جامعــة يحيى فــارس - المديـــة -
كليــة العلــوم الإنسانيــة والاجتمــاعية
قسم : العلــوم الإجتماعيــة
شعبة: علوم التربية
تخصص: إرشاد وتوجيه

الضغوط النفسية وعلاقتها بصعوبة إنجاز المذكرة لدى الطالب المقبل على التخرج

دراسة ميدانية حول طلبة السنة الثالثة ليسانس علوم التربية، علم النفس
"جامعة يحيى فارس بالمدية"

مذكّرة تخرج مقدمة لنيل شهادة ماستر في الإرشاد والتوجيه

إعـــــداد الطالـبتين:

حمادي حسناء

وزين دليلة

إشــراف الدكتورة:

بودرقة خيرة

السنـــة الجـامعيـة: 2018-2019م

ملخص الدراســـة:

يعد الضغط النفســي مــن بين المؤشرات الخطرة المؤدية إلى التأثير علـــى الصحة النفسية لما يحدث من إخلال التوازن النفسي والضغط النفسي ليس سببه فقط الأحداث السلبيـــة فهو قد يكون نتيجـة لأحداث سارة، والضغط النفســي قد يعيق الفرد علــى أداءه لدوره بشكل جيد وعدم حصوله علــى ما يريد، ومما لاشك فيه أن للضغط النفسي أثار حادة على صحة الفرد فـــي جانبيها العضوي والنفســي كما تختلف شدته من شخص لآخر ومن هنا نخص بالذكر الضغط لدى الطلبـــة المقبلين علـــى التخرج كونهم أكثر عرضـــة للضغط النفســي بسبب الصعوبات التـــي يواجهونها فـــي انجــاز المذكرة، وهو موضوع دراستنـــا التــي تنص على التساؤلات التالية:

* هل يعاني الطالب الجامعي المقبل على التخرج من الضغط النفسي؟

وتندرج تحته التساؤلات التالية:

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟

* هل يختلف الضغط النفســي لدى الطلبــة المقبلين علــى التخرج باختلاف تخصصاتهــم؟

وقد نصت الفرضية العامة على ما يلي:

– يعاني الطالب الجامعي المقبل على التخرج من الضغط النفسي.

الفرضيات الجزئية:

– توجد فروق ذات دلالــة إحصائيــة بين الجنسين فــي الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

– يختلف الضغط النفســي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصصاتهم.

وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الطلبة المقبلين على التخرج من قسم العلوم الاجتماعيـة تخصصات(علم النفس وعلوم التربية) من جامعة يحي فارس بالمدية.

وقد اعتمدنـا علـى المنهج الوصفي لملائمتـه مع موضوع الدراسة كونها تدرس الفروق التـي قامت علـى أساس المتغيرات التصنيفيـة المذكورة سابقـا واشتملت عينة الدراسة على الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية.

صممت أداة لقيـاس الضغوط النفسيـة للطلبـة الجـامعيين المقبلين علـى التخرج من خلال ثلاثـة أبعـاد هـي: البعد الأسري، البعد الجامعي، البعد المادي وصممت أداة ثانية لقياس صعوبات الانجاز للطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج من خلال ستة أبعاد هي:

بعد الصعوبـات الأكاديميـة، بعد الصعوبـات الميدانية، بعد البحث العلمي، بعد الإمكانيات المادية، بعد التكوين، بعد الصعوبات النفسية.

وتم تطبيق الأداتـان بعد التـأكد من الخصـائص السيكومترية التي تبين مدى صلاحياتهما للاستخدام على عينة الدراسة.

- شكر وتقدير.....أ
- إهداء1.....ب
- إهداء2.....ت
- الملخص.....ث
- الفهرس.....ج
- فهرس الجداول و الأشكال.....
- مقدمة.....2

- **أولا: الجانب النظري للدراسة**
- **الفصل الأول: مدخل عام للدراسة**

1- الإشكالية.....5
2- الفرضيات.....5
3- أهمية الدراسة.....6
4- أهداف الدراسة.....6
5- مصطلحات الدراسة.....6
5-1- الضغوط النفسية.....7
5-2- صعوبات الإنجاز.....7

- **الفصل الثاني: الضغوط النفسية**

- تمهيد.....9
1- مفهوم الضغوط النفسية.....9
2- طبيعة ظاهرة الضغوط.....11
3- أنواع الضغوط النفسية.....12
4- آثار ومظاهر الضغوط النفسية.....13

5- مصادر الضغوط النفسية.....14
6- الإحساس بالضغوط النفسية.....15
2- مستويات الضغوط النفسية 15
2-1- الاستجابة للضغوط النفسية 16
2-2- أعراض الضغوط النفسية.....17
2-3- قياس الضغوط النفسية.....19
2-4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....20
2-5- نماذج الضغوط النفسية.....26
- خلاصة الفصل.....27

الفصل الثالث: صعوبات الإنجاز

- تمهيد.....29
1- الإشكالية.....30
2- الفرضيات.....32
3- منهجية البحث.....33
4- صعوبة التكيف مع الحياة الجامعية.....39
5- خصائص ومميزات البحث العلمي.....41
6- معوقات إعداد البحث العلمي وكيفية تجاوزها.....41
7- كيف يتم حل مشكلات ومعوقات البحث العلمي.....42
- خلاصة الفصل.....42

ثانيا: الجانب الميداني للدراسة

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة

- تمهيد.....45
1- الإجراءات المنهجية للدراسة 46

1-1- منهج الدراسة..... 47
1-2- الدراسة الاستطلاعية..... 48
1-3- مجتمع الدراسة..... 49
1-4- عينة الدراسة الأساسية وطريقة اختيارها.....50
1-5- أدوات جمع البيانات.....51
1-6- حدود الدراسة.....52
1-7- الأساليب الإحصائية المعتمدة في جمع البيانات.....53
2- عرض ومناقشة وتفسير النتائج.....54
2-1- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية العامة.....55
2-2- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الأولى.....56
2-3- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية.....57
الخاتمة.....58
الاقتراحات والتوصيات.....59
المراجع.....60
الملاحق.....61

فهرس الأشكال:

رقم الشكل	محتوى الشكل	الصفحة
01	يوضح ديناميكية الضغط النفسي	
02	يوضح التفسير أو التقييم الذهني للضغوط	
03	يوضح نموذج بيهر ونيومن للضغط	

فهرس الجداول:

رقم الجدول	محتوى الجدول	الصفحة
01	يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي بتطبيق معادلة ألفا–كرومباخ	
02	يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي بتطبيق معادلة سبيرمان–براون	
03	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس صعوبات الانجاز	
04	يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية وصعوبات الانجاز لدى الطلبة المقبلين على التخرج	
05	يوضح نتائج اختبار"ت" للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج تبعا لعامل الجنس(ذكور، إناث)	
06	يوضح نتائج اختبار"ت" للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج باختلاف التخصص	

مقدمـــــــة

مقدمـــــــــة:

يعيش الإنسـان حاليا في عصر ينفرد بأوضاع و أحداث مميزة، فعلى الرغم مما ينطوي عليه هذا العصر مـن مكاسب واختراعات، إلا أنـه يضج بالأحداث المثيرة للقلق والاضطراب ممـا يشعر الفرد بتهديد أمنـــه النفســـي والجسمي والاجتماعي والأسري، فالإنسان الحالي ينعم بما يعلم ويتوجس خفيـة ممـــا يجهل ويعاني الضغط مما يهدد أمنه النفسي ولا يستطيع في كثير مـــن الأحيان أن يبعد مصادر الخطر أو يسلك سلوكا إيجابيا إزاءها ومـن ثم تكون الأحداث التـــي يمر بهـا الإنسان يوما بعد يوم سببا فـــي شعوره بالضغوط ومعاناته منها.

فتعرضنـا للضغوط الحياتية أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالأحداث والخبرات الصـــادمـــة والفشل والإحبـــاط، ومـــن النـــادر أن يتعرض الفرد لنوع واحد من الضغوط، بل الاحتمال الأقوى أن الفرد قد يتعرض لأكثر من نوع من أنواع الضغوط سواء كان ذلك بإرادته أم بغيرها، وكل ذلك يحدث فـي وقت واحد وليس فـي فترات متباعدة.(**سامي عبد القوي، 1991، ص25.**)

وتعتبر مرحلـــة الشباب مـــن أكثر المراحل تـــأثرا بالمتغيرات المحيطـــة وأكثر حساسية تجاه الضغوط المعاشـــة، ودرجة استجابة الشباب لها عادة ما تكون أكثر مـن الفئات الاجتماعيـة الأخرى، وعليـــه استأثرت دراســـة هذه الفئـــة ومشكلاتهم فـــي عصرنـا الحالي باهتمام واسع مـــن قبل الباحثين فـي مختلف العلوم، نظرا لما تشكله هذه الشريحة من أهمية مادية ومعنوية قصوى فـــي حياة أي مجتمع مـــن المجتمعات ومـــن بين فئة الشباب الأكثر أهمية فئة الطلبة الجـــامعيين خاصـــة المقبلين على التخرج تقع على عاتق هؤلاء الطلبة بعد تخرجهم حاضرا ومستقبلا، أو أنهم يسهمون بشكل كبير فـــي ذلك، وكونهم فـــي مرحلة التخرج يتحدد اختيار المهن والاستقرار النفســـي والأسري، وعليه فقد اشتملت الدراسة على جانبين: نظري وميداني في أربعة فصول

الفصل الأول: تحديد موضوع الدراســة وفيــه تم تحديد إشكالية الدراسة ثم فرضيات وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة، وصولا إلى التعاريف الإجرائية.

الفصل الثانـــي: فخصص للضغوط النفسيــة بدءا بمفهومهــا وطبيعتهــا وأنواعهــا وأثـارهـا ومصادرها والإحساس بالضغط النفسي ومستوياته والاستجابة له وأعراضه وقياسه وصولا إلى خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: فخصص لصعوبة إنجاز مذكرة بداية بالإشكاليــة والفرضيات ومنهجية البحث العلمي وكيفية إعداد مذكرة تناولنا فيه معنى البحث وموضوع البحث وخطوات البحث العلمـي بالإضافة إلى مهارات ضرورية في كتابة البحث العلمي منها المقدمة وشروط اختيار النقطــة البحثيــة وتوجيهــات وملاحظــات والخاتمــة والتنظيم والأسلوب والإملاء والترقيم و صعوبة التكيف مع الحيــاة الجامعيــة وكيف يمكن التغلب علــى هذه الصعوبة وخصائص ومميزات البحث العلمـــي ومعوقــات إعداد البحث العلمـــي وكيفيــة تجاوزهـا وكيف يتم حل مشكلات ومعوقات البحث العلمي وصولا إلى خلاصة الفصل.

الفصل الرابع: خصص للإجراءات المنهجيـــة للدراســة الميدانية إضافة إلى عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة الأساسية تناولنا فيه المنهج المتبع في الدراسة وحدود الدراسـة والدراسـة الاستطلاعيـــة ووصف أدوات جمع البيــانــات إضافة إلى الخصائص السيكومترية للأدوات تناولنا أيضـــا الدراسة الأساسيــة وقمنـــا بوصف عينتهـا إضــافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة كما تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة الأساسية.

الجانب النظري

الفصل الأول:

مدخل عام للدراسة

1-الإشكاليـــة:

قد تحدث للفرد عدة اضطرابـــات نتيجـــة لتعرضـــه لبيئـــة مليئـــة بزحم مـــن الضغوط التي يواجهها باستخدام الملاحظة والتقليد والتحمل والتصدي والتي تفرض على الفرد أنشطة تكيفية يكتسب مـــن خلالها الفرد نمو الشخصيـــة وكونه يعيش في مجتمع يتغير ويتبدل حيث يواجه الفرد المستحدثات التي توجدها الضغوط والتي تفوق قدرة الفرد على الاحتمال وقد تعيقه على تحقيق أهدافه، وإشباع رغباته مما يجعله يقع تحت طائلة من الاضطرابات والأمراض النفسية **(هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص01.)**

حيث يتعرض الطلبـــة الجـامعيين المقبلين علـى التخرج باختلاف تخصصاتهم إلـى ضغوط نفسيـــة واجتماعيـة وأكاديميـة مختلفة حيث أن الطلبة المقبلين على التخرج يبذلون جهدا بدنيا وعقليا ونفسيا وهذا ما يزيد من مصادر الضغط لديهم وهذه الضغوط قد يكون لها تأثير سلبي علـــى الطالب بمختلف الجوانب الأكاديمية والنفسية كما أنه فـي الوقت الراهن وجد موضوع الضغوط النفسيـــة اهتمامـــا ملحوظـــا بين المختصين مـــن مختلف ميادين علم النفس وعلوم التربيـــة، وقد ازداد اهتمام وسائل الإعلام بهذا الموضوع وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس**(البيرقدار، 2011، ص129.)**

وهذا يجعلنـا ندرك الضغوط النفسية بأنها ذات طبيعة وظيفية مزدوجة وطبقا لطبيعتها السوية تســاعدنـا علـــى النمو والنضج وتكوين الشخصيـــة، وبطبيعتها المرضية تكون لها مخرجات واستجابات مرضية**(هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص01.)**

وتنتمـــي طلبـــة الجامعـــة إلـــى فئة الشباب معانـــاة وطموح، ومـــن خلال محاولاته لتحقيق طموحاتـــه يعانـــي الشباب الجامعـــي عامة والمقبل علـــى التخرج أي فـــي السنة النهائية من الدراسات الجامعيـة العليا من صعوبات في إنجاز المذكرة من الناحية الاقتصادية، الانفعالية، الأسرية، الاجتماعيـــة، الشخصية، البيئية، ويتعب نفسيـا وفكريا وجسميا ويزيد من معاناته ما ينتظره بعد الجامعـــة والضغوطـــات التـــي سيلقاهـــا مستقبلا فمشكلات الجامعيين ليس من الضروري أن تظهر بعد التخرج فقد تبدو مؤشراتها قبل التخرج**(طالح نصيرة،2010، ص01.)**

كما توجد بعض الدراسات السابقة تتناول الضغوط النفسية منها:

نجد دراســة توني وكول(1988)(العلاقــة بين الضغوط ووجهة الضبط والانجاز لدى طلبة المرحلة الثانويــة العامــة): هدفت هذه العلاقة إلــى دراسة الضغوط وجهة الضغط والانجاز لدى طلبــة أحداث الحيــاة المتغيرة وهو مكون من 43 بند للأحداث الهامة فــي الحياة التــي تتضمن التوتر العــام والضغوط على عينة قوامها 60 طالبا وطالبة من طلبة الثانوية العامة فقد أختيرو عشوائيا من مدارس ريفية تتراوح أعمارهم بين (17–18) سنــة وقد قسمت العينــة إلــى أفراد ذوي إنجاز مرتفع (12 ذكر، 18أنثى) وأفراد ذوي إنجــاز منخفض(16 ذكر، 18 أنثى) واستعمل البــاحث معــامل الارتبــاط بــار سون والاختبــار التائــي لعينتين مستقلتين ومعادلــة ألفا كرومباخ وقد توصلت نتــائج الدراســة إلــى أن الأفراد ذوي الضبط الداخلــي تنخفض لديهــم ضغوط التوتر وأنــه توجد ضغوط بصورة أكبر لدى الإنــاث وكذلك تظهـر الضغوط المدرسية في حياة الطلبة (**حسين، 2012، ص70.**)

وكذلك دراســة الحجار ودخان(2006): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفســي ومصادره لدى طلبــة الجامعــة الإسلاميــة فضلا على تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

استخدم البــاحث المنهج الوصفــي بلغت عينة الدراسة 541 طالب وطالبة وهي تمثل حوالي 4% مــن مجتمع الدراسة البالغ 15441 طالب وطالبــة وقد استخدم الباحث إستبانة الضغط النفســي توصلت الدراسة إلــى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان 62.05 كما بينت الدراسة مجرد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة فــي مستوى الضغط النفسي مع الدراسة وضغوط بيئته الجامعية يعزى متغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع.

