جامعة قاصدي مربـاح ـ ورقلة.

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم تربية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان : علوم اجتماعية

شعبة : علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبة: سامية باهي

بـعنوان

الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج وعلاقتها بالدافعية للتعلم

(دراسة ميدانية على عينة من الطالبات فى كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي (ولاية الوادي)

تاريخ المناقشة 2015/05/25

أعضاء لجنة المناقشة المكونة من:

د/ محمد عرفات جخراب / جامعة قاصدي مرباح ورقلة / رئيسا.

د / قاسم بوسعدة / جامعة قاصدي مرباح ورقلة / مشرفا ومقررا.

د / نادية بوضياف بن زعموش/ جامعة قاصدي مرباح ورقلة / مناقشا .

2015 / 2014

الشكر والتقدير

قال تعالى في كتابه العزيز: " رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل عمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين."

نحمد الله أولا وأخيرا ونشكره شكرا يليق بعظمته وجلاله أن يسر لي إتمام هذه الدراسة، فله الحمد والثناء والمنة.

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى الأستاذة الدكتورة **خلادي يمينة** على تقديم يد المساعدة لي.

كما لا يسعني إلا أن أتوجه بكلمة شكر وتقدير واحترام الى الشموع التي تحترق لتنير دربي ودرب كل من طلب العلم الى من كان نبراسا أنار لي طريق البحث والعلم الأستاذ المشرف " **قاسم بوسعدة** " أشكره على النصائح والتوجيهات المقدمة من طرفه. فجعله الله دائما منبع عطاء أين ما حلى.

فهرس المحتويات	رقم الصفحة
كلمة شكروتقدير	أ
ملخص الدراسة بالعربية	ب
ملخص الدراسة بالانجليزية	د
فهرس المحتويات	هـ
فهرس الجداول	و
فهرس الاشكال	ن
فهرس الملاحق	ي
المقدمة	01
الجانـــب النظـري	
الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها	04
تحديد إشكالية الدراسة	05
تساؤلات الدراسة	08
فرضيات الدراسة	09
اهمية الدراسة	09
اهداف الدراسة	09
المفاهيم الاجرائية لمتغيرات الدراسة	10
حدود الدراسة	10
الدراسات السابقة	10
الفصل الثاني :مفهوم الضغط النفسي	15
تمهيد	16
تعريف الضغوط النفسية	16
مكونات (عناصر) الضغوط النفسية	18
أسس تصنيف الضغوط النفسية	19
أنواع الضغوط النفسية ومصادرها	20

أعراض الضغوط النفسية	29
العوامل المسببة للضغوط النفسية	31
الخصائص العامة للضغوط النفسية.	33
النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية	34
أشكال الإستجابة للضغوط النفسية	46
طرق قياس الضغوط النفسية	48
خلاصة الفصل	50
الفصل الثالث: الدافعية للتعلم	51
تمهيد	52
تعريف الدافعية	52
تعريف دافعية التعلم	53
خصائص الدافعية	54
تصنيف الدافعية	55
اهمية الدافعية	57
وظائف دافعية التعلم	58
شروط دافعية التعلم	59
مصادر دافعية التعلم	59
عناصر دافعية التعلم	60
أساليب زيادة دافعية التعلم عند المتعلمين	61
النظريات المفسرة لدافعية التعلم	62
قياس دافعية التعلم	68
خلاصة الفصل	72
الجانــب الميداني	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	74

تمهيد	**75**
التذكير بفرضيات البحث	**75**
المنهج المتبع	**75**
الدراسة الاستطلاعية	**76**
أداة الدراسة	**77**
الدراسة الاساسية	**84**
الاساليب الاحصائية المستعملة	**86**
خلاصة الفصل	**87**
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير الفرضيات	**88**
تمهيد	**89**
عرض ومناقشة و تفسير الفرضية الاولى	**89**
عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية	**91**
عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة	**92**
عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة	**95**
خلاصة الدراسة	**98**
الاقتراحات	**99**
قائمة المراجع	**102**

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	رقم الصفحة
01	جدول يوضح مصادر الضغط النفسي حسب رأي العلماء	25
02	جدول يمثل البنود التي تم تعديلها في مقياس الضغوط النفسية	78
03	جدول يمثل البنود المحذوفة في مقياس الضغوط النفسية	78
04	جدول معاملات الارتباط لمقياس الضغوط النفسية	79
05	جدول يوضح توزيع الدرجات لمقياس الضغوط النفسي	81
06	جدول يمثل البنود المعدلة في مقياس الدافعية للتعلم	82
07	جدول جميع معاملات الارتباط لمقياس الدافعية للتعلم.	83
08	جدول يمثل حجم عينة الدراسة	85

09	جدول يمثل حجم العينة باختلاف مدة الخطوبة	85
10	جدول يمثل حجم العينة باختلاف نمط الاقامة	85
11	يمثل حجم العينة باختلاف التخصص	85
12	جدول نتائج حساب معامل الارتباط للفرضية الأولى	89
13	جدول يمثل إختبار ت للفروق في الدافعية باختلاف مدة الخطوبة(اقل من3سنوات، اكثرمن 3سنوات)	91
14	جدول يمثل إختبار ت للفروق في الدافعية باختلاف نمط السكن (داخلي، خارجي)	93
15	جدول يمثل إختبار تحليل التباين الاحادي في الدافعية باختلاف التخصص(ارشاد وتوجيه،علم الاجتماع الاتصال، تاريخ)	95

فهرس الاشكال

الرقم	عنوان الشكل	رقم الصفحة
01	يوضح تخطيط عام لنظرية سيلي	36
02	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط النفسية	41
03	يوضح نموذج مارشال للضغوط النفسية	42
04	يوضح نموذج كوبر للضغوط النفسية	43
05	يوضح نموذج هب للضغوط النفسية	44
06	يوضح نموذج لين واينسل (1986) للضغوط النفسية	45
07	يوضح التكامل بين نظريتي خفض الحافز والبواعث	63
08	هرم "ماسلو Maslow" للحاجات.	66

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	رقم الصفحة
01	قائمة الاساتذة المحكمين	**110**
02	استبيان صدق المحكمين	**111**
03	الاستبيان في صورته النهائية	**119**
04	حجم العينة الاستطلاعية	**123**
05	الفا كرمباخ لمقياس الضغوط النفسية	**123**
06	الفا كرمباخ لمقياس الدافعية للتعلم	**123**
07	نتائج الفرضية الاولى	**123**
08	نتائج الفرضية الثانية	**124**
09	نتائج الفرضية الثالثة	**124**
10	نتائج الفرضية الرابعة	**124**

مقدمة:

يعتبر التعليم إحدى الأدوار المساعدة التي تساعد في زيادة وتعظيم دور مساهمة المرأة في الأعمال القيادية، ونتيجة الاعتبارات الاجتماعية والثقافية المؤثرة في المجتمع فإن اهتمام المرأة كان بشكل أساسي على استلام الأعمال التي تلقي على عاتقها قدرًا كبيرًا من المسؤولية، وإذا نظرنا إلى جامعات الجزائر بشكل عام حيث شهدت إقبالا مميزا من الإناث (المتزوجات وغير المتزوجات) للالتحاق بالجامعات، فأصبح التعليم هو القاعدة الأساسية والأولية لدخول المرأة الجزائرية سوق العمل .

ورغم هذا 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 تواجهها المرأة عبر العصور وبالخصوص الطالبة الجامعية التي في فترة الخطوبة، وهذا جراء الصعوبات و المشكلات و المواقف الضاغطة من بينها التفكير بمسؤوليات الزواج التي تتعرض لها الطالبة داخل المجتمع وفي الوسط الجامعي، وهذا ما من شأنه أن يولد لديها ذلك الشعور السلبي الذي يصحبه الإحساس بالقلق والتشاؤم 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.

وبالرغم من هذا إلا أن الضغوط النفسية تبقى كمحفز لشخصية الطالبة مما تولد داخلها دافعية نحو التعلم والميل نحو الدراسة ، وينظر إلى الدافعية على أنها المحركات التي تقف وراء سلوك الإنسان، بمعنى آخر يبحث عن السلوك البشري في مختلف مجالات الحياة والذي يسبب الاندفاع نحو هدف محدد.

وعلى هذا تضمنت دراستنا جانبين:

أولا الجانب النظري: ويتضمن ثلاث فصول وهي كالأتي:

الفصل الأول: فصل الإشكالية واعتباراتها و الذي تم فيه تحديد الإشكالية و التساؤلات، ثم تحديد فرضيات الدراسة، و كذا أهميتها، و أهدافها ،وبعدها تم التطرق على التعاريف الاجرائية للبحث وأخيرا الدراسات السابقة.

الفصل الثاني : وهو الفصل الخاص بمتغير الضغوط النفسية بحيث تضمن تعريفها، وأعراضها، وتطرقنا لبعض النظريات المفسرة للضغوط النفسية و من ثم إلى المصادر المسببة للضغوط النفسية وملخص الفصل.

الفصل الثالث: خصص لدافعية التعلم وتناولنا فيه تعريف الدافعية، تعريف دافعية التعلم، خصائص الدافعية تصنيفها أهميتها، وظائف دافعية التعلم شروط دافعية التعلم، مصادرها، عناصرها، أساليب زيادتها النظريات المفسرة لدافعية وقياس الدافعية، وأخيرا ملخص الفصل.

الجانب الميداني: ويتضمن فصلين:

الفصل الأول: خصص لمنهجية الدراسة الميدانية، وتناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، عينة الدراسة وسائل جمع البيانات وأخيرا التقنيات الإحصائية.

الفصل الثاني: خصص لعرض وتحليل النتائج ومناقشتها ثم ملخص الفصل والاقتراحات.

الفصل الأول : الإشكالية واعتباراتها

1_ الإشكالية.

2_ التساؤلات الدراسة

3_ فرضيات الدراسة.

4_ أهمية الدراسة.

5_ أهداف الدراسة.

6_ المفاهيم الإجرائية للدراسة.

7_ حدود الدراسة

8_ الدراسات السابقة.

9 _التعقيب على الدراسات.

1_ الإشكالية:

يعتبر الزواج هو من أهم الروابط و التي حظيت بأهمية كبيرة لدى الشعوب و الحضارات و في كل الأديان و المعتقدات باعتباره العلاقة الشرعية الوحيدة التي بها تحل العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة و الزواج هو الأساس الذي تقوم عليه الأسرة كوحدة أساسية في تكوين المجتمع و المركز الأول لكل التفاعلات الاجتماعية التي تنشأ بين أفراد الأسرة الواحدة و أساس توسيع العلاقات الاجتماعية .

فالمرحلة التي تسبق الزواج هي مرحلة الخطوبة وهي فترة حرجة بين الشاب والشابة وتكمن في قصرها أم طولها وهي كذلك مرحلة إستعدادية وبنفس الوقت مصيرية للتأهّب للزواج، فمن الواجب والضروري على الخطيبين أن يعطيها الاهتمام الكامل، وبما أن الدراسة أصبحت من ضروريات تكوين الأسرة المثقفة والمتعلمة فنجد أن الفتيات يلجأن إلى استكمال دراستهن قبل التفكير في الخطوبة أو في الزواج.

لا تزال بين الدراسة والزواج خطوط ومراحل فاصلة في حياة كل طالبة تحلم بتكوين أسرة والحصول على شهادة تساعدها على الحياة، أصبح من الشائع عند أغلب الطالبات في جميع مراحل دراستهن تأجيل الزواج إلى مابعد التخرج إلا إذا توفر شخص يحمل مواصفات معينة يتمكن بها من المشاركة في صنع حياة مشتركة مع الفتاة التي لاتزال على مقاعد الدراسة.

وبالرغم من هذا فإن ظاهرة تزويج الفتاة في سن مبكرة من أهم الظواهر المعروفة حيث يحرص الآباء على تزويج بناتهم مبكرا، قبل استكمال دراستهن والوصول إلى الجامعة تجنبا لشبح العنوسة، ومع وجود انتشارها بكثرة في المجتمع الشرقي يزداد الموضوع تأزما لأن هذا السن هو سن الدراسة وطلب العلم والمعرفة، وهذا طبعا يولد عند البنت صراعا نفسيا وتناقضات في

رغباتها، هل تتزوج ؟ هل تدرس؟ وبما أن الزواج ليس متعة، فقد تواجه الطالبة الجامعية أثناء دراستها الجامعية العديد من المسؤوليات مما تخلق لديها العديد من المشاكل والضغوط منها: (الأكاديمية، الاجتماعية،الأخلاقية، الاقتصادية، والأسرية .... الخ)، وبعض الدراسات التي تدل على هذا منها: "دراسة المومني (2001) حول إستراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية، توصلت الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة هي على التوالي: الضغوط الجامعية، ثم الضغوط الاجتماعية، تليها ضغوط الحياة العامة، ثم الضغوط الاقتصادية، وأخيرا الضغوط الأسرية".

مما قد تؤثر هذه الضغوط على دافعيتها للتعلم وعدم الشعور بالارتياح وعدم الاستقرار النفسي، حيث تقع عليها مسؤوليات كثيرة منها ما يتعلق بشؤون الزواج إضافة إلى مسؤوليات الدراسة الجامعية، مما يشكل لديها ضغط لا يمكن إنكاره و يثير لديها تساؤلات عن مدى قدرتها على التوفيق بين دراستها الجامعية من ناحية ومسؤولياتها حول الإقبال على الزواج من ناحية أخرى، فالحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية تؤثر على جوانب شخصية الطالبة، لكونها تعاني ضغوط نفسية بمختلف أنواعها، حيث أن الطالبة الجامعية خلال السنوات الدراسية تتعرض لصعوبات ومواقف وأزمات تتمثل في مواجهة الامتحانات، العلاقات مع الزملاء والأساتذة، كثافة البرنامج الدراسي، زيادة على إعداد البحوث وربما مشكلات عاطفية ومن الدراسات التي تدل على ذلك :"دراسة جورج و ويليام(William Whit،George) (1991) حول الصحة وتطور الضغط لدى طلبة الكليات، توصلت الدراسة أن الضغط النفسي لدى طلبة الجامعات تعود إلى مصادر الضغوط الأكاديمية (الامتحانات، البحوث، الواجبات المدرسية، المنافسة، الأمور المالية) أما الضغوط الشخصية فقد تمثلت في الصراعات والبيئة المحيطة، وعدم توفر الوقت الكافي للدراسة والخلافات الأسرية".

وكذلك أيضا صعوبة السفر من بلد إلى بلد من أجل الدراسة في الجامعة أو رفض الأهل السفر من أجل الدراسة يعد سببا رئيسيا في وجود ضغوط أكاديمية ذات العلاقة بالطموح والمستقبل، وأيا كانت المشكلات الزوجية والأكاديمية فهي ذات علاقة بينهما، وتؤثر بقوة على دافعية الطالبة للتعلم واتجاهها نحو المستقبل. ومن الدراسات التي تدل على ذلك "دراسة عبد الحميد (2002): حول مشكلات طلبة الإمارات العربية المتحدة المتعلقة بالمستقبل الزواجي والأكاديمي توصلت هذه الدراسة أن أهم خمس مشكلات للمستقبل الأكاديمي لدى الطلاب هي: عدم توفر دراسات عليا بالجامعة، وعدم إتقان أساسيات اللغة الإنجليزية، وعدم إتقان مهارات الحاسب وعدم وجود هدف واضح للمستقبل ورفض الأهل السفر للخارج للدراسة.

فكلما تم الحد من هذه المشكلات وهذه الضغوطات زاد الشعور بالرضا عن الذات، والتفاؤل بما هو أفضل هذا بدوره ينعكس إيجابيا على التحصيل الدراسي والتفاعل بإيجابية مع الموقف التعليمي مما يجعل الحياة الجامعية بالنسبة للطالبة أكثر خصوبة وأكثر إشراقا. إضافة إلى ذلك كون الطالبة في مرحلة التخرج يشغل تفكيرها إعداد مذكرة التخرج غير أنها تواجه صعوبات تعرقل مسارها الجامعي مما يجعلها تعيش ضغط وقد يكون للضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج تأثير على كيانها وحياتها.

فالضغط: "هو حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، وتخلق عنده حالة من الاختلال في التوازن واضطراب في السلوك".

(بطرس حافظ بطرس،2005،ص104).

إذن فالطالبة الجامعية المقبلة على الزواج التي هي في فترة الخطوبة تحاول الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والاجتماعي خالية من الضغوطات مع البيئة التي تعيش فيها.

"فتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يظهرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافق أو عدم توافقه مع البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والغضب والصراع والعدوان وغيرها، فليس بالضرورة أن تكون ظاهرة سلبية وبالتالي فإننا لا نستطيع الهروب منها، ولكن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها هو ما يترتب عليه من تأثيرات سلبية ونواحي الاختلال الوظيفي لصحة الإنسان الذي يسعى لمواجهتها والتوافق والتكيف معها".

(حسن مصطفى عبد العظيم،2003،ص88).

فقد دلت بعض الدراسات على أن النساء أكثر عرضة وتأثرا بعوامل الضغوط من الرجال،منها "دراسة الخليدي (2004) حول الاكتئاب 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 بالاكتئاب".

وكذلك تنوع ضغوط الحياة التي تواجه الفرد وتفرض عليه متطلبات قد تكون فسيولوجية واجتماعية ونفسية، قد تؤثر على سير حياته بطريقة غير طبيعة وعلى إمكانياته في تقديره لذاته وتساهم في اختلال الصحة النفسية للفرد.

وعلى ذلك فإن الطالبة الجامعية التي في فترة خطوبة فهي تمر بفترات حرجة في حياتها مما تجعلها غير متوافقة بين الدراسة وإتمام واجباتها وحاجاتها نحو التحضير للزواج وبالرغم من هذا تكون لديها دوافع نحو التعليم والرغبة في إكمال دراستها.

إذن:" فالدافع قوة باطنية لا نلاحظها مباشرة بل نستنتجها من الاتجاه العام الصادر عن القوة الباطنية داخل الفرد وتحرك نشاطه نحو هدف معين". (عبد الرحمان الوافي ، 2008، ص71).

فكانت هذه الدراسة حول الضغوط النفسية ومدى ارتباطها بالدفعية للتعلم بالنسبة للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج.

ومن خلال يمكن صياغة التساؤلات التالية:

2_ تساؤلات الدراسة:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للتعلم لدى الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف مدة الخطوبة(أقل من3سنوات، أكثر من3سنوات) ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف نمط الإقامة(داخلي، خارجي)؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف التخصص (إرشاد وتوجيه، علم الاجتماع الاتصال، تاريخ) ؟

3_ فرضيات الدراسة:

توجد علاقة بين الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج والدافعية للتعلم.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف مدة الخطوبة (أقل من3سنوات، أكثر من3سنوات) .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف نمط الإقامة (داخلي ، خارجي).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف التخصص (إرشاد وتوجيه، علم الاجتماع الاتصال، تاريخ) .

4_ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في مايلي:

تفيد هذه الدراسة في اقتراح حلول لهذه المشكلة من اجل خفض نسبة الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج مع رفع دافعيتها للتعلم.

الإثراء في جانب مهم من جوانب الدراسات النفسية والدراسة حول الضغوط النفسية والدافعية للتعلم ومعرفة طبيعة العلاقة بينهما لدى الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج.

تحاول هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للتعلم في الجوانب التربوية والاقتصادية والاجتماعية والأكاديمية.

تعتبر مشكلة الضغوط النفسية من أكثر المشاكل التي تعاني منها الطالبات الجامعيات التي تحتاج الى الدراسة العلمية الدقيقة.

5_ أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

_ الإلمام بالجانب العلمي للمعلومات المتعلقة بموضوع البحث.

_ توضيح ومعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للتعلم لدى الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج.

_ التعرف على أهم الضغوط لدى الطالبات الجامعيات المقبلات على الزواج.

7_ المفاهيم الإجرائية:

الضغوط النفسية: هي المواقف التي لا يستطيع الفرد التوافق معها مما يؤدي به الى حالات من الاضطراب والقلق وتقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجاباته على فقرات استبيان الضغط النفسي.

الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج: هي الطالبة التي التحقت بمقاعد الدراسة الجامعية النظامية، وهي في فترة الخطوبة.

الدافعية للتعلم: هي القوة التي تجعل المتعلم يرغب في الدراسة، وتمثل الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس الدافعية للتعلم.

7_حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: لقد تمت الدراسة الأساسية في 15-04-2015 الى غاية 20-04-2015 .

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في جامعة الوادي بمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية.

الحدود البشرية: 120 طالبة سنة الثالثة في فترة خطوبة.

8_ الدراسات السابقة:

8_ 1- الدراسات العربية:

أجرى شوكت(2000) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين التوافق الدراسي والاتزان الانفعالي والكفاية الشخصية لدى طالبات الجامعة، تكونت العينة من (109) طالبات الجامعة من الأقسام (العلمية والأدبية(متزوجات وغير متزوجات) وقد أظهرت النتائج أن الطالبات غير المتزوجات أكثر توافقا من الطالبات المتزوجات، وأنه توجد علاقة بين التوافق الدراسي والثبات الانفعالي لدى طالبات التخصص العلمي، بينما توجد علاقة بين التوافق الدراسي والكفاية

الشخصية لدى طالبات التخصص الأدبي، وعدم وجود فروق دالة لتأثير متغيرات التخصص والعمر ومكان السكن في التوافق الدراسي.

وهدفت الدراسة التي قام بها الصباطي (1997) إلى التعرف على التوافق الدراسي لدى الطلبة والطالبات السعوديين والمصريين، حيث شملت عينة الدراسة (172) طالبًا وطالبة، وكان من بين نتائج الدراسة تفوق الإناث على الذكور في التوافق الدراسي، وأن الطلاب المتزوجين أفضل من الطلاب غير المتزوجين في القدرة على التوافق الدراسي، وأنه لا توجد فروق في عملية التوافق الدراسي تعزى لمتغيرات التخصص والمعدل التراكمي والعمر.

دراسة علي إبراهيم علي محمد(2004): بعنوان الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الطلبة في بعض الجامعات السودانية وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي واختلاف درجة العلاقة تبعا لعوامل الجنس والصف الدراسي والتخصص، استخدم المنهج الوصفي التحليلي واعتمد على مقياس خاص بالضغوط والمؤلف من (85) بند موزعة على عشر أبعاد ومن النتائج التي توصل إليها أن أكثر العوامل تأثر في التحصيل الأكاديمي هي العوامل الاقتصادية، الاجتماعية، والأسرية وكذلك فقد أظهرت الدراسة على وجود علاقة إرتباطية بين نوع الضغوط والتحصيل.

وأجرى شوقي (2004) دراسة هدفت للكشف عن الفروق في الاهتمامات المهنية حسب التخصص الدراسي ومستوى التحصيل الدراسي .تكونت عينة هذه الدراسة من (220) طالبة بجامعة الإمارات العربية المتحدة من أربع تخصصات هي :علم النفس، اللغة العربية، الحاسب الآلي، والجيولوجيا، أظهرت الدراسة نتائج كثيرة كان من بينها وجود فرق دال بين الطالبات المتزوجات والطالبات غير المتزوجات في الاهتمامات الخاصة بالدراسة الجامعية لمصلحة الطالبات المتزوجات ، وأن هناك فروق دالة بين التوافق الدراسي والحالة الاجتماعية للطلبات

تعزى لمتغيرات التخصص والعمر لمصلحة غير المتزوجات من التخصصات الأدبية وكبيرات السن.

