الجمهورية الجزائرية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:...../2020

مصادر الضغط اليومي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة

- دراسة حالة جامعة المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في شعبة علم النفس تخصص: علم النفس العياد

إعداد الطالبتين:

آمنة بن حليمة

خديجة آمال ميرة

إشراف الأستاذ:

أسماء خرخاش

السنة الجامعية 2019-2020

شكر وتقدير

(رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ) الآية 19.

الشكر لله أولا وآخرا، على نعمه السداة

ثم الشكر للأستاذة الفاضلة المشرفة على هذا العمل: أسماء خرخاش.

كما أتقدم بشكري إلى كل أساتذة قسم العلوم الانسانية والاجتماعية وبالأخص قسم علم النفس العيادي سنة ثالثة ليسانس.

على مقدموه لنا خلال مشوارنا الدراسي.

كما ليفوتنا أن نشكر كل الطالبات اللاتي كن جزءا من البحث الميداني.

والشكر أيضا لكل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث.

إهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما

إلى والدينا العزيزين أدامهما الله لنا

إلى إخوتي و أخواتي

إلى رفيقا العمر و شقيقه الروح و قاسم القلب

أزواجنا الغاليين و أبنائنا نور عيوننا و فتاح بهجتنا في هذه الدنيا

إلى صديقاتي العزيزات

إلى كل طلبة السنة ثالثة ليسانس

تخصص علم النفس العيادي دفعة 2020

إلى كل من سقط من قلمي سهوا

نهدي هذا العمل.

آمنة و خديجة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس

المرجع: القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): صيرة خديجة آمال

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200323[illegible]

والصادرة بتاريخ: 2016/04/26

عن دائرة: [illegible]

المسجل (ة) بكلية: علوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:
مصادر الضغط النوعي لدى الطالبة المتزوجة

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 03 ديسمبر 2020

إمضاء المعني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): بن حليمة آمنة

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 100839701

والصادرة بتاريخ: 2016/09/19

عن دائرة: المسيلة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:

مذكرة التخرج بعنوان مصادر الضغط اليومي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة (دراسة حالة جامعة المسيلة)

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 10 سبتمبر 2020

إمضاء المعني

نظرا للثقة على التوقيع
عن رئيس المجلس الشعبي البلدي
وبتفويض منه الموظف المكلف
لعمارة عبدالحميد

مقدمة

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة ملموسة في حياة الفرد، وجزء لا يتجزء من حياة

الإنسان، ولاسيما في العصر الراهن الذي يتصف بالتعقيد والتغيرات المتلاحقة في كل

جوانب الحياة، حيث تتزايد مطالب لحياة، تتسارع التغيرات التكنولوجية، والاقتصادية،

والثقافية، مما ينتج عنها مواقف ضاغطة ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج (عبد الله الفرماوي:2009ص14)

وقد أشارت جودة إلى أن الضغوط النفسية ناتجة عن ازدياد مطالب الفرد دون القدرة على التكيف مع البيئة، وتختلف ردود الفعل للأفراد نحو تلك الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث، والخصائص الشخصية للأفراد.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة،

والعمل، والأسرة، والتعاملات مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلولاً مناسبة،

وايقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها، وطلبة الجامعات كأحد الفئات الهامة في المجتمع

ليسوا بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة التي يتولد عنها ضغوطاً نفسية مختلفة،

نتيجة للعديد من المتطلبات، والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل، والامتحانات، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم والمصاريف الجامعية الباهظة التكاليف(آمال عبدالقادر جودة2004:ص22)

والدراسة الجامعية تتطلب عوامل نفسية وبيئية، واجتماعية مريحة، مناخاً مناسباً يقوم على التشجيع والتقبل وتوفير الظروف الموالية الخالية من التوتر و الضغوط، ليتمكن الطلبة من التعامل مع المواد الدراسية بكفاءة وقدرات عقلية، ومعرفية عالية، لخلق الكوادر البشرية المدربة القادرة على العمل في

كافة المجالات والاختصاصات المختلفة. كما أشارت أبوغالي، أن الطالبات المتزوجات تواجهن أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة والامتحانات والمحاضرات والأعباء الاقتصادية المتعلقة بأعباء الرسوم والمصاريف الجامعية، والمتطلبات الاجتماعية بما تتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية، وتوفير الوقت الكافي لذلك؛ ولكي تستطيع التوفيق بين حياتين الدراسية كطالبات وحياتين الزوجية، أزواج وأمهات، قد يُشكل لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها،

مما يثير تساؤلاً عن مدى قدرتين على التوفيق بين دراستهن الجامعية من ناحية وشؤون أسرهن من ناحية أخرى؟.(عطاف أبو غالي :2011ص65)

وعلى وجو الخصوص التعليم الجامعي في المجتمع الجزائري يشهد تزايداً كبيراً في أعداد الطالبات المتزوجات الملتحقات بمقاعد الدراسة الجامعية، وخصوصاً في مدينة المسيلة ؛ نظراً للمتغيرات الثقافية، والاجتماعية، والاقتصادية التي ط رأت على المجتمع الجزائري، والتي دفعت الكثير منهن للسعي للحصول على مؤهل جامعي يمكنهن من العمل لتوفير مصدر رزق، ولمساندة أزواجهن في تحمل نفقات ومصاريف الأسرة، لكي يتمكن من رعاية وتربية أطفالهن، ولاسيما في عصر ازدادت فيه الحاجات الاستهلاكية نتيجة التقدم في كافة مناحي الحياة.

وتزايد الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة المتزوجة يؤثر تأثيرا واضحاً على مستوى توافقها النفسي والاجتماعي ومدى تمتعها بالصحة النفسية، إذ تجعل الطالبة المتزوجة أكثر إرهاقاً وأكثر عرضة للاضطرابات النفسية خاصة القلق والاكتئاب ومن العوامل التي قد تفسر ذلك هو صراع الأدوار لدى الطالبة المتزوجة كزوجة وكربَّة بيت وكأم، ومن الأسباب التي تزيد من معاناتها من الضغوط النفسية بدرجة اكبر صعوبة التوفيق بين د ا رستها وبين الأعباء والمسؤوليات الأسرية والمنزلية والمبالغة في أهدافها وطموحاتها ورغبتها في تحقيق الذات والتوفيق والتخوف في دراستها (حسن عبد المعطي:2009ص 120)

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- **الاشكالية**
- **فرضيات الدراسة**
- **أهداف الدراسة**
- **أهمية الدراسة**
- **دوافع اختيار الموضوع**
- **الدراسات السابقة**
- **تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا**

1. إشكالية الدراسة

التطور دائم في حياة الإنسان نتج عنه تسارع في أحداث الحياة، وأصبحت مليئة بالكثير من التعقيدات والمشكلات وزيادة المتطلبات، فاتساع العلاقات الاجتماعية وارتفاع مستوى طموح الفرد وزيادة التنافس بين الناس وكذلك التصارع في القيم بين القديم والحديث، أدى إلى ظهور الكثير من المشكلات والتي سببت الضغوط المختلفة بكافة أصنافها، وبعض الأشخاص لا يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم عند تعرضهم للضغوط النفسية، ولا يملكون القوة والمقدرة على تحمل كل هذه التغيرات فجعلتهم في حالة من الضغوط المستمرة لكي يستطيعوا التكيف والتوافق مع كل هذه التعقيدات، فأصبحت الضغوط النفسية من مظاهرالحياة العصرية، لدى العامة وعند الطلبة في مراحل دراستهم المختلفة وخصوصا في المرحلة الجامعية لأن الطالب مدرك أهمية ما يقدم له فيه هذه المرحلة ودوره في تحقيق أهدافه المستقبلية من الاستقرار المهني والاجتماعي والمادي والأكاديمي، والطالبة الجامعية المتزوجة تكون تحت تأثير ضغوط نفسية أكثر حدة ناتجة عن مسئولياتها كزوجة، وتحمل أعباء إضافية أو المسؤوليات نحو الأسرة، بالإضافة إلى ضغوط دراسية تواجهها كطالبة أثناء دراستها الجامعية كصعوبة المقرارات الدراسية أو عدم استيعاب الطالب للتقنيات والطرق التي يستخدمها الأساتذة.

وفي سياق هذا الطرح،تناولنا بالدراسة موضوع مصادر الضغط اليومي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة وكانت تساؤلات الدراسة كما يلي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للمعمر؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للتخصص الدراسي(علمي _ أدبي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للتقدير الأكاديمي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا لعمر الزواج ؟
- ما هي معدلات انتشار الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات.؟

2. فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للعمر
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات االمتزوجات وفقا للتخصص الدراسي (علمى.أدبي)
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للتقدير الاكاديمي .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا لعمر الزواج.
- مستوى معدلات انتشار الضغوط النفسية لدى الطالبات االمتزوجات مرتفع، متوسط، منخفض)

3. اهداف الدراسة :

-1 التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للعمر.

2- التعرف على دلالة الفروق في الضغوط لنفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للتخصص الدراسي (علمي – ادبي).

3- التعرف على دلالة الفروق في الضغوط الانفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للتقدير الأكاديمي.

4- التعرف عل دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا لعمر الزواج.

5- التعرف على معدلات انتشار الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات.

4. أهمية الدراسة :تأتي أهمية البحث في النقط الآتية .

-إلقاء الضوء على العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات ونوعها ومداها وتأثيرها.

-الإسهام في إعطاء فكرة عن أنواع الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبة المتزوجة.

- المرأة تمثل جزء لا يستهان به في المجتمع، وكطالبة في المرحلة الجامعية فالمرأة المتزوجة يجب أن تراعي الضغوط الناشئة عن دورها كربة بيت، ولذلك فان التعرف على الضغوط النفسية وآثارها السلبية على صحة الفرد، أمر فعال وهام للمساهمة في وضع برامج إرشادية و علاجية للتغلب على هذه الضغوط أوالتخفيف من حدتها.

5. دوافع اختيار الموضوع :

5-1 دوافع شخصية:

- تعتبر معرفة مصادر الضغوط النفسية لدى الطالبة المتزوجة وخاصة باعتبارنا نحن طالبات متزوجات جزء من هذه الدراسة اهم الدوافع الشخصية التي دفعتنا الى اختيار الموضوع.

- تناولنا لفئة الطالبات الجامعيات المتزوجات لكونها شريحة ذات دور كبير في عملية تنمية و تطور المجتمع، لاسيما في ظل تزايد زواج الطالبات خلال مرحلة الدراسة الجامعية أو التحاق السيدات بالجامعة خصوصا في ظل نظام LMD ،و هذا ما نشهده و نعايشه كطلبة في الجامعة، و ذلك من خلال ملاحظتنا لمدى تعرض هذه الفئة للضغوط النفسية نتيجة تعدد أدوارهن، و الذي قد يعتبر سببا لنشوء القلق والتوتر.

5-2 دوافع علمية :

- نظرا لقلة الدراسات التي تكشف عن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات ،الذي يعتبر أحد أيباب هذه الدراسة التي نرجو أن تكون كإضافة في التراث السيكولوجي.
- إضافة إلى أن موضوع الدراسة بمتغيراته لايخرج عن نطاق التخصص في علم النفس العيادي
- وكذلك لانه يناسب الوقت المسموح للدراسة،فالمتغيرات قابلة للدراسة الميدانية .

6. الدراسات السابقة :

اولا: الدراسات العربية

1-**دراسة رضا أبو سريع ورمضان محمد** :هدفت الدراسة للتعرف على الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى عينة من طلاب الجامعة والكشف عن مستوى الضغط النفسي لديهم من الجنسين ،وكذلك عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي لديهم

وتوافقهم النفسي(منزلي، صحي، اجتماعي، انفعالي)، واستخدما مقياس الضغط النفسي

من إعدادهما، ومقياس التوافق(ترجمة واعداد محمد نجاتي)، وتكونت العينة من

(236) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن 80.5 %من أفراد العينة يقعون في فئة الضغط النفسي المعتدل ويوجدد18.6 %من الطلاب يعانون ضغطا نفسياً حادا ووجود دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث في الضغط النفسي لصالح الطالبات ، ووجود علاقة

ارتباطية دالة وموجبة بين الضغط النفسي لدى الطلاب وتوافقهم المنزلي والصحي والاجتماعي والافعالي.

