



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة أكلبي محمد أولحاج - البويرة -

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية



علاقة الضغط النفسي بالدافعية للإنجاز لدى التلميذ المت مدرس

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تخصص: علم النفس المدرسي

تحت إشرافه:

د/ بلعاج صديق

من إعداد الطالبتين:

- بيشاري سميلة

- حميد سلمي

السنة الجامعية: 2020-2021



قال تعالى:

{ يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ }

المجادلة : 11

شكر و تقدير

قال الله تعالى:

(فاذكروني أذكركم و أشكروني و لا تكفرون)

البقرة - 152

نحمد الله عز وجل الذي أنعم علينا بنعمة العلم أماننا على إنجاز هذه المذكرة التي نأمل أن تكون مرجعا نافعا للطلبة من بعدنا، كما يسرنا أن تقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعد على إنجاز هذا العمل ونخص بالذكر

الأستاذ المحترم " بلعاج الصديق ".

إهداء

الحمد لله غلام الغيوب الحمد لله الذي بذكره تطمئن القلوب فهو أعز
مطلوب و أشرف مرغوب و ما توفيقني إلا بالله رب العالمين.

إلى ينبوع العنان و العطاء إلى التي تعبت في تربيته و كانت لي
منازة في الحياة و سهرت عليا الليلي و الأيام ، أمي الحبيبة أطال الله في
عمرها.

إلى من كان رائعا طول حياته إلى الذي جاد عليا بكرمه و أنار طريقي
و تعب معي كثيرا و علمني أن أبنني تحدي بالإصرار و بالعزم أبي
الكريم حفظه الله.

إلى الذين لم تفارق معزتهم فؤادي إلى إخوتي و أخواتي.

إلى زوجي و قرّة عيني أمين الذي كان بجانبني دائما لي طيلة إنجازي
لعملي هذا.

إلى من تقاسمنا معاً مشاق و صعوبات هذا العمل إلى سميحة .

إلى كل الأمل و الأحباب

سلمى عميد

إهداء

الشكر و الحمد لله تعالى على ما وهبنا من النعم و أماننا و وفقنا فلولاها لما أتممنا هذه الدراسة،
فالحمد و الشكر لله.

إلى منارة العلم المصطفى علم المتعلمين إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم.
إلى الظل الذي أوي إليه في كل حين و الذي لا يمل العطاء، إلى رمز التضحية و الطيبة الرجل
الصامد الصبور إلى القلب الطاهر الحنون.

إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها و أضاءت الدروب بدعائها إلى من أنارت طريقتي برضاها
إلى توأم روحي و حبيبة قلبي إلى شجرتي التي لا تذبل.

إلى من رفعت رأسي افتخار بهما إلى من سهرت على تعليمي و بذلت كل ما بوسعها ليرياني
ناجحة دوما إلى ينبوع المحبة و الحنان و العطف " أمي " و " أبي " العزيزان أطال الله في
عمرهما و حفظهما لي دوما و دعاما.

إلى رفيق الدرب و سدي الدائم خطيبي الغالي " دحمان " .

إلى من تبتلع النفوس بريحهم إلى من أدخلوا البهجة و السرور إلى منزلنا " محمد عبد السلام،
أكرم عبد الباسط، آدم عبد الصمد " حفظهم الله.

إلى من بمن أكبر و عليهن اعتمد إلى من بوجودهن اكتسبت قوة و محبة لا وجود أخواتي
حفظهن الله.

إلى من لم يقف بجاني و من وقف بطريقي لولا وجودكم لم أحس بمتعة البحث فلم مني كل
الشكر.

إلى من تقاسمنا معاشق و صعوبات هذا العمل " سلمى "

إلى أساتذة كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية

بيشاري سهيلة

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	- شكر وتقدير
	- إهداء
أ	- مقدمة
الجاناب النظري	
الفصل الأول: الإطار النظري العام للدارسة	
3	1) الإشكالية.....
4	2) فرضيات الدراسية.....
5	3) أهمية الدراسة.....
5	4) أهداف الدراسة.....
6	5) تحديد مفاهيم و المصطلحات
6	6) الدراسات السابقة.....
9	7) التعقيب على الدراسات.....
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
11	-تمهيد.....
12	1) مفهوم الضغط النفسي.....
13	2) بعض المصطلحات لمرتبطة بالضغط النفسي.....
14	3) نظريات الضغط النفسي.....
19	4) أنواع الضغط النفسي.....
22	5) أسباب الضغط النفسي.....
22	6) أعراض و علامات الضغط النفسي.....
23	7) آثار الضغط النفسي.....
24	8) قياس الضغط النفسي.....
25	9) إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي.....
26	-خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز

28 تمهيد -
29 أولاً: -
29 (1) تعريف الدافع
29 (2) بعض المفاهيم المتعلقة بالدافع
31 - ثانياً:
31 (1) تعريف الدافعية للإنجاز
32 (2) مكونات الدافعية للإنجاز
33 (3) أهمية الدافعية للإنجاز
34 (4) أنواع الدافعية للإنجاز
34 (5) وظائف الدافعية للإنجاز
34 (6) العوامل المؤثرة في الدافعية للإنجاز
36 (7) النظرية المعرفية
38 (8) مقياس الدافعية للإنجاز
41 - خلاصة الفصل

الجانب الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

43 تمهيد -
44 (1) الدراسة الإستطلاعية
44 (2) أهداف الدراسة الإستطلاعية
44 (3) منهج الدراسة
44 (4) الحدود الأساسية للدراسة
45 (5) مجتمع و عينة الدراسة
46 (6) ادوات الدراسة
47 (7) كيفية جمع البيانات
48 (8) الأساليب الإحصائية
50 - الخاتمة
52 - قائمة المراجع
 - الملاحق

مقدمة

تعتبر الضغوط النفسية من أكثر الظواهر انتشارا في العصر الحديث و التي تشكل عائقا لأفراد المجتمع في خلف مجالات حياتهم و هي مشكلة يواجهها الكبير و الصغير، و يعد موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة، لما لها من خطورة و تأثير على كثير من جوانب حياة التلميذ و المجتمع كما تعتبر الدافعية للإنجاز من العوامل المهمة في عملية التعلم و تحقيق النجاح فهي القوة المحركة التي تدفع و تحرك الأفراد نحو تحقيق أهدافهم و طموحاتهم و تطلعاتهم.

و نظرا لأهمية موضوع الضغوط النفسية و اهمية الدافعية للإنجاز سنتطرق في دراستنا إلى دراسة العلاقة بين هذين الموضوعين و ذلك تحت عنوان علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز عند التلميذ المتمدرس و سنقسم هذه الدراسة إلى جانب نظري وجانب ميداني.

الجانب النظري يحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول و هو الفصل التمهيدي الذي سيتضمن إشكالية الدراسة، فرضياتها، اهمية الدراسة، أهدافها، تحديد المفاهيم و الدراسات السابقة اما الفصل الثاني تحت عنوان الضغوط النفسية الذي سنتطرق فيه إلى مفهوم الضغوط النفسية و بعض المصطلحات المرتبطة بها، انواعها، أسبابها، أعراضها، آثار الضغوط النفسية، قياسها وإستراتيجيات التعامل معها.

اما الفصل الثالث فسننتطرق فيه لموضوع الدافعية للإنجاز و الذي قسمناه إلى قسمين القسم الأول نعرف فيه الدافع و بعض المفاهيم المتعلقة بالدافع اما القسم الثاني فسنتناول فيه تعريف الدافعية للإنجاز انواعها، وظائفها، أهميتها، العوامل المؤثرة فيها، أهم النظريات المفسرة لها و طرق قياسها ، و ينتهي كل فصل بخلاصة.

اما الجانب الميداني فهو مخصص للدراسة الميدانية بحيث يحتوي على الدراسة الاستطلاعية، أهدافها، منهج الدراسة و الحدود الأساسية للدراسة بالإضافة إلى مجتمع، عينة و أدوات الدراسة.

و نقدم في الأخير خلاصة عن دراستنا و الخروج بمجموعة من التوصيات و الاقتراحات و ننهي بقائمة المراجع و الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار النظري العام للدراسة

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. اهداف الدراسة
5. تحديد مفاهيم و المصطلحات
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات

الإشكالية:

شهدت المدرسة الجزائرية عدة تغيرات في جميع المستويات، وذلك بسبب الأزمات الاقتصادية السياسية والاجتماعية و قد عرفت في هذه السنوات الأخيرة إنتشار وباء "كوفيد -19" مما أدى إلى غلق كل المدارس في العالم لاسيما الجزائر و قد عرفت طرق مكملة للتدريس، كالتدريس عن بعد، و كل هذا أثر بشكل سلبي على التعليم مما زاد العملية التعليمية تعقيدا، و ظهور الكثير من التحديات والصعوبات بالنسبة للتلميذ المتسببة في الكثير من الآلام و المتاعب النفسية أي الشعور بالضغط النفسي.

إلا أن درجة و طبيعة هذا الشعور تختلف من شخص لآخر و يكون ذلك حسب قدرة التلميذ في مواجهة هذه الضغوط النفسية فقد يختلف الذكور و الإناث في درجة الشعور بالضغط و هذا ما برهن عليه كل من " روبينز " و " تانيك " (1979) من خلال دراسة أجراها على الطلاب لتحديد إستجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية حي توصل إلى أن الإناث أكثر عرضة للضغط النفسي من الذكور و كذا دراسة " برادلي BRADLY " في (1980) التي إنتهت بنفس النتيجة (جمعة السيد يوسف، 2001).

كذا قد يختلف التلاميذ بين بعضهم البعض في درجة شعورهم بالضغط النفسي و ذلك حسب تخصصهم الدراسي وهذا ما تؤكد عدة دراسات منها دراسة "البيير قدار" (2011) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي و مصادرة لدى التلاميذ وعلاقته بمتغير التخصص الدراسي حيث بينت وجود فروق ذات دلالة إجتماعية في مستوى الضغط النفسي لصالح التخصص العلمي.

و توصلت دراسة "عبيدي سميرة" (2011) إلى نفس النتيجة و هي معاناة تلاميذ التخصصات العلمية من الضغط النفسي بدرجة كثر من تلاميذ التخصصات الأدبية.

و من خلال ما جاء في الدراسات المذكورة سابقا تبين أن التلميذ معرض للضغط النفسي، فيمكن أن يتأثر و يمكن العكس حسب قدرة التلميذ، فهناك من يستطيع التغلب عليه، و ذلك من خلال التقليل من آثاره السلبية عن طريق التركيز على مصدرها و تغييرها و بالتالي دافعية إنجاز مواجهة للضغوط النفسية و بكل فاعلية و نجاح في حين نجد البعض الآخر منهم يفشلون في مواجهتها و يميلون للإسحاب و الإنكار حيث تتخفف دافعيتهم للإنجاز الدراسي، فالدافع للإنجاز الدراسي يعد هدفا ذاتيا ينشط و يوجه السلوك و يعتبر أحد مكونات النجاح الدراسي (رمضان، م ، 1987).

و عليه فالدافعية للإنجاز الدراسي هي الرغبة في القيام بعمل و النجاح فيه و تتميز هذه الرغبة الجامعة لعمل بشكل مستقل في مواجهة المشكلة و حلها، و يرى "عطا الله" (2003) أن الدوافع هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي و تهيئ له أحسن تكييف ممكن مع البيئة الخارجية. (حنفي، 2006).

و اكدت دراسة "عبد الرحمان الهاشمي" (2008) و كثيرا من الباحثين أن الدافعية للإنجاز الدراسي عند الطلبة هي إيجاد الرغبة للتعلم و تحفيز الطلبة عليه و إنها تعتمد على الطالب و تصميمه على تحقيق الأهداف و بلوغها و هي عملية داخلية توجه نشاط الطلبة في بيئته الدافعية للإنجاز الدراسي. (الدلمي، 2008).

كما إرتبط الدافعية للإنجاز الدراسي بعدة متغيرات أهمها الجنس و على وجود فروق بين الذكور و الإناث في الدافعية للإنجاز الدراسي. (الشتاوي، 1997، ص249).

إن الضغوط النفسية تعتبر مشكلة يعاني منها التلميذ و هي تؤثر عليه في مخالف مراحلته التعليمية و تؤثر على مهامه الدراسية و بما أن الدافعية للإنجاز الدراسي بسبب من أسباب النجاح الدراسي للتلميذ سوف نعتمد في بحثنا هذا إلى معرفة علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز للتلميذ المتمدرس لأجل هذا يمكن صياغة مشكلة البحث بالتساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية و الدافعية للإنجاز للتلميذ المتمدرس؟
- هل توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي و إستبيان الدافعية للإنجاز تبعا لمتغير لجنس (إناث/ ذكور)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علوم / آداب)؟

(2) الفرضيات:

(1) توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز لدى التلميذ المتمدرس.

(2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي و إستبيان دافعية الإنجاز تبعا لمتغير الجنس (إناث/ذكور).

(3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي استبيان دافعية الإنجاز تبع لمتغير المستوى الدراسي (أولى، ثاني، ثالثة) ثانوي.

(4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبع لمتغير التخصص الدراسي (علوم تجريبية، آداب).

(3) أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الدافعية للإنجاز و الضغط النفسي هل هي موجبة أو سالبة لدى التلميذ المتمدرس، و كذلك إلى معرفة إذا هناك فروق بين التلميذ المتمدرس في الضغوطات النفسية و في دافعية الإنجاز حسب متغير المستوى الدراسي، بالإضافة إلى معرفة إذا كانت فروق بين التلاميذ المتمدرسين في دافعية الإنجاز و الضغوطات النفسية حسب متغير الجنس. و كذلك معرفة إذا كانت فروق بين التلاميذ المتمدرسين في دافعية الإنجاز والضغوطات النفسية حسب التخصص الدراسي.

