



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكى محند أولحاج
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

مذكرة ليسانس تخصص علم النفس عمل وتنظيم

الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي

تحت إشراف الأستاذة:

- طويل كريمة

إعداد:

❖ يوسفى سعيد

❖ بوطريق سارة

❖ العجابه أسماء

السنة الجامعية: 2019/2018

شكر وتقدير

الشكر الأول والخالص لله عز وجل الذي أعاننا أمدنا بالعزيمة والإرادة حتى وصلنا إلى هذه المرحلة وها قد انتهت بهذه الدراسة المتواضعة التي كللت السنوات الماضية.

ومن منطلق الحديث الكريم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" يسرنا أن نتقدم بخالص الشكر والعرفان للأستاذة المشرفة على هذه الرسالة "طويل كريمة" على ما بذلته من جهد في سبيل توجيهنا في هذا العمل ولم تبخل علينا بنصائحها وتعليماتها التي تمكنا من خلالها من إتمام عملنا بهذا الشكل.

كما لا ننسى أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى جميع أساتذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وبالأخص أساتذة قسم علم النفس.

شكرا جزيلا

فهرس المحتويات

أ شكر وتقدير.....

ب فهرس المحتويات.....

مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الفصل التمهيدي

1- إشكالية الدراسة 5

2- فرضيات الدراسة 7

3- أهمية الدراسة 8

4- أهداف الدراسة 8

5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا 9

6- الدراسات السابقة 10

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد 16

1- مفهوم الضغط النفسي 17

2- أنواع الضغوط 21

3- أسباب الضغط النفسي 24

4- أعراض وعلامات الضغط النفسي 26

5- آلية حدوث الضغط النفسي 28

6- تشخيص حالة الضغط النفسي 29

7- طرق قياس الضغط النفسي 30

خلاصة 31

الفصل الثالث: دافعية الإنجاز

32	تمهيد
33	1- تعريف الدافعية
34	2- تعريف الإنجاز
34	3- تعريف دافعية الإنجاز
35	4- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز
37	5- الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب
39	خلاصة

الجانب الميداني (التطبيقي)

42	تمهيد
43	1- منهج الدراسة
43	2- الدراسة الاستطلاعية
44	3- مكان إجراء البحث
44	4- عينة البحث
45	5- أدوات جمع البيانات
46	6- الأدوات الإحصائية
47	7- الاستنتاج العام
48	خلاصة
49	خاتمة

مقدمة

مقدمة:

أصبح عصرنا اليوم يعيش تطورات وتغيرات على جميع الأصعدة وفي شتى المجالات لذلك أصبح الفرد يسعى ويكافح لمواكبتها ومسايرتها لكي يلحق بها مضحيا بذلك من وقته وجهده العضلي والنفسي وما يصحبه من أضرار نفسية واجتماعية.

وباعتبار أن الطالب الجامعي جزء من المجتمع فإنه ليس بمعزول عن كل ذلك حيث يتعرض الطلبة لمستويات مختلفة من الضغوط والتوترات وهذا يحدث تبعا لما يمر به الطالب من مواقف وظروف وهذه الضغوط تولد من تراكم تكاليف ومتطلبات الحياة الجامعية مما يترتب عليها الكثير من السلبيات، إذ تجثم بأثقالها على عزيمتهم ورغبتهم في الدراسة فإما أن تضعهم في حالة تأهب واستنفار للتصدي لها، أو الرضوخ والعجز عن مواجهتها، الشيء الذي ينعكس على أدائهم وتحصيلهم الدراسي ويحد 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 للامستها لكل الجوانب والمجالات فقد أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة.

فالضغط يحدث عندما يشعر الفرد أن 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 استشارة الأفراد لمقاومة التحديات التي تواجههم.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا والذي يهدف إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى طلبة الجامعة وذلك باختلاف الجنس والمستوى الدراسي وكذا باختلاف التخصص العلمي.

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:

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.