أما دراسة فاطمة عبد السلام الليبي(2005): بعنوان الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة جامعة 07 أكتوبر بموضوع الدراسة، الهدف من الدراسة هو التعرف على الضغوط النفسية الشائعة لدى العينة المبحوثة والشائعة لدى طلبة الآداب والاقتصاد، وكذلك لدى الإناث و الذكور واستخدم المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (141) طالب وطالبة. وتوصلت النتائج إلى أكثر أنواع الضغوط الشائعة هي الضغوط الدراسية نسبة 94% وتليها الضغوط الانفعالية نسبة 90% **ثم** الصحبة نسبة 88**%**.

دراسة بلميهوب 2006: "الاستقرار الزواجي": دراسة العوامل التي تسهم في تحقيق الاستقرار الحياة الزوجية السن عند الزواج ، السن الحالي للزواج، سن القرين، فارق السن، الجنس، مدة الزواج، مدة الخطوبة، عدد الأطفال، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، الحالة الصحية، المهنة، الإقامة، العلاقة بأهل الزوج، طريقة التعارف، العلاقة بين الوالدين، الالتزام الديني من خلال استعمال اختبار الرضا الزواجي ، اختبار الاتصال الزواجي اختبار التوقع الزواجي ، مقياس السعادة الزوجية .

حيث أشارت النتائج إلى أن السن عند الزواج ليس له دور في تحقيق الاستقرار الزواجي ، كما لا توجد فروق دالة إحصائيا فيما يخص السن الحالي للزواج وسن القرين وفارق السن والجنس ، ومدة الخطوبة وعدد الأطفال وطريقة التعارف والالتزام الديني ، أما بالنسبة للمستوى التعليمي ومدة الزواج والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية والمهنية والإقامة والعلاقة بأهل الزوج والعلاقة بين الوالدين كان لها دميها دورا هاما في تحقيق الاستقرار الزواجي والرضا

الزواجي والاتصال الزواجي والتوقع الزواجي والسعادة الزوجية .

(بلميهوب كلثوم ، 2006 ، ص50)

8_2_ الدراسات الأجنبية:

هدفت دراسة إتوف و مالستورن(Etaugh & Malstorm 1997) الدراسة إلى المقارنة بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين في الإدراك، ولقد طبق الباحث مقياسًا لقياس القدرة على الإدراك على عينة مكونة من (366) طالبًا وطالبة ممن يدرسون في الجامعات، لقد بينت الدراسة أن الطلاب المتزوجين لهم قدرة أفضل من غير المتزوجين في عملية الإدراك ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فرق دال بين المتزوجين وغير المتزوجين يعزى لمتغيرات الجنس والتخصص والعمر.

بينما هدفت دراسة لونج (Long, 2000) إلى تقييم مواقف الإناث غير المتزوجات تجاه الزواج، تم تطبيق استبانة لإظهار المواقف العامة تجاه الزواج على عينة مكونة من580) (امرأة ، وقد أظهرت الدراسة أن (% 89) من النساء توقعن أنهن سوف يتزوجن وأن اتجاههن ايجابي نحو الزواج، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة في مستوى تقييم الاتجاه نحو الزواج لدى الزوجات تبعًا لمتغيرات العمر والمهنة وذلك لمصلحة فئة كبيرات العمر والعاملات في المهن التربوية والصحية، وعدم فروق دالة لمتغيرات السكن والعمر.

وقامت موسير(Musser, 2002) بدراسة بهدف التعرف على علاقة التوافق الدراسي ببعض المتغيرات كان من بينها الحالة الاجتماعية للطلاب، شملت عينة الدراسة (136) طالبًا وطالبة من الطلبة الجامعيين، وكان من بين نتائج الدراسة أن الطلبة غير المتزوجين أكثر قدرة على التوافق الدراسي من الطلاب المتزوجين، كما أشارت الدراسة إلى وجود أثر دال للتفاعل

المشترك بين الحالة الاجتماعي والتخصص والمعدل الدراسي، وعدم وجود أثر دال لمتغير العمر ومكان السكن.

وأجرى كل من كولفيلد و ريجس(Gaulfield & Riggs, 2003) **دراسة** بهدف مقارنة تقييم الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات للمهمات المختلفة للعملية التربوية، و مدى قدرتهن على التكيف مع هذه المهمات، شملت عينة الدراسة مجموعتين من الطالبات الجامعيات تكونت كل مجموعة من (64) طالبة، وقد بينت النتائج وجود فرق دال بين المجموعتين في تقييم المهمات والقدرة على التكيف معها لمصلحة الطالبات المتزوجات، وعدم وجود فروق دالة بين المتزوجات وغير المتزوجات في تقييم المهمات الدراسية تعزى لمتغيرات التخصص والتحصيل.

وفي دراسة قام بها كيسي (Keasey,2004) كان من بين أهدافها التعرف على قدرة المتزوجات وغير المتزوجات في تحمل الأعباء الدراسية والتوافق مع الضغوط النفسية الناتجة عن الدراسة، تكونت العينة من (86) نصفهن من المتزوجات والنصف الآخر من غير المتزوجات، وبينت النتائج وجود فروق دالة بين مجموعتي الدراسة من الطالبات في القدرة على تحمل مسؤوليات الدراسة لمصلحة الطالبات غير المتزوجات.

9_ التعليق على الدراسات :

نلاحظ أن معظم الدراسات السابقة المذكورة كانت العينات صغيرة وحصل عليها بطريقة غير عشوائية يفيد تعميمها ومعظم وليس كل المشاركين متعلمين ومنتمين إلى الطبقة الوسطى أو العليا وبالرغم من أن الكثيرين من الأزواج المشاركين قد مروا بأحداث تهدد علاقاتهم الزوجية إلا أن الميزات التي تتيحها لهم حظر وفهم الاجتماعية والاقتصادية قد وفرت لهم الوقاية في هذه الهزات .

بعد جهد وفكر متواصل من المكتبات وشبكات الانترنت توصلنا إلى هذه الدراسات التي لا تتطابق 100% مع موضوع الدراسة ولكن وجدنا فيها إشارات لها علاقة بموضوعنا فنحن لا نتبناها ولكن نأخذ منها ما يخدم موضوعنا في صياغة الإشكالية أو الفرضيات أو التفسير.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد.

1 -تعريف الضغوط النفسية.

2 -مكونات (عناصر) الضغوط النفسية.

3 -أسس تصنيف الضغوط النفسية.

4 -أنواع الضغوط النفسية ومصادرها.

5 -أعراض الضغوط النفسية .

6 -العوامل المسببة للضغوط النفسية .

7 -الخصائص العامة للضغوط النفسية.

8 -النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية.

9 -أشكال الاستجابة للضغوط النفسية.

10_ طرق قياس الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل.

تمـــهيـد:

إن الضغوط النفسية من المثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية بالفرد والتي باستمرارها وشدتها تعيق الفرد عن التوافق النفسي والاجتماعي، كما أنها في كثير من المواقف تؤدي إلى عدم السلوك أو سوء التوافق والاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض.

(حسين مصطفى عبد المعطي،2003،ص 88)

وقد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات حياته، وهذا من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغوط تلعب دورا في نشأة الأعراض النفسية المرضية، وظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجمع في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية، ومن ثم فأحداث الحياة المثيرة للضغوط هي بمثابة متغيرات نفسية واجتماعية تساهم في اختلال الصحة النفسية للفرد، ومن خلال هذا الفصل سيتم التطرق إلى مفهوم الضغوط النفسية، وأهم عناصرها وأهم أنواعها، وأهم الأعراض والمصادر والنظريات المفسرة لها وطرق وأساليب قياس الضغط النفسي.

1 تعريف الضغوط النفسية:

1 1 -التعريف اللغوي:

يشير المعجم الوجيز إلى الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطه ضغطا، عصره وزحمه وضيق عليه والضغطة (بضم الضاد)، الزحمة والضيق والشدة والمشقة الضغطة (بفتح الضاد) القهر والاضطرار ومنه ضغطة القبر أي تضييقه على الميت. (حسن شحاته،2001،ص 208)

1-2- التعريف الاصطلاحي:

عرف سيلي(selly) 1979 الضغط على أنه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو موقف خارجي، لإحداث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة.

(سمية طه جميل،1998،ص 40)

ويعرف (ميشل) الضغوط النفسية بأنها: هي الصعوبات التي يتعرض لها الأفراد بحكم خبراتهم والتي تنجم عن إدراكهم للتحديات التي تواجههم. (محمد جاسم، محمد العبيدي،2004،ص308)

كما عرفها (مكانيك): بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه. (محمد علي كامل،2004،ص6)

يعرف شاكر قنديل الضغوط النفسية: بأنها حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في صراع موقف أو صراع حاد. (فرج عبد القادر،د س،ص256)

يمكن تعريف الضغط النفسي بأنه: حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتحدث له حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك.

(محمد قاسم عبد الله،2004،ص 115)

تشير كلمة ضغط (stress) إلى الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد أو الانفعال وتظهر هذه الضغوط عندما يتعرض الفرد إلى صعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية ويحاول معها الفرد التغلب على تلك الصعوبات بوسيلة أو بأخرى من وسائل التكيف مع تلك الصعوبات. (هشام عبد الرحمان الخولي،2007،ص68)

والضغوط النفسية ما هي إلا مشكلات أو صعوبات يتعرض لها الشخص في حياته وتسبب له توترات وتهديدات مما يؤثر على سلوكه وعلاقته وطموحاته المستقبلية.(صالح حسن الداهري،2008،ص115)

وتعني أيضا الضغوط النفسية: تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد، وما ينتج عن ذالك من أثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذالك من الصراع، الإحباط، الحرمان والقلق. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص96)

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي: إن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وبزيادة حدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما إلى نمط جديد. (جمال أبودلو،2009،ص171)

نستخلص من التعاريف السابقة ما يلي:

أن الضغوط النفسية هي حالة من التوتر والإرهاق ناجمة عن الصعوبات النفسية التي تتمثل في حالة من التوتر والإحباط والإجهاد النفسي، فالطالب الجامعي ليس بعيدا عن هذه الحالات ففي مساره الجامعي يتعرض لهذه المواقف وخاصة في مرحلة التخرج .

2 - مكونات الضغوط النفسية:

يرى "سيزلاجي"و"والاس"(1995،1987) إن الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عنها حالة من عدم إتزان نفسي أو فزيولوجي أو اجتماعي تتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية وهي:

2 1 -المثير: ويمثل القوى المسببة للضغط والتي تفضي إلى الشعور بالضغط النفسي وقد تأتي من البيئة أو المنظمة أو العمل أو الفرد ذاته.

2 2 -**الاستجابة:** ويتضمن عامل الاستجابة ردود أفعال نفسية أو جسمية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وهناك على الأقل استجابات للضغط نلاحظ أنها كثيرة هي:

- الإحباط الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه له.
- القلق وهو يمثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة في بعض المواقف.

2 3 -التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات.

3_ أسس تصنيف الضغوط النفسية:

حظيت مسألة تحديد الضغوط بقدر لا بأس به من اهتمامات الباحثين وصنفت وفقا للعديد من الأسس والمحاور منها ما يلي:

_ تصنيف من حيث مرتباتها إلى ضغوط بناءة (إيجابية) في مقابل ضغوط صادمة أو سلبية (مثل الترقي في العمل أو الزواج، الانتقال إلى شقة جديدة في مقابل وفاة عزيز أو إصابة في العمل أو المرض....الخ)

_ من حيث الاستمرار: وتصنف إلى مستمرة ومنقطعة (كالظروف العمل السيئة والضغوط اليومية في المقابل المناسبات الاجتماعية، والإجازات ومخالفات القانون).

_ من حيث المصدر: وتصنف إلى ضغوط داخلية (أي داخل الفرد مثل الظروف الفيزيولوجية والطموحات والأهداف)في المقابل خارجية (أي تأتي البيئة الخارجية وهي كثيرة كالضوضاء، والظروف الطبيعية كالزلازل والأعاصير والملونات.....الخ).

_ من حيث المكان الذي تحدث فيه: (في العمل، المنزل، المدرسة، الشارع).

_ من حيث عدد المتأثرين بها وتصنف إلى عامة (أي التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة)في المقابل الخاصة التي تؤثر على فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد(كحوادث المرور، أو أحداث الحياة اليومية).

_ من حيث الشدة وتصنف إلى خفيفة ومعتدلة وشديدة أو حادة.

_ من حيث المجال الأساسي الذي تحدث فيه مثل: الضغوط الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية، الإدارية و التنظيمية.

وبالرغم من هذا التصنيف إلا أن هذه الأسس ليست منفصلة وإنما هي الأخرى متداخلة ومتقاطعة فالحدث الواحد يقبل التصنيف وفقا لأكثر من محور في الوقت نفسه.

(جمعة سيد يوسف،2004،ص23)

4_ أنواع الضغوط النفسية ومصادرها:

4-1- أنواع الضغوط النفسية:

وفقا لنوع العوامل الضاغطة، وصفة تأثيرها يقسم إلى نوعين: الضغط الفسيولوجي والضغط النفسي.

ويقسم الضغط النفسي إلى نوعين هما الضغط المعلوماتي (المعرفي)، والضغط الانفعالي

ويظهر الضغط المعرفي في حالة ظهور عبء زائد في المعلومات، حيث لا يتمكن الفرد في هذه الحالة تسوية مهمة ما واتخاذ قرارات صائبة.

أما الضغط الانفعالي فإنه يظهر في المواقف حياتية متنوعة كالتهديد والغضب والأخطار.....الخ.

_ وقد ميز "لازاروس"و" كوهن"(Lazarus"Cohen"1977") بين نوعين من الضغوط وهما:

4-1-1- الضغوط الخارجية المحيطة: وهي عبارة عن الأحداث الخارجية والموافق الناتجة عن محيط الفرد، وهي تمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

4-1-2- الضغوط الشخصية الداخلية: وهي الأحداث المتكونة نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجية والنابع من فكرة وذات الفرد. (محمد محمود بني يونس،2007ص252)

ونستطيع القول بوجه عام أن الضغوط ليست بالضرورة شيئا سلبيا، بل تكون في بعض الأحيان دافعا لإنجاز والأداء، وعلى هذا الأساس يمكن أن تصنف الضغوط إلى نوعين وهما:

الضغط الإيجابي: قد يكون للضغط تأثيرا إيجابيا كذلك أنه أساسي في الحث والتحريض على الإدراك موفرا الإثارة التي يمس إليه الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبيه ضروريان للتمتع بالكثير من مظاهر الحياة، ومن دونهما سوف تكون الحياة مسامة والضغط يوفر أيضا حسن الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه عندما نواجه حالات مهددة.

الضغط السلبي: وقد يكون الضغط المفرط والممتد والغير مفرج تأثيرا مؤدي في الصحة العقلية والجسدية والروحية وإذا ما تركت مشاعر الإحباط والخوف والاكتئاب المتولد من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، وبقدر أن الضغط هو السبب العام للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80% في جميع الزيارات التي يقوم بها الناس إلى العيادات، وأطباء العائلات. والضغط هو عامل مساعد في أحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصدعان، والإضطربات الهضمية ، والإضطربات الجلدية، الأرق، القروح، ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي: كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، وإضطربات التنفس .

(سمير شيخاني،2003ص60)

ـ كذلك يمكن تصنيف أنواع الضغوط إلى قسمين والمتمثلان في ما يلي:

الضغط الصحي: يعتبر الضغط ظاهرة أساسية في حياة الفرد، كما أنه ضروري لنمو الفرد وتحقيق الذات بشرط أن تكون الاستجابات تكيفية ومناسبة لما يتطلبه الموقف كالتعليم والسعي لحل المشكلات، فهو يثير الحماس الأفراد وخيالهم أما على صعيد العلائق فهو تحدد للقدرة على التكيف مع مستجدات الحياة.

الضغط المرضي: بالمقابل يوجد هناك صنف أخر وهو الضغط المرضي الذي يعرفه اليسون بأنه عبارة عن استجابة كيميائية جسدية لحالة تهديد من مؤثر معين بهدف المحافظة على الذات ولكنه

باستمرار تعرضه للمؤثر يمكن أن يسبب له أمراض كأمراض القلب التنفس وغيرها.

(بن زروال

فتيحة،2005ص31)

ولعل أهم ما نميز من أنواع الضغط النفسي ما ذكره **(soly bensqbet)** في قائمته نلخصها كما يلي:

الضغوط النفسية الانفعالية:

_ الإحباط وكل عوامل المضايقة والإكراه. _ عدم الرضا، الملل، الخوف والإرهاق.

_ خيبة الأمل، الخجل، الغيرة، الشعور بعدم النجاح، الاجترار الذي يؤدي نفسيا إلى الضغط.

_ الفشل، الإفلاس والنجاح المفاجئ غير المتوقع.

_ التغيرات المتكررة للبيئة (تغير مقر السكن، الترقية المهنية).

_ المشاكل العاطفية الزوجية، الطلاق. _ الهموم والمشاغل المادية والمهنية .

_ وفاة أو مرض شخص قريب. _ الانفعالات القوية الموجبة أو السلبية.

الضغوط الجسدية:

_ الإرهاق الجسدي والتعب، الجوع والمرض، البرد ودرجات الحرارة العالية.

_ التغيرات المتكررة للمناخ، الضجيج والتلوث والعمل الليلي.

الضغوط البيولوجية:

العوامل الغذائية، اختلال التوازن الغذائي، الإفراط في تناول المنبهات والتدخين.

(هارون توفيق الرشيدي،1996،ص73،66)

وأيضا يمكن تصنيف أنواع الضغوط حسب رأي العلماء كما يلي:

فقد أشار مورو **(Moore،1975)** إلى وجود ثلاث أنواع من الضغوط وهي التوترات الناشئة من الحياة اليومية ، والضغوط النمائية والأزمات أو الصدمات الحياتية.

(Moore،1975،p: 735)

كما صنفت الضغوط النفسية إلى نوعين حسب مداها الزمني حسب رأي برنت وسكواب **(Pritchard et Schwab)** وهي الضغوط الخفيفة ويستمر تأثيرها من ثوان إلى ساعات، والضغوط المتوسطة التي يستمر تأثيرها من ساعات إلى أيام.

(Janis,1968,p:13)

كما وصفت أنواع الضغوط النفسية بحسب نتائجها إلى نمطين حسب سيلي(Selye) وهي الضغوط المفرطة (ofer stress) الذي يسبب معاناة وألام وأسى مثل الخبرات والأحداث غير السارة، والثاني يدعى (stress) والمتمثل بالخبرات الانفعالية السارة كالشعور بالفرح والابتهاج والمتعة.

(Hamilton,1979,p:23)

4-2- مصادر الضغوط النفسية:

تعدد مصادر الضغوط والتي تتمثل في أحداث الحياة، الكوارث أو الأحداث المفاجئة العنيفة والمضايقات اليومية. (عبد المنعم عبد الله حسين،2006،ص151)

4-2-1- ضغوط أحداث الحياة: وتمثل أحد المصادر الهامة للضغط فأي حدث يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن يكون مصدر لضغط مثل موت أحد أعضاء الأسرة ، الطلاق، خلافات في العمل ، السجن، تغير مسؤوليات في العمل، التغير في الظروف.

4-2-2- الكوارث: وهي أحداث تتصف بالحدة وعدم التوقع، وتؤثر على عدد من الناس على الفور، فقد تكون الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين، وقد تكون من صنع البشر كالحروب والحرائق.

4-2-3- المضايقات اليومية: وهي مواقف أقل حدة يتعرض لهل الفرد في حياته اليومية وهي لا تؤدي للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، وإلا أن المعانات المستمرة لمضايقات في العمل والمنزل تؤدي إلى حالة الإنهاك والاستنزاف الجسمي والعقلي والانفعالي ويطلق عليه بالاحتراف. كما أن تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن مصادرها تختلف من فرد إلى أخر ويمكن رصد أهم مصادر الضغوط في الجدول التالي:

جدول رقم(1): يوضح مصادر الضغط النفسي حسب رأي العلماء

الرقم	مصـادر الضغــوط	المصــدر
1	ضغوطات عبء المهنة.	(طلعت منصور، فيولا الببلاوي 1989)
2	نقص الدافعية.	
3	الضيق المهني.	
4	صعوبات إدارة الوقت.	(هول وليندى، 1978)
5	ضغط نقص التأثير الأسري.	
6	ضغط الأخطاء والكوارث.	
7	ضغط النقص والضياع الأسري.	
8	ضغط النبذ وعدم الاهتمام .	
9	ضغوط التنافس.	
10	ضغوط العدوان.	
11	ضغوط السيطرة والقسر والمنع.	
12	ضغوط العطف على الآخرين.	
13	ضغوط الانتماء والصدقات.	

14	ضغوط الخداع والدونية.	
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33	ضغوط المشكلات التنظيمية. ضغوط عدم كفاية الموظفين. ضغوط ساعات العمل الطويلة. ضغوط المكانة والأجر والترقية. ضغوط عدم الاستقرار وفقدان الأمن. ضغوط غموض وصراع الدور. ضغوط التوقعات العالية غير الواقعية للذات. ضغوط ضعف القدرة على التأثير في صنع القرار. ضغوط المواجهات المتكررة مع الرؤساء. ضغوط فقدان التأييد مع الرؤساء. ضغوط العمل وضغوط الوقت. ضغوط الرتابة والشعور بالملل. ضغوط دفاعات في المعارك غير الضرورية. ضغوط التعامل مع العملاء. ضغوط تضايق فرص التدريب. ضغوط المسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل. ضغوط التوحد العاطفي مع الجمهور. ضغوط لأسباب عائلية. ضغوط لأسباب بيئية.	(David Vontana,1889)

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص97)

ومن أهم مصادر الضغوط تتمثل في المشكلات الذاتية الداخلية للفرد نفسه (ضغوط داخلية المنشأ) وبعض الضغوط الخارجية ومن أهمها:

الضغوط الدراسية: وتشكل الصعوبات الدراسية على الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا، ورد الجميل لأسرته.

وكما يظل مستقبل أجيال من التلاميذ مرهون بالامتحانات التي كثير ما يخفق فيها التلميذ لا بسبب قلة معلوماته، ولكن بسبب أدائه يوم الامتحان حيث يتعرض لضغط تظهر علامات الخوف والقلق والارتباك وقلة التركيز. (محمد بو فاتح، 2005،ص61)

الضغوط الاقتصادية: فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي فينعكس ذلك على حالته النفسية.

الضغوط الاجتماعية: الحجر الأساسي في التماسك الاجتماعي، والتفاعل بين أفراد المجتمع فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد.

(محمد علي كامل ،2004، ص10)

الضغوط الأسرية: لكل أسرة نظامها، ولكل عائلة برنامجها وقيودها والتزامها وهي تؤثر بلا شك على قرارات الشاب أو الفتاة اللذان يجدان في أحيان كثيرة إن عليهما أن يتمثلا لتلك الضوابط والقيود، مما يشكل ضغطا على بعض حريتهما، وبعض قراراتهما.

