامعة عن طريق تحديد مدى إدراكهم للأسلوب الذي يُبنى عليه منهج الدراسة وكذلك التوافق ما بين الأسلوب الذي يعرفه الطالب وبين الأسلوب المطلوب.
- أوضحت نتائج الدراسة أنّ المنهج الذي يتطلب من الفرد التوافق معه هو المنهج الذي يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي مقارنة بالمنهج الذي يتطلب أسلوب إبتكاري (كريمان عويضة منشار، 1999، ص363).

2. دراسة كومار و بهوكار " Kumar , Bhukar " (2013) :

- هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى الطلبة الجامعيين تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية.
- اشتملت عينة الدراسة على 60 طالب وطالبة من طلبة التخصصين السابقين في الهند.
- طَبَّقَ الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي، والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط.
- أظهر التحليل الإحصائي أنّ الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالذكور.
- أمّا استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر معاناة من الإناث.
- كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية (إنتصار الصمادي، 2013، ص835).

ثانياً: دراسات حول الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز / التحصيل الدراسي لدى الطلبة

❖ دراسات عربية:

1. دراسة الأميري (1998) حول "الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي":

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، ومدى الفروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، المستوى).

- تكوّنت عينة الدراسة من 308 طالب وطالبة من طلاب جامعة تعز باليمن للمستوى الأول والرابع.
- استخدم الباحث الأداة التالية: مقياس الضغوط النفسية من إعداد العبادي (1995) بعد تكييفه على البيئة اليمنية.

ومن أهم نتائج الدراسة كانت:

- أنّ الطلبة يعانون من الضغوط النفسية.
- كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.
- وكذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير التخصص (شايح عبد الله مجلي، 2011، ص 212).

2. دراسة كريمان عويضة منشار (1999) حول "الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز والتّوَاد لدى طلاب الجامعة":

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغط لدى طلبة الجامعة و إلى معرفة علاقة كل من دافعية الإنجاز ودافعية التّوَاد بمستوى الضغط لديهم.

- تكوّنت عينة البحث من 351 طالب وطالبة من طلاب الجامعة.
- وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية: إختبار دافع الإنجاز للأطفال والرّاشدين وإختبار دافعية التّوَاد، واستبانة الضغط النفسي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- أنّ طلاب الشعب الأدبية أكثر إحساساً بالضغط النفسي من طلاب الشعب العلمية.
- كما أشارت أيضاً إلى وجود فروق لصالح الطلاب ذوي المستوى المتوسط من الضغط النفسي في دافع الإنجاز (نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص 75).

3.دراسة السنيدي (2008) :

أجريت الدراسة على طلاب كلية الملك فيصل الجوية وقد تناولت الدراسة أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب العسكريين في كلية الملك فيصل الجوية بالمملكة العربية السعودية.

- وقد وجد الباحث أنّ الضغوط الأكاديمية تُمثّل أعلى مستويات الضغوط لدى الطلاب ثم الضغوط الأسرية ثم الضغوط الإجتماعية بينما حصلت الضغوط الشخصية على أقل درجة في التأثير على حياة الطلاب.

- كما وجد من خلال هذه الدراسة أنّ هناك ارتباط سلبي عكسي بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى الطلاب حيث وجد أنّه كلما قلّت مستويات الضغوط ارتفع معدّل التحصيل الدراسي لدى الطلاب العسكريين (بن شليقة عمر، 2011، ص8).

❖ أوجه التشابه والإختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

تطرّقت معظم الدراسات التي تناولناها بالتقديم سلفاً إلى متغير الضغط النفسي من خلال دراسته وفق مؤشرات عدّة وهي: الجنس، المستوى الدراسي، نوع الدراسة ومكان الإقامة التي نجدها في دراسة أنور البرعاوي (2001) حول " مصادر الضغوط النفسية لدى الطّلبة الجامعيين " .

كذلك نجد دراسة أحمد خزاولة وسالم علي الغرابية (2011) التي تمحورت حول " أنواع الضغوط النفسية التي يتعرّض لها الطّلبة " قد تعرّضت لعدّة مؤشرات تمثّلت في: المستوى الدراسي، الكلية ومكان الإقامة.

أمّا بالنسبة للدراسات الأجنبية نجد دراسة كومار وبهوكار Kumar & Bhukar (2013) التي تناولت موضوع " مستويات الضغط النفسي وإستراتيجيات التعامل معه لدى الطّلبة " وفق مؤشر الجنس والتخصص الدراسي.

بينما الدراسات التي تناولت الضغط النفسي في علاقته بدافعية الإنجاز أو التحصيل الدراسي فنجد منها دراسة الأميري (1998) حول " الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى الطّلبة الجامعيين " وفق مؤشرات ثلاث هي: الجنس، المستوى والتخصص الدراسي.

كذلك هناك دراسة كريمان عويضة منشار (1999) التي تمحورت حول " الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز والتّوَاد لدى طُلّاب الجامعة " والتي تناولت المؤشرات التالية: التخصص الدراسي والمستوى الدراسي.

إلا أنّ دراستنا قد تناولت دراسة هذه المتغيرات: " الضغط النفسي " كمتغير مستقل و " دافعية الإنجاز " كمتغير تابع. وفق مقياسين: مقياس الضغط النفسي لبشير إبراهيم الحجار و نبيل كامل دخان، وإستبيان دافع الإنجاز الدراسي لسعاد أحمد مولى الساعدي. من خلال المؤشرات التالية: الجنس (ذكر، أنثى)، التخصص الدراسي (علم النفس، علم الاجتماع)، والمستوى الدراسي (السنة الثالثة ليسانس، السنة الثانية ماستر).

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط النفسي
- 2- بعض المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي
- 3- نظريات الضغط النفسي
- 4- أنواع الضغط النفسي
- 5- أسباب الضغط النفسي
- 6- أعراض و علامات الضغط النفسي
- 7- آلية حدوث الضغط النفسي
- 8- تشخيص حالة الضغط النفسي
- 9- طرق قياس الضغط النفسي
- 10- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد:

يُعدّ مصطلح الضغط من المصطلحات القديمة المتناولة في عدّة مجالات: (العلوم الطبيعية، الفيزيائية، والعلوم الإنسانية)، وتُعتبر الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة وذلك لإختراقها معظم الميادين (الدراسة، العمل، بيئة الجامعة.... إلخ) وفي حقيقة الأمر مفهوم الضغط النفسي مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استُخدمت هذه الكلمة في القرن 17 ميلادي لتصف الشدّة والصعوبات الهندسية، ومن العلماء الذين إستعملوا مفهوم الضغط في المجال الهندسي نجد هوك "Hooke" حيث إعتبر الضغط إستجابة النظام أو البناء للحمولة (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 17).

لكن الإستخدام الرسمي لمصطلح الضغط كان في أوائل القرن الرابع عشر حيث كان يُقصد به: المشقة والعسر والمحنة والأسى (جمعة سيد يوسف، 2007، ص7).

وفي أواخر القرن 18 أصبح يشير إلى القوة، التوتر، الإجهاد. و في القرن العشرين عرّفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة، و حديثاً أصبح يُستخدم مصطلح الضغط بصفة عامة لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدّي إلى الشعور بالضيق وعدم الإرتياح (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006 ، ص18).

ومن بين الرّواد في دراسة الضغوط لدينا كانون "Canon" الذي أعطى لمصطلح الضغط معنى فيزيولوجي و نفسي في آن واحد عام 1928، أمّا سيلبي "Selye" فقد أدخل كلمة الضغط في الطب وبيّن تأثيره على التوازن البيولوجي، كما إهتم لازاروس "Lazarus" 1966 بالتقويم المعرفي للمواقف الضاغطة، أمّا جوردن "Gordon" 1993 رأى أنّ الضغوط هي إستجابة نفسية وإنفعالية وفيزيولوجية للجسم إتّجاه أي مطلب يتمّ إدراكه على أنّه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد. وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بمصطلح الضغط النفسي.

1- مفهوم الضغط النفسي

بما أنّ مفهوم الضغط النفسي محوري في دراستنا سوف نتاوله من خلال معانيه في اللغة وفي الإصطلاح مع إبراز أهمية الأسس والنماذج التفسيرية التي يمكن تجميع التعاريف الخاصة بهذا المفهوم فيها، إضافة إلى ذكر لأهم تعاريف المختصين لهذا المصطلح.

1-1 لغة:

يشير معجم الوجيز إلى أنّ الأصل اللغوي لكلمة "الضغط" هو: ضغطه ضغطا عصره وزحمه، شدّد، وضيقّ (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 16).

كلمة ضغط " stress " مشتقة من الفعل اللاتيني " stringers " والذي يعني: الضيق و الشدة، منه أخذ الفعل الفرنسي " Etreindre " بمعنى: طوّق ذراعيه و جسمه مؤدّيا إلى الإختناق الذي يُسبّب القلق (شحاتة حسين، زينب النجار، 2003، ص 208).

الضغط: القهر والإضطراب وكذلك يعني الشدّة والمشقة (فتيحة بن زروال، 2003، ص 445).

2-1 إصطلاحا:

في معجم علم النفس: الضغط النفسي هو كلمة إنجليزية استعملت منذ 1936 بعد أعمال selye لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر (norbert sillamy, 2003, p256).

كذلك هو حالة تصيب الفرد نتيجة عدم توافقه مع البيئة لتعرضه لمثيرات ذاتية وبيئة تفوق طاقته التكيفية و ينتج عنها مجموعة من الآثار النفسية والفيزيولوجية والسلوكية.

3-1 تعريف الضغط النفسي بناءً على الأسس والنماذج التفسيرية

تعدّدت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدّد الأسس والنماذج التفسيرية، حيث صنّفت هذه التعريفات لثلاث مجموعات وعلى 3 ثلاث أسس هي: الأساس البيئي، الفيزيولوجي والأساس النفسي وتتمثل فيما يلي :

أولاً: تعريف الضغوط وفق النموذج البيئي

1. تعريف ميكانيك " Mechanic " 1978:

يشير مصطلح الضغوط إلى ردود فعل الفرد الداخلية التي تحدث بسبب تفاعل الفرد مع الظروف البيئية المحيطة به وتُسبب له ضيقاً وتوتراً، وتُعرف بالمواقف الضاغطة (Mechanic, 1978, p p 4-5).

2. تعريف فاروق السيد عثمان 2008:

هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية، ونفسية، كما قد تنتج من الصراع، الإحباط، الحرمان، والقلق (فاروق السيد عثمان، 2008، ص 96).

ثانياً: تعريف الضغوط وفق النموذج الفيزيولوجي

1. تعريف هانز سيلبي "Hans Selye":

الضغط هو حالة من عدم التوازن داخل الكائن الحي والتي يُثيرها التباين الواقعي وتظهر من خلال إستجابات فيزيولوجية ووجدانية وسلوكية متعدّدة (Hans Selye, 1981, P142).

2. تعريف ستيرت و سيثيرونند " Stuart & Sutheriond " 1997:

الضغوط هي الإنفعالات النفسية الشديدة التي تقع على الفرد وتؤثر عليه نفسياً وجسماً إلى أن يمتد تأثيره إلى حدوث المرض العقلي (Stuart , Sutheriond , P352 ,1997).

ثالثاً : تعريف الضغوط وفق النموذج النفسي

1. تعريف لازاروس "Lazarus" 1966 :

الضغوط هي تلك الموقف والأحداث غير السعيدة التي يمرّ بها الفرد، والتي من شأنها أن تجعل هذا الفرد في حالة نفسية تتميز بالتوتر الشديد، كذلك هي الإستجابات الإنفعالية والسلوكية عندما يتعرّض الفرد لمواقف أو أحداث غير سارة (ناضل وجيه، محمد شعت، 2005، ص 34 - 35).

2. تعريف راجح 1979 :

الضغط هو حالة إنفعالية مؤلمة تنشأ من إحباط دافع أو أكثر، وهو حالة نفسية ثابتة نسبياً من القلق والتوتر تنشأ من التعارض بين دافعين لا يمكن إرضاءهما في وقت واحد (أحمد عزت راجح، 1979 ، ص 545).

1-4 تعاريف العلماء للضغط النفسي

(أ) تعريف سيللي "Selye":

أشار إلى أنّ الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرّض لموقف ضاغط، وهو إستجابة غير محدّدة من الجسم نحو متطلبات بيئية معينة كالمشاكل الأسرية أو فقدان العمل... إلخ والتي تضع الأفراد تحت ضغط نفسي (شهريار الرواشدة، 2006، ص 20).

(ب) تعريف بيك "Beck" 1986:

يرى أنّ الضغط النفسي هو إستجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته، أو مشكلة ليس لها حل تسبّب له الإحباط وتعوق إنترانه، أو موقف يثير أفكاراً عن العجز واليأس والإكتئاب (وليد السيد خليفة، 2008 ، ص 182).

(ج) تعريف أكسون "Axon":

الضغط النفسي هو حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثاً يدركون أنها تهدّد وجودهم النفسي والجسمي، ويكونون غير متأكّدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث (جمعة السيد يوسف، 2001، ص 956).

(د) تعريف ليفين و سكوتش " Scotch & Levine ":

الضغط النفسي هو حالة من الإضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية للفرد والتي تتضمن مواقف يدرك الفرد فيها بأنّ هناك فرقاً بين ما يُطلب منه وبين قدرته على الإستجابة لها (هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص 20).

(و) تعريف جوردن "Gordon":

هو الإستجابات النفسية والإنفعالية والفيزيولوجية للجسم إتجاه أي مطلب يتمّ إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد (رضوان إبراهيم بوناب، 2012، ص 28).

هـ) تعريف فونتانا "Fontana":

الضغط هو حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي (عبد العزيز المجيد محمد، 2005، ص 18).

1-5 تعريف شامل: إذن نفهم من كل ما سبق أنّ أصل الكلمة مستعار من العلوم الفيزيائية حيث تُشير للشدة والصعوبة، إلا أنه إنتقل إستعماله إلى مجال العلوم الإنسانية عامة وعلم النفس خاصة وأصبح يعني إستجابة نفسية وإنفعالية وفيزيولوجية يُحدثها إتّجاه مطلب خارجي يهدّد الفرد.

2- بعض المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي

لا يزال هناك خلط عند الكثير من الناس حول مفهوم الضغط النفسي كما يوجد كذلك تداخل بين عدّة مفاهيم مُشابهة له ولهذا سنحاول من خلال هذا العنصر توضيح الفروق الموجودة بين مصطلح الضغط النفسي والمصطلحات الأخرى.

2-1 القلق:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملّك الإنسان ويسبّب له الكثير من الكدر والضيق، فالشخص القلق يتوقع الشرّ دائماً ويبدو متوتراً ومضطرباً ومتردّداً (سيجموند فرويد، 1962، ص 3-4). ويختلف القلق عن الضغط في: أنّ الضغط النفسي يُعتبر سبباً مباشراً لظهور القلق، وأنّ القلق هو الجانب السلبي للضغط فالقلق يُعتبر أخطر من الضغط النفسي.

2-2 الإحباط:

هو إعاقة الفرد عن الوصول لأهدافه، و يُعتبر الضغط النفسي سبباً مباشراً لحدوث الإحباط، كما يُعبّر الإحباط عن الجانب السلبي للضغط النفسي.

2-3 التعب:

هو فقدان الكفاءة وعدم القدرة على القيام بأي مجهود عقلي أو جسمي نتيجة المجهود المكثف وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم، بينما الضغط النفسي يستمر لفترة أطول نسبياً.

2-4 الإجهاد:

أي عدم القدرة على التحمل ومواجهة الضغوط كما أنه نتيجة فيزيولوجية للضغط النفسي، والإجهاد ينشأ من الفرد فقط بينما الضغط النفسي ينشأ من المحيط.

2-5 الإحترق النفسي:

هو إستجابة للضغط المزمن الذي يؤدّي إلى إجهاد مادي أو نفسي للفرد وينشأ كنتيجة للضغط والعوامل الشخصية وحتى البيئية التي تتجاوز قدرة الفرد على التّحمل (محمد الصيرفي، 2008 ، ص 47).

6-2 الإكتئاب:

هو حالة إنفعالية دائمة نسبياً من الحزن والإنقباض والضيق مع الشعور بالهمّ ونقص الدافعية، له درجات متنوعة، ويُعدّ أخطر من الضغط النفسي ولا يُتخلّص منه بسهولة.

7-2 التوتر:

هو شعور بعدم الإرتياح العام نفسياً وجسدياً مع خوف غير مبرّر وفقدان الطمأنينة والثقة بالنفس، يرافقه كذلك الإندفاع والعجلة (17:30, 05/02/2016, www.islamweb.net/consult).
رغم تشابه الأسباب بين التوتر والضغط النفسي إلا أنّهما ليسا واحداً فالتوتر هو حالة داخلية، أمّا الضغط النفسي هو حالة وظرف ومحفّز خارجي يُسبّب إستجابات داخلية، أي أنّ الضغوطات تُسبّب التوتر.

3- نظريات الضغط النفسي

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط تبعاً لإختلاف الأطر التي تبنتها وانطلقت منها سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو إجتماعية (فاروق السيد عثمان، 2008، ص 98).
وفيما يلي عرض موجز للنظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

3-1 النظريات الفيزيولوجية

أ) نظرية كانون " Canon " أعراض المواجهة والهروب:

يُعتبر كانون من أوائل الذين إستخدموا عبارة "الضغط"، وعرفه: " بردّ الفعل في حالة الطوارئ ".
وسُميت نظريته بهذه التسمية لأنّ إستجابة الفرد للضغوط تجعله إمّا أن يواجه الموقف أو يتجنّب بهرب منه (عبد الرؤوف الطّلاع، 2000، ص 17).

وقد بيّنت دراساته أنّ مصادر الضغط الإنفعالية كالآلم والخوف والغضب التي تسبب تغييراً في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفرازات الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين، وقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم وآلية في الجسم تساعد على الإحتفاظ بإتزان حيوي، ومن ثمّ فإنّ أي مطلب خارجي بإمكانه أن يُخلّ بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره كانون ضغطاً يؤدّي بالفرد إلى الإصابة بمشكلات عضوية (علي عسكر، 2003، ص 33).

ب) نظرية هانز سيلبي "Hans Selye" أعراض التوافق العام:

تأثر سيلبي بتخصّصه في الطب هو الذي دفعه لتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً حيث توصل إلى أنّ هناك إستجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف (عبد الرحمن بن أحمد بن محمد هيجان، 1998، ص 15).

وتتطلق نظريته من سلسلة ترى أنّ الضغط متغير غير مستقل وهو إستجابة لعامل ضاغط ويميز الفرد على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة، ويعتبر سيلبي أنّ أعراض الإستجابة الفيزيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق السيد عثمان، 2008، ص 98).

وقد قسّم سيلبي مجموعة الأعراض التوافقية للضغط إلى 3 مراحل وهي: مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة ومرحلة الإنهاك.

3-2 النظريات السلوكية المعرفية

يرى أصحاب هذا الإتجاه أنّ حالة الضغط أو الإجهاد ترجع إلى إفتقار الفرد لنموذج معرفي مناسب، فالضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على الإستجابة المعرفية وتوقعات الفرد، حيث أكدوا على أنّ إدراك الفرد للعناصر الموجودة في المجال الذي يوجد فيه وكذلك إدراكه للعلاقات التي تربط بين عناصر وأجزاء المجال من شأنه أن يؤدي بالفرد إلى إعادة تنظيم المجال في صورة جديدة وهذه الصورة هي ما يفسرها أصحاب النظرية بـ " التعلم الذي ينشأ عن عملية الإستبصار والذي يتضمن عمليتين من أهم العمليات العقلية التي يمارسها الفرد في موقف التعلم وإدراك العلاقات " (أنور محمد الشرفاوي، 2012، ص 115).

والإستبصار عملية تتوقف على قدرة الفرد العقلية وعلى درجة نضوجه كما تحتاج إلى قدر من الخبرة السابقة والتي تساعد على فهم الموقف وإدراك عناصره كما أنّ أهم ما يميز عملية الاستبصار هو إمكانية استخدام الحلول التي تعلمها الفرد في مواجهة المواقف الجديدة. ومن أهم رواد هذا الإتجاه نجد:

أ) نظرية لازاروس " Lazarus " :

يُعتبر لازاروس أول من قدّم وجهة النظر المعرفية النفسية للضغوط حيث عرّف الضغط بالشيء الذي يُقيّمه الفرد بأنّه ضار أو مهدّد، ولقد أسّس نموذجاً للتقييم المعرفي حيث يتمّ تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

- **مرحلة التقييم الأولي:** يُقصد به تقييم الفرد للحدث هل هو سلبي أم إيجابي أم عادي، فإذا أدرك الفرد بأنّه سلبي يقوم بتقييمه هل هو ضار أو مهدّد أو تحديّ.
 - **مرحلة التقييم الثانوي:** يُقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والإجتماعية لمواجهة الحدث الذي قيّمه كحدث ضاغط وما إذا كانت كافية لمواجهة الأذى والتهديد (أبو حطب فؤاد، 2003، ص15).
- وتنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي والثانوي، وكلّما كانت إمكانات التعامل مع الموقف عالية فإنّ الضغط يكون أقل والعكس صحيح (شيلي تايلور، ترجمة وسام درويش، 2008، ص351).

(ب) نظرية سبيلبرجر " Speilberger " :

إعتمد على نظرية الدوافع في تفسيره للضغوط، إذ يرى أنّ الضغوط تلعب دوراً كبيراً في إثارة الإختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها، ويحدّد نظريته في 3 أبعاد رئيسية وهي: الضغط، القلق والتعلم. وفي ضوء هذه الأبعاد يُحدّد محتوى النظرية فيما يلي:

- التّعرف على طبيعة الضغوط.
- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.
- توفير السلوكات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.
- تحديد مستوى الإستجابة.

فهذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، ثمّ إنّ الضغط يبدأ بمثير يهدّد حياة الفرد، ثمّ إدراك الفرد له (أحمد نايل العزيز، 2009، ص 64).

(ج) نظرية موراي " Murry " :

يعتبر موراي أنّ مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على إعتبار أنّ كلاهما يُمثّل المحدّدات المؤثّرة والجوهرية للسلوك (هول كالفين، ليندزي جاردنر، ترجمة فرج أحمد فرج، 1978، ص 231). يُعرّف الضغط بأنّه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تُسهّل أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويُميّز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا Beta Stress**: يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يُدركها الفرد.
- **ضغط ألفا Alpha Stress**: يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي (طه، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 13-14).

ويُوضّح موراي أنّ سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (بيتا) ويؤكّد على أنّ الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة ما، أمّا عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشئة هذا ما يُعبّر عنه بمفهوم (ألفا) (هول كالفين، ليندزي جاردنر، ترجمة فرج أحمد فرج، 1978، ص 240).

د) نظرية إيليس " Ellis " :

تقوم نظريته على مبدأ أنّ الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في حدّ ذاتها بل تتوقف على الأسلوب والطريقة التي يُدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الإعتقادات اللاعقلانية التي يُكوّنها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص136).

3-3 النظريات الإجتماعية

بما أنّ الفرد كائن إجتماعي يعيش ويتفاعل مع الآخرين فلا شكّ بأنّ سلوكه يتأثّر بطبيعة علاقته بهم، فمحاولة فهم سلوكه ومشاكله خارج السياق الإجتماعي تقضي إلى فهم جزئي فقط.

أ) نظرية كارسون " Carson " :

يشير كارسون إلى أنّ الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تُعزى إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الشخصية وهذا يعني أنّ الضغوط تحدث عندما يكون هناك إضطراب في أنماط العلاقات الشخصية كالتوتر في العلاقات بين أفراد الأسرة (طه، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص75).

ب) نظرية باندورا " Bandora " :

يشير باندورا إلى قدرة الفرد في التغلب على الأحداث الصادمة والخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه وهذه الفعالية تتوقف على البيئة الإجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع الضغوط (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص134).