(4) أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تطرقنا إليه و هو الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلميذ المتمدرس خلال مساره الدراسي حيث أن المناخ الدراسي المحيط بالتلميذ و سرعة مجرياته قد تؤثر سلبا عليه و تدفعهم للشعور بالضغط النفسي مما قد يضعف دافعيته للتحصيل العلمي و ينخفض مستواه الدراسي و من هنا تستمد الدراسة أهميتها والتي تكمن في:

- أهمية دراسة الضغط النفسي و مسبباته وأعراضه نظرا لإنتشاره الواسع و تفشيه السريع في المجتمع لدى كافة الفئات العمرية.
- الكشف عن الأسباب التي قد تؤدي بالتلميذ المتمدرس للإصابة بالضغط النفسي و ما مدى تأثيره على دافعيته للإنجاز.
- محاولة دراسة الدافعية و مالها من أهمية في مواقف الحياة اليومية، من الناحية التربوية باعتبارها أحد الأهداف التربوية المهمة و المحرك الأساسي للنجاح و التفوق.

5) تحديد مفاهيم و المصطلحات:

تتضمن هذه الدراسة المصطلحات الأساسية الآتية:

1-5 الضغط النفسي:

إصطلاحاً: هو حالة من التوتر الشديد، يحدث بسبب عدة عوامل خارجية تضغط على الفرد و بذلك يحدث له حالة من إختلال التوازن. (بطرس، 2008، ص371).

إجرائياً: هو الحالة الإنفعالية التي تتسم بالتوتر و عدم الشعور بالراحة و يتحدد بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة عند تطبيق مقياس الضغط النفسي (لفنستاين و آخرون، 1993، LEVENSTIEN).

2-5 الدافعية للإنجاز :

إصطلاحاً: الدافع هو الرغبة في تحقيق النجاح و هو هدف ذاتي يوجه السلوك. (موسى، 1981، ص5).

إجرائياً: هو المحرك الذي يدفع الفرد لتحقيق هدف معين من اجل تحقيق الراحة النفسية تتحدد بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة عند تطبيق مقياس الدافعية للإنجاز. (هيرمنز، 1970 Hermos).

3-5 التلميذ المتمدرس:

هو الفرد الذي يتابع دراسته في المرحلة الابتدائية أو المتوسطة أو الثانوية.

6) الدراسات السابقة:

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

أولاً: دراسات تناولت متغيير الضغط النفسي عند الطلبة.

أ-دراسات عربية:

1-دراسة أنور البرعاوي (2001):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الطلبة في تقدير مصادر الضغوط النفسية و علاقتها بكل من عامل الجنس و مستوى و نوع الدراسة و مكان الإقامة والكشف عن مستوى معاناة الطلبة من

الضغوط النفسية و كذلك التعرف على أكثر المواقف و الأبعاد التي تشكل ضغطا إليهم تكونت عينة الدراسة من 650 طالبا و طالبة.

- كما إستخدم الباحث إستبيانه مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة.

من إعداد الباحث أسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجود مجموعة من الضغوط التي يعاني منها الطلبة من بينها:
- الضغوط النفسية، الدراسية، الإنفعالية، البيئية، الشخصية، الإجتماعية، المالية و الأسرية.
- لم تظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية. تعزي لعامل الجنس و نوع الدراسة
- بينما وجدت فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزي لمستوى الدراسة و مكان الإقامة.

2-دراسة أحمد خزاغلة سالم علي الغرابية (2011):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة إضافة إلى التعرف على مصادرها و المتغيرات التي تؤثر فيهم، و توصلت الدراسة إلى عدة نتائج اهمها:

- توجد العديد من الضغوط النفسية و الإجتماعية و الأكاديمية التي يتعرض لها الطلبة.
- مستوى هذه الضغوط النفسية و الإجتماعية و الاكاديمية التي يتعرض لها الطلبة.
- مستوى هذه الضغوط يتراوح بين 2.61 و 2.71 و هو مستوى مرتفع من الضغوط حسب الباحثين.
- العوامل الإجتماعية من اهم مصادر الضغط النفسي التي تعرض لها الطلاب.

ب-دراسات اجنبية:

1-دراسة بوكيو و تالبوت و شوناك 1993 Puccio, Tabbot , Shonat:

هدفها كان معرفة العلاقة بين الضغط النفسي و توافق الفرد مع البيئة.

طبقت على عينة من طلاب عن طريق تحديد مدى إدراكهم للأسلوب الذي يبني عليه منهج الدراسة و كذلك التوافق ما بين الأسلوب الذي يعرفه الطالب و بين الأسلوب المطلوب.

أوضحت نتائج الدراسة أن المنهج الذي يتطلب من الفرد التوافق معه هو المنتج الذي يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي مقارنة بالمنهج الذي يتطلب أسلوب إبتكاري.

ثانيا: دراسة حول الضغط النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز (التحصيل الدراسي لدى الطلبة):

أ-دراسات عربية:

1-دراسة الأميري (1998) حول الضغوط النفسية لدى الطلبة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغط لدى الطلبة و إلى معرفة علاقة كل من دافعية الإنجاز و دافعية التواد بمستوى الضغط لديهم.

- تكونتا عينة البحث من 351 طالب و طالبة.
- وقد إستخدمتا الباحثة الأدوات التالية: إختبار دافع الإنجاز للأطفال و الراشدين و إختبار دافعية التواد، و إستبانة الضغط النفسي.

و أشارت نتائج الدراسة إلى:

- ان طلاب الشعب الأدبية أكثر إحساسا بالضغط النفسي من طلاب الشعب العلمية.
- كما أشارت أيضا إلى وجود فروق لصالح الطلاب ذوي المستوى المتوسط من الضغط النفسي في دافع الإنجاز.

2) دراسة السنيدي (2008):

أجريت الدراسة على مجموعة من الطلاب و قد تناولت الدراسة أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب.

- و قد وجد الباحث أن الضغوط الأكاديمية تمثل أعلى المستويات الضغوط لدى الطلاب ثم الضغوط الأسرية ثم الضغوط الإجتماعية بينما حصلت الضغوط الشخصية عل أقل درجة في التأثير على حياة الطلاب .
- كما وجد من خلال هذه الدراسة أن هناك إرتباط سلبي عكسي بين الضغوط النفسية و التحصيل الدراسي لدى الطلاب حيث وجد أنه كلما قلت مستويات الضغوط إرتفع معدل التحصيل الدراسي لدى الطلاب.

(7) التعقيب على الدراسات:

تم القيام بعرض بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغيرات دراستنا (الضغط النفسي، دافعية الإنجاز) ، و ذلك من اجل جمع أكبر قدر من المعلومات و محاولة الإستفادة منها و توظيفها في دراستنا الحالية.

تناولت معظم الدراسات السابقة التي أشرنا إليها عينة الطلبة مثل دراسة أنور البرعاوي (2001)، احمد خزاغلة و سالم على العزايبيية (2001)، الاميري (1998) و دراسة السيندي (2008)، و هذا ما يتوافق مع عينة دراستنا المتمثلة في التلاميذ (الطلبة) الذين يعانون من الضغط النفسي، حيث أغلب الدراسات إهتمت بالتعرف على أهم العوامل التي تعد مصدر الضغوط النفسية لدى التلاميذ و التعرف على المتغيرات التي تؤثر فيهم، و منهم من إستعمل مقاييس و من إستخدم إختبارات و إستبيانات كدراسة الأميري (1998) الذي إستخدم إختبار دافع الإنجاز للأطفال و الراشدين و إختبار دافعية التواد، و إستبيان الضغط النفسي، و كل هذه الدراسات توصلت إلى نتائج تخدمنا في موضوع دراستنا.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

- تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. بعض المصطلحات لمرتبطة بالضغط النفسي
3. نظريات الضغط النفسي
4. أنواع الضغط النفسي
5. أسباب الضغط النفسي
6. أعراض و علامات الضغط النفسي
7. آثار الضغط النفسي
8. قياس الضغط النفسي
9. إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي

- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد مصطلح الضغط من المصطلحات القديمة المتناولة في عدة مجالات (العلوم الفيزيائية، الطبيعة، والعلوم الإنسانية) وتعتبر الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة، و ذلك لاختراقها معظم الميادين (الدراسة، العمل، بيئة الجامعة ... الخ) وفي حقيقة الأمر مفهوم الضغط النفسي مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ إستخدمت هذه لكلمة في القرن 17 ميلادي لتصف الشدة و الصعوبات الهندسية و من العلماء الذين إستعملوا مفهوم الضغط في المجال الهندسي، نجد هوك "HOOKE" حيث إعتبر الضغط إستجابة النظام أو البناء للحمولة لكن الإستخدام الرسمي لمصطلح الضغط كان في أوائل القرن الرابع عشر حيث كان يقصد به المشقة، العمر، المحنة، الأسى .

و في أواخر القرن 18 أصبح يشير إلى القوة، التوتر، الإجهاد، و في القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيف أو القوة و حديثا يستخدم مصطلح الضغط بصفة عامة لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق و عدم الإرتياح للفرد و لكن هذا التفسير هو الذي يحدد ما إذا كان الحدث ضاغطا أو لا.

1) مفهوم الضغط النفسي:

بما أن مفهوم الضغط النفسي محوري في دراستنا سوف نتناوله من خلال معاينة في اللغة و في الإصطلاح.

1-1 لغة: يشير معجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة " هو: ضغطه ضغطا عصره و زحمة. شدد، و ضيق (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص16)

كلمة ضغط "STRESS" مشتقة من الفعل اللاتيني "STRINGERS" و الذي يعني الضيق و الشدة، و منه أخذ الفعل الفرنسي "ETREINDRE" بمعنى طوق ذراعيه و جسمه مؤديا إلى الإختناق الذي يسبب القلق (شحاتة حسين، زين النجار , زينب النجار , 2003، ص208).

الضغط: القهر و الإضطراب وكذلك يعني الشدة و المشقة (فتيحة بن زروال، 2003، ص445).

1-2 إصطلاحا:

في معجم علم النفس: الضغط النفسي هو كلمة إنجليزية إستعملت منذ 1936 بعد أعمال SELYE لتحديد الحالة التي تكون فيها العنصرية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع مكانزمات التوازن البيولوجي في خطر. (Norbet Sillamy,2003, P256).

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

قد عرف الباحثون الضغط النفسي من زوايا مختلفة و ذلك تبعا لتطور الأبحاث التي تناوله على مر السنين في مختلف أنحاء العالم، و طبيعة الخلفية التي ينطلق منها كل باحث، و يمكن التعرف على ثلاث إتجاهات في تناول الضغوط على النحو الآتي:

✓ نموذج الإستجابة الذي يتعامل مع الضغط على أنه متغير تابع (نتيجة) و يصف الضغط في صورة إستجابة الشخص لبيئات مضايقة أو مزعجة له.

✓ نموذج المثير الذي يصف الضغط في صورة مثير يتمثل في خصائص تلك البيئات المضايقة أو المزعجة و من ثم فإنه ينظر إلى الضغط على أنه متغير مستقل.

✓ النموذج التكاملي الذي ينظر إلى الضغط على أنه إنعكاس لنقص التوافق بين الشخص و البيئة أي ينظر إليه كمتغير وسيط بين المثير و الإستجابة. حيث أن الضغط ينشأ من علاقة خاصة بين الفرد و بيئته (زينب شقير، 1997).

و في ما يلي بعض هذه التعاريف:

تعريف سبيلبرجر (SPELBERGER): الضغط النفسي هو "القوة الخارجية التي تحدث تأثير على الفرد، كخواص موضوعات البيئة، أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي".

و يعرف جوردون (GORDON) بأنه " الإستجابات النفسية و الإنفعالية و الفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية و سعادة الفرد" (رضوان إبراهيم بوناب، 2012).

و يعرفه كل من كريتنر، كينيكي بأنه " إستجابة تكيفية تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد و العمليات النفسية و التي تظهر نتيجة لتعرض الفرد إلى مثير خارجي أو موقف أو حدث يضع مطالب نفسية و جسدية على الفرد" (طه، عبد العظيم حسين ، ص20).

تعريف سيالي (SELYE): أشار إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، و هو إستجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات بيئية معينة كالمشاكل الأسرية أو فقدان العمل ... إلخ، و التي تضع الأفراد تحت ضغط نفسي. (شهريار الرواشدة، 20036، ص20).

تعريف بيك (BECK) 1986: يرى أن الضغط النفسي هو إستجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته، أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط و تعوق إتزانه، أو موقف يثير أفكارا عن العجز و اليأس و الإكتئاب (وليد السيد خليفة، 2008، ص 182).

تعريف شامل: إذن نفهم من كل ما سبق أن أصل كلمة الضغط مستعار من العلوم الفيزيائية حيث تشير للشدة و الصعوبة، إلا أنه إنتقل إستعماله إلى مجال العلوم الإنسانية عامة و علم النفس خاصة و أصبح يعني إستجابة نفسية و إنفعالية و فيزيولوجية يحدثها الجسم إتجاه مطلب خارجي يهدد الفرد.

2- بعض المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي:

لا يزال الخلط بين مفهوم الضغط النفسي و العديد من المفاهيم المشابهة له عند الكثير من الناس، و لهذا سنحاول سنحاول من خلال هذا العنصر توضيح الفروق الموجودة بين مصطلح الضغط النفسي و المصطلحات الأخرى.

1-2-1 القلق:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الكدر و الضيق، فالشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متوترا و مضطربا و مترددا(سيغموند فرويد، 1962، ص3-4).
و يختلف الضغط عن القلق في: أن الضغط النفسي يعتبر سببا مباشرا لظهور القلق و إن القلق هو الجانب السلبي للضغط فالقلق يعتبر أنظر من الضغط النفسي.

2-2-2 الإحباط:

هو إعاقة الفرد عن الحصول على أهدافه، و يعتبر الضغط النفسي سببا مباشرا لحدوث الإحباط، كما يعتبر الإحباط عن الجانب السلبي للضغط.

2-3-3 الإعتراف النفسي:

هو إستجابة للضغط المزمن الذي يؤدي إلى إجهاد مادي أو نفسي للفرد و ينشأ كنتيجة للضغط و العوامل الشخصية و حتى البيئة التي تتجاوز قدرة الفرد على التحمل (محمد الصيرفي، 2008، ص47).

3-3-3 التوتر:

هو الشعور بعدم الإرتياح العام نفسيا و جسديا مع خوف غير مبرر و فقدان الطمأنينة و الثقة بالنفس، يرافقه كذلك الإندفاع و العجلة. (www.islamweb.net/consult 15/03/2021 .20:39)

رغم تشابه الأسباب بين التوتر و الضغط النفسي إلا أنهما ليسا واحد فالتوتر هو حالة داخلية، أما الضغط النفسي هو حالة و ظرف و محفز خارجي يسبب إستجابة داخلية أي أن الضغوطات تسبب التوتر.