كمــا بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة فــي مستوى الضغط النفســي عدا المالية والدرجة الكلية تعزى لمتغير الدخل الشهري(**الحجار ودخان، 2006، ب ذ ص.**)

كمــا أشــارت دراسة البيرقدار (2011): هدفت إلــى التعرف علــى مستوى الضغط النفسي ومصــادرهــا لدى طلبة كلية التربية فــي جامعة الموصل وعلاقتها بمستوى الصلابــة النفسيــة

لديهم، فضلا عن علاقة بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم وقد استخدمت المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة 843 طالب وطالبة وتمثل حوالي 17% من مجتمع الدراسة البالغ 5072 طالب وطالبة من جميع الأقسام وقد استخدمت الباحثة مقياسين الأول مقياس الضغط النفسي المعد مسبقا والثاني مقياس مدى الصلابة والذي أعدته الباحثة وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الأداتين توصلت الدراسة إلى عدة نتائج :

– إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان 79.85 وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ 120 وأن معدل الصلابة النفسية لديهم 81.41. وقد بينت الدراسة وجود فروق للدلالة الإحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعا لصالح التخصص العلمي.

– بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع وحثت الدراسة بضرورة قيام المتخصصين في الإرشاد والتوجيه من أجل عمل برامج إرشادية للزيادة في طلبة الجامعة بمفهوم الضغط النفسي والعوامل المؤثرة فيه وتحسين شروط الدراسة في الجامعة **(البيرقدار، 2011، ب ص.)**

وانطلاقا مما ذكر مسبقا فإن تحاول إلقاء الضوء على الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

واشتملت الدراسة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

– هل يعاني الطالب الجامعي المقبل على التخرج من الضغط النفسي؟.

التساؤلات الجزئية:

1– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟.

2- هل يختلف الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصصاتهم؟.

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

يعاني الطالب الجامعي المقبل على التخرج من الضغط النفسي.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- يختلف الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصصاتهم.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إلقاء الضوء على بعض الضغوط التي يمكن للطلبة أن يتعرضوا إليها سواء في الأسرة أو الجامعة، وبذلك يمكن أن نستخلص أهمية الدراسة فيما يلي:

- تحاول الدراسة التعرف على الفروق بين الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج في الضغط النفسي باختلاف متغيرات البحث(الجنس والتخصص).
- التعرف على بعض الظروف الأسرية والجامعية التي يعيشها الطالب المقبل على التخرج.
- إنما تفسر عنه الدراسة الحالية من نتائج ستساهم ولو بالقليل في إضافة معلومات جديدة حول هذا الموضوع كظاهرة نفسية مازال البحث فيها جديد.

4- أهداف الدراسة:

تبرز أهداف دراستنا في معرفة واقع الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج وتتضمن هذه الأهداف ما يلي:

* التدرب على البحث العلمي.
* معرفة مدى تواجد الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

* معرفـــة ما إذا كان لمتغير الجنس وتخصص الدراسة تأثير على درجة الضغوط النفسية.

5- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

5-1- التعاريف الاصطلاحية:

5-1-1- الضغوط النفسيـــة: عرف كاب لان(1989-1991) الضغوط علـى أنها تباين بين المتطلبـات التـي ينبغـي أن يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها، وفي هذا السيـاق عرف فؤاد محمد(1984-1995) الضغط بأنـه الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف أو مطـالب تفرض عليه نوعـا من التوافق وتزداد تلك الحالة إلـى درجة الخطر كلمـا ازدادت شدة الظروف أو المطالب لو استمرت لفترة طويلة.(**سمية طه جميل،1999،ص40-41.**) أمـا فونتانا فعرفها بأنهـا حالة تنتج عندمـا تزيد المطالب الخارجية عـن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي.(**فونتانا،1989، ص414.**)

أمـــا إجرائيا فتعنـــي الضغوط النفسيـــة جملـــة المواقف المتعلقـة بالأحداث المرتبطـة بالحياة اليوميـــة والصعوبـــات والمعوقـات التـي تواجـه الطالب حيث يدركها علـى أنها تشكل خطر حقيقـي يهدد ذاته والتـي تعيق قدرته علـى تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته والتكيف مع مطالبه مما يؤدي إلـى حالة الانضغاط في البيئة الأسرية والجامعية والتي يتحصل عليها الطالب من الاستبيان المستخدم في الدراسة الحالية.

5-1-2- صعوبات الإنجاز: عرف القاموس العربي الصعوبة لغة:

1- مشتقة من كلمة عناء" صعوبة عمل"

2- مالا يمكن التغلب عليه بسهولة" لقي صعوبات"

3- مأزق، ورطة،موقف صعب" تخلص من صعوبة "

4- عسر" صعوبة مالية"

اصطلاحا: وحسب معجم اللغة العربية المعاصرة تعني كلمة صعوبة: استصعب، يستصعب، استصعابا، مستصعب، والمفعول مستصعب (للمتعدي)

– استصعب الأمر: صعب، صار صعبا غير سهل" استصعب المسألة الحسابية"، استصعب الأمر، وجده صعبا، عده صعبا.

أما إجرائيا تعرف صعوبات الإنجاز على أنها تلك الصعوبات التي تواجه الطالب أثناء إعداده للبحث العلمي وهي تختلف من تخصص إلى آخر، ولعل أهم هذه الصعوبات هي الصعوبات المالية، أو الموارد المالية للبحث فكلما كان الباحث قادرا على إنجاز البحث بشكل علمي سليم مع توفر الموارد المالية الخاصة به، كلما كان البحث ملائما ومتعمقا ومضبوطا لأنه يعتمد على الحصول على المعلومات والبيانات مهما كانت التكاليف.

الفصل الثانـي:

الضغوط النفسيـة

تمهيـــد :

إن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد، لم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية ولهذا سنتناول مجموعة من أهم التعريفات للكشف عن بعض جوانب ظاهرة الضغوط النفسية كما سنعرض أنواع الضغوط ثم نتطرق إلى العوامل الاجتماعية والنفسية المسببة للضغوط وأخيرا سنتناول النظريات المفسرة للضغط.

1- مفهوم الضغط النفسي :

لقد جاءت كلمة ضغط في لسان العرب على النحو التالي :

ضغط :الضغط والضغطة :عصر الشيء إلى الشيء، ضغطه يضغطه ضغطا زحمه على حائط ونحوه. يقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه.

والضغط (بالضم): الشدة والمشقة (**ابن منظور ،1975،ص342.**)

أما قاموس الهدى فيشرح الكلمة على النحو التالي :ضغط، يضغط، ضغطا، عصر، زحم، ضيق.

انضغط :قهر ،اضغط عليه ،تشدد عليه ،الضغط :الزحم والضيق ،المشقة ،الضغطة، الاضطرار والضغوط الكابوس.

أما المنجد في اللغة العربية المعاصرة فأعطى الشرح التالي :

ضغط :عصره ،ضغط الهواء للقيام بعمل ،ضيق وشدد(**أنطوان نعمة وآخرون ،2000،ص 882-883.**) أما بالنسبة للقواميس العربية المتخصصة مثل قاموس علم النفس لحامد عبد السلام زهران فقد أورد عدة معاني عربية لكلمة الضغط منها (الإجهاد ،الشدة ،الكرب ،الضائقة الشديدة والانعصاب).(**حامد عبد السلام زهران ،1987،ص 214.**)

وقد جاء في معجم علم النفس والتحليل النفسي أي الضغط هو مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة على الفرد لدرجة تولد لديه الإحساس بالتوتر أو التشوهات وإذا

مازادت شدته تفقده توازنه **(ابتسام عبد الله الحلم ،2000،ص12.)**

وأصبحت كلمة الضغط من الكلمات الشائعة الاستخدام لدى الإنسان العادي والشخص المهني وهي تشكل جزءا من لغتنا في العصر الحديث وطبيعة حياتنا ارتبطت بزيادة الضغوط وأصبح لفظ الضغط مصطلحا أساسيا في علوم وتخصصات وتطبيقات مختلفة في مجال الطب النفسي وعلم النفس وعلم الاجتماع ، وغيرها من العلوم الأخرى **(سمية طه جميل، 1995، ص39.)**

كما أشار هارون توفيق الرشيد إلى ثلاث مصطلحات باللغة الانجليزية :

1- الضغوط: وهي القوى والمؤثرات .

2- الضغط: وهو الحادثة بذاته .

3- الانضغاط : معايشة الضغط.

ومن هنا نعني إن الضواغط هي تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي فيزيقية اجتماعية، نفسية والتي تكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما إما كلمة ضغط فتعبر عن الحادث بذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما.

فالانضغاط هو الحالة التي يعانيها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي **(هارون توفيق الرشيد،1999،ص15.)**

ويعرفها غازي العيتبي :بأنها ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي تواجهه طيلة حياته يخبرها في مواقف أو أوقات مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة التوافق مع البيئة **.(ابتسام عبد المجيد عبد الله الحلم، 2004، ص 13.)**

1-1- طبيعة ظاهرة الضغوط :

تعتبر ظاهرة الضغوط بصفة عامة ظاهرة قديمة قدم الإنسان إلا أن الاهتمام بها كموضوع حديث نسبيا على الرغم من جهود علماء مسلمين من أمثال الغزالي وابن سينا لكنهما لم يتعرضا في كتابتهما لها بالصورة التي يبحث فيها في العصر الحديث كما قد أشار جيرمان

في حديثه عن الضغوط أن كتاب أوربا لم يشيروا إلى هذا المصطلح إلا في القرن الرابع عشر ميلادي وفي العصر الحديث يعتبر كانون أول باحث توصل إلى هذا المصطلح من خلال دراسته عن الضغوط إلى الحكم، بأنها عندما تكون مستديمة أو طويلة الأجل، تترك أثارا قاسية على الفرد. **(عبد الرحمان أحمد بن محمد هيجان ،1998،ص43.)**

فظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة فهي تتجلى في مضامين بيولوجية نفسية، اجتماعية، اقتصادية، مهنية ولان كل المضامين لها انعكاساتها النفسية ولأن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فيزيولوجية ونفسية فيعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية، كالتفكك الأسري وترك العمل، الفقر، فقدان عزيز، الفشل الدراسي كلها ضغوط نفسية فالواقع الاجتماعي والاقتصادي والمهني وغيرها تكتسب معناها ممن يدركها على أنها ضغوط. **(هارون توفيق الرشيد،1999،ص32.)**

1-2- أنواع الضغوط النفسية :

تصنف الضغوط إلى قسمين القسم الأول يشمل ضغوط سوية (موجبة) وضغوط مرضية (سالبة) ويكون محل التمييز بين جانبي الضغوط السالبة والموجبة بتحديد نوع الضغوط التي نواجهها ونتعامل معها وبكيفية تفسيرنا لها حيث يمكن تقسيم الضغوط حسب مدى استمراريتها للمواقف أو الأحداث الضاغطة أو بالطرق والأساليب المستخدمة في مواجهة تلك الضغوط مع الفرد فهناك ضغوط تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تتلاشى وهي ضغوط مؤقتة وتكون سوية في معظمها إلا إذا كانت المواقف ضابطة أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل هذا بالإضافة إلى الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا وهي ضغوط مزمنة وتكون غالبا سالبة من حيث تأثيرها على الفرد وذلك لأن حشد بطاقاته لمواجهة تلك الضغوط يترتب عليه نتائج تظهر عليه في شكل أعراض نفسية فيزيولوجية .

ولهذا فإن الضغوط لها جوانب إيجابية وجوانب سلبية فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود إمكانيات وقدرات الإنسان وتمكن من إشباعها فإنها تساعده على تحقيق التوافق والترابط واستعدادات الإنسان العقلية فيترتب عليها مظاهر سلوكية وانفعالية لا تنتمي

للسوية. **(ابتسام عبد المجيد الحلم، 2000، ص15.)**

فالضغط الايجابي (يتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الشخص السليم لوظائفه وتسهيله، ويوجد هذا النوع من الضغوط في جميع أشكال النشاط البيولوجي على الأرض، وهو مفيد في الخلق والإنتاج وعمل التغيرات الضرورية في أسلوب الحياة، وهذا النوع من الضغوط لن يكون فيه تغير أو نمو أو إنتاجية. **(علي إسماعيل علي ،1999،ص75.)**

إما الضغط السلبي "يتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد اقل قدرة على أداء وظائفه" **(علي إسماعيل علي،1999،ص75.)**

وهذا ما أكدته انتصار يونس بان "الضغوط النفسية تحدد بالصعوبات التي تواجه الإنسان وتستلزم منه مطالب قد تفوق قدراته مما قد يؤدي إلى وقوعه تحت التأزم النفسي".**(بوزقاق سميرة ،2006، ص52.)**

1-3- أثار ومظاهر الضغط النفسي:

عادة ما تترك الضغوط النفسية أثار سلبية ومدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد وتصنف أثار الضغوط النفسية إلى ما يلي:

1-3-1- الآثار الجسمية : وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي والإنهاك الجسمي والربو والصداع والحساسية الجلدية.

1-3-2- الآثار الاجتماعية: وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة. **(أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد،2008، ص52.)**

1-3-3- الآثار السلوكية:

- اضطراب في الكلام: يبدو على الإنسان مظاهر الاضطرابات في الكلام مثل التأتأة والتلعثم.

- سوء استخدام العقاقير: يميل الإنسان إلى تناول الكحول.

– اضطراب في عادات النوم : في أوقات النوم وعدد ساعاته بل والعمق فيه.

– نقص الملل أو الإحساس: يتخلى الإنسان عن أهدافه الحياتية ويتوقف عن هوايته وقد يتخلص من أمتعته وممتلكاته.

1-4- مصادر الضغط النفسي:

تنقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين، الأول داخلي والثاني خارجي فالمصادر الداخلية تتمثل في الإصابة بالأمراض وتناول العقاقير بإسراف، أما المصادر الخارجية فهي عبارة عن أحداث الحياة، وقد نشأت الضغوط النفسية من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطا داخلية، أو قد يكون المحيط الخارجي مثل العمل، والعلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، والاختلاف مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ تسمى ضغوطا خارجية **(سعد الأمارة، 2001، ص04.)**

1-4-1- المصادر الداخلية: وتشمل

1-4-1-1- المصادر الكيميائية: وتتمثل في سوء استخدام الأدوية والعقاقير والطعام.

1-4-1-2-المصادر العضوية: وتتمثل في الإصابة بالمرض، وصعوبات في النوم، والإسراف في إجهاد الجسم عن طريق الألعاب أو اختلال النظام الغذائي، والآثار الصحية والعضوية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل أو النوم أو التدخين أو التعرض للملوثات**(إبراهيم عبد الستار، 1998، ص131.)**

1-4-2- المصادر الخارجية: وتشمل

1-4-2-1- الأوضاع الأسرية: تعتبر الأوضاع الأسرية المزرية أكثر المظاهر شيوعا في عصرنا الحالي وهي تلك الحالة التي يعيشها بعض الأسر المتمثلة أساسا في تدني وضعها الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والصحي الذي يؤثر على حياة أفرادها وخاصة من الناحية النفسية، وبالتالي يظهر الضغط النفسي لدى أعضائها "فإذا كان المناخ المنزلي مشبعا بالتوتر والخلافات والمشاكل، فهذا سيكون عاملا إضافيا يلقي بكاهله وأعبائه، على الفرد**(محمد بوفاتح، 2005، ص51.)**

1-4-2-2- الاستذكار (المراجعة): يعتبر الاستذكار من عمليات التعلم الأساسية التي عرفها الطالب منذ التحاقه بالجامعة، والتي يتوقف عليها نجاحه أو رسوبه في مختلف الامتحانات، وتبقى مراجعة أمر ضروريا لدى الطالب الجامعي، ولكن نجد بعض الصعوبات ، وقد يكون الوقت الذي كان يقضيه في الاستذكار طويلا جدا، بحيث يتسبب عن ذلك خلل ذهني لا يمكنه من الانتباه بالقدر اللازم أثناء الحصص بالجامعة في اليوم التالي نتيجة إصابته بالإجهاد في الاستذكار لفترة طويلة(**يوسف ميخائيل أسعد، ب س، ص181.**)

1-5- الإحساس بالضغط النفسي:

إن الإحساس مكون من مكونات النسيج الداخلي لظاهرة الضغوط النفسية، فما هي ديناميكية الشعور أو الإحساس بالضغوط النفسية ؟.