الضغوط العاطفية: تمثل العديد من النواحي النفسية والانفعالية، فهي تمثل لبني البشر واحدة مستلزمات وجوده الإنساني، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة أختصه الله بها فعندما تعيق ظروف الإنسان في طلب الزواج والاستقرار بسبب الحاجة الاقتصادية مما يشكل ذلك ضغطا عاطفيا.

(علي إسماعيل عبد الرحمن،2001،ص24،17)

الضغوط الصحية: وهي ضغوط مرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع، ارتفاع ضربات القلب والغثيان والرعشة.....الخ.

الضغوط الشخصية: كالهروب والمقاومة وانخفاض تقديرات الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة اتخاذ القرار والتردد. (جمال أبو دلو ، 2009، ص176)

ضغوط مرتبطة بالفرد: كما تشير إلى أن هناك أنماط للشخصية أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب وأن هؤلاء يتميزون بما يلي:

_ الدافع العالي لإنجاز الأهداف المتتالية . _ يقظة ونشاط زائد.

_ الرغبة التنافسية الشديدة. _ إنجاز الأنشطة بأسرع ما يكون. (أسامة كامل راتب،2004،ص139)

5 - أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عنه إختلالات هرمونية يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض تترك أثارها على الحالة الجسمية والنفسية نفصلها كالآتي:

5-1- الأعراض الجسمية: يمكن أن تعكس أثار الضغوط النفسية على الجسم، مما يجعله عرضة للإصابة بعدة اضطرابات منها:

_ تغيرات في أنماط النوم، الأرق. _ ضيق النفس.

_ التعب وزيادة إفرازات الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسمي. _ وإضطربات الهضم.

_ تغيرات في الهضم: الغثيان، القي، الإسهال. _ الصداع النصفي.

_ آلام الرأس مع آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم. _ فقدان الدافع الجنسي

_ الربو. _ زيادة الأدرينالين في الدم

_ توتر عضلات الرقبة والأكتاف.

_ القرحة المعدية

(سمير شيخاني،2003ص18)

5-2- الأعراض النفسية:

ينتج هذا الجانب عادة عن عجز الفرد من التصرف مع المواقف الضاغطة باستجابات سلوكية، وعندما لا تساعده هذه الاستجابات السلوكية على حل المشكلة ويزيد من تعقدها مما يؤدي إلى زيادة ضغطه، فيستجيب سلبيا وبتالي تظهر عليه أعراض نفسية وسلوكية كالتعب، نقص الحيوية، الانطواء، الملل، القلق الذي يشعر به حتى عند مواجهة أبسط المشكلات .

(قاسم محمد قاسم،2001،ص118)

5-3- الأعراض المعرفية: تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

_ نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.

_ تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء وتزداد الأخطاء.

_ عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.

_ فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.

_ ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.(طه عبد العظيم،2006،ص44)

_ نوبات الهلع _ انحطاط في قوة الذاكرة. _ صعوبة اتخاذ القرارات.

_ الانحراف عن الوضع السوي. _تشوش الأفكار والارتباك.

(سمير شيخاني،2003،ص18)

5-4- الأعراض السلوكية: وتظهر في الأعراض التالية:

_ انخفاض الدافعية. _ انخفاض مستوى الإنجاز.

_ اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم. _ انخفاض إنتاجية الفرد.

_ اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة. _ قضم الاضافر.

_ الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة والانسحاب.

_ تغيرات في الشهية: فقدان الشهية العصبي، الشره العصبي.

_ زيادة تناول الكحول مع الإفراط في التدخين.

_ زيادة معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا عنها.

(خالد محمود عبد الوهاب، د س، موقع الكتروني)

5-5- الأعراض العاطفية والانفعالية: إن الحالة الانفعالية كذلك لديها انعكاسات الضغوط النفسية وتتجسد في مايلي:

_ نوبات الاكتئاب _ نوبات الغضب الشديد. _زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث نقص على الاسترخاء. _نفاذ الصبر أو حدة الطلع

_ زيادة الإحساس بالمرض حيث تهيؤ أعراض إلى أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة (سمير شيخاني،2003،ص19)

6 - العوامل المسببة للضغوط النفسية:

ويمكن تصنيف العوامل التي تسبب الضغوط النفسية إلى مايلي:

6-1- العوامل الشخصية: والتي تميز الفرد عن غيره من الأفراد، مثل تكوينه الشخصي والخصائص التي يتمتع بها، وقدرته ومهارته، والدوافع التي تحركه، وأنماط السلوك التي يمارسها وهنا نجد الأفراد يتشابهون ويختلفون، فهناك الأفراد الذين ترتفع درجات طموحاتهم وتتنوع دافعهم وهناك العكس، ولاشك أن كل الفريقين يختلف في درجة التعرض للضغوط، كما أن استجابة فريق كل منهما تختلف عن الآخر وكذلك تختلف الآثار التي تتركها الضغوط على كل واحد منهما.

6-2- العوامل الاجتماعية: وهنا نمد بصرنا إلى خارج محيط العمل وندخل المجتمع الكبير، فنجد فيه مجموعة كبيرة من العناصر التي تؤثر على الأفراد والدرجات التي يتعرضون لها من الضغوط واستجاباتهم لها.

وهذه العناصر في الظروف الاقتصادية السائدة، والأعباء العائلية التي يلتزم بها الأفراد وتكاليف المعيشة....الخ. (عبد الرحمان توفيق،2004،ص19،22)

ـ كما أشار علي عسكر إلى أربعة نقاط تمثلت في العوامل المسببة للضغوط النفسية وهي كمايلي:

التكيف: تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بتوازنه بين الجانب العقلي والجانب البدني فالجسم بطبيعته يعمل على الاحتفاظ بهذا التوازن في مواجهة التغيرات الحياتية وتكمن الخطورة في أن هذه التغيرات من شأنها إحداث خلل في التوازن الكيميائي والذهني وإجبار الجسم للجوء إلى عملية التكيف للاحتفاظ بذلك التوازن.

ـ الإحباط: يشعر الفرد عادة بالإحباط في حالة وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه الشخصي أو في حالة شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل لتغيير الموقف الغير مرغوب فيه.

ـ زيادة الحمل: تستخدم هذه العبارة من عبارة زيادة المثيرات والتي تشير إلى زيادة المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها ويتمثل ذلك في عوامل مثل: عدم وجود وقت كافي لإنجاز المتطلبات ، وزيادة المسؤولية، عدم وجود دعم أو مساندة اجتماعية....الخ.

ـ الحرمان الحسي وقلة الإثارة: إن الفرد الذي يجد نفسه يزاول عملا مكرر خال من الإثارة يفقد الرغبة في الأنشطة اليومية، وقد يجد نفسه منهكا خلال العمل اليومي يؤدي عملا أقل من قدراته، يجد حياته مملة يشعر بالقلق بسبب فقدان الإثارة. (علي عسكر،2003،ص72)

ـ وهناك من صنف عوامل الضغط النفسي كمايلي:

ـ عوامل الضغط النفسي الجسدي: مثل الأصوات المزعجة، الإصابات، الجروح، الحوادث والآلام الجسدية...الخ.

_ عوامل الضغط النفسي: مثل القلق، الإنهاك، المخاوف، والأخطار خاصة ما يهدد الحياة منها الوحدة والإرهاق الفكري....الخ.

_ عوامل الضغط الاجتماعي: يمثل الصراعات المهنية والظروف الحياتية المعيشية الصعبة والخلافات

العائلية وصعوبة العلاقات الاجتماعية والشخصية والعزلة الاجتماعية....الخ.

(محمد أحمد النابلسي،

1991،ص257)

7 - الخصائص العامة لظاهرة الضغوط النفسية "وحدتها وتميزها":

وفيما يلي بعض الخصائص العامة التي تم استخلاصها من المبادئ والنظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية على النحو التالي:

7-1- المادية والنشئية: تأتي الضغوط النفسية من تفاعل عناصر مختلفة تنشأ من مثيرات تكمن في طبيعة النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، وتنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية كيميائية (جراثيم أو تغيرات هرمونية) ومن المثيرات نفسية (مطالب تتجاوز قدرة الفرد على تحملها) وهذه الوقائع يمكن إدراكها المادي من خلال المعرفة الحسية وتجسدها الواقعي بصورة عيانية.

7-2- عامة ومنتشرة: بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد إلا أن هناك شروطا عندما تتوافر لابد أن يعاني كل فرد من الشعور بالضغوط النفسية، وهنا تتحقق صفة العمومية.

7-3- تنشأ من مثيرات سارة ومؤلمة: ثبت أن الحوادث بصفة عامة تتطلب إعادة توافق وأن الخبرات السارة تسبب ضغطا ، ولكنه أقل من الضغط الناتج عن الخبرات غير السارة.

7-4- الضغوط مؤشر ضروري للتوافق: إذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد واستطاع تحقيقها يحدث التوافق أما إذا كانت فوق طاقته واحتماله يحدث سوء توافق، ومن هنا ارتبطت الضغوط بالمطالب التي تفوق القدرة والاحتمال.

7-5- عند حد معين تعتبر الضغوط دوافع إيجابية: إن ارتفاع مستوى قوة الدافع يجعل الأفراد أكثر حدة من الناحية الفسيولوجية، كما يحدث تغيرات في إفرازات الغدد وضربات القلب وضغط الدم وهذه التهيئة الفسيولوجية اللازمة لسلوك ما، وترتبط الدرجة التي تكون عليها هذه المتغيرات بدرجة الضاغط الخارجي الذي يتعرض له الفرد.

7-6- الضغوط ذات طبيعة ديناميكية: تتصف الضغوط بأنها ليست مستقرة وهي ظاهرة تتأثر بالجنس ودرجة الوعي الذاتي للأفراد ويختلف ترتيبها تبعا لشدتها.

8 - النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية:

8-1- النظريات:

تناولت النظريات النفسية الضغوط ضمن أطر ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها، وهو ما ستبينه الدراسة في هذا العرض:

8-1-1 نظرية سبيلبرجر (Spielberger):

لا يمكن مفهوم الضغوط عند سبيلبرجر بدون تمعن في نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه" عبارة على سلوك مكتسب، يظل كامنا حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق " .

أما القلق كحالة فقد عرفه بأنه عبارة عن " حالة انفعالية يشعر بها الإنسان عندما يدركه تهديدا في موقف، فينشط جهازه العصبي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد".

وربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا ويميل الشخص المرتفع في القابلية للقلق إلى إدراك خطر عظيم، في علاقته مع الآخرين، التي تتضمن تهديدات لتقديره لذاته وهو يستجيب لتهديدات الذات هذه بارتفاع شديد في حالة القلق أو في مستوى الدافع.

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد تشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص من الدراسات تحقق من خلالها صدق وفروض ومسلمات نظريته. (جميل حسن الطهراوي،2008،ص6)

8-1-2- نظرية هانزسيلي:

يعتبر هانزسيلي من المتخصصين في الدراسة الفيزيولوجية والأعصاب، واتضح هذا من خلال اهتماماته باستجابات الجسم الفسيولوجي الناتجة عن الضغوط.

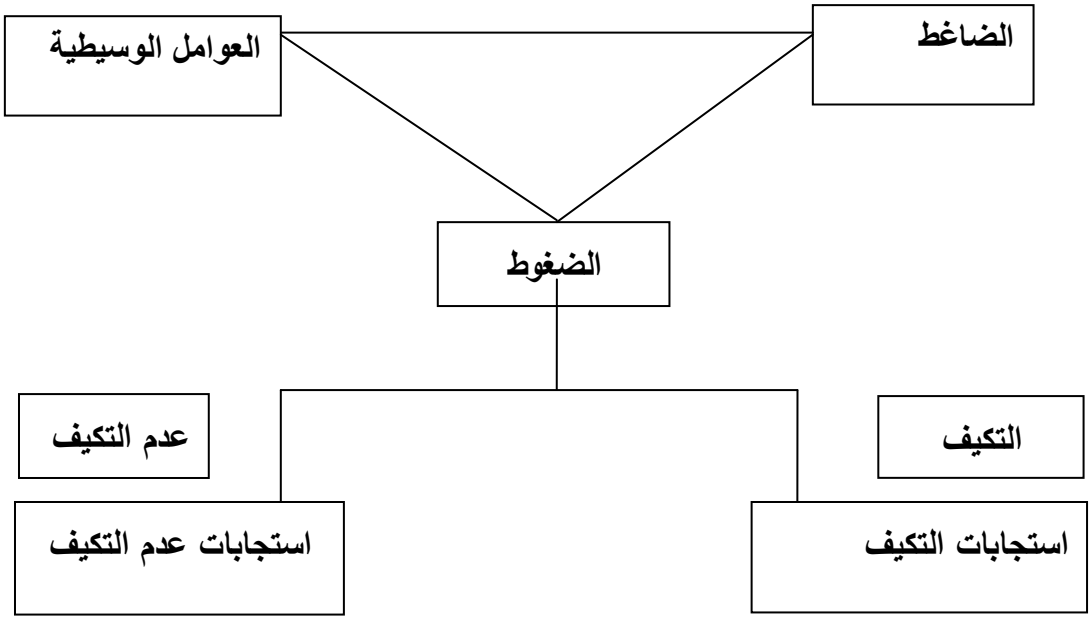
وكان لهذا التخصص تأثيرا كبيرا في صياغة نظريته، وتنطلق هذه النظرية من مسلمة أن الضغط متغير غير مستقل الضاغط وأن هناك استجابة وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر هانزسيلس أن أعراض الاستجابة

الفيزيولوجية للضغط عامة هدفها هو المحافظة على كيان الحياة وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد سيلي ثلاث مراحل التكيف العام هي:

الفزع: وفيه يظهر تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديدا فإن الجسم ينهار وتحدث الوفاة.

المقاومة: وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف عندما تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية الشديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف وقد أوضح كل من (levin et scotch) أن (selly) قد وضع رسما توضيحيا لنظريته:



الشكل رقم (01): يوضح تخطيط عام لنظرية سيلي

وفي إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطية والتي يكون لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغط.

أما أعراض التكيف المتزامن(في وقت واحد) يقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغيرات الكيميائية وأخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل: ضغط الدم أو أمراض القلب. وتأثر بنظرية (selly) كل من(lagrath) و (lazarus).

(هارون توفيق الرشيدي،1999، ص 50،53)

8-1-3- نظرية موراي: يعتبر أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول و ليندزي 1978)، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

ضغط بيتا (beta stress) : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ضغط ألفا (alpha stress): ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

(فاروق السيد، 2001، ص 100)

كما قدم موراي قائمة لأهم الضغوط مايلي:

ضغط نقص التأييد الأسري: هو شعور بالتوتر والضيق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية، تجعل الفرد يشعر بفقدان الجماعة الأسرية، وفقدان السند والشريك في وسطها، وعدم الاستقرار المنزلي، والشعور بوطأة التمييز بين الأخوة.

ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: هو شعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز، وكذلك الشعور بعد الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية، تجعل الفرد يشعر بضغط قلة الإمكانيات المادية، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل، وفقدان الوظيفة والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض.

ضغط العدوان: هو شعور بالتوتر والضيق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى العدوان وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئية أشخاص لا تسهل تحقيق السخرية على الآخرين وتعنيفهم عند الاختلاف معهم والرغبة في الانتقام منهم عند الوقوف حائلا دون تحقيق الهدف.

ضغط الانقياد: هو الشعور بالإحباط الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التحفيز وكذلك الشعور بالتوتر الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص يرفضون الانقياد للآخرين والاستسلام لهم.

ضغط الانتماء والصداقة: هو الشعور بالتوتر والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد، وكذلك الشعور بالإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية واجتماعية وأشخاص يمنعون الاقتراب والاستمتاع بالتعاون من آخرين مهمين.

ضغط النبذ وعدم الاهتمام: هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة الدفاعية، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات بيئية تظهر عدم الاهتمام بالآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب والنقد والعقاب.

ضغط الجنس: هو الشعور بالإحباط والفشل الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الجنس والضيق بسبب عدم وجود أشخاص وظروف بيئية لا تساعد على إقامة وتنمية العلاقات الشهوية وممارسة العلاقات الجنسية.

ضغط طلب العاطفة من الآخرين (طلب الرفق): هو الشعور بالإحباط والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة الاستنجاد، والتوتر نتيجة وجود ظروف بيئية وأشخاص تيسر انصراف الآخرين عن الفرد، مما يؤدي به دائما لمحاولة استجداء عطفهم ومشاركتهم الوجدانية وطلب الرفق في المعاملة والمشاركة في حالات الاكتئاب.

ضغط الدونية والاحتقار: هو الشعور بالإحباط والقلق ينتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تزيد من الإحساس بالضعف وتظهر عدم احترام الآخرين للفرد والتقليل من قيمته وقيمة أعماله.

ضغط العطف على الآخرين (التسامح): ويكون نتيجة وجود أشخاص وظروف بيئية لا تيسر تحقيق رغبة الفرد في مساعدة الآخرين الذين لديهم مشاكل، وتعطيله عن زيارة المرضى ومواساتهم.

ضغط الخداع والمراوغة: هو الشعور بالقلق والفشل الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة.

(هارون توفيق الرشيدي، 1999،ص69، 70)

ضغط الخصوم والأقران المتنافسة: هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناشئة عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا يسيرون النجاح في المنافسة بين الأقران في مجالات الحياة ويزيدون من الشعور بعدم الثقة في القدرة على مسايرتهم والتساوي معهم في تحقيق الأهداف.

ضغط السيطرة والمنع: هو الشعور بالتوتر لعدم إشباع الحاجة إلى السيطرة ووجود ظروف بيئية وأشخاص تفرض على الفرد القيام بأعمال غير راغب فيها، سيطرة الآخرين على أدائه وقيادتهم لسلوكياتهم، واتخاذ قرارات خصمه.

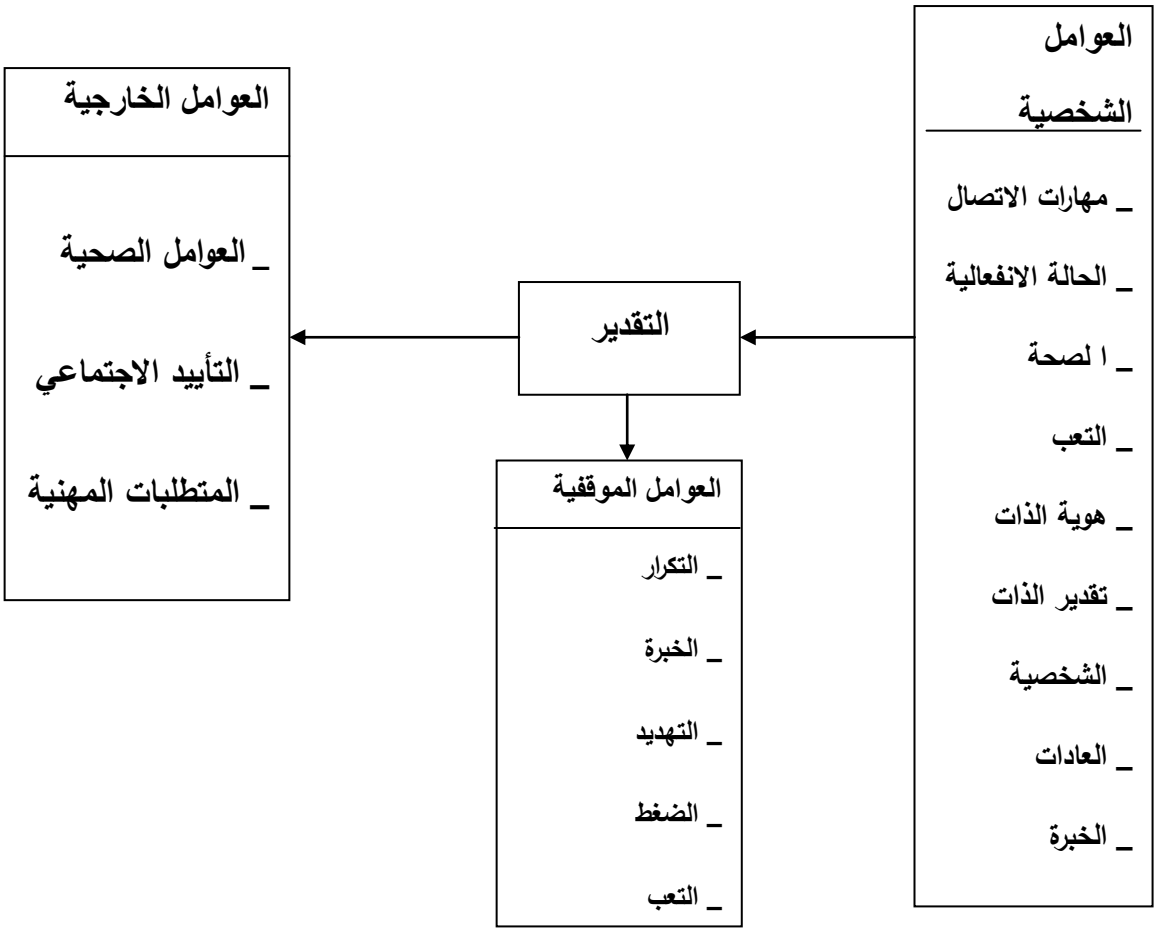
ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة: وينتج من عدم الإشباع الحاجة إلى الاستقلال والشعور بعدم الراحة من وجود أفراد ومواقف بيئية لا تسهل على الفرد الإفضاء عن مشاعره ووجدانه مثل: الشعور بكبح القضاء والقدرة والتعرض للسجن. (هارون توفيق الرشيدي،1999،69،70،73)

8-1-4- نظرية التقدير المعرفي: قدم هذه النظرية **lazarus 1970**، وقد ظهرت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي يعتبر مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية خاصة البيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه،

وتعرف هذه النظرية "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شئ يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل رقم (02) : يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط النفسية