دراسة أحمد علي محمد الأميري :هدفت الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، وتكونت العينة من (308) طالبًا و طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية إعداد العبادي ، وتوصلت الدراسة الى أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير المستوى الدراسي كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير التخصص.

دراسة كاريمان عويض منشار :هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي وعلاقته بدافع الإنجاز ودافع التواد لدي طلاب الجامعة واستخدمت الدراسة مقياس الإنجاز للأطفال والراشدين إعداد فاروق عبد الفتاح ومقياس دافعية التواد إعداد إبراهيم قشقوش واستبيان الضغط النفسي إعداد الباحثة، وتكونت العينة من(351) طالب وطالبة من شعب علمية وأدبية وتوصلت الدراسة أن نسبة من يعانون ضغط نفسي متخصص بلغت 25.4% ، في حين بلغت نسبة من يعانون من ضغط نفسي متوسط 52.8 % ونسبة من يعانون من ضغط نفسي مرتفع21.8 %من عينة الدراسة، ولاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أبعاد الضغوط الد راسية و العلاقة مع الوالدين وتوجد فروق ذات دلالة في أبعاد الهوية والضغوط الدراسية بين طلاب الشعب الأدبية والشعب العلمية وذلك لصالح طلاب الشعب الأدبية، أي أنهم

أكثر إحساسا بالضغط النفسي من أقرانهم في الشعب العلمية.

دراسة ليلى الكتيبى :هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق النفسي و الاحتراق النفسي والاغتراب النفسي و الضعف العصبي لدى طلاب و طالبات جامعة المرقب، وقد استخدمت استبيان لقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وتكونت العينة من(8915) طالبا وطالبة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بخصوص متغير السنة الدراسية واتضح أن طلبة السنة الثالثة أكثر من طلبة السنة الأولى شعورا بالضغوط النفسية.

د راسة عماد عبد الرزاق :هدفت الد راسة إلى التعرف على أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها و الشعور بالوحدة النفسية واستخدمت مقياس أحداث الحياة الضاغطة من تصميم الباحث وتكونت العينة من (600) طالبا وطالبة بالجامعة من الجنسين في كل من مصر والسعودية **و**توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية لدى العينة المصرية و السعودية.

د راسة جار الله السنيدي :هدفت الد راسة للتعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ,على كل طلاب كلية الملك فيصل الجوية، وتكونت العينة من (329) طالبا، واستخدمت مقياس الضغوط النفسية إعداد صالح عبدالقادر(1997) توصلت الدراسة إلى أن الضغوط التي يعاني منها الطلاب في كلية الملك فيصل الجوية كان مستواها يقع بين (2.14 من 5) ومصادر الضغوط تأتي حسب الترتيب الضغوط الأكاديمية حيث بلغ متوسط التأثير (2.15) والضغوط الأسرية حيث بلغ متوسط التأثير(2.5) والضغوط الاجتماعية حيث بلغ متوسط التأثير (1.99) والضغوط الشخصية والاقتصادية حيث بلغ متوسط التأثير (1.98) والضغوط

الصحية حيث بلغ متوسط التأثير (1.97) ووجود ارتباط سلبي بين الضغوط النفسية

دراسة فوزي المبروك :هدفت الدراسة إلى التعرف الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد مفهوم الذات ، تكونت العينة من(203) طالبا وطالبة من جامعة الزاوية غرب ليبيا وتوصلت إلى أنه لا توجد علاقة دالة عند مستوى (0.05) بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات الواقعية، وكذلك مفهوم الذات، ولا توجد علاقة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين الضغوط النفسية و مفهوم الذات الشخص العادي.

دراسة نبيلة أحمد أبو حبيب :هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في فمسطين، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين معظم الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة الكمية من طلبة الثانوية، وتوجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط الدراسية والضغوط الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والانفعالية والسياسية والدرجة الكمية للضغوط ، وأن الطالبات من أبناء الشهداء أكثر تأثر بالضغوط النفسية وأقل تحصيلاً من الطلاب أبناء الشهداء مع تدني المستوى التحصيلي لكل منهما بصفة عامة.

دراسة عطاف أبوغالي :هدفت الد راسة إلى معرفة فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى بفلسطين، وتكونت العينة من (160) طالبة متزوجة من طالبات جامعة الأقصى واستخدمت الد راسة مقياس

فاعلية الذات، ومقياس ضغوط الحياة من إعداد الباحثة، وتوصلت إلى وجود فروق في ضغوط الحياة بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح فاعلية الذات المنخفضة، وكانت نسب الضغوط موزعة على ضغوط الأبناء بنسبة 76.1%وضغوط الزواج بنسبة 70.5%وضغوط الدراسة بنسبة 66.8%ضغوط اقتصادية بنسبة 64 % وضغوط العلاقات الاجتماعية 61% ونسبة كلية67.8%.

دراسة خليل خليل :هدفت إلى التعرف على ضغوط الحياة وعلاقتها بمفهوم الذت والصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة مصراتة ، وتكونت العينة من (280) طالبة ، واستخدم الباحث مقياس مواقف أحداث الحياة الضاغطة لزينب شقير ومقياس مفهوم الذات للكبار إعداد عماد الدين محمد إسماعيل ومقياس الصحة النفسية من إعداد عبد المطلب القريصى، عبد العزيز السيد، وقد توصل الباحث إلى وجود مستوى منخفض في ضغوط الحياة ومستوى مرتفع في مفهوم الذات ومستوى متوسط في الصحة النفسية لدي عينة البحث، ولا توجد فروق دالة في كل من(ضغوط الحياة– مفهوم الذات– الصحة النفسية)تبعا لمتغير التخصص الأكاديمي(علمي أدبي)، ولا توجد فروق دالة في كل من (ضغوط الحياة– مفهوم الذات– الصحة النفسية) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية(متزوجة غير متزوجة)، ولا توجد فروق دالة في كل من (ضغوط الحياة – مفهوم الذات– الصحة النفسية) بين من ليس لديهن أبناء ومن لديهن أبناء.

ثانيا: الدراسات الاجنبية :

1/ دراسة دو وايلد (1994)

عنوان الدراسة: الضغوط ومصادر الضغوط وأساليب المواجهة لدى طلاب المدارس العليا .هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى طلاب المدارس العليا وأساليب المواجهة المستخدمة لديهم وأثر كل من الجنس والعرق على مصادر الضغوط وأساليب المواجهة.

عينة الدراسة: 333طالب من الصف العاشر والحادي عشر في منطقة لوس انجلوس، واستخدمت إستبانة قلق الحالة أو السمة، وستبانة مصادر الضغوط، ستبانة استراتيجيات المواجهة و أظهرت الدراسة أن :

الطلاب يعانون من مستويات عالية من القلق تفوق المعايير المحددة لأعمارهم

كما سجلوا مستويات عالية من الضغط في مصادر الضغوط اليومية، وعكست مصادر الضغوط في تكرارها التركيز على مصادر الضغوط المتعلقة بالأهداف والمستقبل تليها مصادر الضغوط التي تتعلق بالمواد الدراسية.

كما وأظهرت الدراسة أنه لا يوجد تأثير لاختلاف الجنس على درجة الضغوط النفسية، وأن الطالب البيض يعانوا أكثر من الطلاب الأفارقة والأمريكان والاتينيين من مصادر الضغوط الشخصية والضغوط المتعلقة بالمدرسة.

7. تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا:

7-1 مصادر الضغوط النفسية:

تعرف إجرائيا في هذه الدراسة على أنها مجموعة من المواقف و الأفكار و المثيرات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، و التي يدركها على أنها مواقف ضاغطة و تشكل مصدر ضغط بالنسبة

له، و تشمل كل من الضغوط الانفعالية، الأسرية، الأكاديمية و الاقتصادية .والتي سيستدل عليها بالدرجة المتحصل عليها بمقياس مصادر الضغط النفسي لزينب شقير.

7-2 الطالبة الجامعية المتزوجة:

الطالبة المتمدرسة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية خلال السنة الجامعية 2020/2019 التي تزوجت أثناء مرحلة الدراسة الجامعية ،التي تكون لديها مسؤوليات أسرية نحو الزوج والأولاد إضافة إلى المسؤوليات الدراسية

الفصل الثانـي

مدخل مفاهيمي حول الضغط النفسي

-تمهيد

-لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي

-النظريات المفسرة للضغط النفسي

-مصادر الضغط النفسي

-أنواع الضغط النفسي

-الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة

تمهيد :

إن الضغوط النفسية او ضغوط الحياة اليومية بالنسبة للطالبة الجامعية المتزوجة هي من المثيرات التي قد تحدث سواء في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد والتي باستمرارها وشدتها تعيق هذا الأخير عن التوافق النفسي والاجتماعي ،كما نها في الكثير من المواقف يمكن أن تسبب في اضطراب السلوك أو سوء التوافق والاختلال الوظيفي الذي قد يؤدي بدوره إلى المرض .ولأن لهذه الضغوط اليومية تشكل مصدر ازعاج لدى الطالبات المتزوجات سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغوط النفسية أو ضغوط الحياة اليومية انطلاقا من تعريف الضغط النفسي ،والنظريات المفسرة له ،ثم أعراض الضغط النفسي ،مصادره ومن ثم نتناول خصائص الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة .

لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي :

مصطلح الضغط مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر ميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية ،غير إن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثرا في ذلك بأعمال المهندس **روبرت هوك** أواخر القرن السابع عشر ،فقد كان هوك مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل مولة ثقيلة دون أن تنهار وتتداعى ومن ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو التحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة (عبدالعظيم:2006ص17)

ورغم أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلا أنه كان لها تأثير واسع كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

ومن بين الرواد في دراسة الضغوط نذكر **كانون** الذي يرى بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الأمراض وفكر في مصطلح Stressبمعنى فيزيولوجي ونفسي في آن واحد (خليفة وعيسى:2011ص30).

أما **سيلي** في الطب فقد سمحت أعماله مع أتباعه بفهم هذه الظاهرة وتأثيرها على العالم الداخلي وبالتالي تأثير الاعتداءات والانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية .

كما اهتم **لازاروس(1966)** بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد، أما **جوردن (1993)** فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد .

ويعتبر **شافير (2000)** الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا أن الضغوط موجودة دائما وإنها خاصية حياة .

2 تعريف الضغط النفسي:

2-1 الضغط لغة:

لكلمة الضغط عدة معان في اللغة العربية، فيقال ضغطه ضغطا أي غمره إلى شئ كحائط أو نحوه ، أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فتعني الضيق والقهر كما أنها تعني الزحمة والشدة (النعاس2008:ص27).

2-2-الضغط اصطلاحا:

في معجم علم النفس يستخدم مصطلح الضغط النفسي للدلالة على تلك لحالات الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة تحدث نتيجة العوامل الخارجية وتؤدي إلى تغيرات في العمليات .العقلية والانفعالية وفي الدافعية للنشاط في السلوك(Sillammy1980 :**p**1144).

كما يعرف كذلك على أنه تفاعل بين الشخص والبيئة يقيم من قبل الشخص كتجاوز لإمكاناته والذي قد يؤدي إلى خطر على حالته الصحية (Gustave 2002 :p263)

ولقد اختلف العلماء في تعريفهم لمصطلح الضغط النفسي حسب الإتجاه الذي تبناه كل منهم ومن ابرز التعريفات نذكر:

تعريف **موراي** أن الضغط خاصية أو صفة موضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ،أن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر متنوعة وعديدة ،خاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها (الرشيدي1999:ص19).