فإذا كان ما سبق هو ماهية الضغط النفسي ووصفه، فإن الشعور به هو وصف للحالة الداخلية أي الانضغاط وهو نتيجة فعل الضغط، من خلال إدراك حوادث خطرة ومهددة ومعيقة لإشباع الحاجات وتحقيق الأهداف ووجود أعباء ينوء بها الحمل، ويبذل الجهازين الفسيولوجي والنفسي جهود تكيفية لتفادي هذا الإجهاد والمشقة (**هارون توفيق الراشدي، 1999، ص 21.**)

ومن هنا نجد مجموعة من الأحاسيس نذكر منها:

1-5-1- الإحساس النفسي: ويشمل التعب والإرهاق واملل وانخفاض الميل للعمل والاكتئاب والقلق وانخفاض تقدير الذات(**تايلور،1986، ص52.**)

1-5-2- الإحساس المعرفي: ويشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط.

2- مستويات الضغط النفسي:

ظاهرة الضغط النفسي كامنة في الوسط الذي يعيش فيه الفرد، وتستقر في وعيه لها بدرجات متفاوتة وعادة لا يكفي أي من هذه الضواغط (البيئية، النفسية، الاجتماعية والشخصية) بمفردها لخلق استجابة رئيسية للضغط ولكن عندما يحدث تجمع منها فإن الأثر يكون شديد

الضرر، فالضواغط الصغيرة يمكن أن يتساوى بسهولة مع خبرة حدث حرج، وإذا كان مفرطا في قلته فإنه يجعل الشخص يفتقر إلى الحركة، في كلتا الحالتين يكون خطرا وهكذا، لذلك على الفرد أن يصل من خلال خبراته إلى تحقيق منطقة متوسطة من الضغط هي المستوى الأمثل من الضغط **(علي إسماعيل علي، 1999،ص76.)**

ويشير في هذا الصدد" جكسنتمهالي" إلى أنه تكون التحديات في حالة توازن مع قدرة الفرد على العمل، عند نقطة الحدود الفاصلة بين الجانب الايجابي والجانب السلبي، أي من جانب الحمل الأقل إلى جانب الحمل الزائد**(علي عسكر، 2000، ص25.)**

ومن هنا يمكن تحديد مستوى الضغط النفسي على النحو التالي:

*المستوى الخاص بشخصية المتخرج.

* عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.

* لوم الآخرين ونسيان المواعيد.

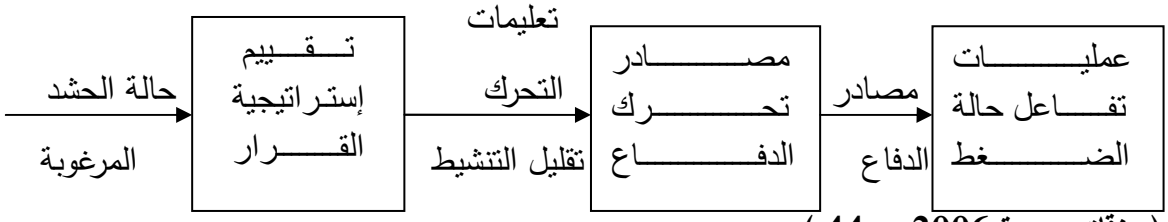
* تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات.

* تجاهل الآخرين والتفاعل معهم بشكل آلي.

* التهكم والسخرية من الآخرين **(بوزقاق سميرة، 2006، ص46.)**

2-1- الاستجابة للضغط النفسي:

ينتج هذا الشعور في حالة الانضغاط التي يعانيها الفرد تحت تأثير الضغوط المختلفة، حالة من عدم الاتزان الفيزيولوجي والنفسي تخرج الفرد من انتظامه العادي، فيبذل مجهودات كيفية ليستعيد حالته التي كان عليها، وقد تفشل وتكون الاستجابة للضغوط حينئذ من خلال بيئة تفاعلية ديناميكية معينة يوضحها الشكل التالي:



(بوزقاق سميرة،2006،ص44.)

ولذلك فإنه يمكننا أن نستخلص أن الاستجابة للضغوط مظاهر هي:

2-1-1- نستجيب فزيولوجيا: وتتم الاستجابة من خلال:

* قشرة الخ.

* الجهاز الطرفي.

* استجابة الكيمائية الحيوية.

* استجابة المواجهة أو الهروب .

2-1-2- نستجيب نفسيا: من خلال الاستجابات المعرفية والعاطفية التي تشير إلى التشويش والخوف، القلق، فقد الثقة بالنفس، التوتر(**علي عسكر، 2000، ص23.**)

2-1-3- نستجيب سلوكيا أو ظاهريا: بأنواع من التصرفات التوافقية يكون الهدف من ورائها تقليل الآثار السلبية عن طريق اللجوء إلى ما ينسينا أو يشغلنا عن مصادر التهديد وقد يتمثل مثلا في الزيادة أو التقليل من الأكل والنوم تراجع فعالية للأداء (**علي إسماعيل علي، 1999، 24.**)

2-2- أعراض الضغوط النفسية:

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له ضيقا وانزعاجا فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة، وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق وهذه الأعراض لا تظهر في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص، فلكل فرد نقطة ضعفه، و إمكانياته الخاصة وعالمه الخاص به، ومن ثم إدراكه المميز للموقف(**علي عسكر، 2000، ص43.**)

وقبل التعرض للأعراض التي تظهر على الفرد، بسبب المواقف الضاغطة سنتعرف أولا على دور الأجهزة المسؤولة على تلك الأعراض.

أ. وظائف الجهاز العصبي: ويتكون الجهاز العصبي من جهازين رئيسيين هما: الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي، فالجهاز العصبي المركزي يتكون من المخ والنخاع الشوكي وهما مرتبطان بصورة مستمرة ويحركان الانفعالات ومشاعر الحب والكراهية

والخوف والجاذبية، زيادة الانفعالات والعلاقات مع الآخرين و إدراكنا للموقف.

أما الجهاز العصبي الطرفي: ويشمل على الأعصاب التي ترتبط بالمخ والحبل الشوكي ويقوم بحمل المعلومات من الجهاز العصبي المركزي إلى الأعضاء ويختص بالاستجابة الانفعالية وينقسم إلى قسمين الجهاز العصبي البدي والجهاز العصبي الذاتي الذاتي المستقل، وهذا الأخير يتحكم في الغدد والأعضاء العضلية الدقيقة وينقسم بدوره إلى نوعين، النوع الأول يطلق عليه الجهاز السمبتاوي وهو الذي يعمل على تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وأما الثاني يسمى الباراسمبتاوي والذي يعمل على عكس وظائف الجهاز الأول فيقلل من نشاط بعض الأعضاء(**أرو نوف ويتج، ب س، ص65.**)

بعد عرض أهم الأجهزة المسؤولة على الأعراض الضغط النفسي، نورد الأعراض التالية:

2-2-1- الأعراض الجسمية:

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه.
- اضطرابات في النوم.
- التعب وفقدان الطاقة والعصبية.

2-2-2- الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال وتقلب المزاج.
- سرعة الغضب والعصبية.
- العدوانية.
- الشعور بالضغط وزيادة التوترات.
- الاكتئاب وسرعة البكاء.
- فشل تقدير الذات.

2-2-3- الأعراض المعرفية(الفكرية):

- صعوبة في التفكير.
- ضعف في التركيز.
- اضطرابات التفكير المنطقي.
- انخفاض الإنتاجية.
- الصعوبة في اتخاذ القرارات.
- إصدار أحكام غير صائبة وتزايد الأخطاء.
- انجاز المهام في تحفظ شديد.(**علي عسكر، 2000، ص48.**)

2-3- طرق قياس الضغط النفسي:

لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل، ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلة والاستبيان وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط حيث تعدد محاولة قياس الضغوط النفسية من خلال معرفة ما يعيشه الفرد من حالة انضغاط ومدى شدة الضغط عليه، والتي تظهر في صفات فسيولوجية ونفسية، وسلوكية ويعتبر "ثاير" من الأوائل الذين نبهوا إلى إمكانية قياس تلك الحالات (وذلك عن طريق الصفات المزاجية التي يظهرها الفرد في تقريره الذاتي.)(**هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص25.**)

وتوجد مقاييس أخرى تستعمل في قياس الضغط النفسي منها ماهو معلمي أو شفوي أو كتابي"أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعية على الفرض أو يقاس بواسطة أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي، والعقلي أو قوة الانفعالات وشدتها."(**سعد الأمارة، 2001، ص05.**)

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات والمجال الذي تعد له المقاييس،

فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية...إلخ. يمكننا القول أن المقاييس التي استخدمت في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة سواء كان ذلك على مستوى البيئة العربية أو البيئة الأجنبية.**(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص48.)**

2-4- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المسائل التي أصبحت تؤرق المجتمع من كبار وصغار وخصوصا لما يسببه من أثار على الصحة والفرد والجماعة، لذا حظي بالدراسة والتحليل منذ أربعة عهود، وتزداد دراسته مع كل تحول تكنولوجي وعلمي وبيئي ولقد عولج هذا المفهوم من عدة نواحي: بيولوجي وعقلي، نفسي وسلوكي واجتماعي، ومنها تعددت التفسيرات العلمية التي تناولته، وسنكتشف منها التكامل فيما بينها.**(محمد فاتح، 2005، ص35.)**

ومن النظريات المفسرة للضغط النفسي نذكر:

2-4-1- النظريات الفسيولوجية:

ومن بين هذه النظريات نجد "هانز سيلي" حيث تطرقنا إلى نظرية الضغوط من خلال اهتمامه باستجابة الجسم الفسيولوجي للضغط.

- نظرية هانز سيلي:

يعتبر هانز سيلي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط وتنطبق نظريته من مسلمة ترى: أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر"سيلي" أن أغراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط.**(فاروق السيد عثمان، ص98.)**

وتتمثل هذه المراحل في أعراض التكيف العامة وهي:

***مرحلة الفزع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

* **مرحلة المقاومة:** وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليقود الجسم إلى حالة الاتزان.

* **مرحلة الإجهاد:** وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض.**(وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى، 2008، ص125.)**

ونجد في هذا المنحى كل من " بودي كريستال" و" فرندر كوهلك" 1984. اللذان يريان أنه بالإمكان ملاحظة ورصد ما يحدث للإنسان من تغيرات وتطور الضغط النفسي، مما يسهل علينا عملية فهمه، وتفسيره ونذكر هنا أن الاتجاه الفسيولوجية ينطلق من رد فعل الفسيولوجي الذي تترتب عليه تغيرات بيولوجية.**(عبد الرحمان بن سليمان الطريري، 1994، ص72.)**

2-4-2- النظريات النفسية:

- نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق، مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته تعتبر في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، والقلق كحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة، يعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة. ويهتم " سبيلبرجر" في الإطار المرجعي لنظريته، بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة وتميزيين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزماة الدفاع التي تجنب تلك النواحي الضاغطة أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من الموقف الضاغط **(هارون توفيق الرشيد، 1999، ص54)**

ومن خلال نظرية "سبيلبرجر"نلاحظ أن للسمات عامل مؤثر في أحداث الضغوط لسمة القلق ،هي أناتج من نواتج الضغوط والتي تؤدي إلى إنشاء حالة الانضغاط التي يعانيها الفرد وقد يختلف الأفراد في تعاملهم مع الضغوط نتيجة اختلاف سماتهم وخصائصهم المعرفية**(بوزقاق**

سميرة،2006، ص58.)

2-4-3- النظريات المعرفية

- نظرية ريتشارد لازاروس

انصب اهتمام "ريتشارد لازاروس" على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، واتفق مع " والتر كانون" على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة، وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على المواقف المواجهة وتصنيفه.**(علي عسكر، 2000، ص37.)**

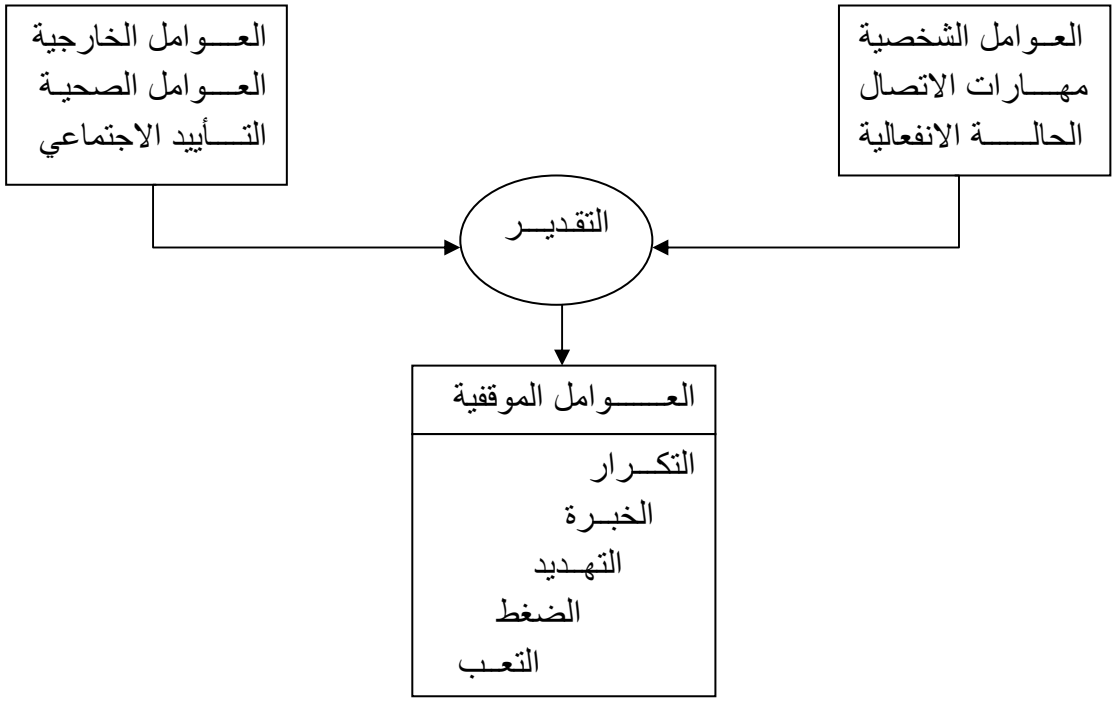
ويعرف لازاروس "التقدير المعرفي (التقييم الذهني): بأنه مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير ثم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية "لازاروس" الضغوط بأنها " تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد " ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

* المرحلة الأولى: وهي ذلك الإدراك الذي يستخلص منه الإنسان أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب له الضغوط.