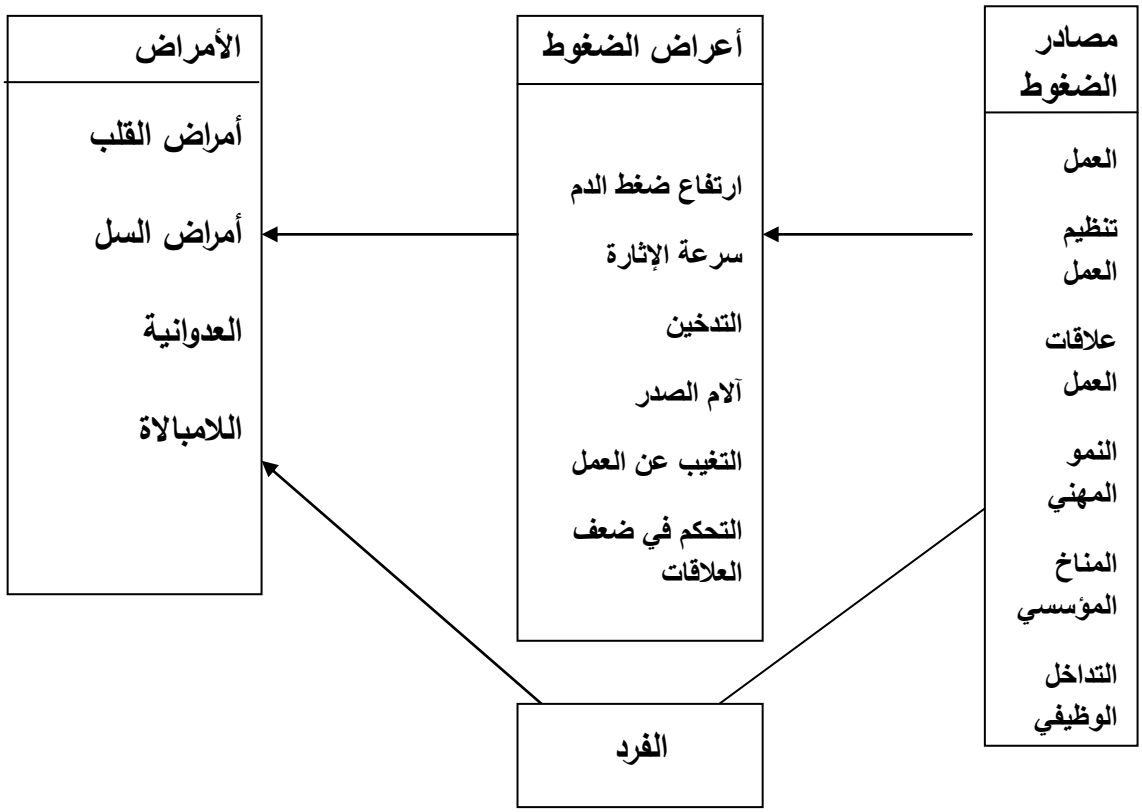
يتضح من الشكل (02) إنما تغيير ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك لفرد أخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما

يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد كمه والحاجة التي تهدد الفرد ، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة. (فاروق السيد عثمان،2001، ص101)

8-2- نماذج الضغط النفسي:

هناك عدة نماذج للضغوط النفسية أهمها مايلي:

8-2-1- نموذج مارشال: وفي هذا النموذج يحدد مارشال العوامل المسببة للضغوط في العمل، والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل التالي:

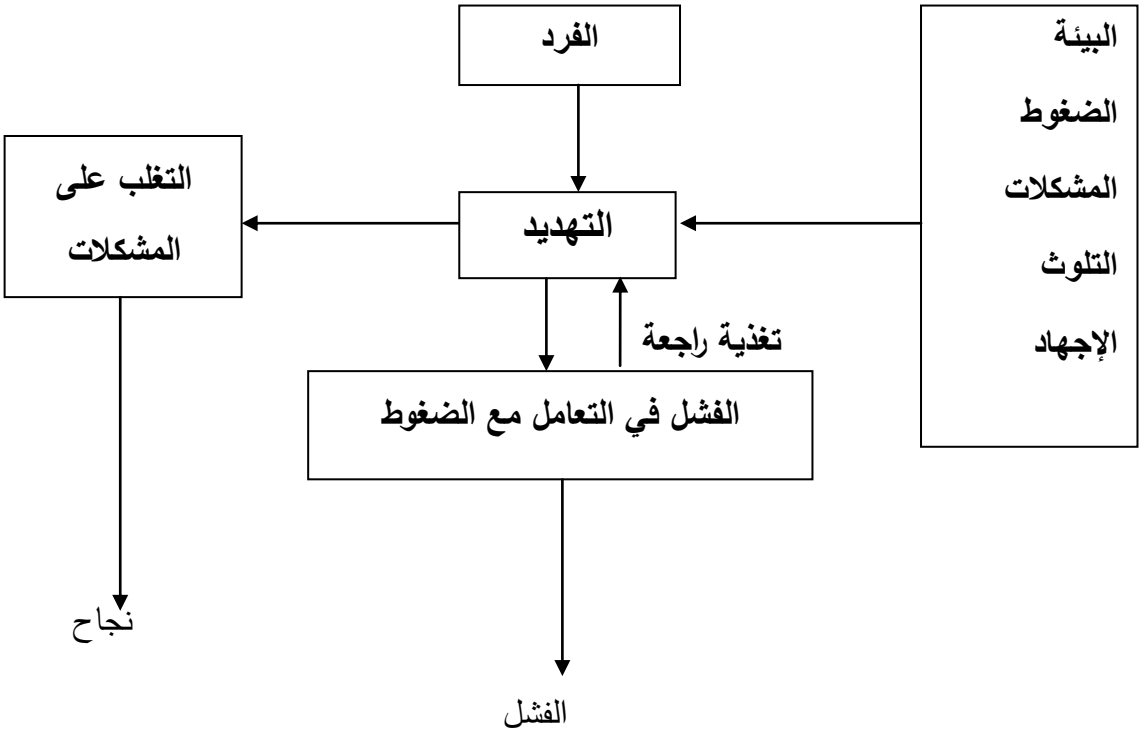


الشكل(03): يوضح نموذج مارشال للضغوط النفسية

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص102، 103)

8-2-2- نموذج كوبر:

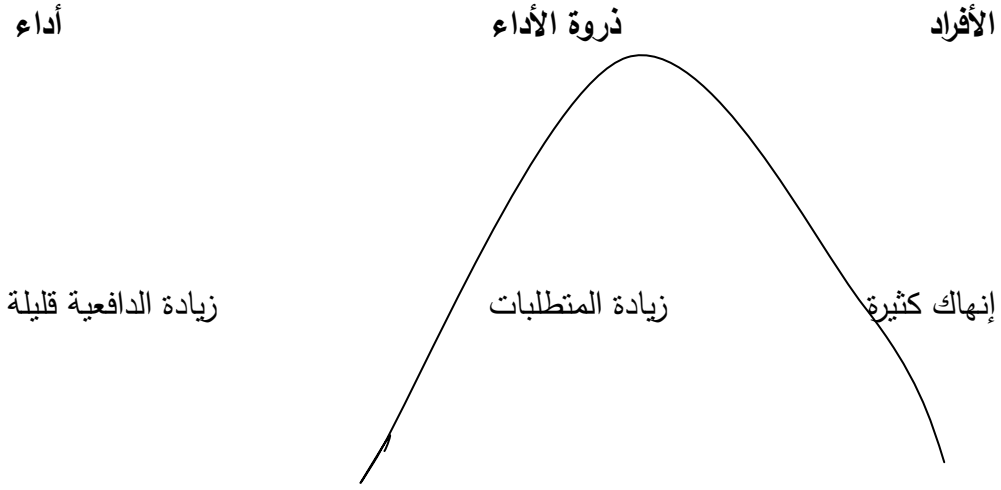
يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذكر كوبر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل مرض القلب والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات ويمكن رصد نموذج في الشكل التالي :



الشكل(04): يوضح نموذج كوبر للضغوط النفسية

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص، 102، 103)

8-2-3- نموذج هب (hebb): لقد اهتم هب بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي هذه النظرية أكد هب أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث إن الزيادة في متطلبات تعتبر نوعا من الحوافز والمنشطات ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على الاستجابة لها والتوافق وبتالي تقل قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرته وعن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل وبتالي إلى الإنهاك النفسي ويمكن رصد نموذج هب في الشكل التالي:



الشكل (05): يوضح نموذج هب للضغوط النفسية

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص، 104)

8-2-3- نموذج كوكس وماكاي (coscetuochay):

ويعرف بنموذج كوكس وماكاي للتحويل بين الإنسان والبيئة ويقترح واضعوه أنه يمكن وصف الضغط كجزء من منظومة معقدة وديناميكية من التحولات (التعاملات) بين الأشخاص وبيئتهم.

هذا النموذج يجمع بين النظر للضغط على أنه مثير وتلك التي تنظر على أنه استجابة ويشمل هذا النموذج على خمس مراحل:

- مصادر المطلب المرتبطة بالشخص التي تعتبر جزء من البيئة.
- إدراك الشخص للمطالب وقدرته على التعامل معها ويحدث الضغط عندما يفقد الفرد توازنه وقدرته على التوفيق بين المطلب المدرك وبإمكاناته وقدرته المدركة .
- مرحلة الاستجابة الفسيولوجية للضغط.
- تهتم هذه المرحلة بنتائج الاستجابة الخاصة والمواجهة.
- مرحلة التغذية الراجعة.

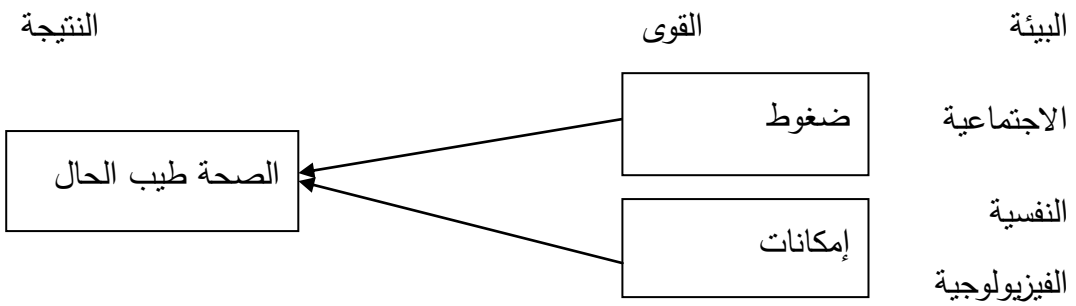
8-2-4- نموذج لين واينسل (lineetensel):

يشمل هذا النموذج على مجموعة من المتغيرات هما:

متغيرات البيئة: ويشمل البيئة الاجتماعية والنفسية الفيزيولوجية.

متغيرات القوى المتصلة بمتغيرات البيئة: حيث يرى واضعو النموذج أن كل بيئة من البيئات الثلاث السابقة تشمل على قوتين إحداهما تمثل الضوابط، وأخرى تمثل قوة الموارد أو الإمكانيات.

فالمطالب الاجتماعية تمثل ضغط البيئة الاجتماعية في حين تمثل المساندة أهم مواردها وهكذا البيئة النفسية من ضغوطها التعرض للإهانة ومن إمكاناتها الصلابة وتقدير الذات المتغير التابع (النتيجة) المتمثلة في الصحة النفسية أو طيب الحياة.



الشكل رقم(06): يوضح نموذج لين واينسل (1986) للضغوط النفسية

(محمد السيد عبد الرحمن،2000،ص،67)

9 - أشكال الاستجابة للضغط النفسي:

إن عملية الاستجابة للضغط النفسي عبارة عن تفاعل شديدا التعقيد بين الجسم والدماغ، فعندما يدرك المخ أحد مثيرات الضغط تحدث العديد من ردود الأفعال الكيميائية الحيوية المعقدة، ومن التغيرات في الوظائف المعرفية والعاطفية والسلوكية، وسوف نورد بشكل مختصر الأشكال الرئيسية لهذه العملية:

9-1- الاستجابة المعرفية والعضوية والسلوكية للضغط:

إن تقبل الناس للحوادث أو الضغوط النفسية يختلف من شخص لآخر فما قد تكون طبيعيا ومقبولا عند شخص أخر وتكون ردة الفعل حسب احتمال الشخص ونظرته للضغط أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها وبها يعاني الشخص الذي لا يستطيع تحمل الضغوط بما يعرف باضطرابات التكيف إذ كان هذا الشخص يعتبر هذا الضغط النفسي المقبول من البعض والذي يعتبر طبيعيا جدا عند الآخرين مما يسبب اختلال في المشاعر والعواطف وكذلك اضطرابات في السلوك.

(إسماعيل البخاري، 2009، موقع إلكتروني)

وتعتبر هذه الاستجابات جزءا من استجابة الضغط فعلى الرغم من قدرة معظم الأشخاص على تقبل التغيرات الجسمية المرتبطة بالضغط فانه لا يمكنه ربط ما يحدث لهم من ذهول وشرود أو نسيان عجز عن التركيز، بالحدث الضاغط الذي يغيرونه فكما صممت التغيرات المرتبطة بالاستجابة الجسمية للضغط لمساعدة الشخص على التصدي بشكل أكثر فعالية. (علي إسماعيل علي،1999،ص 82،83)

ويمكن تقسيم استجابات الضغوط النفسية إلى مايلي:

استجابة عضوية: مثل التنبيهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفاعلية الجهاز السمبثاوي المسؤول عن امن الجسم تلقائيا من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل: الجهاز الدوري، التنفسي، الجهاز الغددي، وكذلك الجهاز البارسمبثاوي حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم، وتسمى الحالات الناتجة عنها بالإمراض النفس جسدية.

استجابة نفسية: كافة الاستجابات التي يتحكم بها الفرد في موقف محدد وهي:

- العمليات المعرفية: والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته وكذلك تقييم الضغط الموجود مثل الوصول إلى الضغوط دون القيام بفعل ما.

الاستجابة السلوكية: وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها والاستجابة للضغوط لا تقصر على الكائن البشري بل أنها موجود عند الحيوانات، لذا فان أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها بل على قسم منها، وعندما يتعرض الإنسان اضغط ما يمر بثلاث مراحل هي:

الأولى: رد فعل الأخطاء: حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الادرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط

وإلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

الثانية المقاومة: عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولية عن النمو، وعندما الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف وبالتالي يكون الجسم في حالة إعياء وضعف.

الثالثة الإعياء: لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي البار سمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما، وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف. (محمد علي كامل،2004، ص16، 17)

10 -طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات، ومن تلك الأدوات أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي، أو الإكلينيكي ، وتكون الأداة أما مكتوبة أو عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات نسبة الإجهاد، أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة ونستعين من مقياس هولمزوداهي بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

_ وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).

_ موت أحد أفراد الأسرة المقرب

_ تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمن

_ تغير مفاجئ في الوضع المادي.

_ وفاة صديق عزيز.

_ الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة .

_ حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.

_ الطلاق.

_ خلافات مع أهل الزوجة أو الزوج.

_ فصل عن العمل.

_ التغيير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.

_ تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

_ سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.

(محمد علي كامل،2004،ص7)

خلاصة الفصل:

ما نسخلصه في هذا الفصل بأن دراسة الضغط النفسي باعتباره أكثر الحالات النفسية انتشارا ولما يسببه هذا الضغط من توتر وصراع داخلي يظهر في شكل أثار حادة على حياة الفرد سواء من الناحية النفسية أو العضوية. كما أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعاريفه من عالم إلى أخر حيث عرفها كل عالم حسب مجاله وتخصصه وكذلك إختلافات في تصنيف أنواع الضغوط النفسية فمنه الايجابي ومنه السلبي وأيضا الصحي والمرضي، ثم تناولنا المصادر المؤدية إلى حدوث الضغط النفسي، مع ذكر الأعراض المعرفية والسلوكية والانفعالية، كما أيضا تطرقنا إلى النظريات المفسرة حيث فسرها سيلي أنه متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة وتكون أعراض الاستجابة فسيولوجية، أما سبيلرجر يعتبر فهم نظرية القلق على أساس التمييز بين نوعي القلق كحالة والقلق كسمة بينما وجهة نظر موراي يعتبر مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني وإضافة إلى ذلك تناولنا أشكال الاستجابة للضغوط فمنا استجابة عضوية ونفسية وسلوكية وفي الأخير طرق قياس الضغوط .

الفصل الثالث: فصل الدافعية للتعلم

تمهيد

1 - تعريف الدافعية .

2 - تعريف دافعية التعلم.

3 - خصائص الدافعية.

4 - تصنيف الدافعية.

5 - وظائف دافعية التعلم.

6 - شروط دافعية التعلم.

7 - مصادر دافعية التعلم .

8 - عناصر دافعية التعلم.

9 - أساليب زيادة دافعية التعلم عند المتعلمين.

10 - النظريات المفسرة لدافعية التعلم.

11 - قياس دافعية التعلم.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية ودلالة، سواء على المستوى النظري أو التطبيقي، وذلك لدور الأساسي الذي تلعبه في تحديد وجهة السلوك.

فالدافعية هي المحرك الأساسي وراء أوجه النشاط المختلفة والتي يكتسب الفرد عن طريقها خبرات جديدة ويعدل من القديمة، كما يمكن النظر إليها على أنها طاقة كامنة لابد من وجودها لحدوث التعلم.

أما فيما يخص العناصر التي سوف نتناولها في هذا الفصل فهي كالتالي تعريف الدافعية، تعريف دافعية التعلم، خصائص الدافعية، تصنيفها، أهميتها، وظائف دافعية التعلم، شروط دافعية التعلم، مصادر دافعية التعلم، عناصرها، أساليب زيادتها، النظريات المفسرة للدافعية، وأخيرا قياس الدافعية.

1- تعريف الدافعية:

تعريف "مروان أبو حويج": هي الطاقة الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي، وهذه الطاقة هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكيف ممكن مع بيئته.

(مروان أبو حويج،2004،ص143).

يرى هذا التعريف أن الدافعية عبارة عن طاقة توجه سلوك الكائن الحي وترسم أهدافه قصد تحقيق أحسن تكيف.

تعريف "محمد عودة الريماوي": هي عملية أو سلسلة من العمليات تعمل على إثارة السلوك الموجه نحو هدف، وصيانته والمحافظة عليه وإيقافه في نهاية المطاف.

(محمد عودة الريماوي،2004،ص201).

ينظر هذا التعريف للدافعية على أنها تعمل على إثارة السلوك نحو هدف والمحافظة عليه.

تعريف "أحمد محمد عبد الخالق": هي حالة من الإثارة أو التنبه داخل الكائن الحي العضوي تؤدي إلى سلوك باحث عن هدف، وتنتج هذه الحالة عن حاجة ما وتعمل على تحريك السلوك وتنشيطه وتوجيهه. (أحمد عبد الخالق،2006،ص361).

ينظر هذا التعريف للدافعية على أنها حالة داخلية من الإثارة تنتج حاجة ما تقوم بتحريك السلوك وتنشيطه نحو هدف معين.

تعريف "يونج Youing f": هي نشاط موجه نحو هدف معين، مثل البحث عن الغذاء أو الأمن.

(نبيهة صالح السماراتي، 2006، ص94).

ركز هذا التعريف على نشاط الباحث عن هدف.

تعريف "وتيج Witge f": هي عامل نفسي شعوري يهيأ الفرد لتأدية بعض الأفعال أو ميله لتحقيق بعض الأهداف. (Madeline Banque Ford,2001,p 02).

في حين هذا التعريف يرى أن الدافعية شرط لتحقيق الأهداف أو عدم تحقيقها.

2- تعريف دافعية التعلم:

تعريف "محي الدين توق": هي حالة داخلية عند المتعلم تدفعه إلى الانتباه للموقف التعليمي والإقبال عليه بنشاط موجه، والاستمرار في هذا النشاط حتى يتحقق التعلم. (محي الدين توق، 2003، ص211).

يشير هذا التعريف للدافعية على أنها حالة داخلية توجه الانتباه نحو الموقف التعليمي والإقبال عليه والاستمرار فيه.

تعريف "نايفة قطامي": هي حالة داخلية تحث المتعلم على السعي بأي وسيلة ليمتلك الأدوات والمواد التي تعمل على إيجاد بيئة تحقق له التكيف والسعادة وتجنبه الوقوع في الفشل.

(نايفة قطامي،2004،ص133).

ركز هذا التعريف على عملية سعي المتعلم في إيجاد بيئة تحقق له السعادة والنجاح.

تعريف "ثائر غباري": هي البحث عن نشاطات تعليمية ذات معنى مع أقل طاقة للاستفادة منها.

(أحمد ثائر غباري،2008،ص41)

يرى هذا التعريف أن الدافعية تبحث عن نشاطات بأقل جهد وطاقة.

تعريف "بروفي Brophy f": يعرفها بأنها مفهوم نظري يستخدم لتفسير المبادرة والمثابرة، وبخاصة السلوك الموجه نحو هدف وفي نطاق الدراسة ويستخدم مفهوم الدافعية لتفسير الدرجة التي يقوم عندها الطلبة باستثمار انتباههم ومجهودهم في الموقف الصفي. (سعاد حير، 2008، ص216).

ينظر هذا التعريف للدافعية على أنها مفهوم نظري يفسر المبادرة في الموقف التعليمي.

3- خصائص الدافعية:

للدافعية مجموعة من الخصائص منها:

– تكتسب الدافعية من الخبرات التراكمية للفرد، مما يؤكد على أهمية الثواب والعقاب في إحداث تغيير في سلوك المتعلم، وتعديله وبنائه أو إلغائه.

– لا تعمل الدوافع بمعزل عن غيرها من الدوافع الأخرى، فقد يكون الدافع للتعلم إرضاء للوالدين، وقد يكون القبول الاجتماعي. (الخوالدة ناصر،2005،ص20).

– الدافعية هي قوة ذاتية داخلية. – تتصل الدافعية بحاجات الفرد.

– الدافعية محرك للسلوك. – تستثار الدافعية بعوامل داخلية أو خارجية. (فوقية عبد الفتاح،2005،ص202).

4– تصنيف الدافعية:

توجد عدة تصنيفات ونجد منها:

4– 1– الدوافع الشعورية واللاشعورية:

أ– **الدوافع الشعورية:** وهي تلك الدوافع التي يشعر الشخص بوجودها ويعيها أو يمكن له أن يستدعيها أو يتذكرها إذا سئل عنها مثلا بماذا تحس الآن؟ .

فالشخص الجائع مثلا يجيب بدافع الجوع، وبذلك تعتبر مثل هذه الحالات دوافع شعورية حيث يعيها الشخص الذي توجد فيه ويحس بدفعها له إلى سلوك معين أو تحقيق رغبات محددة.

ب– الدوافع اللاشعورية: وهي تلك الدوافع التي تدفع الإنسان إلى القيام بسلوك معين دون أن يعرف ما الذي يدفعه للقيام بهذا السلوك، وكثيرا ما تكون الدوافع اللاشعورية غطاءا أو تكوين رد

فعل لدوافع لاشعورية دفينة، على سبيل المثال الشخص الذي يتباهى بكرمه فهو يدافع به ضد بخله كدافع لاشعوري، ويمكن للمحتويات اللاشعورية أن تخرج إلى سطح الشعور من خلال الأحلام فلتات لسان.

وفضلا عن ما سبق فإن هذه الدوافع اللاشعورية تظل تتصارع مع بعضها للخروج إلى سطح الشعور، ولكن تقوم الأنا بمقاومة ذلك وتكتبها في اللاشعور. (فايد حسين،2005).

4- 2- الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية:

أ -**الدافعية الداخلية:** هي النزعة التي تجعل الفرد ينشغل ويهتم ويمارس شيء واحد من عدة أشياء تظهر باستمرار من الحاجات النفسية، لأن الأفراد يمتلكون حاجات فطرية بداخلهم، وخبراتهم الداخلية تعطيهم رضا تلقائي عن النفس، فعندما يهتم الأفراد بالمهمات ويشعرون بالحنين إلى خبراتهم الداخلية كدافعية داخلية تمثل القوة التي تخلق الاتجاهات الظاهرة والضغوط. (أحمد عبد اللطيف،2009،ص287).

ب- الدافعية الخارجية: هذا النوع من الدوافع يكون مصدره خارجي فقد يكون مثلا محاضرا ممتازا أو أحد الأصدقاء، ويعتمد الإنسان على الدوافع الخارجية حتى يشعر بتقدير الذين يحيطون به وفي هذا المجال قال الكاتب الأمريكي " بنجامين فرانكلين Benjamin Franklin" نظرات الآخرين لنا هي التي تهدمنا، ولو كان كل من حولي من العميان ما عدا أنا لما احتجت لثياب أنيقة، ولا مسكن جميل ولا أثاث فاخر.