3-نظريات الضغط النفسي:

إختلفت النظريات التي إهتمت بدراسة الضغط تبعا لإختلاف الأطر التي تبنتها و إنطلقت منها سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو إجتماعية و في ما يلي بعض النظريات التي إهتمت و فسرت الضغط النفسي.

1-3-1 النظريات الفيزيولوجية:

أ- نظرية كانون (CANON THEORY) أعراض المواجهة والهروب

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، و عرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، و أشار إلى مفهوم إستجابة المواجهة أو الهروب "FIGHT OR FLIGHT" التي قد يسلكها

الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة و تعتبر هذه الإستجابة تكيفيه لأنها تمكن الفرد من الإستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الإنفعالي و الفيزيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة (الحمد، 2005).

و يرى كانون أن الضغط رد فعل عند الشعور بالخوف، و أن لمخاوف الجسدية و النفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها استجابات نفسية حركية و تحديد إشارة الجهاز السمبتاوي، و الذي بدوره يزيد من معدل التنفس و ضربات القلب، و إرتفاع ضغط الدم و إتساع حدقة العين، كما يرتفع معدل السكر في الدم، و إن ردود الفعل هذه تجعل الإنسان على إستعداد دائم إما للقتال أو الهروب كإستجابة للخوف و يرى "كانون" بأن البيئة لها أثر في طبيعة أو ردود الفعل الجسدية لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد، و يرى أن العبء الملقى على القلب يقل عندما يستطيع الأفراد الإستجابة للضغط بأداء نشاط جسدي، أما في حالة كون الضغط و الإجهاد مزما أو شديدا فإنه بذلك يشمل آليات الجسد الساكنة و قد تؤدي الإثارة الطويلة إلى تدمير الجسد و تحطيمه (أبو أسعد و العزيز، 2009).

ب-نظرية هانز سيلبي "HANS SELYE" أعراض التوافق العام

تأثير سيلبي بتخصصه في الطب هو الذي دفعه لتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً حيث توصل إلى أن هناك إستجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف (عبد الرحمان بن أحمد بن محمد هيجان، 1998).

و تتطلق نظريته من سلسلة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو إستجابة لعامل ضاغط و يميز الفرد على أساس إستجابة للبيئة الضاغطة، و يعتبر سيلبي أن أعراض الإستجابة الفيزيولوجية للضغط عالية و هدفها المحافظة على الكيان و الحياة. (فاروق السيد عثمان، 2008، ص98).

وقد قسم سيلبي مجموعة الأعراض التوافقية للضغط إلى 03 مراحل و هي : مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، مرحلة الإنهاك.

3-2 النظريات السلوكية المعرفية:

يرى أصحاب هذا الإتجاه أن حالة الضغط أو الإجهاد ترجع إلى إفتقار الفرد للنموذج معرفي مناسب، فالضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على الإستجابة المعرفية و توقعات الفرد، حيث أكدوا على أن إدراك الفرد للعناصر الموجودة في المجال الذي يوجد فيه و كذلك إدراكه للعلاقات التي تربط

بين عناصر و أجزاء المجال من شأنه أن يؤدي بالفرد إلى إعادة تنظيم المجال في صورة جديدة و هذه الصورة هي ما يفسرها أصحاب النظرية ب " التعلم الذي ينشأ عن عملية الإستبصار و الذي يتضمن عمليتين من أهم العمليات العقلية التي يمارسها الفرد في موقف التعلم و إدراك العلاقات. (أنور محمد الشرفاوي، 2012).

أ-نظرية لازاروس "LAZARUS":

يشير لازاروس إلى أن الطريقة التي يفسر بها الفرد علاقته بالبيئة هي عبارة عن عمل عقلي إذ أن التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها و إنفعالاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، و على ضوء ذلك فإن الإنفعال (الشعور) يتبعه معرفة (تفكير) و العكس صحيح، و الأسس في ذلك هو التفاعل الذي يحدث بين الفرد و البيئة، كما أن هناك عمليتين تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد و البيئة هما:

✓ عملية التقدير العقلي المعرفي.

✓ مهارات المواجهة.

و بذلك فسرت هذه النظرية الضغوط و طيفية مواجهتها بسلسلة من التقديرات العقلية و المعرفية لعمليات المواجهة.

ب-نظرية سبيلبرجر "SPEILBERGER":

إعتمد على نظرية الدوافع في تفسيره للضغوط، إذ يرى أن الضغوط تلعب دورا كبيرا في إثارة الإختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها و يحد نظريته في 03 أبعاد رئيسية و هي: الضغط ، القلق، التعليم و في ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية فيما يلي:

✓ التعرف على طبيعة الضغوط.

✓ قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.

✓ قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.

✓ توفير السلوكيات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط .

✓ تحديد مستوى الإستجابة.

فهذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالواقف الضاغطة و إدراك الفرد لها، ثم إن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة افرء له. (أحمد نايل العزيز، 2009).

ج-نظرية موراي "MURRY":

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على إعتبار أن كلاهما يمثل المعددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك. (هول كالفين، ليندزي جاردنر، ترجمة فرج احمد فرج، 1987، ص231).

يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تسهل أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، و يميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا BETA STRESS**: يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.

- **ضغط ألفا ALPHA STRESS**: يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي. (طه سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص13-14).

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (بيتا) و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة ما، أما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة الناشطة هذا ما يعبر عنه بمفهوم (ألفا). (هول كالفين، ليندزي جاردنر، 1987).

د-نظرية إليس "ELLIS":

تقوم نظريته على مبدأ أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في حد ذاتها بل تتوقف على الأسلوب و الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف و على نسق الإعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف و الأحداث الضاغطة. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص136).

3-3 النظريات الإجتماعية:

بما أن الفرد كائن إجتماعي يعيش و يتفاعل مع الآخرين فلا شك بأن سلوكه يتأثر بطبيعة علاقته بهم فمحاولة فهم سلوكه و مشاكله خارج السياق الإجتماعي تقضي إلى فهم جزئي فقط.

أ- نظرية كارسون "CARSON":

يشير كارسون إلى أن الضغوط النفسية التي يعانها الفرد تعزي إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد و الضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الشخصية و هذا يعني أن الضغوط تحدد عندما يكون هناك إضطرابا في أنماط العلاقات الشخصية كالتوتر في العلاقات بين أفراد الأسرة. (طه سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص75).

ب- نظرية باندورا "BANDORA":

يشير "BANDORA" إلى قدرة الفرد في التغلب على الأحداث الصادمة و الخيرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه و هذه الفعالية تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد على إدراكه لقدراته و إمكانياته في التعامل مع الضغوط (ماجدة بهاء الدين، 2008).

3-4 نظريات التحليل النفسي:

أ- نظرية فرويد "FREUD":

يرى فرويد أن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل و المثيرات الداخلية و الخارجية المهددة له إما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها، فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم و إنخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة، فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط النفسي من منظور نفسي داخلي حيث يؤكد على أهمية و دور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي و اللاسوي للفرد، فالصراع بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث: الهو، الأنا، الأنا الأعلى. و عدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو و متطلبات الواقع ينتج عن هذا ضغط نفسي. (الملتقى الدولي حول سيكولوجية الإتصال و العلاقات الإنسانية، 2006).

ب- نظرية فالنت "VAILLANT":

قام بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من 04 أجزاء هي: الأجزاء الذهانية و في المقابل العصابية، النضج و في المقابل عدم النضج، و يرى أن هذه الميكانيزمات تعدل إدراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يواجهها و من ثم ينخفض الضغط. (طه سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص78).

3-5 النظريات المرتبطة بالضغط النفسية الدراسية:

من النظريات التي تفسر الضغط النفسي نظرية " العجز المتعلم" التي طورها سليجمان "SLIGMAN" و التي ترى أن الضغط النفسي هو نتاج الشعور بالعجز لدى المتعلم، و يرى هذا النموذج أن هناك 03 أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق و تناقص و طول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوث و في فهمه:

- **البعد الأول:** عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو لأسباب خارجية (العزو الخارجي).
- **البعد الثاني:** إنصاف العزو لدى الفرد بالثبات، حيث يفترض أن مسببات الأمور ستبقى هي نفسها في كل الأحوال.
- **البعد الثالث:** مدى إنطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شمولية لمجالات عدة.

وقد بينت بحوث سليجمان وآخرون أن التفسيرات الداخلية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية والمعرفة و التكيف الإيجابي و تكون النتيجة حينها الشعور بالإكتئاب.

فالفرد إذا عزا النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة يصعب تغييرها فغنه سوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يعدل الموقف لذا فإن قدرته لن تكون كافية لمجابهة الضغط النفسي، مما يولد لديه مزيد من الشعور بالضغط النفسي.

كذلك هناك نظرية العوامل الإجتماعية التي فسرت الضغط النفسي عند المتعلم حيث أريته إلى علاقته بالبيئة التي تشعره بالإغتراب و هذا ما يؤدي به للعزلة و بالتالي للإصابة بالضغط النفسي.(جبريل موسى، 1994).

4- أنواع الضغط النفسي:

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

4-1 تصنيف على معيار الاثار المترتبة عليها:

حيث ميز هانز سيلبي "SELYE" بين نوعين من الضغوط و هما:

4-1-1 ضغط إيجابي: هذا النوع من الضغط يعد حافزا يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل و يساعده على الإبداع و تنمية الثقة بالنفس.

4-1-2 ضغط سيئ: هو الصورة المدمرة و يؤدي إلى إختلال وظيفي في تكيف الكائن (محمد حسين محمد حميدات، ص167).

حيث يؤثر في حالته الجسدية و النفسية، و هذا ما يؤدي إلى إختلاف في الإستجابة المعرفية و النفسية.

4-2 تصنيف على معيار السبب:

4-2-1 الضغوط الأسرية: (التنافر الأسري / الإنفصال/ وفاة.

4-2-2 ضغوط النقص: (نقص الممتلكات/ الأموال.

4-2-3 ضغوط العدوان: (سوء المعاملة من العائلة / من الأقران.

4-2-4 ضغوط السيطرة: (التأديب / العتاب القاسي. (عمر وصفي عقيلي، 2005).

4-3 تصنيف على معيار الشدة:

صنفها بابكوك "BABCACK" إلى 03 انواع هي:

4-3-1 ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية: كالعصاب و هذا التنوع مرتبط بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق.

4-3-2 ضغط ذو أصل خارجي: أي صادر من بيئة الفرد كمواجهته للعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهدافه.

4-3-3 ضغط مرتبط بالحاجة إلى الإبداع: فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تحفزه على إستغلال طاقته الإبداعية. (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، 2006).

4-4 تصنيف على أساس الفترة الزمنية: أي الفترة التي تستغرقها الشدة أو التوتر و مدى تأثيرها على صحة الإنسان، و يقسم جينس "JAINS" الضغوط إلى:

4-4-1 الضغوط البسيطة: تستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة، تكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص أو أحداث غير هامة.

4-4-2 الضغوط المتوسطة: تمتد من ساعات إلى أيام و تتجم عن بعض الامور كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص غير مرغوب فيه. (فائق فوزي عبد الخالق، 1996).

4-5 تصنيف على معيار المصدر:

صنفها "MC GRATH" إلى:

4-5-1 الضغوط الناتجة عن البيئة المادية:

يتعرض لها الفرد داخل نطاق دراسته أو عمله أثناء تأدية مسؤوليته.

4-5-2 الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد: تعزي إلى الخصائص الشخصية المتوارثة أو المكتسبة. (فاروق عبده خلية، السيد عبد المجيد، 2009، ص308).

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

4-6-1 ضغوط إنفعالية و نفسية: كالقلق، الإكتئاب، المخاوف المرضية.

4-6-2 ضغوط أسرية: بما فيها الصراعات الأسرية، الانفصال، تربية الأطفال.

4-6-3 ضغوط إجتماعية: التفاعل مع الآخرين سواء كثرة اللقاءات أو قلتها. (ماجدة بهاء الدين، 2008).

4-6-4 ضغوط العمل: كالصراع مع الرؤساء، تغيير مكان العمل، كثرة المسؤوليات، اضطراب العلاقة مع الزملاء.

4-6-5 ضغوط مالية: نقص الإمكانيات المادية، زيادة تكاليف المعيشة خسائر مالية.

4-6-6 ضغوط دراسية: و هي نوعان نجد منها الضغوط الإيجابية التي تحفز الطالب على الأداء و المثابرة و تتميز بعدم تجاوزها حد إحتمال الطالب مما يجعل منها محفزاً بدل أن تكون عائقاً كالقلق الذي يسبق الإمتحانات، و الذي يكون بدرجة متوسطة و مناسبة. اما الضغوط السلبية هي التي تتجاوز حدها

نطاق إحتمال الطالب حيث أصبحت تحد من إمكانياته وتؤثر على قدراته كقلق الإمتحان الزائد و المبالغ به.
(فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013).

(5) أسباب الضغط النفسي:

يشير كل من (جيردانو و داسك (GIRDANO EVERLY ET DUSEK) إلى أسباب الضغط النفسي و صنفوها إلى ثلاث فئات رئيسية هي:

1-5 عوامل نفسية إجتماعية: تركز على أسلوب الحياة. و ما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، و التعب الزائد و الإحباط و الحرمان.

2-5 عوامل العضوية (الحيوية): تتضمن عوامل مثل الإلتزان العضوي و عدمه، و درجة الإنزعاج و طبيعة التغذية و الحرارة والبرودة.

3-5 عوامل شخصية: تتمثل في إدراك الذات و القلق و إلحاح الوقت، و الشعور بفقدان السيطرة عل الأمور، و الغضب. و العدوانية.(الظفيري، 2007).