* المرحلة الثانية: وهي عبارة عن الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات التي تظهر في الموقف والتغلب عليها.**(فاروق السيد عثمان، 2001، ص101.)**

والشكل التالي يوضح التصور العام لهذا التفسير:

الشكل رقم (03): يوضح التفسير أو التقييم الذهني للضغوط.



(فاروق السيد عثمان، 2001، ص101.)

ومن خلال هذا الشكل يتضح أن ما يعتبر ضاغطا لفرد ما، لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، وهذا يتوقف على سمات شخصية الفرد، وخبراته الذاتية ومهاراته لتحمل الضغوط وحالاته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجات التي تهدد الفرد وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة، والمستوى الاقتصادي والمهني فهي تعمل على تعجيل الإبقاء ظاهرة الضغط.**(بوزقاق سميرة، ب د س، ص51.)**

2-4-4- نظرية التعلم الاجتماعي (bandoura)

هي نظرية قدمها " باندورا " وتشير إلى أن :" السلوك يتم تعلمه من خلال الملاحظة ومحاكاة النماذج"

* الملامح الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي:

- تأكد النظرية على التفاعل الحتمي المتبادل والمستمر بين (الفرد والبيئة والسلوك.)

– الأنماط الجديدة من السلوك يمكن أن تكتسب حتى في غياب التعزيز (من خلال ملاحظة الآخرين.)

1- آليات التعلم الاجتماعي: يرى باندورا أن التعلم بالملاحظة يتكون من ثلاث آليات

1-1- العمليات الابدالية: وفق هذه الآلية لا يفترض أن يتعرض الفرد إلى الخبرات المتعددة كي يتعلمها، ولكن يمكن له ملاحظة النماذج المختلفة وهي تمارس هذه الخبرات.

إن ملاحظة سلوكيات الآخرين وخبراتهم وما يترتب عليها من نتائج تعزيزية أو عقابية ربما يثير الدافع لدى الافراد الملاحظين لمثل هذه النماذج لتعلم تلك الأنماط السلوكية التي تعرضوا لها أو تجنب السلوك الذي لاحظوه، فالنتائج التعزيزية الناجمة عن سلوك النماذج تؤثر على نحو بديلي في عملية التعلم وهو ما نطلق عليه بالتعزيز البديلي أو العقاب البديلي.

1-2- العمليات المعرفية: يرى باندورا أن عمليات التعلم للأنماط السلوكية من خلال الملاحظة لا تتم على نحو أوتوماتيكي، فهي تتم على نحو انتقائي وتتأثر بالعديد من العمليات المعرفية لدى الفرد الملاحظ مثل الاستدلال والتوقع والإدراك، فهناك عمليات وسيطية تتوسط بين ملاحظة السلوك وتعلم الاستجابة

1-3- عمليات التنظيم الذاتي: يشير هذا المبدأ إلى قدرة الإنسان على تنظيم الأنماط السلوكية في ضوء النتائج المتوقعة منها، وتعلم الإنسان لسلوك ما أو عدم تعلمه له يتوقف على التوقعات التي سيجنبها الإنسان من هذا السلوك، لذا فقد يقرر ممارسة السلوك في ظروف ما دون غيرها بحسب توقعاته لجدوى ذلك السلوك.

2- التطبيقات التربوية للنظرية:

* التوجيه والعلاج النفسي: يمكن الاستفادة من النظرية في معالجة الكثير من الأمراض النفسية عند الطلبة مثل (الخجل الشديد، الانطواء، القلق، الخوف.)

* تشير الدلائل أن نموذج التعلم بالملاحظة من أكثر أنماط التعلم فاعلية مع طفل ما قبل

المدرسة (تعلم المهارات الاجتماعية والحركية.)

* استخدم نماذج للأداء الخاطئ اجعل الطالب يقارن بين هذا الأداء والأداء الصحيح وذلك لتعديل سلوك خاطئ (برنامج إذاعي يعجبني ولا يعجبني.)

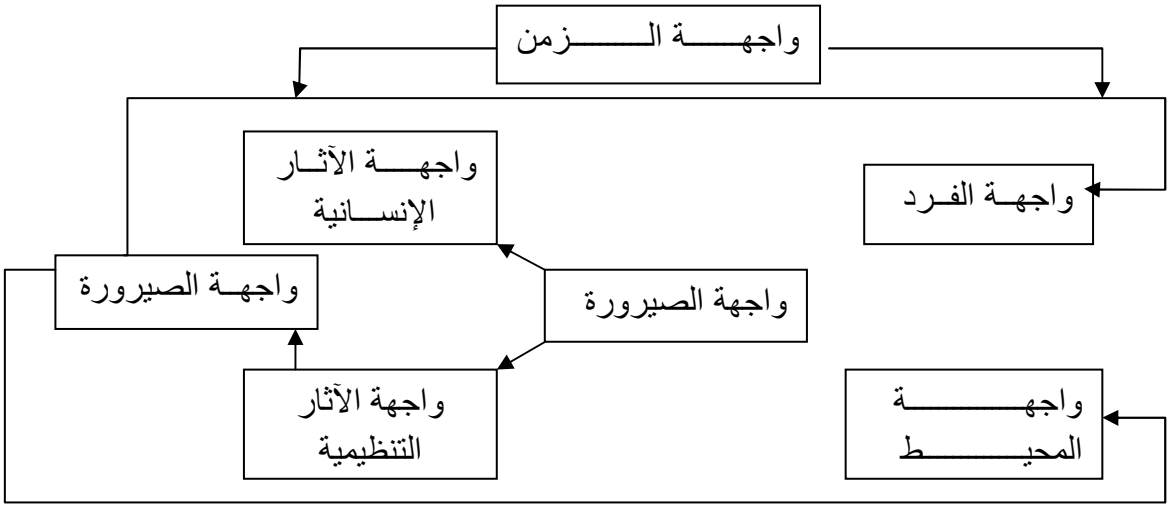
* تنمية الاتجاهات والمهارات والقيم الايجابية عند الطلبة عن طريق عرض النماذج المناسبة مثال:(زاوية صحفية تعمل ، برنامج تلفزيوني (ناجحون)

* عرض لطبيعة بعض الوظائف والمهن في إطار موقف ملاحظ، والطالب بذاته سيحدد مميزات كل وظيفة(الزيارات الميدانية، المعرض المهني.)

* توضيح بعض الأنماط السلوكية التي تصدر من الطلاب والتوقعات المرتبطة بها والمترتبة عليها وكيفية تعزيزها أو علاجها

2-5- نماذج الضغوط النفسية:

2-5-1- نموذج بيهرونيومن في الضغوط: حسب تصور هذا النموذج فإن الضغط موجود خارج الفرد أي في محيطه، ولكن لا يمكن للمحيط كذلك مواجهة المحيط التنسيق مع مواجهة الخصائص الفردية، مكونة مع مجموعة مخرجات توجه بدورها إلى واجهة الصيرورة والمسماة بالتقدير المعرفي، وعلى ضوء التنظيم وعامل الزمن يتشكل السلوك (الآثار) على مستوى الفرد. (**بشير بن طاهر، 2004، ص27.**)



شكل رقم (3): نموذج بيهرونيومن للضغط **(بشير بن طاهر، 2004، ص28.)**

تعتبر النماذج السيكو سوسيولوجية أن الإنسان والمحيط وجهان لعملة واحدة أي تأخذ العلاقات طبيعة تفاعلية معقدة وليس علاقات خطية، هذه العلاقات تعبر عن تعقد ظاهرة الضغط بحيث تولى التناول النفسي الاجتماعي أهمية كبيرة لذاتية الفرد من خلال تركيزها على الإدراك وخصائص الشخصية، كما أنها تدون في منظور علائقي، أين يعرف الضغط ليس كظاهرة خاصة بالفرد والمحيط، ولكن كعلاقة تفاعل بين الاثنين.

الخلاصــة الفصل:

اهتمت بدراسة الضغوط تخصصات متعددة باعتبار أنها ظاهرة إنسانية وبيولوجية واجتماعية، ولابد أن تنتهي هذه الأبحاث إلى نتائج وقواعد وقوانين مختلفة، ولكنها تتكامل فيما بينها لتسير عبر طبيعة هذه الظاهرة ، وتكشف عن أبعاده المتعددة والمعقدة فيما بينها وهذا التعدد والترابط وتكامل العوامل والنظريات التي تمسها فمنها عوامل جسدية وهذا ما ذهبت إليه النظرية الفسيولوجية، من خلال الاستجابة الفسيولوجية للجسم،والعوامل النفسية من خلال تحليل نفسية الفرد ومن خلال سماته وشخصيته، وهذا ما ركزت عليه النظرية النفسية، وعوامل معرفية من خلال إدراك الفرد للصعوبات والمواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد في حياته وهذا ما أكدت عليه المعرفية إذا فهذه العوامل كلها بإمكانها أن تحقق تكيفا واتزانا للفرد سواءا كان هذا التكيف نفسيا أو بيئيا.

الفصل الثالث:

صعوبات الإنجاز

تمهيـــد:

إن صعوبـات إنجـاز مذكرة تعتبر من بين المواضيع الأكثر حساسيـة وهذا نظرا لكون أغلب البـاحثين المبتدئين خـاصة الطلبـة المقبلين علـى التخرج(شهادة ليسانس)، يجد الطـــالب صعوبة فـي ضبط الإشكالية والفرضية فـي المذكرة ، لهذا وضع نموذج لمذكرة التخرج مـن أجل تقديم مساعدة للطلبة الذين يعانون من مشكلة إعداد مذكرة وهذا من خلال تنبيه الطالب للعامل الزمني فلا يترك عمل اليوم إلـى الغد ، كـي لا يجد نفسه فـي آخر السنة عوض أن يعمل بارتيـاح من أجـل تقديم عمل جيد نجده يصـارع من أجل إتمـام المذكرة فـي حينها وبالتالـي يخرج العمل مملوء بالنقائص لذا بدلا مـن ذلك عليه أن يختار موضوع يتلائم مع قدراته وهذا من أجل إثرائه وتطويره.

1- الإشكالية:

1-1- اعتبارات اختيار المشكلة: هنـاك عدة اعتبـارات يجب مراعاتهـا عند اختيـار مشكلة البحث أهمها:

- حداثة المشكلة، أي أنه لم يتم تناولها من قبل حتى لا تتكرر الجهود.
- أهمية المشكلة وقيمتها العلمية.
- اهتمام الباحث بالمشكلة وقدرته على دراستها وحلها.
- توفر الخبرة والقدرة على دراسة المشكلة.
- توفر البيانات والمعلومات الكافية من مصادرها المختلفة.
- توفر الوقت الكافي لدراسة المشكلة.
- توفر الإمكانيات المادية والإدارية المطلوبة.
- عدم وجود جوانب أخلاقية تمنع إجراء المشكلة.
- أن تكون قابلة للبحث فـي ضوء الإمكانيـات المتوفرة لـدى الباحث، ولتحديد المشكلة يمكن الاسترشاد بالأسئلة التالية:

* ماهي حدة المشكلة أو الظاهرة موضوع الدراسة؟

* ماهو تاريخ بروز هذه المشكلة أو الظاهرة؟

* هل هناك مؤشرات كافية حولها نستطيع تحديدها بوضوح؟

* هل ستكون إيرادات تنفيذ اقتراحات الدراسة أعلى بكثير من تكاليف إجرائها؟

* هل هنـاك دراسـات سـابقة حول المشكلة يمكن الحصول عليهـا بتكلفة معقولـة وخلال فترة زمنية معقولة؟ **(حسان هشام، ب د س، ب د ص.)**

1-2- معايير صياغة المشكلة:

* وضوح الصياغة ودقتها.

* أن يتضح في الصياغة وجود متغيرات للدراسة.

* وضوح الصياغة بحيث يمكن التوصل إلى حل للمشكلة (قابلة للاختبار).

وعند صياغة مشكلة يجب أخذ الأمور التالية بعين الاعتبار:

* ما العلاقة بين المتغيرات الداخلة فـي الدراسة؟ وهل هذه المتغيرات محددة وقابلة للقياس؟

* يجب أن تصاغ المشكلة بشكل سؤال أو عدة أسئلة لا إيهام فيها

* يجب أن يكون بالإمكان جمع البيانات عن المشكلة لاختبارها

* يجب أن لا تتعرض المشكلـة لموضوعـات حسـاسة مـن الناحيـة الأخلاقيـة أو الدينيـة

* يجب أن تكون المشكلة قابلة للحل من قبل الباحث ضمن الوقت والإمكانات المتاحة له.

ويمكن تقويم البحث من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل تعالج المشكلة موضوعا جديدا أم موضوعا تقليديا مكررا؟
- هل سيسهم موضوع الدراسة في إضافة عملية جديدة معينة؟
- هل تمت صياغة المشكلة إلى توجيه الاهتمام ببحوث ودراسات أخرى؟
- هل يمكن تعميم النتائج التي يمكن التوصل إليها؟
- هل ستقدم النتائج فائدة علمية إلى المجتمع؟

في الأخير إتباع بعض النصائح والمعايير المعمول بها في ميدان البحث:

- تجنب التحمس الزائد لموضوع تصعب دراستـه فـي الميدان، فالمواضيع التـي قد يثيرهـا

المحيط الاجتماعي والاقتصادي جديرة بالدراسة والاهتمام، غير أن الوصول إلى أفراد المجتمع المراد دراسته كثيرا ماتكلف الباحث جهدا كبيرا ووقتا طويلا، مما قد يسبب له انقطاعات متكررة تؤثر سلبا على سياق البحث، وتؤخر الباحث عن الأجال التي حددت له لتقديم العمل

– احترام مواعيد إنجاز العمل بوضع دفتر عمل أو دفتر شروط .

– تجنب المواضيع العامة أو الدقيقة جدا، فعلى الباحث أن يترك لنفسه مجالا للخطأ، فالمواضيع العامة تعني أن الباحث لم يحدد موضوعه على الإطلاق أما المواضيع الخاصة جدا فهي محدودة في المجال وتكون نتائجها كذلك.

– اختيار الموضوع على أساس قدرات الباحث ودوافعه وإمكانية دراسة الموضوع.

– اختيار موضوع البحث يكون من طرف الباحث نفسه متى أتيحت له الفرصة لذلك.

– عرض الإشكالية على مختصين في الميدان وعلى غير المختصين.

– تجنب المبالغة واللغو والتقيد بما قد أول.**(عبد الكريم حفص، ب د س، ب د ص.)**

2- الفرضيات:

الفرضية توقع :

لهذا فهي تكتب دائما في صيغة تقريرية، ولا تكتب الفرضية بالصيغة الاستفهامية.

تمدد الفرضية الاطار النظري للبحث:

يجب أن يكون هناك ربط منطقي بين المفاهيم النظرية المقدمة في الإطار النظري وصياغة الفرضية، واستخدام نفس المفردات للإشارة إلى المفاهيم والمتغيرات.

التطابق بين المتغيرات المستخدمة في صياغة الفرضية وتصميم البحث الميداني:

على الباحث أن يعرف ويحدد بوضوح طبيعة كل متغير، والعمل على قياس المتغيرات المعلن عنها في الفرضية.

لا تكون الفرضية عامة جدا، ولا دقيقة جدا:

تدل الفرضية الواسعة عن جهل الباحث بجوانب كثيرة حول الموضوع في حين أن الفرضية

الدقيقة جدا تشكل خطرا على البحث الذي تترك فرضياته إذا لم تتحقق الدقة المطلوبة هذا من جهة، وتوحي أن الباحث على علم بكل خصائص المشكل من جهة ثانية، فتساؤل لماذا البحث إذا؟.(**حسان هشام، ب د س، ب د ص.**)

3- منهجية البحث العلمي وكيفية إعداد مذكرة:

3-1- معنى البحث:

تصنيف وتنظيم، تأليف، جمع متفرق، إعداد وتحضير، صناعة، دراسة وتحليل، ابتكار وإبداع وتجديد، تحقيق معلومة مجهولة. إن كتابة البحث لا تعد هما، لأنه يمكن الاستعانة بالفكر والقدرات المستريحة، يمكن الاستعانة بالمكتبة والانترنت، ويمكن مناقشة موضوع البحث مع المشرف، ويمكن الاستعانة بذوي الخبرة ويمكن الاستفادة من الزملاء المتمرسين في كتابة البحث.