الجانب النظري

الفصل الأول

الفصل التمهيدي

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا
- 6- 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 أضحت من الضروري الإهتمام بهذه الفئة وتوفير الظروف الملائمة لضمان نجاحها، وتقادي 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- 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.

4- 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.

5 - 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:

5-1 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.

5-2 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.

5-3 الطالب الجامعي:

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

6- 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 والراشدين 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 السندي (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 والاختلاف 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 طلاب 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. من خلال المؤشرات التالية: الجنس - التخصص الدراسي - المستوى الدراسي

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

1- مفهوم الضغط النفسي

2- أنواع الضغوط

3- أسباب الضغط النفسي

4- أعراض وعلامات الضغط النفسي

5- آلية حدوث الضغط النفسي

6- تشخيص حالة الضغط النفسي

7- طرق قياس الضغط النفسي

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 استعملوا 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 الإستخدم 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 سيثيرون " 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 سيلبي "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":

الضغوط هي حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات 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 - أنواع الضغوط

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

2-1 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.

2-2 تصنيف على معيار السبب:

(أ) **الضغوط الأسرية** (التنافر 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).

2-3 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 ص15- 16).

2-4 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).

2-5 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).

2-6 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 المزمّنة منها وما يرافقها من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض مصدراً لشعور المريض بالضغوط النفسية (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص 31).

3- أسباب الضغط النفسي

أولاً: الأسباب العامة للضغط:

إنّ مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كطبيعة شخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أنّ 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:

يُعرفها عمار كشرود في معجمه بأنّها: " 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 مُشبعاً 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 الصّراعات 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 الصّراعات مع عناصر المحيط من أساتذة ، زملاء أو مع الأسرة...إلخ

4- 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 وحمدى 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 وحمدى 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 وحمدى 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 البصريّات "**Ray Gottlieb**" أنّ الضغوط الدراسية تتسبّب في مشكلات بصرية تؤثر سلباً على التحصيل الدّراسي، كذلك تُقلّص عملية التنفس وتؤثر على التوازن الكيميائي للجسم (فاطمة عبد الرحيم التّوايسة، 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 الدّراسية 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.

5-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 ص116-117).

➤ 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 ص128-129).

➤ 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، ص129). 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 ص106-107).

6- 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:

6-1 فحص عيادي:

الهدف منه تقدير مختلف الاضطرابات المرتبطة بالضغط .

6-2 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.

6-3 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 طبيعه وسلوكه، كما يهتم بالجانب الوراثي، والمعاش اليومي، والتجارب السابقة والصدمات.

6-4 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 والاضطرابات.

7- 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 بإختلاف 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 بإختلاف 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).

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- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز

5- الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب

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 إصطلاحا:

يؤكد 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 وتُسق بين تصرفات الفرد وسلوكه أثناء إستجابته للمواقف والمؤثرات البيئية المحيطة به، وتتمثل هذه الطاقات في الرغبات والحاجات والتوقعات التي يسعى الفرد إلى إشباعها وتحقيقها، وتزداد قوة الدافع وحدته كلما 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 جانبيين 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 وعامة 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 - 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:

4-1 التحدي البيئي:

يذهب ماكلياند " Ma-clelland " إلى القول بأنّ عملية قياس الدافعية للإنجاز تقوم على أساس طريقة تحدّي الأفراد وإستشارتهم لحنّهم 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).

4-2 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).

3-4 الأسرة:

تتخذ الأسرة أشكالاً متباينة في الثقافات المختلفة فقد تكون الأشكال الأسرية التي يكون فيها أحد الوالدين غائباً عن الأسرة ويعيش الإبن 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 يؤيأه إهتماماً ورعاية أكثر (محمد فتحي فرج الزليتي، 2008، ص 183).

4-4 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).

5 - 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 وإحاح 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 الصّدّد 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 ليبدّلوا إنتباهها غير عادي، 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 عما 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 أقل قدرة على مواصلة الإلتباه والتركيز وبذل الجهد اللازم لمتابعة الشرح، وكذلك الإستذكار الجيّد الفعّال ممّا قد ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي، كما يؤدي إلى إضطراب علاقة الطالب مع زملائه وأساتذته (طه فرج عبد القادر، 1988، ص 89).