كما يعرف **سيلي** الضغوط بأنها مثيرات أو متغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام وهو ما ينقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حدها الأقصى التي يمكن أن تؤدي في ظروف معينة إلى اختلال السلوك وعدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض ، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية غير صحية (عبد العزيز2010:ص20)

أما فونتانا فيرى أن الضغوط النفسية حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الي ،وفي هذا السياق يعرف الضغط بأنه استجابة انفعالية لموقف معين أي انه متغير بيئي (عبد العزيز2005:ص18)

فيما يرى بيك أن الضغط النفسي استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة غير قابلة للحل تسبب له إحباطا وتعيق توازنه تؤدي إلى استثارة أفكار الفشل والعجز واليأس والاكتئاب (خليفة وعيسى2008:ص128).

من خلال استعراض التعريفات السابقة نجد أن مفهوم الضغط يشير إلى العوامل النفسية التي قد تحد من قدرة الإنسان على تأدية واجباته اليومية بشكل مناسب ويقود الضغط إلى ردود فعل سيئ.

3 النظريات المفسرة للضغط النفسي :

صعوبة تحديد مجال واحد للضغوط جعل العلماء والباحثين يختلفون في تعريفهم للضغط النفسي ، فالبعض يرى أنها تمثل العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة على الأفراد والمسببة للتوتر أما البعض الآخر فينظر إليها من جانب مختلف تأثيراتها النفسية والفيزيولوجية على االفرد ،في حين يربطها اتجاه ثالث بإدراك الفرد لأحداث حياته وانعكاساته على أصعدة مختلفة، وفيما يأتي نستعرض أبرز النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

3-1- االنظرية الفيزيولوجية:

يعتبر العالم الفيزيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري ،ففي بحوثه على الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي .وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفرازات هرمونات أبرزها الأدرينالين الذي يهيئ الجسم إلى مواجهة المواقف الضاغطة.

وقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساعده على الإحتفاظ بحالة من الإتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالى التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات .ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد ويؤدي ربما إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم (عسكر2009:ص33)لهذا تفسر هذه النظرية ظهور الاضطرابات

السيكوسوماتية على أحد أعضاء الجسم إلى ضعف وراثي أو ضعف بنيوي لهذا العضو يجعله أكثر استعدادا للإصابة في حالة تعرض الفرد للإجهاد (لوكيا وبن زروال2006:ص46).

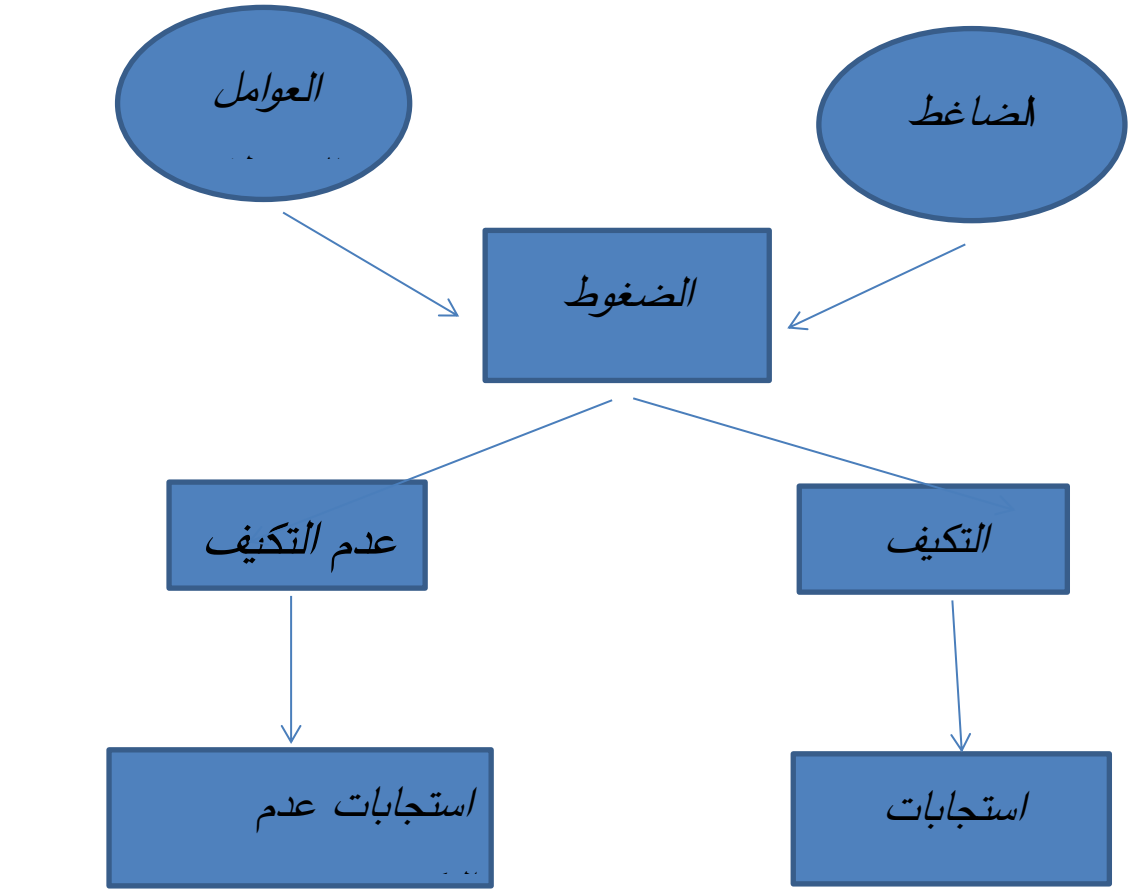
استند **سيلي** إلى الغطار الفيزيولوجي في تفسيره للضغوط ،حيث اعتبر الضغوط كمتغير غير مستقل يمثل استجابة للبيئة الضاغطة (خليفة وعيسى 2008:ص151)،ولقد حدد سيلي ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغط يعتبر أنها تمثل مراحل التكيف العام :

المرحلة الأولى (مرحلة الإنذار): في هذه المرحلة يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالنية بتعبئة أجهزة الدفاع بالجسم ،وبهذه الطريقة يزيد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط وإذا استمر التوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية (أبودلو2009:ص173)

المرحلة الثانية (مرحلة المقاومة أو التكيف):فالفرد الذي بقاوم الضغوط النفسية تكون أعضاء جسمه في حالة تيقظ تام كرد فعل على تأثير هذه الضغوط ،مما يجعل الجسم في حالة إعياء وضعف وتهيؤ للإصابة بالمرض ،وغالبا ماتستمر الضغوط في هذه المرحلة وعلى أساسها تستمر ردود فعل الجسم مما يؤدي إلى تضخم قشرة الغدة الادرينالنية ،وتصبح آليات مواجهة الخطر قد قاربت الإجهاد ، كما قد تصاب الغدة الكظرية يعجز عن إفراز هرمونها الكورتيزون وذلك بسبب استنفاذه بسرعة أو مايسمى بالصدمة الثانوية ،حيث تضعف مقاومة الجسم ثانية وبزيادة مقاومة الجسم وزيادة إفراز الهرمونات يصل الفرد إلى مرحلةالإجهاد(**الزارد**2000:ص43)

المرحلة الثالثة (مرحلة الإنهاك):إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فإنه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ،بحيث يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل ،وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد

وتنقص مقاومة الجسم ،وتصاب الكثير من الأجهزة بالعطب ويسير المرض نحو الموت بخطى سريعة ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي :



الشكل رقم (1) :يمثل تخطيط عام لنظرية هانزسيلي

(فاروق السيد عثمان،2001:100)

3-2- النظرية السلوكية :

في أواخر الستينات بدأت هذه النظرية تؤمن بإمكانية التحكم في استجابات الجهاز العصبي المستقل بواسطة وسائل الاشتراط الفعالة، فمن خلال تجارب كل من **ميلسر وديكار (1971)**

تبين أنه عن طريق التغذية الرجعية المناسبة تمكن الفأر الأبيض تعلم كيفية إحداث تغييرات فيزيولوجية في الأوعية الدموية الخاصة به مما جعل إحدى أذنيه تتولد والأخرى تشحب،وهذا ما يدل على إمكانية التحكم الإرادي – ولو جزئيا – في استجابة الجهاز العصبي المستقل اللإرادي.

وهكذا أخذ أصحاب هذه النظرية في استخدام مبدأ التدعيم والتغذية الرجعية في تفسير تأثير العوامل السيكولوجية على الاضطرابات الجسمية .وفي هذا السياق يبرهن **شوارتز** على أن دوائر التغذية الرجعية هي الأساس لكل عمليات الجسم المرتبطة بالإجهاد ، فالاستجابة الأولية للجسم عندما يواجه تهديدا هي تنشيط جانب الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي المسؤول عن زيادة ضغط الدم وضربات القلب ونسبة السكر في الدم مما يهيئ الجسم للهجوم أو للهروب ، وحينما تصل هذه العمليات الفسيولوجية إلى مستوى معين تصل الإشارات إلى المخ لإيقاف نشاطها .

ويقول **شوارتز** بأنه في حالة فشل تلك التغذية الرجعية المنظمة تظهر العلل الجسمية فقد يتعرض الفرد إلى تهديد قاس وقوي من البيئة كالمعارك المستمرة أو الزلازل وقد يتجاهل سير عمليات التغذية الرجعية ويظل في حالة يقظة مستمرة فتشكل هذه الحالة ضغطا على عمليات الأيض وعاجلا او آجلا ستسوء وظائف بعض الأجهزة في الجسم ويصاب الفرد بالأمراض .

وتفسر هذه النظرية ظهور نفس الاضطرابات الجسمية رغم تعدد واختلاف العوامل الضاغطة بأن هذه الأخيرة إنما تؤثر على نفس الجسم ومن ناحية أخرى توضح أن الناس يستجيبون استجابات مختلفة لنفس المنبهات في البيئة الواحدة لأن الجهاز العصبي المركزي يفسر المنبه بطرق مختلفة تنتج عنها استجابات جسمية مختلفة للضغوط (لوكيا وين زروال2006:ص48-47)

لذا ترى هذه النظرية أن الاضطراب السيكوسوماتي هو نتيجة لارتباط سابق بين الموقف الانفعالي (الضاغط) واستجابة عضو خاص، خاصة إذا ما كوفئ الفرد على هذه الاستجابة ،وعندما تتكرر هذه المواقف الضاغطة بدرجة كافية وشديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراح في العضو المعني بالاستجابة المرتبطة بالموقف .

3-3- نظرية التحليل النفسي : ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى ،يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات ،متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب .(عبد العزيز 2011:ص229)، وطبقا لوجهة نظر **سيجموند فرويد** فإن الهو يحاول السعي وراء إشباع الغرائز ، ولكن دفاعات الأنا تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مدام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ، ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية ،أما حينما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديات ،ومن ثم لا يستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي .

ويؤكد كذلك على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي اللاسوي للفرد حينما يتعرض إلى مواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ

انفعالاتها السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ، وعلى هذا فالقلق أو الخوف وغيرها تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت والأفكار (السيدعبيد،2008:ص132-133)

4- مصادر الضغط النفسي :

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية على النحو التالي (السيد عبيد2008:ص30-31):

4-1 المصادر الداخلية للضغوط النفسية :

- الطموح المبالغ فيه .
- الأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض، وضعف المقاومة الداخلية .
- الشخصية .
- الضغوط الانفعالية والنفسية :مثل القلق ، الاكتئاب ، المخاوف المرضية .

4-2-المصادر الخارجية للضغوط النفسية :

الضغوط الأسرية : إن حدوث الضغوط الاجتماعية والمشكلات الأسرية تنتج من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض وغياب أحد الوالدين والطلاق وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد .

الضغوط المالية أو الاقتصادية : مثل انخفاض الدخل ،وارتفاع معدلات البطالة .

ضغوط المتغيرات الطبيعية: كالكوارث الطبيعية (الزلازل والبراكين و الأعاصير وغيرها).

الضغوط الاجتماعية: تنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها ،فالفرد إن كان متزوجا أو غير متزوج ، عدد الأطفال إن كان متزوجا ،كذلك الوضع البيئي العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد ، وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي ، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وإن اختلف مصدرها وتباينت تأثيراتها

ضغوط العوامل العقائدية والفكرية : إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته ومجتمعه

الضغوط الصحية والفيزيولوجية :التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمة الجراثيم به واختلاف النظام الغذائي .

ضغوط أكاديمية : تتعلق بظروف الدراسة مثل التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات وانتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى ومن المدرسة إلى الجامعة .

الضغوط الكيميائية :كإساءة استخدام العقاقير أو الكحول أو الكافيين أو النيكوتين .

ويضيف **كارسون وزملاءه (1996)**أن الضغوط تأتي من عدد من المصادر تتمثل في ثلاثة أنواع أساسية هي :

الاحباطات : التي يمكن أن تكون صعبة في التغلب عليها لأنها غالبا ما تؤدي إلى تحقير الذات مما يجعل الشخص يشعر بأنه فاشل أو أنه غير كفئ، ويوجد عدد كبير من المعوقات الخارجية والداخلية يمكن أن تؤدي إلى إحباطات مثل التمييز والتفرقة وعدم الإنجاز في الوظيفة أو موت شخص عزيز ، وتعتبر من الإحباطات الشائعة التي تأتي من البيئة وكذلك

العجز الجسدي والوحدة ومشاعر الذنب وعدم السيطرة على النفس وكلها تعد مصادر للإحباطات المبنية على عجز شخصي .

الصراعات : في كثير من الحالات نجد أن الضغوط تنتج من ظهور مفاجئ لاثنين أو أكثر من الإحتياجات أو الدوافع فإن متطلبات شخص ما تمنع رضا الآخرين ولنا حق الاختيار في ذلك وبالتالي نمر بتجربة الصراعات أثناء محاولة هذه ، ويمكن تصنيف الصراعات التي يحاول الإنسان التغلب عليها بأنها :

الإقدام – الإحجام

الإقدام _ المزدوج .

الإحجام المزدوج .

الضغوط : ويمكن أن تكون خارجية أو داخلي قد تجبر الشخص على التصرف بسرعو أو زيادة المجهود أو تغير في اتجاه السلوك المؤدي إلى هدف وفي بعض الأمثلة تمثل الضغوط عبئا على مصادر التغلب وإذا أصبحت مفرطة فإنها تؤدي إلى سلوك سئ التكيف (Carson and Al1996 : p199-121)

وفي هذه الدراسة نركز على أربعة مصادر للضغوط الأكثر ارتباطا بعينة الدراسة وهي

الضغوط الأسرية: كنتيجة لتعدد أدوار الطالبة المتزوجة من زوجة، طالبة أو أم .

الضغوط الأكاديمية: التي قد تنشأ من عدم استيعاب المقاييس المدرسة أو عدم توفر الوقت للمذاكرة في المنزل.

الضغوط الاقتصادية : نظرا لما يشهده الوقت الحالي من ظروف اقتصادية تتطلب من الزوجة التفكير في العمل لمساعدة زوجها وتحقيق ذاتها

5-أنواع الضغوط النفسية:

قد يتبادر إلى الأذهان السؤال إن كانت الضغوط النفسية دائما مصدر ضرر للفرد وهل أن آثارها سلبية دائما أم قد يكون لها أثار ايجابية للفرد ، لذا يبرز نوعان من الضغوط هما :

5-1- الضغط النفسي الايجابي : كثيرا ما نرى أن عددا من الأدبيات تركز على الجوانب أو الآثار السلبية للضغط على الصحة النفسية والجسمية ولكن الآثار الايجابية لا تحظى إلا بالقليل من الاهتمام ، فمثلا إن كثرة الاختبارات التي تقدم في مادة من مواد الدراسة هي إحدى المثيرات التي لابد على الطالب أن يتعامل معها ويدركها بصورة أو بأخرى وسيترتب عن هذا الإدراك تحول الاختبار من مثير للضغط ، مما سيقود إلى الدراسة والجد للحصول على درجات عالية وكنتيجة نهائية لكل من هذه العمليات سيكون التعليم أفضل هو المحصلة النهائية .

فالضغط النفسي الايجابي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضغوط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

5-2-الضغط النفسي السلبي: إن تعرض الفرد إلى خسارة مالية مفاجئة أو وفاة شخص عزيز سيترتب عليه عملية إدراك للوضع الذي يمر به الفرد فإن نظر للحدث على أنه أمر ضاغط سيؤدي إلى حدوث شحنة انفعالية تتولد لديه وتوجهه نحو الحدث وقد تكون هذه الشحنة خوف غضب ، عدم الشعور بالأمان ، قلق ... مما سيترتب عليه آثار فيزيولوجية كالشد العصبي أو زيادة مستوى الكوليستيرول في الدم أو سرعة نبضات القلب وهذه الآثار بدورها قد تسبب الإصابة بجلطة أو عدم القدرة على أداء عمل ما بصورة جيدة ، هذا النوع من الضغوط قد يواجهه الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية وتؤثر سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض كالصداع وألام المعدة والظهر والتشنجات

العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري ، وقد أشار **كيلي** إلى أثار ونتائج كل من الضغط الايجابية والسلبية من خلال المقارنة المبنية في الجدول الآتي:

جدول رقم (1) :يوضح مقارنة بين الضغط الايجابي والسلبي

الزويني وآخرون 206: 105-107

	الضغوط الايجابية	الضغوط السلبية
1	تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي إليه.	تسبب انخفاض في الروح المعنوية وشعور بتراكم العمل .
2	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.	تولد إرباكا وتدعو إلى التفكير في الجهد المبدول.
3	توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر	تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها .
4	تمنع الإحساس بالمتعة والإنجاز .	تؤدي إلى الشعور بالفشل والقلق .
5	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل	تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل .
6	تساعد الفرد على النوم الجيد .	تسبب للفرد الشعور بالأرق .
7	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة .

الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة:

أحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة والعمل والأسرة والتعاملات مع الناس والمشكلات التي لايجد لها حلول مناسبة، وايقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها، وطلبة الجامعات كإحدى الفئات الهامة في المجتمع ليسو بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة، وخاصة فئة الطالبات المتزوجات اللاتي زادت نسبة التحاقهن بالجامعات نتيجة لسعيهن للحصول على مؤهل جامعي يمكنهن من الوظيفة والعمل في عصر زادت فيه الحاجات الاستهلاكية.

وتواجه الطالبات المتزوجات أثناء درستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة والامتحانات والمحاضرات والأعباء الاقتصادية المتعلقة بأعباء الرسوم الجامعية والمصاريف الجامعية، والمتطلبات الاجتماعية وما تتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية وتوفير الوقت الكافي لذلك، ولكي تستطيع التوفيق تستطيع التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات وحياتهن الزوجية (زوجات امهات) قد يشكل لديهن ضغوطا لا يمكن إنكارها (أبو غالي2012:ص622)

خلاصة الفصل :

أخيرا نخلص إلى أن الضغط النفسي يمس مختلف جوانب حياة الفرد و في أوقات و مواقف مختلفة تتطلب منه توافق أو إيجاد توافق مع البيئة، و إن لم يتمكن الفرد من الوصول إلى هذا التوافق سيؤثر الضغط النفسي على صحته النفسية سلبيا، حيث أن تكرار هذه الضغوط و استمرارها و عجز الفرد عن مواجهتها قد تتحول إلى مصدر للقلق و التوتر و الإحباط، و مما قد يؤثر أيضا على توقعاته و توجهاته نحو المستقبل.

الفصل الثالث

الزواج

- تعريف الزواج
- أهمية الزواج
- ادوار الزوجين
- التوافق الزواجي
- الزواج في الإسلام

تمهيد:

إن الزواج محور مهم في المجتمع ،فلا يخلو أي جتمع من هذا النظام الرباني ،فالزوج والزوجة مطالبان بالقيام بالعديد من الأدوار في هذا المجتمع لكي يساهم في تطوير هذا المجتمع خاصة المرأة والتي كي تحقق هذا التطور يجب أن تلقى الكثير من الدعم والتوافق بينها وبين زوجها

تعريف الزواج

هو علاقة قانونية بين رجل وإمرأة بالغيين ، تترتب عليها حقوق وواجبات معينة وهو نظام اجتماعي مقيد بشرائع دينية مختلفة و تقاليد عرفية تبعا للشعوب والأمم ،وهذا بالإضافة إلى أنه رابطة تربط النفوس لكائنين عاقلين مستعينين بالصبر والاتفاق ، ليستطيعا أن ينشأ عائلة صالحة في المجتمع الانساني (سعيد2016: ص203).

فالزواج نسق اجتماعي يكفل وجود علاقة دائمة بين الرجال والنساء لتنظيم العلاقات الانسانية الحميمة ومن ضمنها الحاجات الجنسية لكليهما بطريقة مشروعة ، وتتصف هذه العلاقة بقدر من الثبات والامتثال للمعايير الاجتماعية ن فهي الوسيلة التي يعتمد عليها في تنظيم المجتمع لتنظيم المسائل الجنسية ،والزواج نسق عالمي إذ أن جميع المجتمعات سواء في المضي أم الحاضر تفرض الزواج على غالبية أفرادها ، حتى لو كان المجتمع يبيح وجود علاقات خارج نطاق الزواج وليس الزواج والأسرة شئ واحد رغم أن هناك ميلا لإستخدام المصطلحين الزواج والأسرة بالمعنى نفسه لدى العديد من الدارسين ، فالزواج عبارة عن تزواج منظم بين الرجال والنساء في حين يجمع معنى الأسرة بين الزواج والانجاب (نخبة من المتخصصين 2010:ص 11)

اذا الزواج نظام اجتماعي يتصف بقدر من الثبات والاستمرار والإمتثال للمعايير الاجتماعية الأساسية للنسق الزواجي أو الأسري والمكانات ذات العلاقة المتبادلة وتوقعاتها الفردية والاجتماعية .

فهو في كل مجتمع عبارة عن مجموعة من الأنماط الثقافية لاقرار الأبوة وتهيئة الأساس المستقر للعناية بالأطفال وتربيتهم فالزواج هو بالفعل الوسيلة الثقافية الاساسية لضمان استمرار الاسرة و لجماعة الاخرى القائمة بالقرابة (بهاء الدين2002: ص 21)

أهمية الزواج :

كان ولا زال الزواج أمر طبيعي ودائمي وعادي لكل البشر ولا يمكن الاستغناء عنه لذلك يجب رفع كل المشكلات والعثرات في طريق الزواج وتسهيله للجميع (السيد 2003:ص 103).

وتتلخص أهمية الزواج في النقاط التالية :

اولا : الحصول على الاستقرار

إن نمو الانسان ووصوله البلوغ يتسبب في ظهور تغيرات متعددة تطال الانسان جسما وروحا وفكرا ،تشكل بمجموعها نداء الزواج ، وفي هذه المرحلة ينبغي على الانسان أن يستجيب الى هذا النداء الطبيعي فإن التفاعل عن ذلك أو اهماله سيؤدي الى بروز الاضطرابات النفسية العنيفة التي لايمكن أن تهدأ الا بعد العثور على انسان يشاركه حياته ، وعندها سيشعر بالهدوء والسلام ، اذن فإن أحد أهداف الزواج هو تحقيق حالة من الاستقرار النفسي والبدني والفكري والاخلاقي وفي ظلال هذه الحياة المشتركة ينبغي على الزوجين العمل على تثبيت هذه الحالة التي تمكنهم من النمو الشامل (السيد2003:ص103)

ولقد أثبتت الدراسات أنه عندما تزداد أمواج الحياة عنفا وحين يهدد خطر ما أحد الزوجين فانهما يلجأن إلى بعضهما البعض لتوفير حالة من الأمن يمكنهما من مواجهة الياة والمضي قدما وعليه فان الواج ينبغي أن يحقق حالة من الاستقرار وإلا فإن الحياة سوف تكون جحيما لا يطاق (السيد2003:ص103).