(إبراهيم الفقي،2008).

4- 3- الدوافع الفردية والدوافع الجماعية:

أ- **الدوافع الفردية:** وتشمل الدوافع التي يتميز بها الأفراد عن بعضهم البعض فقد يكتسبها بعضهم لخبراته الخاصة، والبعض الآخر يكتسبها لأنه يميل إليها. (عبد الرحمان الوافي ، 2007).

ب- دوافع جماعية: هي الدوافع التي تصدر على أكثر من شخص أي تصدر عن جماعة أو عن شخص ضمن جماعة صغيرة.

4- 4- دوافع خيالية ودوافع واقعية:

أ- **دوافع خيالية:** وهي دوافع يمكن أن تكون غير موجودة فعلا إذ أنها مجرد تخيلات أو توقعات يتوقعها الفرد ويتخيلها في حين أنها ربما لا يكون لها أساس في الوجود والواقع.

ب- دوافع واقعية: وهي دوافع تكون موجودة فعلا على أرض الواقع أو ما يسمى بالدوافع الواقعية.

(محمد محمود بني يونس،2004،ص33).

ويوجد تصنيف آخر للدوافع وهو:

4- 5- دوافع أولية ودوافع ثانوية:

أ - **دوافع أولية:** هذا النوع من الدوافع ينطوي تحت كل ما هو فطري أو وراثي أو فيزيولوجي مثل الجوع، العطش، الإخراج، الجنس، النوم والاستطلاع والميل إلى الفرح.

(فايز مراد دندش،2003،ص85).

ب- دوافع ثانوية: تشمل كل ما هو مكتسب من بيئة الفرد ومن خبراته اليومية أثناء التفاعل الاجتماعي مثل التعاون، السيطرة، الخضوع، احترام الذات، الشعور بالواجب والعادات المختلفة.

(خليل ميخائيل معوض،2006،ص71).

5_ أهمية الدافعية:

تنطلق أهمية الدافعية من الاعتبارات التالية:

– إن موضوع الدافعية يتصل بأغلب موضوعات علم النفس إن لم نقل كلها، فهو وثيق الاتصال مثلا بالإدراك، الذاكرة، والتفكير.

– إن الدافعية ضرورية لتفسير أي سلوك، إذ لايمكن أن يحدث سلوك إن لم تكن ورائه دافعية.

– إن جميع الناس على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم الثقافية والاجتماعية يهتمون بالدافعية لتفسير طبيعة العلاقات التي تربطهم بالآخرين. (صالح حسين الداهري،2008،ص117).

– الدافعية مثير للطاقة والنشاط أي أنه لا سلوك دون دوافع فمثلا الشخص الشبعان لا يبحث عن الطعام.

– الدوافع توصل الإنسان إلى تحقيق أهدافه، لان السلوك بطبعه يسعى إلى تحقيق الهدف النهائي لتحقيق التوازن وخفض التوتر والهدوء والاستقرار وتحريك الطاقات الكامنة المثيرة للقلق لدى الإنسان.

– الدوافع وسيلة تعلم الكائن كيفية التوافق مع النفس ومع البيئة، لأن تحقيق دوافع و إشباع موضوعه يؤدي إلى إزالة القلق والتوتر مما يؤدي إلى التوافق.

– الدوافع تؤدي إلى اكتساب الخبرات والمعرفة وتطوير السلوك وترقيته، لان الكائن في سعيه إلى لإشباع دوافعه فإنه ينوع من أساليبه وسلوكه، وبالتالي يؤدي ذلك إلى اكتساب خبرات ومعارف جديدة تعمل على تطوير السلوك الحالي.

– توجيه الدوافع الوجهة السليمة يحقق الاتزان الانفعالي والواقعي في مجابهة المشاكل وتوازن الدوافع والانفعالات أساسي في حسن توافق الإنسان. (فوزي محمد جبل، دس).

6– وظائف دافعية التعلم:

للدافعية في عملية التدريس وظائف منها:

6– 1– التنشيط: إذ يعمل الدافع على تنشيط الفرد وتحريك القوة الانفعالية في داخله للتفاعل مع موقف معين والقيام بأداء وسلوك محدد.

6– 2– التوجيه: إذ يعمل الدافع على توجيه القوة الانفعالية داخل الفرد للاستجابة لنوع من المثيرات، وبالتالي توجيه هذا السلوك نحو الهدف المخطط له دون غيره من الأهداف.

6– 3– التعزيز: فالدافع هو محرك للسلوك الفردي في إشباع الرغبات.

(ناصر احمد الخوالدة،2005،ص204).

6– 4– صيانة السلوك: فالدافع يعمل على استمرار السلوك من أجل تحقيق التعلم المراد تعلمه.

(أمل البكري،2007،ص171).

7– شروط دافعية التعلم:

يجب أن تشتمل دافعية التعلم على ما يلي:

– الانتباه لبعض العناصر المهمة في الموقف التعليمي.

– القيام بنشاط موجه نحو هذه العناصر.

– الاستمرار في هذا النشاط والمحافظة عليه.

– تحقيق هدف التعلم. (إبراهيم الخطيب، 2006، ص154).

8- مصادر دافعية التعلم:

يوجد مصدران لدافعية التعلم حسب مصدر استثارتها هما الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية:

8- 1- الدافعية الخارجية: مصدرها يكون المتعلم نفسه، حيث المتعلم مدفوعا برغبة داخلية لإرضاء ذاته، وسعيا للحصول على المتعة جراء التعلم، وكسب المعارف والمهارات التي يحبها ويميل إليها لما لها من أهمية بالنسبة له.

8- 2- الدافعية الخارجية: مصدرها خارجي، فقد يدفع المتعلم إرضاء للمعلم أو الوالدين.

(أحمد ثائر غباري،2008،ص44)

9- عناصر دافعية التعلم:

هناك عدة عناصر تشير إلى دافعية التعلم لدى المتعلم وهذه العناصر هي:

9- 1- حب الاستطلاع: الأفراد فضوليين بطبعهم، فهم يبحثون عن خبرات جديدة ويستمتعون بتعلمها، ويشعرون بالرضا عند حل الألغاز وتطوير مهاراتهم وكفايتهم الذاتية، إن المهمة الأساسية للتعلم هي تربية حب الاستطلاع عند الطلبة واستخدام الاستطلاع كدافع للتعلم.

9- 2- الكفاية الذاتية: يعني هذا المفهوم اعتقاد الفرد أن بإمكانه تنفيذ مهمات محددة، أو الوصول إلى أهداف معينة، ويمكن تطبيق هذا المفهوم على الطلبة الذين لديهم شك في قدراتهم وليست لديهم دافعية للتعلم.

9- 3- الاتجاه: يعتبر اتجاه الطلبة نحو التعلم خاصية داخلية ولا يظهر دائما من خلال السلوك، فالسلوك الايجابي لدى الطلبة قد يظهر فقط بوجود المدرس ولا يظهر في الأوقات الأخرى.

9- 4- الحاجة: يعرفها "مورفي Murphy" بأنها الشعور بنقص شيء معين وتختلف الحاجات من فرد لآخر، وقد تحدث "ماسلو Maslow" عن حاجات هي:

- الحاجات الفسيولوجية
- حاجات الأمن.
- حاجات الحب والانتماء
- حاجات تقدير الذات.
- حاجات تحقيق الذات.

9- 5- الكفاية: هي دافع داخلي يرتبط بشكل كبير مع الكفاية الذاتية والفرد يشعر بالسعادة عند إنجازه للمهمات بنجاح (ثائر غباري، 2008).

10- أساليب زيادة دافعية التعلم عند المتعلمين:

- الترحيب بأسئلة المتعلمين، وتشجيعهم على توجيهها وطرحها للمناقشة بين المتعلمين أنفسهم كلما سمح الوقت بذلك، مع مراعاة اشتراك أكبر عدد من المتعلمين في مناقشة هذه الأسئلة والإجابة عنها.
- مراعاة تنوع الأنشطة التعليمية التعلمية بما يضمن مناسبتها لحاجات جميع المتعلمين واهتماماتهم وميولهم.
- مراعاة توفير علاقات اجتماعية سوية بين المعلم والمتعلمين وبين المتعلمين مع بعضهم البعض داخل الصف، ومن الضروري أن يحرص المعلم على التقرب من المتعلمين وإتباع الأساليب المختلفة ليجعلهم يحبونه ويشعرون تجاهه بالمودة والاحترام، لأن التلاميذ إذا أحبو معلم المادة فإنهم غالبا يحبون المقرر الذي يقوم بتدريسه لهم ويقبلون على دراسته بدافعية.

(عفت مصطفى الطنطاوي،2009).

– مساعدة الطلاب على رؤية أهمية الموارد الدراسية وقيمتها العلمية، ويبين لهم نجاحهم في المواد الدراسية يكون ذا أثر بالغ في وظائفهم المستقبلية.

– أن يظهر المعلم للطلاب اهتمامه للمادة الدراسية ورغبته في أن يتعلم الكثير عن المواد الدراسية.

(عدنان يوسف العتومي،2005،ص205).

– أن يحدد المعلم الخبرة المراد تعلمها تحديدا يؤدي إلى فهم التلاميذ للموقف الذي يعملون فيه.

– ربط الأهداف بالدافع وبنوع النشاط الممارس مما يزيد في تحصيل المتعلم وتعزيز الاستجابة مباشرة. (إبراهيم الخطيب، 2006، ص155).

11- النظريات المفسرة للدافعية:

هناك عدة نظريات تناولت موضوع الدافعية نظرا للمكانة التي تحظى بها الدافعية لدى العلماء والمنظرين، ويمكن تصنيف النظريات التي تناولت الدافعية على النحو التالي:

11- 1- النظرية البيولوجية:

تفسر هذه النظرية عملية الدافعية وفقا لمفهوم الاتزان الداخلي أو تجانس الوسط ويرى العالم " والتر Walter" 1951 صاحب نظرية الاتزان الداخلي أن العمليات البيولوجية وأنماط السلوك تخضع إلى حالة الاختلال في التوازن العضوي، الأمر الذي يسبب استمرار هذه العمليات حتى يتم تحقق التوازن، ويؤكد "والتر Walter" أن الحوافز تنشأ عن عدم التوازن بالاشتراك مع عمليات معرفية، مما يؤدي إلى ظهور السلوك الهادف إلى إشباع الحاجات وإعادة حالة التوازن الداخلي لدى الأفراد.

(محمد محمود بني يونس،2007).

11- 2- النظريات السلوكية:

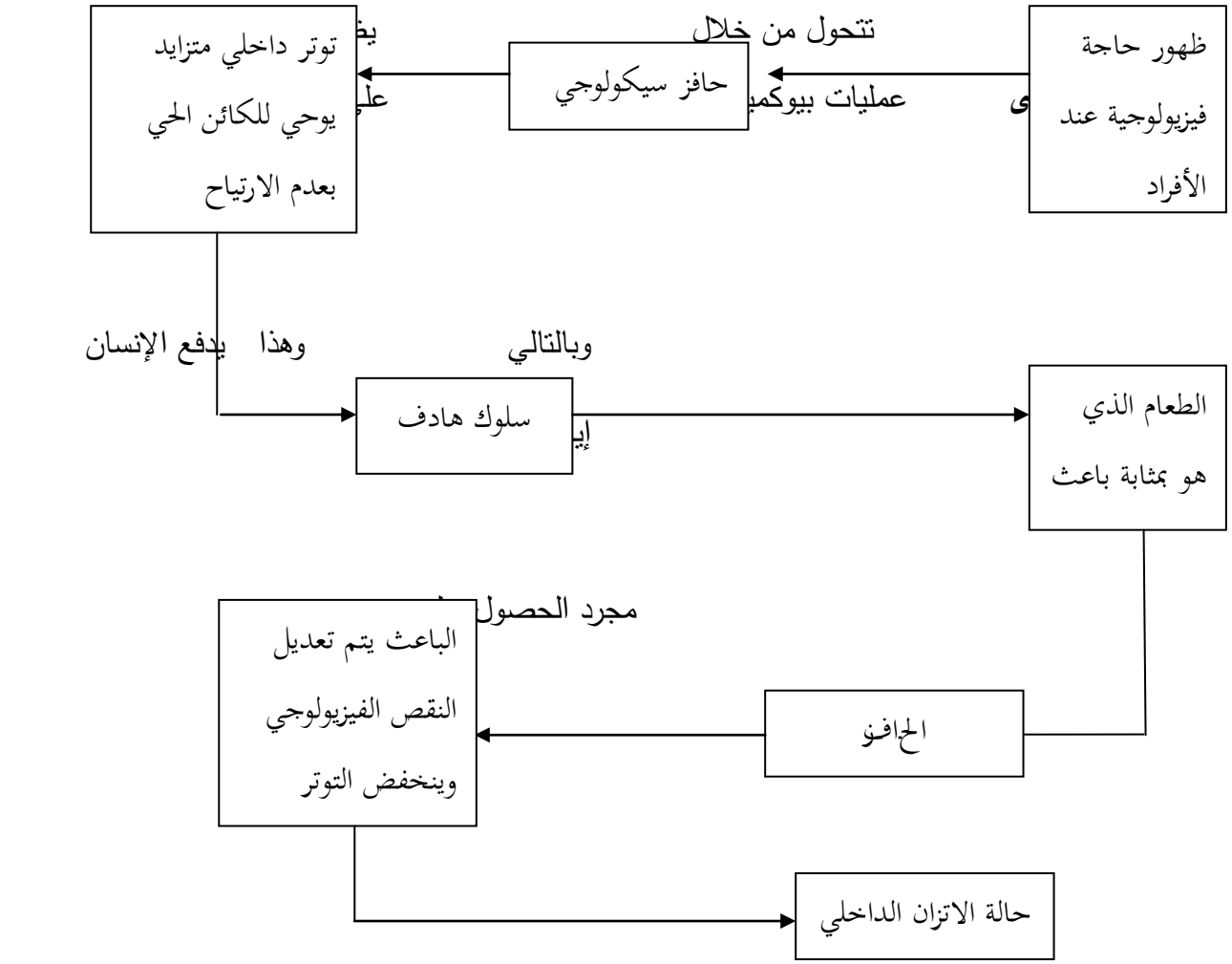
تفسر هذه النظريات الدافعية على أنها تنشأ بفعل مثيرات داخلية أو خارجية، ومن بين هذه النظريات:

أ- **نظرية خفض الحافز:** تعرف هذه النظرية الدافع على أنه حالة عامة من الإثارة ناتجة عن حالة جسمية أو نسيجية كالحاجة للغذاء، وهذه الحالة من الإثارة تحفز العضوية للقيام بسلوك يشبع الحاجة، وقد سادت هذه النظرية في الأربعينات من القرن الماضي إثر أعمال عالم النفس "هل Hall" ومساعدوه، وتفسر هذه النظرية نشوء العادات وتربطها بخفض الحافز، فاستثارة العضوية بنفس الحاجة تدفعنا لتجريب الاستجابة السابقة ذاتها، ولأن هذه الاستجابة تحقق الإشباع وتخفض الحافز تعتاد العضوية القيام بالاستجابة نفسها كلما ظهر الحافز.

ومن الأمور الأساسية في نظرية خفض الحافز مبدأ الاتزان، ونقطة الانطلاق في هذا المبدأ هي تلك النزعة التي يحافظ فيها الجسم على محيط داخلي ثابت، ومن هذا المنظور يمكن اعتبار الجوع والعطش ميكانيزمات إتزانية، لأنها تثير سلوكا معينا لاستعادة التوازن لعناصر معينة في الدم.

(راضي الوقفي، 2003).

ب **نظرية البواعث:** صاحب هذه النظرية هو "هارلو Harlow"، حيث ركزت نظريته على دور المثيرات الخارجية لمحركات السلوك، وهناك تكامل بين نظريتي خفض الحافز والبواعث، ويمكن توضيح ذلك التباعد وفق المعادلة الآتية:



الشكل رقم (07): يوضح التكامل بين نظريتي خفض الحافز والبواعث.

وهكذا تفسر النظريتان (البواعث، خفض الحافز) عملية الدافعية تبعا للمثيرات الداخلية والخارجية، وهي تركز على تفسير دوافع البقاء. (محمد بني يونس،2007)

ج- نظرية الاستثارة:

كثيرا ما يقوم الناس بأفعال لا تخفض التوتر ولا تشبع حاجة فيزيولوجية، وإنما على العكس من ذلك تزيد الاستثارة أو ترفع من النشاط كما في السلوك المدفوع بحب الاستطلاع أو إشباع الفضول.

والاستثارة كما ينظر إليها الكثير من المنظرين هي مستوى عام من النشاط ينعكس عن حالة في عدة أجهزة فيزيولوجية.

ويمكن أن يقاس مستوى الاستثارة بالنشاط الكهربائي للدافع أو بفاعلية القلب أو التوتر العضلي، وتكون الاستثارة عادة في أدنى مستوى لها في حالات النوم العميق بينما تكون في أعلى مستوى لها في حالة الرعب.

وترى هذه النظرية أن الناس يندفعون لأن يسلكوا بأساليب تبقيهم في المستوى المثالي للاستثارة.

(راضي الوقفي،2003)

11_ 3_ نظرية التحليل النفسي:

زعيم هذه النظرية هو "فرويد Freud" الذي يعرف الغريزة بأنها تعبير عن قوة نفسية راسخة تصدر من صميم الكائن العضوي وتتبع أصلا من حاجات البدن إذ أن هذه الحاجات تثير توترا نفسيا، فإما أن تلبى فينخفض التوتر أو تبقى وتتحول إلى اللاشعور وتكبت، وقد طرح فرويد نظريتين للغرائز:

أ- **نظرية التعارض بين الغرائز الجنسية وغرائز الأنا:** فالإشباع الجنسي يعارضه القلق والإثم والجمالية للأنا، ومن ثم فإن القوى المعارضة للنزاعات الجنسية وهي القوى التي تعمل على ضبط الأنا تسمى (غرائز الأنا) وإذا تفوقت غرائز الأنا على النزاعات الجنسية فإنها تقوم بكبت هذه النزاعات.

ب- **نظرية التمييز بين غرائز الحياة وغرائز الموت:** فالأولى تهدف إلى بقاء الكائن الحي والثانية على خلافها.

وقد قسم "فرويد Freud" الجهاز النفسي إلى ثلاثة أقسام هي: الهو، الأنا والأنا الأعلى.

- فالهو يحتوي على الفطرة والغرائز.

- الأنا يقوم بالتوفيق بين الهو والأنا الأعلى فيشبع الرغبات والميول في بعض الحالات ويؤجلها في حالات أخرى.

- الأنا الأعلى يمثل عالم المثل يكتسبه الطفل من خلال حياته.

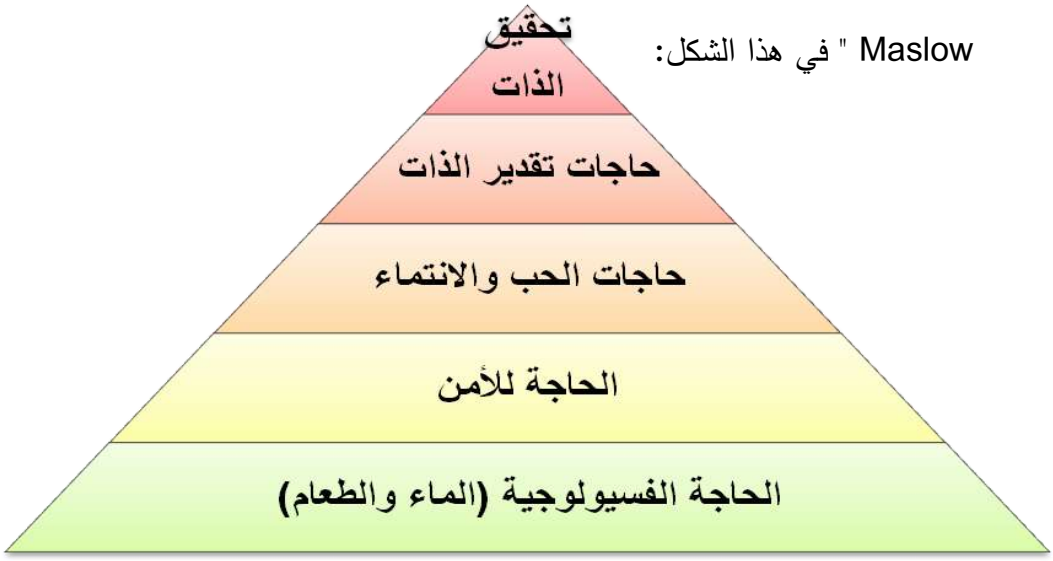
ووضع "فرويد Freud" جوهر نظريته تحت فرضيتين هما:

- الليبيدوا: والذي يمثل المراحل الأولى للطفل وهو المحرك الأصلي للسلوك.

- عقدة أوديب: وهي المرحلة الثانية للطفل. (حسن أبو رياش،2006).

11- 4- النظريات الإنسانية:

أ -**نظرية تدرج الحاجات:** يعتبر التصنيف الخماسي الذي أورده "ماسلو Maslow" في نظريته من أكثر التصنيفات انتشارا في الأوساط العلمية، فحسب هذا التصنيف حاجات الإنسان تتخذ في إشباعها تدرجا هرميا يبدأ من الحاجات المادية ثم الحاجات للأمن، ويليها الحاجة الاجتماعية، ثم الحاجة إلى تقدير الذات، وأخيرا الحاجة إلى تحقيق الذات. ويمكن تصور حاجات "ماسلو Maslow " في هذا الشكل:



- الشكل رقم (08): هرم "ماسلو Maslow" للحاجات.

- **الحاجات الفيزيولوجية:** وهي حاجات أساسية للفرد، وذلك لارتباطها بالجانب الفيزيولوجية للفرد مثل الماء، الهواء...، وهذه العوامل تساعد على توازن الجسد وبقاء الفرد.

- **حاجة الأمن:** تتمثل في توفير البيئة الآمنة للفرد.

- **حاجة الانتماء والحب:** يقصد به حاجة الفرد إلى تبادل الحب والانتماء والتعاطف مع الآخرين.

- **حاجة الاحترام والتقدير:** هي حاجة الفرد إلى تكوين صورة إيجابية عن نفسه واعتراف الآخرين به.

- **حاجة تحقيق الذات:** تظهر في رغبة الفرد في تحقيق ما يتلاءم مع قدراته.

(شعبان علي حسين السيسي،2009)

ب- نظرية "موراي Murray f": يعرف "موراي" الحاجة بأنها مفهوم افتراضي يعبر عن قوة تؤثر في سلوك الأفراد ليحاولوا تغيير مواقف غير مرضية وأنها تؤثر في الفرد فعندما يتم إدراك هذا الموقف فإن التوتر يقل.

وقد توصل "موراي" Murray" إلى قائمة تتألف من عشرين (20) حاجة اجتماعية يتم تعلمها بفعل تأثير أطراف عملية التنشئة الاجتماعية كالأسرة وغيرها. (محمد محمود بني يونس،2007).

11- 5- النظريات المعرفية: ومن بين هذه النظريات نجد:

أ- **نظرية الارتداد:** قدم هذه النظرية "إبتر Ipitra" والتي تجمع وتوضح العلاقة بين السلوك والعمليات العقلية، وتعتمد هذه النظرية في الدافعية على مستوى الاستثارة التي يحس بها الشخص والمتمثلة في أربعة أنواع وهي: الابتهاج، القلق، الارتياح والملل.