3-2- موضوع البحث:

يدور موضوع البحث حول قضية من قضايا الثقافة الإسلامية واللغة العربية وآدابها في الساق الثالث والرابع، ويفضل أن يكون حول الآثار الإيجابية للثقافة الإسلامية في حياة الفرد والمجتمع، بحيث يعالج البحث مشكلة حياتية واقعية، وحول موضوعات التخصص في المساق الخامس.

3-3- خطوات البحث العلمي:

أولا: تعريف مشكلة البحث:

ويكون بتحديد الموضوع(مشكلة البحث)، وطرح الأسئلة ضمن الزمان والمكان والأحداث والأشخاص والعلاقات.

ثانيا: تجميع المعلومات:

(من الكتب والمراجع والمعاجم والمقابلات والإستبانات...) ومعرفة ما يؤثر فيها من عوامل، أو علاقات تربط بينها وبين غيرها من المتغيرات والأفكار.

ثالثا: تشكيل الفرضيات:

الفرض هو تخمين ذكـي من صاحب المشكلـة يتأثر بنوع الخبرة السابقـة بموضوع المشكلـة، ويكون علـى شكل جملة خبرية تتطلب البحث عـن علاقة بين متغيرين أو فكرتين أو مقولتين مثال: يؤثر الدوام الطويل للمكتبة على سرعة إنجاز البحث الوصفي.

رابعا: تحليل المعلومات:

(وهـــي القياسـات) ويكون بالتـأكد مـن صحــة الفرضيـات باختبارها ومراجعتها وموازنتها.

خامسا: استخلاص النتائج ونشرها(التوصل إلى الحل):

ويكون بتفسير ومنـاقشـــة مـاتم التوصل إليــه مـن حلـول كشف العلاقــات (غايــة البحث).

3-4- مهارات ضرورية في كتابة البحث العلمي:

وهـي متطلبـات هامــة للورقة البحثيـة: تصميم صفحــة العنوان ، بيانـات مقدمـة، طرق نقل المعلومـات للبحث، اختصـــار المعلومـات (التلخيص)، تحديد عنـاويـن البحث الرئيسيـة والفرعيــة، استخدام البطاقــات لكتابـة المعلومات وجمعها من مصادرها، التقسيم إلى فصول، توثيق البحث(الهوامش)، إبداء الرأي الشخصـــي عند النقل، الخاتمــة ونتـائج البحث، تنضيم صفحة المحتويات، تنظيم مصادر ومراجع البحث.

3-5- المقدمة: وتتضمن العناصر التالية:

- عنوان البحث.
- أهمية موضوع البحث وسبب اختياره.
- الهدف من البحث وأهميته، وسبب الكتابة.
- أقسام الورقة البحثية ومكوناتها،(عرض فصول البحث أو أجزائه أو أقسامه).
- طريقة معالجة موضوع البحث (المنهج)، (الطريقة و الإجراءات).
- الإشارة إلى ما وجده الباحث من ملاحظات أثناء قيامه بالبحث.
- أهم نتيجة توصل إليها الباحث.
- توجيه الشكر لكل من قدم له المساعدة ومنهم المشرف.(**أبو محمد، 2010، ب د ص.**)

3-6- شروط اختيار النقطة البحثية:

- توفر المراجع والمصادر حولها.
- اتصال النقطة البحثية بالتخصص المدروس.
- مناسبتها للوقت اللازم لإنجازها.
- وضوح الهدف من النقطة البحثية.
- توفر المكان الذي تطبق فيه النقطة البحثية.
- كيف نقوم بإنجاز النقطة البحثية.

3-7- توجيهات وملاحظات:

إذا كانت الورقة البحثية تتضمن تعريفات كثيرة فلا بد من:

- تعريف الكلمات والمصطلحات الواردة خصوصا تلك المصطلحات التي تتضمن معاني كثيرة.
- استخدام سؤال ليكون الجملة الرئيسية.
- يجب أن يكون التعريف جامعا مانعا غير ناقص ولا مجزأ.

في حالة وجود نوع من المقارنة في الورقة البحثية فلا بد من الآتي:

- تقديم مفصل لكلى النقطتين محل المقارنة.
- الفصل في النقطة الأولى قبل الانتقال إلى المقارنة.
- استخدام كلمات مناسبة للمقارنة مثل: مقارنة ب، من جهة أخرى وعلى العكس من، ومن جانب آخر، وبصورة أخرى، وعلى النقيض من هذا الرأي يرى الباحث، ...

في حالة وجود وصف في الورقة البحثية يجب الحرص على الآتي:

- جملة رئيسية في بداية الفقرة أو نهايتها.
- عدم البسط في الوصف لتقليل المعلومات الضرورية .
- عدم تقديم حكما مبكرا.
- تنظيم المعلومات بطريقة سهلة وطبيعية.

– رأي الباحث حيث يتم تقديمه بطريقة المقارنة السابقة التي أشرنا إليها.

3-8- الخاتمة:

وتتضمن النتائج التي توصل إليها الباحث بعد استعراض أشبه ما يكون بما تم تقديمه في المقدمة، وتتضمن العناصر التالية:- عنوان البحث وعرض أو ذكر فصول البحث أو أقسامه أو أجزائه.

– تقديم النتائج التي انتهى إليها الباحث بشكل متسلسل حسب أسئلة الدراسة، أو حسب تسلسل فروضها أو حسب ورود القضايا والمحاور الرئيسية في البحث.

– تحليل وبيان أسباب تلك النتائج التي توصل إليها الباحث وبيان علاقتها بالمتغيرات المختلفة.

– مقارنة نتائج الباحث بنتائج غيره من الباحثين.

– وضع مقترحات وتوصيات لإكمال الموضوع أو فروعه أو متعلقاته على يد باحث آخر.

3-9- قائمة التعرف على طريقة الكتابة حيث تساعد في مرحلة المراجعة قبل الكتابة النهائية:

أولا: تركيب الجملة:

تقديم المعلومات المجمعة للبحث، وتقسيمها إلى أقسام صغيرة مترابطة، ويشترط في الفقرة الخاصة بالتقسيم ما يلي: تقديم جملة رئيسة تحدد النقطة الأساسية في الفقرة، وتحديد الأقسام وتعريف كل قسم ثم ضرب الأمثلة، وأخيرا جملة ختامية تلخص الأقسام السابقة. ويمكن للتحقق من كتابة البحث طرح التساؤلات التالية:

– هل الجمل طويلة جدا؟

– هل الجمل غير واضحة المعنى؟

– هل الزمن ماضي أم مضارع مناسب للكتابة؟

– هل الضمائر التي تشير إلى أحداث أو أشخاص واضحة غير مربكة للقارئ؟

3-10- تنظيم (على مستوى الفقرة) داخليا:

- هل الفكرة واضحة ، مختصرة ومباشرة ؟
- هل تحوي كل فقرة فكرة جديدة؟
- هل تحوي كل فقرة جملة رئيسية تضبط الفقرة ؟
- هل الفقرة كافية في التفاصيل والأمثلة؟
- هل كل جملة في الفقرة ترتبط عضويا بالجملة الرئيسية ؟
- هل أدوات الربط مناسبة ؟
- هل المعلومات المقدمة متناسقة معنويا؟
- هل الخاتمة كافية؟
- هل دعمت الآراء المقدمة بالأمثلة والشواهد ؟**(خالد فراج، 1999، ب د ص.)**

3-11- الأسلوب:

- هل اللغة والمفردات المستخدمة تناسب المعنى المقصود؟ (اللغة معاصرة أ تراثية، مباشرة أم أدبية، سهلة واضحة).
- هل استخدمت بعض العبارات أكثر من اللازم؟- هل هناك تكرار في بعض الكلمات؟، الكاتب يلجأ إلى الاستطراد، وهل يكثر من المترادفات والأضداد، وهل الاستطراد مفيد أم معيب؟
- هل يلف الغموض الفكرة أم أنها واضحة جلية؟
- هل الأسلوب سردي أو حواري أو بطريقة ترقيم الأفكار؟ وهل هو صعب معقد أو دقيق واضح، وهل هو تعليمي؟

3-12- الإملاء والترقيم:

- مراجعة النص للتأكد من خلوه من الأخطاء الإملائية، خاصة في كتابة الهمزات لكثرة من يخطئ فيها.
- التأكد من وجود علامات الترقيم في مكانها الصحيح المعبر عن الوقفات الصحيحة،

ومنها: النقطة، علامة الاستفهام، علامة التعجب، الفاصلة، الفاصلة المنقوطة، المطة، علامات التنصيص، علامات التقسيم إلى فروع الأعداد وتنسيقها.

3-13- فهرس البحث (المحتويات):

يوضع في بداية البحث أو في آخره، أو يتضمن توزيع المادة الواردة في البحث حسب ورودها متسلسلة، حيث يوضع كل عنوان رئيسي أو فرعي ويقابله رقم الصفحات التي ورد فيها. مثال: فهرس المحتويات: الموضوع، الصفحة، الإهداء، المقدمة، الفصل الأول،الفصل الثاني، الفصل الثالث، النتائج، المراجع والمصادر.

3-14- صفحة المصادر والمراجع:

ترتب صفحة قائمة المصادر والمراجع حسب أسماء المؤلفين ترتيبا ألف بائيا، ويكون توثيق وترتيب المعلومات كمايلي: (توثيق الكتب)

1- إسم المؤلف 2- اسم الكتاب 3- مكان النشر 4- دار النشر 5- رقم الطبعة 6- سنة النشر. ويكون توثيق وترتيب المعلومات إذا كانت من دوريات(الصحف والمجلات اليومية والأسبوعية والشهرية) كمايلي:

1- اسم المؤلف 2- عنوان المقال ويكون بين قوسين 3- اسم الدورية ويوضع خط تحت الاسم 4- مكان النشر 5- رقم وعدد المجلد 6- تاريخ نشر العدد.

ويفصل بين كل معلومة وأخرى بالفاصلة ، ويوضع خط تحت اسم الكتاب عندما يكون مرجعا، ويوضع خط تحت اسم الدورية إذا كانت مرجعا، وتنتهي المعلومات بالنقطة.

3-15- طرق جمع المادة العلمية:

النقل الحرفي: ويوضع النص المنقول بين علامتي التنصيص ويشار بعلامة أو بمعلومة في الحاشية(الهامش) إلى المصدر الذي أخذ عنه.

النقل بالمعنى: ويوضع النص من غير علامتي تنصيص، ويشار بعلامة أو معلومة في الحاشية (الهامش) إلى المصدر الذي أخذ منه.

3-16- التوثيق: ماذ يعني توثيق البحث؟

- هو استخدام الأدلــة العلميـة(العقلية والنقليـة) من مصادرهـا لزيـادة قوة الفكرة المعروضـة والبرهان عليها.

- ويتم توثيق المعلومة بالإشارة إلى مصدرها في النص أو في الهامش.

- الأمانة العلمية والصدق.

3-17- كيف يمكن أن تبرز شخصية الباحث:

* إعادة صياغة أو عصرنة أسلوب ما.

* المقارنة والمفارقة بين المعلومات المتناقضة أو المتشابهة.

* إضافة تفصيلات لمعلومات مختصرة موجزة.

* نقض أدلة وبراهين بأدلة وبراهين أقوى، تقوية الأدلة الواردة بأدلة وبراهين أخرى.

* إظهار الموافقة أو المخالفة مع بيان سبب مقبول مؤيد بالدليل.

* اختصار وتلخيص ماتم كتابته أثناء البحث.

* تحليل المقروء وإيراد الأدلة والبراهين التي تدعم وجهة نظر الباحث.

* لابد على الباحث أن يأخذ حريته المسئولة في التعبير.

* تفرغ المعلومات وتكتب الآراء والتعليقات على مسودة البحث.

* تقدم مسودة البحث للأستـاذ المشرف عـن البحث كـي يقوم بمراجعتهـا وتقديم الملاحظات العلمية.(**أبو محمد ،2010، ب د ص.**)

4- صعوبة التكيف مع الحياة الجامعية:

كثيرا ما يواجــه الطالب بعض الصعوبـات فــي التعود أو التكيف مع الحياة الجامعيـة منهـا:

أ- النفسية:

* الحنين لـلأسرة وفقدان التواصـل مع الأصدقــاء وزملاء الدراســة فــي المرحلــة الثـانويــة.

* عدم استغلال أوقات الفراغ بما يصلح.

* عدم التأقلم مع الزميل في الغرفة.

* الضغط الدراسي.

* تحديـات استخدام التفكير الإبداعـي والنقدي بدل الحفظ الذي تعود عليـه فـي الثانويـة.

ب- المادية:

* السكن الجامعي.

* صعوبة المواصلات.

* جهله بحقوقه في المنح وكيفية الحصول على نماذج التسجيل.

* الوجبات الغذائية ومشاكلها.

4-1- الأعراض المصاحبة لصعوبات التكيف:

ماهي الأعراض المصاحبة لصعوبة التكيف مع الحياة الجامعية؟

أ- الأعراض المعتدلة:

- الإحساس بالعزلة.

- القلق غير الطبيعي.

- اضطرابات الأكل والنوم مثل : عدم كفاية النوم أو النوم المفرط.

- الشكوى من اضطرابات صحية مثل ألم الرأس أو البطن.

ب- الأعراض الخطيرة:

- كآبـة نفسية، نوبات بكاء، تقلبات مزاجية حادة، من قبيل الشعور بالسعادة لوقت قصير ثم الشعور بالحزن بعد ذلك مباشرة.

- تفكير أو محاولة الانتحار أو إذاء النفس.

- نوبـات الهلـع، كسر وتحطيـم الأغراض، الغضب، عدم التحكم فـي الاندفـاع، التعاطـي والإدمان.

4-2- كيف يمكن التغلب على صعوبة التكيف مع الجامعة:

العلاقات داخل الجامعة تختلف كثيرا عن العلاقات أيام المدرسة فيجب مراعاة الآتي لتفادي الصدمة.

- الحفاظ على الواجبات الدينية والعبادات والقراءة ومصاحبة أناس يساعدون على إشباع هذا الاحتياج.

- اختيار طريقة الحديث المناسبة ولكل من يتعامل معه فالأستاذ يختلف عن الزملاء، فهذه الفروق لا تكون واضحة في المرحلة المدرسية.

- يفضل أن تمر سنة أولى جامعي أي فرصة ممكنة للتزود من العلم والعمل وزيادة الخبرات وأن لا يحصر ذلك في ميدان واحد بل يطرق أكثر من ميدان ويكتسب الكثير من الخبرات في مختلف المجالات.

5- خصائص ومميزات البحث العلمي:

للبحث العلمي خصائص ومميزات لابد من توافرها حتى يحقق البحث العلمي أهدافه، وأهم هذه الخصائص ما يلي:

- البحث العلمي بحث منظم ومضبوط: أي أن البحث العلمي نشاط عقلي منظم ودقيق ومخطط بحيث يجب أن يعتمد على الأسلوب والمنهجية الملائمة، وعرض مختلف المعلومات والبيانات بشكل منهجي سليم ومنظم.

- البحث العلمي بحث هادف ومعناه وجود أهداف محددة لكل بحث علمي يسعى الباحث لتحقيقها من خلال محاولة حل الإشكالية المطروحة.