ثانيا : التكامل

ينتاب الفتى والفتاة وصولهما سن البلوغ احساس بالنقص ويتلاشى هذا الاحساس في ظل الزواج وتشكيل الأسرة حيث يشعر الطرفان بالتكامل الذي يبلغ ذروته بعد وادة الطفل الأول .

ويؤثر الزواج تأثيرا بالغا الأهمية في السلوك وتبدأ مرحلة النضج والاتجاه نحو الكمال حيث تختفي الفوضى في العمل والتعامل ، وخلال ذلك تولد علاق انسانية تعزز من روابط الطرفين وتساعدهما في المضي قدما نحو الكمال المنشود (علي القافي1996: ص 19-20)

ثالثا : الحفاظ على الدين

مأكثر أولئك الذين دفعت بهم غرائزهم فسقطو في الهاوية وتلوثت نفوسهم وفقدوا عقيدتهم ،لذا فإن الزواج يجنب الإنسان السقوط في تلك المنزلقات الخطرة ، وقد ورد في الحديث الشريف :"من تزوج فقد أحرز نصف دينه" والزواج لايكفل للمرء عدم السقوط فحسب بل يوفر له جوا من الطمأنينة يمكنه من عبادة الله سبحانه والتوبة اليه ، ذلك أن اشباع الغرائز بالشكل المعقول يخلق حالة من الاستقرار النفسي الذي يعتبر ضرورة من ضروريات الحياة الدينية (على القافي 1996:ص21)

وعلى هذا فإن الزواج الذي يعرض دين الانسان الى الخطر ، الزواج الذي يخلصه من الوقوع في حبائل الغريزة الجنسية ليقع في حبائل أخرى مثل الكذب والخيانة والممارسات المحرمة لايمن أن يعتبر زواجا بل فخا جديدا للشقاء ، والزواج الذي تنجم عنه المشاكل والنزاعات وإيذاء للجيران بالصراخ ..... الزواج الذي يكبر صفو الأقرباء والأصدقاء ليس زواجا بل عقاب .(على القافي:1996،ص22).

رابعا : بقاء النسل

لقد أودع الله الرغبة لدى الانسان لاستمرار النوع ، ولا شك أن مجئ الاطفال كثمرة للزواج يعتبر لدى أولئك الذين يبحثون عن اللذائذ والمتع فقط أشخاص مزاحمين وغير مرغوب فيهم ، ولذا فإن للزواج بعدا معنويا ينبغي أن يؤخذ بيعن الاعتبار لكي يكون مدعاة التكامل والسير في طريق الكمال (على القافي1996:ص23)

3 أدوار الزوجين :

ينجم عن تشكيل الأسرة بروز مجموعة من الحقوق والواجبات التي يتعهد بموجبها كل من الزوج والزوجة إزاء بعضهما ، ويسمى كل منهما مسؤولا عن أداء أعمال معينة واتباع سلوك خاص وهذه الحقوق لها طرفان ويمكن دراستها من جانبين مختلفين هما من حيث الزوجة في مقابل الزوج والأخرى من حيث الزوج في مقابل الزوجة (على القافي 1996:ص40).

دور الزوج: يعتبر الأب (الزوج) رئيس الأسرة فهو الذي يشرف شؤونها ويعتني بأولادها وتتطلب هذه القيادة أن يسعى الزوج الى خير الأسرة و اسعادها عناصرها وحمايتها من الانزلاق إلى التفكك والانهيار ، فالرجل راع في أهله ومسؤول عن رعتيه ، وعلى الزوج صيانة زوجته وحمايتها من الاغراء الخارجي ، وهو ملزم بأن يعاشرها ويعمل على اسعادها ، ويجب على الزوج أن يعلم زوجته أداب دينها ، ويطلعها على تعاليمه ووصياه حتى يدربها على الطاعة والفضيلة لأنه مسؤول عنها أمام الله ، ويحب عليه فوق ما تقدم أن يحترم عقد الزوجية فلا يزني ولا يرتكب الكبائر (حسين 2003:ص157-160).

دور الزوجة : احترام رابطة الزوجية فلا تخون زوجها ولا تمنعه نفسها ولا تهجر فراشه ولا تتبدل فتؤخذ بفاحش القول .

التعاون مع زوجها بروحها وماها وعواطفها والطاعة واجبة على الزوجة وذلك في الحدود الانسانية حتى لا تنحدر إلى مجرد رفيقة وتفقد صفتها كشريكة في الحياة الزوجية .

يجب على الزوجة أن تقوم بدورها فيما يتعلق بالرضاعة والحضانة ومراحل النمو الأولى وهي المسؤولة بصفة مباشرة عن تقويم لسان الطفل وتلقينه المبادئ الانسانية الأولى والتراث الاجتماعي (حسن2003:ص161).

4 التوافق الزواجي :

مفهوم التوافق :

إن التوافق بمثابة حالة من الانسجام بين الفرد وبيئته ، وتظهر في قدراته على ارضاء أغلب حاجاته إلى جانب تصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة ، سواء كانت هذه المطالب مادية أو اجتماعية .

ولقد تعددت مجالات التوافق واتسعت فشملت :توافق شخصي ، توافق اجتماعي ،توافق أسري ، توافق نفسي ، توافق مدرسي ،توافق مهني ، توافق زواجي .

للتوافق الزواجي عدة تعريفات نذكر منها :

هو التفاعل الثنائي الايجابي بين الزوجين المبني على المحبة والمودة واشباع الحاجات الأساسية والثانوية بلا خلافات أو اضطرابات تؤرق حياتهما .

والتوافق الزواجي يتضمن السعادة الزوجية والرضى الزواجي ويتمثل في الاختيار المناسب للزواج والاستعداد لتحقيق الحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الزوجة والقدرة على حل مشكلاتها (ابراهيمي2014-2015ص 139-140).

التوافق الزواجي هو الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم المشتركة .

كما أنه قدرة كل من الزوجين على التواؤم مع الآخر ومع متطلبات الزوج فهو حالة وجدانية ، تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية ، وتعد محصلة لطبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب متنوعة منها :التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر وأحترامه هو وأسرته ، والقة فيه ، وابداء الحرص على استمرار العلاقة معه ، فضلا عن مقدار التشابه بينهما في القيم والأفكار والعادات ، ومدى الاتفاق حول أساليب تنشئة الأطفال ، أوجه اتفاق ميزانية الأسرة ، بالاضافة الى الشعور بالاشباع الجنسي في العلاقة .

يتم الحكم على التوافق الزواجي من ثلاث زوايا :

أ زاوية الزوج : ويقصد به مايقوم به من سلوكيات في تفاعله مع الزوجة .

ب زاوية الزوجة : ويقصد به ماتقوم به من سلوكيات في تفاعلها مع زوجها .

ج زاوية الزواج: ويقصد به ما يتحقق من أهدافه للزوجين والأسرة في ضوء قيم المجتمع ومعاييره الدينية والقانونية (ابراهيمي2014-2015ص28-31).

5 الزواج في الاسلام :

للزواج قيمة كبرى من المنظورالإسلامي ، فإن الاسلام يطلعنا على أن الزواج عصمة من الزلل وحفاظا على الانسان من الانزلاق في المعصية أو التردي في الفساد ،فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ، وبه تكون العفة وسلامة الخلق والدين وحماية أعراض الناس .

هذا إلى جانب مافيه من حفاظ على النوع الانساني ، ومن السكن والمودة والرحمة وطلب الأبناء الصالحين الذين تكثر بهم الأمة الإسلامية (محمد2009:ص23).

وإن الزواج مرحلة من مراحل تكوين الأسرة وحدث مفصلي وثابت أكثر من أي تقليد أو حادثة تمر في حياة الانسان ، ويحظى بنوع من القدسية ويتضح قياسا مع سائر العلاقات الانسانية بقيمة لا تضاهي ويعتبر الاسلام أن الزواج عقد ذو محددات خاصة وأنه مقارنة مع سائر الديانات قد حدد شروطا أكثر للمسلم والمسلمة ، وكذلك أنه يعترف بشرعية الزواج في الديانات الاخرى التي لها شروطها الخاصة بها .(مركز المعارف2016:ص14).

إن الزواج في الاسلام أمر فطري ومطلوب ، حيث لارهبانية في الاسلام فقد قرر الاسلام أهمية الغريزة ، فرغب في الزواج وحرم التنبل والرهبانية وعنف الرسول صلى الله عليه وسلم من ارادو الإعراض عن الزواج طبا للقربى من الله وسمى ذلك انحرافا عن سنته وهديه (مركز المعارف2016:ص14).

خلاصة الفصل:

يعتبر الزواج وحدة اجتماعية واقتصادية تسير وفق هدف واحد وهو تكوين أسرة مكونة من ابناء وبنات وتوفير الأمان وتلبية الحاجيات الضرورية لأفراد هذه الأسرة بما فيها الاقتصادية والتربوية والثقافية والدينية والصحية ،وهنا تكمل أهمية الزواج كما أن للزوجين أدوارا يقومون بها ،دور الزوج اتجاه زوجته ودور الزوجة اتجاه زوجها ومنه يأتي التوافق الزواجي بينهما لتوفير الراحة النفسية ومشاكل الحياة الضاغطة .

الفصل الرابع

اجراءات الدراسة الميدانية

- تمهيد
- منهج الدراسة
- حدود الدراسة
- الدراسة الاستطلاعية
- أدوات الدراسة الأساسية
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها
- الأساليب الاحصائية المستخدمة
- خلاصة الفصل

تمهيد

بعد أن انتهينا من الجانب النظري للدراسة والذي يعتبر إطارا مرجعيا للدراسة الميدانية فإن الخطوة الحالية تتمثل في تحديد الإجراءات المنهجية المطبقة في الجانب الميداني للدراسة إذ تتناول الطالبة الطريقة والمنهجية التي اعتمد عليها في معالجة موضوع البحث والمنهج المتبع في الدراسة وأهدافها ومجالاتها بالإضافة إلى وصف أدوات البحث وخصائصها السيكومترية ثم نستعرض بعد ذلك إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وكيفية تحليل النتائج .

1/منهج الدراسة :

بما أن الهدف الأساسي من دراستنا هو التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة ، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي، و يهتم هذا المنهج بوصف و تحليل الظاهرة عن طريق التعبير عنها، و يعتمد في ذلك على تحليل المعطيات و النتائج المتوصل إليها في فحص الفرضيات بأسلوب علمي، و إذا يعرف بأنه دراسة الظاهرة أو الواقع كما هو موجود دون تدخل معتمد فيها فهو موجود عن طريق وصف الظاهرة وصفا كيفيا و كميا، كما يرتبط بدراسة أحداث و مواقف و تفسيرها من أجل الوصول إلى نتائج هذه الاستنتاجات. (عمار بوحوش و محمد ذنيبات :1002ص231)

و تفيد الطرق الاحصائية مثل حساب معاملات الارتباط Coefficients Correlation و دلالتها Significanse في هذا مجال دراسة الظواهر فائدة كبيرة، و تخدم الدراسات الارتباطية عددا من الاغراض و خاصة في دراسة التنبؤ. (عبد الفتاح محمد دويدار،1000 :271)

2/ حدود الدراسة :

2-1/ الحدود البشرية : يشمل مجتمع الدراسة الطالبات الجامعيات المتزوجات بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف –المسيلة –.