3-4 نظريات التحليل النفسي

أ) نظرية فرويد " Freud " :

يرى فرويد أنّ الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له إمّا بالعدول عنها أو الهرب منها أو التكيف معها، فالزيادة في الضغط النفسي تُؤدّ الإحساس بالألم وإنخفاضه يُؤدّي إلى الإحساس باللذّة، فحسب التحليل النفسي يُنظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يُؤكّد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد، فالصراع بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث: الهُو، الأنا والأنا الأعلى وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهُو ومتطلّبات الواقع ينتج عن هذا ضغط نفسي (الملتنقى الدولي حول سيكولوجية الإتصال والعلاقات الإنسانية، 2006، ص513).

ب) نظرية فالنت " Vaillant " :

قام بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكوّن من 4 أجزاء هي: الأجزاء الذهانية وفي المقابل العصابية، التّضج وفي المقابل عدم التّضج. ويرى أنّ هذه الميكانيزمات تُعدّل إدراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يواجهها ومن ثمّ ينخفض الضغط (طه، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 78).

3-5 النظريات المرتبطة بالضغط النفسية الدّراسية

من النظريات التي تُفسّر الضغط النفسي نظرية " العجز المتعلّم " التي طوّرها سليجمان "Sligman" والتي ترى أنّ الضغط النفسي هو نتاج الشعور بالعجز لدى المتعلّم، ويرى هذا النموذج أنّ هناك 3 أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدّة الشعور بالعجز ممّا يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه:

- البعد الأول: عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو لأسباب خارجية (العزو الخارجي).
- البعد الثاني: إتّصاف العزو لدى الفرد بالثبات، حيث يفترض أنّ مسببات الأمور ستبقى هي نفسها في كل الأحوال.

- البعد الثالث: مدى إنطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدّة.
- وقد بيّنت بحوث سليجمان وآخرون أنّ التفسيرات الداخلية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية والمعرفة والتكيف الإنفعالي وتكون النتيجة حينها الشعور بالإكتئاب.

فالفرد إذا عزا النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة يصعب تغييرها فإنّه سوف يعتقد أنّ جهده الشخصي لن يُعدّل الموقف لذا فإنّ قدرته لن تكون كافية لمجابهة الضغط النفسي، ممّا يُؤلّد لديه مزيداً من الشعور بالضغط النفسي.

كذلك هناك نظرية العوامل الإجتماعية التي فسّرت الضغط النفسي عند المُتدرس حيث أرجعته إلى علاقته بالبيئة التي قد تُشعره بالإغتراب وهذا ما يُؤدّي به للعزلة وبالتالي للإصابة بالضغط النفسي (جبريل موسى، 1994، ص 41).

4- أنواع الضغوط

حاول الباحثون تقسيم الضغوط إلى أنواع ذلك حسب معايير تصنيف معينة منها مايلي:

1-4 تصنيف على معيار الآثار المترتبة عليها:

حيث ميّز هانز سيلبي "Selye" بين نوعين من الضغوط وهما:

(أ) **ضغط إيجابي:** هذا النوع من الضغط يُعدّ حافزاً يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل ويساعده على الإبداع و تنمية الثقة بالنفس.

(ب) **ضغط سلبي:** هو الصورة المُدمّرة ويؤدّي إلى إختلال وظيفي في تكيف الكائن (محمد حسن محمد حمدات، 2007، ص167) ، حيث يؤثر في حالته الجسدية والنفسية، وهذا ما يؤدي إلى إختلال في الإستجابة المعرفية والنفسية.

2-4 تصنيف على معيار السبب:

(أ) **الضغوط الأسرية** (التناحر الأسري، الانفصال، وفاة....إلخ)

(ب) **ضغوط النقص** (نقص الممتلكات / الأموال، نقص الأصدقاء....إلخ)

(ج) **ضغوط العدوان** (سوء المعاملة من العائلة / من الأقران.....إلخ)

(د) **ضغوط السيطرة** (التأديب، العقاب القاسي.....إلخ) (عمر وصفي عقيلي، 2005 ، ص 595).

3-4 تصنيف على معيار الشدّة:

صنّفها بابكوك "Babcock" إلى 3 أنواع هي:

(أ) **ضغط ناتج عن الصّراعات الداخلية:** كالعصاب وهذا النوع مرتبط بالمفهوم الذي يُعطيه الطب العقلي للقلق.

(ب) **ضغط ذو أصل خارجي:** أي صادر من بيئة الفرد كمواجهته للعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهدافه.

(ج) **ضغط مرتبط بالحاجة إلى الإبداع:** فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تُحفّزه على إستغلال طاقاته الإبداعية (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، 2006، ص ص 15- 16).

4-4 تصنيف على أساس الفترة الزمنية:

أي الفترة التي تستغرقها الشدة أو التوتر ومدى تأثيرها على صحة الإنسان، ويُقسّم جينس **Jains** الضغوط إلى:

(أ) **الضغوط البسيطة**: تستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة، تكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص أو أحداث غير هامة.

(ب) **الضغوط المتوسطة**: تمتد من ساعات إلى أيام وتتجم عن بعض الأمور، كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص غير مرغوب فيه.

(ج) **الضغوط المضاعفة**: هي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتتجم عن أحداث كبيرة كموت شخص عزيز أو فشل دراسي. (فائق فوزي عبد الخالق، 1996، ص14).

5-4 تصنيف على معيار المصدر:

صنّفها "Mc Grath" إلى:

(أ) **الضغوط الناتجة عن البيئة المادية**: يتعرض لها الفرد داخل نطاق دراسته أو عمله أثناء تأدية مسؤولياته.

(ب) **الضغوط الناتجة عن البيئة الإجتماعية**: تظهر لدى الأفراد الذين يتفاعلون معاً في مجالات العمل أو الدراسة.

(ج) **الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد**: تُعزى إلى الخصائص الشخصية المتوارثة أو المكتسبة (فاروق عبده فلية، السيد عبد المجيد، 2009، ص308).

4-6 تصنيف على معيار الفئة التي ينتمي إليها الضغط:

وهنا تتعدّد الأنواع ونذكر منها مايلي:

- (أ) ضغوط إنفعالية ونفسية: كالقلق، الإكتئاب، المخاوف المرضية... إلخ
- (ب) ضغوط أسرية: بما فيها الصراعات الأسرية، الانفصال، تربية الأطفال... إلخ
- (ج) ضغوط إجتماعية: التفاعل مع الآخرين سواء كثرة اللقاءات أو قلّتها... إلخ
(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص ص 24-25).
- (د) ضغوط العمل: كالصراع مع الرؤساء، تغيير مكان العمل، كثرة المسؤوليات، اضطراب العلاقة مع الزملاء.
*إضافة لأنواع أخرى:
- (و) ضغوط مالية: نقص الإمكانيات المادية، زيادة تكاليف المعيشة، خسائر مالية... إلخ
- (هـ) ضغوط دراسية: وهي نوعان نجد منها الضغوط الإيجابية التي تحفز الطالب على الأداء والمثابرة وتتميز بعدم تجاوزها حد إحتمال الطالب ممّا يجعل منها محفزاً بدل أن تكون عائقاً كالقلق الذي يسبق الإمتحانات والذي يكون بدرجة متوسطة ومناسبة، أمّا الضغوط السلبية هي التي تجاوز حدها نطاق إحتمال الطالب حيث أصبحت تحدّ من إمكانياته وتؤثر على قدراته كقلق الإمتحان الزائد والمُبالغ به.
- (ي) ضغوط متعلقة بالطبيعة: كالزلازل، الفيضانات..... إلخ (محمد حسن غانم، ص 43).
- (ع) ضغوط صحية: إنّ إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية خاصة المزمنة منها وما يرافقها من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض مصدراً لشعور المريض بالضغوط النفسية (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص 31).

5- أسباب الضغط النفسي

أولاً: الأسباب العامة للضغط:

إنَّ مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كطبيعة شخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أنَّ ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر.

1- المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

الإنفعال في درجة معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويشحن طاقته للإنجاز، لكن في حالات كثيرة تتحول الإنفعالات إلى مصدر من مصادر الإضطراب ومنها مايلي:

1-1 نمط الشخصية:

يُعرّفها عمار كشرود في معجمه بأنها: " تشير إلى الخصائص والسّمات التي تتوافر في تركيب وكيان الشخص " (عمار الطيب كشرود، 1994، ص266).

ويمكن تصنيف الأفراد إلى نمطين من أنماط الشخصية: أحدهما أكثر قابلية للضغوط بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن والمبالغة في طموحاته، وكأنّه يُسابق الزمن ويُعرف بالنمط " أ "، أمّا النمط الثاني فيكون عكس النمط الأول ويُعرف بالنمط " ب " الذي يتميز بالثقة والهدوء وكذا أخذ الأمور ببساطة وأخذ الوقت في التعامل مع الأمور ومواجهتها (علي حمدي، 2000، ص173).

2-1 المشكلات الصحية:

المرتبطة بالصحة الجسدية والفيزيولوجية أي الأعضاء الحيوية، والتهيج النفسي (الإستعداد) لقبول المرض، وضعف المقاومة الداخلية، كذلك يرجع الضغط النفسي إلى نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين فيتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما يواجه ضغوطاً ونتيجة لهذا تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمدّ الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم للمرض، فالمرض يُعتبر مصدراً أساسياً للضغط النفسي (أحمد نايل العزيز، 2009، ص ص33-34).

2- المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

2-1 المشاكل الأسرية: نذكر منها: نقص التأييد الأسري، التنافر الأسري، انفصال الوالدين وغياب أحدهما، مرض أحد الوالدين، عدم الإستقرار المنزلي، إنعدام الحوار والتفاهم وكثرة المجادلات. فإذا كان المناخ المنزلي مُشعباً بالتوتر والخلافات والمشاكل فهذا سيكون عاملاً إضافياً يُلقي بأعبائه على كاهل الفرد ويُحمّله ضغوطاً مختلفة.

2-2 مشاكل العمل: وتنشأ من مهنة الفرد وعدم الرضى عن المركز الوظيفي، أو عن الراتب أو إضطراب العلاقة بين الزملاء أو المدراء أو كثرة المسؤوليات.

2-3 المشاكل المالية أو الإقتصادية: مثل إنخفاض الدخل، وإرتفاع معدلات البطالة وإزدياد تكاليف العيش.

2-4 المشاكل الإجتماعية: المتمثلة في سوء العلاقة مع الآخرين وصعوبة تكوين صداقات، كذلك العزلة، موت عزيز، صراع الأجيال (ماجدة بهاء الدين، 2008 ، ص ص 30-31).

2-5 المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير والفيضانات وغيرها (طه، وسلامة عبد العظيم حسين، 2006 ، ص 300)، كذلك هي الخاصة بدرجة الحرارة والبرودة، وتضاريس الأرض، والموارد الطبيعية، وإزدحام السكان وقلة الخدمات.....إلخ

2-6 ضغوط سياسية: وتنشأ من عدم الرضا عن الحكم القائم، ونتيجة الصراعات السياسية وهيمنة قوى خارجية، وغياب المشاركة السياسية.

2-7 ضغوط كيميائية: كإساءة إستخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين، والمخدرات بأنواعها.

ثانياً: أسباب ومصادر الضغوط الدراسية عند الطالب الجامعي

قد يواجه الطالب عند إلتحاقه بالجامعة بعض المشكلات منها ما قد يستطيع التوافق معها إيجابياً، ومنها ما قد يجد صعوبة في مواجهتها وإيجاد حلول لها وقد تستمر معه لتُشكل حالة من الضغط النفسي المزمّن ومن المشاكل التي تصادف الطالب الجامعي هي:

1. إنتقال الطالب من الثانوية إلى الجامعة، أو من جامعة إلى أخرى.
2. المشكلات المالية: نقص الموارد المادية وعدم القدرة على تحمّل نفقات الدراسة (كتب، بحوث، نقل..).
3. مشكلات أكاديمية: منها الإمتحانات، البحوث، الواجبات الدراسية، المنافسة، ضعف التحصيل الدراسي
4. مشكلات شخصية: تتمثل في الصراعات مع عناصر المحيط من أساتذة ، زملاء أو مع الأسرة...إلخ

6- أعراض وعلامات الضغط النفسي

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقاً أو إزعاجاً فإنه يمرّ بخبرة أو حالة تُعرف بالواجهة أو الهرب ومع إستمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض إلا أنها تختلف ولا تظهر جميعاً في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص (علي عسكر، 2003، ص160). وتُصنّف الأعراض الناتجة عن الضغط النفسي في الجدول الآتي: (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص ص34-35)

أعراض معرفية	أعراض سلوكية	أعراض نفسية وانفعالية	أعراض جسدية
- النسيان وصعوبة إسترجاع الأحداث	- فرط الأكل أو نقص الشهية	- قلق	- صداع
- صعوبة في التركيز	- إنعدام الصبر	- إهتياج	- كزّ الأسنان
- صعوبة في إتخاذ القرارات	- ميل إلى الجدال	- شعور بخطر الموت	- جفاف الحلق
- إضطراب في التفكير	- مطاطة	- إكتئاب	- شدّ الفكّين
- إستحواذ فكرة واحدة على الفرد	- زيادة التدخين، الكحول، الأدوية...	- غضب	- ألم في الصّدر
- إنخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضة	- إنعزال	- فرط الحساسية	- خفقان القلب
- تزايد معدّل الأخطاء	- تجنّب المسؤولية	- بلادة	- قصر التنفس
- إصدار أحكام غير صائبة	- أداء سيئ في العمل	- حزن	- إرتفاع ضغط الدم
	- تغيّر في العلاقات	- شعور بفقدان الأمل	- ألم عضلي
	- العائلية والحميمة	- شعور بعدم الأمان	- عسر الهضم
	- تدهور في العناية بالصّحة	- شعور بالعجز	- إمساك أو إسهال
	- لوم الغير	- شعور بالرغبة في البكاء	- زيادة في التعرّق
	- عدم الثقة بالآخرين	- عدوانية	- تعب
	- تصيّد الأخطاء	- تقلّب المزاج	- أرق أو نوم زائد
		- الخوف من المستقبل	- مرض متكرّر
			- توتر عالي
			- آلام الظهر
			- إلتهاب الجلد

جدول رقم (1) يوضّح أعراض وعلامات الضغط النفسي

وعند إسقاط مفهوم الضغط النفسي على الطلبة في الجامعة نجد الأعراض التالية:

- **القلق:** وهو شائع لدى الطلبة ويتضمن أعراض منها: التهيّج، البكاء، سرعة الحركة، التفكير الوسواسي، الأرق، فقدان الشهية، التعرق... إلخ (شارلتر شيقر، ميلمان هيوارد، ترجمة داود نسيمية وحدي نزيه، 1996، ص490).
- **التهرّب من الجامعة:** أي تغيب الطالب عن الجامعة دون عذر أو مبرّر وعادة ما تقترن كثرة الغيابات بإنخفاض التحصيل (شارلتر شيقر، ميلمان هيوارد، ترجمة داود نسيمية وحدي نزيه، 1996، ص492).
- **أحلام اليقظة:** تُعرّف بأنها إنغماس الشخص بالأحلام في وقت غير مناسب ممّا يعوق القدرة على التركيز (شارلتر شيقر، ميلمان هيوارد، ترجمة داود نسيمية وحدي نزيه 1996، ص495)، فهي تُمكن الطالب من التخفيف من معاناته التي لا يستطيع تحمّلها أو تجاوزها في الحياة الواقعية فتظهر في تخيّلاته.
- **إضطرابات جسدية:** عند إحساس الطالب بالضغط النفسية تهرع الغدّة الكظرية لإفراز عصارة الكورتيزول التي تزيد من تفاعل الجسم على مواجهة الخطر وهنا تُستثار سلسلة من ردود الفعل الجسدية على شكل تقلص في جهاز المناعة وتضخّم في العضلات وإنسداد في مجرى الدم وإرتفاع في الضغط، وتُسبب كل هذه الإضطرابات العضوية مشكلات دراسية، فالإرتفاع المزمن في عصارة الكورتيزول يؤدّي إلى موت الخلايا الدماغية المسؤولة عن تشكّل الذاكرة وبنائها. وكذلك تُعطل مقدرة الطالب على تحديد أولوياته، كما أكّد إختصاصي البصريات "**Ray Gottlieb**" أنّ الضغوط الدراسية تتسبّب في مشكلات بصرية تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي، كذلك تُقلص عملية التنفس وتؤثر على التوازن الكيميائي للجسم (فاطمة عبد الرحيم التوايسة، 2013، ص ص 50-52).

❖ وكذلك هنالك بعض الأعراض الأخرى منها:

- العجز عن تنظيم الوقت.
- عدم القدرة على فهم طريقة أداء الإختبار بطريقة صحيحة.
- عدم القدرة على التركيز أو الإنجاز.
- تأجيل الأعمال الدراسية والواجبات المنزلية.
- عدم التكيف مع الجو الأكاديمي، أو مع الزملاء.
- ضعف الذاكرة.
- ضعف التحصيل الأكاديمي وعدم القدرة على التفكير وإتخاذ القرارات السليمة والخوف من المستقبل.

7-آلية حدوث الضغط النفسي

إنّ مراحل حدوث الضغط النفسي تختلف باختلاف الإنتماءات الفكرية والنظرية للعلماء، سوف نتعرّض في هذا العنصر لوجهة نظر هانز سيلبي " Hans Selye " حيث كان له إسهام هام في تفسير الضغط النفسي بفضل أبحاثه وملاحظاته، وتوصّل إلى ما أسماه تناذر التكيف العام، ويضمّ 3 مراحل لعملية الإستجابة للضغط وهي:

➤ المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار (الإستجابة)

تبدأ بالإنّتباه لوجود حدث ضاغط وهذا الإنّتباه يُؤدّ تغيرات فيزيولوجية، في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فيحدث نتيجة التّعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النّبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون في حالة إستنفار وتأهب من أجل التكيف مع العامل المهّدّد (عبد الله محمد قاسم، 2001، ص ص 116-117).

➤ المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة (المواجهة)

إذا إستمرّ الموقف الضاغط فإنّ مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة المقاومة له، فيقوم الفرد بمقاومة الحدث الضاغط، ففي هذه المرحلة تختفي التّغيرات التي حدثت في المرحلة السابقة، فإذا نجحت المقاومة فإنّ الجسم يعود إلى حالته الطبيعية، أمّا إذا استمرّ الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فسيستمر في المقاومة حتى تصبح طاقة الجسم على التكيف مُجهدة، ثم تضعف وسائل مقاومته، ويصبح عاجزاً على التكيف فيدخل في المرحلة التالية (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص ص 128-129).

➤ المرحلة الثالثة: مرحلة الإجهاد (الإنهاك)

تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع فتكون الطاقة قد إستنفذت فيحدث الإنهيار، ويؤدّي إستمرار الإستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الإضطرابات السيكوسوماتية والإجهاد (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 129). ومن الأعراض التي تصيب الفرد في هذه المرحلة هي: إرهاق جسمي مزمن، إضطرابات مزمنة في المعدة والقولون، صداع مزمن، إكتئاب، العزلة الإجتماعية وقطع العلاقات الإجتماعية (محمد حسن غانم، ص ص 106-107).

8- تشخيص حالة الضغط النفسي

إنّ تشخيص حالة الضغط لا يتم بصفة محددة ودقيقة مثل باقي الأمراض. فهناك بعض المؤشرات الدالة على وجود الضغط منها: اضطرابات النوم، القلق، الإستثارة، التعب، فقدان الشهية، الصداع، آلام صدرية، إسهال، مغص.... إلخ، شرط أن لا ترتبط هذه الأعراض بأيّ سبب عضوي وذلك بعد إجراء فحص نفسي وبيولوجي. ويرتكز التناول الإكلينيكي للضغط على معطيات لفحوصات مختلفة منها:

8-1 فحص عيادي:

الهدف منه تقدير مختلف الإضطرابات المرتبطة بالضغط .

8-2 فحص إجتماعي - مهني:

هدفه البحث عن عوامل الضغط ومصادره في أسلوب معيشة الفرد ونمط حياته (ظروف العمل أو الدراسة، الحياة الأسرية... إلخ) والغرض منها إيضاح عوامل الإحباط والإلتزامات والإرغامات المفرطة.

8-3 فحص نفسي:

يهدف لفحص قدرة الفرد في إدارة الضغط من حيث التحكم فيه وضبطه وأساليب مواجهته، فهو يتّجه لدراسة بنية الشخصية لأنها مهمة في تحديد مدى قابلية الفرد للتأثر بالضغط ذلك من خلال معرفة سمات طبعه وسلوكه، كما يهتم بالجانب الوراثي، والمعاش اليومي، والتجارب السابقة والصدمات.

8-4 فحص تاريخي:

هدف هذا الفحص هو حصر مقدار الضغط المتراكم في حياة الفرد لأنّ لهذا التراكم تأثير خطير على صحته، ويتم تقدير ذلك من خلال حصر أهم الأحداث الحياتية التي تعرّض لها الفرد (موت شخص عزيز، طلاق، سجن.... إلخ). ويشير بينسابت " **Bensabat** " إلى أنّ هناك علاقة قوية بين مجموع التغيرات الضاغطة التي طرأت في حياة الفرد وتواتر الأمراض والإضطرابات.

9- طرق قياس الضغط النفسي

يُمثّل قياس الضغوط وفحصها والتعرّف على مستوياتها لدى الفرد أحد الإهتمامات الرئيسية لدى علماء النفس، وجدير بالذكر أنّ هناك طرقاً متعددة لقياس وفحص مستوى الضغوط، منها:

- المقاييس الفيزيولوجية
- المؤشرات الكيميائية الحيوية
- المقاييس والإختبارات النفسية: التي تضم:

(أ) أساليب التقدير الذاتي **Self – reports** ومنها:

- الإستبيانات أو الإستخبارات Questionnaires
- المقابلات Interviews

(ب) المقاييس السلوكية **Behavioral Scales** وتضم:

- الملاحظة Observation : في المواقف الطبيعية والمصطنعة.
- الإختبارات الأدائية Performance scales . (جمعة سيد يوسف، 2007، ص25)

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وبإختلاف المجال الذي تُعدّ له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية، ومقاييس مُعدّة لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية، كما أنّ المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، كذلك الراشدين. فالمقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص40).

10- إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

10-1 تعريفها:

رغم إختلاف تعريفات العلماء حول مفهوم "مواجهة الضغوط" إلا أنه يوجد إتفاق متزايد على أنّ المواجهة تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتأمين حاجاته الملحة من خلال السيطرة على الظروف التي تتضمن الأذى والتهديد والتحدّي، وهذه الحاجات يدركها الفرد على أنها تتجاوز إمكانياته (عاقل فاخر، 1988، ص 90).

وقد بدأ الإهتمام بدراسة موضوع إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية منذ الستينات. وتُعدّ دراسة مورفي "Murphy" في 1962 من أوائل الدراسات التي إستخدمت هذا المصطلح وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها، ومن الذين أسهموا بدراسة إستراتيجيات التعامل مع الضغوط كان: كارل مينجر "Carl Meninger" ووصفها بأنها "حيل ووسائل تنظيم طبيعية سوية للضغوط" (رجاء مريم، 2007، ص 151).

10-2 أنواعها:

قد قام كل من لازاروس "Lazarus" و فولكمان "Folkman" 1980 بالتمييز بين نوعين من إستراتيجيات المواجهة :

أ) المواجهة التي تركز على المشكلة " Problem – Focused Coping ":

تشير إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة، وإتخاذ القرار بشكل معرفي فعلا، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط.

ب) المواجهة التي تركز على الإنفعال " Emotion – Focused coping ":

تؤكّد على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في التوتر الإنفعالي الناتج عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل: الإنكار، التفاؤل، البحث عن المساندة، تجنب مسببات الضغط وهذه الإستراتيجيات نوعية يختارها الفرد وفقاً لتقييمه الذاتي لمصدر الضغط وحجمه (سرور سعيد عبد الغني، 2003، ص 17).