- البحث العلمي بحث موضوعي، بحيث يتم البعد عن الذاتية مع توفر الرغبة والقدرة على فحص الأدلة بنزاهة وتجرد، والبعد عن التمييز الشخصي والذاتية في البحث وتأسيس البيانات على الحقائق وليس على المشاعر والتقدير الشخصي الذاتي وكلما زادت الموضوعية في فهم البيانات والاستفادة منها كلما زادت قدرتنا على وصف مشكلة البحث وحلها.

6- معوقات إعداد البحث العلمي وكيفية تجاوزها:

يوجد هنـاك مـن المعوقـات التـي تقف فـي طريق انجـاز البحث العلمـي، ومن أبرز هذه المشكلات:

* عدم امتلاك البـاحث للمعلومـات الكافية حول موضوع البحث العلمي الذي يقوم به الأمر الذي يؤدي إلـى عدم قدرة الباحث علـى حل هـذا الموضوع بالشكـل الأمثل، وإجراء البحث العلمي بالطريقة الصحيحة.

* عـدم وجود الأساليب والطرق التـي تسـاعد الباحث علـى القيـام بالبحث العلمـي بشكل صحيح، الأمر الذي يؤدي إلـى وجود عدد كبير مـن المعلومات التي تبقى معلومات مبهمة بالنسبة للباحث.

* عدم وجود دورات تدريبيـة تسـاعد الباحث علـى تعلم كيفية إعداد البحوث العلمية بالطريقة الصحيحـة والسليمـة، والتـي تمكن الطـالب أو البـاحث مـن الوصول إلى النتائج بالشكل الصحيح.

* عدم تعـاون المشرف علـى البحث مع الباحث: فـي بعض الأحيان يكون المشرف على البحث مشغولا أو غير مهتم بالبحث الذي يقوم بـه الباحث وذلك لأن هذا المجال ليس ضمن اهتمامـه، وتنعكس هذه الأمور بشكل سلبـي علـى الباحث والذي يجد نفسه وحيدا يقاتل فـي سبيل بحثه العلمي لوحده دون وجود الدعم الكافي مما يسبب له الإحباط.

* ضيق الوقت: يعد ضيق الوقت مـن أهم الصعوبـات والمشكلات التي تواجه الباحث أثناء قيامه بالبحث العلمـي ، حيث فـي بعض الأحيان يتطلب من الباحث أن ينجز بحثه العلمي فـي سرعـة كبيرة لأسبـاب مختلفـة ويؤثر بهذا بشكل سلبـي علـى جودة البحث العلمي.

* ضعف التمويل: يعد ضعف التمويل مـن أهم وأبرز الصعوبـات التـي تواجه الباحث ففي حال لم يكن البـاحث قادرا علـى تغطية مصاريف بحثه العلمـي وفـي حال لم تكن

الجامعة قادرة علـــى مساعدة الباحث على تغطية البحث فإن الباحث لن يكون قادرا على إكمال بحثه العلمي.

7- كيف يتم حل مشكلات ومعوقات البحث العلمي:

يوجد هنـــاك مجموعـة من الخطوات التي إن قام بها الباحث فسوف يكون قادرا على تجاوز مشكلات البحث العلمـي ومعوقاته، وبالتالي سيكزن قادرا على الوصول ببحثه العلمي إلى بر الأمان.

ومن هذه الخطوات تحديد المشكلـة أو موضوع البحث العلمي ويعد هذا الأمر من أهم الأمور التـــي يجب أن يحرص البـاحث عليها ويســاعد هذا الأمر فـي كتابة الباحث لبحثه العلمـي بطريقة صحيحة.

جمع المصـادر والمعلومـات الكافية عن البحث العلمي الذي يقوم به الباحث ويعد هذا الأمر من أهم الأمور التـــي يجب أن يقوم بهـا الباحث حيث يجب أن يعود إلـــى المكتبـات ومواقع الأنترنت وغيرها من الأماكن وذلك لكـي يكون الباحث قادرا على جمع كافة المعلومات التـي تتعلق وترتبط ببحثه العلمي.

كمـا يجب أن يقوم بوضع بدائل لحل المشاكل التـــي يقوم بهـا ويتم هذا الأمر بعد أن ينتهي البـاحث مـن مسألـــة جمع البيـانـــات، وذلك لأن البـاحث يكون قد اكتسب عددا كبيرا مـن الفرضيات والمعلومات، ويقوم بربط هذه الفرضيات مع المعلومـات التـــي حصل عليهـا وذلك من أجل وضع الحلول والبدائل للمشكلة.

وهكذا نرى أن هنـاك مجموعـة كبيرة من المشكلات التي تتعلق وترتبط بالبحث العلمي الذي يقوم بـــه الباحث ويجب أن يكون الباحث علـــى أهبة الاستعداد للتغلب علـــى هذه المشكلات ومعالجتها.**(تمتين أدبيات البحث العلمي، الملتقى العلمي المشترك الاول مع المكتبة الوطنية الجزائرية،ديسمبر 2015.)**

خلاصـــة الفصـــــــل:

إن الاهتمــام بالصعوبات التـي تواجه الطالب أثناء إعداده لمذكرة التخرج تعتبر سببا في كون إجراءات تحضير البحث العلمــي تجتمع فيها عقبات عامة وخاصة أمام الباحث الأكاديمــي، بعضهــا مــا يستطيع حله مــن خلال التعاون والتعامل مع زميله في البحث ومشرف الرسالة والبعض منهــا يضل بدون حل ويحتــاج إلـــى الكثير مـــن التعـــاون المثمر بين الهيئات المجتمعية، والحكومة والجامعات.

من السهل على هذا المثلث(منظمات المجتمع المدنـي الحكومة والجامعات أن تتحد جهودها من أجل تنمية البحث العلمــي ومجالاته كلها من خلال هذا التعاون يتخلص الباحث العلمـي بما يقف أمامه من صعوبات فــي البحث العلمي، تتسبب مشاكل الأبحاث العلمية في الوطن العربـــي إلـــى إهمــال إنتــاج دراســات وأبحــاث علميـة يثمر عنها فيما بعد حل المشكلات الاجتماعية والسلوكية في مجتمعنا.

بعض مشكلات البحث العلمــي مــن الممكن أن يتــم التغلب عليهــا من خلال إنفاق الكثير مـــن الأموال، ممـــا يتسبب فــي استمرار الضغط على الباحث الأكاديمي ولكن بشكل آخر.

الجانب الميداني

الفصل الرابع:

إجراءات الدراسة

تمهيد:

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

1- الإجراءات المنهجية للدراسة:

1-1- منهج الدراسة:

بما أن دراستنا تهدف إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وصعوبات الإنجاز لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة المدية، فإن المنهج الذي يمكن استخدامه لهذا الغرض هو " المنهج الوصفي" الذي يعتبر الطريقة العلمية المنظمة التي يعتمدها الباحث لدراسة ظاهرة اجتماعية أو سياسية وذلك وفق خطوات بحث معينة يتم بواسطتها تجميع البيانات والمعلومات الضرورية بشأن الظاهرة، وتنظيمها وتحليلها من أجل الوصول إلى أسبابها ومسبباتها والعوامل التي تتحكم فيها وبالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلا (**عبد الناصر الجندلي، 2005، ص200.**)

1-2- حدود الدراسة:

- **الحدود الزمنية:** الموسم الجامعي(2019/2018).

– الحدود المكانية: طلبة قسم العلوم الاجتماعية مستوى الثالثة ليسانس تخصص علم النفس وعلوم التربية الذين يزاولون دراستهم بجامعة يحي فارس بالمدية.

1-3- الدراسة الاستطلاعية:

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

وقد شملت عينة الدراسة الاستطلاعية في دراستنا الحالية على (30) طالب وطالبة من كلية

العلوم الاجتمـــاعيـــة، مستوى سنـــة ثالثـــة ليسانس والذين يدرسون بجامعة المدية حيث كان الاختيار بالطريقة العشوائية في اختيار الطلبة.

1-4- مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلـي في هذه الدراسة من جميع تلاميذ السنة الثالثة ليسانس بجامعة يحي فارس بالمدية من كلا الجنسين والمسجلين بالسنة الجامعية (2019/2018).

1-5- وصف أدوات جمع البيانات:

من الواضح أنـه فـــي كل دراسة علمية يلجأ الباحث إلـى استعمال عدد من الأدوات والوسائل التـــي تساعده فـــي الحصول علـــى البيانات التي تخص موضوعه وقد تم الاعتماد فـــي هذه الدراسة على ما يلي:

1- أداة الضغوط النفسية:

وهو مقياس معد من طرف الأستاذة بودرقة وذلك للتعرف علـــى قدرة الطالب الجامعـــي فـي تقديره الذاتي لحالة الضغط النفســـي لديه، والمتعلقة بالصعوبات الأسرية والحالة الاجتماعيـة له إضافة إلـــى المستوى المادي وطبيعـــة الدراسة الجامعية فبعد الانتهاء من إعداد المقياس قمنا بالتأكد مـــن الخصائص السيكومترية لاختبار مدى صلاحيته فـــي قياس الخاصية المراد قياسها.

* **الصدق:** وهو قياس الاختبار فعلا وحقيقـة مـــا وضع لقياســـه ولحساب معاملات الصدق والثبات للأداة استخدمنا الطرق الآتية:

- **الصدق ألعاملي:** اعتمدنا فـــي اختيار الصدق ألعاملـــي للأداة على ما يلـي:

أولا : حســـاب صدق الاتساق الداخلـــي: لغرض الكشف عن مجموعات الفقرات التي ترتبط بدرجـــة كبيرة ببعضها البعض سواء التي تندرج تحت نفس البعد أو المقياس ككل.

ثانيا: حساب الصدق ألعاملـــي: (بطريقـــة المكونـــات الأساسيـــة): طبق عليهـا" طريقـــة هوتيلنج"(1933) لمـــا لهـــا مـــن ميزة رئيسية تتمثل في أن كل عامل فيها يستخلص أقصى

تباين ممكن، وعلـــى ذلك تلخص المصفوفـة الإرتباطية فـي أقل عدد من العوامل المتعامدة **(صفوة فرج، 1980، ص210.)**

كمـــا استخدم محك جوتمان فـي تحديد العوامل المتشبعة التي جذرها الكامن أكبر أو يساوي (1) صحيح، وأديرت العوامل المستخرجـة بشكل متعامد بطريقة كايزر الفاريماكس، وقد عد تشبع الفقرة بالعامل (0.30) علـــى أن تكون هناك ثلاث تشبعات جوهرية لكل عامل علـى الأقل **(بدر الأنصاري، 2000، ص223.)**

– الصدق التمييزي: يقوم حساب معامل الصدق التمييزي للأداة علـى حساب الفروق بيـن متوسطـي درجات الثلث الأعلـــى والمحدد فـي الدراسة بنسبة(33%) ودرجة الثلث الأدنـــى والمحددة كذلك بنسبـــة (33%)، وبتطبيق اختبـــار "ت" بدلالـــة الفروق بيـن متوسطـــي المجموعتين (العليـا والدنيـا) بالنسبـــة لكل فقرة من الفقرات (39) المكونة لمقياس الضغط النفسي.

2– الثبات: < ويقصد بثبـات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق، أو الاستقرار لنتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين> **(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152.)**

ولحسـاب مقياس الضغوط النفسية اعتمدنا في الدراسة في حساب ثبات الأداة على طريقتين: **أولا: حساب الثبات باستخدام معادلة "ألفا كرومباخ"**: وللتحقق مـن مدى تجـانس الفقرات لأداة مقياس الضغط النفسي قمنا بحساب معامل "ألفا كرومباخ" للمقياس ككل والنتيجة كانت كمايلي:

جدول رقم (01) يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي بتطبيق معادلة ألفا كرومباخ

مقياس الضغط النفسي	معامل الثبات ألفا كرومباخ
المقياس ككل	0.87

يظهر مـن خلال الجدول رقم(01) أن قيمـة معامل ألفا كرومباخ والخـاص بحسـاب ثبات المقياس ككل والتـي وصلت قيمـة معامل ثباتها المحسوب(0.87)، وهي قيمة تطمأن على

ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

ثانيا: حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية: تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على تجزئتها إلى جزئين متكافئين ثم حساب معامل الارتباط بينهما وتعديله باستخدام معادلة سبيرمان- براون والنتائج المحسوبة موضحة في الجدول الأتي: **جدول رقم (02): يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي بتطبيق معادلة سبيرمان-براون**

مقياس الضغط النفسي	معامل الثبات سبيرمان- براون
المقياس ككل	0.80

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02): أن قيمة معامل الثبات الإجمالي للأداة(ر= 0.80) بعد تصحيحها باستخدام معادلة سبيرمان-براون، ومنه يمكن الاطمئنان مرة ثانية على ثبات نتائج الأداة إذا ما استخدمت في الدراسة الأساسية.

يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في حساب معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا- كرومباخ والتجزئة النصفية أنها كلها تطمئن على الاستقرار درجات مقياس الضغط النفسي ومنه نتنبأ على صدقه نظريا

2- أداة صعوبات الإنجاز:

معد من طرف الأستاذة بودرقة وذلك بعد فحص وتمحيص البيانات والأسباب والموضوع، من أجل تحديد مفهوم صعوبات الإنجاز وتعريفها إجرائيا والاستناد على عدد من الأبعاد ويتكون الاستبيان من45 بند مقسمة إلى ستة أبعاد يقابل كل بند البدائل التالية: موافق بشدة، موافق، غير موافق

2-1- الخصائص السيكومترية لأداة قياس صعوبات الإنجاز:

2-1-1- الصدق:

ولحساب صدق أداة صعوبات الإنجاز تم الإعتماد على

1- صدق المحكمين: وتمت هذه الطريقة من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين مختصين في علم النفس وعلوم التربية بجامعة المدية وكان عددهم ستة أساتذة وهم: الأستاذ محمد أوباجي، الأستاذ يوسف جاب الله، الأستاذ رضا حيرش، الأستاذ صلاح الدين إبراهيمي، الأستاذ توفيق شهري، الأستاذ عادل الآتشي.

– وقد تم تصحيح بعض الأخطاء الإملائية فقط

2- الصدق التمييزي: وذلك بأخذ درجات المفحوصين على الأداة وترتيب درجات الأفراد ترتيبا تنازليا وأخذ نسبة 33% من حدود الطرفين(الدرجات الدنيا والعليا) وحساب متوسطاتها وقيمة إنحرافها المعياري ومعرفة دلالة الفروق من خلال اختبارات

جدول رقم (03): يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس صعوبات الإنجاز

المؤشرات / المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات العليا33%	84.70	2.71	7.54	2.87	18	عند مستوى الدلالة 0.01
الدرجات الدنيا33%	69.10	5.95				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) نجد أن المتوسط الحسابي لدرجة الفئة العليا بلغ 84.70 وتنحرف عن القيمة بدرجة 2.71 في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجة الفئة الدنيا 69.10 وتنحرف عن القيمة بدرجة 5.95 في حين بلغت قيمة"ت" المحسوبة 7.54 لدلالة الفروق بين المتوسطين المجموعتين وعند مقارنتها مع "ت" المجدولة التي بلغت 2.87 نجد أنها ذات دلالة إحصائية عند درجة الحرية (18) عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يدل على أن الأداة قدرة تمييزية بين الأفراد الذين لديهم درجات علمية ودرجات منخفضة على المقياس.

2-1-2- الثبات:

* اعتمدنا في تقدير الثبات لمقياس صعوبات الانجاز على طريقتين:

1- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية: عن طريق حساب معامل الارتباط، ومن خلال في هذا المقياس قدرت قيمة "ر" المحسوبة ب spss الاحصائية باستخدام نظام المعالجة

0.72 وتم تعديلهما بمعادلة سبيرمان-براون وعليه قدرت قيمة الثبات لمقياس صعوبات الانجاز ب 0.84 ومن خلال هذه النتيجة يمكن الحكم على هذا المقياس بأنه ذو ثبات عالي.

