

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
الميدان: علوم اجتماعية، علوم انسانية
الشعبة: علوم التربية
التخصص: إرشاد و توجيه
من إعداد الطالبة : صالحى هناء
بعنوان:

**علاقته الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة
الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة
دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة قاصدي مرباح
ورقلة**

اللجنة المناقشة المكونة من السادة :

الدكتور(ة) / قاسم بوسعدة / أستاذ محاضر / جامعة قاصدي مرباح ورقلة / رئيسا
الدكتور(ة) / مزياني الوناس / أستاذ محاضر / جامعة قاصدي مرباح ورقلة / مشرفا
الدكتور(ة) / عبد الله لبوز / أستاذ محاضر / جامعة قاصدي مرباح ورقلة / مناقشا

السنة الجامعية: 2013/2012م

الإهداء

أقدم عملي المتواضع هذا :

إلى الذين أناروا حياتنا بحبرهم ، و أسكنوا السعادة في قلوبنا بحنانهم فكانوا

مصباحا يضيء دربنا للعلم و المعرفة إلى أغلى الناس :

أبي و أمي الأحرار

إلى إخواني الأحرار

إلى عائلتي الكريمة

إلى أصدقائي الأوفياء

إلى كل السواعد الكادحة و العقول المبدعة التي تتفاني في خدمة الإنسانية ،

إليكم جميعاً أهدي ثمرة جهدي عرفاناً و حباً و تقديراً.....

كلمة شكر

نشكر الله عز وجل و نحمده كثيرا على نعمه التي وهبنا
إياها وعلى إعانته لي في إتمام هذا العمل المتواضع .

كما أتقدم بالشكر الجزيل لأساتذتنا الأفاضل الذين ساعدوني
من بعيد أو قريب و الذين لم يبخلوا علي بالمعلومات و
نصائحهم المتكررة ، وعلى رأسهم الأستاذ مزياني الوناس
والأستاذ الشايب الساسي ، والأستاذ أبي مولود ، والأستاذة
يمينة خلادي

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر إلى كل عمال مكتبة العلوم
الاجتماعية و الانسانية والذين ساعدوني في اقتناء الكتب
الخاصة بدراستي

و في الاخير إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد و لو
بكلمة

شكرا جزيلا

فهرس المحتويات

أ	الإهداء.....
ب	كلمة شكر وتقدير.....
ج	ملخص الدراسة.....
	فهرس المحتويات.....
د	قائمة الجداول.....
هـ	قائمة الملاحق.....
و	مقدمة الدراسة.....
ن	

الجانب النظري

الفصل الأول: الفصل التمهيدي

05	1- تحديد إشكالية الدراسة.....
08	2- تساؤلات الدراسة.....
09	3- فرضيات الدراسة.....
09	4- أهمية الدراسة.....
09	5- أهداف الدراسة.....
10	6- المفاهيم الاجرائية لمتغيرات الدراسة.....

الفصل الثاني: مفهوم الضغط النفسي

تمهيد

- 12 1- تعريف الضغط النفسي.....
- 14 2- أعراض الضغط النفسي و مظاهره.....
- 17 3- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....
- 20 4- مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.....
- 24 5- أساليب مواجهة الضغوط النفسية.....

خلاصة الفصل

الفصل الثالث : مستوى الطموح

تمهيد

- 28 1- تعريف مستوى الطموح.....
- 29 2- أنواع الطموح.....
- 31 3- نمو مستوى الطموح.....
- 34 4- مستويات الطموح.....
- 35 5- علاقة مستوى الطموح بالصحة النفسية.....
- 35 6- قياس مستوى الطموح.....

خلاصة الفصل

- تمهيد

- 1- منهج الدراسة..... 39
- 2- حدود الدراسة..... 39
- 3- الدراسة الاستطلاعية..... 39
- 4- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية..... 40
- 5- وصف أدوات جمع البيانات..... 40
- 6- الخصائص السيكمترية للأدوات..... 44
- 7- الدراسة الأساسية..... 47
- وصف عينة الدراسة الأساسية..... 47
- 8- الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة..... 47

تمهيد

- 45 1- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الأولى
- 47 2- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية
- 49 3- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة
- 52 4- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة

- الاستنتاج العام

- الإقتراحات

- المراجع

- الملاحق

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، وانطلقت الدراسة الحالية من التساؤلات التالية :

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و مستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعاً لعامل الجنس؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعاً لعامل المستوى الدراسي (الأولى - الثالثة) ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم باختلاف الكلية (كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية - كلية علوم الطبيعة و الحياة) ؟

وللإجابة عن هذه التساؤلات اقترحت الفرضيات التالية :

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و مستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعاً لعامل الجنس .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعاً لعامل المستوى الدراسي (الأولى - الثالثة) .

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم

باختلاف الكليات (كلية علوم الطبيعة و الحياة -كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية).

ولقد تمت الدراسة وفق المنهج الوصفي الاستكشافي، باعتباره الأنسب لوصف خصائص

الظاهرة و جمع المعلومات عنها و متابعتها في الميدان للحصول على بيانات حقيقية، و

تم ذلك بواسطة تطبيق استبيانين الأول خاص بالضغط النفسي والمعد من طرف الباحث

"أبي مولود عبد الفتاح"، والثاني خاص بمستوى الطموح الدراسي من إعداد الطالبة

الباحثة على عينة قوامها 200 طالب مقيم بالإقامة الجامعية من كليتي العلوم الاجتماعية و الانسانية و كلية علوم الطبيعة و الحياة من المستوى الدراسي الأولى و الثالثة ، وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا توصلنا إلى النتائج التالية :

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل الجنس .
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل المستوى الدراسي (الأولى - الثالثة) .
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم باختلاف الكليات (كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية - كلية علوم الطبيعة و الحياة) .
5. وبعدها تمت مناقشة النتائج في ضوء الجانب النظري و الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع واختتمت الدراسة بجملة من الاقتراحات .

Resumé

Cette étude actuelle consiste à savoir la relation entre la pression psychique et le niveau de l'ambition d'étude chez l'étudiant résident à la cité universitaire de Kasdi Marbah,

D'après les questions suivantes notre étude commence:

1. Est-ce-qu'il ya une relation entre la pression psychique et l'ambition d'étude chez l'étudiant résidant ?
2. Est-ce-qu'il ya des différentes statistiques au niveau de la pression statistique chez l'étudiant résidant selon la sexe ?
3. Est-ce-qu'il ya des différences statistiques au niveau de la pression statistique chez l'étudiant résidant selon le niveau universitaire (première année – troisième année)
4. Est-ce-qu'il ya des différences statistiques au niveau de la pression psychique chez l'étudiant résidant selon la diversité des faculté (sciences naturels- sciences humaines et sociales) a partir la méthodologie les descriptive et les données obtenues au sein du terrain et deux questionnaires: la premier sur la pression psychique préparé par " Abi Mouloud Abd-El Fattah " et le second sur l'ambition de l'étude préparé par l'étudiant sur afin de répondre aux questions ci-dessus nous mettons les hypothèses suivantes:
 - 1- Il ya une relation la pression psychique et d'étude et l'ambition chez l'étudiant
 - 2- Il ya différences statistiques au niveau de la pression psychique chez l'étudiant selon le sexe
 - 3- Il ya différences statistiques au niveau de la pression psychique selon le niveau universitaire (première année – troisième année)
 - 4- Il ya différences statistiques au niveau de la pression psychique selon la diversité des facultés (sciences de nature et de vie sciences sociales et humaines)

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
11	يوضح آثار مظاهر الضغط النفسي على شخصية الفرد.	01
42	يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي و أبعاده بتطبيق معادلة ألفا كرومباخ	02
43	يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي و أبعاده بتطبيق معادلة سبيرمان براون	03
44	يوضح توزيع البنود على الأبعاد لمقياس مستوى الطموح	04
45	يوضح صدق المحكمين فيما يخص البنود المحذوفة والمعدلة لاستبيان مستوى الطموح	05
45	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس مستوى الطموح	06
49	يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية و مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين	07
51	يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المقيمين تبعاً لعامل الجنس (ذكور - إناث) .	08
54	يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي المقيم تبعاً لعامل المستوى الدراسي (الأولى - الثالثة) .	09
56	يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المقيمين باختلاف الكليات (كلية العلوم الاجتماعية والانسانية - كلية علوم الطبيعة و الحياة) .	10

قائمة الملاحق :

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
66	يمثل إستمارة صدق المحكمين لاستبيان مستوى الطموح	01
71	يمثل إستبيان الخاص بالضغط النفسي	02
74	يمثل إستبيان مستوى الطموح	03

المقدمة :

رغم التطور الذي يشهده المجتمع في الميدان التكنولوجي ،و التحضر في سبل التواصل بين الشعوب ، و التقدم في طرق التعليم المختلفة وشتى المجالات ،إلا أن الاضطرابات النفسية تعتبر من التحديات الكبرى التي واجهتها الإنسانية عبر العصور وما زالت تواجهها في وقتنا الراهن ،وهذا جراء الصعوبات و المشكلات و المواقف الطاعة التي يتعرض لها الأفراد داخل مجتمعاتهم ،وهذا ما من شأنه أن يولد لديهم ذلك الشعور السلبي الذي يصحبه الاحساس بالقلق و التشاؤم و الإحباطات، إذ تعتبر الضغوط النفسية حالة من الخطر التي تهدد الأفراد وهي تختلف باختلاف هؤلاء الأفراد و البيئة التي يتفاعلون معها ،وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجد فيها .

هذا كله إذا اتخذنا الضغط النفسي من جانبه السلبي ، أما إذا نظرنا إليه من الجهة الإيجابية فنجد ان لديه العديد من الوظائف التي تعود على الفرد بالإيجاب ،من بينها انه يساعده في إنماء شخصيته ، وفي تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لديه ،وقد يزيد من درجة انتاجه العلمي والعملية في الحياة وكذا من نجاحاته وتطلعاته ومستوى طموحاته .

إذ يلعب هذا الأخير دوراً هاماً في حياة الفرد لما له من أبعاد مهمة في شخصية الإنسان،وذلك لأنه يعتبر مؤشراً يميز ويوضح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ، فالطموح هو الوسيلة التي تستمر بها عجلة الحياة في تقدم مستمر للأفراد و المجتمعات وهو سر النجاح وأساسه ،وهو من أهم مقومات التقدم والرقي ،كما أنه من أهم مميزات الشخصية السوية، ويقدر ما يكون الطموح مرتفعاً بقدر ما تكون الشخصية متميزة، وكذلك بقدر ما توفر هذا الطموح في عنصر الشباب؛ بقدر ما يكون المجتمع متماسكا وقويا.

فإذا توجهنا إلى عنصر الطالب الجامعي وبالأخص المقيم بالإقامة الجامعية من فئة الشباب على اعتبارها الفئة المعول عليها في تطوير و تقدم المجتمع و تحقيق أهدافه ، فإن لهذه الفئة طموحات مستقبلية تختلف درجتها من طالب لآخر وذلك على حسب امكانيات وقدرات الطالب الذاتية والبيئية الإقتصادية و الاجتماعية و كل هذا يتطلب توفر التوافق النفسي أي توافق الطالب مع ذاته ،و التوافق الاجتماعي أي توافقه مع بيئته الجديدة و الغريبة ألا وهي الإقامة الجامعية بحكم أنه يقضي فيها مدة طويلة خلال العام الدراسي في الجامعة .

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا و الذي يهدف إلى الكشف عن امكانية وجود علاقة أو عدم وجود علاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين وذلك باختلاف الجنس و المستوى الدراسي و كذا باختلاف الكليات .
وعلى هذا تضمن بحثنا هذا جانبين :

1/ الجانب النظري : والذي يشمل ثلاثة فصول و كالآتي :

الفصل الأول : و هو ذلك الفصل التمهيدي للدراسة و الذي تم فيه تحديد الاشكالية و التساؤلات ،ثم تحديد فرضيات الدراسة ،و كذا أهميتها ،و أهدافها ،وبعدها تم التطرق على التعاريف الاجرائية للبحث .

الفصل الثاني : وهو الفصل الخاص بمتغير الضغط النفسي بحيث تضمن تعريفه ،وأعراضه و،وتطرقنا لبعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية و من ثم إلى المصادر المسببة للضغط النفسي لدى الطالب الجامعي وأهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

الفصل الثالث : وهو الفصل الخاص بمتغير مستوى الطموح بحيث تم التطرق إلى تعريفه وأهم أنواعه وكذا نمو مستوى الطموح و مستوياته ،ومن ثم إلى علاقته بالصحة النفسية و في الأخير تناولنا قياس مستوى الطموح .

2/ الجانب الميداني : والذي تضمن فصلين:

الفصل الرابع : حيث تمحور حول الإجراءات الميدانية بدءا بالمنهج المتبع في الدراسة وحدود الدراسة والدراسة الاستطلاعية وما تشمله وصف لعينة الدراسة الاستطلاعية و أدوات جمع البيانات ،والخصائص السيكومترية لتلك الأدوات ،وبعدها تطرقنا إلى الدراسة الأساسية و التي تحوي وصفا للعينة الأساسية ،واختتم هذا الفصل بتقديم الأساليب الاحصائية المطبقة في الدراسة .

الفصل الخامس : وهو يضم عرض و تفسير النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الجداول

المرفقة بدءا من عرض و مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى و الثانية و الثالثة و الرابعة .

بحيث توصلنا بعد اختبار فرضيات البحث إلى نتائج و عمدنا إلى مناقشتها وفق ما تضمنه الجانب

النظري و الدراسات السابقة للموضوع .

الجانب النظري

الفصل الأول

الفصل التمهيدي

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- فرضيات الدراسة
- 6- المفاهيم الاجرائية لمتغيرات الدراسة

1- اشكالية الدراسة :

يمثل التعليم الجامعي في كل الدول حجر الأساس للنظام التعليمي ككل ، بحيث تكمن أهميته في إعداد وتكوين أفرادا يعتمد عليهم المجتمع في النهوض بمؤسساته المختلفة وبالتالي تطوره وتقدمه الفكري والعلمي على كافة الأصعدة.

ونظرا لأن أهم أهداف التعليم الجامعي للإعداد الأمتل للقوى البشرية اللازمة للعمل بكافة التخصصات التي يحتاجها المجتمع ،وبما أن الطلبة الجامعيين من أهم عناصر هذا النظام التعليمي لما لهم من أهمية بالغة في النهوض بالمجتمع وتحقيق أهدافه وغاياته ،بات من الضروري توحيد كل الجهود والمساعي للاهتمام بهذه الفئة وتوفير كل الظروف الملائمة لضمان نجاحها .

وبالرغم من وجود بعض أساليب الوقاية والرعاية التي يتلقاها هؤلاء الطلبة ،إلا أن هذا لا يمنع من وجود معوقات في حياتهم تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة منها المواقف الحياتية الضاغطة التي قد يتعرض لها الطلاب ،والتي قد تشعرهم بالمضايقة والتوتر الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم

فحصول الطالب على شهادة البكالوريا والتحاقه بالجامعة يعد حدثا عظيما في حياته لما يتوقع أن تحققه له الدراسة في الجامعة من فرص التعلم أكثر ،واختياره لمشروعه المهني المستقبلي وبناء تطلعاته و طموحاته المستقبلية ،و هذا قد يتطلب منه بذل مجهود باستمرار والتنافس والاعتماد على ذاته ،وكل هذه المطالب وغيرها قد تفوق قدراته الشخصية وإمكانياته الأكاديمية و المادية أحيانا ،أو قد تواجهه إحباطات حيال صعوبة تطابق آماله مع الواقع الجامعي ،مما قد يجلب له الشعور بحالة من الضغط النفسي عند استمرارها أو توقع تكرارها أثناء فترات الدراسة ،خاصة إذا كان هذا الطالب يقيم بعيدا عن أهله وذويه و يقطن في أحد الإقامات الجامعية ويغترب عنهم من أجل تحقيق أهدافه و آماله المستقبلية الدراسية.