10-3 العوامل المؤثرة في إدراك ومواجهة الضغوط النفسية:

- ترى سوزان فولكمان " Suzan Folkman " أن تقييم الأحداث بأنها ضارة أو مهددة تعتمد على عوامل تتصل بالفرد والموقف الضاغط، وفي هذا السياق يذكر رجب شعبان محمد 1995 أن هناك 3 مجموعات من العوامل المرتبطة بكيفية استخدام أساليب مواجهة الضغوط وهي:
- **عوامل شخصية وديموغرافية:** تتضمن العمر، الجنس، المستوى التعليمي، الإجتماعي، الإقتصادي، الثقافي، النضج المعرفي والإنفعالي، الثقة بالنفس، العقائد الدينية وخبرات الفرد السابقة.
 - **عوامل مرتبطة بالأحداث الضاغطة:** تتضمن خصائص المواقف والأحداث الضاغطة مثل: نمط وسياق الحديث وطبيعته وشدته ومدته وإمكانية التحكم فيه.
 - **عوامل بيئية، إجتماعية وفيزيائية:** تتضمن طبيعة العلاقة بين الأفراد وأسرههم والأصدقاء والمساندة الإجتماعية وطبيعة العمل (أبو حطب صالح محمد حسين، 2003، ص ص 43-44).

* أما العوامل التي تؤثر في إدراك ومواجهة الطالب للضغوط النفسية هي:

- إدراك الطالب للحدث والتأقلم معه على أنه أمر واقع يجب التكيف معه.
- المستوى الإقتصادي للأسرة، فكأما كان مرتفع كآما أصبح لدى الفرد القدرة على التعامل مع الضغوط.
- المستوى التعليمي للأم، فكأما كانت الأم متعلمة كآما استطاع الإبن مقاومة الضغوط.
- العلاقة القائمة على المحبة والإحترام المتبادل بينه وبين زملائه.
- العلاقة الحسنة مع الأساتذة.
- مدى التماسك الأسري والعلاقات الأسرية.
- المثابرة ووضع أهداف مستقبلية ممكنة التحقيق (نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص 50).

10-4 فنيات وأساليب مواجهة الضغوط:

أولاً: الفنيات الفيزيولوجية لمواجهة الضغوط

1. التأمل: هو أن يجلس الفرد في مكان هادئ لمدة تتراوح من 10 إلى 12 ثانية ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق وبانتظام مع التركيز على كل أعضاء جسده وإرخاء العضلات، ويقوم بتكرار جملة إيجابية تساعده على الإسترخاء، وتكرر هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص ص 339-340).

2. ممارسة الرياضة: تعمل التمارين الرياضية على خفض آثار الضغوط وتقليل القلق والإكتئاب الناتج عن المواقف الضاغطة، فهي تحسّن المزاج وتزيد الطاقة والقوة والحيوية، وتحسّن الجسم فإن الصورة الذاتية تتحسن، ومن التمارين المفيدة في حالات الضغط النفسي: الأيروبيك التي تخفّض سرعة ضربات القلب وخفض ضغط الدم وكذا مستوى العدوانية والإكتئاب، إضافة إلى اليوغا التي تساعد على التحكم في الجسم والعقل، كذلك المشي، السباحة، ركوب الدراجات، حيث تقلّل جميعها من درجة القلق والحزن والشد العضلي والتوتر (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص ص 340-341).

3. التغذية: تُعتبر فعّالة في مواجهة وإدارة الضغوط، فالجسم القوي يتوافق أكثر مع المواقف الضاغطة عن طريق الغذاء السليم خاصة الذي يتضمن البروتينات، المغنيزيوم، البوتاسيوم، الفوسفور وفيتامين "ب" (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 342).

ثانياً: الفنيات السلوكية في مواجهة الضغوط

1. الإسترخاء: هو من أهم الفنيات التي يعتمدها السلوكيون في مواجهة الضغوط لما له من فوائد فيزيولوجية ونفسية تتجلى في الشعور بالهدوء، زيادة الثقة بالنفس، زيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة وكذا خفض معدل ضربات القلب، إسترخاء العضلات وخفض التوتر. ومن أهم أنواعه نجد: الإسترخاء بالتنفس والإسترخاء العضلي والفكري (طه، سلامة حسين عبدالعظيم، 2006، ص 105).

2. تعديل أسلوب الحياة: أسلوب الحياة هو كل ما يتعلّق بشخصية الفرد فهو ليس ثابتاً بل يمكن تعديله، لهذا فإستجابات الفرد السلوكية إزاء المواقف الضاغطة قد تُضعف من قدرته على مقاومتها. لذا فحدوث تغيير في أسلوب الحياة والعادات يساعد في مواجهة الضغوط.

3. **الدعابة والمرح:** فقد أوضحت الدراسات أنّ الأفراد الذين يكون لديهم مستويات عالية من الدعابة والتفاؤل يُظهرون مقاومة قوية للضغط النفسي.
4. **التدريب على السلوك التوكيدي:** أي القدرة على قول " لا " و رفض الطلبات غير المقبولة، والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة وعن الأفكار والآراء، والقدرة على بدء وإستمرار وإنهاء المحادثات والتفاعلات الإجتماعية، والقدرة على إتخاذ القرارات وتنظيم وفهم الإنفعالات.
5. **التدريب على إدارة الوقت:** هدفه زيادة الكفاءة لدى الفرد في إستخدام الوقت وتوظيفه وإستثماره في كل ما هو مفيد، حيث أنّ التخطيط الفعّال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدولة الأنشطة (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص ص 344-345-346-347).

ثالثاً: الفنيات المعرفية في مواجهة الضغوط

- إنّ الحدث الضاغط لا يُسبب القلق والتوتر في حدّ ذاته وإتّما الأفكار والإعتقادات التي يُكوّنّها الفرد عن الموقف هي السبب في حدوث الضغط النفسي، لذا فتغيير الأفكار غير المنطقية والسلبية المُكوّنة عن الحدث يؤدّي لتغيير الإستجابة نحوه. وهناك عدّة فنيات تساعد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:
1. **إيقاف الأفكار السلبية:** إذ ينبغي تغيير الأفكار والإعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجياً على أن تحلّ محلّها أفكار أكثر عقلانية.
 2. **إدارة الذات:** يهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدّم ومراقبة الذات وتقديم التعزيز الإيجابي عند ظهور الإستجابة المطلوبة.
 3. **أحاديث الذات:** تقوم على فكرة أنّ الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه إذا استطاع التخلص من الأحاديث السلبية الإنهزامية التي يقولها لنفسه عن نفسه وإستبدالها بأحاديث إيجابية تفيد في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغوط.
 4. **إعادة الصياغة:** أي التركيز على المعنى الإيجابي في الحدث ليستطيع التعامل معه.
 5. **التحليل أو التّصوّر البصري:** يتضمن تدريب الفرد على تخيّل نفسه وهو في موقف ضاغط وغالبا ما يقترن بالإسترخاء، وهكذا يستطيع التدرّب على الحدث الضاغط المتوقع.
 6. **حل المشكلات:** يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة لحل المشكل، هدفها تنمية مهارات الأفراد وزيادة كفاءاتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص ص 350-351).

رابعاً: الفنيات الروحية والوجودية في مواجهة الضغوط

1. البحث عن معنى وهدف للحياة: كلما سعى الفرد نحو إيجاد معنى وهدف لحياته فإن ذلك يُخفّف من الشعور بالضغط لديه.
2. التفاوض: تساعد النظرة التفاوضية في الحياة على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرّضا عن النفس، كما تشير الدراسات إلى أنّ التفاوض يؤدي لتقييم معرفي أفضل للمواقف التي يتعرض لها الفرد وبالتالي يكون أقل عرضة للأعراض النفسية والجسمية (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص ص 352-353-354).

خامساً: العلاج الكيميائي للضغط النفسي

يتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط والأدوية المهدئة والفيتامينات مثل "B" و "C" حيث تُعتبر الفيتامينات مهمة جداً في علاج الضغط النفسي إضافة إلى العقاقير مثل: مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب.

1. مضادات القلق: تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي، كما لها خاصية مُنومة وتحقق الإسترخاء.
2. المهدئات: تُستعمل كآلية مُهدئة للتوتر والضغط النفسي منها: Mèprobamate, Benzodiazipine.
3. مضادات الاكتئاب: تهدف لعلاج تعكّر المزاج والتوتر الشديد وتحسين القدرة على التفكير ومعالجة اضطرابات النوم ومنها: Laroxyl, Athymie, Praymarel (جلييلة معيزة، 2002، ص 75).

خلاصة

فيما تمّ ذكره في هذا الفصل من مفهوم الضغط النفسي، وكذا مع عرض مسبباته ومصادره وأعراضه ومآلها من تأثير على الأداء الفكري والسلوكي وحتى الدراسي الذي تعاني منه بالأخصّ فئة الطلبة، ومن هذه التأثيرات نوّد دراسة مدى تأثير الضغط النفسي على مستوى فعالية الفرد في الحياة وعلى إرادته في تحقيق الأفضل ومستوى دافعيته، وهذه الأخيرة سنقوم بتناولها في الفصل التالي.

الفصل الثالث

دافعية الإنجاز

تمهيد

- 1- تعريف الدافعية
- 2- تعريف الإنجاز
- 3- تعريف دافعية الإنجاز
- 4- بعض المصطلحات المرتبطة بالدافعية
- 5- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز
- 6- العوامل المؤثرة لدافعية الإنجاز
- 7- مكونات دافعية الإنجاز
- 8- أنواع دافعية الإنجاز
- 9- صفات ذوي دافعية الإنجاز
- 10- قياس دافعية الإنجاز
- 11- الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي

خلاصة

تمهيد:

تُعتبر الدافعية من أهم العوامل التي لها علاقة مباشرة بكيان الفرد مهما كان منصبه أو نشاطه في المجتمع، ولقد بُنيت العديد من الدراسات في مجال التربية والتعليم حول العلاقة الموجودة بين نجاح الطالب في الدراسة وعامل الدافعية، إذ تُعتبر كمحفّز أساسي يدفع الطالب للعمل والمثابرة، فالدافعية أهم شرط من شروط التّعلم حيث أكّدت جل النظريات أنّ المتعلّم لا يستجيب للموضوع دون وجود دافع معين، والطالب المُتمدّرس لديه مجموعة من الطموحات والرغبات التي تجعله يختلف مع الآخرين بإختلاف بيئته وشخصيته وحياته النفسية والإجتماعية والتي لها دور في بعث الدافعية للإنجاز.

1- تعريف الدافعية

1-1 لغة:

تعود كلمة دافعية " motivation " في أصلها إلى كلمة لاتينية " movere " أي يحرك أو يدفع، ثم أخذ هذا المصطلح معنى أوسع يشمل رغبة الفرد لإشباع حاجات معينة، وأنه يتعلق بالقوى التي تحافظ أو تُغير إتجاه أو كمية أو شدة السلوك. (كامل محمد مغربي، 2004، ص 119).

2-1 إصطلاحاً:

يوكّد العلماء على أنّ أي سلوك بشري لابدّ أن يكون وراءه دافع أو دوافع تستثيره وتوجّهه (محمد بن معجب الحامد، 1995، ص 132).

فالدوافع " motivation " هي إحدى خصائص السلوك الإنساني إذ تُعدّ قوى أو طاقات نفسية داخلية توجّه وتُستق بين تصرفات الفرد وسلوكه أثناء إستجابته للمواقف والمؤثرات البيئية المحيطة به، وتتمثّل هذه الطاقات في الرغبات والحاجات والتوقعات التي يسعى الفرد إلى إشباعها وتحقيقها، وتزداد قوة الدافع وحدته كلّما كانت درجة إشباع الحاجة أقل من المطلوب بمعنى آخر أنّ دوافع الإنسان تتبع منه وتدفعه إلى السلوك في إتجاه معين وبقوة محدّدة (ناصر محمد العديلي، 1983، ص 7).

وفيما يلي سوف نتطرق إلى مجموعة من تعاريف بعض العلماء الذين تناولوا مفهوم الدافعية وهي:

(أ) عزّف هوب " Hebb " الدافعية بأنّها: أثر لحدثين حسنين هما الوظيفة المعرفية التي توجّه السلوك، ووظيفة التيقظ أو الإستثارة التي تمدّ الفرد بطاقة الحركة.

كما عزّفها على أنها عملية يتم بمقتضاها إثارة نشاط الكائن الحي وتنظيمه وتوجيهه إلى هدف محدّد (ثائر أحمد غباري، 2008، ص 16).

(ب) أوضح كاتل وكلين " Kaatel et Kallen " أنّ للدافعية جانبين وهما :

1. الميل بشكل تلقائي لبعض الأشياء دون البعض الآخر.

2. إظهار حالة إنفعالية خاصة بالحافز ومدى تأثيره.

(ج) ماسلو " Maslou " يُعرّف الدافعية بأنها خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعمامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي.

2- تعريف الإنجاز

يُقصد بالإنجاز كل ما يحققه الفرد من نجاح وتقدّم، وذلك بالإعتماد على قدراته ومواهبه الشخصية والذي يكون له أثر في تحديد مستقبله واتجاهاته الحياتية (عمر عبد الرحيم نصر الله، ص133).

3- تعريف دافعية الإنجاز

يرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس من الناحية التاريخية إلى ألفرد أدلر " Alfred Adler"، الذي أشار إلى أنّ الحاجة للإنجاز هي دافع تعويضي مُستمد من خبرات الطفولة. ولقد عرّف عبد الدايم عبد السلام السيد الدافع للإنجاز بأنه: " نزعة مكتسبة تنعكس من خلال مثابرة التلميذ بصفة عامة ومثابرته في حالة وجود صعوبة ورغبته أو إستعداده للمحاولة والإستمتاع بما هو جديد وصعب " (عبد الدايم عبد السلام السيد، 1993، ص7).

وعرّف فيروف " Veroff" الدافع للإنجاز على أنه مسارات وأهداف متعددة فقد يكون سعياً لتحقيق الإستقلال والذاتية أو لتحقيق القوة أو قيم إجتماعية أو لتحقيق الكفاءة أو للإنجاز في حد ذاته (عبد المقصود علي، 1991، ص2).

أما جولدسون " Goldenson" فقد عرّف الدافعية للإنجاز بأنها تشير إلى حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات والنضال من أجل مواجهة التحديات الصعبة، وهي أيضا الميل إلى وضع مستويات مرتفعة في الأداء والسعي نحو تحقيقها والعمل بمواضبة شديدة ومثابرة مستمرة. وأشار هيلجار وآخرون " Hilgard, et all" إلى أنّ الدافع للإنجاز يعني تحديد الفرد لأهدافه في ضوء معايير التفوق والإمتياز.

أما رجاء محمود أبو علام فعرف الدافع للإنجاز بأنه: حالة داخلية ترتبط بمشاعر الفرد وتوجّه نشاطه نحو التخطيط للعمل وتنفيذ هذا التخطيط بما يحقق مستوى محدّد من التفوق يؤمن ويعتقد به (رجاء محمود أبو علام، 1986، ص269).

4- بعض المصطلحات المرتبطة بالدافعية

من المهم أن نُميِّز بين مفهوم الدافعية والمفاهيم الأخرى التي ترتبط بها، مثل الحاجة، الحافز، الباعث، العادة، الإفعال، القيمة، وفيما يلي سيتم ذكرها بالترتيب:

1-4 الحاجات " needs " :

تشير الحاجة إلى شعور الكائن الحي بإفتقاد شيء معين، ويستخدم مفهومها للدلالة على مجرد الحالة التي يصل إليها الكائن الحي نتيجة حرمانه من شيء معين إذا وجد تحقيق للإشباع. وبناءً على ذلك فإنَّ الحاجة هي نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي، والتي تُحفِّز طاقته وتدفعه في الإتجاه الذي يحقق إشباعها (معتز عبد الله، 1990، ص 411).

كما تشير الحاجة أيضاً إلى حالة من النقص والعوز والإفتقار وإختلال التوازن وتقترن بنوع من التوتر والضيق ولا تلبث أن تزول الحاجة متى قُضيت. (عبد الرحمن الوافي، ص 72).

2-4 الحوافز " drives " :

عبارة عن دوافع تعمل على تنشيط السلوك بهدف إشباع الحاجات ذات الأصول الفيزيولوجية المرتبطة ببقاء الكائن الحي على قيد الحياة، فالحوافز هي نقص موجّه أي أنها موجّهة نحو عمل معين، وتخلق إندفاعاً نشيطاً نحو تحقيق الأهداف، لذا فهي أساس عملية الدافعية، فالحافز هو ما يُنشِط السلوك ويُهيئُه للعمل كما أنه يشير إلى زيادة توتر الفرد نتيجة لوجود حاجة غير مُشبعة أو نتيجة للتغيير في ناحية عضوية عنده حيث يجعل هذا التوتر الفرد مستعداً للقيام بإستجابات خاصة نحو موضوع معين في البيئة الخارجية أو البعد عن موضوع آخر بهدف إشباع حاجاته أو إعادة توازنه الفيزيولوجي.

كما يشير الحافز حسب ماركس " Marx " 1976 إلى المثيرات الداخلية العضوية التي تجعل الكائن الحي مستعداً للقيام بإستجابات خاصة نحو موضوع معين في البيئة الخارجية أو البعد عن الموضوع، أي أنها تؤدي إلى إصدار السلوك، ويُرادف البعض بين مفهوم الدافع ومفهوم الحافز على أساس أن كلا منهما يعبر عن حالة التوتر العامة نتيجة لشعور الكائن الحي بحاجة معينة، وفي مقابل ذلك هناك من يميز بين هذين المفهومين على أساس أن مفهوم الحافز أقل عمومية من مفهوم الدافع، إذ يُستخدم هذا الأخير للتعبير عن الحاجات البيولوجية فقط مثل الأكل أي حافز الجوع والعطش وبصفة عامة فإنَّ كل من الحافز والدافع يشير إلى الحاجة بعد أن تُرجمت في شكل حالة سيكولوجية تدفع الفرد إلى السلوك في إتجاه إشباعها (محي الدين أحمد حسين، 1988، ص 78).

3-4 البواعث " goals " :

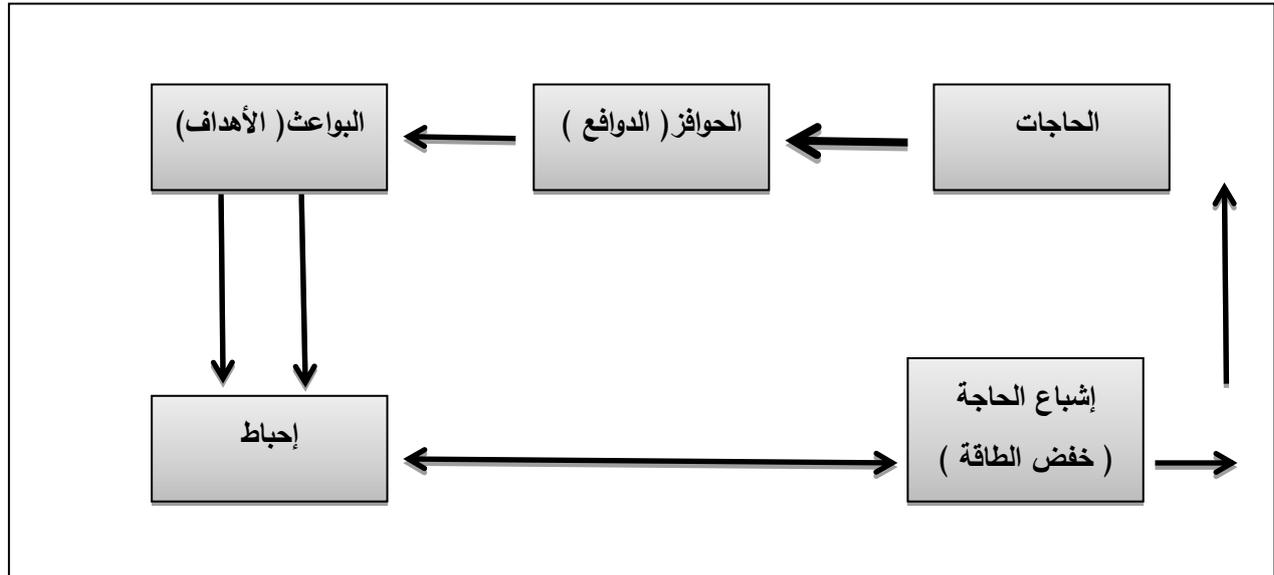
يُعرّف الباعث على أنه الموضوع الذي يهدف إليه الكائن الحي ويُوَجّه إستجاباته إتجاهه ويعمل على التخلص من حالة التوتر التي يشعر بها.

ويُعرّف فيناك " Vinacke " الباعث بأنه يشير إلى محفزات البيئة الخارجية المساعدة على تنشيط دافعية الأفراد، تأسست هذه الدافعية على أبعاد فيزيولوجية و إجتماعية، وتُعدّ الحوافز والمكافآت المالية كأمتلة لهذه البواعث، كذلك نأخذ النجاح أو الشهرة كمثال عن بواعث الدافعية للإنجاز، وفي ضوء ذلك فإنّ الحاجة تنشأ لدى الكائن الحي نتيجة حرمانه من شيء معين، ويترتب على ذلك أن ينشأ الدافع الذي يعبئ طاقة الكائن الحي ويوجّه سلوكه من أجل الوصول إلى الباعث.

وذلك كما هو موضح في الشكل التالي:

شكل رقم (1) يبيّن العلاقة بين المفاهيم الثلاثة " الحاجات، الحوافز(الدوافع) والبواعث (الأهداف) "

(معتز عبد الله، 1990، ص422).



4-4 الغريزة:

يُعرّفها ماك دوجال " Mac Duggal " بأنّها إستعداد فطري نفسي جسمي، يدفع الفرد إلى أن يدرك وينتبه إلى أشياء من نوع معين، ويشعر إزاءها بإنفعال ثم يسلك نحوها سلوكا معيناً، أو يحاول ذلك على الأقل (داوود معمر، 2006، ص 30).

4-5 العادة " Habit " :

أشار كورمان " Korman " إلى أنّ مفهوم العادة قد تمّ تضمينه كمتغير أساسي في بناء نظرية أو منحى التوقع من قبل بعض العلماء مثل أتكينسون " Atkinson " وبارش " Berch " وذلك نظراً لأهمية هذا المفهوم في إعطاء القيمة النوعية وتوقع النوع وفي إختيار الفرد لسلوك معين يمكن إنجازه. وقد نشأ نوع من الخلط بين إستخدام كل من مفهوم العادة ومفهوم الدافع وعلى الرغم من وجود إختلاف بينهما فالعادة تشير إلى القوة والميول السلوكي التي ترتقي وتنمو نتيجة عمليات التدعيم وترتكز على الإمكانيات السلوكية، أما الدافع فيركز على الدرجة الفعلية لمقدار الطاقة التي تنطوي عليها العادة وبالتالي يمكن إعتبار الدافع نوعاً فعّالاً من العادات وقد يكون التباين في العادات أو السلوك المتعلّم ضئيلاً ومحدوداً بين الأفراد، في حين أنّ الدوافع هي التي تزيد من نطاق هذا التباين حيث يؤدي التذبذب في حالات الدافعية إلى تغير السلوك عبر المواقف المتشابهة (معتز عبد الله، 1990، ص450).

4-6 مفهوم الإنفعال " Emotion " :

يُعدّ الإنفعال من الحالات الشعورية المُحيّرة فهو يتضمن الخوف والكرهية والغضب كما يتضمن السعادة والبهجة والإستثارة ويُنظر إلى الحالات الإنفعالية على أنها أقل عقلانية بالمقارنة بالدافعية، لكنها تتضمن عمليات معرفية أيضاً فالتقويم المعرفي يمكن أن يحدّد طبيعة الخبرة الإنفعالية وبالإضافة إلى ذلك فإنّ الإنفعالات يمكن أن يُنظر إليها كعوامل تتغير بتغير العمليات المعرفية (قدوري خليفة، 2012، ص59) ولذلك فإنّ التمييز الدقيق بين الدوافع والإنفعالات لا يمكن تحقيقه في كل الحالات، فالإنفعالات تعمل أحيانا كالدوافع في توليد الإستجابات.