2-2/الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية بجامعة محمد بوضياف –المسيلة – وبالتحديد قسم علم النفس

2-3/الحدود الزمانية : ارتبطت الحدود الزمنية للدراسة بالسنة الجامعية 2019-2020 حيث كانت الدراسة الميدانية في الفترة من 24/مارس /2019 إلى غاية15/أفريل /2019 .

3/الدراسة الاستطلاعية :

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

3-1/أهداف الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية التي كانت إبتداءا من 6 إلى غاية 17 فيفري 2020إلى مايلي:

- التعرف على خصائص أفراد العينة المراد دراستها.

- تقنين أدوات البحث و معرفة مدى صالحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها في الدراسة الاساسية.

3-2/ عينة الدراسة الاستطلاعية :

شملت عينة التقنين 20طالبة متزوجة من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة كلية العلوم الاجتماعية والانسانية .

3-3/ أدوات الدراسة الاستطلاعية:

-مقياس الضغط النفسي لزينب شقير .

3-4/نتائج الدراسة الاستطلاعية:

-التعرف على أفراد العينة و خصائصها.

-حساب الخصائص السيكومترية للمقياسين، و ذلك بالتأكد من صدق أدوات الدراسة بطريقتين، و كذلك التأكد من أن هذه الأدوات تتميز بثبات عال و ذلك من خلال طريقتين لحساب الثبات.

4/أدوات الدراسة الاساسية:

في كل دراسة علمية يلجا الباحث إلى استعمال عدد من الأدوات و الوسائل التي تساعده في الحصول على البيانات التي تخص موضوعه وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي

4-1/مقياس مصادر الضغوط النفسية

و هو مقياس مواقف الحياة الضاغطة معد من طرف زينب محمود شقير (2006) ، يهدف إلى معرفة المصادر التي تعد ضاغطة عند الفرد، وذلك على مقياس متدرج من : لا تنطبق على الاطلاق "أبدا"، تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"، تنطبق بدرجة متوسطة "أحيانا تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا" ، وموضوع أمام هذه البدائل أربع درجات هي 2 - 1 - 3 - 2 .على الترتيب. وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع الضغط النفسي لدى الفرد

المقياس الأصلي يتكون من 7 محاور تمثل 7 مصادر للضغط النفسي، تمثلت في:

مصادر الضغوط الأسرية، مصادر الضغوط الإقتصادية، مصادر الضغوط الأكاديمية، مصادر الضغوط الجماعية، مصادر الضغوط الإنفعالية، مصادر الضغوط الشخصية، مصادر الضغوط الصحية. (مروان عبد الله دياب2006:169).

لكن ليتناسب المقياس مع فرضيات و أهداف و عينة الدراسة، لذلك تم التعديل في المقياس و ذلك بعرضه على جملة من الأساتذة المحكمين بعلم النفس من كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة و خلصنا بعد ذلك إلى ما يلي :

- مراجعة بنود المقياس و صياغتها بشكل واضح حيث بلغ عددها بعد التحكيم 30 بند.

- تحديد أبعاد المقياس التي تمثل مصادر الضغوط النفسية كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (2) :يوضح ابعاد مقياس مصادر الضغط النفسي

	البعد	ارقام بنود البعد
1	ضغوط إجتماعية	3-7-11-15-19-23-27-31-35-36.
2	ضغوط إقتصادية	4-8-12-16-20-24.
3	ضغوط أكاديمية	1-5-9-13-17-21-25-29-33-32.
4	ضغوط إنفعالية	2-6-10-14-18-22-26-30-34.

- و حسب التدرج المذكور سالفا تتراوح درجة المقياس بين (30 و 222) و يتم تحديد درجة الضغط على الشكل التالي :
- ضغوط بسيطة: و تتراوح درجتها من (1 إلى36)
- ضغوط متوسطة: تتراوح درجتها من(37 إلى 72)
- ضغوط شديدة: تتراوح درجتها من (73 إلى 108).
- ضغوط شديدة جدا: تتراوح من(109 إلى144.)

5/الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

5-1/مقياس مصادر الضغط النفسي:

5-1-1/صدق المقياس:

لحساب صدق مقياس مصادر الضغط النفسي إعتمدت الباحثة على طريقتين هما:

أولا: صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند من مقياس مصادر الضغط النفسي والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس، بهدف التحقق من مدى صدق المقياس، و بالاستعانة بنظام " 20 " spss ويتضح ذلك من خلال جدول التالي :

جدول رقم (3)يوضح معاملات الارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط.

رقم البند	معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية
1	0.3	13	*0.40	25	0.29
2	**0.57	14	**0.52	26	*0.47
3	**0.73	15	0.33	27	**0.59
4	**0.46	16	*0.38	28	*0.43
5	0.07-	17	0.23	29	**0.7
6	**0.54	18	0.16-	30	**0.71

7	**0.65**	19	**0.53**	31	**0.76**
8	*0.44	20	*0.48	32	0.2
9	*0.43	21	0.17	33	0.25
10	*0.42	22	**0.62	34	**0.55
11	*0.46	23	**0.62	35	-1.61
12	0.29	24	**0.59	36	**0.66

** عند مستوى دلالة 0.01

*عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن أغلبية معاملات الارتباط بين درجة كل بند و الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط النفسي موجبة، و أن أغلبها دال عند مستوى دلالة(0.01)و (0.05) و معنى ذلك أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع، أما بالنسبة للمعاملات السالبة للبنود35،18،5 فقد تم حذف كل من البند18و35 ،أما البند رقم 5 فصياغته في المقياس سلبية و ومعامل ارتباطه (-0.07)بالتالي حذفها لايؤثر في الدرجة الكلية للمقياس .

ثانيا: الصدق التميزي (صدق المقارنة الطرفية)

يقصد بالصدق التميزي مدى قدرة المقياس على التمييز بين ذوي المستويات العليا والمستويات الدنيا بالنسبة للصفة التي تقيسها الفقرة ، والذي يعد طريقة من طرق حساب الصدق الذي يعتمد على قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها .(كامل ابو زينة 2007:ص158).

والنتائج المحصل عليها في الجدول التالي :

جدول رقم (4) يمثل نتائج صدق المقاربة الطرفية لمقياس مصادر الضغط النفسي

العينة العليا ن = 6		العينة الدنيا ن= 6		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	12.03	10	دال عند الفا=0.01
100.83	7.02	63.16	3.06			

تبين من جدول رقم (4) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين درجات المجموعة العليا ودرجات المجموعة الدنيا لمقياس مصادر الضغط النفسي، وهذا يعني أن المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا والأفراد ذوي الدرجات الدنيا على طرفي الخاصية المقاسة ،. و هذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عال لقياس الخاصية التي أعد لقياسها

5-1-2/ثبات المقياس

لحساب ثبات مقياس مصادر الضغط النفسي إعتمدت الباحثة على3 طرق

أولا: حساب الثبات بإستخدام معادلة ألفاكرونباخ :

تعتبر معادلة ألفا كرونباخ و التي يرمز لها عادة بالحرف الالتيني α ،و هي من أهم مقاييس الاتساق الداخلي لالختبار المكون من درجات مركبة ، ومعادلة ألفا تربط ثبات الاختبار بتباين بنوده.(بشير معمرية، 1007 :202)

– و بالاستعانة بنظام ال " 20 " spss وجدنا قيمة ألفا كرونباخ كالتالي :

الجدول رقم(5)يمثل قيمة الثبات بألفا كرونباخ لمقياس مصادر الضغط النفسي.

عدد البنود	الفا كرونباخ
36	**0.882**

من خلال الجدول رقم (5)نلاحظ أن قيمة الثبات الكلية للمقياس تساوي 0.88 وهي قيمة مرتفعة من الثبات تطمئن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية .

ثانيا: حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية .

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة داة على تجزئتها إلى جزئين متكافئين ثم حساب معامل الارتباط بينهما، ومن خلال المعالجة الإحصائية بإستخدام نظام " 20 " spss في هذا المقياس قدرت قيمة معامل ارتباط بيرسون المحسوبة ب (0.69) و تم تعديلهما بمعادلة سبيرمان بروان وعليه قدرت قيمة الثبات لمقياس مصادر الضغط النفسي ب(0.81)ومن خلال هذه النتيجة يمكن الحكم على هذا المقياس بأنه ذو ثبات عال.

ثالثا: حساب الثبات بإستخدام معادلة جيتمان

.بالاستعانة بنظام الـ " 20 " spss وجدنا معامل الثبات بمعادلة جيتمان كالتالي:

الجدول رقم (6)يمثل قيمة معامل الثبات بمعادلة جيتمان لمقياس مصادر الضغط النفسي.

عدد البنود	جيتمان
36	0.8

من خلال الجدول رقم (6)نلاحظ أن قيمة الثبات الكلية للمقياس تساوي 0,8 و هي قيمة مرتفعة من الثبات تطمئن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

6- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها :

6-1/عينة الدراسة الأساسية :

تعد عملية المعاينة ضرورية في انجاز البحوث الميدانية لتمثل المجتمع الأصلي قدر الإمكان من خلال العينة المأخوذة منه، و قد أجريت الدراسة الحالية على عينة قصدية من الطالبات المتزوجات بكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة .و تعرف العينة القصدية على أنها العينة التي يتم إنتقاء افرادها بشكل مقصود من طرف الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم، و لتكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة(محمد عبيدات و أخرون، 2111 :10)و بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 30 طالبة متزوجة التي تم أخذها بطريقة قصدية، و ذلك بإنتقاءها من ضمن 30 طالبة متزوجة وذلك بعد التأكد من وجود المتغير المستقل في أفراد عينة الدراسة من خلال الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية.

4-2/ خصائص عينة الدراسة الأساسية :

6-2-1 / السن :

جدول رقم (7) يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن

السن	العدد	النسبة المئوية
اقل من 30 سنة من (22 الى 29 سنة)	25	83.33 بالمئة
30 سنة	1	3.33بالمئة
أكبر من 30 سنة	4	13.33بالمئة
المجموع	30	100 بالمئة

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة ينتمون إلى الفئة العمرية "أقل من 30 سنة"، حيث بلغة نسبة هذه الفئة83.33بالمئة.

6-2-2/ مدة الزواج:

جدول رقم (8) يوضح توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج.

مدة الزواج	العدد	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوا	25	83.33 بالمئة
أكثر من 5 سنوات	5	16.66 بالمئة
المجموع	30	100 بالمئة

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة ينتمون إلى فئة "أقل من 5سنوات" بالنسبة لمتغير مدة الزواج، حيث بلغت نسبة هذه الفئة إلى83.33 بالمئة .

6-2-3/الزواج قبل أو أثناء الدراسة الجامعية:

جدول رقم (9)يوضح توزيع أفراد العينة حسب وقت الزواج

وقت الزواج	العدد	النسبة المئوية
قبل الالتحاق بالجامعة	5	16.66 بالمئة
أثناء الدراسة الجامعية	25	83.33 بالمئة
	30	100 بالمئة

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة ينتمون إلى فئة المتزوجات أثناء الدراسة الجامعية، حيث بلغت نسبة هذه الفئة إلى 83.33 بالمئة .

6-2-4/ وجود الأطفال :

جدول رقم (10) يوضح توزيع أفراد العينة حسب وجود الأطفال.

	العدد	النسبة المئوية
وجود الأطفال	14	46.66بالمئة
عدم وجود الأطفال	16	53.33بالمئة
المجموع	30	100 بالمئة

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن أفراد العينة يتوزعون حول 46.66 %طالبة لديها أطفال، و 53.33% طالبة ليس لها أطفال لحد الآن .