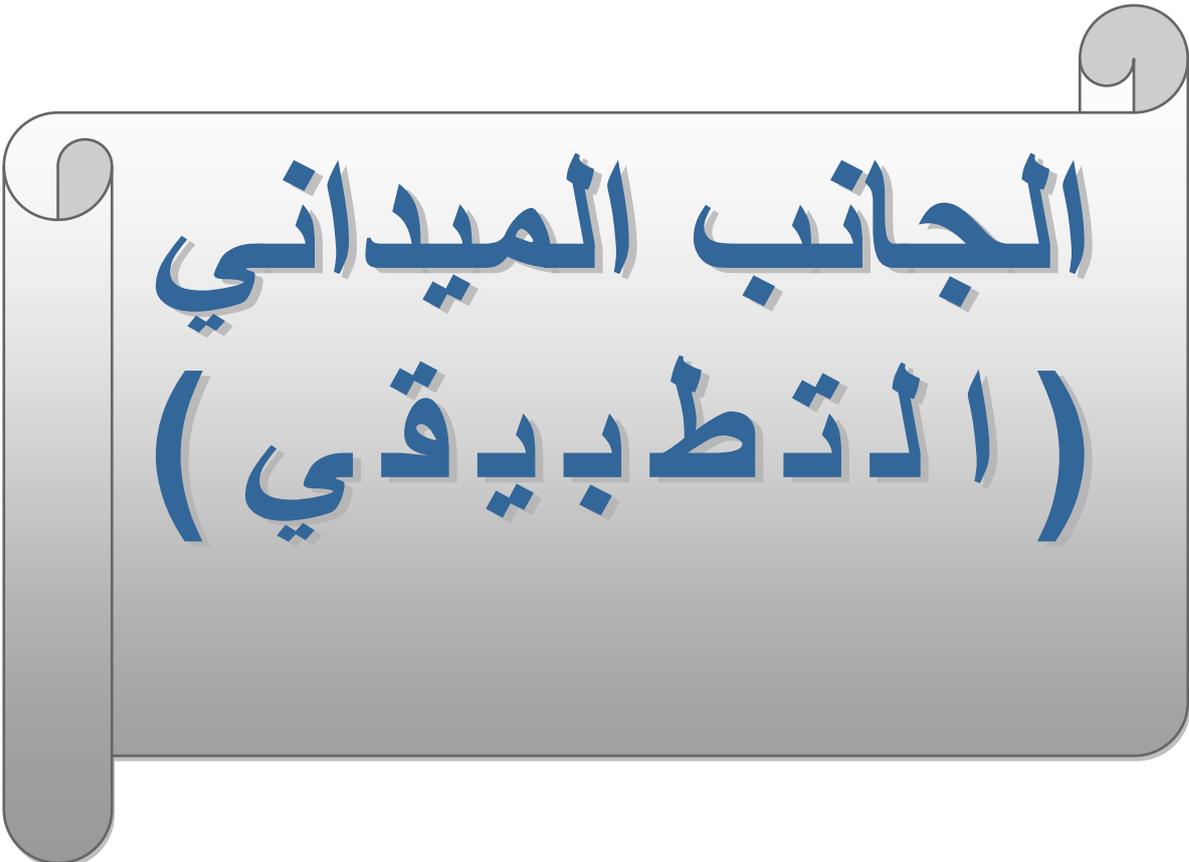
ويتوقّف تأثير الضغوط على الطّلبة على عدّة متغيرات وهي شدّة الحدث الضاغط والمدة التي يستغرقها والنوع والعمر لدى الطّلبة وعلى الفروق بينهم في الجوانب المعرفية، ويظهر ذلك في عملية التقييم المعرفي للحدث الضاغط وكذلك على الإختلافات التي توجد بين الطلاب في أساليب المواجهة التي يختارونها للتّعامل مع المواقف 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 تفسيراً لدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي بجامعة البويرة.