2- حساب الثبات بطريقة ألفا-كرومباخ: وهي طريقة مناسبة لهذه الأداة نظرا لاستخدامها عندما تكون احتمالات الاجابة ثلاثية فأكثر وبعد حساب تباين كل بند من بنود أوجدنا معامل الثبات لأداة صعوبات الانجاز spssالاستبيان، وذلك بالاستعانة بنظام والمقدر ب0.83 وهو يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة ودالة إحصائيا تدل على ثبات المقياس.

مما سبق نستنتج أن الأداتان تتمتعان بدرجة عالية من الصدق والثبات، وبالتالي يمكن الاعتماد عليهما كوسيلة لجمع البيانات في دراستنا الحالية والتوصل إلى نتائج.

3- الدراسة الأساسية:

- **وصف عينة الدراسة الأساسية:** تعد العينة ضرورية في إجراء البحوث الميدانية لتمثل المجتمع الأصلي قدر الامكان، وقد أجريت الدراسة الحالية على عينة من الطلبة الجامعيين الذين يدرسون بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة يحي فارس بالمدية مستوى السنة الثالثة ليسانس حيث بلغ عددهم 70 طالب وطالبة، وذلك خلال الفترة الزمنية من 2019/06/15 إلى غاية 2019/06/16.

وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية بحيث احترمنا الاختيار العشوائي للعينة، أي أن كل طالب

يمكن أن يكون ضمن العينة المختارة.

4- الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة: إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب احصائية خاصة، تساعد الباحث على الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة أي موضوع الدراسة ولقد إعتمدنا في الدراسة الحالية على مجموعة من الأساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كالتالي:

1- معامل الارتباط بيرسون: والذي يستخدم للكشف عن دلالة العلاقات والارتباط، وقد تمت الاستعانة بهذا الأسلوب بحساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لأدوات الدراسة الحالية.

2- معامل سبيرمان- براون: وقد اعتمد في تصحيح معامل الارتباط من أثر التجزئة النصفية، حين حساب معامل الثبات.

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

- حساب معامل صدق أدوات الدراسة، حيث اعتمد في حساب صدق المقارنة الطرفية.
- حساب دلالة الفروق بين المتوسطات، حين اختبار فرضيات البحث في الدراسة الحالية.

4- الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي: بحيث يعتبران من أهم وأكثر الأساليب الاحصائية شيوعا، وقد تم استخدامهما في الفرضيات الجزئية.

Spss* كما اعتمدنا في دراستنا عللى برنامج الرزم الاحصائية في العلوم الاجتماعية

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة الأساسية:

تمهيد: بعد تطبيق أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية وصعوبات الانجاز على عينة الدراسة الأساسية مكننا ذلك من الحصول على نتائج تم معالجتها عن طريق استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لها وهذا ماتم عرضه سابقا، وسيتم التطرق في هذا الجزء إلى عرض وتحليل وتفسير النتائج.

1- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية العامة:

* عرض نتيجة الفرضية العامة: تنص الفرضية العامة على أنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وصعوبات الانجاز لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(04): يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية وصعوبات الانجاز لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج

المؤشرات الاحصائية / المتغيرات	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة"ر" المجدولة	درجة الحرية (ن_1)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	0.16	0.15	199	دالة عند 0.05
صعوبات الانجاز				

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ر" المحسوبة المقدرة ب0.16 أكبر من قيمة "ر" المجدولة المقدرة ب0.15 عند درجة الحرية 199 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني وجود علاقة بين الضغط النفسي وصعوبات الانجاز لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج ومنه تم التحقق من الفرضية العامة.

– مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية العامة:

ومن خلال ماسبق يتضح لنا ذلك الارتباط بين المتغير المستقل الذي هو الضغط النفسي

والمتغير التابع ألا وهو صعوبات الانجاز، ويفسر ذلك على أن للضغوط النفسية دورا كبيرا في التأثير على مستوى انجاز المذكرة بالنسبة للطالب المقبل على التخرج حيث أنها تقلل من حماسه لممارسة نشاطه وتعيقه بطريقة غير مباشرة في انجاز مذكرته، إذ يتعرض الطالب الجامعي للضغط النفسي من مصادر مختلفة سواء كانت الذاتية أو البيئية أي ماتتسم به البيئة الدراسية من قوانين ضابطة لسلوكه وتصرفاته وعليه يمكن أن يعتبر الطالب أن المصادر التي تسبب له ضغطا نفسيا هي في الحقيقة عوامل مثبطة له تعيقه لتبني مستويات عالية من إنجاز المذكرة وفي هذا السياق توجد دراسة تهدف إلى وجود هذه العلاقة بين الضغط النفسي وصعوبات الانجاز وهي دراسة حسين 2012 يعد التواكل في أداء المهام من الأمور الشائعة لدى الأفراد إلى أن تكراره في جميع المراحل الدراسية بصورة مستمرة يعد مشكلة من المشكلات التعليمية المهمة لما لها من تأثيرات سلبية على حياة الطالب، وقد ركزت الأبحاث على التواكل الأكاديمي بصفة خاصة بسبب انتشاره لدى الطلبة خصوصا طلبة الجامعة الذين تنتقل لهم المسؤولية كاملة لأداء المهام الدراسية بعد المراحل الدراسية السابقة التي يشاركهم المسؤولية الآباء والمدرسين، كما أنهم يواجهون أيضا ضغوط مستمرة بسبب مطالبتهم بتقديم أبحاث وتقارير والاستذكار للامتحانات، لذا فقد يلجأ البعض منهم إلى تأجيل عمل هذه المهام حتى آخر لحظة مما قد يؤدي إلى زيادة الضغوط الواقعة عليهم، فيؤثر ذلك على الجوانب التعليمية والنفسية لديهم، ويهدف البحث إلى قياس التواكل الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث والتعرف على الفروق في التواكل الأكاديمي وفق متغير النوع (ذكور، إناث) وقياس الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية وفق متغير النوع(ذكور، إناث) ومعرفة فيما إذا كانت هناك علاقة إرتباطية مابين التواكل الأكاديمي والضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث وشملت عينة البحث 400 طالب وطالبة من كليات جامعة ديالى الذي تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم بناء مقياس التواكل الأكاديمي الذي يتمتع بصدق وثبات والقوة التمييزية وتبني مقياس الضغوط النفسية وعند تحليل البيانات إحصائيا أسفرت النتائج إلى أنه تعاني عينة البحث

من التواكل الأكاديمي ولا توجد فروق في دلالة إحصائية معنوية في التواكل الأكاديمي المتغير النوع يعاني أفراد عينة البحث من الضغوط النفسية لصالح الذكور ويوجد علاقة ارتباطيه موجبة بين التواكل الأكاديمي والضغوط النفسية وفي وجود نتائج البحث الحالي ويوصي الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات

وبالنظر لهذه الآراء والتفاسير ونتيجة الدراسة الحالية، نستخلص أنه كلما تعرض الطالب الجامعي المقبل على التخرج للضغط النفسي، كلما زادت صعوبات إنجازه للمذكرة.

2- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

*** عرض نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:**

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي ومستوى صعوبة الانجاز تبعا لعامل الجنس(ذكور، إناث)

الجدول رقم (05): يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج تبعا لعامل الجنس(ذكور، إناث)

المؤشرات الإحصائية للعينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"		درجة الحرية	مستوى الدلالة
			المحسوبة	المجدولة		
ذكور"ن=35"	73.71	7.63	1.49	1.96	198	غير دالة عند 0.05
إناث"ن=35"	75.39	8.22				

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

كما نلاحظ من خلاله أن قيمة"ت" المحسوبة المقدرة ب(1.49) أقل من قيمة"ت" المجدولة والمقدرة ب(1.96) عند درجة الحرية (198)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة(0.05) ومنه لا نقبل الفرضية الجزئية الأولى ونقبل الفرض الصفري" لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

– مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى: وقد جاءت نتائج هذه الدراسة غير متوافقة مع ما افترضناه في البداية، حيث لوحظ أنه ليس هناك فروق بين الطلبة والطالبات المقبلين على التخرج في مستوى الضغوط النفسية وقد يبدو هذا صحيحا خاصة في وقتنا الحالي ومع المطالبة بالمساواة بين الرجل والمرأة في كل المجالات فقد أصبح الذكور والإناث يتعرضون لنفس الضغوط خاصة وأنهم يدرسون في مكان واحد يتميز بنفس الخصائص والمميزات، وكل منهم يعيش نفس المرحلة الدراسية ألا وهي الدراسة في الجامعة كما يمكن أن يعزى عدم ظهور الاختلاف إلى طبيعة الضغوط المدروسة والتي تضمنتها الأداة المطبقة في الدراسة والمتضمنة في الضغوط المالية، الضغوط الأسرية، الضغوط الجامعية وهي تعد ضغوطا مشتركة بين الطلبة والطالبات وقد تلازمهم خلال فترة دراستهم الجامعية وبالتالي فإن تقييمهم لهذه الأنواع الثلاثة من الضغوط على أنها تشكل خطرا وتهديدا على ذواتهم قد يكون متقاربا، خاصة وأن احتكاكهم مع بعضهم البعض وتطلعهم لنفس الأهداف واشتراكهم في نفس الاهتمامات وانشغالاتهم المتعلقة بالطالب الجامعي، كل هذا قد يجعل نظرتهم اتجاه إنجاز المذكرة والتخرج متقاربة.

وتتسق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "فلوكمان ولازاروس، 1985، من أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لأنهم يواجهون نفس المشاكل الحياتية.(**جمعة السيد يوسف، 2000، ص399.**) كما تتفق أيضا مع دراسة "روزنبرج" وزميله" دوغنووندا"، 1975" من أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الضغط النفسي".

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية بإرجاعها إلى عامل التجانس مابين أفراد العينة المدروسة واشتراكهما في العديد من المميزات من حيث الدراسة وبعد الإقامة المتشابهة الخصائص مما جعلت الفروق بين الجنسين لا تؤثر على إدراكهما لحالة الضغط النفسي بشكل مختلف.

3- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

*** عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:** تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصصاتهم الجامعية (علوم التربية، علم النفس)

الجدول رقم(06): يوضح نتائج اختبار"ت" للفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج باختلاف تخصصاتهم (علوم التربية، علم النفس)

الأساليب الإحصائية / التخصصات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"ت" المحسوبة	قيمة"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
علم النفس ن=31	73.26	9.96	11.28	2.57	198	دالة عند 0.01
علوم التربية ن=39	56.25	11.24				

من خلال الجدول يتبن أن المتوسط الحسابي لتخصص علم النفس(73.26) بانحراف معياري(9.96) أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لتخصص علوم التربية(56.25) بانحراف معياري(11.24)

كما نلاحظ من خلاله أن قيمة"ت" المحسوبة (11.28) وهي أكبر من قيمة"ت" المجدولة والتي تقدر ب(2.57) عند درجة الحرية(198)، وهي دالة عند مستوى الدلالة(0.01) ومنه نقبل الفرضية الجزئية الثانية.

– مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية: لقد كشفت النتائج السابقة الذكر صحة الفرضية، ويمكن القول أن هذه النتيجة تأتي لتأكد أن هناك فروقات في الضغط النفسي بين طلبة علم النفس وعلوم التربية المقبلين على التخرج

وأن نتيجة الدراسة الحالية تبدو منطقية وطبيعية فبالرغم من أن كل من طلبة علم النفس وعلوم التربية المقبلين على التخرج يدرسون في نفس الجامعة، إلا أن لكل تخصص مقاييس

يفرضها على الطالب الجامعي المقبل على التخرج مما من شأنه أن ينشأ لدى الطالب ضغوطا نفسية قد تعود عليه بالسلب أو بالإيجاب.

ويختلف المناخ الدراسي في كل تخصص على حسب اختلاف الأساتذة وطريقة التدريس لديهم، وكذلك على اختلاف نوعية المواد الدراسية التي يتلقاها الطالب المقبل على التخرج والحجم الساعي لهذه المواد، فالأساليب الخاطئة في التدريس وعملية الحشو والاكتظاظ في الدروس والمواد وكثرة الإضرابات وغيرها تمثل عوامل كفيلة بزيادة الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج

اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع النتيجة التي توصل إليها الحسن(1995) في أنواع مصادر الضغط النفسي التي تؤثر في طلبة الجامعة والتي هي: أسلوب المدرس، كفاءته، والضغوط الإدارية والأكاديمية.(**أبي مولود، 2009، ص196.**)

كما أن من الملاحظ في واقعنا انتقال العديد من الطلبة من تخصص إلى آخر وهذا يرجع لتأثير المواقف الضاغطة عليهم، مما يستدعي تغييرهم للتخصص عسى أن يجد في الآخر ما يحقق له رغباته التي يصبو إليها.

وإن كل هذا يدل على وجود فروقات بين طلبة الجامعة المقبلين على التخرج في الضغوطات النفسية التي يتعرضون لها على اختلاف تخصصاتهم.

خاتمـــــة

خاتمـــــــــــة:

وبعد عرضنا للأطر النظريـــة والميدانيـــة نخلص إلـــى أن الدراسة الحاليـــة تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط النفســي ومستوى صعوبات الإنجاز لدى الطالب الجامعـي المقبل علـــى التخرج بجامعـــة المديـــة وذلك تبعـــا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة تبين أنه:

توجد علاقة دالـــة إحصائيـــا بين الضغط النفســـي ومستوى صعوبـات الانجاز لدى الطالب الجامعـــي المقبل علـى التخرج وهي تدل على أنه كلما إرتفع الضغط النفسي كلما كان هناك صعوبـــات فـــي الانجاز وهذا ما يدل علـــى أنه للضغوط النفسيـــة جانب سلبي كبير بالنسبة للطالب الجامعـــي المقبل علـــى التخرج حيث أنهـــا تقلل مـــن مستوى انجـــازه وتطلعـه نحو المستقبل.

كمـــا تبين لنا أنـه لا توجد فروق دالـة إحصائيـا لدى الطالب الجامعـــي المقبل علـــى التخرج تبعـا لعامل الجنس(ذكور، إناث) وهذا ما يدل على أن هناك تشابه في الضغوط النفسية لدى الطلبـة الجامعيين المقبلين على التخرج سواء كانوا ذكورا أو إناثا ويرجع هذا إلى اشتراكهم في العديد مـن الخصـائص سواء كانت متعلقـة بالمناخ الدراسي في الجامعة أو المناخ المعيشي داخل الأسرة، فهم يدرسون فـــي نفس الجامعـــة وكل منهم يتعرضون لضغوطـات نفسية سواء كانت هذه الضغوطات ذاتية أم بيئية المصدر.

كمـــا أسفرت الدراســـة الحالية كذلك إلـــى عدم وجود فروق دالـــة إحصـــائيـــا فـــي الضغط النفســـي لدى الطالب المقبل علـــى التخرج باختلاف التخصصات(علم النفس، علوم التربية)، وهذا نظرا للاختلاف الكامل بين التخصصـــات سواء تعلق الأمر بالنظـــام الدراســـي والمنـــاخ الدراســـي للتخصص فلكل تخصص قوانينـــه وأساليبه التي تضبط الطالب مما يولد ضغوطا نفسية لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج.

وبناءا علـــى ما سبق ومن خلال نتائج الدراســة الحالية نستنتج أن كل طالب جامعـي مقبل علـــى التخرج يتعرض لضغوطات نفسية جراء التغيرات والانقلابات الحاصلة فـي مجتمعاتنا، وهذا ما يؤثر على مستوى انجاز المذكرة.