فهو يجد نفسه في بيئة أخرى غير البيئة التي ترعرع فيها وبالتالي يكون محتاجا لتحقيق التوافق داخل هذه البيئة الغريبة التي قد يتعرض فيها للعديد من الضغوط المختلفة المالية و الصحية و الدراسية ،وهذا بسبب المواقف الحياتية الصعبة و الحرجة التي يواجهها في حياته الدراسية و المعيشية من خلال تأثير المجتمع الذي يعيش فيه بصفة مباشرة ،فإما ان يعود عليه هذا التأثير

بالإيجاب أو السلب فإذا كانت من الجانب الايجابي فهذا الشيء سيجعله اكثر حماسا و انتاجا وعلا في دراسته الجامعية و سيصبح اكثر طموحا ،أما إذا كانت من الجانب السلبي فهي ستجعله أكثر احباطا ودنوا وتراجعا سواء في اتجاهه نحو الدراسة الجامعية أو في نظرتة للتفوق في الدراسة ،أو في تطلعاته المستقبلية .

وتختلف درجة هذا التأثير من طالب لآخر على حسب شخصيته فقد يختلف الذكور عن الاناث في هذه الدرجة ،وهذا ما تأكده بعض البحوث التي تناولت موضوع الضغوط النفسية ،ومن بينها بعض الدراسات النفسية التي تطرقت للكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث في متغير الضغط النفسي حيث بين كل من روبينروتانينك 1979 في دراسة أجريهاها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم التوافقية للضغوط الأكاديمية إلى ان الاناث اكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور فقد ادرك الاناث اثني عشر حدثا على انها اكثر إثارة للضغط النفسي مثل المرض الوفاة المشكلات العلائقية لان تلك الأحداث تتعلق بالأمر العائلية و المنزلية بالإضافة إلى ان المجتمع يعامل الذكور بطرق تختلف عن طرق تعامله مع الاناث وهي اكثر يسرا وهذا ما يراه باعلي (1983) ،وانتهت الدراسة برادلي 1980 إلى نفس النتائج حيث وجد ان الاناث ادركن اكثر من الذكور عددا من الأحداث على أنها ضغط نفسي وتمثل الفارق في 43 حدث .

(جمعة سيد يوسف، 2000، ص 391) .

كما قد يشكل المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الثقافي للأسرة مصدرا من مصادر الضغط النفسي على الطالب الجامعي المقيم بحيث يقارن بين مستويات اسرته ومستويات الطلاب سواء المقيمين معه او زملاءه في الدراسة و قد يكون الفارق كبيرا جدا فيرى انه اقل مستوى و مكانة اجتماعية و اقتصادية و ثقافية من الآخرين فيعجز عن التوافق معها مما يسبب له ضغطا نفسيا و يكفي هذا التلميذ ان يتحدد مستوى طموحه بالارتفاع او الانخفاض وهذا ما يراه هيولوك" من ان الفرد المنحدر من اسرة مستقرة اجتماعيا و اقتصاديا يركز على احداث بعيدة المدى و يضع مستويات طموح عالية اكثر من ذلك الفرد المنحدر من أسرة غير مستقرة اجتماعيا و اقتصاديا "

(محمد عبد المؤمن حسن ص145)

ولقد تعددت الدراسات التي تناولت متغير مستوى الطموح بالدراسة و التحليل ومن بينها دراسة الباحثة "كامليا عبد الفتاح" 1971م (الفروق بين الجنسين في مستوى الطموح) حيث طبقت

استبيان الطموح للراشدين المعد من طرفها على عينة قوامها (222) طالبا و طالبة جامعيًا ومن نتائج هذه دراسة "أن مستوى الطموح الذكور أعلى من مستوى طموح الإناث"

(كاميليا عبد الفتاح 1984: 156) .

كما هدفت دراسة ناستوى 1994م إلى معرفة العلاقة بين المناخ الدراسي و كل من مستوى الطموح و الحاجة للإنجاز و التي اجريت على عينة من 132 طالبا اوضحت النتائج ان هناك فروق دالة على ابعاد مستوى الطموح و الحاجة للإنجاز لصالح المناخ المدرسي المفتوح دي الضبط الديموقراطي. (عبد الله بن طه الصافي ص08).

وهذا ما يدل على ان المناخ الدراسي يمثل عامل أساسي في الرفع أو الخفض من مستوى الطموح لدى الطالب .

وقد أوضحت نتائج دراسة " ثروت عبد المنعم" 1976م المعنون بـ (مستوى الطموح و علاقته ببعض سمات الشخصية) و توصل فيها إلى أن أفراد العينة ذوي الطموح المرتفع يتميزون بأنهم أكثر تكيفا وثقة بالنفس . (سهير كامل أحمد 1999: 185)

وعلى ضوء هذه الدراسات ، و في خضم الظروف الضاغطة التي يتعرض لها الطالب الجامعي المقيم خاصة في وقتنا الحالي وواقعنا المعاش ،وكذا لمعرفة مدى تأثيرها على المردود الدراسي للطالب ومستوى طموحاته المستقبلية ارتأت الطالبة البحث في موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بالإقامة الجامعية بولاية ورقلة .

و مما سبق نطرح التساؤلات التالية :

2-تساؤلات الدراسة:

1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و مستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل الجنس؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل المستوى الدراسي (الأولى - الثالثة) ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم باختلاف الكلية (كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية - كلية علوم الطبيعة و الحياة) ؟

5- فرضيات الدراسة :

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و مستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل الجنس .

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل المستوى الدراسي (الأولى - الثالثة) .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم باختلاف الكليات (كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية- كلية علوم الطبيعة و الحياة)

4- أهمية الدراسة :

وتتجلى أهمية الدراسة فيما يلي :

- تحاول الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي.
- تحاول الدراسة التعرف على الفروق بين الطلبة في الضغط النفسي و مستوى الطموح الدراسي باختلاف متغيرات البحث.
- تمكننا الدراسة من اقتراح حلول تفيدنا في التخلص من الضغوط النفسية داخل الإقامة الجامعية.
- نتائج الدراسة الحالية ستساهم في إضافة معلومة جديدة حول هذا الموضوع كظاهرة نفسية ليست مدروسة من قبل في مجتمعنا، وقد تفيد الآباء و المرشدين و المدرسين لإدراك حقيقة وضعية الطلبة الجامعيين المقيمين وما يعيشونه من آمال وآلام .

3- أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من الضغط النفسي و مستوى الطموح الدراسي لدى طلبة المقيمين بجامعة ورقلة .
- تهدف إلى تحديد الفروق بين الطلبة في الضغط النفسي باختلاف متغيرات البحث .
- الكشف عن مدى تأثير الضغوط النفسية على المردود الدراسي للطلاب الجامعي المقيم.
- التعرف على مستويات الضغط النفسي والطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم.
- استكشاف حقيقة وطبيعة الموضوع المدروس وذلك من خلال المعلومات المستقاة من واقعنا المعاش.

6- المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة :

1- الضغوط النفسية :

وهي تلك الصعوبات و المعوقات المادية و المعنوية المتكررة التي تواجه الطالب الجامعي المقيم بالإقامة الجامعية بولاية ورقلة في بيئته الاسرية و الدراسية و الحياتية ككل و التي تعيق قدرته على تحقيق اهدافه و اشباع حاجاته ،و المعبر عنها بالدرجة المتحصل عليها في الاستبيان المعد لذلك .

2 - مستوى الطموح :

هو تلك الأهداف الدراسية المستقبلية الواقعية التي يضعها الطالب الجامعي المقيم بالإقامة الجامعية بولاية ورقلة مسبقا ويسعى لتحقيقها تدريجيا خلال مساره الدراسي عن طريق نجاحاته الدراسية المتلاحقة والتي سيعبر عنها بالدرجة المتحصل عليها في الاستبيان المعد لذلك .

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- أعراض الضغط النفسي و مظاهره
- 3- بعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 4- مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة
- 5- أساليب مواجهة الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية سمة انطبع بها العصر الحالي و ذلك لاختراقه معظم الميادين (كالدارسة، العمل ، بيئة الجامعةالخ). وأيضا من المصطلحات القديمة التي تناولت بكثرة في مجال العلوم الطبيعية بصفة عامة ،وفي مجال العلوم الإنسانية و علم النفس بصفة خاصة . كما ان العديد من الأفراد يواجهون كثيرا من الظروف و الخبرات الضاغطة التي تهدد أمنهم و استقرارهم ويجعلهم في حالة لا توازن وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي وعلى بعض أساليب التخلص منه .

1/ تعريف الضغط النفسي :

يعتبر الضغط النفسي ظاهرة معقدة تشعبت مجالاتها ،ولكل وجهة نظره الخاصة حولها ،فمنهم من يرى بأنه استجابة فسيولوجية لمثير ضاغط ،ومنهم من يرى بأنه مختلف المثيرات التي يتعرض لها الإنسان و ذلك من حيث المصادر المسؤولة عنه ، و هناك من جمع ما بين المثير و الاستجابة وهكذا دواليك .

فكما يعرفه "هانز سيللي" « بأنه استجابة سسيولوجية لمثير ضاغط ، ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها الإيجابية و السلبية ».

ويستدل من هذا التعريف أن الاستجابة الجسم تكون عضوية من خلال ما تفرزه بعض الغدد هرمونات وما تقوم به بعض الأجهزة من وظائف إضافية ،كازدياد التنفس أو انقباضه وتقلص العضلات أو تمددها و تزايد ضربات القلب أو انخفاضها ، و هدف هذه الاستجابة التكيف مع المواقف الضاغطة و مع كل طارئ ، ويحتاج الإنسان إلى الاستجابة الفسيولوجية استجابة سيكولوجية تؤمن له أكثر عملية التكيف و التعامل مع الأحداث الضاغطة لأن الاستجابة الفسيولوجية قد تكون حادة ، مما يؤدي إلى موت الشخص بسبب الارتفاع العالي لضغط الدم ، أو ارتفاع السكر في الدم .

كما يرى "هنري موراي" « أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين، إن الإنسان يتعرض يوماً للضغط من مصادر متنوعة وعديدة، وخاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص ».

(هارون توفيق الرشيدى 1999: 19)

لكن هذا يعني إلغاء الضغوط ذات المصادر الداخلية مثل تعاطي بعض الأدوية، وتناول أنواع من الطعام وهذا التعريف لم يتضمن نوع الاستجابة الصادرة عن الإنسان، و كيف يتكيف مع المواقف البيئية الضاغطة ونشير أن الكثير من المواقف و المعوقات التي تعرقل الفرد للوصول إلى أهدافه يمكن أن تنشأ عنها رد فعل و استجابات توافقية للتغلب عنها، كتغيير نشاطاته و أهدافه و حاجاته .

ومن جهة أخرى يرى "سبيلبرجر" «أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف، و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي» (فاروق السيد عثمان 2001: 100)

يركز هذا التعريف بخلاف التعريف السابق على أن الظروف البيئية المحيطة بالإنسان و التي تكون ضاغطة و لكن بعض الظروف البيئية رغم خطورتها، يمكن اعتبارها غير خطيرة، بسبب ما يملكه الشخص من سمات شخصية تؤثر على إدراكه لتلك الظروف و إقناع نفسه بعدم وجود خطر، و ينظر للحدث على أساس أنه أمر طبيعي، ويعبر على ذلك باستجابات إيجابية، تقلل من حدة الموقف الضاغط .

ويجمع "أكسون" بين جوانب الضغط النفسي في تعريفه له بأنه « حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثاً يدركون على أنها تهدد وجودهم النفسي، والجسمي، ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث

(جمعة السيد يوسف 2001 :

ونستنتج من هذا التعريف أن ذلك التفاعل بين مثيرات الضغط النفسي و المتمثلة في كل المصادر و المواقف المؤدية للضغط وبين استجابات الشخص و التي تتعلق بطبيعة شخصية الفرد و طريقة تفسيره لهذه المواقف و كيفية التعامل معها يولد الضغط النفسي لدى الفرد .

2/ أعراض الضغط النفسي ومظاهره :

تظهر أعراض الضغط النفسي على الفرد عندما يتعرض لمرافق ضاغطة ، وتتمثل في الأعراض الجسمية والأعراض النفسية والأعراض السلوكية ، ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي ، تصنيف " باربارا براهام 1994 وقسمها إلى (أعراض جسمية ، وأعراض انفعالية ، وأعراض ذهنية ، وأعراض العلاقات مع الآخرين) ويصنف كذلك " فيرا بيبفرا " 1996 م الأعراض المصاحبة لضغط النفسي إلي (أعراض جسمية وأعراض عقلية) . أما دومينيك شالفن 1985 م فيميز بين نوعين من الأعراض : (أعراض جسمية سماها الضغط ، و أعراض نفسية سماها إستجابة عدم التكيف) ، وتجدر الإشارة أن هذه الأعراض تختلف من شخص لآخر ، كما يمكن أن تجتمع دفعة واحدة عند الشخص ، أو قد تكون منفردة .

انتهت الدراسات في مجال الصحة إلى إقرار وجود علاقة بين الضغط النفسي المزمن و ظهور أمراض خاصة فيما يتعلق بالاضطرابات السيكوسوماتية .(أمال عبد السميع أباضة، 1999، ص 296)

كما أن الضغط النفسي الذهني يمكن أن يزيد خطورة الموت حتى ثلاث مرات عند الأفراد الذين

لديهم دورة شريان تاجي ضعيفة بسبب ما تطلقه أجسامنا من مواد كيميائية التي تزيد في الألم و

الالتهاب في عدة اضطرابات جسدية وذلك عندما يشعر الفرد أنه مضغوط نفسياً. (إيلي شريف، 2003

ص: 48)

كما تؤكد ذلك نتائج « دراسة أحمد عبد الخالق (1993)، والتي مفادها أن أعلى مستويات

الاضطرابات النفسية و العضوية توجد لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة ،وأن

التعرض لأحداث الحياة الضاغطة لفترة طويلة و مستمرة لا تؤدي إلى القلق فحسب بل تزيد من

معدل الاضطرابات النفسية وتؤدي إلى الوفاة و إلى تقدم العمر قبل الأوان ...و كذلك نتائج دراسة العتيبي (1997) التي كشفت عن وجود علاقة طردية بين ضغوط أحداث الحياة اليومية و الاضطرابات النفسية و السيكوسوماتية .

(بشير بن الطاهر ،2005: ص 80)

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن الضغوط النفسية تؤدي إلى مشكلات نفسية، مثل :

الاكتئاب و القلق وتعاطي المخدرات و توصل "ماك أندرو"1998(Macandor) أن (العمال المكلفين بالتعامل مع جنث القتلى الناتجة عن المخاطر الطبيعية ،يشعرون بالقلق و الأسى) .

وتوصل "شعبان جاب الله رضوان" 1992 أن الأعراض الاكتئابية تنشأ بسبب أحداث الحياة المثيرة للمشقة)،(جمعة سيد يوسف (أ)2000: 153) .

ويرى "أكيسكال" 1987م (AKiskal) أن انتشار الاكتئاب عند النساء أعلى منه عند الرجال ،ويعود إلى (تعرض المرأة للضغوط النفسية المرتبطة بدورها السلبي ،و ابتعادها عن اتخاذ القرارات المصيرية في الحياة) .