4-7 القيمة " Valeur " :

هناك خلط شائع في إستخدام كل من القيمة والدوافع والنظر إلى القيم على أنّها ماهي إلاّ أحد الجوانب لمفهوم أشمل هو الدافعية وقد تُستخدم القيم بالتبادل مع الدافعية. فعلى سبيل المثال إعتبر ماكلياند " Mc-clelland " الدافع بمثابة قيمة وأيد ذلك ولسون " Wilson " من خلال نتائج دراسته التي أوضحت أنّ هناك إرتباطاً مرتفعاً بين دافع الأمن وقيمة الأمن القومي على مقياس القيم لروكتش (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص82).

5- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز

تعددت النظريات المتداولة لدافعية الإنجاز وذلك بحسب الأطر النظرية التي إنطلق منها كل باحث لهذا الموضوع، ونذكر منها مايلي:

5-1 نظرية ماكلياند " Mc-clelland " الحاجة للإنجاز:

تتبع هذه النظرية من الرغبة الكبيرة في إكتشاف دافع الإنجاز عند مشاهدة الأفراد وهم يُؤدّون أعمالهم لأنه يفصح عن ظاهرة جديدة بالإهتمام مؤدّاها أنّ الأفراد يختلفون في درجة المثابرة لتحقيق الأهداف ومدى السعادة التي يحصلون عليها من إنجازهم لهذه الأهداف (علي أحمد عبد الرحمن عياصرة، 2006، ص105).

وقد أشار ماكلياند وآخرون " Mc- clelland et all " 1953 إلى أنّ هناك إرتباط بين الخبرات السابقة والأحداث الإيجابية وما يحققه الفرد من نتائج، فإذا كانت مواقف الإنجاز الأولية إيجابية بالنسبة للفرد فإنه يميل إلى الأداء والإنهماك في السلوكيات المُنجزة، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكوّنت بعض الخبرات السلبية فإنّ ذلك سوف ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل.

وقد أوضح كورمان " Korman " 1974 أنّ تصوّر ماكلياند للدافعية للإنجاز أهمية كبيرة لسببين هما: السبب الأول: أنه قدّم أساسا نظريا يمكن من خلاله مناقشة وتفسير نموّ الدافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد، وإنخفاضها لدى البعض الآخر، حيث تمثل مخرجات أو نتائج الإنجاز أهمية كبيرة من حيث تأثيرها الإيجابي والسلبي على الأفراد، فإذا كان العائد إيجابيا سترتفع الدافعية، أما إذا كان سلبيا ستتخفّف الدافعية، ومثل هذا التصور يمكن من خلاله قياس إنجاز الأفراد والتنبؤ بالأفراد الذين يؤدّون بشكل جيد في مواقف الإنجاز مقارنة بغيرهم.

السبب الثاني: يتمثل في إستخدام ماكلياند لفروض تجريبية أساسية لفهم وإتفسير إزدهار وهبوط النمو الإقتصادي في علاقاته بالحاجة للإنجاز في بعض المجتمعات والمنطق الأساسي خلف هذا الجانب أمكن تحديده في ما يلي:

- هناك إختلاف بين الأفراد فيما يحققه الإنجاز من خبرات مُرضية بالنسبة لهم.
- يميل الأفراد ذو الحاجة المرتفعة للإنجاز إلى العمل بدرجة كبيرة في مواقف مختلفة مقارنة بالأفراد المنخفضين في هذه الحاجة وخاصة في كل من:

1. **مواقف المخاطرة المتوسطة:** حيث تقلّ مشاعر الإنجاز في حالة المخاطرة المحدودة أو الضعيفة، كما يُحتمل أن لا يحدث الإنجاز في حالات المخاطرة الكبيرة.
2. **المواقف التي يكون فيها الفرد مسؤولاً عن أدائه:** أي أنّ الشخص المُوجّه نحو الإنجاز يرغب في تأكيد مسؤولياته عن العمل.

وقد أكد ماكلياند بأنّ النمو الإقتصادي للأمم يعتمد على الأداء الناجح للدور المُلزم، حيث يعتمد نجاح المجتمع وتقدّمه على الأفراد الذين ينجذبون إلى الوظيفة المُلزّمة حيث تحمل المسؤولية والإستقلالية في الأداء (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص 82).

2-5 نظرية أتكينسون " Atkinson " للحاجة للإنجاز:

تهدف هذه النظرية إلى توقّع سلوك الأفراد الذين رُتّبوا بتقدير عال أو منخفض بالنسبة للإنجاز. ويقول أتكينسون أنّ الناس يكونون مرتفعي الحاجة للإنجاز بحيث يكون لديهم إستعداد أو كفاح من أجل النجاح. ويكونون مدفوعين للحصول على الأشياء التي تأتي من تحقيق أو إنجاز بعض الأهداف التي توجد فيها فرص للنجاح ويتجنّبون الأعمال السهلة، وأنهم يُقبلون على التدريب ليصبحوا أكثر إنجازاً (طاهر محمود الكلالدة، 2008، ص 214).

كما أنّ هؤلاء الناس يُفضّلون الحصول على النقد في وقته والتغذية العكسية وتُظهر الدراسات أن هؤلاء الناس ذوي الحاجات المرتفعة للإنجاز يقومون بأداء مهم أفضل خاصة في الأعمال مثل بدء الأعمال الجديدة (وائل مختار إسماعيل، 2009، ص 118).

كما قام أتكينسون بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة، وأشار إلى أنّ مخاطرة الإنجاز في عمل ما تحددها أربعة عوامل:

- 1- منها عاملان يتعلّقان بخصال الفرد.
 - 2- وعاملان يرتبطان بخصائص المهمة المراد إنجازها وذلك على النحو التالي:
- أولاً: ما يتعلّق بخصال الفرد:** هناك على حد تعبير أتكينسون " Atkinson " نمطان من الأفراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجّه نحو الإنجاز هما:

النمط الأول: الأشخاص الذين يتسمون بإرتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل.

النمط الثاني: الأشخاص الذين يتسمون بإرتفاع الخوف من الفشل بالمقارنة بالحاجة للإنجاز.

ويتفاعل كل من مستوى الحاجة للإنجاز ومستوى الخوف أو القلق من الفشل كما في الجدول الموالي:

النمط	مستوى الحاجة للإنجاز	مستوى القلق أو الفشل
الدافع للإنجاز والنجاح أكبر من الدافع لتحاشي الفشل.	مرتفع	منخفض
الدافع لتحاشي الفشل أكبر من الدافع للإنجاز والنجاح.	منخفض	مرتفع

جدول رقم (2) يوضح النمطان الأساسيان من الأفراد في الدافعية للإنجاز

وقد ركّز علماء النفس في دراستهم لدافع الإنجاز على هذين النمطين المتقابلين أو المتناظرين فلا يوجد فرد يتمتع بنفس القدر من النمطين، فالأفراد المرتفعون في الحاجة للإنجاز يتوقع أن يُظهروا الإنجاز المُوجّه نحو النشاط، وذلك لأنّ قلقهم من الفشل محدود للغاية. أمّا فيما يتعلق بالأفراد المنخفضين في الحاجة للإنجاز فيتوقع أن لا يوجد بدرجة محدودة وذلك بسبب إفتقادهم للحاجة للإنجاز وسيطرة الخوف من الفشل والقلق عليهم.

ثانياً: ما يتعلق بخصائص المهنة: هناك عاملان أو متغيران يتعلقان بالمهنة يجب أخذهما بعين الإعتبار وهما:

- (أ) **إحتمالية النجاح:** وتشير إلى الصعوبة المُدرّكة للمُهمّة وهي أحد محدّدات المخاطرة.
- (ب) **الباعث في النجاح في المُهمّة:** يتأثر الأداء في مهمّة ما بالباعث للنجاح في هذه المهمة، ويُقصد بالباعث للنجاح " الإهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة بالنسبة للشخص " (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص 153).

3-5 نظرية العزو لهايدر " Heider ":

يُعتبر هايدر " Heider " هو المؤسس لنظرية العزو، وهو من الأوائل المهتمين بدراسة دوافع الفرد الكامنة وراء تفسيراتهم السببية حيث تقوم على تفسير سلوك العلاقات بين الأفراد وما يستعمله هذا السلوك من إدراك الفرد للآخرين، وتحليل الفعل وتأثير المتغيرات البيئية في عملية العزو.

ويعتبر هايدر " Heider " أنّ هناك دافعين رئيسيين وراء التفسيرات السببية التي يقدمها الأفراد:

الدافع الأول: حاجة الفرد لتكوين فهم مترابط على العالم المحيط .

الدافع الثاني: حاجة الفرد للتحكم والسيطرة على البيئة وذلك من خلال التنبؤ بسلوكيات الآخرين والسيطرة عليها (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص 154) .

لل فرد أهمية كبيرة في دافعية الإنجاز حيث يُعتبر كل من أركيس " Arkes " وجرسكا " Jerska " أنّ الأفراد الذين يوجد لديهم دافع للنجاح أكبر من دافع لتجنب الفشل يميلون إلى عزو النجاح إلى أسباب داخلية، في المقابل نجد أنّ الأفراد الذين يوجد لديهم دافع لتجنب الفشل بدرجة أكبر من دافع تحقيق النجاح يميلون إلى عزو النجاح لأسباب خارجية خلافاً لما جاء به أتكينسون " Atkinson " .

ويرى وينور " Weiner " أنّ الفشل في تحقيق الهدف يمكن أن يؤدي إلى ترك العمل كما يمكن أن يؤدي أيضاً إلى إعادة النظر والمثابرة في أداء العمل حتى الوصول إلى الهدف.

ومن هذا المنطق قام وينر " Wiener " بصياغة نظرية العزو التي تهدف إلى توضيح تأثير الدوافع على الخبرات والنجاح والفشل، وميّز بين ثلاثة أبعاد للسببية: (مصطفى حسن الباهي، 1992، ص 40).

➤ **الثبات:** ويُقصد به القدرة على الإستمرار بشكل معتدل أو بشكل غير مستقر.

➤ **السببية:** ويُقصد بها العوامل الداخلية والخارجية.

➤ **التحكم:** ويقصد به العوامل التي تخضع للسيطرة أو التي تكون خارج نطاق السيطرة (إخلاص محمد

عبد الحفيظ، ص2004، ص 173).

4-5 نظرية نموذج دافعية الكفاءة:

قدّمت سوزان هارتر " Harter " نظريتها في دافعية الإنجاز المؤسسة على شعور الفرد بكفاءته الشخصية والتي تفترض أنّ الأفراد لديهم دافعية فطرية لكي يكونوا أكفاء في جوانب أو مجالات الإنجاز البشري ولإشباع الإلحاح وذلك لكي يكون الفرد كفاءاً في مجال إنجاز معين فإنه يحاول أن يسعى للتمكن أو التفوق.

أشارت هارتر " Harter " إلى أنّ إدراك الفرد للنجاح أو شعوره بخبرة النجاح في مجال معين ومحاولته التفوق يُولّد لديه مشاعر إيجابية وشعور بفاعلية الذات والكفاءة الشخصية التي تدعم وتعزز دافعية الكفاءة، وكلّما ارتفعت دافعية الكفاءة لدى الفرد فإنّ ذلك يشجعه على القيام بمحاولات أخرى للتفوق. وعلى العكس من ذلك فإنّ عدم إدراك الفرد للنجاح أو شعوره بخبرة الفشل في محاولته التفوق فإنّ ذلك يُولّد لديه مشاعر سلبية بالكفاءة الشخصية وبفاعلية الذات، وبالتالي إنخفاض دافعية الكفاءة والتي تُنتج محاولات قليلة للتفوق.

ومن ناحية أخرى أشارت هارتر " Harter " إلى أنّ دافعية الكفاءة عبارة عن تكوين متعدد الأبعاد وهذه الأبعاد تتفاعل معاً، وتتؤثر على محاولات البدء لإحراز التفوق في مجال إنجازي معين، كما تؤثر على تطوّر خصائص السلوك الإنجازي.

ومن بين أهم أبعاد هذه التكوينات التي أشارت إليها هارتر " Harter " ما يلي:

(أ) **المجال النوعي و محاولات التفوق:** تتضمن كل من المجال المعرفي أو المجال الاجتماعي والمجال الحركي.

(ب) **أثر التدعيم الخارجي:** فالآثار التي يتركها الآخريين لدى الفرد تُعدّ مهمّة بالنسبة له، وذلك من خلال التدعيم أو التعزيز أو القدوة.

(ج) **نتائج الأداء وعلاقته بصعوبة المهمة:** حيث كلّما كانت المهمة المؤدّاة من طرف الفرد صعبة وإستطاع إجتيانها بنجاح فإنّ ذلك يُولّد لديه الشعور بالكفاءة الشخصية.

6- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز

يُتَوَقَّع أنّ الأشخاص الذين لديهم دافعية الإنجاز عالية يكون إدراكهم للأشياء التي يُؤدّونها أو التي يطمحون إلى الوصول إليها واضحاً وذلك مقارنة بالأشخاص الذين لديهم دافع للإنجاز منخفض وذلك راجع إلى تدخّل عدة عوامل وهي:

6-1 التحدي البيئي:

يذهب ماكلياند " Ma-clelland " إلى القول بأنّ عملية قياس الدافعية للإنجاز تقوم على أساس طريقة تحدّي الأفراد وإستشارتهم لحثّهم على الإنجاز ويذهب أيضا إلى أنّ الناس يُظهرون خاصية الدافعية العالية والنّشطة إلى الإنجاز عندما يعاملون بطريقة غير عادية أو عندما يكونوا ضحايا للتعصّب الإجتماعي حيث أنهم في تلك الحالة، يلجؤون للإنجاز حتى يُعوضوا الوضع الدّولي الذي فُرض عليهم. كما يرى ماكلياند أنّ المستوى الأوّلي لدافعية الإنجاز عند الجماعة أنه إذا كانت الدافعية عالية تكون الإستجابة قوية أمّا إذا كانت الدافعية منخفضة فتميل إستجابة الجماعة إلى أن تكون نوعا ما من الإنسحاب والتراجع، وتبعاً لهذا الفرض فإنّ درجة التحدي تحدّد قوة الإستجابة وذلك إذا ضلّت دافعية الإنجاز في مستوى عال فإذا كان التحدي من البيئة المعتدلة تكون الإستجابة قوية جدا بينما، إذا كان التحدي البيئي كبيراً جداً أو صغيراً جداً فإنّ الإستجابة تكون أقل بعض الشيء وذلك على نحو ما ذهب إليه المؤرّخ الإنجليزي " أرنولد توينبي Arnold Toynbee " (محمد فتحي فرج الزليتي، 2008، ص ص 180-181).

ولهذا تُعدّ درجة التحدي البيئي عاملاً أساسياً للتأثير في درجة دافعية الإنجاز التي يستثيرها التحدي غير أنّ فاعليتها تتأثر كثيرا من المستويات الأولية لدافعية الإنجاز، إذُ تستجيب بعض الجماعات بقوة والبعض الآخر أقل قوة لنفس التحدي، فالفرق في الإستجابة هنا سبب المستوى الأول لدافعية الإنجاز عند كل جماعة (محمد فتحي فرج الزليتي، 2008، ص 181).

6-2 القيم الدينية للوالدين:

من المعروف أنّ أساليب تنشئة الطفل داخل الأسرة تتأثر إلى حدّ كبير بقيم الوالدين التي تُمثّلها آراؤهم الدينية وبالتالي فإنّها تمارس تأثيراً غير مباشر على مستوى دافعية الإنجاز عند الأبناء (محمد فتحي فرج الزليتي، 2008، ص 181).

3-6 الأسرة:

تتخذ الأسرة أشكالاً متباينة في الثقافات المختلفة فقد تكون الأشكال الأسرية التي يكون فيها أحد الوالدين غائباً عن الأسرة ويعيش الابن مع أحدهما أكثر الأشكال تأثيراً على الإنجاز، وقد تأكد هذا التفسير في الدراسات العديدة التي أجراها ماكلياند "Ma- clelland" في الولايات المتحدة الأمريكية وفي العديد من بلدان العالم حيث أنّ الأبناء يكونون دائماً ذوي دافعية منخفضة للإنجاز إذا ما تعرضت أسرهم إلى التفكك بسبب الطلاق أو وفاة أحد الوالدين أو غياب أحدهما غير أنه جاءت نتائج دراسات ماكلياند عكسية حيث أوضحت دراساته عن المجتمع التركي أن آباء الأسرة التركية يتسمون بالتسلط والجمود في تنشئة أبنائهم حيث لا تنمو لدى الطفل دافعية عالية للإنجاز لأنّ والده متسلط يتسبب في جعله معتمداً على نفسه للغاية، وقد يلعب ترتيب الطفل في الأسرة دوراً هاماً أيضاً في تحديد مستوى دافعيته في الإنجاز بحيث يمكن القول أنّ للطفل الأكبر في الأسرة دافعية عالية للإنجاز لأنه يمكن للوالدين أن يؤيِّياه إهتماماً ورعاية أكثر (محمد فتحي فرج الزليتي، 2008، ص 183).

4-6 أساليب تنشئة الطفل:

يتفق معظم الباحثين في مجال الدافعية للإنجاز على أنّ الأساليب التي يتبعها الوالدان في تنشئة الطفل هي العامل الهام في ظهور سمة الدافعية للإنجاز وتحديد مستواها لديه وبذلك تُعدّ دافعية الإنجاز إحدى السمات المكتسبة في الشخصية. وعن أساليب التنشئة الأسرية حول دافعية الإنجاز لدى الأبناء، يوضح ماكلياند "Ma- clelland" 1953 المضمون الذي توصل إليه بقوله: " أنّ البيانات التي حصلنا عليها تبين أنّ الدافعية للإنجاز تنمو في الثقافات والأسر حيث يكون هناك تركيز على تنمية الإستقلال عند الطفل وعلى النقيض من ذلك ترتبط الدافعية المنجزة المنخفضة بالأساليب التي تعود الطفل الإعتماد على والديه ". وقد بيّنت العديد من الدراسات أنّ التدريب المبكر للأطفال على الإستقلال والإعتماد على النفس وإيجاد مهارات معينة لديهم كل ذلك يولد الدافعية العالية للإنجاز لديهم، وذلك إذا كان هذا التدريب لا يوحى بنبذ الوالدين للطفل بحيث أنّ الوالدين قد يُجبران الطفل على الإستقلال حتى لا يكون عبئاً عليهما، كما قد يُجبرانه أيضاً على الإستقلال المبكر جداً على الحياة، كما هو الحال في كثير من أسر الطبقات الإجتماعية المتوسطة (محمد فتحي فرج الزليتي، 2008، ص 184).

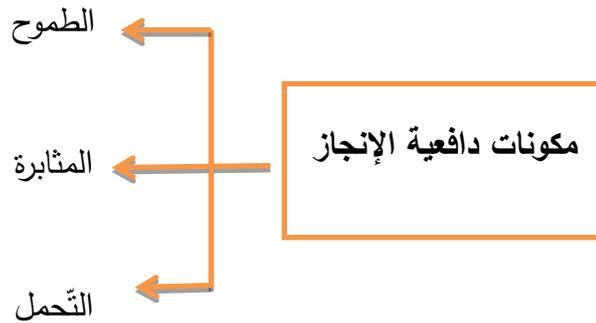
7- مكونات دافعية الإنجاز

الدافع للإنجاز حسب بعض النظريات يتكون من بُعد واحد (مكوّن) وهو بلوغ النجاح أو تجنّب الفشل، أمّا بالنسبة للنظريات الأخرى، فإنّها ترى أنّ الدافع للإنجاز يتكون من عدة أبعاد (مكونات) أهمها: (الطموح، المثابرة، الإمتياز، الإستقلال، الذاتية، الأمل في النجاح والخوف من الفشل)، وسوف يتم ذكر هذه النظريات كالتالي:

7-1 نظرية جيلفورد " Guilford " 1959 : توصّل جيلفورد إلى وجود ثلاث مكونات لدافعية الإنجاز، والشكل التالي يبين ذلك:

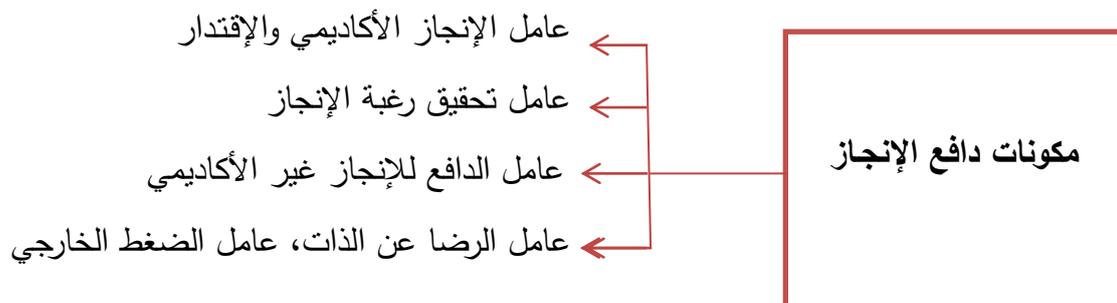
شكل رقم (2) يُبين مكونات دافعية الإنجاز لـ (جيلفورد Guilford).

(رشاد عبد العزيز موسى، 1994، ص 120).



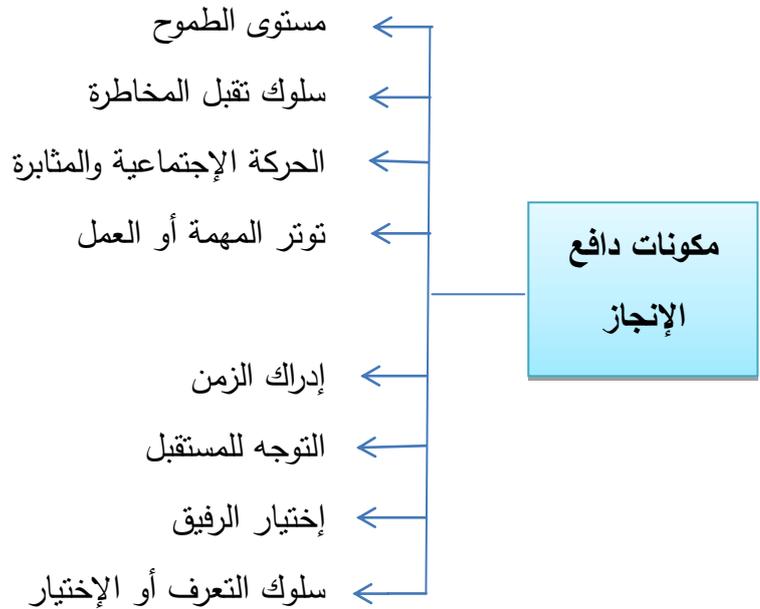
7-2 نظرية ميتشيل " Mitchell " : توصّلت هذه النظرية إلى أنّ دافع الإنجاز يتكون من الأبعاد التالية :

شكل رقم (3) يُبين مكونات دافعية الإنجاز لـ (ميتشيل " Mitchell ")



3-7 نظرية هرمانس " Harmans " 1970: صنف مكونات الدافع للإنجاز فيما يلي:

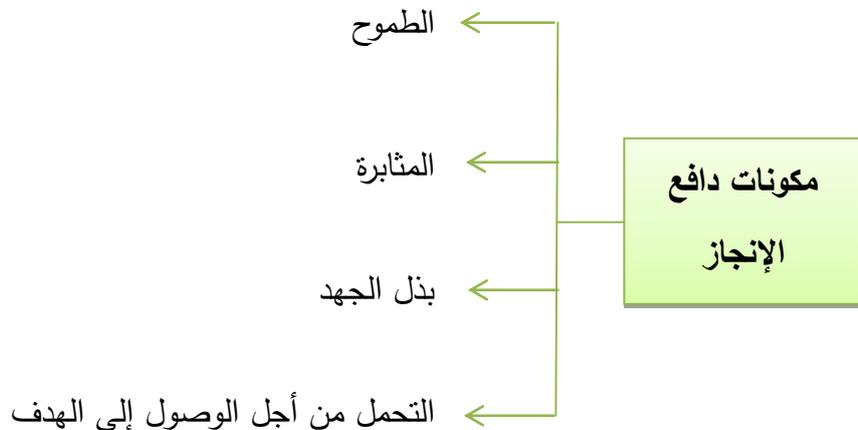
شكل رقم (4): يُبين مكونات دافعية الإنجاز لـ " هارمنس Harmans "



❖ وأشار محمود عبد القادر 1978 أنّ هناك عدّة أبعاد أو مكونات لدافعية الإنجاز وهي تتمثل في:

شكل رقم(5): يُبين مكونات دافع الإنجاز لـ " محمود عبد القادر "

(سعد نصر الدين، 2007، ص 32)



- ❖ أمّا عبد المجيد (1985) فاعتبر أنّ الدافع للإنجاز راجع لسبعة عوامل هي:
 - التطلّع للنجاح.
 - التفوق على طريق بذل الجهد والمثابرة.
 - الإنجاز عن طريق الإستقلال عن طريق الآخرين في مقابل العمل مع الآخرين بنشاط.
 - القدرة على إنجاز الأعمال الصعبة بالتّحكم فيها والسيطرة على الآخرين.
 - الإلتناء إلى الجماعة والعمل من أجلها.
 - تنظيم الأعمال و ترتيبها بهدف إنجازها بدقة وإتقان.
 - مراعاة التقاليد والمعايير الإجتماعية المرغوبة ومسايرة الجماعة والسعي لبلوغ مكانة مرموقة بين الآخرين.