أيضاً تمّ ذكر أهم العوامل التي تُؤثر في دافعية الإنجاز، وأبرز مكوناتها 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.



**الجانب الميداني
(التطبيقي)**

الفصل الرابع

الجانب الميداني (التطبيقي)

تمهيد

- 1- المنهج المتبع
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- مكان إجراء البحث
- 4- عينة البحث
- 5- أدوات جمع البيانات
- 6- الأدوات الإحصائية
- 7- الاستنتاج العام

خاتمة

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصول الأولى إلى الجانب النظري نصل الآن إلى الجانب الميداني والذي يعتبر الجزء المتمم له، حيث سنتطرق من خلال هذا الفصل إلى أهم إجراءات الدراسة الميدانية من أجل :

1- إجراء ميداني مبدئي من أجل الاحتكاك بعينة الدراسة من طلبة علم النفس وعلم الاجتماع ولهذا حددنا:

- ❖ المنهج المتبع في الدراسة
- ❖ الدراسة الاستطلاعية
- ❖ مكان إجراء البحث
- ❖ عينة البحث
- ❖ أدوات جمع البيانات
- ❖ الأدوات الإحصائية
- ❖ تحليل ومناقشة النتائج
- ❖ الاستنتاج العام

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، وتصنف مناهج البحث الإجتماعي بتصنيفات عديدة فمنها ما يصنف حسب طبيعة الموضوع وأهداف الدراسة.

من خلال الدراسة التي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز عند الطالب الجامعي، ووفقا لطبيعة الموضوع والمشكلة التي نحن بصدد دراستها فإننا نعتمد على المنهج الوصفي التحليلي للوصول إلى إجابات عن تساؤلات مشكلة البحث، فالمنهج الوصفي يعرف على أنه منهج مستقل بذاته له أغراض محددة وتقنيات خاصة مع إمكانية وصف إطار عام تدرج تحته الأساليب البحثية الأخرى كالأسلوب المسحي والتتبعي والإرتباطي وتحليل المحتوى السببي المقارن ودراسة الحالة فهذه الأساليب يمكن عدها مناهج وصفية انطلاقا من أن وصف أي ظاهرة معاصرة يعد في واقع الأمر منهاجا وصفيا (العجلي سرکز و عياد أمطير، 2002، ص114).

ولمعرفة درجة العلاقة بين المتغيرين نعتمد بالتحديد على المنهج الوصفي والارتباط 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 وعبد اللطيف محمد خليفة، 2001، ص77).

2- الدراسة الاستطلاعية:

1-2- تعريف الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة تسبق الدراسة الميدانية للبحث فهي الخطوة الأولية التي لا بد منها، ومفتاح نجاح الدراسة الأساسية. تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة عينات أولية تنتمي لنفس مجتمع الدراسة التي تنتمي إليها العينة الأساسية (عبد الله زيد الكيلاني، 2007، ص16).

2-2- أهداف الدراسة

تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية في:

- التعرف المبدي على مجتمع الدراسة (والذي كان خلال شهري أبريل وماي من العام الدراسي 2019/2019).
- الاحتكاك به من أجل اختيار العينة الأساسية وضبطها وتطبيق المقاييس الخاصة بمتغيرات البحث والمتمثلة في الضغط النفسي كمتغير مستقل على دافعية الإنجاز كمتغير تابع عليه.

3- مكان إجراء البحث

- الإطار المكاني: تمت هذه الدراسة في قسم علم النفس وعلم الاجتماع بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة أكلي محند أولحاج (البويرة)
- الإطار الزمني: تمت هذه الدراسة في الفصل الثاني من الدراسة للموسم الدراسي 2019/2018 (أفريل – ماي)

4- عينة البحث

تجلت عينة الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من الطلبة الذين يزاولون دراستهم بقسم علم النفس وعلم الاجتماع بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، والمنتمين لمستوى السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر، وقد تم اختيار هذين المستويين بالذات نظرا لأنهما من أهم مراحل الدراسة الجامعية حيث يتعرض الطلبة في هذه الفترة خاصة لأكبر قدر من الضغوط الراجعة لكونهم مقبلين على التخرج.