7 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

ان طبيعة الموضوع و الهدف منه يفرض أساليب احصائية خاصة ،تساعد الباحث على الوصول إلى نتائج و معطيات، يفسر و يحلل من خلالها الظاهرة اي موضوع الدراسة باستخدام برنامج SPSS(22):أي حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية، و الذي يعمل

من خلال برنامج ويندوز Windows ،حيث يسهل هذا البرنامج إمكانية تنفيذ العمليات و الأساليب الاحصائية بكفاءة عالية و دقة كبيرة. (أحمد الرفاعي2000 :50) و لقد اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كالتالي:

1 -معامل الارتباط بيرسون :

و الذي يستخدم للكشف عن دلالة العلاقات و الارتباط ، و قد تمت الاستعانة بهذا الأسلوب في حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية الادوات الدراسة الحالية ، و كذلك في التأكد من صحة فرضيات الدراسة .

2 -معادلة ألفا كرونباخ:

التي استخدمت لحساب الثبات 3 .

3-معادلة سبيرمان- براون : و قد أستخدم في تصحيح معامل الارتباط من أثر الطول في التجزئة النصفية ، لحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

4 -معادلة جيتمان: لحساب الثبات .

5 -إختبار تT-test : و الذي استخدم لحساب معامل صدق أدوات الدراسة ،حيث اعتمد في حساب صدق المقارنة الطرفية.

خلاصة الفصل:

ان ما تقدم في هذا الفصل يتضمن منهجية سير العمل الميداني و خصائص العينة و كذلك من خلال تأكدنا من الخصائص السيكومترية لأداتي جمع البيانات المستخدمة و ذلك بعد حساب كل من الصدق و الثبات لكلتا الأداتين بطرق مختلفة و بالاستعانة ببرنامجSPSS ، مما اجاز لنا تطبيقها في الدراسة الأساسية ، وتوضيحنا أيضا للأساليب الاحصائية المعتمدة التي مكنتنا من اختبار فرضيات الدراسة.

الفصل الخامس:

عرض نتائج الدراسة

- تمهيد
- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة .
- خلاصة الفصل

تمهيد

بعد التأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة مثل ما هو موضح في الفصل الرابع، تم تطبيق أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس مصادر الضغوط النفسية على عينة الدراسة الأساسية أمكننا ذلك من الحصول على نتائج تم معالجتها عن طريق استخدام الاساليب الاحصائية المناسبة لها ، وسيتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض و تحليل وتفسير النتائج.

- **عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى :**
- **نص الفرضية الأولى:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للعمر؟

ولاختبار صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام تليل التباين أحادي الاتجاه .

جدول رقم (11) يوضح نتائج استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه للتعرف على الفروق في الضغوط وفقا للعمر

الأبعاد	مصدر التباين	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	الدلالة
البعد الأول	بين المجموعات	3	1.89	0.19	0.90
	داخل المجموع الكلي	88 91	9.77		
البعد الثاني	بين المجموعات	3	16.28	1.52	0.21
	داخل المجموعات الكلي	88 91	10.70		

البعدالثالث	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	1.90 5.11	0.37	0.77
البعد الرابع	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	1.35 7.61	0.17	0.19
الدرجة الكلية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	33.72 85.70	0.39	0.75

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أي بعد من أبعاد الضغوط وفقا للعمر.

تفسير ذلك بأن الضغوط النفسية التي تواجهها الطالبات المتزوجات هي نفسها كل الفئات العمرية ولا تأثير للعمر على زيادة معدلها وقد يكون مرد ذلك إلى تكيفهن مع الضغوط التي يواجهنها بعد مرور فترة من الزمن والتأقلم معها.

2/ عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية :

نص الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05)في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للمتخصص الدارسي(علمي، أدبي)

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار t.test لدلالة بين متوسطات طلاب

التخصص العلمي و الأدبي و يوضح الجدول التالي هذا الإجراء :

جدول(12) يوضح اختبار t.test للدلالة بين متوسطات طلاب التخصص العلمي والأدبي

الضغوط	التخصص العلمي 69		التخصص الادبي 23		قيمة t	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
المحورالأول	17.22	3.06	17.91	3.14	0.93	90	0.35
المحورالثاني	16.10	2.99	17.78	3.89	2.15	90	0.03
المحور الثالث	9.67	2.23	9.78	1.95	0.21	90	0.83
المحور الرابع	13.75	2.74	14.35	2.67	0.90	90	0.36
الدرجة الكلية	56.74	8.80	59.83	10.02	1.40	90	0.16

ومن الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في الضغوط النفسية وفقا للتخصص فيما عذا المحور أو البعد الثاني حيث وجدت فروق عند مستوى 0.05 وكانت هذه الفروق لصالح التخصص الأدبي ، وتفسير ذلك بأن طالبات التخصصات الأدبية أكثر إحساسا بالضغط النفسي من أقرانهم في التخصصات العلمية باعتبار أن التخصص العلمي يهتم أكثر بالمفاهيم المجردة بينما التخصصات الأدبية يحاكي مفاهيم اجتماعية ونفسية ومعنوية وعاطفية وتتفق الدراسة الحالية في ذلك مع دراسة جار الله السنيدي وكذلك دراسة كاريمان عويض منشار وتختلف مع دراسة خليل خليل ودراسة أحمد علي محمد الأميري.

3/ عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة :

نص الفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05)في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وفقا للتقدير الأكاديمي؟

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام تحميل التباين أحادي الاتجاه و مربع إيتا

جدول (13) يوضح تحميل التباين أحادي الاتجاه و مربع ايثا للضغوط والتقدير الأكاديمي

الأبعاد	مصدر التباين	درجة الحرية	التباين	متوسط المربعات	الدلالة	f	مربع ايتا
البعد الأول	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	49.547 816.3666 865.913	16.516 9.277	0.16	1.780	0.057
البعد الثاني	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	223.593 767.363 990.957	74.531 8.720	0.00	8.547	0.226
البعد الثالث	بين المجموعات داحل المجموعات الكلي	3 88 91	9.953 445.525 455.478	3.318 5.063	0.58	0.655	0.022
البعد الرابع	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	77.105 597.014 674.120	25.702 6.784	0.13	3.788	0.114
الدرجة الكلية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	1069.71 6573.28 7642.99	356.57 74.696	0.04	4.774	0.140

من الجدول السابق يمكن القول انه توجد فروق إحصائية لتأثير الضغوط النفسية على التقدير الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات حيث بلغت قيم إيتا ما بين 5 %إلى 22% وكان التأثير أكبر ما يمكن في البعد الثاني الأكاديمي للطالبات المتزوجات ذوات التقدير الأكاديمي الجيد وبنسبة تحصيل (65%إلى75%) حيث أنهن يعانين من ضغوط نفسية أكاديمية تتمثل في ضغوط المناهج، و المدارس والامتحانات والعقوبات والقواعد الأكاديمية، وازدحام القاعات والنشاطات الطلابية والواجبات المنزلية والفشل الدارسي في المناخ الجامعي و الشعور بالدونية من جراء ذلك ما جعل تقديرهن متدني ،و أيضا هناك ارتفاع في قيمة الدرجة الكمية لإيتا وبلغ 14 % وهذا يؤكد تأثير التقدير الأكاديمي على الضغوط في كل أبعادها للطالبات المتزوجات عينةالبحث وتتفق هذه الدراسة في ذلك مع دراسة(السنيدي 2008)وتختلف هذه الدراسة في ذلك مع دراسة (أحمد عمي محمد الأميري 1998).

4/ عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة :

نص الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05)في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام تحميل التباين أحادي الاتجاه ومربع إيتا لمتعرف على الفروق في الضغوط وفقا لعمر الزواج الطالبات المتزوجات.

جدول رقم (13) يوضح تحميل التباين أحادي الاتجاه و مربع ايتا لضغوط عمر الزواج وفقا لعمر الزواج

الابعاد	مصدر التباين	درجة الحرية	التباين	متوسط المربعات	الدلالة	F	مربع ايتا
البعد الاول	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	13.930 851.983 865.913	4.643 9.682	0.69	0.480	0.16
البعد الثاني	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	50.685 940.272 990.957	16.895 10.685	0.20	0.581	0.051
البعد الثالث	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	6.780 448.698 455.478	2.260 5.099	0.72	0.443	0.015
البعد الرابع	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	36.728 637.391 67.120	12.243 7.243	0.17	1.690	0.054
الدرجة الكلية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	3 88 91	217.995 7424.99 7642.98	72.665 84.375	0.46	0.860	0.029

من الجدول السابق يمكن القول انو لا توجد فروق تذكر في تأثير عمر الزواج على الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات عينة الدراسة ، وهذا يتماشى مع ما تم التوصل إليه في نتيجة الفرض الأول بأنه لا علاقة للتغير في العمرعلى درجة الضغوط النفسية، وتفسير ذلك على استمرار نفس الدرجة من الضغوط وتأقلم الطالبة المتزوجة عليها وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (أبوغالي.)

5/عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرض الخامس:

نص الفرضية الخامسة :

معدلات انتشار الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات عينة البحث

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم تحديد درجات الأرباع الأعلى لكل بعد من الأبعاد وحساب نسب الطلاب الذين تجاوزت درجاتهم الأرباع الأعلى.

جدول رقم (14) يوضح درجة الأرباع الأعلى لكل بعد من الأبعاد .

الضغوط	درجات الربيع الاعلى	التكرار	النسبة
البعد الأول	**18**	**32**	**%34**
البعد الثاني	**19**	**34**	**%36**
البعد الثالث	**11**	**27**	**%29**
البعد الرابع	**16**	**27**	**%29**
الدرجة الكلية	**64**	**25**	**%27**

ومن الجدول السابق نجد أن معدلات الضغوط لدى أفراد العينة تراوحت ما بين27و36 % و تشير إلى معدلات مرتفعة للضغوط النفسية وتفسر ذلك وفقاً للدراسات السابقة دراسة أبوغالي(2011) ودراسة السنيدي (2008)بأن

-متطلبات الحياة الاجتماعية و الاقتصادية ازدادت وأصبحت أكثر تعقيد اً مما ألقى بالثقل على كاهل الطالبات وخصوص المتزوجات وتسبب في ضغوط نفسية ظهرت على بعضهن آثارها

في صورة أمراض عضوية ،وضعف في التحصيل الأكاديمي.

خلاصة الفصل :

بعد تحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة ، توصلنا إلى أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أي بعد من أبعاد الضغوط وفقا للعمر ولا فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقا لتخصص ماعدا التخصص الأدبي بينما توجد فروق إحصائية لتأثير ضغوط نفسية على التقدير الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات في حين أنه لا توجد فروق تذكر في تأثير عمر الزواج على الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات ، كما أن معدلات الضغوط لدى أفراد العينة تشير إلى معدلات مرتفعة للضغوط النفسية .

الخاتمة :

عالجنا في موضوع هذه الدراسة مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة ، وحاولنا التعرف على طبيعة العلاقة بين مصادر هذه الضغوط مع الطالبات المتزوجات وذلك من خلال إجراءات الدراسة الميدانية وتطبيق المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي ، وبالاعتماد على مقياس مصادر الضغط النفسي وكذلك الاستعانة بأساليب التحليل الاحصائي ، توصلت نتائج الدراسة إلى إثبات وجود هذه العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية على التقدير الاكاديمي لدى الطالبات المتزوجات ، وفسرنا ذلك بأنهن يعانين من ضغوط نفسية أكاديمية تتمثل في ضغوط المناهج ، الدراسة ، الامتحانات والعقوبات ، والقواعد الأكاديمية ، وازدحام القاعات والنشاطات الطلابية والواجبات المنزلية والفشل الدراسي في المناخ الجامعي والشعور بالدونية من جراء ذلك هذا ما جعل تقديرهن متدني ، في حين لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقا للعمر ولا التخصص الدراسي ولا عمر الزواج وأن انتشر معدلات الضغوط لدى أفراد العينة أشارت الى ارتفاعها وهذا ما فسر بأن متطلبات الحياة بطابعها الاجتماعي والاقتصادي إزدادت وأصبحت أكثر تعقيدا وهذا ما جعل الطالبات المتزوجات أكثر عرضة للضغوط النفسية وظهرت نتائجها في صورة أمراض عضوية وكذا ضعف في التحصيل الاكاديمي .