(إبراهيم عبد الستار 1998: 129) .

و الجدول التالي يبين لنا أهم المظاهر المتعلقة بالضغط النفسي التي تظهر جليا على شخصية الانسان

جدول رقم (01) يوضح مظاهر الضغط النفسي على شخصية الفرد.

المظاهر الانفعالية	المظاهر الجسمية
<p>تناوب في المزاج والانفعال، دافع قوي للبكاء ، دافع قوي لإيذاء الآخرين، شعور بعدم الاستقرار العاطفي فقدان الشعور بالمتعة، شعور بالقلق و الحزن خوف من المستقبل و توقع حوادث وشيكة الحصول، خوف من عدم استحسان الآخرين ، خوف من الفشل، صعوبة الاستغراق بالنوم، ضعف الاستمتاع بالجنس، قلة الصبر على غير العادة الشعور بأن الأمور خارجة عن السيطرة، الشعور بفقدان الأمل و خيبته.</p>	<p>جفاف الفم والبloom، التعب والانهيار العام، رجفة أو ارتعاش عصبي، سرعة خفقان القلب، إسهال في مقابل إمساك، تردد الحاجة للتبول، اضطراب المعدة و الجهاز الهضمي، ألم الرقبة، ألم أسفل الظهر ألم أعلى الظهر، نوبات دوار فقدان الشهية للطعام أو العكس زيادة الشهية، ألم في الصدر تشنج عضلات الجسم.</p>
المظاهر السلوكية	المظاهر المعرفية
<p>- مظاهر مباشرة:</p> <p>حدة الطبع، ارتجالية التصرف، الحديث أكثر من العادة، الخوف السريع، التلعثم بالحديث، صعوبة الجلوس لفترة من الزمن، التهجم اللفظي على أحد ما، صعوبة بقائه بالحيوية نفسها طويلا، الانسحابية، الدخول في نوبات البكاء</p> <p>- مظاهر غير مباشرة: زيادة التدخين، زيادة استهلاك الكحول، زيادة استخدام الأدوية للتخفيف من التوتر، اللجوء إلى النوم كوسيلة هروب، مشاهدة التلفاز أيضا كوسيلة هروب، تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية.</p>	<p>ضعف في التركيز</p> <p>ضعف في الذاكرة</p> <p>تفكير غير منطقي، اضطراب في التفكير، انشغال داخلي كوابيس.</p>

ونستخلص من كل هذا أن الضغط النفسي يتميز بمظاهر وأعراض عديدة يمكن أن تؤثر على كافة الجوانب الشخصية: الجسدية والانفعالية، والمعرفية و السلوكية مما تعود بالسلب على أداء الشخص و مردوده اليومي في حياته اليومية سواء كانت المهنية أو الدراسية .

3/ النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية التي تعد من الظواهر المعقدة التي تفسر على اسس بدنية بيولوجية عقلية معرفية سيكولوجية واخرى اجتماعية وقدمت في مجالها كثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميكتها والنتائج التي تنتج عن آثارها وسوف يتم تناول ثلاث من وجهات النظر التي تمثل من الانساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية وهي :

1- النسق النظري لهانزسيلي (Selye.H): يعتبر "هانزسيلي" بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً وتتطلق نظرية "سيلي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لحامل الضغط (stressor) يميز الشخص ويصنعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة وإن هناك استجابة أو أنماط من الاستجابات يمكن الاستدلال منها إن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر "هانزسيلي" إن اعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان .

ولقد حدد "سيلي" ثلاث مراحل لدفع الضغط وإن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي :

1- الفرع : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط (stressor) ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقارنة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.

2- المقاومة: وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3- الإجهاد : مرحلة تعقب المقارنة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف .

(فاروق السيد عثمان 2001، ص 98)

ونجد في هذا المنحنى كل من: " بودي كريستال" و " فوندركوهلك" 1984م الذين يريان أنه بالإمكان ملاحظة ورصد ما يحدث للإنسان من تغيرات بيوكيميائية أثناء تعرضه لموقف مثير للضغط وبالتالي على كيفية نمو وتطور الضغط النفسي مما يسهل علينا عملية فهمه وتفسيره ونذكر منها أن الاتجاه الفيسيولوجي ينطلق من رد الفعل الفيسيولوجي الذي تترتب عليه تغيرات بيولوجية .

2- النسق النظري لاسبيلبرجر (spuelferger):

اعتمد " سبيلبرجر " في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق بها

1-2- قلق الحالة : (حالة القلق) وهي موقفية ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة (Anxiety state "قلق الحالة")

2-2- قلق السمة (سمة القلق) وهي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ("قلق السمة" Anscietytraitr). (هارون توفيق الرشيدى 1991، ص

53 - 54)

كما اعتبر " لاسبلا سبيلبرجر " أن القلق شقين هما :

الشقة الأولى : (سمة القلق و القلق العصابي أو القلق المزمن)

الشقة الثانية : (حالة اللقلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف) وانطلاقا من هذا التفسير للقلق

وضع "سبيلبرجر" (spuelferger) نظريته في تفسير الضغط فهو يربط بين قلق الحالة والضغط لأن

قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة وعلى الأساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط والقلق ويعتبر

ان الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة. (احمد بوفاتح

واهتم "سبيلبرجر" في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد

(2005، ص 41)

طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة والفرد هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة إلى آثار حالة القلق لديه ثم يستخدم ميكانيزمات الدفاع التي تساعد والمناسبة لتحقيق الضغط. (كبت انكار إسقاط) أو يستدعى سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغطة. وفي الأخير اشار "سبيلبرجر" إلى أن القلق هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل الشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغطة.

(هارون توفيق الرشيدى 1991، ص 53 - 54)

3- النسق النظري لهنري موراي :

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على إعتبار ان مفهوم الحاجة يميل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين و لقد ميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما .

- أ- ضغط بيئا : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد .
- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما في الواقع .

(فاروق السيد عثمان 2001، ص100)

* كما قدم "موراي" قائمة بالضغوط على النحو الآتي :

بعض الضغوط التي تقتصر عليها قائمة " موراي " :

- 1- ضغط نقص التأييد الأسري .
- 2- ضغط الأخطار و الكوارث .
- 3- ضغط العدوان .
- 4- ضغط الجنس .
- 5- ضغط النبذ و عدم الاهتمام و الإحتراق .
- 6- ضغط العطف على الآخر التسامح .
- 7- ضغط النقص و الضياع في التغذية .

(هارون توفيق الرشيدى 1999، ص66).

4/ مصادر الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي :

عند التحاق الطالب بالمقاعد الجامعية يتوقع أن توفر له البيئة الجامعية الإمكانيات و الفرص للتعلم ولتنمية مهاراته المختلفة و ذلك بما تقدمه الجامعة من برامج دراسية مختلفة و نشاطات علمية و ثقافية متنوعة تعد فرصة للطالب لتحقيق الاستقلالية و توجيه ذاته و تدريبه على اتخاذ القرارات الصائبة بشأن الأمور الخاصة به ،إلا أنه قد يواجه سواء في بداية التحاقه بالجامعة أو أثناءها بعض المشكلات و الصعوبات منها ما يستطيع أن يتوافق معها بشكل إيجابي،ومنها ما قد يجد صعوبة في مواجهتها و إيجاد حلول مناسبة لها و قد تستمر معه لتشكل حالة من الضغط النفسي المزمّن و في هذا السياق خلصت دراسة إكبان و إكيوت Akpan & Eqout .E.D إلى أن المشكلات المالية و الأكاديمية كانت أقصى المشكلات التي قد يعاني منها طلاب الجامعة .

بينما بينت دراسة مالكم إليس Malcom Ellis (1987) أن أهم مشكلات الطالب الأجنبي هي المشكلات الأكاديمية.

كما توصل سعد عبد الكريم الشدوخي (1988) إلى أن أهم المشكلات في نظر الطلبة السعوديين الذين يدرسون في مؤسسات التعليم العالي بالولايات المتحدة الأمريكية تتعلق بالمساعدة المالية يليها السجلات الدراسية ثم الطعام و المعيشة أما أقل المشكلات أهمية فهي مشكلات الخدمات الصحية.

في حين أبرزت دراسة جورج و ويليام George ,William White (1991) حول الصحة و تطور الضغط لدى طلبة الكليات، أن الضغط النفسي لدى طلبة الجامعات تعود إلى مصادر الضغوط الأكاديمية (الإمتحانات، البحوث ، الواجبات الدراسية، المنافسة،الأمر المالية) ،أما

الضغوط الشخصية فقد تمثلت في الصراعات و البيئة المحيطة، وعدم توفر الوقت الكافي للدراسة و الخلافات الأسرية .

وانتهت « دراسة بيرسون Person (1992) في جامعة لاهاي إلى أن أهم الحاجات التي تعيق التوافق الأكاديمي و الإجمالي للطالب، كانت الحاجات المالية ثم حاجة الاتصال مع الخبراء ثم الحاجة الأكاديمية».

(السقاف، 1998: ص36)

كما توصلت شهرزاد بوشقاهي (1993) بكليات شمال فرجينيا إلى تحديد أهم المشكلات التي تعترض الطلبة في المشكلات المالية ثم المشكلات الأكاديمية و المشكلات الشخصية و الإجتماعية .

بينما انتهت دراسة الحسن (1995) بجامعة عمان و الزرقاء بالأردن حول مصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى و الثانية إلى أن أكثر مصادر الضغط النفسي التي تؤثر في الطلبة الجامعيين هي: أسلوب المدرس، وكفاءته و الضغوط الادارية، فالأكاديمية، فالأسرية على التوالي، وكان الذكور أكثر عرضة للضغوط من الإناث .

وخلصت دراسة محمد أحمد رجال (1999) حول مشكلات الطلبة السودانيين الدارسين في الجامعات و المعاهد العراقية و حاجاتهم الإرشادية، إلى أن الطلبة يعانون من مشكلات عديدة خاصة منها المشكلات المالية و المعيشية و الدراسية.

أما دراسة الأطرش (2000) بالأردن والتي سعت إلى محاولة الكشف عن مصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى و طلبة السنة الرابعة فقد توصل إلى أن مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة هي على التوالي : ضغوط الوقت، فالأكاديمية، فالانفعالية، فالشخصية

، فالاجتماعية و أخيرا الضغوط المالية. بينما خلصت دراسة الأسعد (2000) إلى أن المشكلات الاقتصادية التي يعاني منها الطلبة تنعكس على وضعهم في الجامعة و تبين أن أولى هذه الصعوبات التي يشعر بها الطلبة هي : عدم تمكنهم من شراء المراجع و المصادر المطلوبة منهم و عدم الحضور إلى المحاضرات بصورة كافية ... كما أن الطلبة يعانون من عدم ارتباط برامج التعليم الجامعي بسوق العمل و ينقصهم التوجيه المهني مما يجعلهم يشعرون بأنهم في وضع هش لا يساعد على اندماجهم الاجتماعي مما يضعف من فعاليتهم و الإسهام في تنمية وطنهم. وفي دراسة المومني (2001) حول إستراتيجيات التدبير لضغوط الحياة و علاقتها بالقلق و الاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية ، توصل الباحث إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة ، هي على التوالي :الضغوط الجامعية ، فالإجتماعية، فالحياة العامة ،فالإقتصادية ،فالأسرية.

كما انتهت دراسة حتاملة (2002) إلى أن مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك تمثلت في: الضغط المتعلق بالمستقبل الوظيفي للطلبة بعد تخرجهم فهم غير واثقين من الحصول على وظيفة مستقبلا، في حين لم يتوصل الباحث إلى فروق دالة تعزى إلى متغير الجنس فيما يتعلق بمصادر الضغط المتوصل إليها.

في حين توصلت دراسة عبد الحكيم عبده قاسم خالد المخلافي (2003) حول الحاجات النفسية للطلبة اليمنيين الذين يدرسون في الجامعات العراقية إلى أنهم يعانون من مشكلات متعددة أهمها الحاجات الإقتصادية وهي أكثر إلحاحا و ظهورا، بينما جاءت الحاجات الصحية في المرتبة الأخيرة. أما دراسة الخليدي (2004) حول الإكتئاب عند الطلبة

الجامعيين بالأردن، فقد توصلت إلى أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة تفوق المتوسط

، وأن الإناث أكثر تعرضا للضغوط النفسية في جميع أبعادها من الذكور ، كما توصلت الدراسة إلى ارتباط الضغوط النفسية بالاكنتاب.

بينما بينت دراسة بوظيفة حمو و عيسى محمد (2008) حول الضغط النفسي الناتج عن بعض العوامل البيداغوجية لدى طلبة جامعة الجزائر أن كل العوامل المدروسة والمتعلقة بتوفر المراجع بالمكتبة والبرامج الدراسية و عملية التدريس تساهم في رفع مستويات الضغط النفسي لدى الطالب و على رأسها نقص المراجع و صعوبة البحث عنها في المكتبة (بنسبة 69,9 %) في العامل الأول و سطحية و عمومية البرامج المقررة (بنسبة 62,6 %) في العامل الثاني ونقص التنسيق بين المحاضرة والتطبيق (بنسبة 65,7%) في العامل الثالث. (أبي مولود، 2008، 22)

ومن هنا نستخلص أن هته الدراسات قد حددت مصادر متنوعة و مختلفة للضغط النفسي لدى طلبة الجامعة و اختلفت في ترتيبها حسب درجة إدراكات الطلبة لها على أنها تشكل عاملا ضاغطا لهم وهذا الاختلاف قد يعود إلى وجود تباين في العينات المدروسة و المستويات الدراسية التي أخذت منها العينات و كذا اختلاف أدوات تقدير الضغط النفسي المستخدمة في الدراسات واختلاف المدة الزمنية التي أجريت فيها والتي قد ترتبط بالمستوى المعيشي للمجتمع الذي يعكس مدى إشباع الأفراد لحاجاتهم التي إذا لم تشبع بشكل مستمر نتج عن ذلك مشكلات عديدة و بالتالي قد تتولد عن تلك المشكلات ضغوطات نفسية والتي تستدعي وجود حلول وأساليب واستراتيجيات للتخلص منها عموما.

5/ أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

وهي تعتبر مجموعة من أنماط السلوك الكيفية و المتعلمة و التي تتطلب عادة بذل الجهد ، و تحددها الحاجة و تستهدف حل المشكلة ، كما يمكن السيطرة عليها و كفها أو قمعها ، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط (Moss -1986:13) .

أما ابراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم و نتقن بعض الطرق التي من شأنها ان تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط و التقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان (ابراهيم 1994 ص 203) .

ويمكن استخدام أساليب واستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية منها :

أولا الاستراتيجيات الإيجابية : وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثاره و ذلك من خلال الأساليب الايجابية التالية :

- 1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته .
- 2- إعادة التقييم الايجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بناءه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .
- 3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف و المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط .
- 4- استخدام أسلوب حل المشكلة و التصدي للأزمة بصورة مباشرة .

ثانيا: الاستراتيجيات السلبية : وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة و الاحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية :

- 1- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة .
- 2- التقبل الاستسلامي للأزمة و ترويض النفس على تقبلها .
- 3- البحث عن اثبات أو المكافئات البديلة ، عن طريق الاشتراك في الأنشطة بديلة و محاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع و التكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة .

4- التنفيس و التفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة ، و فعليا عن طريق الجهود الفردية المباشرة لتخفيف التوتر .