❖ أمّا جاكسون " Jackinson " فيرى أنّ الدافع للإنجاز ناتج عن عدّة عوامل أولية وهي:

- المكانة بين الأفراد
- المكانة بين الخبراء
- التّمكّك
- الإستقلالية
- التنافس
- الإهتمام بالإمتياز

❖ أمّا عمران (1980) فيفترض أنّ الدافع للإنجاز يتكون من الأبعاد التالية:

- أ) **البعد الشخصي:** ويتمثل في محاولة الفرد تحقيق ذاته المثالية، من خلال الإنجاز وأنّ دافعيته في ذلك دافعية ذاتية، حيث يرى الفرد أنّ الإنجاز متعة في حد ذاته، وهو يهدف إلى الإنجاز الخالص الذي يخضع للمقاييس والمعايير الذاتية الشخصية، ويتميز الفرد ذو المستوى العالي في هذا البعد بارتفاع مستوى الطموح والتّحمل والمثابرة.

(ب) **البعد الإجتماعي:** ويُقصد به الإهتمام بالتفوق في المنافسة على جميع المشاركين في المجالات المختلفة، كما يتضمّن هذا البعد أيضا الميل إلى التعاون مع الآخرين من أجل تحقيق هدف كبير بعيد المنال.

(ج) **بعد المستوى العالي في الانجاز:** يُقصد في هذا البعد أنّ صاحب المستوى العالي في الإنجاز يهدف إلى المستوى الجيد والممتاز في كل ما يقوم به من عمل (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003، ص ص 181-183).

على غرار ما ذكر من مكونات الدافعية للإنجاز، هناك ثلاث مكونات على الأقل لدافع الإنجاز وهي:

- (1) **الحافز المعرفي:** الذي يشير إلى محاولة الفرد لإشباع حاجاته لكي يعرف و يفهم حيث أنّ المعرفة الجديدة تُعين الأفراد على أداء مهامهم بكفاءة أكبر فإنّ ذلك يُعدّ مكافأة له.
- (2) **توجيه الذات:** تُمثله رغبة الفرد في المزيد من السمعة والصّيت والمكانة التي يُحرزها عن طريق أدائه المتميز والملتزم في الوقت نفسه بالتقاليد الأكاديمية المُعترف بها بما يؤدي إلى شعوره بالكفاية واحترام الذات.
- (3) **دافع الإنتماء:** بمعناه الواسع الذي يتجلى في الرغبة في الحصول على تقبّل الآخرين ويتحقق إشباعه من هذا التّقبل بمعنى أنّ الفرد يستخدم نجاحه الأكاديمي بوصفه أداة الحصول على الإعتراف والتقدير من جانب أولئك الذين يُعتمد عليهم في تأكيد ثقته بنفسه.

8- أنواع دافعية الإنجاز

يُميّز شارلز سميث " Charles Smith " 1969 نوعين أساسيين من دافعية الإنجاز على أساس مقارنة الفرد بنفسه أو بالآخرين وهما:

8-1 دافعية الإنجاز الذاتية: وهي التي تتضمن تطبيق المعايير الشخصية المتدخلة في الموقف، كما يمكن أن تتضمن معيار مطلق للإنجاز.

8-2 دافعية الإنجاز الإجتماعية: وهي التي تتضمن تطبيق معايير التّفوق التي تعتمد على المقارنة الإجتماعية في الموقف.

كما يمكن أن يعمل كلّ منهما في نفس الموقف ولكن قوتها تختلف وفقا لأيهما السائد في الموقف، فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية هي المسيطرة في الموقف فغالبا ما تُتبع بالدافعية الإجتماعية، أما إذا كانت الدافعية للإنجاز هي المسيطرة في الموقف فإنّ كلّاً منهما يمكن أن يكون فعّالا في الموقف (سيد محمود الطواب، 1988، ص 88).

9- صفات ذوي الدافعية للإنجاز

- يتميز ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة بعدة خصائص أو صفات من بينها:
- يُفضّلون العمل على مهام تتحدّى قدراتهم بحيث تكون هذه المهام واعدة بالنجاح، ولا يقبلون بمهام يكون النجاح فيها مؤكّداً (فتحي الزيات، 2004، ص ص 455-456).
 - يُفضّلون المهام التي يُقارن فيها أداؤهم بأداء غيرهم، كما يختارون مهام وأعمال أو مهن أكثر واقعية ولديهم قدرة أكبر على إحداث تزواج بين قدراتهم والمهام التي يختارونها.
 - يُفضّلون إختيار مهام يكون لديهم قدر من الإستبصار بالنتائج المتوقعة من العمل عليها، والوقت والجهد المطلوب لها.
 - يكونون أكثر إهتماما باكتشاف البيئة المحيطة بهم، فمنهم أكثر إهتماما بالسفر، وأكثر إهتماما بتجربة أشياء جديدة، حيث أنّهم يبحثون عن فرص جديدة للإستفادة منها وتجربة مهاراتهم وتحقيق أهدافهم.
 - يُوصّفون بأنّهم مُستقلون ولهم قيم نابعة من داخلهم، ويميلون لأنّ يُجزوا أعمالهم جيدا رغبة في الإنجاز لذاته وليس لمجرد إرضاء الناس، وعليه فهم يتميزون بإستقلال الشخصية وتفردهم عن غيرهم (سهيلة علوطي، 2008، ص 150).
 - يملكون النزعة للقيام بمجازفات محسوبة ومُنضبطة، لذلك يضعون لأنفسهم أهدافاً تتطوي على التحديّ والمجازفة، وهم يفعلون ذلك كحالة طبيعية ومستمرة، إذ أنّهم لا يشعرون باللذة والإنجاز إذا كانت المهام والأهداف التي يُنفذونها سهلة ومضمونة (سعاد نايف البرنوطي، 2004، ص 256).
 - يُفضّلون المهن المتغيرة والتي تحدث فيها تحديّات مستمرة، وينفّرون من المهن الروتينية (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003، ص ص 180-181).
 - الميل إلى المواقف التي يتمكّنون فيها من تحمّل المسؤولية في تحليل المشاكل وإيجاد الحلول لها.
 - الرغبة في التغذية العكسية لإنجازاتهم ومراقبتها ليكونوا على علم بمستوى إنجازاتهم (ناصر دادي عدون، 2004، ص 81).
 - يتّخذون قرارات ذات درجة معقولة من الخطر المرتبط بها (جمال الدين لعويسات، 2003، ص 121)، أي حساب احتمالات هذه المخاطرة وأن تكون مناسبة لحجم ونوعية قدرات الفرد (أحمد ماهر، 2003، ص 147).

10- قياس دافعية الإنجاز

تصنيف مقاييس الدافعية إلى قسمين: الأولى إسقاطية والثانية مقاييس موضوعية:

1-10 المقاييس الإسقاطية:

أ) مقاييس الإنجاز لماكلياند وزملاؤه " MC-clelland et all " 1953 تقدير الصور والتخيّلات:

أعدّ ماكلياند " MC-clelland " إختبار لقياس الدافعية للإنجاز مُكوّن من أربعة صور تمّ توليد بعضها من إختبار تفهّم الموضوع (TAT) الذي أعدّه مواري " Muray " 1938 (رشاد عبد العزيز عبد الباسط، 1999، ص 23).

يتمّ عرض كل صورة أثناء الإختبار على شاشة سينمائية لمدة عشرين ثانية أمام المفحوص ثم يطلب الباحث منه بعد ذلك كتابة قصة تُغطّي الأسئلة بالنسبة لكل صورة من الصور الأربعة والأسئلة هي:

– ماذا حدث؟ ومن هم الأشخاص؟

– ما الذي أدّى إلى هذا الموقف؟ بمعنى ماذا حدث في الماضي؟

– ما محور التفكير وما المطلوب أداؤه ومن الذي يقوم بهذا الأداء؟

– ماذا إستحدث وما الذي يجب عمله؟

بعد ذلك يُجيب على هذه الأسئلة في مدّة لا تزيد عن أربع دقائق وسيستغرق الإختبار كلّهُ في حالة إستخدام الصور الأربعة " عشرين دقيقة ". ويرتبط هذا الإختبار أصلاً بالتخيل الإبتكاري * من خلال تحليل نواتج تخيلات المفحوصين لنوع معين من المحتوى.

* التخيل الإبتكاري: إنتشر إستخدامه في العالم بفضل شركة ألوكا عام 1940، وهو عبارة عن لفظ دمج بين لفظي: "الخيال" و"الهندسة" وهما مصطلحان الأكثر إستخداماً بشكل ملحوظ من قبل الخيال الإبتكاري.

ب) مقياس الإستبصار لفرانش " French " 1958:

قامت فرانش " French " بوضع مقاييس الإستبصار على ضوء الأساس النظري الذي وضعه ماكلياند " MC-clelland " لتقدير صور وتخيلات الإنجاز حيث وضعت جملاً مفيدة تصف أنماطاً متعدّدة من السلوك يستجيب لها المفحوص بإستجابة لفظية إسقاطية عند تفسيره للمواقف السلوكية الذي يشمل عليه البند أو العبارة.

ج) مقياس التعبير عن طريق الرسم (A.G.E.T) لـ أرونسون " ARONSON ":

صُمّم هذا المقياس لقياس دافعية الإنجاز عند الأطفال لأنه وجد أنّ إختبار ماكلياند وزملاؤه وكذا إختبار فرانش للإستبصار صعبة بالنسبة للأطفال الصغار وقد تضمّن نظام التقدير الذي وضعه أرونسون لتصحيح إختبار الرسم فئات أو خصائص معينة كالخطوط والحيز والأشكال وذلك للتمييز بين المفحوصين ذوي الدرجات المختلفة لدافع الإنجاز.

بالرغم من تطبيق هذه المقاييس على عدد من العينات إلاّ أنّه تعرّضت إلى عدّة إنتقادات من بينها: (رشاد علي عبد العزيز موسى، 1994، ص ص 22-23).

– إعتبرها العديد من العلماء أنها ليست مقاييس حقيقية بل أنّها تصف إنفعالات المفحوصين بصدق مشكوك فيه.

– لا يحتوي على معيار مُوحّد للتصحيح بل يختلف من شخص لآخر.

– يرى بعض الباحثين أنّ هذه المقاييس لا تقيس فقط الدوافع بل تتعدّها إلى جوانب من شخصية الفرد.

– يرى فيرنون " Vernon " 1953 أنّ إختبار تفهّم الموضوع لا يستطيع أن يقيس الدوافع إلاّ عند الفرد المتعلّم تعليماً جيداً لكي يتمكن من أن يكتب قصة ويُعبّر عمّا يراه.

10-2 المقاييس الموضوعية:

حاول العلماء تصميم مقاييس أكثر موضوعية لقياس دافع الإنجاز مُتجنِّبين الأخطاء التي إحتوتها المقاييس الإسقاطية من بينهم ما يلي:

أ) إمتحبار الدافع للإنجاز: لـ هارمانس " Hermans " 1970:

حاول هارمانس بناء إمتحبار الدافع بعيدا عن نظرية أتكينسون وذلك بعد حصر جميع المظاهر المتعلقة بهذا التكوين وقد إنتقى منها الأكثر شيوعا على أساس ما أكدته البحوث السابقة وهي:

- مستوى الطموح
- السلوك المرتبط بقبول المحاضرة
- المثابرة
- إدراك الزمن
- التوجه نحو المستقبل
- إختيار الرفيق
- سلوك التعرف
- سلوك الإنجاز

ويتكون هذا الإمتحبار من 29 عبارة متعدّدة الإختيارات (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003، ص ص 187-188).

ب) مقاييس التّوجه نحو الإنجاز لـ أيزنك و ويلسون " Aysenk et Wilson " 1975:

تضمّن الإمتحبار سبعة مقاييس فرعية تقيس المزاج التجريبي المثالي ويتكوّن المقياس من 30 بند يُجاب عنها بـ (نعم ، لا ، غير متأكد).

ج) مقياس " راي . لن " للدافع للإنجاز 1960:

وضع " لن " هذا المقياس سنة 1960 وطوّره " راي " في السبعينات، ويتكوّن من 14 سؤال، وللتحكّم في وجه الإيجاب تمّ عكس الدرجات (التصحيح) في نصف العبارات، والدرجة القصوى هي 42 ، وللمقياس ثبات يزيد عن 70 (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003، ص 187).

11- الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب

باعتبار أنّ الطالب هو العنصر الأساسي في نظام التعليم العالي فإنّ أي خلل يُصيبه نتيجة الضغوط التي تُحيط به سينعكس سلباً على مستوى دافعيته والتي تتحكّم في أدائه الأكاديمي وتحصيله الدراسي ممّا ينتج عنه تدنّي المستوى التعليمي بشكل عام، وفي نفس الوقت قد تكون المُحفّز لزيادة الدافعية لديه.

رغم قلة الدراسات التي إهتمت بالعلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز إلا أنّ أغلب الموجود منها أكّدت على العلاقة الإرتباطية بينهما (كالدراسات المتناولة سابقاً) أي أنّ الضغوط التي يعاني منها الطالب تؤثر بشكل مباشر على دافعيته للإنجاز التعليمي ورغبته في الدراسة والنجاح، ممّا يؤديّ به إلى البحث عن الفرص لتضييع الوقت والتغيب عن الجامعة وعدم حضور المحاضرات أو القيام بالواجبات والبحوث الأكاديمية إلى جانب إنعدام الرغبة في تطوير الذات وتطوير العلاقات الإنسانية مع الزملاء.

إلاّ أنه ينظر بعض العلماء إلى الضغط على أنّه من بهارات الحياة وأحد ضرورياتها حيث يمكن أن يُنظر إلى الفرد الذي يتميّز بمستوى توافق شخصي مرتفع بأنّ لديه القدرة على مواجهة الضغط العادي بل وقد يتمتع به، وهذا النوع الإيجابي من الضغوط يعطي إحساساً بالقدرة على إنجاز الأعمال السريعة والحاسمة فهي بمثابة حوافز إيجابية لما لها من تأثير نفسي وإيجابي عند شعور الفرد بالإنجاز، وهذا يعني أنّ قدراً معقولاً من الضغوط ضروري لمواجهة متطلبات الحياة اليومية. قد يعمل الضغط كحافز يحثّ على المواجهة والتصدي للتحديات اليومية بكل تحدي و إلاح ويُعدّ غيابها عائقاً لمظاهر الحياة ممّا يجعل الفرد يعيش حياة سيّمة (سمير شيخاني ، 2003، ص3).

فالضغط يرفع من مستوى فطنة ونباهة الفرد، كما أنّ كل قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وتسخير الإمكانيات لمواجهته، فالشخص يتخلّى عن الكسل والتماطل في إتخاذ القرار فتراه في غاية النشاط وبحاجة إلى الفعل السريع والناجع (موسى عبد الرحمن، 2002 ، ص10).

وفي هذا الصدد أشار كوهين " Cohen " 1980 إلى تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي حيث أوضح أنّ الضغوط النفسية تُخلّف حالات من المعلومات الزائدة والتي كثيراً ما تدفع الأفراد بقوة ليبدلوا إنتباهها غير عادية، وهذه النواحي المُتصلة بإستنزاف الطاقة والإجهد المعرفي ضرورية للأداء التحصيلي (نبيلة أحمد أبوحييب، 2010، ص54).

ويُوضّح فؤاد أبو حطب وآخرون 1980 أنّ الضغوط النفسية تؤدّي إلى العديد من الإنفعالات التي تجعل نظرة الإنسان للحياة تشاؤمية هذا فضلاً عمّا يشعر به الفرد من قلق وتوتر ورفض لنُظْم وقواعد البيئة التي يعيش فيها، وإنخفاض مستوى تحصيله وقد تؤدّي الضغوط النفسية إلى التّفوّق في التحصيل (أبو حطب وآخرون، 1983، ص 273).

ويُضيف كابن " Caplan " أنّ التّعرض للضغوط النفسية يؤثّر على العمليات العقلية المعرفية كالإدراك والذاكرة، وينعكس ذلك على التحصيل الدراسي كما يؤثّر أيضاً على مفهوم الفرد لذاته وتقييمه لها (نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص 55).

ويُوضّح عبد السلام عبد الغفار الآثار المترتبة على الضغوط النفسية بأنها تُبدّد طاقات الطّلبة وتجعلهم أقلّ قدرة على مواصلة الإلتباه والتركيز وبذل الجهد اللازم لمتابعة الشرح، وكذلك الإستذكار الجيّد الفعّال ممّا قد ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي، كما يؤدّي إلى إضطراب علاقة الطالب مع زملائه وأساتذته (طه فرج عبد القادر، 1988، ص 89).

ويتوقّف تأثير الضغوط على الطّلبة على عدّة متغيرات وهي شدّة الحدث الضاغط والمدة التي يستغرقها والنوع والعمر لدى الطّلبة وعلى الفروق بينهم في الجوانب المعرفية، ويظهر ذلك في عملية التقييم المعرفي للحدث الضاغط وكذلك على الإختلافات التي توجد بين الطلاب في أساليب المواجهة التي يختارونها للتّعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرّضون لها في معترك الحياة (طه، سلامة حسين عبد العظيم، 2006، ص ص 180-181).

خلاصة

لقد تمّ بهذا الفصل التّعرّض لموضوع دافعية الإنجاز، وبعد عرض التعاريف المُقدّمة من طرف العلماء تمّ الإجماع على أنّ الدافعية هي حالة داخلية وظروف خارجية تستثير سلوك الفرد وتوجّهه نحو تحقيق هدف معين وذلك بهدف تحقيق الإعتبار للذات.

كما تمّ التّطرّق في هذا الفصل إلى تعريف الإنجاز وأيضاً قمنا بتقديم تعريف لدافعية الإنجاز وعرض بعض المفاهيم التي لها علاقة بالدافعية ثم قدّمنا النظريات التي فسّرت دافعية الإنجاز منها (نظرية ماكليلاند، نظرية أتكينسون، نظرية هايدر و نظرية نموذج دافعية الكفاءة).

أيضاً تمّ ذكر أهم العوامل التي تُؤثر في دافعية الإنجاز، وأبرز مكوّناتها وقدّمنا العديد من أنواعها، وفي الأخير ذكرنا الصفات التي يتميز بها ذوي دافعية الإنجاز، ومن ثم قمنا بتقسيم مجموعة من المقاييس التي يتمّ من خلالها قياس دافعية الإنجاز، وأخيراً حاولنا الربط بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز ومحاولة فهم طبيعة العلاقة بينهما.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولاً: الدراسة الإستطلاعية

- 1- تعريف الدراسة الإستطلاعية
- 2- وصف عينة الدراسة الإستطلاعية
- 3- أهداف الدراسة الإستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

- 1- منهج الدراسة
- 2- حدود الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- أدوات جمع البيانات
- 5- أساليب التحليل الإحصائي

خلاصة

تمهيد

بعد أن تطرّقنا في الفصول الأولى إلى الجانب النظري نصل الآن إلى الجانب الميداني والذي يُعتبر الجزء المُتمّم له، حيث سنتطرق من خلال هذا الفصل إلى أهم إجراءات الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية وقد بدأنا بالدراسة الإستطلاعية من أجل:

- الإحتكاك المبدئي بمجتمع الدراسة طلباً قسم علم النفس وعلم الإجتماع من أجل الإختيار النهائي للعيينة في الدراسة الأساسية.

وفي الدراسة الأساسية يكون الهدف من أجل:

- التّعرف على المنهج الأمثل الذي يناسب متغيرات دراستنا المُتمثّلة في الضغط النفسي ودافعية الإنجاز.

- الكشف عن المجال الزماني والمكاني للدراسة.

- وصف عينة الدراسة الأساسية وذكر خصائصها.

- التّعريف بالأدوات المُستعملة في الدراسة.

- تبيان الأساليب الإحصائية المُعتمدة في تحليل البيانات.

أولاً: الدراسة الإستطلاعية

1- تعريف الدراسة الإستطلاعية

تعدّ الدراسة الإستطلاعية خطوة هامة تسبق الدراسة الميدانية للبحث فهي الخطوة الأولية التي لا بدّ منها، ومفتاح نجاح الدراسة الأساسية. تتضمّن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية تنتمي لنفس مجتمع الدراسة التي تنتمي إليها العينة الأساسية (عبد الله زيد الكيلاني، 2007، ص 16).

2- وصف عينة الدراسة الإستطلاعية

تجلّت عينة الدراسة الإستطلاعية في مجموعة من الطّلبة الذين يزاولون داراستهم بقسم علم النفس وعلم الاجتماع بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، والمُنتمين لمستوى السنة الثالثة ليسانس والثانية ماستر، وقد تمّ إختيار هذين المستويين بالذات نظراً لأنهما من أهم مراحل الدراسة الجامعية حيث يتعرّض الطّلبة في هذه الفترة خاصة لأكبر قدر من الضغوط الرّاجعة لكونهم مقبلين على التّخرج.

3- أهداف الدراسة الإستطلاعية

تمنّلت أهداف دراستنا الإستطلاعية في:

- التّعرف المبدئي على مجتمع الدراسة (والذي كان خلال شهر مارس من العام الدراسي 2016/2015).
- الإحتكاك به من أجل إختيار العينة الأساسية وضبطها وتطبيق المقاييس الخاصة بمتغيرات البحث والمتمثلة في الضغط النفسي كمتغير مستقل على دافعية الإنجاز كمتغير تابع عليه.

ثانياً: الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة

المنهج هو الوسيلة التي يعتمد عليها الباحث في حل مشكلة بحثه وتختلف المناهج باختلاف تساؤلات الدراسة وفرضياتها والأهداف العامة التي سطرها الباحث والتي يسعى إلى تحقيقها من خلال الدراسة التي يقوم بها، وتُصنّف مناهج البحث الإجتماعي بتصنيفات عديدة فمنها ما يُصنّف حسب طبيعة الموضوع وأهداف الدراسة.

من خلال الدراسة التي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز عند الطالب الجامعي، ووفقاً لطبيعة الموضوع والمشكلة التي نحن بصدد دراستها فإننا نعتمد على المنهج الوصفي التحليلي للوصول إلى إجابات على تساؤلات مشكلة البحث، فالمنهج الوصفي يُعرّف على أنه منهج مستقل بذاته له أغراض محدّدة وتقنيات خاصة مع إمكانية وصف إطار عام تتدرج تحته الأساليب البحثية الأخرى كالأسلوب المسحي والتتبّعي والإرتباطي وتحليل المحتوى والسببي المقارن ودراسة الحالة فهذه الأساليب يمكن عدّها مناهج وصفية إنطلاقاً من أنّ وصف أي ظاهرة معاصرة يُعدّ في واقع الأمر منهجاً وصفيّاً (العجلي سرگز و عياد أمطير، 2002، ص 114).

ولمعرفة درجة العلاقة بين المتغيرين نعتمد بالتحديد على المنهج الوصفي والإرتباطي الذي يعني ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته تحديد التلازم في التغيير بين المتغيرات أو أكثر ومعرفة تلك العلاقة (معتز السيد عبد الله و عبد اللطيف محمد خليفة، 2001، ص 77).