5- أدوات جمع البيانات

ونقصد بها مجموعة الوسائل والطرق والأساليب التي اعتمدنا عليها في جمع المعلومات في إنجاز بحثنا هذا (المذكورة) ونذكر أهمها:

1- الملاحظة:

وهي المشاهدة والمراقبة الدقيقة لسلوك ما أو ظاهرة والتي اعتمدناها في ملاحظة الإقبال على الدروس وعدم التغيب وتحديد أي الجنسين يسعى ويواظب على الحضور، وذلك خلال الفترتين الزميتين الصباحية والمسائية، وبين الدروس والمحاضرات

2- الاستبيان:

وهو مجموعة من الأسئلة المتنوعة قمنا بطرحها على بعض من طلبة علم النفس وعلم الاجتماع مترابطة بعضها ببعض أهمها:

- هل يلعب التخصص دورا في دافعية الإنجاز والقابلية للتعلم.
- هل يلعب الجن دورا في الدافعية نحو الإنجاز.
- هل للمستوى التعليمي (ليسانس أو ماستر) أثر على حجم الإنجاز وفي الدافعية.

وهي أسئلة موحدة طرحناها على طلبة جامعة البويرة من مختلف مناطق الولاية وبلغة موحدة كانت مفهومة وغير غامضة.

6- الأدوات الإحصائية

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
Direction du Développement et de la Prospective

TAB 2: TABLEAU DES INSCRITS EN GRADUATION SYSTEME LMD LICENCE

Etablissement Universitaire: Université Akli Houcheul, Boumerdes 01

Faculté ou Institut: F. sciences humaines et sociales

Diplôme Préparé: Licence

Domaine/ Filière/Spécialité	Première Année					2 ^{ème} Année		3 ^{ème} Année		TOTAL
	Nouveaux Inscrits Bac 2018	Bac Aménior - à 2018	Transférés	Doublants	Triplants	Admis	Répétitifs	Admis	Répétitifs	
Sciences sociales	T	310	1	31	116					379
	F	245	1	54	66					266
	E									0
ss - psychologie	T					205	18			223
	F					126	6			132
	E									0
ss - sciences de l'éducation	T					102	13	73	23	198
	F					94	5	65	17	181
	E									0
ss - sociologie	T					203	20	120	40	383
	F					120	5	78	18	221
	E									0
ss - philosophie	T					27	00	18	00	45
	F					17	00	17	00	34
	E									0
psycho - clinique	T							77	21	98
	F							70	20	90
	E									0
psycho - org - travail	T							52	21	73
	F							40	12	52
	E									0
psycho - scolaire	T							15	10	25
	F							14	1	15
	E									0
M P M S	T	250	220							470
	F	180	184							364
	E	70	38							108
TOTAL	T	3100	10	810	1160	5370	510	3350	1190	12030
	F	2450	10	540	660	4170	160	2840	680	9470
	E	0	0	0	0	0	0	0	0	0

T : Total F : Filles E : Etrangers

TOTAL DES INSCRITS EN LICENCE LMD	T	F	E
T	0	0	0
F	0	0	0
E	0	0	0

T : Total F : Filles E : Etrangers

NB: Veuillez préciser le domaine, filières de formation et spécialités
Veuillez insérer en ligne, le total pour chaque filière de formation, domaine et faculté
Veuillez mettre à jour les formules des tableaux.
Ecoles nationales supérieures: Veuillez remplir les données du 1er cycle (classes préparatoires intégrées) dans ce tableau

D. J. 1995-1996 (modifié) Janvier 2019

الاستنتاج العام:

عنونت هذه الدراسة بـ "الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي" تهدف الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباط بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي في ظل 3 متغيرات هي: الجنس، المستوى الدراسي والتخصص الدراسي، وقد تم طرح إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