حيث يمثل القلق استثارة عالية غير سارة، بينما يمثل الابتهاج استثارة عالية سارة، أما الملل فيمثل استثارة منخفضة غير سارة، ويمثل الارتياح استثارة منخفضة سارة.

وتؤكد هذه النظرية على أن للإنسان أسلوبين: الأول يبحث عن الابتهاج، والثاني يحاول تجنب القلق.

ب- نظرية التنافر المعرفي: قدم هذه النظرية "فسيتنجر Festinger" الذي يرى أنه إذا تصارعت الأفكار أو المدركات كل منها مع الأخرى فإن الأشخاص يشعرون بعدم الارتياح، وفي نفس الوقت يشعرون بالدافعية لاختزال هذا التنافر في المعارف، وبالتالي سيبحثون عن معلومات جديدة لتغير سلوكهم أو تبديل اتجاهاتهم.

ولقد أشار "فسيتنجر Festinger" إلى ثلاثة مواقف تشير إلى التنافر المعرفي وهي:

- يحدث التنافر المعرفي عندما لا تتفق معارف الشخص مع المعايير الاجتماعية.
- ينشأ التنافر المعرفي عندما يتوقع الشخص حدثا مفيدا ويحدث الآخر بدلا عنه.
- يحدث التنافر عندما يقوم الشخص بسلوك يختلف عن اتجاهاته العامة.

ج- نظرية العزو: تعد نظرية العزو أو السلبية إحدى أكثر النظريات الإدراكية تأثيرا فيما يتصل بالدافعية، وقد طور هذه النظرية برنارد، حيث يقول " إن المسلمة المركزية لنظرية العزو وتتمثل في البحث عن الاستيعاب باعتباره دافعيا أساسيا للعمل.

ويعتقد "واينر Wiener" أن الناس يحاولون معرفة الأسباب التي دعت الأمور لأن تحدث على الشكل الذي حدثت فيه، أي أن يقوموا بعزو الأشياء إلى أسباب معينة. (نبيل عبد الهادي،2004).

من خلال ما سبق يظهر لنا أن هذه النظريات اختلفت في تفسيرها للدافعية حيث ركزت النظرية البيولوجية على الاتزان المعرفي وتجانس الوسط، في حين النظريات السلوكية أرجعتها

إلى المثيرات الداخلية والخارجية والاستجابة لهذه المثيرات، بينما نظرية التحليل النفسي أرجعتها للغريزة التي تنبع من حاجات البدن حسب "فرويد Freud".

وهذا الاتجاه الغريزي في تفسير الدوافع أدى إلى ظهور النظريات الإنسانية التي تفسر الدافعية وفقا للحاجات الإنسانية وأخيرا النظريات المعرفية التي فسرت الدافعية على أساس الاستثارة، والتصارع بين الأفكار.

12- قياس الدافعية:

تعد دراسة الدافعية شيئا عسيرا للغاية، بسبب صعوبة ملاحظتها بصورة مباشرة فتكون إما بقياس بعض الظروف الخارجية المعينة التي نظن أنها تولد الدافعية، ولكن الاستدلال على الدافعية أمر صعب، وقد يكون مضللا في بعض الأحيان، وذلك لأن السلوك لا تحدده الدافعية فقط، وإنما تشترك في تحديده عوامل أخرى مثل الموقف الراهن والخبرات السابقة.

قد تكون الوسائل المستخدمة لقياس الدافعية إما موضوعية أو إسقاطية وسنتطرق لكل واحد منهما:

12- 1- الطرق الإسقاطية: افترض "موراي Murray" أن الحاجات الاجتماعية قد تنعكس بدقة في تفكير الأفراد، حين لا يكونون مضطرين للتفكير في شيء بوجه الخصوص، ولكن كيف يتم تحديد كل تلك الأفكار العادية التي تردد كل يوم ؟

لقد أعد "موراي Murray" سلسلة صور، ويقوم الأفراد بقص بعض القصص عن صور المواقف التي يمكن تفسيرها بطرق مختلفة، واعتقد أن الأفراد وهم ينسجون القصص يسقطون حاجاتهم، مخاوفهم، آمالهم وصراعاتهم على صفات الشخصيات المعروضة عليهم.

وبناءا على ذلك يعتبر اختبار تفهم الموضوع "لموراي Murray" طريقة إسقاطية لقياس الدوافع الاجتماعية.

بعدها قام "ماكيلاند Mcclelland" بإعداد اختبار لقياس الدافعية للإنجاز مكون من أربع صور، تم إشتقاق بعضها من اختبار تفهم الموضوع، أما البعض الآخر فقام "ماكيلاند Mcclelland" بتصميمه لقياس الدافعية للإنجاز.

ويرتبط هذا الاختبار أساسا بالتخيل الإبداعي، ويتم تحليل القصص أو نواتج التخيل لنوع معين من المحتوى في ضوء ما يمكن أن يشير إلى الدافعية.

لقد وجهت انتقادات عديدة للطرق الإسقاطية، لهذا حاول بعض الباحثين إدخال بعض التعديلات، من بينهم "فرنش French" الذي وضع مقياس الاستبصار (جملة مفيدة تصف أنماط سلوكية يستجيب لها المفحوص باستجابة لفظية)، وقام "أرنزون Aronson" بوضع اختبار التعيين عن طريق الرسم والخاص بالأطفال، ولكن رغم هذه التعديلات انتقدت هذه المقاييس وتعتبر أنها تصف انفعالات المفحوصين، لذا بدى الابتعاد عنها أمر ضروري، وبدا الباحثون التفكير في مقاييس أكثر موضوعية يمكن قياس ثباتها وصدقها، حتى يستطيع الباحث استخدامها عند الحاجة

(طويل كريمة، 2008).

12 - **2- المقاييس الموضوعية:** توجد عدة مقاييس موضوعية لقياس الدافعية، بعضها صمم لقياس الدافعية عند الأطفال مثل مقياس "وينر Weinr" (1970) ومقياس "روبنسن Robinson" (1968)، وبعضها صمم لقياس الدافعية عند الكبار مثل مقياس "مهربيان Mahrabian" (1968)، ومقياس "سميث Smith" (1973)، ومقياس "لين Lynn"، واستخبار "هيرمانس Hermans (1970). (موسى 1994).

12- 3- ملاحظة السلوك ودراسة الحالة: نستطيع بملاحظة سلوك الفرد، وكيف يواجه المواقف المختلفة، وكيف يتحمل العقبات التي تعترض طريقه أن نستدل على دوافعه المختلفة

التي تدفع سلوكه، ومدى أهمية هذه الدوافع عنده (عبد السلام عبد الغفار، دس).

أما في مجال المدرسي فمن بين المقاييس المستعملة في قياس دافعية الطلبة نجد:

أ- مقياس دافعية التعلم "لأحمد دوقة": وهو من إعداد أحمد دوقة أستاذ بمعهد علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجزائر، بمساعدة أساتذة آخرين، يشمل المقياس على خمسين (50) بند لقياس دافعية التعلم في مرحلة المتوسط، وقد تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية على عينة عدد أفرادها (105) تلميذ منهم (50) ذكور و (55) إناث.

تم التأكد من صدق المحتوى بالنسبة للمقياس عن طريق التحليل العاملي لمختلف الإجابات حول العبارات المشكلة للمقياس.

ب- مقياس دافعية التعلم الذي أعده "قطامي يوسف" 1989: حيث يتضمن المقياس ستون (60) عبارة، ثم عدله سنة 1992 ليسحب أربع وعشرين (24) عبارة وبقي المقياس يحتوي على (36) عبارة، والتي أجمع المحكمون من جامعة الأردن على صلاحية المقياس لقياس دافعية التعلم في المرحلتين المتوسطة والثانوية. (منصوري ذهبية،2012).

خلاصة الفصل:

نستخلص من كل ما سبق أن الدوافع هي التي تحدد وجهة السلوك سواء كانت هذه الدوافع داخلية أو خارجية، بما يكفل للفرد إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه من أجل الوصول إلى أحسن توازن وإزالة القلق والتوتر.

كما أن لها دورا مهما في التعلم والاحتفاظ والتذكر والأداء، فهي تعتبر وسيلة يمكن استخدامها في سبيل إنجاز أهداف تعليمية معينة على نحو فعال، وذلك من خلال اعتبارها أحد العوامل المحددة لقدرة الطالب على التحصيل والنجاح.

الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد:

1 -التذكير بفرضيات البحث.

2 -المنهج المتبع.

3 -الدراسة الاستطلاعية.

4 -أدوات الدراسة.

5 -الدراسة الأساسية.

6 -الأساليب الاحصائية المستعملة

خلاصة الفصل.

تمهيد:

إن عملية تقديم عمل بحثي علمي ملم بجميع حيثيات الظاهرة موضوع الدراسة متوقف على وضع إطار منهجي يتم بالترتيب المنطقي والموضوعي في الطرح ، وهذا الفصل يتناول عرض خطوات وإجراءات الدراسة الميدانية حيث سنتطرق إلى تحديد المنهج المتبع ، مجتمع الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية عينة الدراسة ومواصفاتها ، أداة الدراسة والأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات .

1 -التذكير بفرضيات البحث:

الفرضيةالاولى:

نتوقع وجود علاقة بين الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج والدافعية للتعلم.

الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف مدة الخطوبة (أقل من 3 سنوات، أكثر من 3 سنوات).

الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف نمط الإقامة (داخلي ، خارجي).

الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف التخصص (إرشاد وتوجيه، علم الاجتماع الاتصال، تاريخ) .

2 -المنهج المتبع:

يعتبر المنهج من الخطوات المنظمة التي يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها إلى أن يصل إلى نتيجة معينة ، ويعرف المنهج على انه أسلوب للتفكير والعمل يعتمده الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة. (رابحي مصطفى وآخرون 2000:ص33)

وما يميز البحث العلمي هو تعدد مناهجه ولما كانت طبيعة الدراسة هي التي تحدد المنهج المستخدم ، فالمنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي والذي هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة، وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة .

(محمد شفيق2004:ص80)

وذلك هو الأسلوب الأنسب لهذه الدراسة لأنها تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج وعلاقتها بالدافعية للتعلم ، وهي علاقة ارتباطيه .

3 -الدراسة الاستطلاعية:

هي خطوة أساسية وضرورية في البحث العلمي وهي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة المراد دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي .

(مروان عبد المجيد إبراهيم 2000:ص38)

3-1- حدود الدراسة الاستطلاعية:

الحدود الزمانية: لقد تمت الدراسة الاستطلاعية في 07-04-2015 الى غاية 10-04-2015 .

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في جامعة الوادي بمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية.

الحدود البشرية: 50 طالبة سنة الثالثة المقبلات على التخرج بطريقة قصدية .

3-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق الأهداف التالية :
- التأكد من وضوح التعليمات الخاصة بأدوات الدراسة .
- التأكد من وضوح بنود أدوات الدراسة .
- تعديل بعض بنود وأدوات الدراسة.
- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

3-3- . نتائج الدراسة الاستطلاعية

- تحديد عينة الدراسة الأساسية .
- مدى وضوح البنود للطالبات .
- التأكد من صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق .
- ضبط موضوع الدراسة .
- التدريب على تطبيق أداة الدراسة.
- تقدير الزمن الذي يستغرقه المقياس.

4_ أداة الدراسة:

4-1- مقياس الضغوط النفسية:

قمنا بأخذ مقياس الضغوط النفسية من مذكرة "الضغط النفسي وأساليب مواجهته لدى الطلبة الجامعين" في دراسة ميدانية، يتكون من (57) بند والمكون من بعدين(البعد الأكاديمي، البعد النفسي الاجتماعي) قمت بتعديل فيه ثم عرضته على مجموعة الأساتذة المحكمين بغرض الحكم

على مدى مناسبة العبارات لما أعدت لقياسه ومدى وضوحها حيث كان هناك اتفاق على مدى وملائمة البنود لغرض الدراسة في حين كانت غير واضحة في بعض البنود، لهذا قد تم إعادة صياغة هذه البنود .

4-1-1- الخصائص السيكومترية للأداة:

4-1-1- 1- الصدق: تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

4-1-1-1-1- الصدق الظاهري(المحكمين): تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس وعلوم التربية لإبداء أرائهم حول فقرات المقياس أبعاده وبناء على أرائهم تم حذف (4) بنود وعدلت بعض الفقرات فأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من(53) بند .

البنود التي عدلت في المقياس:

جدول (2) يمثل البنود التي تم تعديلها في مقياس الضغوط النفسية

البعد الأكاديمي:

رقم البند	قبل التعديل	بعد التعديل
05	.أجد صعوبة في التوفيق بين الجانب النظري والتطبيقي ..	أجد صعوبة في التوفيق بين الجانب النظري والتطبيقي في مذكرتي
06	قلة الوسائل التكنولوجية	تثير قلقي قلة الوسائل التكنولوجية
23	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الأكاديمي	ينعكس عدم الانتظام في الوقت بين الدراسة والتحضير للزواج على مستواي الأكاديمي

البعد النفسي الاجتماعي:

رقم البند	قبل التعديل	بعد التعديل
38	تقلقني مسؤوليات التحضير للزواج عن الدراسة	تعيقني مسؤوليات التحضير للزواج عن الدراسة
29	عدم تقبل الأهل لذهابي لجامعات أخرى لاقتناء المراجع	يضايقني عدم تقبل الأهل لذهابي لجامعات أخرى لاقتناء المراجع

جدول (3) يمثل البنود المحذوفة في مقياس الضغوط النفسية

البعد	**البنود المحذوفة**
البعد الأكاديمي	21 ,3
البعد النفسي الاجتماعي	31، ، 43

4-1-1-1-2- صدق المحتوى:

قمت بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار :

يمثل جدول رقم(4) معاملات الارتباط لمقياس الضغوط النفسية

1_ ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (البعد الأكاديمي):

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0,29	0,05
2	0,41	0,01
3	0,27	غير دال
4	0,40	0,01
5	0,33	0,05
6	0,31	0,05

7	0,34	0,05
8	0,35	0,05
9	0,36	0,01
10	0,41	0,01
11	0,50	0,01
12	0,59	0,01
13	0,56	0,01
14	0,63	0,01
15	0,46	0,01
16	0,67	0,01
17	0,57	0,01
18	0,21	غير دال
19	0,38	0,01
20	0,38	0,01
21	0,47	0,01
22	0,43	0,01
23	0,29	0,05

2_ ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (البعد النفسي الاجتماعي):

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
24	0,28	0,05
25	0,26	غير دال
26	0,21	غير دال
27	0,05	غير دال
28	0,47	0,01
29	0,29	0,05
30	0,32	0,05
31	0,27	غير دال

32	0,44	0,01
33	0,44	0,01
34	0,49	0,01
35	0,44	0,01
36	0,35	0,05
37	0,29	0,05
38	0,23	غير دال
39	0,46	غير دال
40	0,42	غير دال
41	0,58	0,01
42	0,18	غير دال
43	0,52	0,01
44	0,38	0,01
45	0,17	غير دال
46	0,28	0,05
47	0,33	0,05
48	0,23	غير دال

4-1-1- 1- 2- الثبات:

قمنا بقياس ثبات الاختبار ببعديه ، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة ألفاكرونباخ هو 0,77 درجة عالية من الثبات.

4-1-1-1-2-1- طريقة تصحيح المقياس:

تم تصحيح الاستجابات عن طريق إعطاء درجة تبعا للاستجابة التي تم اختبارها من قبل المفحوص على كل بند، حيث يختار المفحوص إجابة واحدة من بين أربعة بدائل، والتي تعتبر عن اتجاهه وفقا للجدول التالي:

جدول رقم (5) يوضح توزيع الدرجات لمقياس الضغوط النفسي

سلم التقدير	الدرجة
دائما	4
غالبا	3
أحيانا	2
نادرا	1

4-2- مقياس الدافعية للتعلم:

اعتمدت على مقياس الدافعية للتعلم والذي يعتبر من أهم الأدوات المستعملة لقياس دافعية التعلم لدى التلاميذ المرهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي، وضع هذا المقياس من طرف يوسف القطامي أستاذ علم النفس في الجامعة الأردنية سنة 1989 اعتماد على مقياس الدافعية للتعلم المدرسي لكل من كوزكي وانروفيستا ومقياس ورسال للدافعية للتعلم، يتضمن المقياس في صورته الأولية على(60)عبارة ، بعد استبعاد (24) عبارة وأصبح يحتوي المقياس على (36)عبارة اجمع المحكمون وأساتذة علم النفس بالجامعة الأردنية على صلاحية المقياس لقياس دافعية التعلم.

وتم حساب ثبات المقياس على عينة تجريبية تتكون من (40) طالب باستعمال معامل الارتباط بين التطبيقين وكان معامل ثبات المقياس ر=0,76.

أما بالنسبة لصدق المقياس فاعتمد الباحث على صدق المحتوى، وذالك بحساب معامل الارتباط بين (0,12)و(0,76) وكانت كلها ايجابية وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) كما قام الباحث بحساب الارتباط بين درجات مقياس دافعية التعلم وقرارات المواد الدراسية وقد وجد

معاملات ارتباط موجبة في مجملها لدى الذكور والإناث وقد تراوحت بين (0,12)و(0,65) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,05).

4-2-1- الخصائص السيكومترية للمقياس :

4-2-1-1- الصدق: تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

4-2-1-1-1- الصدق الظاهري(المحكمين): تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس وعلوم التربية لإبداء أرائهم حول فقرات المقياس وبناء على أرائهم لم يتم حذف البنود ولكن وعدلت بعض الفقرات فأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من(36)بند .

جدول(6) يمثل البنود المعدلة في مقياس الدافعية للتعلم

رقم البند	قبل التعديل	بعد التعديل
20	اشعر باللامبالاة أحيانا فيما يتعلق بأداء الواجبات	اشعر باللامبالاة أحيانا فيما يتعلق بأداء الواجبات الدراسية
23	يسعدني أن تعطى المكافأة للطلبة بقدر جهودهم المبذولة	يسعدني أن يعطى الأستاذ علامات جيدة للطلبة بقدر جهودهم المبذولة
16	اشعر بان بعض زملائي في الجامعة هم سبب المشكلات	اشعر بان بعض زملائي في الجامعة هم سبب مشكلاتي

4-2-1-1- 2- صدق المحتوى:

قمنا بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار :

يمثل الجدول رقم (7)جميع معاملات الارتباط لمقياس الدافعية للتعلم.

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0,55	0,01
2	0,43	0,01
3	0,48	0,01
4	0,30	0,05
5	0,17	غير دال
6	0,46	0,01
7	0,51	0,01
8	0,20	غير دال
9	0,33	0,05

10	0,44	0,01
11	0,46	0,01
12	0,31	0,05
13	0,54	0,01
14	0,22	غير دال
15	0,37	0,01
16	0,50	0,01
17	0,21	غير دال
18	0,69	0,01
19	0,41	0,01
20	0,45	0,01
21	0,40	0,01
22	0,33	0,05
23	0,30	0,05
24	0,32	0,05
25	0,43	0,01
26	0,48	0,01
27	0,32	0,05
28	0,40	0,01
29	0,53	0,01
30	0,49	0,01
31	0,33	0,05
32	0,20	غير دال
33	0,24	غير دال
34	0,42	0,01
35	0,57	0,01
36	0,57	0,01

4-2-1- 2- الثبات:

قمنا بقياس ثبات الاختبار، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة ألفاكرونباخ هو 0,84 درجة عالية من الثبات.

4-2-1-2-1- مفتاح تصحيح الاختبار:

يجيب المفحوص على العبارات بوضع إشارة × على إحدى الاختيارات الخمسة المتواجدة امام كل عبارة وهي كالأتي: أوافق بشدة، أوافق ، أحيانا، لا أوافق، لا أوافق بشدة ويتم تنقيط العبارات بالاعتماد على سلم فئة خمسة نقاط من واحد الى خمسة، علما انه تم تنقيط العبارات السالبة

عكس ذلك وهكذا حسب سلم ليكرت likerte وعليه فإن درجات مقياس الدافعية للتعلم تتروح بين 36 درجة كحد أدنى و180درجة كحد أقصى.

5- الدراسة الأساسية:

الدراسة الميدانية الأساسية هي جوهر البحث العلمي فمن خلالها يمكن للباحث تقصي الحقائق الميدانية و اختبار فرضيات الدراسة أمام محاكاة للواقع.

5-1- إجراءات الدراسة الأساسية:

الحدود الزمانية: لقد تمت الدراسة الأساسية في 15-04-2015 الى غاية 20-04-2015 .

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في جامعة الوادي بمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية.

الحدود البشرية: 120 طالبة سنة الثالثة في فترة خطوبة.

5_2_ تفاصيل على عينة الدراسة:

جدول رقم (8) يمثل حجم عينة الدراسة

المجتمع الأصلي	عينة الدراسة
200	120

جدول رقم (9) يمثل توزيع حجم العينة باختلاف مدة الخطوبة

اقل من3سنوات	النسبة المئوية	أكثر من3سنوات	النسبة المئوية
86	%72	34	%28

في الجدول(9) أن الطالبات اللواتي فترة خطوبتهن اقل من 3 سنوات عددهن(86) بنسبة 72%أكثر من اللواتي فترة خطوبتهن أكثر من 3سنوات عددهن (34) بنسبة 28%.

جدول رقم (10) يمثل توزيع حجم العينة باختلاف نمط الإقامة

داخلي	النسبة المئوية	خارجي	النسبة المئوية
83	%69	37	%31

في الجدول (10) الطالبات المقيمات في الحي الجامعي عددهن (83) بنسبة مئوية 69 %والطالبات غير المقيمات في الحي الجامعي عددهن (37)بنسبة مئوية 31% يعني هذا أن الطالبات المقيمات أكثر من الطالبات غير المقيمات.

جدول رقم (11) يمثل توزيع حجم العينة باختلاف التخصص

إرشاد وتوجيه	النسبة المئوية	علم الاجتماع الاتصال	النسبة المئوية	تاريخ	النسبة المئوية
65	%54	30	%25	25	%21

في الجدول (11) عدد الطالبات في تخصص الإرشاد والتوجيه(65) بنسبة مئوية 54% اكبر من عدد الطالبات في التخصصين علم الاجتماع الاتصال(30)بنسبة مئوية25% في التاريخ (25)بنسبة مئوية 21%، أما عدد الطالبات في تخصص تاريخ اقل عدد من التخصصين الآخرين.

6- الأساليب الإحصائية المستعملة :

لغرض التحقق من صدق الفرضيات المصاغة اعتمدنا على التقنيات الاحصائية التالية:

الفرضية الأولى : معامل الارتباط بيرسون.

الفرضية الثانية: (ت) للفروق.

الفرضية الثالثة: (ت) للفروق.

الفرضية الرابعة: تحليل التباين الأحادي.

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية بإعطاء نظرة شاملة من خلال التطرف إلى منهج الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية ، أدوات الدراسة والخصائص السكوموترية للأدوات ثم عينة الدراسة الأساسية وخصائصها ثم تطرقنا إلى التقنيات الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير الفرضيات

تمهيد.