ويشكل أكثر وضوحا إن أساليب أو استراتيجيات المواجهة الإقلامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة ، و السعي للحصول على معلومات بشأنها ، و حل الموقف وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية و معرفية محددة ، و في المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الاحجامية النزعة نحو التثيت و صرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط ، و تجنب الحصول على معلومات بشأن هذا الحدث ، و استخدام اساليب سلوكية و معرفية للهروب من الموقف الضاغط . (طه، 2006، ص 95) .

و قد قدم كوهن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية شملت الآتي :

- التفكير العقلاني Rational Thinking : وهي استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق و أسبابه المرتبطة بالضغوط .

2- التخيل Imagining : وهي استراتيجية يلجأ فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل كما ان لديه قدرة كبيرة في تخيل ما قد يحدث .

3- الإنكار Denial : وهي عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى انكار الضغوط و مصادر القلق بالتجاهل و الانغلاق و كأنها لم تحدث على الإطلاق

4- حل المشكلة Problem Solving : وهي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة و مبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بمصطلح القرح الذهني .

5- الفكاهة و الدعابة Humor : وهي استراتيجية تتعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة و روح الفكاهة و بالتالي قهرها و التغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة .

6- الرجوع إلى الدين Turning to religion : و تشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين و الإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي و الإنفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة و التغلب عليها .

خلاصة:

وفي الأخير نخلص إلى أن الضغط النفسي يعد استجابة يقوم بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة و التي تضعف من قوى التحكم الإرادي لديه و من تقديره لذاته و أحيانا يحدث العكس و تقوي إرادته لذاته و ثقته بنفسه وتجعله يكسر الحواجز مهما كانت صعوبتها ،أو تولد لديه أفكار معينة كالشعور بالعجز أو اليأس الإحباط القلق.....الخ، كما أن طريقة إدراك الفرد لهذه المواقف ستتأثر في الأغلب على سلوكه و انفعالاته و تؤثر على مستوى فعاليته في الحياة ، وقد تحبط إرادته في تحقيق الأفضل ، و السعي نحو التقدم في المستقبل و هذا ما سنسلط عليه الضوء في الفصل التالي

الفصل الثالث

مستوى الطموح

تمهيد

- 1- تعريف الطموح ومستوى الطموح .
- 2- أنواع الطموح
- 3- نمو مستوى الطموح
- 4- مستويات الطموح
- 5- علاقة مستوى الطموح بالصحة النفسية
- 6- قياس مستوى الطموح

خلاصة

تمهيد:

تعتبر ظاهرة الفروق الفردية ظاهرة عامة لدى جميع الكائنات الحية ويظهر الأفراد قدرا من الاختلاف فيما بينهم سواء من حيث تحقيق مستوى ما من الطموح أو من حيث ما لديهم من قدرة على تحقيق الذات. فلمستوى الطموح دور هام في حياة الفرد والجماعة على السواء إذ يعمل بمثابة حافز يدفع الفرد للقيام بسلوكيات معينة فلكل منا طموح معين يضعه أمامه ويجتهد في تحقيقه وقد ينجح أو يفشل في ذلك فهذا يعتمد على مدى كفاءته وقدراته وتقديره لذاته وتبعا لخبرات النجاح أو الفشل التي اكتسبها الإنسان من أنماط التفاعل الدينامي بينه وبين واقع حياته .

1/ تعريف الطموح و مستوى الطموح :

إن مصطلح الطموح يدل على ذلك الأمر البعيد العالي الذي يسعى الإنسان للوصول إليه ، فهو غير محقق له في الوقت الراهن ، ولكنه يأمل أن يحققه في المستقبل .

بحيث يشير في معجم التربية 1973م إلى "الهدف أو إلى نوعية الأداء المرغوب فيه بواسطة فرد أو مجموعة في نشاط محدد " .

كما يعرف في معجم علم النفس 1997 بأنه "التطلع للوصول إلى هدف أو إنجاز معين " .

(محمد نوبي محمد علي، 2010، ص 54) .

وفي تعريفنا لمستوى الطموح نجد أنه يختلف من باحث لآخر كل على حسب اتجاهاته و نظرياته الذاتية و المرجعية ، إذ تشير " هوبي " 1930م إلى مستوى الطموح بأنه : أهداف الشخص أو غاياته ، أو ما ينتظر منه القيام به في مهمة معينة.

(سهير كامل أحمد 1999: 182)

يتبين من هذا التعريف أن مصدر مستوى الطموح الفرد يتوقف على توقعات و تنبؤات الآخرين بدرجة الانجاز التي يحققها الفرد في عمل ما، و اغفل التعريف حقيقة أهداف الفرد التي يضعها لنفسه، باعتبار أن هناك أهدافا واقعية و أخرى خالية، فأهداف الإنسان السليم، مثل أهداف السوي

لا تشابه أهداف العصابي، وعليه فأهداف الشخص منها ما هو شعري ، ومنها ما هو لا شعوري واضح للعيان ، و لا شعوري غير واضح للفرد ، و لها تأثير في تصرفاته و سلوكياته .

كما يعرفه " دامبو " 1930 م بأنه : >> مستوى النجاح الذي يتمنى الوصول إليه الإنسان << . (جليل وديع شكور : 1989 ص 321)

و نلاحظ من هذا التعريف أنه اقتصر على عامل واحد من العوامل المساهمة في تحديد مستوى الطموح ، ألا وهو النجاح ، إذ يعتبر النجاح من العوامل الدافعة للرفع من مستوى طموح الفرد وليس هو مستوى الطموح فالنجاح الذي يحققه الفرد في أعماله هو نتيجة نهائية لمستوى طموحه حسب هذا التعريف ، وهذا ما يتعارض مع جوهره مستوى الطموح الذي يسبق الأداء أو العمل ولا يتوقع الفرد نجاحه ، أو فشله فيه ، فقد يطمح الإنسان في شيء ما ولكن لا يتحقق له النجاح فيه

ونظرا لتباين المناحي الفكرية للباحثين لم نجد تعريفا جامعاً مانعاً لمستوى الطموح ، فبالرغم من أن هذا مصطلح متشعب و شائع بين الباحثين ، إلا أن كل واحد منهم ينظر إليه من ناحية على حسب المنحى الفكري الذي يتبناه.

2/ أنواع الطموح : تتنوع طموحات الأفراد وتختلف على حسب نوعية هذا الطموح و الفرد أو الجماعة التي تسعى لتحقيقه و من بين أنواعه ما يلي :

1- الطموح الاجتماعي : لاشك أن طموحات الشعوب المتقدمة تختلف اختلافا جذريا عن طموحات الشعوب الفقيرة أو المختلفة، فالفئة الأولى ينشدون مستويات عالية من الطموح تتميز بمزيد كم الرفاهية والرقى، و هذا ما يراه "انجافيل" Angeovill من (أن ارتفاع مستوى الطموح ظاهرة تتصف بها المجتمعات الحديثة). (جليل وديع شكور، 1989 ، ص 327)

بينما الفئة الثانية تسعى للوصول إلى تحقيق قدر محدود من العيش ، فكلما تقدم المجتمع وازدهر نشأت طموحات جديدة تتلاءم مع الواقع الجديد ، ولا يختلف الحال كثيرا داخل المجتمع الواحد فمستويات طموحات أفرادها تختلف من شخص إلى آخر ومن زمن إلى آخر، ففي القريب كان الطلبة و الآباء و أفراد المجتمع يطمحون في مهن التدريس و التعليم و المحاماة و الطب ، ولكن مع مرور الزمن وما عرفته المجتمعات من تطور سريع في مناحي الحياة ، فلا شك أن طموحات أفراد المجتمع تغيرت لظهور مهن جديدة ، و أعمال حديثة استهوت شباب اليوم ونستطيع القول إن

طموحات آباءنا تختلف عن طموحاتنا الحالية ، و التي سوف تختلف عن طموحات أبنائها وهكذا دواليك. (لعلنا لا نخطأ إذا قلنا أن ما انتهت إليه البيئات المتباينة من أوضاع إنما كان ذات يوم مجرد صور ذهنية ارتسمت في عقول أناس استشرفوا المستقبل ، وترسموا مثلاً علياً و عكفوا على تحقيقها بكل ما أوتوا من قدرة إبداعية فأحالوا بعض ما ترسموه إلى واقع حي نشاهده أمام أنظارنا اليوم ، كواقع قائم نابض بالحياة و الحياة على السواء) .

(يوسف ميخائيل أسعد 1992،ص67)

فإذا كانت الشعوب في حالة من الاستقرار فهي تطمح إلى تحقيق الأفضل دائماً ففي المجتمعات النامية تطمح للحصول على مداخل ، و موارد مالية ، و على الاكتفاء الذاتي و القضاء على العديد من المشاكل الاجتماعية التي تنهك كيان المجتمع بينما تطمح الشعوب المتقدمة في الحصول على الاطمئنان النفسي ، و على الترف الثقافي و العلمي و التكنولوجي ، فمن أهم المعالم التقدم العلمي و التكنولوجي : " زيادة التطلع إلى المستقبل و التخطيط له"

(حامد عبد السلام زهران 1998 ،ص 39) .

أما إذا كانت المجتمعات تعيش في استقرار و سلام " وفي حالة عدم استقرار المجتمع الذي يعيش حالة عدم استقرار المجتمع الذي يعيش أزمت اقتصادية سياسية واجتماعية تؤدي بالأفراد إلى الشعور بمشاعر اليأس و الاغتراب والإحساس بانعدام الطموحات أو زوالها "

2- الطموح الفردي :

هو ذلك الطموح الخاص بشخص واحد ، سواء كان الطموح مدرسياً أو سياسياً ، أو مهنياً ، أو علمياً أو رياضياً و على هذا الأساس فلكل فرد الحق في تبني ما يراه مناسباً من مستويات الطموح بما يتفق مع امكانياته و قدراته و يتناسب مع واقعه وبيئته ، فهو حق مشروع لكل إنسان فترى الشخص الذي يطمح في عمل مستقر ، وآخر يطمح في حياة سعيدة و الثالث يطمح في نجاح دراسي ، أو مهني أو علمي ، والرابع يطمح في الحصول على مكاسب علمية ، أو رياضية ، أو حزبية ، أو سياسية أو حزبية أو عسكرية أو اجتماعية أو ثقافية أو تجارية

و هكذا دواليك، وهذا ما يذهب إليه يونج (young) (أن وصول أي فرد للمراكز الاجتماعية يعود إلى توفره على قدر الطموح) . (إرشاد علي العزيز،ص201) .

كما تختلف أشكاله باختلاف المرحلة العمرية للفرد، وعلى حسب المجال الذي يهتم به كل فرد داخل المجتمع، فهناك الطموح السياسي و الاقتصادي و المهني و الدراسي، ويمثل هذا الأخير شكلا مهما جدا من أشكال الطموح لما له من تأثير كبير في حياة الطالب

فهو كما يعتبر جليل وديع شكور بأنه الطموح الذي يتعلق بالحياة المدرسية، وما يوجد فيها من تخصصات ومستويات دراسية ويبدأ هذا النوع من الطموح في السنوات الأولى من دراسة الطفل حيث يطمح في الانتقال من مستوى لآخر، حتى يلحق بالتعليم الثانوي، فيطمح في تخصص دراسي يراه هاما و جذابا و يعمل على النجاح فيه، وفي السنة الأخيرة من التعليم الثانوي يطمح في مواصلة دراسته و الالتحاق بالالتحاق بالجامعة، و يصبح هذا الطموح المحرك الأساسي لمواظبته، واجتهاده للنجاح في امتحان الثانوية العامة (البكالوريا) لتحقيق أسمى طموح في الحياة التلميذ المدرسية" هذا الطموح الذي ينمو و يرقى مع ارتقاء سن التلميذ، هو الذي يساعده على التكيف في مختلف مراحل حياته ".
(جليل وديع شكور، 1989، ص33)

3/ نمو مستوى الطموح :

مما لا شك فيه أن مستوى الطموح يتبلور و ينشأ تلقائيا مع إنسان من الصغر في شكل طموح أولي، أو مبدئي كما تسميه الباحثة " فيليز " 1937م (fales).

(التي رأت أن وصول الطفل لتحقيق ما يرغب فيه دون مساعدة أحد هي آخر مرحلة من نمو مستوى الطموح، وهذا ما اعتبره طموحا مبدئيا) (كاميليا عبد الفتاح 1984، ص، 15)

و توصلت إلى هذه النتيجة من دراستها لنشاط الأطفال الحضانه الذين يقل أعمارهم عن ثلاث سنوات، و الذين يرفضون مساعدة أحد في ارتدائهم لملابسهم .

وفي تجارب أخرى لها، أدخلت عامل المدح و الثناء، و رأت أن المجموعة التي تلقت مدحا زاد استقلالها و رفضها للمساعدة وأدى ذلك إلى نمو مستوى طموحها .

ويعتبر الطالب الباحث هذا الطموح المبدئي عفويا، لما تتضمنه إجابات الصبي من براءة على الرغم من محاولة أهله استدراجه بدهاء إلى بعض المهن و التخصصات و ذلك بتعديل وتصويب إجاباته بقيامهم بدم بعض المهن و التخصصات الدراسية و مدح الأخرى التي يميلون إليها و كأنهم يحاولون غرس فيه ألوان معينة من مستوى الطموح و يبرز جليا هذا النوع من مستوى

الطموح إلى إجابات الصبي على أسئلة والديه ومن حوله عندما يسألونه السؤال الفضولي الذي تفضل كل الأسر طرحه على أبنائها : ماذا تتمنى أن تصبح في المستقبل فيجيب الطفل بأنه يتمنى أن يكون مهندسا، أو محاميا أو صحافيا، أو طبيبا ، أو شرطيا، أو بناء، أو معلما أو سائقا، أو لاعبا..... الخ . ويذكر عددا من المهن و التخصصات الدراسية و المهنية أو بعض الهوايات أو النشاطات الرياضية ،أو الإجتماعية ،أو الثقافية ،أو السياسية ،أو الإقتصادية.

أما "ليفن" (levin) فقد استخلص من أبحاثه (أن مستوى الطموح يظهر عند الأطفال في مراحلهم العمرية الأولى، وذلك حينما يريد الطفل تجسيد رغباته دون الإستعانة بأحد) .

(كاميليا عبد الفتاح 1948، ص، 15) .

وتنتقل تلك الرغبات في محاولته الحبو ،أو المشي ،أو الوقوف ،أو القيام بأي عمل بنفسه رافضا مساعدة الآخرين له ،فهذه النزعة الاستقلالية عند الطفل و التي تظهر في عناده وبكائه عندما يقترب منه أحد لتقديم المساعدة له في هذه الظروف بالذات ،وهذا يدل على نمو مستوى الطموح عنده و حتى و إن كان تقليدا للآخرين .

كما قام "أندرسون" 1940م (Anderson) بتجارب مع ثلاثة مجموعات من الأطفال أعمارهم متباينة ،وطلب منهم قذف خمس حلقات في العصا فلاحظ أربع مظاهر سلوكية اتصف بها الأطفال، وهي تعبير عن مراحل النمو المختلفة عند الاطفال حسب أعمارهم ومنها يستدل على نضج مستوى الطموح ، و المظاهر هي :

أ- طريقة القذف: وقد اتبع الأطفال ثلاثة مراحل في طريقة القذف حسب العمر و نضج درجة طموح الطفل و هي:

* يقذف الطفل الحلقات عن طريق وضعها مباشرة في العصا، أي أن الطفل يدخل الحلقات في العصا .

* يقوم الطفل بإسقاطها من الأعلى .

* يحدد الطفل مسافة فاصلة بين العصا ونقطة القذف ، ثم يقذف الحلقات في العصا مباشرة .