وتختلف هذه المصادر من فرد للاخر، ويرجع ذلك الى عوامل ذاتية ترتبط بالفرد ذاته من سمات شخصية ، ميكانزمات الدفاع ،إمكاناته ،قدراته إستعداداته ،رغباته ،طموحاته ،وامانيه

وكذلك عوامل خارجية نجد منها الظروف المعيشة من المحيط الاسري خاصة الى المحيط الاجتماعي عامة، وأدواره وطبيعة علاقات الفرد مع هذين الآخيرين، بالاضافة إلى الظروف اقتصادية التي يعيشها الفرد، وأخيرا الاوضاع السائدة في المجتمع والمكان المعاش ، وكل هذه العوامل الذاتية والخارجية كفيلة لتفسير نتائج الفرضيات لهذه الدراسة .

وبناء على ماسبق ومن خلال نتائج الدراسة الحالية نستنتج أن الطالبة الجامعية المتزوجة قد تتعرض إلى ضغوط نفسية باختلاف مصادرها ،وبتدخل عدة عوامل كما سبق الذكر تكون هذه المصادر (الضغط الاسرية ،والانفعالية ،والأكاديمية ،والاقتصادية) أكثر المصادر ضغطا لها ومن خلال التعرف عليها بامكانها العمل على تجنبها أو التقليل من حدتها لكي تستطيع التوفيق بين دراستها وحياتها الزوجية .

التوصيات:

- تقديم التسهيلات الإدارية المختلفة، والدعم المعنوي والمادي لمطالبات المتزوجات؛ حتى لا يكن عبء على أزواجهن؛ ولكي يتسنى لهن القيام بأدوارهن المتعددة بشكل أفضل.
- إقامة البرامج التدريبية وورش العمل التوعوية للطالبات الجامعيات المتزوجات حول الضغوط النفسية وأسبابها والطرق الصحيحة لمواجهتها والتأقلم معها.
- توجيه الطالبات المتزوجات إلى اختيار التخصصات العلمية التي تتماشى مع إمكانياتهن ووضعهن الأسري وامكانية الحصول على عمل في المستقبل تفادياً ارتفاع نسبة الضغوط النفسية لديهن.
- تقديم البرامج الإرشادية للطالبات الجامعيات المتزوجات لتنمية مهارات التخطيط وادارة الوقت والتحكم في الانفعالات، وضبط النفس للتخفيف مما يتعرضن له من ضغوط قد يؤدي إلى تدنى الإنجاز الأكاديمي لهن.
- توفير العيادات النفسية داخل الحرم الجامعي والتي يقودها الأخصائيات النفسيات المؤهلات من أجل الأخذ بيد الطالبات المتزوجات للتأقلم مع الضغوط النفسية التي تواجههن نتيجة دراستهن وجعلها بمثابة الدافع لرفع درجة الإنجاز الأكاديمي لهن.

الملاحق

ملحق رقم (1): مقياس مصادر الضغط النفسي

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس العيادي

استبيان

أختي الطالبة:

فيما يلي مجموعة من العبارات، أرجو منك أن تقرئي كل عبارة و تفهميها جيدا، و الإجابة عليها بكل صدق و أمانة، بوضع عالمة (X) أمام الإجابة التي تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك و شخصيتك .

–لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، و إنما إختاري الإجابة التي تنطبق عليك .

– من فضلك لا تتركي عبارة بدون الإجابة عليها.

–تأكدي أن إجابتك تعكس رأيك الشخصي، و ستكون موضع السرية التامة و لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

بيانات عامة:

-السن :

-التخصص أو الشعب

-مدة الزواج سنة .

-الزواج أثناء الدراسة الجامعية ، أو الزواج قبل الالتحاق بالجا

-هل لديك أولاد؟

وشكرا على تعاونكم .

	العبارة	لاتنطبق على الاطلاق "ابدا"	تنطبق بدرجة منخفظة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة"أحيان ا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"
1	أجد صعوبة في بعض المواضيع المقررة في البرنامج.				
2	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.				
3	تحدث الكثير من الخلافات بين أفراد أسرتي.				
4	مستوى دخل أسرتي منخفض.				
5	المقاييس التي أدرسها لا تتناسب مع قدراتي و طموحاتي.				
6	يتغير مزاجي و أثور بسرعة.				
7	ينقص التعاون بين أفراد أسرتي.				
8	مصروفي الشخصي قليل بسبب إنخفاض دخل أسرتي.				
9	أداء الاساتذة في التدريس يؤثر علي				
10	ألوم نفسي لأقل خطأ أو مشكل أقع فيه				
11	زوجي لا يشجعني على إتمام الدراسة.				
12	أخاف من المستقبل بسبب إنخفاض دخل أسرتي.				
13	أجد صعوبة في تركيز انتباهي أثناء المحاضرات و أثناء المذاكرة لمدة طويلة.				
14	أغضب لأتفه الأسباب.				

15	لا يتساهل معي زوجي إذا قصرت في أداء مهامي. العبارة	لاتنطبق على الاطلاق "أبدا"	تنطبق بدرجة منخفضة "نادرا"	تنطبق بدرجة متوسطة"أحي انا"	تنطبق بدرجة كبيرة "كثيرا"
16	تضعف طموحاتي بسبب نقص إمكاناتي المادية.				
17	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المقاييس المقررة في البرنامج.				
18	لا أجد استقرار في حياتي الشخصية و الزوجية.				
19	يوجد نقص في تلبية حاجاتي و متطلباتي الشخصية بسبب نقص المال.				
20	أرغب أحيانا بترك الجامعة.				
21	إنني سريعة البكاء و التأثر.				
22	لا أتفاهم مع رأي زوجي في كثير من الأحيان				
23	من الصعب الحصول على متطلبات الدراسة بسبب نقص دخلي				
24	أجد صعوبة في الإجابة الشفوية أثناء المحاضرات				
25	أشعر بالحرج و جرح مشاعري لأبسط الأسباب				
26	لا يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة				

27	لا أجد الوقت الكافي في المنزل لإنجاز كل من واجباتي الدراسية و الإهتمام بأسرتي .				
28	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية، و عدم معرفتي بالطرق الجيدة للمذاكرة				
29	ينفذ صبري بسهولة				
30	لا يوجد تقارب بيني و بين زوجي في أمور كثيرة (الاهتمامات، الرغبات.....).				
31	لا يساعدني زملائي في فهم بعض المقاييس أو الدروس الصعبة.				
32	لا أجد مساعدة من الأساتذة في تجاوز صعوباتي الدراسية.				
33	أنفعل بسرعة في أغلب المواقف.				
34	أجد صعوبة في التوفيق بين دراستي و أسرتي.				

قائمة المصادر والمراجع

1- أبو دلو ، جمال (2009):الصحة النفسية ،دار أسامة ، عمان الأردن

2- أبو غالي، عطاف محمود (2012): فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى.مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية .المجلد العشرين ، العدد الأول يناير ،: 619-654.

3- البنا، أنور حمودة (2008): المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة ، مجلة جامعة الأقصى.12 (2) 133-161.

4- دسوقي، راوية محمود (1991): ضغوط الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية للمتزوجين والمطلقين دراسة مقارنة بين عينة سعودية وأخرى مصرية ،مجلة كلية التربية ،جامعة طنطا (14).

5- الرشيدي ،هارون توفيق (1999) : الضغوط النفسية طبيعتها ، نظرياتها . مكتبة الأنجلو المصرية .الاسكندرية .

6- الزراد فيصل محمد ، (2000): الأمراض النفس جسدية ،الطبعة الأولى ،بيروت ، لبنان .

7- السيد عبيد ، ماجدة بهاء الدين (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان .

8- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

9- عبد العزيز ، مفتاح محمد (2010): مقدمة في علم النفس الصحة ، مفاهيم ونظريات ، دار الفكر ، وائل ، عمان .

10- عبد العظيم طه حسين (2006): إدارة الضغوط النفسية والتربوية ، دار الفكر ، عمان ، الطبعة الأولى .

11- عبد الغني خالد محمد (2008): احتياجات وضغوط أسر ذوي الاحتياجات الخاصة ، دار أسامة للنشر والتوزيع الاردن ، عمان ، الطبعة الأولى .

12- عطوي .جودت عزت (2000): أساليب البحث العلمي .دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان

13- عسكر علي (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث ،الجزائر ،الطبعة الثالثة .

14- عسلية ، محمد ابراهيم (2005): الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الاسرائيلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة .

15- العوالمة ، نائل حافظ (1995): أساليب البحث العلمي ، الأسس النظرية والتطبيقات ، الجامعة الأردنية عمان .

16- مزيان ، محمد (1999): مبادئ البحث النفسي والتربوي .دار الغريب .الطبعة الثانية .

17- النعسان ، عمر مصطفى محمد (2008): الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية ، دار الفكر العربي ، بيروت .

18- Carson R and Al.(1996) :**abnormal psychology and modern life.college publishers.harper collins**.

19- Gustave NF(2002) :**tracté de psychologie de la santé**. Dund paris.

20- Sillmy N.(1983) : **dictionnaire usuel de psycholigie** .paris. bordas.

21- Gadzella ,B.M (1991) **student. Life stress inventory** .copyrighted

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة.	01
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	03
الاشكالية	04
اهداف الدراسة	05
أهمية الدراسة	06
وافع اختيار الموضوع	06
دراسات السابقة	07
أهمية الموضوع	09
تحديد مصطلحات الدراسة	12
الفصل الثاني مدخل مفاهيمي حول الضغط النفسي	14
لمحة تاريخية حول الضغط النفسي	15
النظريات المفسرة للضغط النفسي	19
مصادر الضغط النفسي	24
أنواع الضغط النفسي	27
الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية	29
الفصل الثالث الزواج	31
حدود الدراسة	25
أدوات الدراسة	26
الفصل الثالث: الزواج	37
تعريف الزواج	32
أهمية الزواج	33
أدوار الزوجين	35

التوافق الزوجي	36
الزواج في الاسلام	37
الفصل الرابع إجراءات الدراسية الميدانية	40
منهج الدراسة	41
حدود الدراسة	41
الدراسة الاستطلاعية	42
أدوات الدراسة الاساسية	43
الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسية	45
عينة الدراسة الأساسية وخصائصها	49
الأساليب الإحصائية المستخدمة	52
الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة الأولى	54
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	55
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	58
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	59
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة	61
الخاتمة	63
التوصيات	65
الملاحق	66
قائمة المراجع	72
فهرس الموضوعات	74
فهرس الجداول	76
فهرس الأشكال	85

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح مقارنة بين الضغط الايجابي والضغط السلبي	
2	يوضح أبعاد مقياس مصادر الضغط النفسي	44
3	يوضح معاملات الارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط	45
4	يمثل نتائج صدق المقاربة الطرفية لمقياس مصادر الضغط النفسي	47
5	يمثل قيمة الثبات بألفا كرونباخ لمقياس مصادر الضغط النفسي	48
6	يمثل قيمة معامل الثبات بمعادلة جيتمان لمقياس مصادر الضغط النفسي	49
7	يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن	50
8	يوضح توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج	50
9	يوضح توزيع أفراد العينة حسب وقت الزواج	51
10	يوضح توزيع أفراد العينة حسب وجود الأطفال	51
11	يوضح نتائج استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه للتعرف على الفروق في الضغوط وفقا للعمر	55
12	يوضح أختبار t-testللدلالة بين متوسطات طلاب التخصص العلمي والأدبي	57
13	يوضح تحميل التباين أحادي الاتجاه ومربع إيتا للضغوط والتقدير الأكاديمي	58
14	يوضح درجة الأرباع الاعلى لكل بعد من الأبعاد	61

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يوضح تخطيط عام لنظرية هانز سيلي	8