2- حدود الدراسة

إنّ تحديد المجالين المكاني والزمني في الدراسة يُسهّل للقارئ الإطّلاع على مكان إجراء البحث والمدة الزمنية الذي تمّ فيها:

(أ) **الحدود المكانية:** إقتصرت الدراسة على قسم علم النفس وقسم علم الاجتماع بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة 8 ماي 1945 قالمة، قسم الدراسات " f " .

(ب) **الحدود الزمانية:** طُبّقت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2016/2015 خلال شهر أفريل.

3- عينة الدراسة

(أ) تعريف العينة:

العينة هي جزء من المجتمع تتوفر فيها خصائص المجتمع الأصلي، ويكون الإختيار بقصد التّوصل إلى نتائج يمكن تعميمها (بشير صالح الراشدي، 2000، ص 146).

(ب) وصف عينة الدراسة الأساسية:

تمّ تحديد عينة الدراسة بـ 40 طالب من طلاب جامعة 8 ماي 1945 بقالمة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية المؤرّعين على المستويين: السنة الثالثة ليسانس والثانية ماستر، في التّخصّصين علم النفس وعلم الاجتماع، المُختارين بطريقة العينة العرضية حسب متغير الجنس، المستوى الدراسي والتّخصّص الدراسي.

❖ الجداول والأشكال التالية تُوضّح توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات:

(1) متغير الجنس:

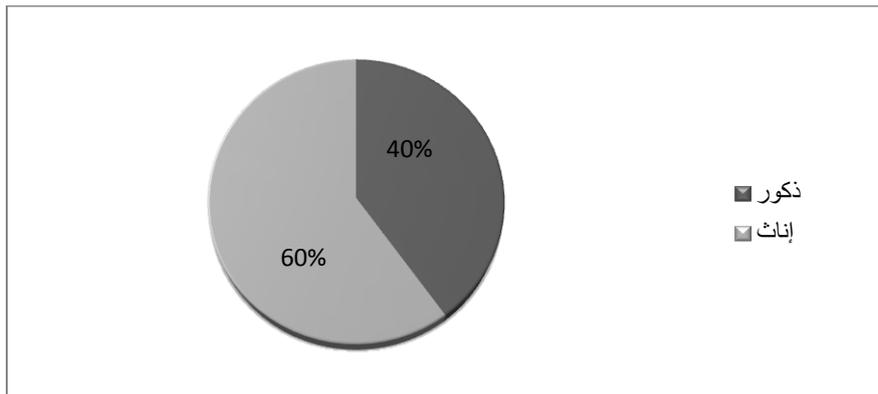
العدد	الجنس
24	إناث
16	ذكور
40	المجموع

جدول رقم (3) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

✓ التعليق:

يُمثل الجدول رقم (3) توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس، حيث قُدِّر عدد الإناث بـ (24) طالبة، وقُدِّر عدد الذكور بـ (16) طالب.

شكل رقم (6) يبيّن توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسب المئوية حسب متغير الجنس



✓ التعليق:

يُمثل الشكل رقم (6) توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسب المئوية حسب متغير الجنس، حيث قُدِّرت النسبة المئوية للإناث بـ (60%)، بينما كانت النسبة المئوية للذكور بـ (40%).

(2) متغير المستوى الدراسي:

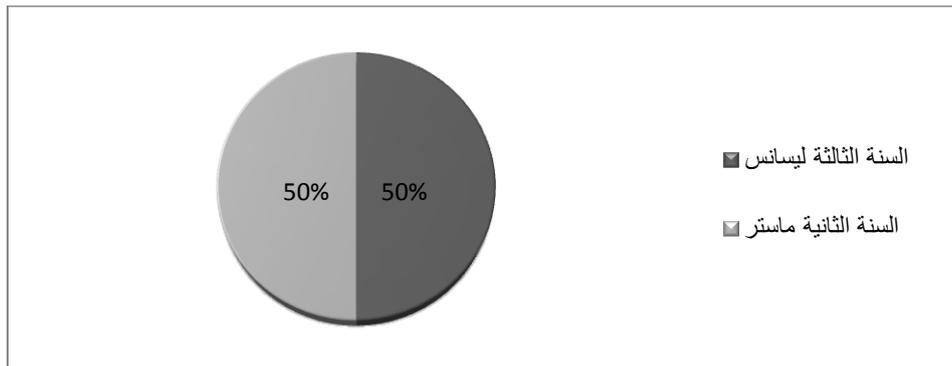
العدد	المستوى الدراسي
20	السنة الثالثة ليسانس
20	السنة الثانية ماستر
40	المجموع

جدول رقم (4) يُوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي

✓ التعليق:

يُمثل الجدول رقم (4) توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي ، حيث قُدّر عدد طلبة السنة الثالثة ليسانس بـ (20) طالب، وقُدّر عدد طلبة السنة الثانية ماستر بـ (20) طالب.

شكل رقم (7) يُبيّن توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسب المئوية حسب متغير المستوى الدراسي



✓ التعليق:

يُمثل الشكل رقم (7) توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسب المئوية حسب متغير المستوى الدراسي حيث قُدّرت النسبة المئوية لطلبة السنة الثالثة ليسانس بـ (50%)، وكذلك كانت النسبة المئوية لطلبة السنة الثانية ماستر (50%).

3) متغير التخصص الدراسي:

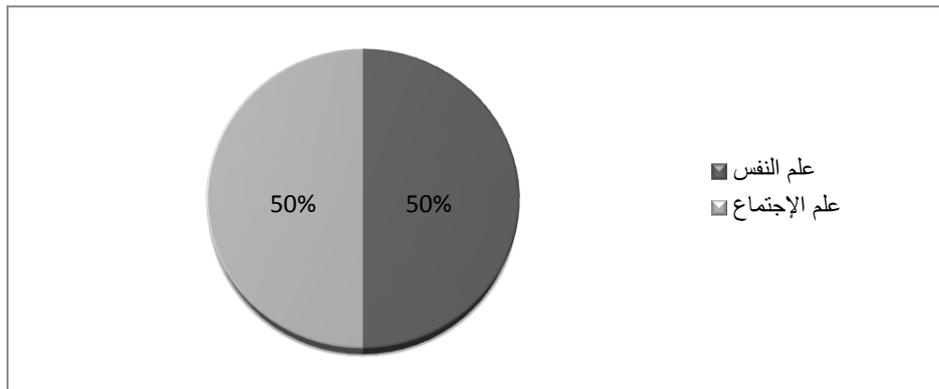
التخصص الدراسي	العدد
علم النفس	20
علم الإجتماع	20
المجموع	40

جدول رقم (5) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص الدراسي

✓ التعليق:

يُمثل الجدول رقم (5) توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص الدراسي ، حيث قُدّر عدد طلبة علم النفس بـ (20) طالب، والعدد نفسه بالنسبة لطلبة علم الإجتماع.

شكل رقم (8) يبيّن توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسب المئوية حسب متغير التخصص الدراسي



✓ التعليق:

يُمثل الشكل رقم (8) توزيع عينة الدراسة الأساسية بالنسب المئوية حسب متغير التخصص الدراسي حيث قُدّرت النسبة المئوية لطلبة علم النفس بـ (50%)، وكانت نفس النسبة المئوية لطلبة علم الإجتماع.

4- أدوات جمع البيانات

يُقصد بأدوات جمع البيانات مجموعة من الوسائل والطرق والأساليب والإجراءات المختلفة التي يعتمد عليها الباحث في جمع المعلومات الخاصة بالبحث العلمي وتحليلها وهي متنوعة ويُحدّد استخدامها بناءً على إحتياجات البحث العلمي وبراعة الباحث وكفاءته في حُسن استخدام الوسيلة أو الأداة (صلاح الدين شروخ، 2003، ص 24).

ولقد تمّ الإعتماد في الدراسة على مقياس الحجار ودخان لقياس الضغط النفسي لدى الطلّبة الجامعيين، ومقياس دافع الإنجاز الدراسي.

4-1 مقياس الضغط النفسي

(أ) التعريف بالمقياس:

هو مقياس يُنسب إلى الباحثان: بشير إبراهيم الحجار ونبيل كامل دخان، تمّ بناؤه سنة 2005 لقياس الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزّة ، يتكوّن من 60 عبارة مُوزّعة على ثلاثة بدائل: (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لاتنطبق أبداً) ، وكانت العبارات مُقسّمة وفق الأبعاد التالية: *

أبعاد المقياس	ضغوط أسرية	ضغوط مالية	ضغوط دراسية	ضغوط شخصية	ضغوط إجتماعية	ضغوط جامعية
عدد العبارات	11	11	09	09	10	10

جدول رقم (6) يوضّح أبعاد مقياس الضغط النفسي

* أنظر الملحق رقم (1).

(ب) كيفية بناء المقياس:

بعد الإطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة وإستطلاع رأي عينة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة - فلسطين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي قام الباحثان الحجار ودخان باستتباط الإستبانة الحالية من خلال:

- تحديد الأبعاد الثلاثة الرئيسة التي اشتملت عليها الإستبانة.
- إختيار الفقرات التي تقع تحت كل بعد.
- إعداد الإستبانة في صورتها الأولية والتي شملت (65) فقرة.

(ج) حساب الشروط السيكومترية لمقياس الضغط النفسي

1. صدق المقياس: لقد تمّ حساب الصدق بطريقتين هما:

أولاً: صدق المُحكِّمين

تمّ عرض الإستبانة على (8) من المُحكِّمين التربويين والنفسيين من الجامعة الإسلامية بغزة وغيرها. وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المُحكِّمون من حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات وخاصة تلك التي لا تتناسب صياغتها مع خصائص العينة، وقد تمّ إعتقاد الفقرة التي أجمع عليها خمسة من المُحكِّمين الثمانية فقد بلغ عدد فقرات الإستبانة بعد صياغتها النهائية 60 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، حيث أعطى لكل فقرة وزن مُدرِّج وفق سُلّم متدرِّج ثلاثي (تتطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (60 - 180).

ثانياً: صدق الإتساق الداخلي

قام الباحثان الحجار ودخان بالتحقق من صدق الإتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة إستطلاعية مكوّنة من 80 طالب وطالبة، من خارج أفراد عينة الدراسة، وتمّ حساب معامل إرتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الإستبانة والدرجة الكلية للإستبانة وكذلك تمّ حساب معامل إرتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الإستبانة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) .

وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات الإستبانة ما بين (0.252) و (0.731) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) وهذا يؤكد أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الإتساق الداخلي. وللتحقق من الصدق البنائي للمجالات قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الإستبانة والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للإستبانة والجدول التالي يوضح ذلك:

الأبعاد	ضغوط	أسرية	مالية	دراسية	شخصية	إجتماعية	جامعية
ضغوط	1.000						
أسرية	0.750	1					
مالية	0.724	0.618	1				
دراسية	0.644	0.225	0.235	1			
شخصية	0.788	0.569	0.440	0.542	1		
إجتماعية	0.872	0.605	0.542	0.543	0.700	1	
جامعية	0.517	0.089	0.154	0.415	0.199	0.390	1

جدول رقم (7) يوضح معاملات ارتباط كل مجال من مجالات الإستبانة مع الدرجة الكلية

✓ تعليق:

يتضح من الجدول السابق أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للإستبانة ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) وهذا يؤكد أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والإتساق الداخلي.

2. ثبات المقياس:

تمّ تقدير ثبات الإستبانة على أفراد العينة الإستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

أولاً: طريقة التجزئة النصفية

تمّ إستخدام درجات العينة الإستطلاعية لحساب ثبات الإستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث إحسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات الإستبانة وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سييرمان براون والجدول التالي يوضح ذلك:

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الضغوط الأسرية	11	0.789	0.790
الضغوط المالية	11	0.569	0.603
الضغوط الدراسية	9	0.486	0.499
الضغوط الشخصية	9	0.762	0.766
الضغوط الإجتماعية	10	0.511	0.676
الضغوط الجامعية	10	0.644	0.783
الدرجة الكلية	60	0.794	0.885

جدول رقم (8) يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الإستبانة وكذلك الإستبانة

ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

✓ تعليق:

يتضح من الجدول السابق أنّ معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل مرضية وأنّ معامل الثبات الكلي (0.885) وهذا يدل على أنّ الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تسمح بتطبيقها على عينة الدراسة.

ثانياً: طريقة ألفا كرونباخ

يستخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات الإستبانة، حيث تم الحصول على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات الإستبانة، وكذلك للإستبانة ككل والجدول التالي يوضح ذلك:

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الأسرية	11	0.801
الضغوط المالية	11	0.789
الضغوط الدراسية	9	0.617
الضغوط الشخصية	9	0.763
الضغوط الإجتماعية	10	0.695
الضغوط الجامعية	10	0.759
الدرجة الكلية	60	0.908

جدول رقم (9) يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الإستبانة وكذلك للإستبانة ككل

✓ تعليق:

يتضح من الجدول السابق أنّ معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأنّ معامل الثبات الكلي هو (0.908) وهذا يدل على أنّ الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تُطمئن الباحثين إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

(و) النسخة النهائية للمقياس:

لقد إستعنا بـ 21 عبارة من أصل 60 عبارة ضمّتها المقياس وتمّ الإستغناء عن العبارات المُتبقية التي لا تخدم دراستنا *

* أنظر الملحق رقم (2).

4-2 إستبيان دافعية الإنجاز:

(أ) التعريف بالإستبيان:

صُمم هذا الإستبيان من طرف سعاد أحمد مولى الساعدي، سنة 2006 بالعراق. لقياس دافع الإنجاز الدراسي لدى الطلبة، والذي يتكوّن من 20 عبارة مُوزّعة على ثلاثة بدائل: (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً) ، وقد تمّ الإستعانة بكل العبارات.

(ب) كيفية بناء الإستبيان:

قامت الباحثة بالتجربة الإستطلاعية لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات إستبيان دافع الإنجاز الدراسي بصورته الأولى على عينة من الطلبة بلغ عددهم (20) طالب وطالبة للعام الدراسي 2007 وذلك للتأكد من:

- وضوح التعليمات

- الزمن المستغرق في الإجابة

وقد أجابت الباحثة على إستفسارات أفراد المجموعة الإستطلاعية ووجدت أنهم قادرون على إستيعاب التعليمات وفهم فقرات الإستبيان إذ تراوح الوقت المستغرق للإجابة بين (30- 45) دقيقة بمتوسط (35) دقيقة.

(ج) حساب الشروط السيكومترية لإستبيان دافعية الإنجاز

1. صدق الإختبار:

إستعملت الباحثة طريقة الصدق الظاهري للتأكد من صدق الإستبيان حيث تمّ عرض إستبيان دافع الإنجاز الدراسي على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس والقياس النفسي والتربوي والبالغ عددهم " 5 " لتبيان صلاحيته وملاءمة فقراته لعينة البحث. وقد إختار الخبراء (20) فقرة لقياس دافع الإنجاز الدراسي للطلبة مع تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات.

2. ثبات الإستهبان:

يُقصد بالثبات " الدقة التي نقيس بها أي شيء " (روبرت ثورندايك، ترجمة عبد الله الكيلان وعبد الرحمن عدس 1989، ص71). وبمعنى آخر الإتفاق بين درجات الطالب في حالة إعطائه الإختبار أكثر من مرّة (أحمد محمد الطيب، 1999، ص172).

قد إستخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية فقسمت الإختبار إلى نصفين، النصف الأوّل يمثل الفقرات الفردية، والثاني يمثل الفقرات الزوجية. وبعد أن تمّ استخراج معامل الإرتباط بيرسون بين درجات النصفين فقد بلغ (0,79) وبعد إجراء تصحيح معامل الإرتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون كانت قيمة الثبات (0,87) وهي قيمة عالية.

د) النسخة النهائية للإستهبان:

أصبح الإستهبان يتكون بصيغته النهائية من (20) فقرة منها (10) فقرات إيجابية وهي ذات الأرقام التالية: 1 - 3 - 5 - 7 - 9 - 11 - 13 - 15 - 17 - 19 .
و (10) فقرات سلبية وهي ذات الأرقام التالية: 2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20 .

وقد بلغت الدرجة العليا للإستهبان (60) درجة، والدرجة الدنيا (20) درجة، وبلغ المتوسط الفرضي للإستهبان (40) درجة. وأصبح الإستهبان جاهزاً للتطبيق على العينة. *

* أنظر الملحق رقم (3).

5- أساليب التحليل الإحصائي

لكلّ بحث علمي تقنيات إحصائية خاصة به، ونظراً لطبيعة بحثنا هذا فلقد تمّ استخدام مجموعة من التقنيات الإحصائية عن طريق برنامج الإحصاء (SPSS) وهو " برنامج يقوم بالتحليلات الإحصائية البسيطة والمعقدة للبيانات، خاصة في حالة العينات الكبيرة " (محمد بلال الزغبى، 2006، ص 12). ولقد تمّ الإستعانة بالتقنيات الإحصائية التالية:

1-5 أدوات الإحصاء الوصفي:

(أ) النسب المئوية:

إستعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الأساسية حسب متغيرات الدراسة.

(ب) المتوسط الحسابي:

يُعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعاً، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية، يُعنى بمدى إنتشار الدرجات في الوسط (محمود السيد أبو النيل، 1987، ص 101). كما يُوضّح مدى تقارب الدّرجات من بعضها واقترابها من الوسط، ويُعرّف بأنّه مجموع قيم التوزيع مقسوم على عددها.

(ج) الإنحراف المعياري:

يُعتبر من أهم مقاييس التّشتت، ويُعرّف بأنه " الجذر التربيعي لمتوسطات مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى إنسجام العينة " (مقدّم عبد الحفيظ، 2003، ص 71).

2-5 أدوات الإحصاء الإستدلالي:

نستطيع من خلال الإحصاء الإستدلالي إختبار مدى تحقق فرضيات الدراسة أو عدم تحققها، وقد إستعملنا في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

أ) معامل إرتباط بيرسون:

إستعملناه لإيجاد العلاقة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز. وهو المعامل الذي يصف العلاقة بين متغيرين، وتتحصر قيمته بين (+1) و (-1) باستخدام قانون بيرسون، فإذا كانت قيمة معامل الإرتباط تساوي (+1) فهذا يعني أنّ الإرتباط طردي تام، أما إذا كان يساوي (-1) فمعناه أنّ الإرتباط عكسي (محمد بوعلاق، 2009، ص ص 73-74).

ب) إختبار " ت " لدلالة الفروق (T student)

إستعملناه لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في ضوء الجنس (الذكور والإناث)، والتخصص الدراسي (علم النفس وعلم الإجتماع)، والمستوى العلمي (السنة الثالثة ليسانس، السنة الثانية ماستر)، فيما يخص الضغط النفسي ودافعية الإنجاز.

خلاصة

تعرّضنا في هذا الفصل لأهم الخطوات المنهجية المتّبعة في الدراسة الميدانية لهذا البحث، والتي تُعتبر الركيزة الأساسية لأيّ بحثٍ علمي، حيث تناولنا الدراسة الإستطلاعية تعريفاً وأهدافاً، كما تمّ وصف العينة الأولية للدراسة، إضافةً لعرضنا لعناصر الدراسة الأساسية المتمثلة في المنهج المعتمد عليه في هذا البحث و حدود الدراسة الزمانية والمكانية، كما قدّمنا نظرة شاملة عن عينة الدراسة الأساسية، وكذا قمنا بذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات وجُلّ الأساليب الإحصائية التي استعنا بها لتحليل المعلومات، أمّا في الفصل الموالي فسنقوم بعرض النتائج المتحصّل عليها بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافع الإنجاز الدراسي مع تحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس

عرض وتفسير ومناقشة وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

تمهيد

أولاً: عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات

- 1- عرض وتفسير نتيجة الفرضية العامة
- 2- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى
- 3- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية
- 4- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة
- 5- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة

ثانياً: مناقشة وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

- 1- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية العامة
- 2- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الأولى
- 3- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الثانية
- 4- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة
- 5- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة

تمهيد

بعد التّطرق إلى إجراءات الدراسة الأساسية وبعد جمع البيانات وتحليلها بواسطة الأساليب الإحصائية، سنتناول في هذا الفصل عرض النتائج المُحصّل عليها في هذه الدراسة، بحسب ترتيب الفرضيات في الفصل الأول.

أولاً: عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات

1- عرض وتفسير نتيجة الفرضية العامة:

تنصّ الفرضية العامة على أنه: " توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي ". وكانت النتائج كما هي موضحّة في الجدول التالي:

الدالة	معامل الإرتباط (بيرسون)	عدد أفراد العينة	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
			مقياس الضغط النفسي
دال عند (0.01)	0.43	40	مقياس دافعية الإنجاز

الجدول رقم (10) يوضح معامل إرتباط بيرسون بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن معامل الإرتباط بيرسون على مقياس الضغط النفسي وإستبيان الدافعية للإنجاز يُقدّر بـ (0.43) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، بمعنى أنّ الضغط النفسي يؤثر على الدافعية للإنجاز لدى أفراد عينة الدراسة، إذاً توجد علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز. وبالتالي يمكننا القول أنّ الفرضية العامة قد تحققت.

2- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

تُنصّ الفرضية الجزئية الأولى على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) ".
 لإختبار هذه الفرضية تمّ حساب دلالة الفروق بين المتوسطين (ذكور، إناث) باستخدام الإختبار (ت) وكانت النتائج كما هي موضّحة في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الإنحراف المعياري		المتوسط الحسابي		عدد الأفراد	الجنس
	مقياس الضغط النفسي	إستبيان دافعية الإنجاز	مقياس الضغط النفسي	إستبيان دافعية الإنجاز	مقياس الضغط النفسي	إستبيان دافعية الإنجاز		
غير دالة	-1.28	-0.58	0.24	0.35	2.13	2.06	16	ذكور
			0.19	0.29	2.22	2.12	24	إناث

جدول رقم (11): يُوضّح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي ودافعية الإنجاز

من خلال الجدول رقم (11) والذي تُوضّح نتائجه أنّ قيمة (ت) بالنسبة لمقياس الضغط النفسي تُقدّر بـ (-0.58)، بينما قيمة (ت) بالنسبة لإستبيان دافعية الإنجاز قُدّرت بـ (-1.28) وهما قيمتان غير دالتان. وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الخاصة بمقياس الضغط النفسي التي كانت تساوي عند الذكور 2.06 وعند الإناث 2.12، وإستبيان الدافعية للإنجاز التي تساوي قيمة متوسطه عند الذكور 2.13 وعند الإناث 2.22، نلاحظ أنّ هذه القيم متقاربة جداً. وبالتالي نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس. ومنه الفرضية الجزئية الأولى غير مُحقّقة.

3- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

تُنصّ الفرضية الجزئية الثانية على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر) ".
وكانت النتائج كما هي موضحّة في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		عدد الأفراد	المستوى الدراسي
	إستبيان دافعية الإنجاز	مقياس الضغط النفسي	إستبيان دافعية الإنجاز	مقياس الضغط النفسي	إستبيان دافعية الإنجاز	مقياس الضغط النفسي		
غير دالة	-0.25	0.58	0.23	0.34	2.17	2.13	20	السنة الثالثة ليسانس
			0.19	0.28	2.19	2.07	20	السنة الثانية ماستر

جدول رقم (12): يُوضّح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المستويين الدراسيين في الضغط النفسي ودافعية الإنجاز

من خلال الجدول رقم (12) يتبين أنّ قيمة (ت) بالنسبة لمقياس الضغط النفسي تُقدّر بـ (0.58)، بينما قيمة (ت) بالنسبة لإستبيان دافعية الإنجاز قُدّرت بـ (-0.25) وهما قيمتان غير دالتان. وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الخاصة بمقياس الضغط النفسي التي كانت تساوي عند طلبة السنة الثالثة ليسانس 2.13 ، وعند طلبة السنة الثانية ماستر 2.07 ، وإستبيان الدافعية للإنجاز التي تساوي قيمة متوسطه عند طلبة السنة الثالثة ليسانس 2.17 ، وعند طلبة السنة الثانية ماستر 2.19 ، نلاحظ أنّ هذه القيم متقاربة جداً. وعليه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. ومنه الفرضية الجزئية الثانية غير مُحقّقة.

4- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

تتصّف الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم النفس/ قسم علم الاجتماع) ". وكانت النتائج كما هي موضّحة في الجدول التالي:

التخصص الدراسي	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
علم النفس	20	1.95	0.30	-3.19	دالة عند (0.01)
علم الاجتماع	20	2.24	0.26		

جدول رقم (13): يوضّح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصصين الدراسيين في الضغط النفسي

من خلال الجدول رقم (13) يتبين أنّ قيمة (ت) بالنسبة لمقياس الضغط النفسي تُقدّر بـ (-3.19) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) ، وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الخاصة بمقياس الضغط النفسي التي كانت تساوي عند طلبة علم النفس 1.95 ، وعند طلبة علم الاجتماع 2.24 ، نلاحظ أنّ القيمتين متباعدتين. إذاً نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الضغط النفسي وذلك لصالح تخصص علم الاجتماع. ومنه نستطيع القول أنّ الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

5- عرض وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة:

تُصنّف الفرضية الجزئية الرابعة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم النفس/ قسم علم الإجتماع)". وكانت النتائج كما هي مُوضّحة في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	التخصص الدراسي
غير دالة	-0.10	0.17	2.18	20	علم النفس
		0.25	2.19	20	علم الإجتماع

جدول رقم (14): يُوضّح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصصين الدراسيين في دافعية الإنجاز

من خلال الجدول رقم (14) يتبين أنّ قيمة (ت) بالنسبة لإستبيان دافعية الإنجاز تُقدّر بـ (-0.10) وهي قيمة غير دالة إحصائية. وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الخاصة بإستبيان دافعية الإنجاز التي كانت تساوي عند طلبة علم النفس 2.18 ، وعند طلبة علم الإجتماع 2.19 ، نلاحظ أنّ القيمتين متقاربتين جداً. ومنه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات إستبيان دافعية الإنجاز، وعليه الفرضية الجزئية الرابعة لم تتحقق.

ثانياً: مناقشة وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

1- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية العامة:

والتي كان مفادها: " توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي " .

بالرجوع إلى تعريف الضغط النفسي نجد عدّة تعريفات منها من تناولت الضغط من الجانب السلبي مثل لازاروس الذي عرّفه بأنه: " ذلك الموقف والأحداث غير السعيدة التي يمرّ بها الفرد، والتي من شأنها أن تجعل هذا الفرد في حالة نفسية تتميز بالتوتر الشديد، كذلك هي الإستجابات الإنفعالية والسلوكية عندما يتعرّض الفرد لمواقف أو أحداث غير سارة " .

ومنها من تناوله من الجانب الإيجابي مثل فاروق السيد عثمان الذي عرّفه بأنه: " عنصر مجدّد للطاقة الإنسانية من دونه تصبح بلا معنى، فالفرد القادر على إحتواء المتطلبات والإستمتاع بالإستثارة التي تُسببها الضغوط، تكون هذه الأخيرة مقبولة ومفيدة " (فاروق السيد عثمان، 2008، ص19).

أمّا هانز سيللي فقد ميّز بين نوعين من الضغوط، الأول هو الضغط الإيجابي حيث أنّ هذا النوع من الضغط يُعدّ حافزاً يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل ويساعده على الإبداع و تنمية الثقة بالنفس. أمّا الثاني فهو الضغط السلبي وهو الصورة المُدمّرة ويؤدّي إلى إختلال وظيفي في تكيّف الكائن، حيث يؤثر في حالته الجسدية والنفسية، وهذا ما يؤدي إلى إختلال في الإستجابة المعرفية والنفسية.

كما يرى هارون توفيق الرشيدي أنّ إرتفاع مستوى قوة الدافع تجعل الأفراد يميلون إلى أن يكونوا أكثر حدّة من الناحية الفيزيولوجية، فقد أعطى الأفراد الذين أقرّوا بقوة الدافع توضيحات بإرتفاع قوة الضغط وأظهر الطالب ذوي الحاجات المرتفعة تنشيطاً مرتفعاً باعتبار أنّ قوة الحاجة تُحدث تنشيطاً عاماً عند الأفراد ممّا يؤثر في اليقظة الذاتية لديهم. ومن ناحية أخرى يتحرك الفرد تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها ويكون شخصيته إشتقاقاً من هذه الضغوط ومحاولة التغلب عليها، فالضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات ولدنمائية الشخصية وقدرتها على تحقيق الأهداف وإتباع الحاجات (هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص ص11-12).

ومن خلال النتائج المبيّنة في الجدول رقم (10) تبين وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز، حيث أثبتت النتائج أنّ الضغوط النفسية لها دور كبير في التأثير على مستوى دافعية الطالب الجامعي، بحيث أنها تزيد من حماسه لممارسة نشاطاته وتساعده بطريقة غير مباشرة في تحقيق نتائج إيجابية في الدراسة الأكاديمية، إذ يتعرض الطالب للضغط النفسي من مصادر مختلفة سواء كانت ذاتية أو خارجية، إضافة للبيئة الدراسية لما تحتويه من قوانين ضابطة لسلوكه وتصرفاته، وعليه يمكن أن يعتبر الطالب أن المصادر التي تُسبب له ضغطاً نفسياً هي في الحقيقة عوامل مُحفّزة ومساعدة له لتبني مستويات عالية من الدافعية نحو الإنجاز والنجاح.

إذن يمكننا القول أنّ الضغط النفسي المعتدل يزيد من دافعية الإنجاز، فالضغط في هذه الحالة أصبح ضغطاً إيجابياً، حيث كلما اعتدل الضغط أو زاد بنسبة معقولة زادت معه الدافعية للإنجاز لدى الطالب وهذا ما يُبين دور الضغوط النفسية في زيادة مستوى الدافعية والإهتمام لدى الطلبة لتحسين أدائهم التحصيلي، وبالمقابل إذا إنعدمت نسبة الضغط إنخفضت معه دافعية الطالب للدراسة وزاد إحساسه بعدم المبالاة والإستهتار والبلادة وهذا ما يُشكل خطراً على نجاحه الدراسي.

وقد جاءت نتائج دراستنا هذه متوافقة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة بويزري كريم (2013) العيادية والتي سعى من خلالها إلى توضيح أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لخمس حالات من الطالبات المقبلات على التخرج لنيل شهادة الماستر، فقد أكدّ فيها على أن الضغط المرتفع لم يكن عائفاً يُنقص من عزيمة الطالبات على إتمام العمل الذي بدأن فيه، وبالتالي لم يؤثر على دافعيتهن للإنجاز وعلى رغبتهن في تحقيق النجاح.

وفي دراسة لسيد نوال (2009) حول الضغط النفسي وعلاقته بدافع الإنجاز لدى التلاميذ المُقبلين على إمتحان البكالوريا تبين أنّ التلاميذ الذين يعانون من الضغط النفسي دافعيتهم للإنجاز أحسن من الذين لا يعانون منه.

2- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

والتي كان مفادها: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) " .

فمن خلال الجدول رقم (11) يتبين أنّ نتائج هذه الدراسة غير متوافقة مع ما افترضناه في بدايتها، حيث لوحظ أنه ليس هنالك فروق بين الطلبة والطالبات في مستوى الضغوط النفسية وهذا يؤكد أنّ الضغط النفسي كظاهرة عامة ممكن أن يعاني منها الجميع بغض النظر عن كون الفرد ذكر أو أنثى، وقد يبدو هذا صحيحاً خاصة في وقتنا الحالي ومع المطالبة بالمساواة بين الرجل والمرأة في كل المجالات فقد أصبح الذكور والإناث يتعرّضون لنفس الضغوط خاصة وأنهم يدرسون في مكان واحد وكل منهم يعيش نفس المرحلة الدراسية ألا وهي الدراسة في الجامعة، كما يمكن أن يُعزى عدم ظهور الإختلاف إلى طبيعة الضغوط المدروسة والتي تضمنتها الأداة المُطبّقة في الدراسة وهي تُعدّ ضغوطاً مشتركة بين الطلبة والطالبات، وقد تلازمهم خلال فترة دراستهم الجامعية وبالتالي فإنّ تقييمهم لهذه الضغوط على أنها تشكل خطراً وتهديداً على ذواتهم قد يكون متقارباً، خاصة وأنّ إحتكاكهم مع بعضهم البعض وتطلّعهم لنفس الأهداف وإشتراكهم في نفس الإهتمامات والإنتشغالات كل هذا قد يجعل نظرتهم لمواضيع البيئة الجامعية متقاربة. كما يمكن تفسير النتيجة المتوصّل إليها في الدراسة الحالية بإرجاعها إلى عامل التجانس ما بين أفراد العينة المدروسة وإشتراكهما في العديد من المميزات من حيث الدراسة والعوامل المتشابهة الخصائص ممّا جعلت الفروق بين الجنسين لا تتأثر على إدراكهم لحالة الضغط النفسي بشكل مختلف.

وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية متوافقة مع دراسة أنور البرعاوي (2001) المتمثلة في: " عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي تُعزى لعامل الجنس ". وتتفق أيضاً نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فلوكمان و لازاروس (1985) في أنه: " لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لأنهم يواجهون نفس المشاكل الحياتية " .

فيما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع النتيجة التي توصّل إليها كومانر وبهوكار (2013) التي إنتهيا فيها إلى: " أنّ الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالذكور ". وكذا دراسة الأميري (1998) التي توصّل فيها إلى: " وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث " .

أما بالنسبة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في دافعية الإنجاز فهذا راجع إلى طبيعة حياة الجنسين في حد ذاتها فهما يعيشان نفس التحديّ المستقبلي في مواجهة نفس المصير بانتظار الوظيفة نظراً للظروف السائدة في المجتمع، بالإضافة إلى مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحيط بالطالب الجامعي سواءً كان ذكراً أو أنثى فهي تؤثر على الأول بنفس درجة التأثير على الثاني، مثل الإحباطات التي يواجهها الطالب في حياته سواءً من طرف جماعة الرفاق أو العائلة. والتي تقضي على الطاقة الهائلة التي يجب أن يمتلكها كل طالب في هذا السن وعلى درجة الطموح الواجب توفرها عند أي طالب مهما كان جنسه، إضافة إلى أنّ الأسرة العربية الحديثة تحث وتُشجع الإناث تماماً مثل الذكور على التفوق الدراسي وأنّ هذا هو المجال المقبول إجتماعياً والذي يسمح للمرأة العربية بالتفوق، ولذلك أصبحت الإناث يرغبن في التفوق تماماً مثل الذكور. عدا أنّ الفرص التعليمية أصبحت متاحة لكلا الجنسين على حد سواء وتضاءلت النظرة الوالدية التي تُميز بين الذكور والإناث فهما يتعرضان لنفس الضغوط ونفس التحدي في جميع الظروف سواءً الداخلية أو الخارجية وبالتالي لا توجد لديهما فروق في الدافعية للإنجاز.

وهذا ما أيّدته دراسة مصطفى تركي (1988) التي توصلت إلى: " عدم وجود فروق بين الذكور والإناث بين طلبة جامعة الكويت في دافعية الإنجاز "، وكذا دراسة سيد الطواب (1990) التي خلّصت إلى نفس النتيجة.

بينما تتعارض هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من محمود عبد القادر (1978) وعبد الرحمن الطريبي (1988)، محي الدين حسين (1988)، الشناوي عبد المنعم (1989) حيث توصلوا إلى نتيجة مفادها أنّ الذكور متفوقين على الإناث في الدافعية للإنجاز بسبب الظروف العملية، التنشئة الإجتماعية، مستوى الطموح الذي يرتفع عند الطلبة أكثر من الطالبات، وكذا تعدد أدوار الإناث من دور الزوجة إلى دور الأم وغيرها الشيء الذي يُفقدن التركيز على الدراسة والعمل ويحطّ من درجة الدافعية لديهن.

3- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

والتي كان مفادها: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر) ".

من خلال الجدول رقم (12) الذي يُبين عدم وجود فروق دالة بين طلبة الجامعة في درجة الضغط النفسي تبعاً لمستواهم الدراسي السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر، يمكن تفسير هذه النتيجة بالتشابه الكبير في خصائص العينة فكل منهم من الممكن أن يتعرض لضغوط نفسية سواء كانت هذه الضغوط ذاتية أم بيئية المصدر، كما أنهم يشتركون في كونهم في نفس المرحلة العمرية ألا وهي مرحلة الشباب ففي هذه المرحلة يكون فيها لكل شاب آمال يسعى لتحقيقها وآلام يودّ التخلص منها ويرجع هذا لإمكاناته و قدراته في فعل ذلك، بالإضافة إلى تأثره بالواقع اليومي الذي يعيشه الشباب خاصة عند قلقهم على مستقبلهم أمام قلّة الفرص والإمكانات التي تساعدهم على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم. كما أن المراحل التعليمية السابقة التي مرّ بها الطالب بدءاً من الإبتدائي ووصولاً إلى الجامعة قد مكّنته من تنمية قدراته المختلفة مهما كان مستواه فيها، وذلك من خلال فهمه لطبيعة إنفعالاته وإنفعالات الآخرين وكذا أساليب التعبير عن مشاعره من خلال فضاءات الحوار والنشاطات الجماعية و إعداد البحوث والمشاركة في النوادي الطلابية... إلخ التي يطالب بإنجازها الطالب أثناء الدراسة الجامعية وإذا كان هناك إختلاف في الضغط النفسي فهو يرجع إلى نوعية إدراك الطالب الجامعي لهذه الضغوط و كيفية تعامله معها بغض النظر عن المستوى الدراسي الذي هو فيه.

وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية متوافقة مع دراسة الأميري (1998) حيث توصل إلى: " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير المستوى الدراسي "، كما أشارت دراسة عبد الله عسكر (1994) إلى نفس النتيجة وهي: " عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغط فيما يتعلق بالمستوى الدراسي بين طلبة جامعة الكويت".

في حين إختلفت نتيجة دراستنا مع دراسة أنور البرعاوي (2001) التي خلّصت إلى: " وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تُعزى لمستوى الدراسة ".

كما تبيّن من خلال الجدول رقم (12) عدم وجود فروق بين طلبة الجامعة في دافعية الإنجاز تبعاً لمستواهم الدراسي، وقد يرجع هذا إلى تشابه عينة الدراسة من حيث أنّ كلّ من طلبة السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر مُقبلين على التخرج ويمرّون بنفس المرحلة الدراسية الهامة ولذا كان من المنطق أن يكون لديهم نفس المستوى من دافعية الإنجاز والرغبة في تحقيق النجاح وإنهاء المرحلة الدراسية الجامعية على أكمل وجه.

4- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي كان مفادها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم النفس/ قسم علم الاجتماع)".

من خلال الجدول رقم (13) والذي يُبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في درجة الضغط النفسي تبعاً لتخصصهم الدراسي علم النفس وعلم الاجتماع وهذا لصالح تخصص علم الاجتماع الذي تميّز طلبته بضغط نفسي مرتفع أكثر من غيرهم، من الممكن أن يرجع ذلك إلى طبيعة التخصص من حيث الصعوبة أو المتطلبات الإضافية المرافقة له، هذه النتائج بمُجملها تُعطي إنطباعاً عن البناء المعرفي الذي قد يقترن ببعض التخصصات، وكيف يفسر طلبة كل تخصص الأحداث والمواقف التي تواجههم، كما قد يكون السبب أنّ طلبة علم النفس ونظراً لطبيعة تخصصهم الذي يدرسونه قادرين على التعامل مع الضغوطات الحياتية والدراسية أكثر من غيرهم من طلبة التخصصات الأخرى لذا نجد لديهم مستوى مقبول من الضغط النفسي وغير مرتفع.

وقد جاءت النتيجة الحالية موافقة لدراسة كومار وبهوكار (2013) التي أشارت إلى: "وجود فروق دالة بين الطلبة الجامعيين ترجع لمتغير التخصص الدراسي حيث وجد أنّ طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية"، إضافة لدراسة كريمان عويضة منشار (1999) التي إنتهت إلى وجود فروق دالة بين التخصصات حيث وجدت: "أنّ طلاب الشعب الأدبية أكثر إحساساً بالضغط النفسي من طلاب الشعب العلمية".

في حين تعارضت نتيجة دراستنا مع نتيجة دراسة الأميري (1998) حيث خلُص إلى: "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير التخصص"، وكذا دراسة أنور البرعاوي (2001) التي بيّنت: "عدم وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تُعزى لعامل التخصص الدراسي".

5- مناقشة وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة:

والتي كان مفادها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم النفس/ قسم علم الاجتماع)".

من خلال النتائج المبيّنة في الجدول رقم (14) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة تخصص علم النفس وطلبة علم الاجتماع في الدافعية للإنجاز وهذا راجع ربّما إلى أنّ الدافعية للإنجاز غير مرتبطة برغبة الطالب نحو تخصص معين، فهناك الكثير من الطلبة توجّهوا نحو تخصصات دراسية لا يرغبون فيها إلاّ أنهم إستطاعوا التّأقلم معها، ولم تُثنيهم عدم رغبتهم في التخصص عن تحقيق إنجاز دراسي جيد. وبالمقابل نجد هناك فئة أخرى رغم أنها تنتمي إلى تخصص ترغب فيه إلاّ أنها فشلت في تحقيق إنجاز جيد، وثلّث ذلك في الرسوب لبعض الطلبة الذين تحصّلوا على رغبتهم الأولى وكانوا راضين عن توجيههم وهذا ربّما راجع إلى أنّ بعض الطلبة يتّجهون نحو تخصص معين تلبية لرغبة الأسرة لأنّها تمارس عليهم نوع من الضغط لإختيار التخصص الذي يُحقق لهم آمالهم التي فقدوها سابقا، ومن ناحية أخرى يمكن أن تُرجع النتائج إلى التقليد الذي يتّبعه أغلب الطلبة لزملائهم في إختيار التخصصات رغم عدم قدرتهم على الدراسة بذلك التخصص.

ويمكن أن نرجع هذه النتيجة أيضا إلى كون الطلبة في كلا التخصصين لديهم نفس الإستعداد والرغبة في بلوغ النجاح وتحقيق الأهداف المُسطرة بمجرد إلتحاقهم بهذه التخصصات، وأمام هذه الوضعية المماثلة التي يعيشها الطلاب في كلا التخصصين علم النفس وعلم إجتماع نجد من المنطقي أن تكون لهذه الفئة من الطلبة درجات متقاربة من الإثارة والمثابرة لإتمام مسارهم التعليمي إلى نهايته مع رغبتهم القوية في تجاوز كل العقبات والحواجز.

وهذا ما وافقته دراسة حمري سارة و بوقصارة منصور (2015) التي إنتهت إلى نتيجة مفادها: " لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الدافعية الأكاديمية تعزى لمتغير التخصص الدراسي ".

❖ الإقتراحات:

إنطلاقاً مما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج نقترح بعض التوصيات وهي كالآتي:

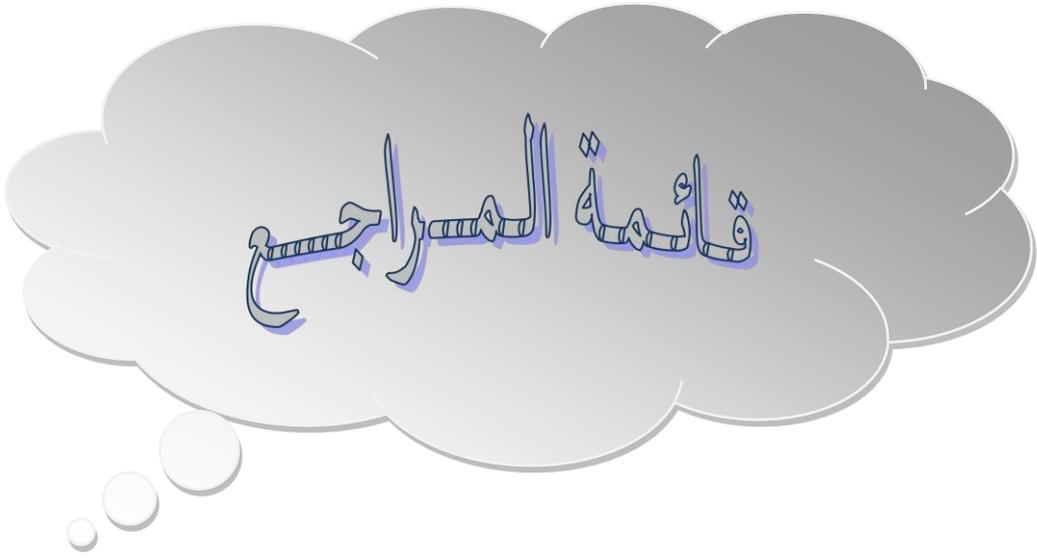
1. تنظيم برامج ودورات إرشادية توجيهية للطلبة في المؤسسات الجامعية لمعرفة أنواع وشدة الضغوط التي يعاني منها الطلبة وكذا لتعريفهم ببعض الأساليب والطرق التي قد تساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية المتنوعة والعمل على خفضها.
2. العمل على تطوير مفهوم دافعية الإنجاز عن طريق القيام بدورات تربية ونفسية تزيد من خبرة الطلبة في مواجهة الصعاب والسيطرة على إنفعالاتهم التي تعترض حياتهم الشخصية والعملية.
3. الإهتمام بتحديث طرق التدريس والمنهج الدراسي وإستخدام الوسائل المشوّقة حتى لاينفر الطلبة من الدراسة.
4. إجراء دراسات حول علاقة الضغط النفسي بدافعية الإنجاز إضافة إلى العوامل التي لها علاقة بارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي من أجل التحكم فيه.
5. توعية الأساتذة بدور الدافعية في العملية التعليمية وإقامة دورات تكوينية لهم لتعريفهم بأساليب الإستشارة.

❖ خاتمة:

يُعتبر الضغط النفسي من أهم العوامل المؤثرة على الطالب الجامعي سلباً أو إيجاباً، كما قد يتأثر بعدة عوامل أخرى منها دافعية الإنجاز والتي تشكل ملتقى إهتمام جميع القائمين على العملية التربوية من طلبة وأساتذة ومرشدين باعتبارها طاقة تُحرّك سلوك الأفراد وتؤدي إلى رفع مستوى الأداء وتحسينه، ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حول الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز، حيث أثبتت نتائج دراستنا وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المتغيرين، كما توصلنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث). كما لم نجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي وإستبيان دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر). بينما وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم النفس/ قسم علم إجتماع)، وكذا لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على إستبيان دافعية الإنجاز الدراسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم النفس/ قسم علم إجتماع).

إنّ دراسة الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز في الوسط الجامعي هي دراسة واسعة النطاق، لذا يجب إعادة هذا الموضوع على عينة أكبر ولمدة أطول وبأكثر دقة من أجل الوصول إلى نتائج فعالة تساعد في وضع إستراتيجيات تساهم في مساعدة الطلبة على معرفة طاقاتهم وقدراتهم وإستثمارها في مختلف الميادين.

الجانج الميكانبي



قائمة المراجع

أولاً: الكتب

- 1- أحمد عزّت راجح، أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، دون طبعة، 1979.
- 2- أحمد ماهر، السلوك التنظيمي- مدخل بناء المهارات، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، دون طبعة، 2003.
- 3- أحمد محمد الطيب، القياس والتقويم النفسي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، طبعة 1، 1999.
- 4- أحمد نايل العزيز، أحمد لطيف أبو السعود، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، رام الله، طبعة 1، 2009.
- 5- إخلاص محمد عبد الحفيظ، علم النفس الرياضي- مبادئ وتطبيقات، العالمية للنشر والتوزيع، دون طبعة، 2004.
- 6- أنور محمد الشراقوي، التعلم نظريات وتطبيق، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، دون طبعة، 2012.
- 7- بشير صالح الراشدي، منهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الجزائر، طبعة 1، 2000.
- 8- ثائر أحمد غباري، الدافعية " النظرية والتطبيق "، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، طبعة 1، 2008.
- 9- جلييلة معيزة، مدخل إلى علم النفس المعاصر، دار المطبوعات الجامعية، طبعة 2، 2002.
- 10- جمال الدين لعويسات، السلوك التنظيمي والتطور الإداري، دار هومة، بوزريعة - الجزائر، دون طبعة، 2003.
- 11- جمعة السيد يوسف، إدارة الضغوط، مركز لاكوين للدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، جامع القاهرة، طبعة 1، 2007.
- 12- جمعة السيد يوسف، النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، طبعة 1، 2003.
- 13- حسن شحاتة، زينب النّجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، دون طبعة، 2003.
- 14- داوود معمر، منظمات الأعمال والحوافز والمكافآت، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2006.