وحسب "إديسون" (Anderson) هذه المراحل تعبير عن نمو ونضج مستوى الطموح فالمرحلة الأولى أقل نضجا من الثانية ، والثالثة أكثر نضجا منهما .

ب- إعادة القذف : إن عملية القذف السابقة تؤدي إلى نتيجتين لا ثالث لهما ، إما إصابة الهدف ، أو عدم إصابته ، ومنها يكون هذا المظهر السلوكي متمم لأول ، ويتمثل في عمليتين ينفذ إحداها الطفل ، لأن الحلقات الخاطئة (من المرحلة السابقة) قد يعاد قذفها ، و قد لا يعاد فإذا أعاد قذفها بعد الانتهاء من سلسلة الحلقات فهي تعبر على مرحلة عالية من النمو أما إذا لم يعاد قذفها و اكتفى بالرميات السابقة ، فإن هذه المرحلة تعبر عن درجة من النمو العالي .

ج- حجم الوحدات : وتتمثل في مظهرين هما :

* إذا اعتبر الطفل أن الحلقات الخمسة كوحدة واحدة عند القذف ، فإن ذلك يعبر مرحلة عن من النمو .

* أما إذا اعتقد الطفل أن كل حلقة وحدة مستقلة لوحدها عند القذف ، فإن ذلك يعبر عن مرحلة أقل من النمو من المظهر السابق .

د- كمية الفشل : لا شك أن هناك حلقة خاطئة لم يوقف الطفل في تسديدها ، فإن عزمه و إصراره على المجازفة بها ، يعبر عن مرحلة أعلى من النمو وتمثل سلوك مستوى الطموح .

(كامليا عبد الفتاح 1984: 17).

إن النتائج التي توصل إليها "إندرسون" (Anderson) تحدد درجة نضج السلوك الهادف الذي ينضج أكثر كلما تقدم الطفل في العمر ، و الذي يرتبط به مستوى الطموح .

وفي تجارب أخرى استخدم "أندرسون" (Anderson) مبدأ الثواب و العقاب ، فالطفل الذي يضع أكبر عدد من الحلقات في العصا يثاب عليها بمكافأة ، فلاحظ نمو في النضج و في مستوى الطموح ، ومنها اعتبر أن مستوى الطموح ينمو مع تطور العمر و العوامل النفسية كالتشجيع الناجح ، و تناقص بفعل الإحباط .

4/ مستويات الطموح :

يميز الباحثون بين ثلاث مستويات للطموح و هي :

- المستوى الأول : الطموح الذي يعادل الامكانيات :

في هذا المستوى يأتي مستوى الطموح بعد عملية الإدراك و التقييم التي يقدر بها الفرد إمكانياته و استعداداته ، و يقف على حقيقة مستواه ، و قدراته ، ثم يطمح مع ما يتناسب و يعادل قيمة هذه

الإمكانيات ، أي أن بناء مستوى الطموح يسير وفق إمكانيات الفرد ، و يطلق عليه الطموح الواقعي أو السوي .

المستوى الثاني : الطموح الذي يقل عن الإمكانيات :

و في هذا المستوى يملك الفرد إمكانيات عالية و كبيرة لكنه لا يستطيع بناء مستوى من الطموح يعادلها و يتناسب معها، أي أن مستوى طموحه أقل من مستوى إمكانياته ،و يطلق على هذا النوع من الطموح بالطموح الغير سوي .

المستوى الثالث : الطموح الذي يزيد عن الإمكانيات .

هذا المستوى عكس المستوى السابق ، فمستوى طموح الفرد أعلى من إمكانياته ، أي هناك تناقض بين الطموح و الإمكانيات ، وهذا ما يعرف بالطموح الغير واقعي .

5/ علاقة مستوى الطموح بالصحة النفسية :

إن لمستوى الطموح ارتباط وثيق بالصحة النفسية فإن من مظاهر الصحة النفسية أن يكون تقارب بين مستوى طموح الفرد ومستوى كفاءته أو اقتداره وفي المقابل فإن التباعد والتباين الكبير بين مستوى الطموح واقتدار الفرد أي بين ما يقدر عليه وما يرغب فيه يولد عند الفرد شعوراً بالعجز ، ويقع بعض الآباء في الخطأ عندما يدفعون أبنائهم إلى مستويات طموح لا تتناسب مع قدراتهم ، وبالتالي يعجزون عن بلوغها ، مما يؤثر سلبياً على صحتهم النفسية ويثير لديهم التوتر النفسي والقلق والشعور بالعجز والإحباط والنقص (راجح. 1970، ص 344)

6/ قياس مستوى الطموح : يقاس مستوى الطموح بثلاث طرق مختلفة المنهج و الوسائل، وهي:

الطريقة التقليدية (أ- طريقة التجارب المعملية ، ب- الإختلاف التحصيلي ، ج- اختلاف الحكم د- درجة الإختلاف الذاتي)، طريقة المواقف الفعلية في الحياة ، وطريقة الاستبيان.

وهذه الأخيرة (طريقة الاستبيان) هي الأكثر شيوعاً واستخداماً في شتى الدراسات بحيث يتعذر على الكثير من الباحثين إجراء الطرق السابقة الذكر على مفحوصيهم ، الأمر الذي استدعى منهم التفكير في طريقة قياس أخرى تسهل العمل و توفر الوقت و الجهد و الدقة في النتائج ، لذلك تم اعتماد الاستبيان كأداة لقياس مستوى الطموح. ونشير هنا إلى استبيان " ريزمان " 1953م ()

Reissman واستبيان مستوى الطموح لبيشو رانس " 1960م ومن الاستبيانات العربية التي تقيس مستوى الطموح استبيان "كامليا عبد الفتاح" و استبيان "أحمد عزت راجح" واستبيان خليل إبراهيم " 1984م . و يعترف " فرانك " 1935م (Frank) (بصعوبة قياس مستوى الطموح) (عبد الله بن طه الصافي -ص-06)

وفي دراسات متعددة و بأدوات قياس مختلفة لمستوى الطموح، تبين له " أن الاستبيان يظهر اتجاهات الفرد في مختلف مواقف حياته، لذلك فهو أقدر على كشف مستوى الطموح ، أما الاختبارات المعلمية فإن العمل بها يتوقف على قدرة الفرد في أداء الاختبار أو التجربة ، و بذلك لا نستطيع الحكم بدقة على مستوى طموح الفرد عن طريق هذه الاختبارات"

(كامليا عبد الفتاح 1984 ص 126) .

خلاصة :

بالرغم من اختلاف تعاريف الباحثين لمستوى الطموح ، و تعدد آراءهم بالنسبة لأنواعه وأشكاله و مستوياته ، غير أن معظمهم قد أجمع على أهميته النفسية والاجتماعية الكبيرة سواء كانت بالنسبة للفرد أو الجماعة ، و هذا نظرا لعلاقته المباشرة مع الصحة النفسية للفرد ومدى ارتباطه مع قدرات و امكانات الفرد لتحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لديه

وهو يقاس بالتجارب المعلمية أو الاستبيان ،والذي يفضله معظم الباحثون ،فهو يعتبر أكثر موضوعية ومصداقية وواقعية و تمثيلاً لمستوى طموح المفحوص و هذا ما سنتطرق إليه في الفصل الموالي .

الجانب الميداني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- تمهيد

1- منهج الدراسة

2- حدود الدراسة

3- الدراسة الاستطلاعية

- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

4- وصف أدوات جمع البيانات

5- الخصائص السيكومترية للأدوات

6- الدراسة الأساسية

- وصف عينة الدراسة الأساسية

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

يعتبر الجانب الميداني الجزء المتمم للجانب النظري الذي من خلاله نسعى إلى التأكد من فرضيات بحثنا ،وذلك بإتباع الخطوات التالية :

1- منهج الدراسة :

بما أن دراستنا تهدف إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و مستوى الطموح الدراسي لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة ،فإن المنهج الذي يمكن استخدامه لهذا الغرض هو "المنهج الوصفي" الذي يتعامل الباحث من خلاله مع الظاهرة الاجتماعية في مكانها الاصلي وواقعها المعاش ، "والذي يعتبر الطريقة العلمية المنظمة التي يعتمدها الباحث لدراسة ظاهرة اجتماعية أو سياسية وذلك فق خطوات بحث معينة يتم بواسطتها تجميع البيانات و المعلومات الضرورية بشأن الظاهرة ،وتنظيمها وتحليلها من أجل الوصول إلى أسبابها و مسبباتها والعوامل التي تتحكم فيها و بالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلا " .

(عبد الناصر الجندرلي 2005،ص 200)

2- حدود الدراسة :

الحدود الزمنية : الموسم الدراسي 2012/2013 .

الحدود المكانية : الطلبة المقيمين بكل من الإقامة الجامعية الطاهر العبيدي للإناث و إقامة عمار عبد الكافي للذكور بولاية ورقلة .

الحدود البشرية : بلغ حجم عينة الدراسة 200 طالب مقيم بالإقامة الجامعية.

3- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية بالغة بحيث تهدف إلى التعرف على عينة الدراسة الأساسية و تمكن الباحث من حساب الخصائص السيكومترية لأدوات بحثه و من خلالها يتحاشى الصعوبات التي قد يتعرض لها .

4- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية :

لقد شملت عينة الدراسة الاستطلاعية في الدراسة الحالية على (30) طالب من كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية و كلية علوم الطبيعة و الحياة ، مستوى السنة الأولى و الثالثة المقيمين بجامعة ورقلة حيث كان الاختيار بالطريقة العشوائية مابين إقامة محمد الطاهر العبيدي للإناث و إقامة أبو عمار عبد الكافي للذكور .

5- وصف أدوات جمع البيانات : من الواضح أن في كل دراسة علمية يلجأ الباحث إلى استعمال عدد من الأدوات و الوسائل التي تساعد في الحصول على البيانات التي تخص موضوعه وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي :

1- أداة الضغوط النفسية :

وهو مقياس معد من طرف الباحث أبي مولود عبد الفتاح وذلك للتعرف على قدرة الطالب الجامعي في تقديره الذاتي لحالة الضغط النفسي لديه ، و المتعلقة بالصعوبات التعليمية المشكلات المالية و المضايقات الصحية ، فبعد الانتهاء من إعداد المقياس في صورته الأولى قام الباحث بالتأكد من الخصائص السيكومترية لاختبار مدى صلاحيته في قياس الخاصية المراد قياسها.

1/ الصدق: وهو قياس الاختبار فعلا وحقيقة ما وضع لقياسه و لحساب معاملات الصدق و الثبات للأداة استخدم الباحث الطرائق الآتية:

- **الصدق العاملي:** اعتمد الباحث "عبد الفتاح أبي مولود" في اختبار الصدق العاملي للأداة على ما يلي:

أولا: حساب صدق الاتساق الداخلي:

لغرض الكشف عن مجموعات الفقرات التي ترتبط بدرجة كبيرة ببعضها البعض سواء التي تتدرج تحت نفس البعد أو المقياس ككل.

ثانيا: حساب الصدق العاملي (بطريقة المكونات الأساسية):

تطبيق « عليها طريقة هوتلينج H. Hottelling (1933) لما لها من ميزة رئيسية تتمثل في أن كل عامل فيها يستخلص أقصى تباين ممكن، وعلى ذلك تلخص المصفوفة الارتباطية في أقل عدد من العوامل المتعامدة ». (صفوة فرج، 1980 : ص 210)

كما « استخدم محك جوتمان Guttman في تحديد العوامل المتشعبة التي جذرها الكامن أكبر أو يساوي الواحد (01) صحيح، و أديرت العوامل المستخرجة بشكل متعامد بطريقة كايزر الفاريماكس، وقد عدّ تشعب الفقرة بالعامل بـ (0.30) على أن تكون هناك ثلاث تشعبات جوهرية لكل عامل على الأقل». (بدر الأنصاري 2001:ص 323)

الصدق التمييزي :

يقوم حساب معامل الصدق التمييزي للأداة على حساب الفروق بين متوسطي درجات الثلث الأعلى والمحدد في الدراسة بنسبة (33%) ودرجات الثلث الأدنى والمحدد كذلك بنسبة (33%)، و بتطبيق اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين (العليا والدنيا) بالنسبة لكل فقرة من الفقرات (24) المكونة لمقياس الضغط النفسي .

2- الثبات:

« ويقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق، أو الاستقرار نتائجه لو فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين » . (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 152)

*ولحساب ثبات مقياس الضغوط النفسية اعتمدت الباحث في دراسته في حساب ثبات الأداة على طريقتين:

أولاً: حساب الثبات باستخدام معادلة ألفاكرومباخ:

وللتحقق من مدى تجانس الفقرات لأداة مقياس الضغط النفسي قام الباحث بحساب معاملات ألفاكرومباخ لكل بعد من الأبعاد المكونة للأداة و النتائج مبينة في الجدول الآتي:

جدول رقم (02) يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي و أبعاده بتطبيق معادلة ألفاكرومباخ.

مقياس الضغط النفسي و أبعاده	معامل الثبات ألفاكرومباخ
المشكلات المالية	0.73
المضايقات الصحية	0.71
الصعوبات التعليمية	0.63
المقياس ككل	0.87

يظهر من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة معامل ألفاكرومباخ والخاص بحساب ثبات البعد المتعلق بالمشكلات المالية قد بلغ ($r = 0.73$)، كما وصلت قيمة ثبات البعد الخاص بالمضايقات الصحية ($r = 0.71$)، في حين حقق بعد الصعوبات التعليمية معامل الثبات قدر بـ ($r = 0.63$)، أما الأداة ككل وصلت قيمة معامل ثباتها المحسوب (0.87) ، وهي كلها قيم تطمئن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

ثانياً: حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية:

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على تجزئتها إلى جزئين متكافئين ثم حساب معامل الارتباط بينهما و تعديله باستخدام معادلة سبيرمان - براون والنتائج المحسوبة موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (03) يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس الضغط النفسي بتطبيق معادلة سبيرمان

- براون

مقياس الضغط النفسي و أبعاده	معامل الثبات سبيرمان - براون
المشكلات المالية	0.71
الصعوبات التعليمية	0.76
المضايقات الصحية	0.78
المقياس ككل	0.80

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نتائج حساب معاملات الثبات بتطبيق التجزئة النصفية تراوحت بين (0.71 و 0.78) في الأبعاد الثلاثة المكونة للأداة، وهي كلها قيم لمعاملات ثبات، دالة على وجود علاقة ما بين الجزئين المتكافئين بعد التصحيح بالنسبة لكل بعد بينما وصلت قيمة معامل الثبات الإجمالي للأداة (ر = 0.80) بعد تصحيحها باستخدام معادلة سبيرمان - براون، ومنه يمكن الاطمئنان مرة ثانية على ثبات نتائج الأداة إذا ما استخدمت في الدراسة الأساسية.

يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في حساب معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرومباخ و التجزئة النصفية أنها كلها تظمن على استقرار درجات مقياس الضغط النفسي ومنه تنبئ على صدقه نظريا .