الاقتراحـــــات والتوصيـــات:

* إجراء دراســة مماثلــة للدراســة الحاليــة لدى طلبــة الجامعات علــى مستوى كافة التراب الوطني.

* الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج.

* توفير فرص عمل لشباب الجامعة.

* عمل برامج التنميـــة البشرية تســاعد الأفراد علـــى إعادة النظر فـي ما يعتقدونه من أفكار سلبية عن ذواتهم وقدراتهم والتي قد لا يكون لها أساس من الصحة.

* العمل مــن قبل الأهل والمدرسين ومؤسســات المجتمع المدنــي علــى دعم أبنائهم الطلبة المقبلين علـــى التخرج فـــي سبيل إنجازهم لمذكراتهم مــن خلال مساعدتهم على ما يواجههم مــن عواقب ومصاعب فـي طريق تحقيق ذالك الانجاز سواء كان ذلك داخل الجامعة أو في الوسط الأسري بما يساعد بتمتعهم بالصحة النفسية.

* إنشـــاء قسم أو مركز داخل الجــامعــة لمتــابعة مشاكل الطلبــة النفسيــة منها والتربوية والمساعدة في حلها بالاعتماد على أخصائيين ومشرفين في المجال.

* الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل القائمين على البرامج الإرشادية وذلك لتقديم الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية لمواجهة أثار الضغوط النفسية.

المراجـــــــع

01- ابتسام عبد المجيد عبد الله الحلم،(2004)، **الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال القابلين للتعلم**، جامعة القاهرة.

02- إبراهيم عبد الستار،(1998)، **الاكتئاب**، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

03- ابن منظور(1975)، لسان العرب، بيروت، دار الكتب العلمية.

04- أبو محمد،(2010)،**منهجية البحث العلمي وكيفية إعداد مذكرة**، ب د ط.

05-أرونوف ويتج،(ب س)، **مقدمة في علم النفس**، ترجمة عادل عز الدين الأشول وأخرون، مراجعة عبد السلام عبد القادر عبد الغفار، دار ماكجروهيل، للنشر القاهرة.

06- أنطوان نعمة وآخرون،(2000)، مراجعة مأمون الحموي وآخرون، **المنجد في اللغة المعاصرة**، الطبعة الأولى، دار النشر ،بيروت.

07- بدر محمد الأنصاري،(2000)، **المرجع في المقاييس الشخصية**، الطبعة الأولى، دار النشر الحديث، الكويت.

08- بشير بن طاهر،(2005)، **إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة**، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه دولة في علم النفس، جامعة وهران.

09- بوزقاق سميرة،(2006)، **علاقة الضغوط النفس اجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين**، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

10- البيرقدار تنهيد عادل فاضل،(2011)، **الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية**، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مجلد 11، كلية التربية، جامعة الموصل.

11- تايلور، شيلي،(2008)، **علم النفس الصحي**، ترجمة وسام بريك مصادر الضغوط النفسية لديهم هو الضغوط الجامعية كما وجدت فروق بين الذكور والاناث في بعض المصادر وقد قدمت الدراسة الحالية توصيات يمكن من خلالها العمل على تنفيذها تقليل الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

12- تمتين أدبيات البحث العلمي، الملتقى العلمي المشترك الأول مع المكتبة الوطنية الجزائرية، ديسمبر 2015.

13- جمعة السيد يوسف،(2001)، **النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية**، الطبعة الأولى، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

14- حامد عبد السلام زهران،(1987)، **قاموس علم النفس،إنجليزي**،عربي،الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة.

15- الحجار بشير إبراهيم، ونبيل كامل دخان،(2006)، **الضغوط النفسية لدى طلبة الكلية الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم**، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد 14، العدد2.

16- حسان هشام، ب د س، **منهجية البحث العلمي**، ب د ط.

17- حسين،(2012)، **التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير(غير منشورة)، جامعة ديالي.

18- خالد فراج،(1999)، **منهجية البحث العلمي**، ب ط.

19- ديفيد فونتانا،(1989)، **الضغوط النفسية ومستوى القلق والدافع للإنجاز لدى التلاميذ**، ب ط مكتبة الأنجلو، القاهرة.

20- سامي عبد القوي،(1991)، **علم النفس الفيسيولوجي**، ب ط، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.

21- سعد الأمارة،(2001)، **الضغوط النفسية**، مجلة النبأ، العدد 54، شباط، المملكة السعودية.

22- سمية طه جميل،(1998)، **التخلف العقلي إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية**، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

23- صفوة فراج،(1980)، **التحليل ألعاملي في العلوم السلوكية**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

24- طالح نصيرة،(2010)، **أثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج**، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

25- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،(2006)، **إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، الطبعة الاولى، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.

26- عبد الرحمان أحمد بن محمد هيجان،(1998)، **ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**، ب ط، معهد الإدارة العامة، الرياض.

27- عبد الرحمان سليمان الطريري،(1994)، **الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه، طرق علاجه، ومقاومته**، الرياض، مطابع شركة الصفحات الذهبية.

28- عبد الفتاح أبي مولود،(2009)، **علاقة الضغط النفسي بالاكتئاب في ضوء متغيري مركز الضغط والذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير(غير منشورة)، جامعة الجزائر.

29- عبد الكريم حفص، ب د س، **دليل الطالب لإعداد وإخراج البحث العلمي**، ب د ط.

30- عبد الناصر الجندلي،(2005)، **تقنيات ومناهج البحث في العلوم السياسية والاجتماعية**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

31- علي إسماعيل علي،(1999)، **إستراتيجية الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل في مواقف الضغوط والأزمات**، دار المعرفة الجامعية، الازارطة.

32- علي عسكر،(2000)، **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، دار الفكر الكتاب الحديث، الكويت.

33- فاروق السيد عثمان،(2001)، **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، دار الفكر العربي، القاهرة.

34- محمد بوفاتح ،(2005)، **الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

35- مقدم عبد الحفيظ،(1993)، **الإحصاء والقياس النفسي والتربوي**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

36- هارون الرشيدي،(1999)، **الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها**، زهراء الشرق، القاهرة.

37- هارون توفيق الرشيدي،(1999)، **الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها**، برنامج لمساعدة الذات وعلاجها، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

38- وليد السيد خليفة،ومراد علي عيسى،(2008)، **الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي**، المفاهيم، النظريات،البرامج، الطبعة الثانية، دار النشر والتوزيع، كويت.

39- يوسف ميخائيل أسعد،(ب س)، **الشخصية القوية**، مكتبة غريب، القاهرة.

الملاحـــــق

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تشعر بها وتفكر بهـا .لذا نرجو منك الإجابة عنهـا بكل صدق ودقـــة وموضوعيـة لما لذلك من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خـاص وتطوير المجتمع بشكل عـام لكونكم تشكلـــون شريحة اجتمـاعية مهمة ومستوى متقدم لذا نأمل تعاونكم معنا في الإجابـة عن جميع فقرات هذا المقياس بما يمثل أرائكم الحقيقيـة اتجاهها وذلك من خلال وضع إشارة (×) على إحدى البدائل في كل فقرة من فقرات هذا المقيـاس علما إن إجاباتكم لن يطلع عليها أحد سوى الباحثات ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم مع كامل الشكر والتقدير

معلومات عامة

-الجنس ذكر ☐ أنثى ☐

التخصص:

السنة:

البنـــــــــــود	تنطبق	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبدا
1- أتضايق من حرمان والداي من حرية التعبير داخل الأسرة.			
2- أعاني من عدم الاحترام بين أفراد أسرتي.			
3- أخجل من دعوة زملائي لبيتي لتواضع أثاثه.			
4- أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي.			
5- أنزعج من تمييز والداي بيني وبين أشقائي.			
6- لا يضايقني إلحاح والداي وحثهما لي على الدراسة.			
7- أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي.			
8- تزعجني سوء الخدمات الجامعية.			
9- أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي.			
10- أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي.			
11. أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال.			
12. أضطر إلى الاقتراض لتغطية الخدمات الجامعية.			
13. أضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلباتي الشخصية والدراسية.			
14- ترهقني المواصلات اليومية.			
15- لا يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي.			
16- أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة.			

17- لا يقلقني قلة المرافق الحيوية للأنشطة المنهجية والرياضية داخل الجامعة.			
18- أشعر أني مهموم دائما.			
19- لا أواجه صعوبات في التعبير عن رأيي.			
20- أشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة.			
21- لا يضايقني النظام الغذائي داخل الجامعة.			
22- أشعر بالملل من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من المشكلات.			
23- لا اهتم من تزمت بعض المحاضرين.			
24- أتضايق من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية والمملة للقبول والتسجيل.			
25- يضايقني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية.			
26- يزعجني اكتظاظ القاعات بالطلبة.			
27- يؤثر عدم تجهيز القاعات الدراسية علي سلبيا (إضاءة، برد، حر.)			
28- يضايقني موقع الجامعة الجغرافي لبعده عن إقامتي.			
29- لايؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي للدروس.			
30- يشكل عدم توفيقي بين الدراسة والحياة الاجتماعية ضغوط نفسية.			
31- يضايقني شعوري بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين.			
32- أتضايق من أساليب التكتل الطبقي بين الطلبة.			
33- لا يضايقني غياب مفاهيم الصداقة داخل الجامعة.			
34- لا أنزعج من رفض بعض الزملاء مساعدتي في فهم بعض المقاييس.			
35- لا يضايقني عدم احترام الطلبة لنظم الجامعة.			
36- جرح بعضهم لمشاعري يدخلني في دوامة نفسية.			
37- عدم إنظباط مواقيت التدريس والامتحانات تشعرني بضغوط نفسية كبيرة.			
38- عدم تحقيقي نتائج جيدة في الأداء البيداغوجي ينعكس علي بالقلق والضغط.			
39- المنافسة الشديدة وحرصي على تحقيق نتائج جيدة يولد لدي ضغطا.			

ملاحظة :

البنود 6، 15، 17، 19، 21، 23، 29، 33، 34، 35 بنود سلبية.

تعليمة:

نضع بين يديك استبيان صعوبات إنجاز مذكرة الذي يحمل مجموعة من الأسئلة نرجو منكم الإجابة عنها بكل صدق، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة وكل إجابة لا تعبر إلا عن رأيك، وعليه نطلب منك وضع علامة (×) أمام الإجابة التي تنطبق مع رأيك.

أبعاد الاستبيان	الفقـــــــــــــرات	موافق بشدة	موافق	غير موافق
	1. إعجابي الأول بموضوع الدراسة تحول إلى احتراق فكري بعد الشروع في البحث.			
	2. صعوبة إدراك القيمة العلمية والمعرفية ومنطلق مفهوم مشكلة الدراسة.			
الصعوبات	3. صعوبة إيجاد أدوات القياس المناسبة لموضوع بحثي.			
	4. صعوبة تحديد المفاهيم والمصطلحات العلمية المتعلقة بموضوع دراستي.			
الأكاديمية	5. واجهت صعوبة في تحديد النظريات التي ينبني عليها موضوع دراستي.			
	6. تعرضت لصعوبة ترجمة بعض الفقرات ترجمة أكاديمية دقيقة لها علاقة بدراستي.			
	7. أخذت مني فكرة البحث عن البيانات المرتبطة بشكل أو بآخر مجهودا فكريا كبيرا.			
	8. صعوبة الالتزام بضوابط لغة البحث العلمي الأكاديمي.			
صعوبات	1. أفتقد لطرق جمع المادة العلمية بناء وتحليلا ومناقشة تبعا لخصائص الدراسة.			
	2. صعوبة الترخيص من المؤسسة المستقبلة المعينة للإجراء الميداني (عينة البحث.)			
	3. تأخرت في إجراء التطبيق الميداني بالنسبة لزملائي.			
الميدان	4. ضبطت العينة بسهولة.			
	5. قمتُ باسترجاع كل الاستمارات المقدمة لأفراد عينة البحث.			
	6. واجهت مشكلة رفض المؤسسات الميدانية المستقبلة بقصد إنجاز الدراسة.			
	7. تمت الإجابة على جميع بنود الاستمارة دون ترك أي بند حسب شروط التعليمة.			
	1- واجهت صعوبة في صياغة مشكلة البحث.			
	2. واجهت صعوبات في ضبط متغيرات بحثك.			
البحث	3- عانيت من عدم توفر الدراسات السابقة التي تخدم بحثي.			
	4. التساؤلات المطروحة حددت فرضيات الدراسة بوضوح.			
العلمي	5.- استغرق بحثي عن الدراسات المتعلقة بالظاهرة في مجتمعي المحلي فترة طويلة.			
	6. تم توزيع الفصول والعناصر بعد ذلك بما يخدم أهداف الدراسة.			
	7. نتيجة الصعوبات اضطررت إلى النسخ واللصق.			
	8. عدم وفرة المراجع المتخصصة في العلوم الاجتماعية (علوم التربية.)بالعدد الكافي.			
	1- توفر مكتبة الجامعة المراجع الكافية لانجاز البحث العلمي.			
الإمكانات	2- نقص القاعات بالجامعة للالتقاء الطلبة الأستاذة المشرفين لمتابعة تطور البحث.			
	3- ساعدني الأستاذ المشرف بإمكانيات علمية (المنهجية، التوجيه) لانجاز الدراسة.			

المادية	4. إمكانياتي المالية لم تشكل لي مخاوف من انجاز البحث.				
	5. اتكالي على كاتب الإعلام الآلي تسبب لي في الكثير من الأخطاء في الرسالة.				
	6. عدم معرفتي بنظام SPSS في الجانب التطبيقي يشكل لي صعوبة كبيرة.				
	7. بذلت إمكانيات اقتصادية لإنتاج مذكرة تتميز شكلا ومضمونا يعكس هدفي.				
التكوين	1. التكوين الذي تلقيته في مشواري الجامعي سابقا ساعدني في إنجاز البحث.				
	2. نقص التكوين في وحدة المنهجية يشكل عائقا أمام الطالب في إنجاز المذكرة.				
	3. فترات التربص الميداني تساهم في توجيه قدراتي نحو إنجاز موضوع المذكرة.				
	4. الخبرات المكتسبة سابقا تساعدني على انجاز البحث.				
	5. الدروس التي تلقيتها في المنهجية كانت كافية لتستفيد منها في انجاز بحثك.				
	6. التقويم المستمر كان بمثابة طريقة شجعتني على تنظيم الوقت وتحقيق نتائج جيدة.				
	7. عشوائية البحث والتكوين المتقطع شكل لي صعوبات متعددة في انجاز المذكرة.				
	8. حرمني مستوى تكويني القبلي الحق اختيار موضوع يناسب رغبتي.				
الصعوبات النفسية	1. واجهت ضغوطات مادية في انجاز البحث.				
	2. مشكلة التنقل بين مقر سكني والجامعة كاد يدفعني إلى التخلي عن انجاز المذكرة.				
	3. التزاماتك الاجتماعية (عمل، زواج) تولد ضغطا في انجاز البحث.				
	4. قدم لي الأستاذ المشرف خبرات علمية ومعرفية عززت ثقتي في إنجاز دراستي.				
	5. الفترة المحددة إداريا لم تتوافق مع قدراتي النفسية لإنجاز البحث.				
	6. كان هناك توافق بينك وبين زميلك في إنجاز البحث.				
	7. الأخطاء المتكررة أثناء الطباعة تسبب لي القلق والاضطراب.				

اثناءقيامك بانجاز بحثك (شهادة ليسانس، ماستر) اكتب فقرة قصيرة تعبر فيها عن مايلي :

1- ماهي اهم الصعوبات التي واجهتك في انجاز بحثك .

2- اذكر مرجعا ساعدك على انجاز بحثك.