(6) أعراض و علامات الضغط النفسي:

عندما يتعرض الشخص لموقف ضاغطا تكون الإستجابة على شكل مجموعة من الأعراض الجسمية و النفسية و السلوكية. و العاطفية و العقلية و بالتالي سنحاول عرض هذه الأعراض و العلامات فيما يلي:

1-6 الأعراض الجسمية: و تتمثل هذه الأعراض فيما يلي:

تغيرات في نمط النوم، التعب، تغيرات في الهضم، غثيان، القيء، الإسهال، فقدان الدافع الجنسي، آلام الرأس، آلام و أوجاع مختلفة، جفاف في الحلق، عسر الهضم، الدوار، الإغماء، التعرق، الإرتعاش، تتمل اليدين و القدمين، خفقان القلب بسرعة.

2-6 الأعراض السلوكية: تغيرات الشهية (كثرة أو قلة الأكل) و إضطراب الأكل (فقدان الشهية أو الشراهة)، زيادة في تناول الكحول و سائل العقاقير، الإفراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، و سواس مرضي.

3-6 الأعراض العقلية و النفسية: فقدان التركيز، إنحطاط الذاكرة صعوبة في إتخاذ القرارات، التشويش، الإرتباك، الإنحراف عن الوضع السوي، نوبات هلع، الإحباط ، نقص في الدافعية، الشعور بالتعاسة و الدونية، إضطراب في الذاكرة، صعوبة في إنجاز المهام.

4-6 الأعراض العاطفية: نوبات إكتئاب، نفاذ الصبر، حدة الطبع، نوبات غضب شديد، فساد في العادات.

5-6 الأعراض العلائقية: عدم الثقة في الآخرين و تجاهلهم، غياب الإهتمام بالعلاقات الإجتماعية، تأجيل المواعيد هروبا من الآخرين، و التأثير في إنجاز المهام خوفا من الخطأ بالإضافة إلى الإنسحاب الإجتماعي. (شيخاني سمير، 2003).

7-آثار الضغط النفسي:

يشعر الأفراد الذين يعيشون المواقف و الظروف الضاغطة بإختلالات عديد سواء على المستوى النفسي أو العقلي أو الجسمي أو الإجتماعي نذكرها فيما يلي:

7-1 الآثار الفيزيولوجية (العضوية): كزيادة الأدرينالين مما يؤدي الجسم، و إذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى أمراض القلب و إضطراب الدورة الدموية أو ضيق في التنفس و إرتعاش الأطراف، بالإضافة إلى زيادة في إفراز لغدة الدرقية الذي يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، و إذا إستمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن و الإجهاد والإنهيار الجسمي.(عبد المنعم آمال محمود، 2006).

7-2 الآثار النفسية (السيكولوجية):

تتمثل في إختلال الآليات الدفاعية النفسية و إنهيارها، إذ يتميز لفرد تحت الضغط بسرعة الإنفعال و الشعور بالقلق الدائم و عدم الراحة الذي يصاحبه الخوف الشديد، الإحساس بعدم الرضا عن النفس و في الأخير ين الإكتئاب و الإحباط. (باهي مصطفى حسن، 2002).

7-3 الآثار العقلية (الذهنية): تتمثل في انخفاض الفعالية و قدرات الفرد العقل مثل: الإنتباه و التفكير و الإبداع و الإدراك و الذاكرة كما يصعب على الفرد تنسيق و اداء نشاطاته العقلية، حيث يصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالتبعات المستقبلية، و بالتالي يصبح اختبار الواقع أقل كفاءة و تقل تبعاً لذلك عناصر النقد و الموضوعية و تصبح أنماط التفكير مضطربة و غير عقلانية (باهي مصطفى حسين، 2002، ص205).

4-7 الأثار الإجتماعية: إن مختلف الأعراض التي تظهر على الفرد مثل العدوانية، التهيج و غيرها تؤثر على علاقات الفرد مع محيطه الإجتماعي سواء مع عائلته أو زملائه في المدرسة أو الحي فينجر عن ذلك الإنسحاب من الحياة الإجتماعية إلى الحياة العزلة. (P.R TUCOTTE1988, P73).

5-7 الأثار السيكوسوماتية: يقصد بها الأمراض الجسمية التي تسببها الضغوط الشديدة. و هي حسب نتان و أريس (NATHAN ET HARRIS, 1978) تشمل سبعة أنواع:

الأمراض البلدية (الحساسية)، الاضطرابات العضلية و العظمية (ألام الظهر) تشنج العضلات' الاضطرابات التنفسية (الربو، السل الرئوي)، امراض الجهاز الهضمي (القرحة المعدية، إتهاب القولون)، أمراض القلب (النوبات القلبية)، الإضطرابات الجنسية (البرود الجنسي و العجز الجنسي)، و امراض الجهاز الدوري كالصداع و إرتفاع ضغط الدم. (فايد حسين، 2005، ص357).

8-قياس الضغط النفسي:

إن غموض و تباين تعريفات الضغط النفسي بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها فالضغط متغير و متعدد العوامل ومن أنواع الطرق التي تستخدم في دراسة الضغوط منها:

أ-المقاييس و الإختبارات النفسية: و ذلك عن طريق الملاحظة، المقابلة و الاستبيانات و تعد الإختبارات أكثر الطرق إستخداما في دراسة الضغوط فهناك منها ما تقيس الضواغط و المثيرات عن طريق قياس أحداث الحياة كمقياس هولمز و راهي (1967). (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسن، 2006).

و يعتبر هولمز و راهي من الرواد في ميدان بحوث الضغط حيث قاما بتطوير قائمة بعنوان مقياس تقدير إعادة التكيف الإجتماعي (SRRS) حيث قاما بتحديد الأحداث التي تدفع الأفراد لإجراء أهم تغيرات في حياتهم. (تايلور، 2008).

ب- المقاييس الفيزيولوجية: و هي مقياس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغط النفسي و هي الأسهل للقياس، لأن تأثيرها تظهر على جميع أجهزة الكائن الحي فهي تقيس الثغرات التي تحدث على المستوى الفيزيولوجي و السلوكي و المعرفي عقب التعرض للضواغط، كل هذا يظهر على مستوى النشاط السمبتاوي: كزيادة ضربات القلب، لزوجة الدم، إرتفاع ضغط الدم شدة الإفرازات العصبية الغدية مما يقدم دليلا على زيادة نشاط أجهزة الهيپوتلاموس و الغدد النخامية المنشطة لقشرة الأدرينالين (HDA). (طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم، 2006).

9- إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي

- سواء كانت الضغط من العمل أو من البشر عمومة تؤثر على الأعصاب و بذلك تدمر الصحة، لذا
 وجب علينا التقليل و التخلص منها و نتعلم كيف نتعامل معها و تحولنا إلى صالحنا كما يلي:
- ✓ نتعلم أن لا نتأثر أو نتزوج من أشياء لا نستطيع أن نغير فيها.
 - ✓ أعط نفسك الراحة التامة و الهدوء.
 - ✓ تعلم كيف تجابه الضغوط من البشر و تصمد أمامها و تفكر في تحليلها التحليل العلمي والعملية
 لتحويلها لمصلحة نفسك.
 - ✓ تكلم في أي مشكلة لديك مع من تثق فيهم من الأهل و الأصدقاء.
 - ✓ تنمية العلاقات مع الزملاء و الأصدقاء.
 - ✓ الحرص على العبادة و التمسك بها.
- الحرص على تنظيم الوقت و إدراكه و إدارته. (أمل بنت سلامة الشمان، 2006).
- العلاج بالأجوبة:** إلا أنه في الكثير من الأحيان يصعب على الطبيب تحديد نوع الأدوية اللازمة لعلاج
 الضغط كونه يشمل أعراضا عديدة و متداخلة فيما بينها كالقلق، التعب، الإكتئاب، اضطراب النوم.
- العلاج النفسي:** وذلك عن طريق الحوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على حالته النفسية و تقديم
 المساعدات من طرف المعالج لفهم حالته.

خلاصة الفصل:

فيما تم ذكره في هذا الفصل من مفهوم الضغط النفسي، و كذا مع عرض مسبباته و مصادره و أعراضه، و مالها من تأثير على الأداء الفكري و السلوكي و حتى الدراسي، و الذي تعاني منه بالأخص فئة التلاميذ، و من هذه التأثيرات نود دراسة مدى تأثير الضغط النفسي على مستوى فعالية الفرد في الحياة و على إرادته في تحقيق الأفضل و مستوى دافعيته، و هذه الأخيرة سنقوم بتناولها في الفصل التالي.

الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز

- تمهيد

- أولاً:

1. تعريف الدافع

2. بعض المفاهيم المتعلقة بالدافع

-ثانياً:

1. تعريف الدافعية للإنجاز

2. مكونات الدافعية للإنجاز

3. أهمية الدافعية للإنجاز

4. أنواع الدافعية للإنجاز

5. وظائف الدافعية للإنجاز

6. العوامل المؤثرة في الدافعية للإنجاز

7. النظرية المعرفية

8. مقياس الدافعية للإنجاز

- خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الدافعية في الإنجاز من أهم الدوافع الإنسانية التي يتميز بها الإنسان فهي المصدر الذي يوجه سلوكنا و يؤدي بنا إلى البحث و السعي في سبيل تحقيق و إشباع أهدافنا و إلى المثابرة و الإهتمام و حب الإستطلاع و هي الرغبة في الأداء الجيد بهدف تحقيق النجاح.

و تعتبر الدافعية للإنجاز من أهم الموضوعات التي شغلت إهتمام علماء النفس و ذلك نظرا لأهميتها في بناء الفرد و المجتمع و نظرا لتعدد هذه الدوافع و تغيرها، و تعتبر دراسة الدوافع ملاحظتها و قياسها فهي مفهوم إفتراضي ستدل عليه من الآثار التي يتركها في سلوكنا.

سنتطرق في هذا الفصل إلى الدافعية و الدافعية للإنجاز من خلال تعريفها و تعريف المسطحات ذات علاقة بها بالإضافة إلى العوامل المؤثرة فيها وأهميتها و أهم النظريات التي فسرتها ثم نسلط الضوء على مقياس الدافعية للإنجاز.

أولاً: الدافعية

1-تعريف الدافع:

لغة: الدافع يعني التحريك، و إندفاع يعني أسرع في السير و الدفع عد علماء النفس يعني كل ما يحرك السلوك الإنساني، و معظمه مدفوع بهدف إشباع حاجات ما أو تحقيق أهداف معينة (المطيري 2005، ص75).

إصطلاحاً: لقد تعدد تعاريف الدوافع و نذكر منها:

تعريف أحمد عزت راجح (1970): يعرف الدوافع بأنها حالة داخلية جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة و توصله حتى ينتهي إلى غاية معينة (راجح 1999، ص78).

يرى صاحب هذا التعريف أن الدافع عبارة عن حالة داخلية كامنة قد تكون عضوية نفسية تنسب في آثار سلوك معين في ظروف معينة قد تصل في النهاية إلى تحقيق هدف منشود.

و يرى ديفر 1971 أن الدافع عبارة عن عامل دافعي إنفعالي يعمل على توجيه سلوك الكائن الحي إلى تحقيق هدف معين.

2-بعض المفاهيم المتعلقة بالدافع:

2-1 مفهوم الحاجة "NEED":

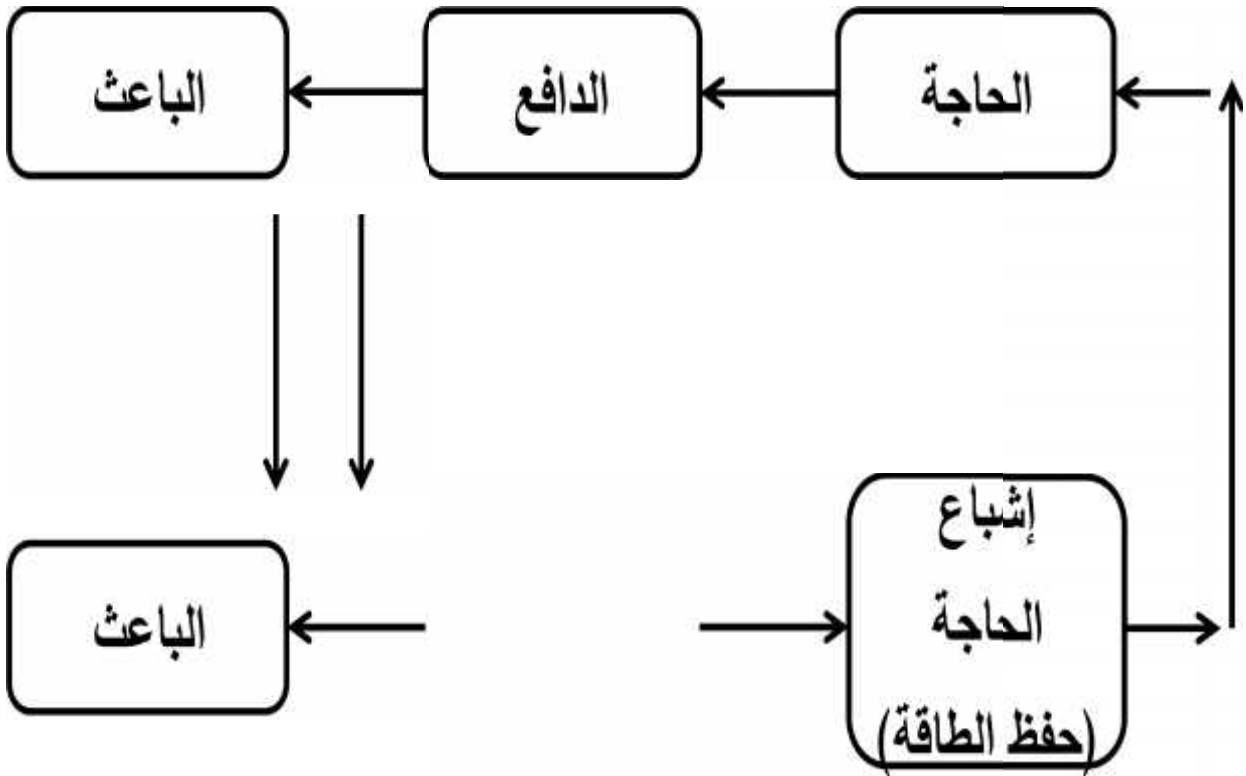
عرفها الدكتور أحمد عزت راجح الحاجة بأنها حالة من العوز و النقص و الإفتقار تقترن بنوع من التوتر و الضيق لا يلبث أن يزول نتي قضيت الحاجة و زال القصد ماديا او معنويا داخليا أو خارجيا، فالفرد يكون في حاجة الطعام متى إحتاج جسمه للطعام، في الحاجة إلى الأمن متى حتواه الخوف و إفتقر إلى الأمن، و كثيرا من علماء النفس من سيعمل مصطلح الحاجة على أنها مرادف لمصطلح الدافع فيقول أن أغلب الناس أن لم يكونوت جميعا لديهم الحاجة إلى الأمن و الحاجة إلى التقدير الإجتماعي، و غيرها من الحاجات، الحاجات، فالحاجة حينذن قد تعني الدافع أن تكون مرادفة له. (عبد اللطيف محمد خليفة، ص08).