2/ أداة مستوى الطموح : معد من طرف الطالبة وذلك بعد فحص وتمحيص البيانات والأسباب والموضوع ، من أجل تحديد مفهوم مستوى الطموح و تعريفها إجرائيا و الاستناد على عدد من الأبعاد ويتكون الاستبيان من 30 بندا مقسمة إلى ثلاثة أبعاد ويقابل كل بند البدائل التالية : دائما أحيانا أبدا وهي موضحة في الجدول التالي :

* الجدول رقم (04) يوضح توزيع البنود على الأبعاد لمقياس مستوى الطموح

عدد البنود	رقم البنود	الأبعاد	الرقم
10	02 - 06 - 09 - 12 - 16 - 19 - 21 - 23	بعد إتجاه الطالب نحو الدراسة في الجامعية.	01
10	29 - 26		
10	07 - 10 - 11 - 13 - 15 - 17 - 18 - 20	بعد نظرة الطالب للتفوق الدراسي	02
10	30 - 24		
10	01 - 03 - 04 - 05 - 18 - 14 - 22 - 25	بعد نظرة للمستقبل .	03
10	28 - 27		
30	البنود السلبية عددها 06 وهي 5 - 10 - 14 - 17 - 18 - 27 والبنود إيجابية عددها 24 وهي 01 - 02 - 03 - 04 - 06 - 07 - 08 - 09 - 11 - 12 - 13 - 15 - 16 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 28 - 29 - 30 .		

6- الخصائص السيكومترية لأداة جمع البيانات :

1-الصدق: ولحساب صدق أداة مستوى الطموح تم الإعتماد على :

1- صدق المحكمين :

وتمت هذه الطريقة من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة مختصين في علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة و كان عددهم خمسة (05) و هم :

- الأستاذ : عبد الله لبوز.

- الأستاذ : أحمد قندوز .

- الأستاذ : طبشي .

- الأستاذة : بوعيشة نورة .

- الأستاذة : غالم فاطمة .

الفصل الخامس عرض و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

وقد تم تعديل بعض البنود و حذف البعض الآخر وهي كالآتي:

جدول رقم (05) يوضح صدق المحكمين فيما يخص البنود المحذوفة و المعدلة لإستبيان مستوى الطموح الدراسي

عدد البنود النهائي	عدد البنود المعدلة	عدد البنود المحذوفة	عدد البنود الإجمالي
30	* رقم 02-04 من البعد الأول * رقم 04-05 - 06-07 من البعد الثاني.	* رقم 03 من البعد الثاني	31

2 - الصدق التمييزي :

وذلك بأخذ درجات المفحوصين على الأداة و ترتيب درجات الأفراد ترتيبا تنازليا وأخذ نسبة 33% من حدود الطرفين (الدرجات الدنيا و العليا) و حساب متوسطاتها و قيمة انحرافها المعياري و معرفة دلالة الفروق من خلال اختبارات "ت"

جدول رقم(06) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس مستوى الطموح

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المجدولة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المؤشرات
		"ت"	المحسوبة			المتغيرات
عند مستوى الدلالة 0.01	18	2.87	7.54	2.71	84.70	الدرجات العليا %33
				5.95	69.10	الدرجات الدنيا %33

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات الفئة العليا بلغ (84.70) وتتحرف عن القيمة بدرجة (2.71) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الفئة الدنيا (69.10) وتتحرف عن القيمة بدرجة (5.95) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.54) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين وعند مقارنتها مع (ت) المجدولة التي بلغت (2.87) نجد أنها ذات دلالة إحصائية عند درجة الحرية (18) عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يدل على أن للأداة قدرة تمييزية بين الأفراد الذين لديهم درجات عالية، و درجات منخفضة على المقياس .

2- الثبات :

* واعتمدنا في تقدير الثبات لمقياس مستوى الطموح على طريقتين :

1. حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية : عن طريق حساب معامل الارتباط ، ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام نظام " spss " في هذا المقياس قدرت قيمة (ر) المحسوب بـ (0.72) و تم تعديلها بمعادلة سبيرمان بروان وعليه قدرت قيمة الثبات لمقياس مستوى الطموح بـ (0.84) ومن خلال هذه النتيجة يمكن الحكم على هذا المقياس بأنه ذو ثبات عال .

2. حساب الثبات بطريقة معادلة ألفا كرونباخ :

وهي طريقة مناسبة لهذه الأداة نظرا لاستخدامها عندما تكون احتمالات الإجابة ثلاثية فأكثر ويعد حساب تباين كل بند من بنود الاستبيان ، و ذلك بالاستعانة بنظام الـ spss أوجدنا معامل الثبات لأداة مستوى الطموح و المقدر بـ 0.83 وهو يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة و دالة إحصائيا و تدل على ثبات المقياس .

مما سبق نستنتج أن الأدوات تتمتعان بدرجة عالية من الصدق و الثبات ، و بالتالي يمكن الاعتماد عليهما كوسيلة لجمع البيانات في دراستنا الحالية و التوصل إلى نتائج .

7- الدراسة الأساسية :

- وصف عينة الدراسة الأساسية : تعد العينة ضرورية في إجراء البحوث الميدانية لتمثل المجتمع الأصلي قدر الإمكان ،وقد أجريت الدراسة الحالية على عينة من الطلبة الجامعيين المقيمين و الذين يدرسون بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ،وكذا كلية علوم الطبيعة و الحياة بجامعة قاصدي مرياح بورقلة مستوى سنة أولى والثالثة جامعي حيث بلغ عددها 200 طالب من أصل 3060 من إقامتي الطاهر العبيدي للإناث و إقامة أبو عمار عبد الكافي للذكور، وذلك خلال الفترة الزمنية من 2013/05/03 إلى غاية 2013/05/27 .

وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية بحيث احترمنا الاختيار العشوائي للعينة ،أي أن كل طالب يمكن أن يكون ضمن العينة المختارة .

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :ان طبيعة الموضوع و الهدف منه

يفرض أساليب احصائية خاصة ،تساعد الباحث على الوصول إلى نتائج و معطيات ، يفسر و يحلل من خلالها الظاهرة اي موضوع الدراسة و لقد عتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كالتالي :

- 1- معامل الارتباط بيرسون : و الذي يستخدم للكشف عن دلالة العلاقات و الارتباط ، و قد تمت الإستعانة بهذا الأسلوب في حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لأدوات الدراسة الحالية .
- 2- معامل سبيرمان -براون : و قد أعتمد في تصحيح معامل الارتباط من أثر التجزئة النصفية ، حين حساب معامل الثبات.

- اختبار ت- **T.test** : وقد اعتمد فيه على :

- حساب معامل صدق أدوات الدراسة ،حيث اعتمد في حساب صدق المقارنة الطرفية.
 - حساب دلالة الفروق بين المتوسطات ، حين اختبار فرضيات البحث في الدراسة الحالية.
 - 4- الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي : بحيث يعتبران من أهم و أكثر الأساليب الاحصائية شيوعا ، و قد تم استخدامهما في الفرضيات الجزية الأولى و الثانية و الثالثة .
- * كما اعتمدنا في دراستنا على برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS(15.0).

الفصل الخامس

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة الأساسية

تمهيد

- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الأولى
- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية
- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة
- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة

تمهيد :

بعد تطبيق أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية و مستوى الطموح على عينة الدراسة الأساسية أمكننا ذلك من الحصول على نتائج تم معالجتها عن طريق استخدام الأساليب الاحصائية المناسبة لها و هذا ما تم عرضه في الفصل السابق ، وسيتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض و تحليل وتفسير النتائج.

1- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الأولى :

* عرض نتيجة الفرضية الأولى :

تنص الفرضية العامة على أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي المقيم بجامعة ورقلة ، والجدول التالي يوضح ذلك .

الجدول رقم (07) يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية و مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين

المؤشرات الإحصائية المتغيرات	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" المجدولة	درجة الحرية (ن - 1)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	0.16	0.15	199	دالة عند
مستوى الطموح				0.05

يتضح من خلال الجدول أن قيمة (ر) المحسوبة المقدره بـ (0.16) أكبر من قيمة (ر) المجدولة المقدره بـ (0.15) عند درجة الحرية (199) ، و هي دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يعني وجود علاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح لدى الطالب الجامعي المقيم ومنه تم قبول الفرضية الأولى .

مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الأولى :

ومن خلال ما سبق يتضح لنا ذلك الارتباط بين المتغير المستقل الذي هو الضغط النفسي و المتغير التابع ألا وهو مستوى الطموح ،و يفسر ذلك على أن للضغوط النفسية دورا كبيرا في التأثير على مستوى طموح الطالب الجامعي المقيم بحيث أنها تزيد من حماسه لممارسة نشاطاته و تساعده بطريق غير مباشرة في تحقيق رغباته وطموحاته ،إذ يتعرض الطالب للضغط النفسي من مصادر مختلفة سواء كانت الذاتية أو البيئية أي ما تتسم به البيئة المعيشية داخل الإقامة ، والبيئة الدراسية من قوانين ضابطة لسلوكه و تصرفاته وعليه يمكن أن يعتبر الطالب أن المصادر التي تسبب له ضغطا نفسيا هي في الحقيقة عوامل محفزة ومساعدة له لتبني مستويات عالية من الطموح الدراسي

وفي هذا السياق توجد دراسة تهدف إلى وجود هذه العلاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ل محمد الفاتح 2005، والتي تنص على وجود علاقة إرتباطية قوية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح أي أن التغير يسير في اتجاه واحد في كلا المتغيرين، سواء كان التغير في اتجاه الزيادة أو النقصان ،و يفسر هنا كلما ارتفع الضغط النفسي عند التلاميذ السنة الثالثة ارتفع معه مستوى الطموح .(محمد بو فاتح 2005، ص 203)

كما يرى كل من "دينيس " و "كلارك" و "دينيت" (Dyens & Clerke & Dinit) : « أن مستوى الطموح المرتفع غالبا ما ينظر إليه في التراث التحليل النفسي على أنه نتيجة لأنواع خاصة من الضغوط و الإنعصاب داخل الأسرة » (محمد عبد المؤمن حسين:149) .

ومن بين الأسباب التي ترفع من مستوى الطموح لدى الطالب وهو يتعرض للضغط النفسي تحديه للآخرين ،أو لتعويض فشل سابق فكما يقول "فرنسيس روباى « أن المستوى الرفيع للطموح يترجم الحاجة إلى إزالة نقص،أو إبطال وضعية فاشلة أو التعويض عنها » .

(جليل وديع شكور 1989: 336)

فقد ترتبط حالة الشعور بالضغط النفسي المدرك بظهور الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب لدى الطالب الجامعي، لكن لا ينشأ بالضرورة أو آليا و بشكل خطي، بل قد يتطلب توافر شروط أخرى تترجم أحداث الحياة الضاغطة (المشكلات المالية،المضايقات الصحية، الصعوبات التعليمية) إلى اضطراب اكتئابي وهذا ما يشير إليه المنحى التفاعلي الإنساني في تفسير العلاقة بين الضغط النفسي المدرك و الصحة ، حيث يعتبر «لازاروس و فولكمان (1988) Lazarus & Folkman أن العلاقة الفرد بالمحيط خارجي تتأثر بالخصائص الشخصية

الداخلية و المتغيرات المحيطة، مما يفسر إمكانية تقييم موقف معين من طرف فرد ما على أنه "مهدد"، و تقييم نفس الموقف من طرف آخر أنه بمثابة "تحدي".

(عودية ولد يحي حورية، 2005:ص 514)

وبالنظر لهذه الآراء و التفسير و نتيجة الدراسة الحالية، نستخلص أنه كلما تعرض الطالب الجامعي المقيم للضغط النفسي، كلما ارتفع مستوى طموحه الدراسي، وهذا يعود إلى طبيعة المرحلة العمرية لهذه الفئة والتميزة بالنشاط و الحيوية، والمفعمة بالتحدي و المثابرة و التي تصبو دوما إلى التقدم ومواكبة العصر في كل شيء و المضي نحو الأمام، وتحدي الصعوبات التي تواجهها من كل الجهات و وذلك للوصول إلى ما تسعى إليه من طموحات وآفاق مستقبلية

2- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية :

* عرض نتيجة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي ومستوى الطموح تبعا لعامل الجنس (ذكور - إناث) .

الجدول رقم (08) يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المقيمين تبعا لعامل الجنس (ذكور- إناث) .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المؤشرات الاحصائية العينة
		المجدولة	المحسوبة			
غير دالة عند 0.05	198	1.96	1.49	7.63	73.71	ذكور ن = 100
				8.22	75.39	إناث ن = 100

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للذكور (73.71) بانحراف معياري (7.63) اما بالنسبة للمتوسط الحسابي للإناث (75.39) بانحراف معياري (8.22) .

كما نلاحظ من خلاله أن قيمة (ت) المحسوبة المقدره بـ (1.49) أقل من قيمة (ت) المجدولة و التي تقدر بـ (1.96) عند درجة الحرية (198) ، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) و منه لا تقبل الفرضية الثانية ، و نقبل الفرض الصفري " لا توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث .

مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية :

لقد جاءت نتائج هذه الدراسة غير متوافقة مع ما افترضته الباحثة في بدايتها ، حيث لوحظ أنه ليس هنالك فروق بين الطلبة و الطالبات المقيمين في مستوى الضغوط النفسية وقد يبدو هذا صحيحا خاصة في وقتنا الحالي ومع المطالبة بالمساواة بين الرجل و المرأة في كل المجالات فقد أصبح الذكور و الإناث يتعرضون لنفس الضغوط خاصة وأنهم يدرسون في مكان واحد و يقيمون في اقامات جامعية تتميز بنفس الخصائص و المميزات ، وكل منهم يعيش نفس المرحلة الدراسية ألا وهي الدراسة في الجامعة كما يمكن أن يعزى عدم ظهور الاختلاف إلى طبيعة الضغوط المدروسة و التي تضمنتها الأداة المطبقة في الدراسة و المتمثلة في الضغوط

المالية، والتعليمية، و الصحية و هي تعد ضغوطا مشتركة بين الطلبة والطالبات ، وقد تلازمهم خلال فترة دراستهم الجامعية و بالتالي فإن تقييمهم لهذه الأنواع الثلاثة من الضغوط على أنها تشكل خطرا و تهديدا على ذواتهم قد يكون متقاربا، خاصة و أن احتكاكهم مع بعضهم البعض و تطلعهم لنفس الأهداف واشتراكهم في نفس الاهتمامات و الانشغالات المتعلقة بالطالب الجامعي ، كل هذا قد يجعل نظرتهم لمواضيع البيئة الجامعية متقاربة.

و تتسق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة " فلوكمان و لازاروس، 1985، من أنه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في الضغوط النفسية لأنهم يواجهون نفس المشاكل الحياتية . (جمعة السيد يوسف، 2000، ص399). كما تتفق أيضا مع دراسة روزنبرج " وزميله "دوغونوندا"، 1975، « من أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الضغط النفسي » .

إضافة إلى اتفاق الدراسة مع النتيجة التي توصل إليها حتاملة (2002) إلى عدم وجود فروق تعزى إلى متغير الجنس فيما يتعلق بمصدر الضغط الآتي من القلق عن المستقبل الوظيفي لدى الطالب الجامعي.

ومن ناحية أخرى هناك العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال ووجدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث، فقد أشارت نيوكوب وزملائه 1981 « من أن الإناث يمكن أن يدركن أحداث الحياة بدرجة متطرفة من الذكور، سواء كانت الأحداث سلبية أم إيجابية».

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية جزئيا مع النتيجة التي توصل إليها الحسن (1995) في أن الذكور أكثر عرضة للضغوط من الإناث ، كما لم تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة أحمد الداھري (2001) التي انتهى فيها إلى أن حاجة الطلبة الذكور للعملية الإرشادية نتيجة معاناتهم من الضغوط كانت أكثر من الإناث.