1_ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى.

2_ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية.

3_ عرض ومناقشة و تفسير الفرضية الثالثة.

4_ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة.

5_ خلاصة الفصل.

6_ الاقتراحات.

قائمة المراجع.

الملاحق.

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصل السابق إلى أهم الإجراءات المنهجية ، سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج المتوصل إليها أثناء الدراسة ومناقشتها وتفسيرها وتحليلها على ضوء ما تقدم من الدراسات السابقة وما تضمنه الإطار النظري للدراسة.

1_ عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه توجد علاقة بين الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج وعلاقتها بالدافعية للتعلم.

وللتحقق منها تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بطريقة الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدل التالي :

جدول رقم (12) نتائج حساب معامل الارتباط للفرضية الأولى

المتغيرات	ن	ر المحسوبة	الدلالة
الضغوط النفسية	120	0,021	غير دال
الدافعية للتعلم			

يتضح من خلال نتائج الجدول (12) أن المحسوبة ر= 0,021، ولهذا نقول أن الفرضية لم تتحقق يعني هذا أنه لاتوجد علاقة بين الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج والدافعية للتعلم .

لقد أثبتت نتائج الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الحالية على عدم تحقق هذه الفرضية وهي لاتوجد علاقة بين الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج والدافعية للتعلم،

وبناء على النتيجة التي تحصلنا عليها تبين أن الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج لا تعاني من ضغوط نفسية قاسية من ناحية الانشغال بالاهتمامات الخاصة بالتحضير للزواج تجعلها لا تتوافق مع دراستها أو تنقص من دافعيتها للتعلم ، ولأنها تدرس في جامعة نظامية لديها مجموعة من الأنظمة ولوائح والتزام بالمحاضرات والامتحانات وإجراء البحوث واهتمامها الزائد بدروسها، وتواجد الرغبة الشديدة لديها، والحرص للحصول على معدلات مرتفعة، تجعلها تتغلب على كل تلك الضغوط التي قد تعيقها على دراستها لتحقق دافعيتها للتعلم، لان هذه الدافعية تخفض لها حالة من التوتر وتخلصها من حالة عدم التوازن إلى وضع متوازن جيد، مما تكون لديها راحة البال اتجاه الدراسة وتكون لديها الرغبة بإرضاء ذاتها ونفسها ومن حولها والمتعة الشديدة بتعلم وكسب المهارات والمعارف تجاه الميل الدراسي التي تنتمي إليه، وتحقيق شخصيتها الاجتماعية التي تحاول من خلالها التوفيق بين ما ينتظره المحيطون بها أن تقوم به وما تريد هي القيام به، وكذلك تشجيع وتحفيز الوالدان والأصدقاء والمجتمع للطالبة على الدراسة والتحصل على الشهادة هذا ما يجعلها لديها الرغبة الكبيرة على استكمال الدراسة في الجامعة، مما يجعلها لا تثير اهتماما كبيرا للضغوط النفسية لديها، وتكون هذه الأخيرة بصفة مؤقتة لدى الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج، وهذا عكس ما جاء به محمد بو فاتح في دراسته "أن الضغوط الدراسية تشكل الصعوبات الدراسية على الطالب ضغطا شديد في حالة عدم الاستجابة للوائح الجامعية". وبما أن الطالبة الجامعية تتميز بتوافق مع الزملاء والأساتذة واتجاهها نحو المواد الدراسية ومع تنظيم وقتها بين الدراسة في الجامعة والاهتمام بمسؤوليات الخاصة بالتحضير للزواج فهي سوف تتوافق في دراستها وتحقق دافعيتها للتعلم، وتكون نسبة الضغوط النفسية عندها قليلة جدا.

وهذا ما يتفق مع دراسة كيسي (2004) كان من بين أهدافه التعرف على قدرة المتزوجات وغير المتزوجات في تحمل أعباء الدراسة والتوافق مع الضغوط النفسية الناتجة عن الدراسة وقد بينت النتائج على عدم وجود فروق دالة بين المجموعتين في القدرة على تحمل مسؤوليات الدراسة.

2_ عرض ومناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف مدة الخطوبة (أقل من3سنوات، أكثر من3 سنوات):

وللتحقق منها تم حساب (ت) للفروق بطريقة الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss):

يمثل جدول رقم(13) يمثل اختبار (ت) للفروق في الدافعية باختلاف مدة الخطوبة(اقل من3سنوات، أكثر من 3سنوات)

المتغيرات مدة الخطوبة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
أقل من3سنوات	86	120,52	10,28	−0,43	غير دال
أكثر من3سنوات	34	121,47	11,78		

من خلال الجدول (13) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للطالبات اللواتي أقل من 3سنوات (120,52) والانحراف المعياري(10,28)أما الطالبات اللواتي أكثر من 3 سنوات فإن المتوسط الحسابي(121,47)و الانحراف المعياري (11,78) أما قيمة ت تساوي(0,43−) وبما أن قيمة (ت) سالبة فإنها الفرضية لم تتحقق يعني هذا أنه لا توجد فروق في الدافعية للتعلم لدى الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف مدة الخطوبة.

أثبتت نتائج هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف مدة الخطوبة ، لان التعليم أو التعلم أصبح أمر مهم في حياة مجتمعنا اليوم فنجد الطالبات الجامعيات يطمحن في الكثير من المزيد في المعرفة والعلم والدراسة، وتحاول بكل جهدها من التغلب على كل شي يعيقها على دراستها، بالرغم من أن فترة الخطوبة هي فترة حرجة في حياة الطالبة وتأخذ منها الوقت الكبير من حياتها الدراسية لأنها مسؤولياتها وانشغالاتها الكثيرة بها مما يعود عليها بالضرر على دراستها وتدهور في حياتها، وهذا يعني أن قصر مدة الخطوبة أو طولها لا يؤثر في دافعية الطالبة المقبلة على الزواج، بالرغم من أن الطالبة التي تكون مدة خطوبتها قصيرة تكون لها أثار سلبية عليها، مما تعيقها على دراستها الجامعية وقد يكون سبب في تدني مستواها التحصيلي لأنها في هذه الحالة تكون الطالبة في تفكير دائم ومنشغلة بالاهتمامات الخاصة بالتحضير للزواج في مدة قصيرة وقد تهمل دراستها، وتكون لديها ضغوطات نفسية وقلق وتوتر دائم، ومن أسباب هذه الضغوط قد تكون أسباب مادية أو اقتصادية أو اجتماعية وغيرها، ولكن كل هذا لا يؤثر على الطالبة في الاهتمام بدراستها الجامعية ويجعلها متمسكة بها لتحقيق رغبتها وأحلامها في التحصل على الشهادات الجامعية العليا، ونيل مكانة مهنية تكسبها مكانة اجتماعية مرموقة و تغير من نظرة المجتمع لها.

وهذا عكس الطالبة التي تكون فترة خطوبتها طويلة، فهي تكون لديها الوقت الكافي للاهتمام بالدراسة وكذلك الاهتمام بمسؤوليات التحضير والإقبال على الزواج بشكل جيد .

ولكن بالرغم من كل فإن طول أو قصر فترة الخطوبة لا يجعل عائقا امام دافعية الطالبة ونجدها دائما في تفوق في دراستها وتطور في طموحاتها المستقبلية والرغبة في نيل الشهادة واستكمال الدراسة.

مما تتفق نتائج هذه الدراسة تقريبيا مع نتائج دراسة بلميهوب كلثوم (2006) التي أشارت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا فيما يخص السن الحالي للزواج وسن القرين وفارق السن والجنس، ومدة الخطوبة، وعدد الأطفال، وطريقة التعارف والالتزام الديني .

3_ عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف نمط السكن (داخلي، خارجي):

وللتحقق منها تم حساب ت للفروق بطريقة الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss):

يمثل جدول رقم(14) اختبار ت للفروق في الدافعية باختلاف نمط الإقامة (داخلي، خارجي)

المتغيرات نمط السكن	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
داخلي	83	120,78	10,90	−0,01	غير دال
خارجي	37	120,81	10,33		

من خلال الجدول(14) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للطالبات المقيمات (120,78) والانحراف المعياري(10,90)أما الطالبات الغير مقيمات فإن المتوسط الحسابي(120,81)و الانحراف المعياري (10,33) أما قيمة ت تساوي(0,01−) وبما أن قيمة(ت) سالبة فإنها الفرضية لم تتحقق يعني هذا أنه لا توجد فروق في الدافعية للتعلم لدى الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف نمط السكن.

لقد خلصت نتائج هذه الفرضية إلى عدم وجود فروق في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف نمط السكن، وبالرغم من أن بعد أو قرب مكان الإقامة عن الجامعة له آثار إيجابية أو سلبية على الطالبة، فبعد مكان الإقامة له آثار سلبية عليها ، حيث يعتبر من

الأعباء الإضافية على الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج ، لأنها تضطر إلى التنقل عبر المواصلات وكذالك في حالة بعد الجامعة على المنزل بعدة كيلومترات تضطر إلى الإقامة في الحي الجامعي مما يسبب لها التعب والإرهاق وإضاعة الوقت وكثرة السفر والتنقل من مكان إلى أخر، مما تحدث لها ضغوطات نفسية فيسبب لها القلق والتوتر وبالرغم من تعرض الطالبة الجامعية للضغط النفسي من مصادر مختلفة سواء كانت ذاتية أو بيئية أي ما تتسم به البيئة المعيشية داخل الإقامة ، والبيئة الدراسية من قوانين ضابطة لسلوكها و تصرفاتها أو في البيئة الأسرية، إلا أن كل هذا لا يعيقها على تحقيق رغبتها في متابعة الدراسة في الجامعة فهي تواصل دراستها في الجامعة بشكل جيد ويكون لديها مستوى تحصيلي جيد .

فخروجها من المحيط الخاص إلى العام للتعلم واكتساب المهارات وادوار جديدة، و مما يكسب هذا الأخير ثقة بالنفس لدى الطالبة وتحمل مسؤولية كبيرة، وكذلك دافعيتها للتعلم تفتح أمامها أبواب الإبداع واثبات الذات وتطوير الشخصية وهذه الأخيرة تضمن أرآها ومواقفها وثباتها الانفعالي وتغلبها على الضغوط النفسية اتجاه مختلف المواقف التي قد تتواجد فيها، كموقفها من الخطوبة فهو يعتبر نقطة تحول بالنسبة للطالبة الجامعية في ظل ظهور بعض الانشغالات في التحضير للزواج .

فنجد أن الطالبة الجامعية التي في فترة الخطوبة التي تقيم مع أسرتها لديها دافعية قوية للتعلم وكسب المعارف والخبرات بالرغم من اهتمامها بمسؤوليات الزواج، وكذلك الطالبة الجامعية التي تقيم في الحي الجامعي وهي كذلك في فترة الخطوبة تكون لديها دافعية للتعلم وحب للدراسة بالرغم من تواجدها في بيئة تعمها الفوضى والقلق والاكتئاب والتوتر ومنشغلة كذلك بالتفكير في مسؤوليات التحضير للزواج وتكون لديها ضغوطات نفسية تجعلها غير متوافقة نفسيا، ولكنها تحاول للوصول إلى درجة عالية من العلم، وتحقيق أهدافها وطموحاتها.

إذن فطالبات لديهن طموح كبير في كسب العلم والثقافة العالية في ظروف بيئية سواء كانت مريحة للطالبة أم لا.

وهذا مع يتفق مع دراسة شوكت (2000) توصلت إلى أنه توجد علاقة بين التوافق الدراسي والثبات الانفعالي لدى طالبات التخصص العلمي، بينما توجد علاقة بين التوافق الدراسي والكفاية الشخصية لدى طالبات التخصص الأدبي، وعدم وجود فروق دالة لتأثير متغيرات التخصص والعمر ومكان السكن في التوافق الدراسي.

واتفقت كذلك مع نتائج دراسة موسير (Musser, 2002) إلى أن الطلبة غير المتزوجين أكثر قدرة على التوافق الدراسي من الطلاب المتزوجين، كما أشارت الدراسة إلى وجود أثر دال للتفاعل المشترك بين الحالة الاجتماعي والتخصص والمعدل الدراسي، وعدم وجود أثر دال لمتغير العمر ومكان السكن.

وتتسق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة لونج (Long,2001) إلى وجود فروق دالة في مستوى تقييم الاتجاه نحو الزواج لدى الزوجات تبعًا لمتغيرات العمر والمهنة وذلك لمصلحة فئة كبيرات العمر والعاملات في المهن التربوية والصحية، وعدم فروق دالة لمتغيرات السكن والعمر.

4_ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف التخصص (إرشاد وتوجيه، علم الاجتماع الاتصال، تاريخ):

وللتحقق منها تم حساب تحليل التباين بطريقة الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss):

يمثل جدول رقم (15) اختبار تحليل التباين الأحادي في الدافعية باختلاف التخصص(إرشاد وتوجيه،علم الاجتماع الاتصال، تاريخ)

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
بين المجموعات	74,13	2	37,06	0,32	غير دال
داخل المجموعات	13517,66	117	115,53		
المجموع	13591,79	119			

من خلال الجدول(15) التالي نلاحظ أن بين المجموعات في مجموع المربعات يساوي (74,13) عند درجة الحرية (2) ومتوسط المربعات (37,06) أما داخل المجموعات فإن مجموع المربعات يساوي(13591,66) عند درجة الحرية 117 ومتوسط المربعات يساوي (115,53) أما قيمة ف تساوي 0,32 مما يعني هذا أن الفرضية غير محققة يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم باختلاف التخصص.

لقد أثبتت نتائج الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الحالية على عدم تحقق هذه الفرضية وهي لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف التخصص، وهذا يعني أن الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج لا تكون لديها نقص في الدافعية للتعلم ، لأن الدافعية لا تتغير بتغير التخصص على اعتبار أن جميع التخصصات مهما كانت متنوعة إدارية أو تربوية أو اجتماعية أو حاسوبية، فالطالبة قد اختارت تخصصها باختيارها الشخصي، وهذا ينعكس في دافعيتها و اهتمامها بأمور التحضير للزواج مع توافقها في دراستها، فكل تخصص من التخصصات الموجودة في كلية العلوم الاجتماعية تكون مستقبل مهني بالنسبة للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج، وهذا ما يجعلها تسعى لتحقيق هذا

المستقبل على أكمل وجه ، فنجدها تحاول بكل ما لديها من جهد لتحقيق دافعيتها نحو التعلم والابتعاد على كل شي يسبب لها ضغط نفسي يجعلها غير مهتمة بدراستها، فطالبات تخصص الإرشاد والتوجيه تكون لديها الرغبة القوية على نيل شهادة في هذا التخصص لتكون هذه الطالبة منبع للتوجيهات والإرشادات والنصائح للتلاميذ والأولياء والمجتمع، أما طالبات علم الاجتماع الاتصال كذلك يرغبن في كسب شهادة بغية الوصول لدرجة مرموقة في المجتمع وتحقيق مكاسب عالية داخله، أما طالبات تخصص التاريخ لديهن الرغبة في الحصول على شهادة جامعية في هذا التخصص لينقلن المعارف والخبرات والأجيال والمؤشرات التاريخية الى الأجيال القادمة .

وهذا ما جعل الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج تهتم بدراستها بشكل جيد بالرغم من اهتمامها الكبير بالتحضير للزواج لم يؤثر على دافعيتها للتعلم واستكمال دراستها لتكون منبع لنقل المعارف والخبرات المكتسبة لأولادها.

فكل تخصص في الجامعة يختلف على التخصصات الأخرى من ناحية المعلومات أو الدرجات أو باختلاف الأساتذة ولكن هذا لا يعيق الطالبة على مستقبلها وطموحاتها.

بحيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع:

نتائج دراسة كولفيلد و ريجس (Gaulfield & Riggs, 2003)التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين المتزوجات وغير المتزوجات في تقييم المهمات الدراسية تعزى لمتغيرات التخصص والتحصيل.

كما أشارت مع نفس نتيجة الصباطي (1997) أنه لا توجد فروق في عملية التوافق الدراسي تعزى لمتغيرات التخصص والمعدل التراكمي والعمر.

واتفقت كذلك مع دراسة شوكت (2000) والتي توصلت أن الطالبات غير المتزوجات أكثر توافقا من الطالبات المتزوجات، وأنه توجد علاقة بين التوافق الدراسي والثبات الانفعالي لدى طالبات

التخصص العلمي، بينما توجد علاقة بين التوافق الدراسي والكفاية الشخصية لدى طالبات التخصص الأدبي، وعدم وجود فروق دالة لتأثير متغيرات التخصص والعمر ومكان السكن في التوافق الدراسي.

وكذلك دراسة إتوف و مالستورن,1997 Etaugh & Malstorm التي توصلت إلى عدم وجود فرق دال بين المتزوجين وغير المتزوجين يعزى لمتغيرات الجنس والتخصص والعمر.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة شوقي (2004) أن هناك فروق دالة بين التوافق الدراسي والحالة الاجتماعية للطلبات تعزى لمتغيرات التخصص والعمر لمصلحة غير المتزوجات من التخصصات الأدبية وكبيرات السن.

خلاصة الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج .

وبعد معالجة البيانات إحصائيا ومناقشتها تم التوصل إلى النتائج التالية:

_ لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج والدافعية للتعلم.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف مدة الخطوبة (أقل من 3سنوات، أكثر من 3 سنوات).

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف نمط الإقامة (داخلي، خارجي).

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف التخصص (إرشاد وتوجيه، علم الاجتماع الاتصال، تاريخ)

اقتراحات الدراسة:

في ضوء نتائج هذه الدراسة وتفسيرها يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

1_ تقديم الخدمة الإدارية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج من خلال توفير الدعم المعنوي والمادي لها مما يقلل من الضغوطات التي تواجهها أثناء دراستها الجامعية وذلك لمساعدتها على التوافق الدراسي بالشكل المناسب.

2_ وضع إستراتيجية إعلامية تهدف إلى توعية الطالبة الجامعية التي في فترة خطوبة التي تمر بها ، والمتميزة بالتذبذب وعدم الاستقرار وبالتالي عدم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة والمتعلقة بالزواج وتحمل المسؤولية .

3_ وضع أو اقتراح برامج إرشادية للتقليل من الضغوطات النفسية لدى الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج ومحاولة رفع دافعيتها للتعلم .

4_ تطوير مستوى الخدمات النفسية، وتوفير عيادة نفسية، وأخصائيات نفسيات، واجتماعيات مؤهلات في الجامعة لمساعدة الفتيات الجامعيات على تحقيق أعلى قدر من التوافق والتخلص من الضغوطات النفسية لديها.

5_ الاهتمام بالمحاضرات والندوات التي تتناول الاضطرابات النفسية والانفعالية في المراحل العمرية المختلفة، وكذلك الاهتمام ببرامج التوعية الوقائية للفتيات الجامعيات، المستمدة من الثقافة الدينية الإسلامية التي يتمتع بها المجتمع الجزائري، التي تشيع في نفوسهن التفاؤل والأمل، وتساعدهن على مقاومة الإحباطات التي قد تصادفهن .

6- تهيئة المناخ الجامعي الذي يشبع احتياجات الفتاة الجامعية.

7_ دعم السمات الإيجابية في شخصية الفتاة الجامعية المقبلة على الزواج، وتحفيزها على الإنجاز الأكاديمي والزيادة على الدافعية للتعلم ومواصلة دراستها بشكل جيد .

8_ .الاستفادة من وسائل الإعلام في زيادة وعي المجتمع بالمشكلات والاضطرابات التي تؤثر على توافق الفتاة الجامعية وتخلق لديها ضغوطات نفسية.

قائمة المراجع

الكتب:

1. إبراهيم الخطيب،2006، علم النفس المدرسي، الطبعة1، دار القنديل، عمان.
2. إبراهيم الفقي، 2008، المفاتيح العشرة للنجاح، الطبعة الأولى، الإبداع للإعلام والنشر، القاهرة.
3. أحمد عبد الطيف أبو أسعد، 2009، الإرشاد المدرسي، الطبعة الأولى دار المسيرة للنشر، عمان.
4. احمد محمد عبد الخالق ، 2006، علم النفس العام، دون طبعة دار المعرفة الجامعية، مصر.
5. أسامة كامل راتب، 2004، النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، الطبعة1، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. أمل البكري، 2007، علم النفس المدرسي، الطبعة 1، المعتز للنشر والتوزيع، الأردن.
7. بطرس حافظ بطرس، 2005، التكيف والصحة النفسية للطفل ط1 دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.
8. بلميهوب كلثوم ، 2006، الاستقرار الزواجي (دراسة في علم النفس)، دط ، منشورات الحس، الجزائر
9. بن زروال فتيحة، 2002، مصادر ومستويات الإجهاد لدى الأساتذة الجامعيين واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه، والوقاية منه، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر باتنة.
10. ثائر احمد غباري، 2008، الدافعية النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.

11.جمال أبو دلو، 2009، الصحة النفسية، الطبعة1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.

12.جمعة سيد يوسف، 2004، إدارة ضغوط العمل، الطبعة1، إيتراك للنشر والتوزيع، مصر.

13.جميل حسن الطهراوي، الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القران الكريم، بحث مقدم الى العلمي الدولي الأول مركز القران الكريم والدعوة الإسلامية، كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية، غزة، 2008.

14.حسن أبو رياش، 2006، الدافعية والذكاء العاطفي، الطبعة 1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان،.

15.حسن شحاته، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الطبعة1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.

16.حسين مصطفى عبد المعطي، 2003، علم النفس الإكلينيكي، الطبعة1، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.

17.خليل ميخائيل معوض، 2003، سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة، دون طبعة، شركة جلال للطباعة، الإسكندرية.

18.ذهبية منصوري، 2012/2011، انخفاض مستوى التعلم وعلاقته بالتأخر الدراسي في المرحلة المتوسطة، مذكرة ماستر غير منشورة، جامعة البيرة.

19.رابحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم ، 2000 ، مناهج وأساليب البحث العلمي (النظرية والتطبيق) ط1،دار صفاء ، الأردن .

20.راضي الوفقي، 2003، مقدمة في علم النفس، الطبعة العربية 3، دار الشروق للنشر والتوزيع، غزة.

الرسائل الجامعية:

21. سعاد جبر سعيد، 2008، الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، الطبعة الأولى، عالم الكتب للنشر، الأردن.

22. سمية طه جميل، 1988، التخلف العقلي واستراتيجيات الضغوط النفسية الأسرية، دار النهضة، بيروت.

23. سمير شيخاني، 2003، الضغط النفسي، الطبعة1، دار الفكر العربي، لبنان.

24. شعبان علي حسن السيسي، 2009، علم النفس أسس السلوك الإنساني، دون طبعة ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

25. صالح حسين الداهري، 2008، أساسيات التوافق النفسي والإضطربات السلوكية، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.

26. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

27. عبد الرحمان الوافي، 2007، مدخل الى علم النفس النمو، الطبعة 2، دار هومة للنشر، الجزائر.

28. عبد الرحمان الوافي، 2008، مدخل إلى علم النفس، ط 3 ، دار هومة للنشر والتوزيع ، الجزائر.

29. عبد الرحمان توفيق، 2004، مواجهة ضغط العمل، ط3، مركز الخبرات المهنية.