2-2 مفهوم الحافز: يرادف البعض بين مفهوم الدافعية على أساس أن كل منها يعبر في حالة التوتر العامة نتيجة لشعور الكائن الحي بحاجة معينة.

و على عكس ذلك نجد ان هناك من يفرق بين الحافز و الدافع حيث انهم يعرفون الحافز بأنه حالة من التوتر و الضيق تنشط الكائن الحي، لكنها لا توجه السلوك توجيهها مناسباً، لذل قد يكون السلوك الصادر عن الحافز وحدة سلوك أعمى، في حين أن السلوك الصادر عن الدافع يكون موجهاً، فالحافز هو مجرد دفعة من الداخل في حين أن الدافع هو دفعة في إتجاه معين. (كمال دسوقي، 1979، ص59).

2-3 مفهوم الباعث: يؤكد علماء النفس إلى أن الباعث يرتبط بالمشورات الخارجية حيث عرفه فينك بأنه يشير إلى محفزات البيئة الخارجية المساعدة على تظبط دافعية الأفراد سواء تأسيس على أبعاد فيزيولوجية او إجتماعية. (أحمد عزت رابع، 1968، ص66).

و الباعث هو الذي يشير الدوافع و يرضيه بمجرد الحصول عليه، فالطعام بعث يستجيب له دافع الجوع، و الماء باعث يستجيب لها دافع العطش و وجود جائزة أو مكافئة أو وظيفة معينة، بواع تستجيب لها دوافع مختلفة فالدفع قوة داخل الفرد، و الباعث قوة خارجية .



شكل رقم (01): بين العلاقة بين المفاهيم الثلاثة: الباعث و الحاجة و الدافع (معتز، 1996، 422)

ثانيا: الدافعية للإنجاز

1-تعريف الدافعية للإنجاز:

يمثل دافع الإنجاز احد اهم الجوانب في منظومة الدوافع الإنسانية التي إهتم بعلم النفس المهني، و دوافع العمل و عوامل النمو الإقتصادي بل يمكن النظر لدافع الإنجاز كاحد منجزات الفكر السيكولوجي المعاصر و ذلك لأهمية و إسهامه في النمو الإقتصادي و إزدهاره. (احمد عبد الخالق، 1997، ص47).

و على الرغم من هذه البدايات المبكرة فإن الفضل يرجع إلى عالم النفس الأمريكي " هينري موري" في أول من قدم "حاجة الإنجاز" ووصفه بأنه مكونا أساسا من مكونات الشخصية و ذلك من خلال دراسته التي حملت عنوان إستكشاف في الشخصية لما يرجع له الفضل في إرساء القواعد التي يمكن أن يستخدم في قياسها. (خليفة، 2000، ص88).

اما كايلاند فلة الفضل في إبراز خط دراسات الدافعية للإنجاز و تطورها في العديد من الحاضرات حيث بدأت الدول منذ الخمسينات تعطي معظم إهتماماتها بدأت الدول من الخمسينات تعطي معظم إهتماماتها بدراسة دافعية الإنجاز.

بأنها حاجة الفرد للقيام بمهامه على أكمل وجه و أفضل و عرفها مما أنجزه من قبل بكفاءة و سرعة و بأقل جهد و بأفضل نتيجة.(مجدي أحمد محمد عبدالله، ص85).

أما موري MORRY:عرف الحاجة للإنجاز بأنها رغبة الفرد و ميله نحو تذليل العقبات لأداء شيء صعب بأقل قدر من الوقت مستخدما مالمديه من قوة و مثابرة إستقلالية. (مجدي أحمد عبد الله، السلوك الإجتماعي و ديناميكية ، 1906، ص18).

و يعرفها فاروق عبد الفتاح بأنها الرغبة في الأداء الجيد و تحقيق النجاح و هو هدف ذاتي ينشط السلوك أو يوجهه و يعد من المكونات المهمة للنجاح المدرسي. (مجدي احمد محمد عبدالله السلوك الإجتماعي و، ص187).

2- مكونات الدافعية للإنجاز:

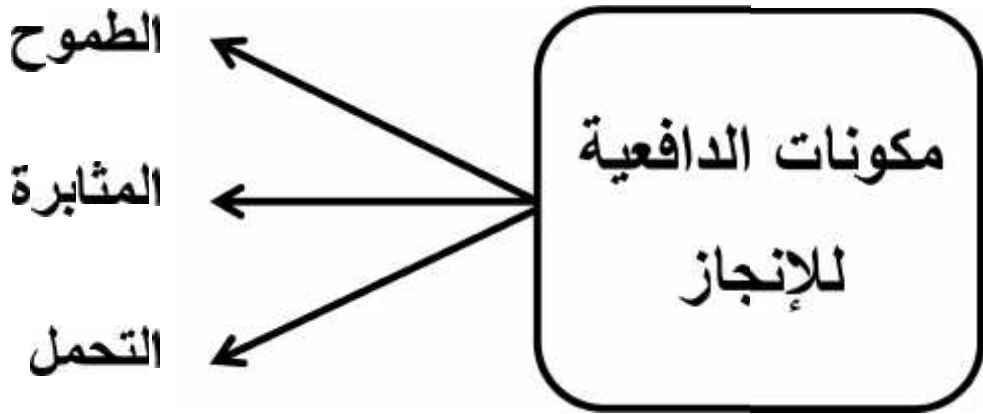
هناك ثلاث مكونات للدافعية للإنجاز على الأقل نلخصها فيما يلي:

2-2 الحافز المعرفي: محاولة الفرد إشباع حاجاته المعرفية، و هي أن يعرف و يفهم بأداء مهامه بكفاءة، و يعبر عنه بالسعي لإشباع حاجاته من فهم وحل المشكلات و الخبرة لإنها تعينه على تحسين الأداء بكفاءة عالية.

2-3: توجيه الذات او تكوين الذات: و هو رغبة الفرد و شعوره بالمكانة و الإحترام عن طري اداءه المميز و أن واحد بمعنى رغبة الفرد في الوصول إلى الشهرة والمكانة و المركز الإجتماعي طريق أداءه المتميز و الملتمزم بالتقاليد الاكاديمية المعترف بها.

2-4 دافع الإنتماء: يتمثل في السعي للحصول على الإعتراف و التقدير بإستخدام نجاحه الاكاديمي و مختلف الأداء و يأتي هنا دور الوالدين كمصدر أول لإشباع حاجات دافع الإنتماء ثم دور الأطراف المختلفة التي يتعامل معها الفرد و يعتمد عليهم في تكوين شخصية زمن بينهم المؤسسات التعليمية المختلفة.

و حسب جيلفورد GUILGORD 1959، إنتهى إلى وجود ثلاث مكونات لدافعية الإنجاز الشكل التالي بين ذلك:



الشكل رقم 02: يوضح مكونات الدافعية للإنجاز لدى جيلفورد

من خلال الشكل نلاحظ أن جيلفورد قسم الدافعية لإنجاز إلى ثلاث مكونات أساسية هي الطموح و المتابرة و أيضا هي التحمل. (حسين، 198، ص63).

نظرية ميشل فتوصلت إلى أن الدافع للإنجاز يتكون من عدة أبعاد يوضحها لشكل التالي:



الشكل رقم (03) : يوضح مكونات الدافعية للإنجاز حسب ميشيل

❖ يوضح الشكل أن الدافعية للإنجاز تتكون من أربعة مكونات هي عامل الإنجاز الأكاديمي و الإقتدار، عامل تحقيق رغبة الإنجاز، عامل الدافع للإنجاز غير الأكاديمي و عامل الرضى عن الذات.

3- أهمية الدافعية للإنجاز:

إتفق علماء النفس على أهمية الدافعية في تحريك و توجيه السلوك الإنساني، بصفة عامة و في التعليم و الإنجاز بصفة خاصة، فتؤثر الدوافع على عمليات الإدراك و الإنتباه و التخيل و التذكر و التفكير، فهي بدورها ترتبط بالتعلم و الإنجاز و تؤثر فيه و تتأثر به.

و يؤكد نشواتي على أن أهميتها تتبع من كونها من الوجهة التربوية هدفه تربويا في حد ذاتها، فاستشارة دافعية الطلبة و توجيهها، و تولد اهتمامات معينة لديهم تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية و عاطفية و حركية خارج نطاق العمل المدرسي و في حياتهم المستقبلية و تعتبر من الأهداف التربوية الهامة التي ينشدها أي نظام تربوي، كما تعتبر وسيلة يمكن إستخدامها في سبيل إنجاز الأهداف التعليمية على نحو فعال، و ذلك من خلال إعتبارها أحد العوامل المحددة لقدرات الطالب على التحصيل، لإرتباطها بميول الطالب فهي توجهه إنتباهه إلى بعض النشاطات دون الأخرى، و هي على علاقة بحاجاته، فتجعل من بعض المثبرات معززات تؤثر في سلوكه و تحثه على المثابرة و العمل بشكل نشط و فعال. (جواد، 2010).

4- أنواع الدافعية للإنجاز:

4-1 الدافع لإنجاز الذاتي: ينبع من داخل الفرد و ذلك بالإعتماد على خيارته السابقة حيث يجتهد في الإنجاز و الوصول إلى الهدف فيرسم لنفسه من خلال ذلك أهدافا جديدة بإمكانه بلوغها بحيث يجد لذة في الإنجاز و الوصول إلى الهدف.

4-2 الدافع للإنجاز الإجتماعي: يخضع لمعايير و مقاييس المجتمع و يبدأ في التكوين من سن المدرسة الابتدائية حيث يندمج الدافع الذاتي و الإجتماعي ليتشكل دافع الإنجاز المتكامل ينمو مع تقدم السن و كذا الإحساس بالثقة بالنفس و الإستفادة من الخبرات. (عيوي، 1999، ص163).

5- وظائف الدافعية للإنجاز:

تؤدي الدافعية لإنجاز وظائف أساسية في تحديد و تشكيل السلوك.

5-1 وظيفة منشطة: تعمل على تحريك و تنشيط الطاقة الكامنة داخل الفرد كما أن وضوح الأهداف مع تركيز عليها يعمل على تحفيز الطاقة الإنسانية و النفسية داخل الفرد.

5-2 وظيفة إنتقائية: تجعل الإنسان ينتقي سلوكا محددًا يصل به لهدف التصميم لتلك الطريقة التي أوصلته لهدفه.

5-3 وظيفة المثابرة: تحقق دافعية الإنجاز وظيفة المثابرة و الإصرار و الصبر و الإعتكاز و الطاقة النفسية داخل كل فرد.

5-4 وظيفة توجيهية: تحقق الدافعية وظيفة هامة للغاية هي وظيفة التوجيه بما أن الإنسان يمتلك طاقة ذاتية توجهها في إتجاه يحدد ذلك الدافع و وجهته الصحيحة. (سيد محمد ممدوح، 1983).

6- العوامل المؤثرة في الدافعية للإنجاز:

بينت الدراسات أن هناك عوامل عدة تؤثر في دافعية الأفراد للإنجاز ومن بين أهم هذه العوامل نذكر منها:

6-1 الأسرة: تتخذ الأسرة أشكالا متباينة في الثقافات المختلفة، فقد تكون الأشكال الأسرية التي يكون فيها أحد الوالدين غائبا عن الأسرة و يعيش الابن مع أحدهما أكثر الأشكال الأسرية تأثيرا في الإنجاز.

و تؤكد هذا التغيير في الدراسات العديدة التي أجراها "ماكلاند" في الولايات المتحدة الأمريكية. و في العديد من بلدان العالم، حيث أن الأبناء يكونون دائما ذوي دافعية منخفضة الانجاز إذ ما تعرضت أسرهم إلى التفكيك بسبب الطلاق أو وفات أحد الوالدين أو غياب أحدهما.

بالإضافة إلى طرق المعاملة الوالدية، فمثلا إذا كان احد الأبناء يتميز بالتسلط و الجمود، فإن الطفل لا تنمو لديه دافعية عالية للإنجاز لأن تلك المعاملة تجعله معتمد على نفسه للغاية.

و قد بلغت ترتيب الطفل في الأسرة دورا هاما أيضا في تحديد مستوى دافعية الإنجاز بحيث يمكن القول أن للطفل الأكبر في الأسرة دافعية عالية الإنجاز لأنه يكمن للوالدين أن يهتئاه و يوجهانه لمستويات عالية، كما يمكنهما أن يعطياه إهتمامه و رعاية أكثر و وحنان و عطف أكثر. (قدوري، 2011).

6-2 المدرسة: تعتبر المدرسة المؤسسة التربوية و الإجتماعية الهامة بعد البيت و الأسرة في التأثير على سلوك الطفل و رعايته له، حيث أن الطفل يقضي فيها فترة طويلة من حياته و قد يكون هنا التأثير سلبيًا أو إيجابيا فعملية التعليم و التعليم عملية مستمرة و متواصلة مع إستمرار حياة الفرد، و الطفل في المدرسة في تفاعل دائم مع أقرانه و أساتذته و الإدارة التربوية المشرفة على خدمته، كل هذه الجماعة التربوية تلعب دورا هاما في النمو الإجتماعي و تعلم الأدوار و التحصيل الدراسي، و نرى كلثوم على غانم أن التعليم أداة تعدل سلوك الفرد و تكسبه الخصائص النفسية المرتبة بالإنجاز مثل الإستقلالية، الرغبة في النجاح، المثابرة، فالمثابرة، فالمدرسة تعزز من القيم و السلوكيات التي ستهم في تحديد مكونات الشخصية عند التلميذ. (بني يونس محمد محمود، 2007).

و قد ذكر زايد أن طرق التدريس و بعض الأساليب تؤثر و تعمل على الرفع من التدافع للإنجاز، بالإضافة إلى نوع التخصص فله تأثير كبير على التدافع الإنجاز عند التلميذ. (حمادي سعاد، 2009).