وأيضا اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الخليدي (2004) التي توصلت إلى أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة تفوق المتوسط، وأن الإناث أكثر تعرضا للضغوط النفسية في جميع أبعادها من الذكور كما ارتبطت الضغوط النفسية بالاكنتاب لديهم. (أبي ميلود 2009 ص 196)

إن من الملاحظ أنه لا يتبين لدينا ان هناك اختلافا كبيرا بين نتائج الدراسة الحالية و الدراسات السابقة، فيما يتعلق بأنواع الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها الطالب في البيئة الجامعية ،بل ما ظهر من اختلاف يتعلق فقط بترتيبها حسب إدراك شدة تأثيرها على الجنسين أو على أحدهما أكثر من الآخر.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية بإرجاعها إلى عامل التجانس ما بين أفراد العينة المدروسة و اشتراكهما في العديد من المميزات من حيث الدراسة و الإقامة الجامعية المتشابهة الخصائص مما جعلت الفروق بين الجنسين، لاتؤثر على إدراكها لحالة الضغط النفسي بشكل مختلف.

3- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة :

عرض نتيجة الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لعامل المستوى الدراسي .

الجدول رقم (09) يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل المستوى الدراسي (الأولى - الثالثة) .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأساليب الإحصائية المستوى الدراسي
		المجدولة	المحسوبة			
غير دالة عند 0.05	198	1.96	1.35	7.22	75.25	الأولى ن = 110
				8.70	73.73	الثالثة ن = 90

--	--	--	--	--	--	--

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لمستوى السنة الأولى (75.25) بانحراف معياري (7.22) اما بالنسبة للمتوسط الحسابي لمستوى السنة الثالثة (73.73) بانحراف معياري (8.70)

كما نلاحظ من خلاله أن قيمة (ت) المحسوبة (1.35) وهي أقل من قيمة (ت) المجدولة و التي تقدر بـ (1.96) عند درجة الحرية (198)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، و منه لا تقبل الفرضية الثالثة، و نقبل الفرض الصفري " لا توجد فروق دالة احصائيا في الضغط النفسي تبعا لعامل المستوى الدراسي

مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة :

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تدل على عدم وجود فروق بين طلبة الجامعة المقيمين في درجة الضغط النفسي تبعا لمستواهم الدراسي السنة الأولى و الثالثة جامعي إلى ذلك التشابه الكبير في خصائص العينة فكل منهم من الممكن أن يتعرض لضغوطات نفسية سواء كانت هذه الضغوطات ذاتية أم بيئية المصدر .

وقد اتفقت الدراسة مع النتائج التي توصل إليها الأطرش (2000) في تحديد مصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى و السنة الرابعة جامعي و التي تمثلت في ضغوط الوقت و الأكاديمية ، و الانفعالية والشخصية، والاجتماعية و أخيرا المالية.

كما أشارت في نفس النتيجة التي توصل إليها كل من عبد الله وعسكر (1994) إلى أن هناك اتجاه عال نحو فيما يتعلق بالضبط الداخلي لدى طلبة جامعة الكويت ، و عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مركز الضبط فيما يتعلق بالمرحلة الدراسية.

(أبي مولود عبد الفتاح، ص 196)

كما أنهم يشتركون في كونهم في نفس المرحلة العمرية ألا وهي مرحلة الشباب ففي هذه المرحلة يكون فيها لكل شاب آمال يسعى لتحقيقها و ألأم يود التخلص منها و يرجع هذا لإمكاناته و قدراته في فعل ذلك فمن الملاحظ أن المستوى الدراسي للطلاب الجامعي المقيم يؤثر على اعتقاده بأن العوامل الخارجية ، كالحظ و الصدفة و الآخرين تسيطر على أمور حياته وهي

تعبّر عن تأثره بالواقع اليومي الذي يعيشه الشباب ، خاصة عند قلقهم عن مستقبلهم أمام قلة الفرص و الإمكانيات التي تساعدهم على تحقيق أهدافهم و طموحاتهم .

كما أن المراحل التعليمية السابقة التي مر بها الطالب بدءاً من الابتدائي ووصولاً إلى الجامعة ، قد مكنته من تنمية قدراته المختلفة مهما كان مستواه فيها ، وذلك من خلال فهمه لطبيعة انفعالاته و انفعالات الآخرين ، وكذا أساليب التعبير عن مشاعره من خلال فضاءات الحوار ، و النشاطات الجماعية (إعداد البحوث المشاركة في النوادي الطلابية... إلخ) التي يطالب بإنجازها الطالب أثناء الدراسة .

وإذا كان هناك اختلاف في الضغط النفسي فهو يرجع إلى نوعية إدراك الطالب الجامعي المقيم لهذه الضغوط و كيفية تعامله معها بغض النظر عن المستوى الدراسي الذي هو فيه .

4- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة :

* عرض نتيجة الفرضية الرابعة :

تتص الفرضية الجزئية الثانية على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي باختلاف الكليات (كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية و كلية العلوم الطبيعية) .

الجدول رقم (10) يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المقيمين باختلاف الكليات (كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية - كلية علوم الطبيعة و الحياة) .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأساليب الاحصائية الكلية
		المجدولة	المحسوبة			
				9.96	73.26	العلوم الاجتماعية و الانسانية ن = 96

دالة عند 0.01	198	2.57	11.28	11.24	56.25	علوم الطبيعة والحياة ن = 104
------------------	-----	------	-------	-------	-------	---------------------------------

من خلال الجدول يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لكلية العلوم الاجتماعية و الانسانية (73.26) بانحراف معياري (9.96) اما بالنسبة للمتوسط الحسابي لكلية العلوم الطبيعية و الحياة (56.25) بانحراف معياري (11.24) .

كما نلاحظ من خلاله أن قيمة (ت) المحسوبة (11.28) وهي أكبر من قيمة (ت) المجدولة ، و التي تقدر بـ (2.57) عند درجة الحرية (198) ، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ، ومنه تقبل الفرضية الثالثة .

مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة :

لقد كشفت النتائج السابقة الذكر صحة الفرضية ،ويمكن القول أن هذه النتيجة تأتي لتؤكد أن هناك فروقات في الضغط النفسي بين الطلبة المقيمين من كليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية علوم الطبيعة و الحياة.

وإن نتيجة الدراسة الحالية تبدو منطقية و طبيعية فبالرغم من أن كل من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية علوم الطبيعة و الحياة المقيمين يدرسون في نفس الجامعة إلا أن لكل كلية نظامها الدراسي الذي تنتهجه وهذا على باختلاف المسؤولين على سير هذا النظام وطريقة تسييرهم لشؤون الطالب الدراسية المتبعة إذ أن لكل كلية قوانين و ضوابط تفرضها على الطالب الجامعي المقيم مما من شأنه أن ينشأ لدى الطالب ضغوطا نفسية قد تعود عليه بالسلب أو الإيجاب .

و يختلف المناخ الدراسي في كل كلية على حسب اختلاف الأساتذة وطريقة التدريس لديهم ، وكذلك على اختلاف نوعية المواد الدراسية التي يتلقاها الطالب الجامعي المقيم والحجم الساعي لهذه المواد، فالأساليب الخاطئة في التدريس وعملية الحشو والاكتضاض في الدروس و المواد وكثرة الإضرابات وغيرها تمثل عوامل كفيلا بزيادة الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي المقيم .

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية ونتيجة دراسة بوفاتح التي تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة تخصص العلوم الطبيعية و طلبة تخصص الآداب واللغات الأجنبية في الضغط النفسي

وإن كمية وطبيعة الضغط النفسي تكون واحدة على الإثنين من التلاميذ الأدبيين و العلميين مادام أنهم يخضعون لنفس ظروف التمدرس ،وإلى مناخ مدرسي واحد . (بوفاتح 2005، 215)

اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع النتيجة التي توصل إليها الحسن (1995) في أنواع مصادر الضغط النفسي التي تؤثر في طلبة الجامعة و التي هي: أسلوب المدرس، وكفاءته و الضغوط الإدارية، والأكاديمية. (أبي مولود2009: ص196)

كما أن من الملاحظ في واقعنا انتقال العديد من الطلبة من كلية إلى أخرى وهذا يرجع لتأثير المواقف الضاغطة عليهم ،مما يستدعي تغييرهم للكلية عسى أن يجد في الأخرى ما يحقق له الآمال التي يصبو إليها.

وإن كل هذا يدل على وجود فروقات بين طلبة الجامعة المقيمين في الضغوطات النفسية التي يتعرضون لها على اختلاف الكلية التي يتلقون تعليمهم فيها .

الاستنتاج العام :

وبعد عرضنا للأطر النظرية و الميدانية نخلص إلى أن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح لدى الطالب الجامعي المقيم بجامعة ورقلة ، وذلك تبعا لمتغير الجنس ، والمستوى الدراسي ، وباختلاف الكليات ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة تبين أنه :

توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي المقيم وهي تدل على أنه كلما ارتفع الضغط النفسي كلما ارتفع مستوى الطموح لدى الطالب الجامعي المقيم وهذا ما يدل على أنه بالرغم من الجانب السلبي الكبير للضغوط بالنسبة للطالب الجامعي المقيم ، إلا أنها تحمل في طياتها جانبا إيجابيا و بطريقة غير مباشرة تعمل على تحفيز الطالب و الزيادة من عامل التحدي و المثابرة لديه ، و تشجيعه للوصول إلى أعلى المراتب ، و ترفع من مستوى طموحاته و تطلعاته نحو المستقبل .

كما تبين لنا أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم سواء بالنسبة كان ذلك تبعا لعامل الجنس (ذكور - إناث) أو لعامل المستوى الدراسي (السنة الأولى - السنة الثالثة) ، و هذا ما يدل على أن هناك تشابها في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المقيمين سواء كانوا ذكورا أو إناثا وعلى اختلاف مستواهم الدراسي ، ويرجع هذا إلى اشتراكهم في العديد من الخصائص سواء كانت متعلقة بالمناخ الدراسي في الجامعة ، أو المناخ المعيشي داخل الإقامة الجامعية ، فهم يدرسون في نفس الجامعة و يقيمون في اقامات جامعية لها نفس المزايا، وكل منهم يتعرض لضغوط نفسية سواء كانت هذه الضغوط ذاتية أم بيئية المصدر . كما أسفرت الدراسة الحالية كذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم باختلاف الكليات (كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية وكلية علوم الطبيعة و الحياة) ، وهذا نظرا للاختلاف الكامن بين الكليات سواء تعلق الأمر بالنظام الدراسي أو المناخ الدراسي لكل كلية فكل كلية قوانينها وأساليبها التي تضبط الطالب مما يولد ضغوطا نفسية لدى الطالب الجامعي المقيم .

وبناء على ما سبق و من خلال نتائج الدراسة الحالية نستنتج أن كل طالب جامعي مقيم قد يتعرض لضغوطات نفسية جراء التغيرات والانقلابات الحاصلة في مجتمعاتنا ،وهذا مما يؤثر على مستوى طموحاته و تطلعاته المستقبلية فيعود هذا التأثير عليه إما بالسلب أو الإيجاب و هذا على حسب نوعية هذه الضغوط وحسب إدراكه هو لها ، و كيفية تعامله معها.

الاقتراحات

اقتراحات الدراسة:

- بعد الانتهاء من الفصول النظرية و التطبيقية وما خلصت له الدراسة من نتائج نقترح ما يلي :
- الاهتمام بالصحة النفسية للطالب الجامعي من طرف المصالح المختصة بشؤون الطلبة داخل المؤسسات الجامعية.
 - إنشاء قسم أو مركز داخل الجامعة لمتابعة مشاكل الطلبة النفسية منها والتربوية و المساعدة في حلها بالاعتماد على أخصائيين و مشرفين في المجال.
 - الاعتماد على الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية من قبل طلبة الجامعة المقيمين .
 - إهتمام الإدارة الجامعة بالطلبة المقيمين الجدد وتعريفهم بفلسفة الجامعة و قوانينها وتدريبهم على مواجهة المشكلات الجامعية المختلفة .
 - العمل من قبل الأهل و المدرسين و مؤسسات المجتمع المدني على دعم أبنائهم الطلبة المقيمين في سبيل تحقيقهم لطموحهم من خلال مساعدتهم على تخطي ما يواجههم من عواقب ومصاعب في طريق تحقيق ذلك الطموح سواء كانت داخل الجامعة أو في الحي الجامعي بما يساعد في تمتعهم بالصحة النفسية .
 - محاولة تنمية مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بما يتفق مع الواقع الاجتماعي و التعليمي و لما يخدم نجاحاتهم الدراسية الآتية و المستقبلية و هذا للحيلولة دون وقوعهم في اليأس و الإحباط .
 - العمل من قبل الجامعات على تقديم ما يلزم لطلبتها من خدمات تساعد على معرفة إمكانياتهم الحقيقية ،وتدريبهم على كيفية وضع الخطط المستقبلية التي تتناسب مع طموحهم كي يستطيعوا تحقيق ذلك الطموح بشكل سليم.
 - تنظيم برامج ودورات إرشادية توجيهية للطلبة في المؤسسات الجامعية لتعريفهم ببعض الأساليب والطرق التربوية النفسية التي قد تساعد على التوافق و سهولة الاندماج مع زملائهم خاصة إذا ما تعلق الأمر بالطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية و تحديدا طلبة السنوات الأولى.
 - الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل القائمين على البرامج الإرشادية و ذلك لتقديم الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية لمواجهة آثار الضغوط النفسية

المراجع

قائمة المراجع:

1. إبراهيم عبد الستار، 1998 ،الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
2. أحمد عزة راجع: 1976، أصول علم النفس، ط10، المكتب المصري الحديث- الاسكندرية.
3. أمال عبد السميع أباضا: 1999، بحوث وقراءات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة - مصر .
4. بدر محمد الأنصاري:2000، المرجع في مقاييس الشخصية ،الطبعة الأولى ، دار النشر الحديث، الكويت.
5. جليل الوديع شاكور: 1989، أبحاث في علم النفس الاجتماعي ودينامية الجماعة، الطبعة الأولى، دار الشمال للطباعة والتوزيع ، طرابلس- لبنان.
6. جليل الوديع شاكور: 1997، تأثير الأهل في مستقبل أبنائهم على صعيد التوجيه الدراسي والمهني ،ط1،مؤسسة المعارف للطباعة والنشر بيروت .
7. جمعة السيد يوسف: 2001، النظريات الحديثة في تفسير الامراض النفسية، الطبعة الأولى، دار الغريب للطباعة ونشر والتوزيع - القاهرة
8. حامد عبد السلام زهران: 1998، التوجيه والإرشاد النفسي ،ط3،عالم الكتب القاهرة.
9. رشاد علي عبد العزيز، بسلوكولوجيا الفروق بين الجنسين ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع- القاهرة.
10. سهير كامل احمد: 1999، أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق ،مركز الاسكندرية للكتاب الاسكندرية .

11. صفوة فرج : 1980، التحليل العاملي في العلوم السلوكية، ط (01)، دار الفكر العربي
القاهرة - مصر .
12. طه عبد العظيم حسن ،سلامة عبد الحفيظ حسن: 2006، إستراتيجيات إدارة الضغوط
التربوية والنفسية الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر و التوزيع - عمان .
13. طه فرج قنديل، ماكر عطية :1999، علم النفس والتحليل النفسي، الطبعة الأولى، دار سعاد
الصباح الكويت .
14. عبد الناصر الجندلي: 2005، تقنيات و مناهج البحث في العلوم السياسية والاجتماعية ،
ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
15. علي عسكر، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ،دار الفكر الحديث، الطبعة الثانية،دار
الكتاب الحديث الكويت.
16. كاميليا عبد الفتاح :1984، مستوى الطموح والشخصية ،الطبعة الثانية، دار النهضة العربية
- بيروت
17. كمال الدسوقي :1984، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية ، بيروت .
18. محمد عبد المؤمن حسن ، مشكلات الطفل النفسية، دار الفكر الجامعي -الاسكندرية
19. مقدم عبد الحفيظ : 1993، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي ،ديوان المطبوعات الجامعية
- الجزائر .
20. هارون توفيق الرشيدى :1999، الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها زهراء الشرق - القاهرة

21. يوسف ميخائيل أسعد: 1992، الإنتماء وتكامل الشخصية القوية ، مكتبة الغريب، القاهرة.