✓ هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز التعليمي لدى الطالب الجامعي؟

وتفرعت تحته التساؤلات التالية:

هل يوجد فروقات بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس وعلم الاجتماع من حيث:

✓ الجنس

✓ المستوى الدراسي (ليسانس / ماستر)

✓ التخصص (علم النفس / علم الاجتماع)

والتي صيغت على ضوءها الفرضية التالية:

❖ توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى

الطالب الجامعي

وتم التوصل إلى النتائج التالية:

✓ توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز من حيث:

• الجنس

• المستوى الدراسي

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علم النفس- علم

الاجتماع) على مقياس الضغط النفسي

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علم النفس- علم

الاجتماع) على استبيان دافعية الإنجاز

خاتمة:

تعرضنا في الجانب التطبيقي إلى أهم الخطوات المنهجية والأدوات المستعملة في جمع البيانات وبعض الإحصائيات الدلالية التي أعطتنا نظرة شاملة وتوصلنا من خلالها إلى إثبات أو نفي الأسئلة التي كانت تدور في ذهننا.

❖ 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.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1. أحمد عزت راجع، 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 نايل العزيز، أحمد لطيف أبو السعود، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، رام الله، طبعة 1، 2009.
4. أنور محمد الشرفاوي، التعلم نظريات وتطبيق، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، دون طبعة، 2012.
5. بشير صالح الراشدي، منهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الجزائر، طبعة1، 2000.
6. ثائر أحمد غباري، الدافعية "النظرية والتطبيق"، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، طبعة1، 2008.
7. جليلة معيزة، مدخل علم النفس المعاصر، دار المطبوعات الجامعية، طبعة2، 2002.
8. جمال الدين لعويسات، السلوك التنظيمي والتطور الإداري، دار هومة، بوزريعة-الجزائر، دون طبعة، 2003.
9. جمعة السيد يوسف، إدارة الضغوط، مركز لأكوين للدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، جام القاهرة، طبعة1، 2007.
10. حسن شحاتة، زين النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، دون طبعة، 2003.
11. رشاد عبد العزيز عبد الباسط، دراسات نفسية، ج4، المكتبة الأنجلو المصرية، دار الشروق للنشر، دون طبعة، 1999.
12. رشاد عبد العزيز موسى، علم النفس الدافعي، دار النهضة العربية، مصر، دون طبعة، 1994.
13. عبد الحفيظ مقدم، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، طبعة2، 2003.
14. عاقل فاخر، معجم العلوم النفسية، دار الرائد العربي، بيروت، دون طبعة، 1988.

قائمة المراجع

15. محمد بوعلاق، الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الأمل للطباعة والنشر، الجزائر، طبعة 1، 2009.
16. محمد حسن محمد حمدات، السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، دار حامد للنشر، عمان، الأردن، دون طبعة، 2007.
17. محمد عبد العزيز المجيد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دون طبعة، 2005.
18. معتز عبد الله، الدافعية في علم النفس العام، مكتبة غريب، القاهرة، دون طبعة، 1990.
19. هول كالفين ولينزي جاردر، نظريات الشخصية، ترجمة: فرج أحمد فرح وآخرون، مراجعة: لويس كامل مليكة، دار الشايع للنشر، القاهرة، طبعة 2، 1978.
20. أنور البرعاوي، الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2001.
21. رضوان إبراهيم بوناب، الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة فرحات عباس، سطيف، 2013/2012.
22. سهيلة علوطي، العلاقة بين تقديرات الذات والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة جيجل، 2008/2007.
23. 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.
24. شايع عبد الله مجلي، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة، رسالة دكتوراه (منشورة)، دمشق، 2011.
25. 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.

قائمة المراجع

26. 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 محند أولحاج، البويرة، 2011.
27. قدوري خليفة، الرضا عن التوجيه الدراسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز، مذكرة ماجستير علم النفس العيادي (منشورة)، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، 2012/2011.
28. قسم علم النفس وعلم الاجتماع جامعة البويرة (الإحصائيات)