- 15- رجاء محمود أبو علام، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، مصر، طبعة 5، 2006.
- 16- رشاد عبد العزيز عبد الباسط، دراسات نفسية، ج4، المكتبة الأنجلو المصرية، دار الشروق للنشر، دون طبعة، 1999.
- 17- رشاد عبد العزيز موسى، علم النفس الدافعي، دار النهضة العربية، مصر، دون طبعة، 1994.
- 18- روبرت ثورندايك وإليزابيث هيجل، القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة: عبد الله الكيلان وعبد الرحمن عدس، مكتبة الكتب الأردنية، طبعة 4، 1989.
- 19- مركز العجلي، عياد أمطير، البحث العلمي وأساليبه وتقنياته، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ليبيا، طبعة 1، 2002.
- 20- سعاد نايف البرنوطي، إدارة الموارد البشرية وإدارة الأفراد، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن، طبعة 2، 2004.
- 21- سمير الشبخاني، الضغط النفسي طبيعته وأسبابه، المساعدة الذاتية والمداواة، دار الفكر العربي، لبنان، طبعة 1، 2003.
- 22- سيجموند فرويد، القلق، ترجمة: عثمان نجاتي، مكتبة دار النهضة العربية، القاهرة، دون طبعة، 1962.
- 23- شيلي تايلور، علم النفس المرضي، ترجمة: وسام درويش، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، طبعة 1، 2008.
- 24- صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي، دار العلوم، عنابة، الجزائر، دون طبعة، 2003.
- 25- طاهر محمود الكلالدة، تنمية وإدارة الموارد البشرية وإدارة، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، طبعة 1، الأردن، 2008.
- 26- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، عمان، الأردن، طبعة 1، 2006.
- 27- طه فرج عبد القادر، علم النفس وقضايا العصر، دار المعارف، مصر، دون طبعة، 1988.
- 28- عاقل فاخر، معجم العلوم النفسية، دار الرائد العربي، بيروت، دون طبعة، 1988.

قائمة المراجع

- 29- عبد الحفيظ مقدم، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، طبعة 2، 2003.
- 30- عبد الرحمن بن أحمد بن محمد هيجان، ضغوط العمل- منهج شامل لدراسة الضغوط، مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، طبعة 1، 1998.
- 31- عبد الرحمن الوافي، مدخل إلى علم النفس، دار هومة للنشر والتوزيع، بوزريعة- الجزائر، دون طبعة، دون سنة نشر.
- 32- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للانجاز، دار غريب للطباعة والنشر، مصر، دون طبعة، 2000.
- 33- عبد الله زيد الكيلاني، دليل الرسائل والأطروحات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن، طبعة 1، 2007.
- 34- عبد الله محمد قاسم مدخل إلى الصّحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، طبعة 1، 2001.
- 35- علي أحمد عبد الرحمن عباصرة، القيادة والدافعية في الإدارة التربوية، دار حامد للنشر والتوزيع، ط1، عمان- الأردن، 2006.
- 36- علي حمدي، سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، المكتبة الجامعية، مصر، طبعة 2، 2000.
- 37- علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الجزائر، طبعة 3، 2003.
- 38- عمر عبد الرحيم نصر الله، تدني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي: أسبابه وعلاجه، دار وائل للطباعة والنشر، عمان- الأردن، طبعة 2، دون سنة نشر.
- 39- عمر وصفي عقيلي، إدارة الموارد البشرية المعاصرة، دار وائل للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن، دون طبعة، 2005.
- 40- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، طبعة 1، 2008.
- 41- فاروق عبده فلية، السيد عبد المجيد، السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن، طبعة 2، 2009.
- 42- فاطمة عبد الرحيم النوايسة، الضغوط والأزمات وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن، طبعة 1، 2013.

- 43- فتحي الزيات، سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، دار النشر للجامعات، مصر، طبعة 2، 2004.
- 44- فتيحة بن زروال، العنف كمظهر من مظاهر الإجهاد- العنف والمجتمع مداخل معرفية متعددة، أعمال الملتقى الدولي الأول، جامعة محمد خيضر، دار الهدى للطباعة والنشر، بسكرة، الجزائر، دون طبعة، 2003.
- 45- فؤاد أبو حطب، صادق أمال، علم النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، دون طبعة، 1983.
- 46- كامل محمد مغربي، السلوك التنظيمي: مفاهيم وأسس سلوك الفرد والجماعة في التنظيم، دار الفكر، عمان- الأردن، دون طبعة، 2004.
- 47- لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة منتوري، قسنطينة، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، الجزائر، دون طبعة، 2006.
- 48- ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الوفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، طبعة 1، 2008.
- 49- مجدي أحمد محمد عبد الله، السلوك الاجتماعي ودينامياته- محاولة تفسيرية، دار المعرفة الجامعية، دون طبعة، 2003.
- 50- محمد بلال الزغبى، النظام الإحصائي spss : فهم وتحليل البيانات الإحصائية، دار وائل للنشر، الأردن، طبعة 3، 2006.
- 51- محمد بو علاق، الموجّه في الإحصاء الوصفي والإستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الأمل للطباعة والنشر، الجزائر، طبعة 1، 2009.
- 52- محمد الصيرفي، الضغط والقلق الإداري، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، دون طبعة، 2008.
- 53- محمد حسن غانم، كيفية تواجه الضغوط النفسية، آداب حلوان، قسم علم النفس، مصر، دون طبعة، دون سنة نشر.
- 54- محمد حسن محمد حمدات، السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، دار حامد للنشر، عمان، الأردن، دون طبعة، 2007.

قائمة المراجع

- 55- محمد عبد العزيز المجيد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دون طبعة، 2005.
- 56- محمد فتحي الزيتي، أساليب التنشئة الإجتماعية الأسرية ودوافع الإنجاز الدراسية، إصدار مجلس الثقافة، ليبيا، 2008.
- 57- محمود السيد أبو النيل، الإحصاء النفسي والإجتماعي والتربوي، دار النهضة العربية، بيروت، طبعة 5، 1987.
- 58- محي الدين أحمد حسين، دراسات في الدوافع والدافعية، دار المعارف، القاهرة، دون طبعة، 1998.
- 59- مصطفى حسين الباهي، أمينة إبراهيم سلمي، الدافعية- نظريات وتطبيقات، مصر، طبعة 1، 1988.
- 60- معتز السيد عبد الله، عبد اللطيف محمد خليفة، علم النفس الإجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2001.
- 61- معتز عبد الله، الدافعية في علم النفس العام، مكتبة غريب، القاهرة، دون طبعة، 1990.
- 62- موسى عبد الرحمن، الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق، جمعية علم النفس للجزائر، طبعة 1، 2002.
- 63- ناصر دادي عدون، إدارة الموارد البشرية والسلوك التنظيمي - دراسة نظرية وتطبيقية، دار المحمدية العامة، الجزائر، 2004.
- 64- هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية: طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، دون طبعة، 1999.
- 65- هول كاليفين ولينزي جاردنر، نظريات الشخصية، ترجمة: فرج أحمد فرح وآخرون، مراجعة: لويس كامل مليكة، دار الشايع للنشر، القاهرة، طبعة 2، 1978.
- 66- وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء، الإسكندرية، طبعة 1، 2008.
- 67- ياسين رمضان، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان- الأردن، طبعة 1، 2008.

ثانيا: رسائل ومذكرات ماجستير ودكتوراه

- 1- أنور البرعاوي، الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2001.
- 2- رضوان إبراهيم بوناب، الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة فرحات عباس، سطيف، 2013/2012.
- 3- سهيلة علوطي، العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة جيجل، 2008/2007.
- 4- سيد محمود الطواب، أثر تفاعل مستوى دافعية الإنجاز والذكاء والجنس على التحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير (منشورة)، مركز البحوث والتطوير والخدمات التربوية والنفسية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 1988-1987.
- 5- شارلنز شيقر، ميلمان هيوارد، مشكلات الطفولة والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة: داود نسيمة وحمدى نزيه، رسالة ماجستير (منشورة)، منشورات الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2001.
- 6- شايع عبد الله مجلي، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة، رسالة دكتورا (منشورة)، دمشق، 2011.
- 7- شهريار الرواشدة، أثر البرنامج المنزلي لتتقيف الأمهات في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الأردن، 2006.
- 8- صالح أبو حطب محمد حسين، الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة عين شمس بالتعاون مع جامعة الأقصى، غزة، 2003.
- 9- عبد الدايم عبد السلام السيد، إدراك التلاميذ لمعاملة المعلم لمرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة الزقازيق، كلية التربية، 1993.
- 10- عبد الرؤوف الطلاع، الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأسرى الفلسطينيين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة عين شمس، قسم الصحة النفسية، القاهرة، 2000.

- 11- عمر بن شليقة، دراسة مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر علم النفس العيادي (منشورة)، المركز الجامعي آكلي محمد أولحاج، البويرة، 2011.
- 12- قدوري خليفة، الرضا عن التوجيه الدراسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز، مذكرة ماجيستير علم النفس العيادي (منشورة)، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2011/2012.
- 13- كريمان عويضة منشار، الضغط النفسي في علاقته بدافعية الإنجاز والتّوَاد لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجيستير (منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس، 1999.
- 14- ناضل وجيه محمد شعت، تأثير الصدمة النفسية في تطور كرب مابعد الصدمة والحزن بين الأطفال، رسالة ماجيستير (غير منشورة)، كلية الصحة العامة، جامعة القدس، 2005.
- 15- نبيلة أحمد أبو حبيب، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في غزة، رسالة ماجيستير (منشورة)، جامعة الأزهر، غزة، 2010.
- 16- هناء صالح، علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المُقيمين بجامعة ورقلة، رسالة ماستر (منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2012/2013.

ثالثا: المجالات والملتقيات والمواقع

أ) المجالات:

- 1- إنتصار الصّمّادي، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية واستراتيجيات التعامل معها، رسالة ماجستير (منشورة)، مجلّة دراسات العلوم التربوية، مجلد42، عدد 3، 2015.
- 2- جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاي، وجهة الضبط وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به، دراسات في علم النفس التربوي، مركز البحوث التربوية، المجلد 21، جامعة قطر.
- 3- جبريل موسى، تقديرات الأطفال، مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بتقدير آبائهم وأمهاتهم، مجلة الدراسات الجامعية الأردنية، الأردن، 1994.
- 4- رجاء مريم، الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، مجلة إتّحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مجلد 5، العدد 1، 2007، ص146-151.
- 5- سرور سعيد عبد الغني، مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم، مجلة مستقبل التربية العربية، مجلد 9، عدد 29، أبريل 2003، ص9-17.
- 6- عبد المقصود هانم علي، الأسلوب المعرفي (الاعتماد/الاستقلال) عن المجال الإدراكي وعلاقته بالدافع للإنجاز، رسالة الخليج العربي، العدد 39، 1991.
- 7- فائق فوزي عبد الخالق، ضغوط العمل، مجلة آفاق إقتصادية، إتّحاد غرف التجارة والصناعة في دولة الإمارات، مجلد 17، عدد 67، 1996.
- 8- محمد بن معجب الحامد، العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز الدراسي، جامعة الإمام محمد بن سعود، العدد 14، 1995.
- 9- ناصر محمد العديلي، الدوافع والحوافز والرضا الوظيفي في الأجهزة الحكومية في المملكة العربية السعودية، بحث ميداني، مملكة الإدارة العامة، العدد 36، 1983.

ب) المواقع الإلكترونية:

- 1- WWW.4Uarab.com (موقع لمجلة)، سعد ناصر الدين، الدافعية، 2007.
- 2- www.islamweb.net/consult ، موقع الإستشارات، محمد عبد الحليم: 2014-02-06.

ج) الملتقيات:

- 1- الملتقى الدولي حول سيكولوجية الإتصال والعلاقات الإنسانية، 2006.

رابعاً: قواميس باللغة العربية

- 1- قاموس الوجيز، مجتمع اللغة العربية، وزارة التربية والتعليم المصرية، 1994.
- 2- عمار الطيب كشرود، معجم مصطلحات علم النفس الصناعي والتنظيمي والإدارة (إنجليزي-عربي)، دار الكتب الوطنية، ليبيا، 1994.

خامساً: قواميس باللغة الأجنبية

- 1- Norbert Sillamy, dictionnaire du psychologie, la rouse, Paris, 2003 .

سادساً: مراجع باللغة الأجنبية

- 1- Mechanic.D, Students under stress, study in the social psychology of adaptation, the University of Wixonsim press, 1978.
- 2- Selye.H, the stress concepttody in I.L kufash L.P xhlesinger et .AT (EDS) Hamd book on stress and anxiety, San Francisco jossy bass, 1981.
- 3- Stuart, Sutheriond, Macmillan dictionary of psychology, the Macmillan press, LTD .London and basing stake, 1997.



مقياس الضغط النفسي من إعداد بشير إبراهيم الحجار ونبيل كامل دخان

رقم العبارة	العبارات	البدائل		
		تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبدا
1	يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب اللازمة للدراسة			
2	أتضايق من سوء معاملة العاملين			
3	يحرمني والديّ أو أحدهما من التعبير عن رأيي داخل الأسرة			
4	أشعر بعدم الإستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة			
5	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي			
6	يضايقني عدم سماح والديّ أو أحدهما بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت			
7	يقلّ وجود مياه الشرب الصحية في كل طابق من طوابق الجامعة			
8	أعاني من عدم الإحترام بين أفراد أسرتي			
9	أعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة			
10	أعاني من تزمّت بعض المحاضرين أثناء المحاضرة			
11	أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي			

			أضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكّن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية	12
			أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي	13
			أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال	14
			أمتنع عن الذهاب للكافتيريا تجنّباً للإرهاق المالي	15
			أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثه	16
			يؤدي إرتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيّبي عن الجامعة	17
			أشعر بعدم تقدير الآخرين لدي لتدنيّ معدلي التراكمي	18
			أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية.	19
			تزعجني الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة	20
			يندرُ وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي	21
			أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرتها	22
			يؤثر أداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلباً	23
			يؤثر الواقع السياسي على مذكراتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات	24
			أعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي	25
			يرهقني أداء أكثر من إمتحان في يوم واحد لصعوبتها	26
			من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد	27
			تسبّب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت	28

			ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الاكاديمي	29
			يتمتع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي	30
			يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي	31
			أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الإجتماعية	32
			أشعر بنقص المكانة والإحترام عند الزملاء والمدرسين	33
			يميّز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي	34
			أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة	35
			أجد صعوبة في الإحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة	36
			يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة	37
			يضايقني عدم إلترام بعض المدرسيين بنظم ولوائح الجامعة	38
			تضيق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد أسرتي	39
			يضايقني عدم إحترام الطلبة لفلسفة ونُظُم الجامعة	40
			تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام	41
			أعاني من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية والمملة	42
			يعاملني والديّ أو أحدهما بقسوة	43
			يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية	44
			تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة	45
			أعاني من كبر حجم الأسرة	46

			أشعر بالضيق واليأس لعدم إهتمام الجامعة لشكاوى الطلبة	47
			يؤثر عدم تجهيز القاعات عليّ سلبا	48
			أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية	49
			يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي	50
			أشعر بأنّ المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي	51
			أضطر إلى الإقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوب	52
			يضايقني إبحاح والديّ أو أحدهما وحثهم لي على الدراسة	53
			أشعر أنّي مهموم دائما	54
			أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجّه لي	55
			أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي	56
			تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي	57
			أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	58
			أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية	59
			أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي	60

ملحق رقم 2

النسخة النهائية لمقياس الضغط النفسي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علم النفس

❖ تعليمة المقياس:

أخي الطالب، أختي الطالبة

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر علم النفس الإجتماعي LMD، نضع بين يديك هذا المقياس الخاص بالضغط النفسي المُصمّم من طرف بشير إبراهيم الحجار ونبيل كامل دخان والذي يحتوي على 21 عبارة، نرجو منك الإجابة عليها بكل صدق، تكون الإجابة بوضع علامة (X) أمام الخيار الذي تراه مناسباً مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. ستحظى إجاباتك بالسرية التامة ولن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. كما نشكر مُسبقاً على تعاونك الجدي معنا.

❖ البيانات الشخصية:

- | | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | أنثى | <input type="checkbox"/> | ذكر | 1. الجنس: |
| <input type="checkbox"/> | علم إجتماع | <input type="checkbox"/> | علم النفس | 2. التخصص الدراسي: |
| <input type="checkbox"/> | السنة الثانية | <input type="checkbox"/> | السنة الثالثة | 3. المستوى الدراسي: |

❖ عبارات المقياس:

البدائل			العبارات	الرقم
لا تنطبق أبدا	تنطبق أحيانا	تنطبق دائما		
			أشعر بأنّ المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي	1
			أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية	2
			أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرتها	3
			أعاني من تتابع المحاضرات في الجدول الدراسي	4
			يرهقني أداء أكثر من إمتحان في يوم واحد نظرا لصعوبتها	5
			من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد	6
			ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الأكاديمي	7
			أعاني من تزمّت بعض الأساتذة المحاضرين أثناء المحاضرة	8
			يمتتع بعض المدرّسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي	9
			يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي	10
			يؤثر أداء بعض الأساتذة المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا	11

			يضايقتني عدم إلتزام بعض الأساتذة بِنُظم ولوائح الجامعة	12
			أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة	13
			يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية	14
			تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة	15
			يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا	16
			أعاني من قلة المرافق للأنشطة اللامنهجية والرياضية	17
			يزعجني عدم توفر المخابر وقاعات التدريب اللازمة للدراسة	18
			أعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة	19
			أشعر بالضيق لعدم إهتمام الجامعة لشكاوى الطلبة	20
			يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة	21

إستبيان دافع الإنجاز الدراسي من إعداد سعاد أحمد مولى الساعدي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علم النفس

❖ تعلية المقياس:

أخي الطالب، أختي الطالبة

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر علم النفس الإجتماعي LMD، نضع بين يديك هذا الإستبيان الخاص بدافعية الإنجاز المُصمّم من طرف سعاد أحمد مولى الساعدي والذي يحتوي على 20 عبارة، نرجو منك الإجابة عليها بكل صدق، تكون الإجابة بوضع علامة (X) أمام الخيار الذي تراه مناسباً مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. ستحظى إجاباتك بالسرية التامة ولن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. كما نشكرك مُسبقاً على تعاونك الجدي معنا.

البيانات الشخصية:

- | | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | أنثى | <input type="checkbox"/> | ذكر | 1. الجنس: |
| <input type="checkbox"/> | علم إجتماع | <input type="checkbox"/> | علم النفس | 2. التخصص الدراسي: |
| <input type="checkbox"/> | السنة الثانية | <input type="checkbox"/> | السنة الثالثة | 3. المستوى الدراسي: |

❖ عبارات الإستبيان:

البدائل			العبارات	الرقم
لا تنطبق أبدا	تنطبق أحيانا	تنطبق دائما		
			أميل إلى الموضوعات الدراسية التي تحتاج إلى تفكير	1
			أحب الدراسة عندما لا يكون إمتحانات وواجبات منزلية	2
			أبذل الجهد في دروسي	3
			يصيبني الملل من قراءة الكتب المنهجية	4
			أرغب في معرفة المزيد من المعلومات عن الفرع الذي أدرسه	5
			لا أجد في دروسي ما يدفعني للدراسة	6
			أحب الدراسة لأنها ترضي طموحي	7
			أشعر أنني لا أستطيع النجاح في الكثير من المواد	8
			يشجعني أهلي على الدراسة	9
			أشعر أن الدراسة مسؤولية كبيرة لا أستطيع تحملها	10
			أبذل قصارى جهدي لأكون أفضل من الآخرين	11
			إنشغالي بأمور خارج الدراسة يُضعف تحصيلي الدراسي	12
			أسعى إلى التفوق في دروسي من خلال بذل الجهد	13

			أجد صعوبة في فهم المواد الدراسية	14
			أركز باهتمام على شرح الأستاذ خلال المحاضرة	15
			يستخدم بعض الأساتذة طريقة تدريس غير مناسبة	16
			أرغب في مواصلة تحصيلي الدراسي بما يلائم قدراتي ورغباتي	17
			لا أرغب في التخصص الذي أدرسه	18
			أقضي ساعات طويلة في الدراسة دون الشعور بالملل	19
			أكره الجامعة بسبب المعاملة السيئة من بعض الأساتذة	20

ملحق رقم 4

معامل الارتباط بيرسون (علاقة الضغط النفسي بدافعية الإنجاز)

Corrélations

	m1	m2
m1		
Corrélation de Pearson	1	,437**
Sig. (bilatérale)		,005
N	40	40
m2		
Corrélation de Pearson	,437**	1
Sig. (bilatérale)	,005	
N	40	40

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

Statistiques de groupe

	m1		m2	
	الجنس		الجنس	
	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى
N	16	24	16	24
Moyenne	2,06	2,12	2,13	2,22
Ecart-type	,352	,297	,241	,193
Erreur standard moyenne	,088	,061	,060	,039

Statistiques de groupe

	m1		m2	
	التخصص الدراسي		التخصص الدراسي	
	علم النفس	علم الاجتماع	علم النفس	علم الاجتماع
N	20	20	20	20
Moyenne	1,95	2,24	2,18	2,19
Ecart-type	,302	,268	,172	,256
Erreur standard moyenne	,067	,060	,038	,057

Statistiques de groupe

	m1		m2	
	المستوى الدراسي		المستوى الدراسي	
	السنة الثالثة ليسانس	السنة الثانية ماستر	السنة الثالثة ليسانس	السنة الثانية ماستر
N	20	20	20	20
Moyenne	2,13	2,07	2,17	2,19
Ecart-type	,348	,289	,238	,195
Erreur standard moyenne	,078	,065	,053	,044

Statistiques

	N		Moyenne	Ecart-type
	Valide	Manquante		
m1	40	0	2,10	,317
m2	40	0	2,18	,215

نتائج حساب test-t

الفرق بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي ومقياس دافعية الإنجاز الدراسي
تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes				
		t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
m1	Hypothèse de variances inégales	-,566	28,404	,576	-,061	,107
	Hypothèse de variances égales	-,586	38	,561	-,061	,103
m2	Hypothèse de variances inégales	-1,230	27,349	,229	-,089	,072
	Hypothèse de variances égales	-1,286	38	,206	-,089	,069

الفرق بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي ومقياس دافعية الإنجاز الدراسي
 تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر).

Test d'échantillons indépendants

	Test-t pour égalité des moyennes					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	
m1	Hypothèse de variances égales	,588	38	,560	,060	,101
	Hypothèse de variances inégales	,588	36,743	,560	,060	,101
m2	Hypothèse de variances égales	-,254	38	,801	-,018	,069
	Hypothèse de variances inégales	-,254	36,583	,801	-,018	,069

الفرق بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (قسم علم نفس / قسم علم إجتماع).

Test d'échantillons indépendants

	Test-t pour égalité des moyennes				
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
Hypothèse de variances égales	-3,192	38	,003	-,288	,090
Hypothèse de variances inégales	-3,192	37,477	,003	-,288	,090

الفرق بين أفراد عينة البحث على مقياس دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير التخصص الدراسي
 (قسم علم نفس / قسم علم إجتماع).

Test d'échantillons indépendants

	Test-t pour égalité des moyennes				
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
Hypothèse de variances égales	-,109	38	,914	-,008	,069
m2 Hypothèse de variances inégales	-,109	33,290	,914	-,008	,069