6-3 قيم المقدمة: من بين العوامل المؤثرة في الدافعية الإنجاز هي قيمة الإنجاز في المجتمع، فهناك مجتمعات تقدر الإنجاز، و تقدر الشخصان المنجزة و ترفع من مكانتها، بحيث أن المجتمع عند ما يرى في دافعية الإنجاز قيمة يحرص عليها و يستهدفها في سلوك أفرادها، فغنه يتخذ كافة الأساليب التي تضمن تدريس أبناءه على السلوك و النشاطات التي تحقق تلك القيمة و تتماشى معها و يتخذ منها محورا للثواب و العقاب إتجاه هؤلاء، الأبناء كما يحرص الإنسان على أن يسلك سلوكا إنجازيا عندما يشعر بأن المجتمع

الذي يعيش فيه يعزز هذا المسلك و يشجعه فالمجتمع يزود الفرد بمجموعة من القيم و المعايير التي في ضوءها بني سلما يقوم من خلاله سلوكه أو سلوكيات الآخرين. (الأعسر صفاء، 1989).

أ-نظريات الدافعية الإنجاز:

تعددت النظريات التي جاء بها العلماء و الباحثون في مجال الدافعية للإنجاز و فيما يلي عرض لأهم هذه النظريات:

7- النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية أن هناك تفسيرات معرفية تسلم بإفتراض مفاده أن الكائن البشري مخلوق عاقل يتمتع بإدارة حرة تمكنه من إتخاذ قرارات واعية على النحو الذي يرغب فيه، لذلك تؤكد هذه التفسيرات على مفاهيم أكثر إرتباطا بمتوسطات مركزية كالقصد و النية و التوقع، لأن النشاط الفعلي للفرد يزوده بدافعية دافعة متأصلة فيه و تشير إلى النشاط السلوكي كغاية في ذاته و ليس كوسيلة.

فظاهرة حب الإستطلاع مثلا هي نوع من الدافعية الذاتية يمكن تصورها على شكل قصد يرجى إلى تأمين معلومات حول موضوع أو حادث و أفكاره عبر سلوك استكشافي و بهذا المعني يمكن إعتبار حب الإستطلاع دافعية إنسانية ذاتيا و أساسيا. (الساكر، 2015، ص27).

7-2 نظرية الإستشارة الوجدانية:

تقوم هذه النظرية على أساس إفتراض أن أشكال السلوك التي تتعبه الكائن الحي إلى القيام بها هي التي تحقق له الإشباع أو تمثل مصدر السرور بالنسبة له، بينما أشكال السلوك التي يتجنبها هي التي تزعجه أو تمثل مصدر الضيق بالنسبة له و من هنا يعد الإنفعال محددًا مهما للسلوك المدفوع أو على الأقل مصلحا أساسيا له.

يعرف ماكيلاند MCCLELLAND التدافع في إطار نظريات الإستشارة الوجدانية بأنه " حالة إنفعالية قوية تتميز بوجود إستجابة هدف متوقعة و تقوم على أساس إرتباط بعض الماديات و السابقة بالسرور أو الضيق". (غباري ثائر أحمد، 2008، ص69).

و لهذا فإن توقع السرور أو الضيق الذي يقوم على أساس ما حدث في الماضي، هو المسؤول عن حدوث السلوك المدفوع، أي أن هذه النظرية تفترض أن الدافع ما هو رابطة إنفعالية قوية تقوم على مدى توقعنا لإستجابتنا عند التعامل مع أهداف معينة، و ذلك على أساس خبراتنا السابقة. (غباري ثائر أحمد، ص2008).

-وجود فروق فردية فيما يحققه الإنجاز من خبرات مرضية لهم.

- يتضمن الأفراد ذوي الحاجة المرتفعة من خبرات مرضية لهم.

- ويتصف الافراد ذوي الحاجة المرتفعة للإنجاز بالعمل بدرجة كبيرة مقارنة مع الافراد ذوي الحاجة المنخفضة للإنجاز في الموقف التالية:

أ- **مواقف المخاطرة المتوسطة:** حيث تقل مشاعر الإنجاز في حالة المخاطر الضعيفة و قد لا يتحقق الإنجاز في حالة المخاطر الكبيرة.

ب- **المواقف التي تمكن من التغذية الراجعة** أي تتوافر فيها المعرفة بالنتائج أو العائد من الأداء حسن بارتفاع الدافع للإنجاز تظهر لدى الفرد الرغبة في معرفة إمكانياته و قدراته على الإنجاز.

ج- **المواقف التي يتحمل فيها الفرد المسؤولية عن أدائه:** حيث أن الفرد ذو الحاجة العالية للإنجاز يرغب في تأكيد مسؤوليته عن العمل الذي يقوم به .(محمد النوبي محمد علي، 2010).

هـ-نظرية التحليل النفسي:

تعود في أصولها إلى فرويد الذي تحدث عن اللاشعور و الكبت عند تفسيره للسلوك السوي و غير السوي و تتضمن هذه النظرية مفهومين دافعيين هما الاتزان البدني أو الحيوي و مذهب المتعة إتجاه الأنشطة أو السلوك و قد إستعار فرويد مفهوم مبدأ التوازن الحيوي من علم وظائف الأعضاء ينضرب إلى الدافعية من خلاله و يشير هذا المفهوم إلى ما يقوم به الجسم من أنشطة تعديله حالته الأولى من الاتزان إذا ما تعرضت هذه الحالة إلى ما دخل بها، و مذهب المتعة يؤكد على أن السعادة و تجنب الألم هما الهدفان الرئيسيات لأي نشاط يصدر عن الإنسان و الشخص السعيد هو الذي مشبع و في حالة توازن "أم" و "بيرى فرويد" أن مفتاح إستشارة السلوك و توجيهه يتمثل في الهو و الأنا الأعلى.(زكريا عبد التار، 2012، ص19).

7-3 نظرية سكينز SKINER:

لقد فسّر الدافعية على أساس المنعكس الشرطي إنطلاقه من التجارب التي قام بها على الحيوان.

حيث يرى "سكينز" SKINER أن الأفراد يولدون صفحة بيضاء و تجارب الحياة و الأحداث التي تقع في محيط الفرد و التي يسجلها الفرد في ذاكرته شيئاً فشيئاً و تتحول إلى مثيرات تؤدي به إلى القيام بسلوكات على نحو معين.

و لذا فمن منظور هذه النظرية فإن دافعية الإنجاز و التعلم تستأثر و ترفع بواسطة المحفزات و المكافآت عن طريق حثهم على مواصلة النجاح الذي يحرزونه على مستوى الأنشطة التعليمية و يكون هذا التحفيز بمنح نقاط جيدة لهم و هذا تشجيعية. (الساكر رشيدة، 2015، ص27).

7-4 نظرية موراي MURRAY:

إفترض "موراي" أن حاجة الإنجاز كأحد المتغيرات الشخصية من أكبر الحاجات النفسية، أهمية في قائمته و التي بلغت 28 حاجة، إذ رأى "موراي" أن مفهوم حاجة الإنجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، و التحكم في الأفكار و حسن تناولها و تنظيمها و سرعة الأداء و الإستقلالية لتغلب على العقبات و بلوغ معنوية الإمتياز.

و قد إستخدم "موراي" إختيار تفهم الموضوع، و هو وسيلة إسقاطية يطلب فيها من المفحوص تأليف قصة نتيجة إستجابة لصورة ما تعرض عليه و من خلال هذه الإستجابات يتم الكشف عن رغبات و مخاوف المفحوص. (أسمة كامل راتب، 1997).

(8) مقياس الدافعية للإنجاز:

تنقسم مقياس الدافعية للإنجاز إلى نوعين: مقاييس موضوعية و مقاييس إسقاطية.

أولاً: المقاييس الموضوعية:

✓ مقاييس التوجيه نحو الإنجاز "أيزنك وويلس 1975":

ضمن إختبار يتضمن سبعة مقاييس فرعية تقيس المزاج التجريبي المثالي و يتكون المقياس من مجموعة بنود يجاب عنها ب نعم أولاً أو غير متأكد.

✓ إختبار الدافع للإنجاز "هرمانس 1970 HERMANS".

حاول هارمانس بناء إختبار الدافع بعيدا عن نظرية "أتكستون" بعد حصر جميع المظاهر المتعلقة بهذا التكوين و قد إنتقت منها الأكثر شيوعا على أساس ما أكدته البحوث السابقة و هي:

- مستوى الكموح.

- السلوك المرتبط بقبل المخاطر.

- المثابرة.

- إدراك الزمن .

- سلوك التعرف.

و يتكون هذا الإختبار من 29 عبارة متعددة الإختبارات.

✓ مقياس راي لن للدافع للإنجاز 1960:

وضع لن هذا المقياس في 1960 و طوره "راي" في السبعينات، يتكون من 14 سؤال يجاب عنها بنعم، غير متأكد ، لا و للمقياس ثبات يزيد عن 70.(مجدي، 2003، ص 187-188).

ثانيا: المقاييس الإسقاطية:

مقياس الإنجاز لماكيلاند و زملائه 1953: تقدير الصورة و التخيلات:

أعيد ماكيلاند إختيار لقياس الدافعية للإنجاز مكون من أربعة صور تم توليد بعضها من إختبار تفهم الموضوع (TAT) الذي أعده موراي 1938 كما صمم ماكيلاند إختبارا آخر خصيصا لقياس الدافع للإنجاز.

و يتم عرض كل صورة أثناء الإختبار على شاشة سينمائية لمدة 20 ثانية أمام المفحوص ثم يطلب الباحث منهم بعد ذلك كتابة قصة تغطي أربع أسئلة بالنسبة لكل صورة من الثور الأربعة و الأسئلة هي:

- هذا حدث و من هم الأشخاص؟

- ما الذي آد إلى هذا الموقف؟ بمعنى هذا حدث من الماضي؟

- ما محور التفكير و ما المطلوب أدائه و من الذي يقوم بهذا الأداء؟

- هذا سيحدث و ما الذي يجب عمله؟

بعد ذلك يجيب على هذه الأسئلة في مدة لا تزيد عن أربع دقائق و يستغرق الإختبار كله في حالة استخدام الصور الأربعة عشرين دقيقة، و يرتبط هذا الإختبار كله في حالة استخدام اصلا بالتخير الإبتكاري من خلال تحليل نواتج تخیلات المفحوصين لنوع معين من المحتوى. (شاد عبد العزيز عبد الباسط، 1999، ص23).

خلاصة:

من خلال هذا الفصل توصلنا إلى الدافعية هي القوة المحركة للسلوك الإنساني بهدف إشباع و تحقيق حاجة معينة كما تطرقنا إلى أهم المصطلحات ذات علاقة كالحافز و الباعث و الحاجة، كما توصلنا إلى أن الدافعية للإنجاز هي أحد أهم جوانب التدافعية، و التي إهتم بدراستها الباحثون في العديد من المجالات لمدى أهميتها في حياة الأفراد، و من خلال التعاريف السابقة يمكننا القول أن الدافعية للإنجاز هي حاجة الفرد أو الرغبة في القيام بمهامه على أكمل وجه و مواجهة العقبات بشكل جيد و فعال.

كما تطرقنا إلى مكونات الدافعية للإنجاز بمنظور مجموعة من الباحثين.

بالإضافة إلى أهمية الدافعية التي أكدها العلماء خاصة في عملية التعلم لمدى تأثيرها على هذه العملية فهي تؤثر على الإدراك و الإنتباه و التفكير و التذكرة.

أما أنواع الدافعية للإنجاز فقد قسمناها إلى نوعين التدافع للإنجاز الذاتي و هو الذي ينبع من داخل الفرد و ذلك بالإعتماد على خبراته السابقة، و الدافع الإنجاز الإجتماعي هو الذي يخضع لمعايير و مقاييس المجتمع و يبدأ في التكون من سن المدرسة الابتدائية كما تطرقنا إلى وظائف التدافعية للإنجاز و العوامل المؤثرة فيها كما قدمنا في هذا الفصل بعض النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز المتمثلة في الطريقة المعرفية و نظرية الإستشارة الوحدانية لماكيلاند و نظرية فرويد و مولار سكينز يبحث فسرهما كل باحث حسب منظوره و إتجاهه.

و في الأخير قمنا بتقديم طرق قياس التدافعية للإنجاز و التي ضمن المقاييس الإستطاعية و المقاييس الموضوعية.

و سنتطرق في الفصل التالي إلى الجانب الميداني للدراسة.

الجانبة الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

- تمهيد

1. الدراسة الإستطلاعية
2. أهداف الدراسة الإستطلاعية
3. منهج الدراسة
4. الحدود الأساسية للدراسة
5. مجتمع و عينة الدراسة
6. ادوات الدراسة
7. كيفية جمع البيانات
8. الأساليب الإحصائية

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصول الأولى إلى الجانب النظري نصل إلى الجانب الميداني و الذي يعتبر الجزء المتمم له، حيث سنتطرق من خلال هذا الفصل إلى أهم إجراءات الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية و قد بدأنا بالدراسة الإستطلاعية من اجل:

✓ الإحتكاك بمجتمع الدراسة تلاميذ ثانوي الامام الغزالي من اجل الإختيار النهائي للعيينة في الدراسة.

أولا : الدراسة الإستطلاعية

(1) الدراسة الإستطلاعية: هي المدخل الذي ينطلق منه الباحث ليضبط ما تحتاجه دراسته نظريا و ميدانيا، كما تعتبر دراسته الإستكشافية بغرض الحصول على معلومات أولية حول الموضوع كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف و الإمكانيات المتوفرة في الميدان و مدى صلاحية الوسائل المنهجية المستخدمة.

(2) أهداف الدراسة الإستطلاعية:

لقد تمثلت أهداف الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها فيما يلي:

- ✓ فحص الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات).
- ✓ التعرف على مكان وعينة الدراسة، و هذا لتفادي الصعوبات المحتملة التي تواجه الباحث.