30. عبد السلام عبد الغفار، دون سنة، مقدمة في علم النفس العام ، د طبعة، دار النهضة العربية لبنان.

31. عبد المنعم عبد الله حسين، 2006، مقدمة في الصحة النفسية، الطبعة1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

32. عدنان يوسف العتومي، 2005، علم النفس التربوي، الطبعة1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.

33. عفت مصطفى الطنطاوي، 2009، التدريس الفعال، الطبعة الأولى دار المسيرة للنشر.

34. علي إسماعيل عبد الرحمان، 2001، الضغوط النفسية القاتل الخفي، الطبعة1، دار اليقين للنشر والتوزيع، مصر.

35. علي إسماعيل علي، 1999، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل في مواقف الضغوط والأزمات، ط1، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

36. علي عسكر، 2003، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط 3، دار الكتاب الحديث، الكويت.

37. فاروق السيد عثمان، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة.

38. فايد حسين، 2005، علم النفس العام رؤية معاصرة، دون طبعة، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، مصر.

39. فايز مراد دندش، 2003، معنى التعلم وكهنه من خلال نظريات التعلم، الطبعة 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة للنشر، الإسكندرية.

40. فرج عبد القادر طه وآخرون، د س، معجم علم النفس التحليلي، دون طبعة، النهضة العربية، بيروت.

41. فوزي محمد جبل، دون سنة، محاضرات في علم النفس العام، د طبعة، المكتبة الجامعية الازراطية، مصر.

42.فوقية عبد الفتاح، 2005، علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، دون طبعة، دار الفكر العربي، مصر.

43.قاسم محمد قاسم، 2001، مدخل الصحة النفسية، الطبعة1، دار الفكر للنشر والتوزيع.

44.محمد احمد الطيب، 1999، التقويم والقياس النفسي والتربوي، ط 1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

45.محمد احمد النابلسي، 1991، الصدمة النفسية،د ط، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

46.محمد السيد عبد الرحمان، 2000، علم الأمراض النفسية والعقلية، ط 1، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة.

47.محمد بو فاتح،2005، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي، مذكرة ماجستير، جامعة ورقلة.

48.محمد جاسم، محمد العبيدي، 2004، سيكولوجيا الإدارة التعليمية والمدرسية، الطبعة الأولى، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

49.محمد شفيق، 2004، علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق، د ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

50.محمد علي كامل، 2004، الضغوط النفسية ومواجهتها، د ط، مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

51.محمد علي كامل، 2004، الضغوط النفسية ومواجهتها، دون طبعة، مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

52.محمد عودت الريماوي، 2003،علم النفس الطفولة والمراهقة، الطبعة الأولى دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

53.محمد قاسم عبد الله، 2004، مدخل الى الصحة النفسية، الطبعة 2، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

54.محمد محمود بني يونس، مبادئ علم النفس النمو، الطبعة 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

55.محي الدين توق، 2003، أسس علم النفس التربوي، طبعة الثالثة دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

56.مروان أبو حويج، 2004، علم النفس التربوي، الطبعة العربية، اليازوري للنشر، الأردن.

57.مروان عبد المجيد ابراهيم ،2000، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1 ، مؤسسة الوراق ، عمان.

58.مقدم عبد الحفيظ، 2003، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج المقاييس والاختبارات، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

الملتقيات والمؤتمرات:

59.ناصر أحمد الخوالدة، 2005، مراعاة الفروق الفردية، الطبعة الأولى ، وائل للنشر، الأردن.

60.نايفة قطامي، 2004، مهارات التدريس الفعال، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان.

61.نبيل عبد الهادي، 2004، نماذج تعليمية تربوية معاصرة، الطبعة 2، دار وائل للنشر، عمان.

62.نبيهة صالح السمارائي، 2006، مقدمة في علم النفس، دون طبعة، دار زاهر للنشر والتوزيع، الأردن.

63. هارون توفيق الرشيدي، 1999، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، د طبعة، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.

64. هشام عبد الرحمان الخولي، 2007، دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية، دون طبعة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.

المواقع الالكترونية:

65. إسماعيل البخاري، 2009، الاستجابات المعرفية والعاطفية والسلوكية للضغط، www.psy.conginitive.net//:http اطلاع مباشر على الساعة 19:15

المراجع الأجنبية:

66. Hamilton,vemon:David;M Warturton (1979) Human stressand communication on information processing appraoh-cricheter
67. Janis,t,buentha,E (1968):Human reactions to stress INE.F.Baryatte of WW lombert.
68. Madeline banque Ford ,2001, approche graphologique et psychologique réfénce de J. paiget, Paris .
69. Mooremt(1975) stress in normal childhood in file streessand disease 2 nded oscford – U - osford unwersity press.

ملحق رقم (01): قائمة الاساتذة المحكمين.

اسم الاساتذة	الشهادة العلمية	مكان العمل
سلاف مشري	دكتوراه	جامعة حمة لخضر الوادي
محمد رضا شنة	دكتوراه	جامعة حمة لخضر الوادي
سميرة ميسون	دكتوراه	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
محمدي فوزية	دكتوراه	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
إسماعيل لعيس	دكتوراه	جامعة حمة لخضر الوادي

ملحق رقم (02): استبيان صدق المحكمين الضغوط النفسية

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

استمارة صدق التحكيم

الاستاذ(ة) المحترم(ة):

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج شهادة ماستر في الارشاد والتوجيه تحت عنوان:
الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج وعلاقتها بالدافعية للتعلم بجامعة ورقلة يسرني أن أضع بين أيديكم مجموعة من العبارات تمثل استبيان ين استبيان للضغوط النفسية، مكون من (56) بند والمكون من بعدين(البعد الاكاديمي، والبعد النفسي الاجتماعي) وبدائل الاجابة(دائما، غالبا، أحيانا ،نادرا) واستبيان للدافعية للتعلم مكون من (36) بند وبدائل الاجابة موافق بشدة،موافق، محايد،لا اوافق، لا اوافق بشدة قصد التحكيم والتعديل وذالك من حيث مدى إنتماء الفقرات للبعد، سلامة الصياغة، كفاية الفقرات، وترتيبها.

الاسم واللقب..... التخصص.....

الشهادة العلمية..... الجامعة.....

شاكرين جهودكم.

التساؤلات:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للتعلم لدى الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف مدة الخطوبة (اقل من 3سنوات، اكثر من 3سنوات) ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف نمط الاقامة (داخلي، خارجي) ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف التخصص(ارشاد وتوجيه، علم الاجتماع الاتصال، تاريخ) ؟

فرضيات الدراسة:

توجد علاقة بين الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج والدافعية للتعلم.

توجد فروق ذات دلالة احصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف مدة الخطوبة (اقل من 3سنوات، اكثر من 3سنوات).

توجد فروق ذات دلالة احصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف نمط الاقامة (داخلي، خارجي) ؟

توجد فروق ذات دلالة احصائية في الدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج باختلاف التخصص(ارشاد وتوجيه، علم الاجتماع الاتصال، تاريخ) ؟

المفاهيم الاجرائية:

الضغوط النفسية: هي المواقف التي لا يستطيع الفرد التوافق معها مما يؤدي به الى حالات من الاضطراب والقلق وتقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجاباته على فقرات استبيان الضغط النفسي.

الطالبة الجامعية المقبلة على الزواج: هي الطالبة التي التحقت بمقاعد الدراسة الجامعية النظامية، وهي في فترة خطوبة.

الدافعية للتعلم: هي القوة التي تجعل المتعلم يرغب في الدراسة، وتمثل الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس الدافعية للتعلم.

إستبيان الضغوط النفسية:

	الرقم	العبارات	يقيس	لا يقيس	الملاحظـــــــات
☜	1	اشعر بالقلق لنقص المراجع الخاصة			

	بمذكرتي				
2	قبل إختيار موضوع مذكرتي شعرت بضغط نفسي				
3	اشعر بالتوتر عند غياب المشرف عن الموعد				
4	يشعرني ضيق الوقت بالقلق				
5	اجد صعوبة في التوفيق بين الجانب النظري والتطبيقي				
6	قلة الوسائل التكنولوجية				
7	ترهقني كثرة البحوث				
8	اشعر بالقلق اثناء اجراء الامتحانات				
9	يقلقني التفكير في المستقبل				
10	يقلقني صعوبة تفهم الادارة لظروف الطلبة				
11	اشعر بالقلق لكثرة المقاييس في دراستي				
12	اشعر بالقلق إزاء لامبالاة اعضاء المذكرة				
13	ضيق وقتي لا يسمح لي بالتردد على مكتبة الجامعة.				
14	اجد صعوبة في التركيز اثناء حضوري للمحاضرات.				
15	أعاني من عدم وجود الوقت الكافي للمراجعة بسبب إنشغالي بالتحضير للزواج.				
16	اجد صعوبة في الحصول على الكتب والمطبوعات الدراسية بسبب اوضاعي المالية.				
17	اجد صعوبة في استيعاب بعض المقاييس نظرا لتفكيري الدائم في التحضير للزواج.				
18	يزعجني عدم تعاون زملائي في الامور الدراسية(اعطاء محاضرات او كتب).				
19	يضايقني تباعد اوقات المحاضرات				
20	اجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها.				
21	من الصعب علي الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد.				
22	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة بين الدراسة والتحضير للزواج سلبا على مستواي الاكاديمي.				
23	اعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة بسبب تفكيري في المسؤوليات الخاصة بالتحضير للزواج.				
24	أعاني من التكلفة المادية لكتابة وطباعة البحوث				
25	أشعر بالارهاق عند التحضير للامتحان				

	26	تؤثر متطلبات الدراسة على حياتي الشخصية			
البعد النفسي الاجتماعي	27	تشعرني وجود مشاكل عائلية بالقلق			
	28	عدم تقبل اهلي وخطيبي ذهابي لجامعات اخرى لاقتناء المراجع			
	29	اشعر بالقلق لعدم توفر جو ملائم في الاقامة الجامعية			
	30	تعيقني كثرة الاكتضاظ في الاقامة الجامعية عن الدراسة			
	31	يقلقني عدم وجود مساندة من طرف الاهل لتحقيق ذاتي في الجامعة			
	32	أعاني من ضعف الدخل المادي للاسرة			
	33	يزعجني عدم توفر النقل والمواصلات عند الضرورة			
	34	تشغلني وجود علاقة عاطفية في حياتي عن الدراسة			
	35	يزعجني عدم تقبل الاهل للزواج اثناء الدراسة			
	36	يقلقني التفكير في تمديد فترة الخطوبة			
	37	تزعجني كثرة المشاكل بيني وبين خطيبي			
	38	تقلقني مسؤوليات التحضير للزواج عن الدراسة			
	39	يزعجني ان خطيبي لا يراعي ظروف دراستي الجامعية.			
	40	ينزعج اهل خطيبي من دراستي في الجامعة.			
	41	اشعر بالارهاق الجسمي بسبب كثرة المسؤوليات			
	42	يتعبني صعوبة التوفيق بين الدراسة ومسؤولياتي في التحضير للزواج.			
	43	يضايقني سوء معاملة اهل خطيبي لي بسبب دراستي.			
	44	يضغط خطيبي علي للحصول على معدل جيد في الجامعة.			
	45	اشعر ان خطيبي غير راض على دراستي.			
	46	يتعمد اهل خطيبي اظهار كثرة أخطائي بسبب دراستي في الجامعة.			
	47	افكر في ترك الجامعة بسبب اوضاعي المالية الغير كافية للدراسة ومستلزمات الزواج			
	48	اشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة.			
	49	افكر للعمل اثناء الدراسة لتمكن من الانفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية.			

	50	اتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية.			
	51	يضايقني عدم تقبل اسرتي لطبيعة دراستي من ناحية السكن في الاقامة الجامعية			
	52	يضايقني موقع الجامعة بعيدا عن مكان اقامتي.			
	53	اشعر اني مهمومة دائما.			
	54	ينتابني الغضب في بعض الاحيان لاتفه الاسباب.			
	55	مشاكلي الخاصة جعلتني افقد الثقة بنفسي.			
	56	تعيقني كثرة الاعباء المنزلية عن الدراسة			
	57	يقلقني عدم تقبل اهل خطيبي على السكن في الاقامة الجامعية			

استبيان الدافعية للتعلم

الرقم	الفقرات	يقيس	لا يقيس	الملاحظات
1	أشعر بالسعادة عندما أكون في الجامعة			
2	قليلا ما يهتم والدي بعلاماتي في الجامعة			
3	أفضل القيام بالواجبات الدراسية المنزلية ضمن مجموعة من الزملاء			
4	يؤدي اهتمامي ببعض المواد الدراسية إلى إهمال ما يدور حولي			
5	أستمتع بالأفكار الجديدة التي أتعلمها في الجامعة			
6	أحب الجامعة بالرغم من ضغوط الدراسة			
7	أحب القيام بمسؤولياتي في الجامعة بغض النظر عن النتائج التي أتحصل عليها			
8	أواجه المواقف الجامعية المختلفة الخاصة بالدراسة بمسؤولية تامة			
9	يصعب علي الانتباه لشرح الأستاذ ومتابعته			
10	أشعر بأن غالبية الدروس التي يقدمها الأستاذ غير مثيرة			
11	يصغي الي والدي عندما أتحدث عن مشكلاتي الجامعية			
12	أحب أن يرضى عني زملائي في الجامعة			
13	أتجنب المواقف الجامعية التي تحملني المسؤولية			
14	لا أحب أن يعاقب الطلبة من طرف الاستاذ مهما كانت الاسباب			
15	يهتم والدي بمعرفة حقيقة مشاعري اتجاه الجامعة (أحب			

	الجامعة أم أكرهها)			
16	أشعر بأن بعض الزملاء في الجامعة هم سبب المشكلات			
17	أشعر بالضيق أثناء قيامي بالواجبات المنزلية وحدي			
18	أفضل أن يعطينا الاستاذ أسئلة تحتاج إلى التفكير			
19	أفضل بأن أهتم بدروسي على حساب أي شي أخر			
20	أشعر بالامبالاة أحيانا فيما يتعلق بأداء الواجبات			
21	أحرص أن أتقيد بالسلوك الذي تفرضه الجامعة			
22	أشعر بالرضى عندما أقوم بتطوير معلوماتي ومهاراتي			
23	يسعدني أن تعطى مكافأة للطلبة بقدر جهودهم المبذولة			
24	أحرص على القيام بكل ما يطلبه مني الاستاذ بخصوص الدراسة			
25	كثيرا ما أشعر أن مساهمتي في كل الاشياء الجديدة في الجامعة لا تقنعني			
26	أشارك كثيرا في النشاطات الجامعية			
27	أقوم بالكثير من النشاطات الجامعية وفي الجمعيات الطلابية			
28	لا يهتم والدي عندما أتحدث إليهما عن علاماتي التحصيلية			
29	يصعب علي تكوين صداقة بسرعة مع الزملاء في الجامعة			
30	لدي رغبة قوية للاستفسار عن المواضيع المتعلقة بالجامعة			
31	يحرص والدي على قيامي بأداء واجباتي في الجامعة			
32	لا يهتم والدي بالافكار التي أتعلمها في الجامعة			
33	سرعان ما أشعر بالملل عندما أقوم بواجباتي الجامعية			
34	المراجعة مع الزملاء في الجامعة تمكنني من الحصول على علامات جيدة			
35	تعاوني مع زملائي في حل واجباتي يمكنني من فهم الدروس			
36	أقوم بكل ما يطلب مني في نطاق الجامعة			

ملحق رقم(03) الاستبيان في صورته النهائية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ورقلة

قسم علم النفس وعلوم التربية

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا

مدة الخطوبة : .....التخصص **:** .....
نمط السكن (مقيمة_غير مقيمة) : .....

التعليمات :

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص الارشاد والتوجيه.
أختي الطالبة:
نضع أمامك مجموعة من العبارات المطلوب منك أن تقرئي كل عبارة بعناية وتمعن وان تجيبي بكل صراحة وصدق وذلك بوضع علامة × أمام (موافق بشدة) (موافق) ، (محايد) ، (لا اوافق) ، (لا اوافق بشدة)
واليك مثال على ذلك :

العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	لا اوافق	لا اوافق بشدة
أفضل الدراسة على الزواج		*			

ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك الشخصي .
في الأخير تأكدي أن المعلومات التي ستقدمينها في هذه الاستمارة لن تستعمل إلا لغرض البحث

في الأخير نشكر تعاونكم

استبيان الضغوط النفسية:

قائمة الملاحق

1	اشعر بالقلق لنقص المراجع الخاصة بمذكرتي				
2	قبل إختيار موضوع مذكرتي شعرت بضغط نفسي				
3	اجد صعوبة في التوفيق بين الجانب النظري والتطبيقي في المذكرة				
4	تثير قلقي نقص الوسائل التكنولوجية				
5	ترهقني كثرة البحوث				
6	اشعر بالارتباك اثناء اجراء الامتحانات				
7	اشعر بالقلق لكثرة المقاييس في دراستي				
8	اشعر بالقلق إزاء لامبالاة اعضاء المذكرة				
9	ضيق وقتي لا يسمح لي بالتردد على مكتبة الجامعة.				
10	اجد صعوبة في التركيز اثناء حضوري للمحاضرات.				
11	أعاني من عدم وجود الوقت الكافي للمراجعة بسبب إنشغالي بالتحضير للزواج.				
12	اجد صعوبة في الحصول على الكتب والمطبوعات الدراسية بسبب اوضاعي المالية.				
13	يزعجني عدم تعاون زملائي في الامور الدراسية(اعطاء محاضرات او كتب).				
14	يضايقني تباعد اوقات المحاضرات				
15	اجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها.				
16	ينعكس عدم الانتظام في الوقت بين الدراسة والتحضير للزواج سلبا على مستواي الاكاديمي.				
17	يقلقني عدم تقبل اهل خطيبي على السكن في الاقامة الجامعي				
18	أشعر بالارهاق عند التحضير للامتحان				
19	تؤثر متطلبات الدراسة على حياتي الشخصية				
20	تشعرني وجود مشاكل عائلية بالقلق والتوتر				
21	يضاقني عدم تقبل اسرتي وخطيبي ذهابي لجامعات اخرى لاقتناء المراجع				
22	اشعر بالقلق لعدم توفر جو ملائم في الاقامة الجامعية				
23	تشغلني وجود علاقة عاطفية في حياتي عن الدراسة				
24	يزعجني عدم تقبل الاهل للزواج اثناء الدراسة				
25	يقلقني التفكير في تمديد فترة الخطوبة				
26	يزعجني ان خطيبي لا يراعي ظروف دراستي الجامعية.				
27	ينزعج اهل خطيبي من دراستي في الجامعة.				
28	اشعر بالارهاق الجسمي بسبب كثرة المسؤوليات				
29	يتعبني صعوبة التوفيق بين الدراسة ومسؤولياتي في				

	التحضير للزواج.				
30	يضايقني سوء معاملة اهل خطيبي لي بسبب دراستي.				
31	يقلقني التفكير في قصر فترة الخطوبة				
32	اشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة.				
33	اتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية بسبب ضعف الدخل المادي.				
34	يضايقني عدم تقبل اسرتي لطبيعة دراستي من ناحية السكن في الاقامة الجامعية				
35	اشعر اني مهمومة دائما.				
36	ينتابني الغضب في بعض الاحيان لاتفه الاسباب.				

إستبيان الدافعية للتعلم:

الرقم	الفقرات	اوافق	أوافق	أحيانا	لا	لا

قائمة الملاحق

		بشدة			أوافق	اوافق بشدة
1	أشعر بالسعادة عندما أكون في الجامعة					
2	قليلا ما يهتم والدي بعلاماتي في الجامعة					
3	أفضل القيام بالواجبات الدراسية المنزلية ضمن مجموعة من الزملاء					
4	يؤدي اهتمامي ببعض المواد الدراسية إلى إهمال ما يدور حولي					
5	أحب الجامعة بالرغم من ضغوط الدراسة					
6	أحب القيام بمسؤولياتي في الجامعة بغض النظر عن النتائج التي أتحصل عليها					
7	يصعب علي الانتباه لشرح الأستاذ ومتابعته					
8	أشعر بأن غالبية الدروس التي يقدمها الأستاذ غير مثيرة					
9	يصغي الي والدي عندما أتحدث عن مشكلاتي الجامعية					
10	أحب أن يرضى عني زملائي في الجامعة					
11	أتجنب المواقف الجامعية التي تحملني المسؤولية					
12	يهتم والدي بمعرفة حقيقة مشاعري اتجاه الجامعة (أحب الجامعة أم أكرهها)					
13	أشعر بأن بعض الزملاء في الجامعة هم سبب مشكلاتي					
14	أفضل أن يعطينا الاستاذ أسئلة تحتاج إلى التفكير					
15	أفضل بأن أهتم بدروسي على حساب أي شي أخر					
16	أشعر بالامبالاة أحيانا فيما يتعلق بأداء الواجبات الدراسية					
17	أحرص أن أتقيد بالسلوك الذي تفرضه الجامعة					
18	أشعر بالرضى عندما أقوم بتطوير معلوماتي ومهاراتي					
19	يسعدني أن يعطي الاستاذ علامات جيدة للطلبة بقدر جهودهم المبذولة					
20	أحرص على القيام بكل ما يطلبه مني الاستاذ بخصوص الدراسة					
21	كثيرا ما أشعر أن مساهمتي في كل الاشياء الجديدة في الجامعة لا تقنعني					
22	أشارك كثيرا في النشاطات الجامعية					
23	أقوم بالكثير من النشاطات الجامعية وفي الجمعيات					

	الطلابية					
24	لا يهتم والدي عندما أتحدث إليهما عن علاماتي التحصيلية					
25	يصعب علي تكوين صداقة بسرعة مع الزملاء في الجامعة					
26	لدي رغبة قوية للاستفسار عن المواضيع المتعلقة بالجامعة					
27	يحرص والدي على قيامي بأداء واجباتي في الجامعة					
28	المراجعة مع الزملاء في الجامعة تمكنني من الحصول على علامات جيدة					
29	تعاوني مع زملائي في حل واجباتي يمكنني من فهم الدروس					
30	أقوم بكل ما يطلب مني في نطاق الجامعة					

ملحق رقم (04) حجم العينة الاستطلاعية

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

ملحق رقم(05) الفا كرمباخ لمقياس الدافعية للتعلم

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,843	35

ملحق رقم(06) الفاكرمباخ لمقياس الضغوط النفسية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,770	48

ملحق رقم (07) نتائج الفرضية الاولى

Correlations

	VAR00001	VAR00002

VAR00001	Pearson Correlation	1	-.021-
	Sig. (2-tailed)		.817
	N	120	120
VAR00002	Pearson Correlation	-.021-	1
	Sig. (2-tailed)	.817	
	N	120	120

ملحق رقم (08) نتائج الفرضية الثانية

Group Statistics

	vionsai	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
dafi3ia	a	86	120,5233	10,28045	1,10857
	B	34	121,4706	11,78915	2,02182

ملحق رقم (09) نتائج الفرضية الثالثة

Group Statistics

	Ikama	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
dafi3ia	A	83	120,7831	10,90206	1,19666
	B	37	120,8108	10,33559	1,69916

ملحق رقم (10) نتائج الفرضية الرابعة

ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	74,132	2	37,066	,321	,726
Within Groups	13517,660	117	115,536		
Total	13591,792	119			