رسائل الماجستير و الدكتوراه :

1- الأطرش شهلا (2000) ،مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة

الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير، عمان - الاردن .

2- السقاف محمد لطيف 1998 قياس التوافق الشخص و الاجتماعي لدى الطلبة اليمنيين

الدارسن في الجامعات العراقية كلية التربية ،الجامعة المستنصرية (رسالة ماجستير)

3- بشير بن طه (2005) ،إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة

العامة على ضوء متغير نمط الشخصية ، رسالة الدكتوراه -جامعة وهران - الجزائر.

4- عبد الفتاح أبي مولود (2009)، علاقة الضغط النفسي بالاكئاب في ضوء متغيري مركز

الضبط و الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة الجزائر.

5 - عودية ولد يحي حورية (2005)، دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاتصال

في التخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو ، جامعة ورقلة - الجزائر.

6 - ليلي شريف (2003)، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمط الشخصية لدى اطباء

الجراحة دراسة ميدانية ، رسالة الدكتوراه ، كلية التربية، دمشق - سوريا .

7- محمد بوفاتح (2005) ، الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي

، رسالة مقدمة لنيل ماجستير ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة .

الملاحق

الملحق الأول

جامعة قاصدى مرياح ورقلة

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

تخصص إرشاد و التوجيه

قسم علوم التربية

إستمارة التحكيم

أستاذي الكريم ... أستاذتي الكريمة ...

نضع بين يديك هذا المقياس الذي يهدف إلى قياس مستوى الطموح لدى الطلبة الجامعيين المقيمين في الإقامة الجامعية كلية العلوم الاجتماعية ، الرجاء منكم تقويم هذه الأداة و تعديلها من خلال:

- 1- مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية.
- 2- مدى قياس الفقرات لأساليب المعاملة الوالدية الخاطئة.
- 3- مدى انتماء الفقرات للأبعاد .
- 4- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات .
- 5- مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة.

و تكون طريقة الإجابة من خلال وضع علامة (x) في الخانة المناسبة و الرجاء تقديم البديل في حالة عدم الموافقة.

قبل ذلك أرجو منك ملء هذه البيانات الخاصة بك: الإسم و اللقب :الرتبة العلمية :
.....التخصص:.....مكان العمل :

إليك أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة، هذه المعلومات الخاصة بالمقياس التي تساعدك في عملية التحكيم

*الهدف من المقياس : صمم هذا المقياس لمعرفة مستوى الطموح لدى الطلبة الجامعيين المقيمين في الإقامة

الجامعية كلية العلوم الاجتماعية و تضمنت الأبعاد التالية :

1- بعد إتجاه الطالب للدراسة الجامعية.

2 - بعد نظرة الطالب للتفوق الدراسي .

3- بعد نظرة الطالب للمستقبل .

*العينة : طلبة الجامعة المقيمين في الإقامة الجامعية كلية العلوم الاجتماعية بجامعة ورقلة

*التعريف الاجرائية:

2 - مستوى الطموح : هو تلك الاهداف الدراسية المستقبلية الواقعية التي يضعها الطالب الجامعي المقيم

بالإقامة الجامعية بولاية ورقلة مسبقا ويسعى لتحقيقها تدريجيا خلال مساره الدراسي عن طريق نجاحاته الدراسية

المتلاحقة والتي سيعبر عنها بالدرجة المتحصل عليها في الاستبيان الثاني .

2- اتجاه الطالب للدراسة في الجامعة : وتتمثل في مدى تقبل الطالب لدراسته في الجامعة .

3- اتجاه الطالب للتفوق الدراسي : وتتمثل في سعي الطالب لتحقيق النجاح في جميع الأعمال الدراسية.

3- نظرة الطالب للمستقبل : و تتجلى في تصورات وتوقعات الطالب لحياته المستقبلية .

1- جدول التحكيم الخاص بمدى قياس الفقرات للأبعاد و مدى وضوح الصياغة اللغوية

الرقم	الصياغة اللغوية الفقرات	تقيس	تقيس نوعا ما	لا تقيس
000	بعد إتجاه الطالب للدراسة في الجامعية.			
01	إن الجامعة أفضل مكان لتجسيد أفكاره.			
	اقتراح البديل			
02	- أتطلع لتحقيق إنجاز عمل دراسي جامعي ذي أهمية علمية			
	اقتراح البديل			
03	ارغب في الالتحاق بتخصص دراسي جامعي هام			
	اقتراح البديل			
04	اطمح في الاحراز على مستوى دراسي اعلى مما انا عليه			
	اقتراح البديل			
05	الدراسة الجامعية تشجعني على تحقيق اهدافي الدراسية			
	اقتراح البديل			
06	الدراسة الجامعية تضمن لي مستقبلا زاهر			
	اقتراح البديل			
07	الدراسة الجامعية تسمح لي بالحصول على مراكز اجتماعية مرموقة			
	اقتراح البديل			
08	الدراسة الجامعية تمكنني من الإطلاع على أحدث ما وصلت إليه الحضارة العالمية			
	اقتراح البديل			
09	الدراسة الجامعية تدعم معارفي العلمية وأفكاري المستقبلية			
	اقتراح البديل			

			الدراسة الجامعية تساعدني على الإلتحاق بأفضل الأعمال	10
				أقتراح البديل
			الدراسة الجامعية تؤهلني لاتخاذ قرارات واعية	11
				أقتراح البديل
			بعد اتجاه الطالب للتفوق الدراسي	000
			أدرس واثابر لأحقق النجاح الدراسي	01
				أقتراح البديل
			احب ان اقدم افضل ما لدي في دراستي	02
				أقتراح البديل
			رسوبي في الامتحان لا يقلل من طموحاتي الدراسية	03
				أقتراح البديل
			نجاحي في دراستي اسمى هدف في حياتي	04
				أقتراح البديل
			أنجز البحوث وكل الواجبات بملل	05
				أقتراح البديل
			تعاليق الأستاذ لاتحفزني على العمل المميز	06
				أقتراح البديل
			لا أبذل جهدا في التحضير للامتحانات	07
				أقتراح البديل
			لا أتعب من الجد والإجتهاد في دراستي	08
				أقتراح البديل
			أسعى للإلتحاق بمراكز عليا في الجامعة ولو أعدت السنة أكثر من مرة	09
				أقتراح البديل
			يسمح لي والدي بالتطاول عليهما وعلى الآخرين	10

			أقتراح البديل
			000 بعد نظرة الطالب للمستقبل
			01 أرى أن الدراسة لا قيمة لها في المجتمع
			أقتراح البديل
			02 ثقفتي في نفسي كبيرة لتحقيق ما اسعى إليه
			أقتراح البديل
			03 اتمنى ان اكون شخصا مهما في المجتمع
			أقتراح البديل
			04 أرى ان التفكير في المستقبل سابق لأوانه
			أقتراح البديل
			05 آفاقي في الحياة محدودة
			أقتراح البديل
			06 أمل أن أقدم ثمار نجاحي لخدمة المجتمع
			أقتراح البديل
			07 انظر للمستقبل بتفاؤل كبير
			أقتراح البديل
			08 أسعى أن أحقق أعمالا متميزة في حياتي
			أقتراح البديل
			09 أرغب أن في أسمو بحياتي إلى أعلى المراتب
			أقتراح البديل
			10 أتطلع لممارسة عدة وظائف في المستقبل
			أقتراح البديل

- جدول التحكيم الخاص بمدى قياس الأبعاد لخاصية أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة

الأبعاد الممثلة للخاصية	مناسب	مناسب نوعا ما	غير مناسب	إقتراح البدائل
- بعد اتجاه الطالب للدراسة في الجامعة.				
- بعد نظرة الطالب للتفوق الدراسي				
- بعد نظرة الطالب للمستقبل				

3- جدول التحكيم الخاص بمدى ملائمة البدائل للفقرات

بدائل الأجوبة	مناسب	مناسب نوعا ما	غير مناسبة	إقتراح البديل
- دائما				
- أحيانا				
- ابدا				

- جدول التحكيم الخاص بمدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة

التعليمات	واضحة	غير واضحة	إقتراح البديل

و ذلك من حيث : 1- الشكل الكلي . 2- الصياغة اللغوية .

3- وضوح التعليمات . 4- مدى مناسبة المثال التوضيحي .

الملحق الثاني
إستبيان

عزيزي الطالب...، عزيزتي الطالبة...

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر إرشاد و توجيه LMD، نضع بين أيديكم مجموعة من العبارات نرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق لأن نجاح البحث متوقف عن مدى صراحتكم و صدقكم معنا ونعدكم بأن آراءكم ستحظى بسرية تامة مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

و الرجاء منكم عدم ترك عبارة دون الإجابة عنها ، و نشكركم مسبقا على تعاونكم الجدي معنا.

البيانات الخاصة :

الجنس: ذكر () أنثى ()

المستوى الدراسي : الأولى () الثالثة ()

الكلية : العلوم الإنسانية والإجتماعية () علوم الطبيعية والحياة ()

* و فيما يلي مثال يوضح لك طريقة الإجابة :

الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
أعاني من مشكلات مادية في دراستي.		X	

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق نوعا ما	لا أوافق
01	أجد صعوبة في توفيق بين مراجعة الدروس وانجاز واجباتي في وقتها.			
02	أعاني من مشكلات مادية في دراستي.			

			أشعر بالضيق في صدري في أوقات الدروس.	03
			أشعر بالملل في الدراسة لاكتظاظ البرنامج بالمواضيع المقررة .	04
			ينتابني الضيق كون منحتي الدراسية لا تكفيني لسد حاجاتي	05
			أعاني من صعوبة في النوم بسبب التفكير في الدراسة.	06
			أنضايق أثناء حصص التدريس كون الأساتذة لا يسمحون لي بالمشاركة فيها .	07
			تجعلني مشكلاتي المادية أفكر في الانقطاع عن الدراسة.	08
			انخفضت حدة بصري بسبب تركيزي في الدراسة .	09
			أشعر بأنني مهدد بإعادة السنة بالرغم من مجهوداتي المبذولة.	10
			أضطر إلى الاستدانة من زملائي لسد مصاريف الدراسة.	11
			أصبحت أعاني من انخفاض في ضغط الدم بسبب الدراسة.	12
			لست راضيا على الطريقة التي يقيم بها الأساتذة أعمالتي.	13
			انخفضت رغبتني في مواصلة دراستي لكثرة متطلباتها.	14
			تنتابني نوبات من الدوخة أثناء فترات الدراسة.	15
			أعتقد بأن الامتحانات المبرمجة عددها غير كافي لتقييم مستواي.	16
			لا تسمح إمكانياتي بشراء المراجع الخارجية.	17
			أشكو من صداع في الرأس بسبب الدراسة.	18
			أعاني من صعوبة الحصول على مراجع لها علاقة بتخصصي.	19
			أتنجب مشاركة زملائي في الأنشطة التي تتطلب مني مساهمة مالية.	20
			أشعر أنني فقدت شهية الأكل بعد التحاقني بالجامعة.	21

			22	حصولي على نتائج غير مرضية تجعلني أفكر في تغيير التخصص.
			23	أنضايق كوني أرى أن تكاليف الدراسة عبء على أسرتي.
			24	أتغيب عن الدروس بسبب ظروف في الصحية.
			25	يقدم الأساتذة الدروس بطريقة تجعل استيعابها صعبا.
			26	أفكر في البحث عن عمل يساعدني في سد متطلبات الدراسة.
			27	أصبحت أصابع يدي ترتعش بسبب إرهاقات الدراسة.
			28	أجد صعوبة في الاتصال بالأساتذة لاستشارتهم في أمور الدراسة.
			29	أنضايق عندما تتأخر المنحة عن وقتها المعتاد.
			30	أشكو من ألم أسفل ظهري بسبب الجلوس لوقت طويل للمراجعة.

الملحق الثالث
إستبيان

عزيزي الطالب...، عزيزتي الطالبة...

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر إرشاد و توجيه LMD، نضع بين أيديكم مجموعة من العبارات. نرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق لأن نجاح البحث متوقف عن مدى صراحتكم و

صدقكم معنا ونعدكم بأن آراءكم ستحضى بسرية تامة مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أخرى خاطئة .

و الرجاء منكم عدم ترك عبارة دون الإجابة عنها ، و نشكرك مسبقا على تعاونكم الجدي معنا.

البيانات الخاصة:

الجنس: ذكر () أنثى ()
المستوى الدراسي : الأولى () الثالثة ()
الكلية : العلوم الإنسانية و الإجتماعية () علوم الطبيعة و الحياة ().

* و فيما يلي مثال يوضح لك طريقة الإجابة :

الفقرات	دائماً	أحيانا	أبدا
أتطلع للوصول إلى أعلى المراتب في دراستي الجامعية.		X	

الرقم	الفقرات	دائماً	أحيانا	أبدا
01	انظر للمستقبل بتفاؤل كبير			
02	الدراسة الجامعية تؤهلني لاتخاذ قرارات واعية			
03	أتطلع لممارسة عدة وظائف في المستقبل			
04	اتمنى أن أكون شخصا مهما في المجتمع			
05	أرى ان التفكير في المستقبل سابق لأوانه			
06	الدراسة الجامعية تسمح لي بالحصول على مراكز اجتماعية مرموقة			
07	اطمح في إحراز مستوى دراسي اعلى مما انا عليه			

			أسعى أن أحقق أعمالاً متميزة في حياتي	08
			الدراسة الجامعية تساعدني على الإلتحاق بأفضل الأعمال	09
			أنجز البحوث و الواجبات بملء	10
			أدرس واثابراً لأحقق النجاح الدراسي	11
			إن الجامعة أفضل مكان لتجسيد أفكارى.	12
			أحب أن أقدم أفضل ما لدي في دراستي	13
			أرى أن الدراسة لا قيمة لها في المجتمع	14
			نجاحي في دراستي اسمى الأهداف في حياتي	15
			الدراسة الجامعية تشجعني على تحقيق أهدافي الدراسية	16
			تعاليق الأستاذ السلبية لاتحفزني على العمل المميز	17
			لا أبذل جهداً كبيراً في التحضير للامتحانات	18
			الدراسة الجامعية تدعم معارفي العلمية	19
			رسوبي في الامتحان لا يقلل من طموحاتي الدراسية	20
			الدراسة الجامعية تدعم أفكاري المستقبلية	21
			ثقتي في نفسي كبيرة لتحقيق ما أسعى إليه	22
			الدراسة الجامعية تضمن لي مستقبلاً زاهراً	23
			أسعى للإلتحاق بمراتب عليا في الجامعة .	24
			أمل أن أقدم ثمار نجاحي لخدمة المجتمع	25
			الدراسة الجامعية تمكنني من الإطلاع على أحدث ما وصلت إليه الحضارة العالمية	26
			أفريقي في الحياة محدودة	27
			أرغب أن أسمو بحياتي إلى أعلى المراتب	28
			الدراسة في الجامعة لها أهمية كبيرة في حياتي	29
			أحرص على تحقيق ما وصل إليه غيري من نجاحات في شتى المجالات	30