(3) منهج الدراسة:

لقد إعتدنا على المنهج الوصفي والذي يعد الأنسب لموضوعنا حيث يعتمد فيه على وصف الظاهرة بدقة و موضوعية إعتادا على المعطيات التي تحلل نتائجها. و يهتم هذا المنهج بدراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة في واقعنا الطبيعي، و بذلك لا تقتصر مهمة الأبحاث الوصفية على مجرد جمع الحقائق، بل ينبغي على الباحث أن يسجل الدلالات التي يستخدمها من البيانات ومن هنا يكون الوصف إلى جانب التحليل الشامل و الدقيق، كما يمكننا من التعبير على البيانات كليا و كيفيا.

والهدف من إستعمالنا لهذا المنهج دون سواه هو التعرف على علاقة الضغط النفسي بالدافعية الإنجاز لدى التلاميذ.

(4) الحدود الأساسية للدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

4-1 الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية على تلاميذ ثانوي الغمام الغزالي بسور الغزلان للسنة الدراسية 2021/2020 من بداية فيفري إلى نهاية أفريل.

4-2 الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي على تلاميذ ثانوية الإمام الغزالي بسور الغزلان بمختلف المستويات و التخصصات.

5) مجتمع و عينة الدراسة: لقد تحدد مجتمع الدراسة الحالية بتلاميذ ثانوية الإمام الغزالي حيث ان الغرض من تعريف متمع البحث هو تحديد ما يشمله من أفراد و لسهولة وصف العينة و قد بلغ مجتمع الدراسة لتلاميذ شعبة العلوم التجريبية (315) و تلاميذ شعبة آداب و فلسفة (176) كما هو مبين في الجدول رقم 01 .

الجدول رقم (01)

التخصص	عدد التلاميذ
علوم تجريبية	315
آداب و فلسفة	176

1-5 عينة الدراسة:

إشتملت عينة الدراسة الحالية على تلاميذ ثانوية الإمام الغزالي التي شملت شعبي العلوم التجريبية و آداب و فلسفة من كلا الجنسين والتي بلغت 60 تلميذ و تلميذة تم الإختيار و بطريقة عشوائية بحيث بلغ عدد الإناث 30 و عدد الذكور 30، من كل شعبة أخذنا 15 إناث و 15 ذكور و الجدول رقم (02) يوضح ذلك:

الجدول رقم (02)

المجموع	إناث	ذكور	الجنس الشعبة
30	15	15	علوم تجريبية
30	15	15	آداب و فلسفة
60	30	30	مجموع

توزيع أفراد عينة الدراسة و فقا للجنسين:

الجدول رقم (03): توزيع العينة حسب الجنس

النسبة	العدد	الجنس
% 50	30	ذكور
% 50	30	إناث
% 100	60	المجموع

توزيع أفراد عينة الدراسة وفق التخصص:

الجدول رقم (04): توزيع العينة حسب التخصص

النسبة	العدد	التخصص
% 50	30	عدد طلبة علوم تجريبية
% 50	30	عدد طلبة آداب و فلسفة
% 100	60	المجموع

(6) ادوات الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياسين، مقياس الضغط النفسي (لفستين و آخرون، 1993، LEVENSTIEN, PRANTRU, CV SCRIBALMA AND ANDEOIL ، 1993).

التعرف بالمقياس: وضع المقياس من طرف "لفستين" و آخرون سنة 1993 لقياس الضغط النفسي و يشمل المقياس على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من المباشرة وغير المباشرة، تضم البنود المباشرة (1 ، 2 ، 3 ، 4، 5، 8 ، 9 ، 10، 14، 15، 12، 18، 19 ، 20، 22 ، 23 ، 24، 26، 27 ، 28 ، والعبارة 30).

و تتقيط هذه العبارات من (01 إلى 04) من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة) و تدل على وجود مؤشر الضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالتوتر باتجاه الموقف، بينما تشمل البنود غير مباشرة (08) عبارات منها (1، 7، 10، 19، 17، 21، 25، 29) وتتقط هذه البنود بصفة معكوسة (من 04 إلى 01) من اليسار (عادة) إلى (اليمين قريباً أبداً).

كيفية تطبيق المقياس: يطبق المقياس بطريقة فردية بحيث يكون الزمن غير محدد، و يقدم للمفحوص كل الحرية للإجابة بدون حرج و الحرص على الإجابة على الأسئلة الموجودة في المقياس للحصول على مؤشر الضغط النفسي.

مقياس الدافعية للإنجاز:

تم الإعتماد في الدراسة الحالية في قياس دافعية التلاميذ على مقياس الدافعية للإنجاز الذي قام بإعداده في الأصل (هيرمنز 1970 hermos) من جامعة هولندا بعد جملة من الدراسات المكثفة، و قد قام بتعريبه (فاروق عبد الفتاح موسى) سنة 1981. وأطلق عليه إسم مقياس دافع الإنجاز، و يتضمن المقياس عشر صفات متميز الأفراد مرتفعي الدافعية للإنجاز عن منخفضي الدافعية و هي كالتالي: مستوى الطموح المرتفع، السلوك الذي تقل فيه المغامرة، القابلية للتحرك نحو الامام، المثابرة، الرغبة في إعادة التفكير في العقبات، إدراك سرعة مرور الوقت، الإتجاه نحو المستقبل، الأفضل كما يتكون هذا المقياس من (28) فقرة كل فقرة من فقرات المقياس عبارة عن جملة ناقصة يليها خمس أو أربع عبارات تكملها (أ- ب - ج - د - هـ) وعلى الطالب أن يختار العبارة التي يرى انها تكمل معنى الفقرة الناقصة حسب ما يراه مناسباً (الملحق 02).

(7) كيفية جمع البيانات:

بعد زيادة ميدان الدراسة (ثانوية الغمام الغزالي) و ذلك لتطبيق الدراسة حيث تم مراجعة قائمة التلاميذ حيث قمنا بأخذ تلميذ واحد من بين كل 5 تلاميذ حتى وصلنا لعدد العينة المطلوب و هو 60 تلميذ و تلميذة، 30 من كل شعبة "علوم تجريبية، آداب و فلسفة" من كل شعبة 15 إناث و 15 ذكور حيث تمت العملية بطريقة عشوائية، بعد اختيار العدد اللازم من التلاميذ تم توزيع عليهم الإستبيان وقراءة عليهم التعليمات مع الشرح و توضيح الهدف الإستبيان، كما طلبنا منهم التأي في الإجابة ، و بعد إستعادة المقياس تم فرزها يدوياً والتأكد من الإجابات حيث بلغ عدد الإستبيانات 60 استبيان.

(8) الاساليب الإحصائية:

- ✓ النسبة المئوية.
- ✓ المتوسطات الحسابية.
- ✓ الانحرافات المعيارية.
- ✓ عامل الارتباط.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	- شكر وتقدير
	- إهداء
أ	- مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار النظري العام للدارسة	
3	(1) الإشكالية.....
4	(2) فرضيات الدراسية.....
5	(3) أهمية الدارسة.....
5	(4) أهداف الدارسة.....
6	(5) تحديد مفاهيم و المصطلحات
6	(6) الدراسات السابقة.....
9	(7) التعقيب على الدراسات.....
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
11	-تمهيد.....
12	(1) مفهوم الضغط النفسي.....
13	(2) بعض المصطلحات لمرتبطة بالضغط النفسي.....
14	(3) نظريات الضغط النفسي.....
19	(4) أنواع الضغط النفسي.....
22	(5) أسباب الضغط النفسي.....
22	(6) أعراض و علامات الضغط النفسي.....
23	(7) آثار الضغط النفسي.....
24	(8) قياس الضغط النفسي.....
25	(9) إستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي.....
26	-خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز

28 تمهيد -
29 أولاً: -
29 (1) تعريف الدافع
29 (2) بعض المفاهيم المتعلقة بالدافع
31 - ثانياً: -
31 (1) تعريف الدافعية للإنجاز
32 (2) مكونات الدافعية للإنجاز
33 (3) أهمية الدافعية للإنجاز
34 (4) أنواع الدافعية للإنجاز
34 (5) وظائف الدافعية للإنجاز
34 (6) العوامل المؤثرة في الدافعية للإنجاز
36 (7) النظرية المعرفية
38 (8) مقياس الدافعية للإنجاز
41 - خلاصة الفصل

الجانب الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

43 تمهيد -
44 (1) الدراسة الإستطلاعية
44 (2) أهداف الدراسة الإستطلاعية
44 (3) منهج الدراسة
44 (4) الحدود الأساسية للدراسة
45 (5) مجتمع و عينة الدراسة
46 (6) ادوات الدراسة
47 (7) كيفية جمع البيانات
48 (8) الأساليب الإحصائية
50 - الخاتمة
52 - قائمة المراجع
 - الملاحق

خاتمة

تناولنا في دراستنا موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز للتلميذ المتمدرس والذي حاولنا فيه توضيح العلاقة بين الضغط و الدافعية للإنجاز وذلك بالتطرق إلى الجوانب النظرية المتعلقة بهما و مع إستعراض كل هذه الجوانب ومن خلا الدراسات السابقة "تبين لنل أن هناك علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية و الدافعية للإنجاز بحيث كلما زادت الضغوط النفسية تناقصت الدافعية للإنجاز والعكس بالإضافة إلى أنه توجد فروق ذات إحصائية بين أفراد البحث على مقياس الضغط النفسي و إستبيان الدافعية للإنجاز تبعا لمتغير الجنس.

كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص الدراسي.

قائمة المصادر و المراجع:

باللغة العربية:

1. أبو أسعد، أحمد و العزيز، أحمد، التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة 1، دار الشروق للنشر و التوزيع، رام الله، فلسطين، 2009.
2. أحمد عزت رابع، أصول علم النفس، دار الكتاب العربي للطباعة و النشر ، القاهرة، 1968.
3. أحمد نايل العزيز، أحمد لطيف أبو السعود، التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة 1، دار الشروق، رام الله ، 2009.
4. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشطين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
5. آمال محمود عبد المنعم، الإرشاد النفسي الأسري و مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا، الطبعة 1، مكتبة زهراء الشرق، مصر العربية القاهرة، 2006.
6. أمل بنت الشمان، مصادر ضغوط العمل التنظيمية لدى مشرفات إداريات، رسالة التربية للعلوم التربوية و النفسية، العدد26.
7. أنور محمد الشرقاوي، التعلم نظريات و تطبيق، ط، مكتبة الأنجلو المصرية، دون طبعة، 2012.
8. باهي مصطفى حسن، الدافعية نظريات و تطبيقات، الطبعة الأولى، القاهرة، مركز الكتاب للطباعة و النشر، 1999.
9. بطرس حافظ، التكيف و الصحة النفسية للطفل، ط1، عمان ، دار المسيرة للنشر و التوزيع.
10. بوعلاوة محمد، الإحصاء النفسي و الإبتدائي في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية، الأمل للطباعة و النشر و التوزيع.
11. جمعة السيد يوسف، إدارة الضغوط، مركز لأكوين للدراسات العليا و البحوث في العلوم الهندسية، الطبعة 1 ، جامعة القاهرة، 2007.
12. جواد شرقي ناجي، السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال ط 1، دار الحامد للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر.
13. حسن محي الدين أحمد، فن الدوافع و الدافعية، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1983.
14. حنفي أ، التفوق الدراسي، ط1 ، القاهرة ، دار التوزيع و النشر الإسلامي.
15. خليفة عبد اللطيف محمد، دافعية الإنجاز، كلية الأدب، جامعة دار غريب للنشر و التوزيع ، القاهرة.

16. الدليمي أ، إستراتيجيات حديثة في فن التدريس، ب ط، دار الشروق 2008.
17. راجح، عزت أحمد، أصول علم النفس، ط11، القاهرة، دار المعارف.
18. زينب شقير، الضغوط النفسية و الإعتراف النفسي لدى الطلقات الجامعيات، مجلة الإرشاد النفسي، العدد السادس، 1997.
19. سيد محمد خير الله، ممدوح عبد المنعم، سيكولوجية التعليم بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية، بيروت، 1983.
20. شاد عبد العزيز عبد الباسط، دراسات نفسية، ط4، المكتبة الإنجلو مصرية، دار الشروق للنشر ، مصر، 1999.
21. الشتاوي
22. شحاتة حسين، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية و النفسية، دون طبعة ،الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003.
23. شيخاوي سمير، الضغط النفسي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، لبنان، 2003.
24. طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسن، إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية و التربوية، ط1، دار الفكر العربي، عمان، 2006.
25. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية و التربوية، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 2006.
26. عبد الرحمان بن أحمد بين محمد هيجان، ضغوط العمل، منهج شامل لدراسة الضغوط، مصادرها و نتائجها و كيفية إدارتها، طبعة1، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998.
27. عبودي زيد منير، الإتجاهات الحديثة في المنظمات الإدارية، ط 1، الشروق للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.
28. عمر وصفي عقيلين، إدارة الموارد البشرية المعاصرة، دون طبعة ،دار وائل للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2005.
29. غباري ثائر أحمد، الدافعية النظرية و التطبيق، عمان ، الأردن، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2008.
30. فاروق السيد عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية، طبعة1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
31. فاروق عبده فلية، السيد عبد المجيد، السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية، الطبعة 2، دار المسيرة للنشر و التوزيع، الأردن، 2009.

32. فاطمة عبد الرحيم النوايسية، الضغوط و الأزمات و أساليب المساندة، الطبعة 1، دار المناهج للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2013.
33. فايد حسين، علم النفس العام (رؤية معاصرة)، بدون طبعة، مؤسسة مرسى الدولية، سبورتغ، الإسكندرية، القاهرة، 2005.
34. لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية و التربوية ،جامعة منتوري قسنطينة ، دون طبعة، دار هدى للطباعة و النشر ، عين مليلة، الجزائر ، 2006.
35. ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، الطبعة 1، دار الوفاء للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2008.
36. مجدي أحمد محمد عبد الله، السلوك الإجتماعي و ديناميكيته، ط1، دار المعرفة ، الجامعة الأزرايبية، 1995.
37. مجدي احمد، السلوك الإجتماعي و ديناميكية، محاولة تفسيرية، ط 1 ، دار المعرف الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
38. محمد الصيرفي، الضغط و القلق الإداري، دون طبعة، مؤسسة عورس الدولية للنشر و التوزيع، الإسكندرية، 2008.
39. محمد النوبي محمد علي ، علم لانفس الإكلينيكي، عمان ، دار الصفاء للنشر و التوزيع، 2010.
40. محمد حسن محمد حمدات، السلوك التنظيمي و التحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، دون طبعة ، دار حامد لنشر، عمان، الأردن، 2007.
41. محمد عبد الطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، مصر، 2000.
42. مدحت عبد الطيف، الصحة النفسية و التوافق النفسي، بيروت، دار النهضة.
43. المطيري، سهيل المعصومة، الصحة النفسية، مفومها و اضطراباتها، ط1، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع، الكويت.
44. معتز عبد الله، الدافعية في علم النفس العام، مكتبة الغريب، القاهرة، 1996.
45. موسى رشاد عبد العزيز، علم النفس الدافعي، القاهرة، دار النهضة العربية.
46. هول كاليفين و لينزي جاردنر، نظريات الشخصية، ترجمة: فرج أحمد فرج و آخرون، مراجعة: لويس كامل مليكة، طبعة 2، دار الشايح للنشر، القاهرة، 1978.

47. وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى، الضغوط النفسية والتخلق العقلي في جنود علم النفس المعرفي، الطبعة 1 دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.

باللغة الأجنبية:

1. Noebet sillamy, dictionnaire du psychologie, la rouse, paris, 2003.
2. Peveau r. Les probléme de la preuve dans les démarche de la psychologie clinique plaidoyer par limite de la psychologie, francais, 1979.

المذكرات و الرسائل الجامعية:

1. أنور البرعاوي، الضغط النفسي لدى الطلبة و علاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2001.
2. إنتصار الصمادي، مصادر الضغط النفسي لدى طالبة جامعة العلوم الإسلامية و إستراتيجيات التعامل معها، رسالة ماجستير، مجلد 42، عدد3، مجلة دراسات العلوم التربوية، 2015.
3. كريمات عويضة منشار، الضغط النفسي في علاقته بدافعية الإنجاز و التولد لدى الطلاب، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين الشمس، 1999.
4. نبيلة أحمد أبو حبيب، الضغوط النفسية و إستراتيجيات مواجهتها و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، 2010.
5. عمر بن شليقة، رسالة مستويات شدة الضغط النفسي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، مذكرة ماستر، علم النفس العيادي، المركز الجامعي آكلي محند اولحاج، البويرة، 2011.
6. فائق فوزي عبد الخالق، ضغوط العمل، مجلة الأفاق الاقتصادية إتحاد غرف التجارة و الصناعة في دولة الإمارات، مجلد 17، عدد 67، 1996.
7. الظفيري، علي حبيب، مظاهر و أسباب و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نمار و علاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، اليمن، جامعة نمار، 2007.

8. رضوان إبراهيم بوناب، الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات و علاقته بالدافعية نحو الإنجاز، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا، جامعة فرحات عباس، سطيف، 2012/2013.
9. شهريار الرواشدة، أثر البرنامج المنزلي، تثقيف أمهات الأطفال المعاقين عقليا، رسالة ماجستير، جامعة الأردن، 2006.
10. الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال و العلاقات الإنسانية، 2006.
11. أحمد عبد الخالق، الدافع للإنجاز لدى البنانيين من بحوث مؤتمر سابع للعلم.
12. زكريا، عبد الستار، دافعية الإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية في مثل فلسفة التدريس بالمغاربة بالكفاءات، مذكرة ماستر غير منشورة
13. الساكر رشيدة، دافعية الإنجاز و علاقتها بفاعلية الذات، رسالة غير منشورة، جامعة حمة لخضر، الوادي.
14. دحو سهيلة و ريان مريم، الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات و علاقة بالتحصيل الدراسي للأبناء، شهادة ليسانس تخصص، علم النفس المدرسي، جامعة الأغواط.
15. فتيحة بن زروال، العنف كمظهر من مظاهر الإجهاد، العنف و المجتمع مداخل معرفية متعددة، أعمال الملتقى الدولي الأول، جامعة محمد خيضر، دون طبعة، دار الهدى للطباعة و النشر، بسكرة، الجزائر، 2003.
16. الحمد، نايف: فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية و أثره في بعض متغيرات الشخصية، رسالة ماجستير، معهد البحوث و الدراسات العربية، القاهرة، مصر، 2005.

الملاحق:

الملحق رقم (01): جدول يمثل بنود مقياس الضغط النفسي

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة				
2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
3- أنت سريع الغضب				
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5- تشعر بالوحدة أو العزلة				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8- تشعر بالتعب				
9- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10- تشعر بالهدوء				
11- لديك عدة قرارات الإلتخاذها				
12- تشعر بالإحباط				
13- أنت ملئ بالحيوية				
14- تشعر بالتوتر				
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17- تشعر بالأمن والحماية				
18- لديك عدة مخاوف				
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				
20- تشعر بفقدان العزيمة				
21- تمتع نفسك				
22- أنت خائف من المستقبل				

				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بما وليس لأنك تريدها
				24- تشعر بأنك موضع إنتقاد و حكم
				25- أنت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بإنهاك و تعب فكري
				27- لديك صعوبة للإسترخاء
				28- تشعر بعبء المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

الملاحق:

الملحق رقم (01): جدول يمثل بنود مقياس الضغط النفسي

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة				
2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
3- أنت سريع الغضب				
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5- تشعر بالوحدة أو العزلة				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8- تشعر بالتعب				
9- تخاف من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10- تشعر بالهدوء				
11- لديك عدة قرارات الإلتخاذها				
12- تشعر بالإحباط				
13- أنت ملئ بالحيوية				
14- تشعر بالتوتر				
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17- تشعر بالأمن والحماية				
18- لديك عدة مخاوف				
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				
20- تشعر بفقدان العزيمة				
21- تمتع نفسك				
22- أنت خائف من المستقبل				

				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بما وليس لأنك تريدها
				24- تشعر بأنك موضع إنتقاد و حكم
				25- أنت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بإنهاك و تعب فكري
				27- لديك صعوبة للإسترخاء
				28- تشعر بعبء المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

الملحق رقم (2) : مقياس الدافعية للإنجاز

تعليمية المقياس :

يتكون المقياس من 28 فقرة غير كاملة ويلى كلا منها عدد من العبارات التي يمكن أن يكمل كل منها الفقرة ويوجد أمام كل عبارة قوسان

1. إقرأ الفقرة الناقصة ثم اختر العبارة التي ترى أنها تكمل الفقرة وضع علامة (8) بين القوسين الموجودين أمام هذه العبارة ولا تضع أكثر من علامة في الفقرة الواحدة ولا تترك أي فقرة بدون اجابة.
2. لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فالإجابة صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق.

1 إن العمل شيء :

- () (أ) أنمي ألا أفعله
- () (ب) لا أحب أداءه إطلاقا
- () (ج) أتمنى أن أفعله
- () (د) أحب أداءه
- () (هـ) أحب أداءه كثيرا جدا

2. في الجامعة يعتقدون أي :

- () (أ) أعمل بشدة جدا
- () (ب) اعمل بتركي
- () (ج) أعمل بغير تركيز
- () (د) غير مكترث بعض الشيء
- () (هـ) غير مكترث جدا

3. أرى أن الحياة التي يعمل فيها الإنسان مطلقا :

- () (أ) عالية
- () (ب) سارة جدا
- () (ج) سارة
- () (د) غير سارة
- () (هـ) غير سارة جدا

4. أن تنفق قدرا من الوقت للاستعداد لشيء هام :

() (أ) لا نية له في الواقع

() (ب) غالبا ما يكون أمرا ساذجا

() (ج) غالبا ما يكون مفيدا

() (د) له قدر كبير من الأهمية

() (هـ) ضروري للنجاح

5. عندما أعمل تكون مسؤوليتي امام نفسي:

() (أ) مرتفعة جدا

() (ب) مرتفعة

() (ج) بت مرتفعة ولا منخفضة

() (د) متخففة

6. عندما يشرح الأستاذ الدرس

() (أ) أعقد العزم على أن ابذل قصارى جهدي وأن أعطي عن شي انطبعا حسنا

() (ب) أوجه التافا شديدا عادة إلى الأشياء التي تقال

() (ج) تشتت أفكارى كثيرا في أشياء أخرى

() (د) الي ميل كبير إلى الأشياء التي لا علاقة لها بالمدرسة

7.أعمل عادة :

() (أ) أكثر بكثير مما قررت أن أعمله

() (ب) أكثر بقليل مما قررت أن أعمله

() (ج) أقل بقليل مما قررت أن أعمله

() (د) أقل بكثير ما قررت أن أعمله .

8. إذا لم أصل إلى هدي ولم أودي مسؤوليتي تماما عندالله :

() (أ) أستمر في يقل قصارى جهدي للوصول إلى هدفي

() (ب) أبذل جهدي مرة أخرى للوصول إلى هدفي

() (ج) آجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى

() (د) أجدني راغبا في التخلي عن مدي

() (هـ) أخل عن هدفي عادة

9. اعتقد ان عدم إهمال الواجب المدرسية

() (أ) غير هام جدا

() (ب) غير هام

() (ج) هام

() (د) أما هام جدا

10.- إن بدء أداء الواجب المنزلي يكون :

() (أ) مجهود كبيرا جدا

() (ب) مجهودا كبيرا

() (ج) مجهودا متوسطا

() (د) قليلا

() (هـ) قليلا جدا

11، عندما أكون في الجامعة فإن المعايير التي أضعها لنفسي بالنظر إلى دروسي تكون :

() (أ) مرتفعة جدا

() (ب) مرتفعة

() (ج) متوسطة

() (د) منخفضة

() (هـ) منخفضة جدا

12. إذا دعيت أثناء أداء الواجب المنزلي إلى مشاهدة التلفزيون أو سماع الراديو فالي بعد ذلك :

() (أ) دائما أعود مباشرة إلى المذاكرة

() (ب) أستريح قليلا ثم أعود إلى العمل

() (ج) أتوقف قليلا قبل أن أبدأ العمل مرة أخرى

() (د) أجد أن الأمر شاق جدا كي أبدأ مرة أخرى

13. إن العمل الذي يتطلب مسؤولية كبيرة :

- () (أ) أحب أن أؤديه كثيرا
() (ب) أحب أن أؤديه أحيانا
() (ج) أؤديه فقط إذا كوفت عليه جيدا
() (د) لا أعتقد أن أكون قادرا على تأديته
() (هـ) لا محدينى تماما

14. يعتقد الآخرون أني :

- () (أ) أذاكر بشدة جدا
() (ب) أذاكر بشدة
() (ج) أذاكر بدرجة متوسطة
() (د) لا أذاكر بشدة جدا
() (هـ) لا أذاكر بشدة

15. أعتقد أن الوصول إلى مركز مرموق في المجتمع يكون :

- () (أ) غير هام
() (ب) له أهمية قليلة
() (ج) ليسى هاما جدا
() (د) هاما إلى حد ما
() (هـ) هاما جدا

16. عند عمل شيء صعب فإنني :

- () (أ) أتخلى عنه سريعا جدا
() (ب) أتخلى عنه سريعا
() (ج) أتخلى عنه بسرعة متوسطة
() (د) لا أتخلى عنه سريعا جدا
() (هـ) أظل أواصل العمل عادة

17. أنا بصفة عامة :

() (أ) أخطط للمستقبل في معظم الأحيان

() (ب) أخطط للمستقبل كثيرا

() (ج) لا أخطط للمستقبل كثيرا

() (د) أخطط للمستقبل بصعوبة

18، أرى زملائي في الجامعة الذين يذكرون بشدة جدا :

() (أ) هذين جدا

() (ب) مهذبين

() (ج) مهذبين كالأخرين الذين لا يذكرون بنفس الشدة

() (د) غير مهذبين

() (هـ) غير مهذبين على الإطلاق

19، في الجامعة اعجب بالأشخاص الذين يحققون مركزا مرموقا في الحياة :

() (أ) كثيرا جدا

() (ب) كثيرا

() (ج) قليلا

() (د) بدرجة صفر

20، عندما أرغب في عمل شيء أتسلى به :

() (أ) عادة لا يكون لدي وقت لذلك

() (ب) غالبا لا يكون لدي وقت لذلك

() (ج) أحيانا يكون لدي قليل جدا من الوقت

() (د) دائما يكون لدي وقت

21. أكون عادة :

() (أ) مشغولا جدا

() (ب) مشغولا

() (ج) غير مشغول كثيرا

() (د) غير مشغول

() (هـ) غير مشغول على الإطلاق

22. يمكن أن أعمل في شيء ما بدون تعب لمدة :

() (أ) طويلة جدا

() (ب) طويلة

() (ج) متوسطة

() (د) قصيرة

() (هـ) قصيرة جدا

23، إن علاقات الطلبة بالأساتذة في الجامعة :

() (أ) ذات قدر كبير جدا

() (ب) ذات قدر

() (ج) أعتقد أنها غير ذات قدر

() (د) أعتقد أنها مبالغ في قيمته

() (هـ) اعتقد أنها غير هامة تماما

24. ينبع الأولاد آباءهم في إدارة الأعمال لأنهم :

() (أ) يريدون توسيع و امتداد الأعمال

() (ب) حظوظون لأن آباءهم مديرون

() (ج) يمكن أن يضعوا أفكارهم الجديدة تحت الاختبار

() (د) يعتبرون أن هذه أسهل وسيلة لكسب قدر كبير من المال

25، بالنسبة للمدرسة أكون :

() (أ) في غاية الحماس

() (ب) متحمسا جدا

() (ج) غير متحمس بشدة

() (د) قليل الحاسى

() (هـ) غير متحمس على الإطلاق

26. التنظيم شيء:

- () (أ) أحب أن أمارسه كثيرا جدا
() (ب) أحب أن أمارسه
() (ج) لا أحب أن أمارسه كثيرا جدا
() (هـ) لا أحب أن أمارسه على الإطلاق

27، عندما أبدأ شيئا فإني :

- () (أ) لا أنهيه بنجاح على الإطلاق
() (ب) أنهيه بنجاح نادرا
() (ج) أنهيه بنجاح أحيانا
() (د) أنهيه بنجاح عادة

28. بالنسبة للجامعة أكون :

- () (أ) متضايقا كثيرا جدا
() (ب) متضايقا كثيرا
() (ج) أتضايق أحيانا
() (د) أتضايق نادرا
() (هـ) أتضايق مطلقا