الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../.....2017.

ضغوط الحياة وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات

(دراسة ميدانية على عينة من طالبات الماستر بقسم علم النفس)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبة:

أحلام عقاب

لجنة المناقشة:

د. عبد الحميد شحام	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	رئيسيا
د. عبد المالك مكفس	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	مشرفا ومقررا
د. السعيد بوجلال	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	مناقشا

السنة الجامعية 2017/2016

** شكر وتقدير **

شكرنا وتقديرنا للمولى عز وجل الذي وفقنا على إتمام هذا العمل المتواضع

لا يسعنا في هذا المقام إلا أن نتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ الفاضل "مكفس عبد المالك" الذي كان نعم الموجه طيلة مراحل إنجاز هذا البحث، فجزاه الله كل خير إن شاء الله

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر لكل من بذل ولو مثقال ذرة في سبيل إنجاح هذا البحث فجزاهم الله كل خير

إلى كل أساتذة قسم علم النفس

إلى من عمل على كتابة هذا البحث وتخريجه صاحب مكتبة الساعة "معوش وليد"

شكرا لكم جميعا

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
ملخص الدراسة	
مقدمة	أ
الفصل التمهيدي: الاطار العام للدراسة	
1-إشكالية الدارسة	4
2-أهداف الدراسة	7
3-أهمية الدراسة	8
4-تحديد المصطلحات إجرائيا	8
5-الدراسات السابقة	9
6-فرضيات الدراسة	16
الجانب النظري	
الفصل الأول: ضغوط الحياة	
تمهيد	19
1-لمحة تاريخية عن تطور مفهوم الضغوط	20
2- تعريف الضغوط	21
3- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط (مفاهيم ذات الصلة بالضغط)	23
4- النظريات المفسرة لضغوط الحياة	24
5- مصادر الضغوط	28
6- أعراض الضغط	30
7- أنواع الضغوط	33
8-الآثار المترتبة على الضغوط	35
9- فنيات إدارة الضغوط	36
10- طرق قياس الضغوط	37
خلاصة	39

الفصل الثاني: التفـــــوق الـدراسي	
تمهيد	41
1-تعريف التفوق الدراسي	42
2- التفوق والمفاهيم ذات الصلة	43
3- النظريات المفسرة للتفوق الدراسي	44
4- العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي	46
5- خصائص المتفوقين	47
6- أنواع التفوق	49
7- أساليب الكشف عن المتفوقين	51
8- حاجات المتفوقين	52
9- مشكلات المتفوقين	53
خلاصة	55
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: منهجية إحث وا إجراءاته التطبيقية	
تمهيد	58
أولا: الدراسة الاستطلاعية	59
ثانيا: الدراسة الأساسية	59
1-منهج الدراسة	59
2-مجالات الدراسة	60
3-عينة البحث	60
4-أدوات الدراسة	61
5-الأساليب الإحصائية	64
الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج وتفسيرها	
تمهيد	67
1-عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات	68
2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات	73
3-الاستنتاجات	78
4-الاقتراحات	79
خاتمة	81
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	

فهرس الجداو ل

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل أعراض الضغط	32
02	بين الفرق بين الضغط الإيجابي و الضغط السلبي	34
03	يوضح أبرز الخصائص المميزة لطلبة المتفوقين دراسيا	49
04	يبين اختبار اعتدالية التوزيع (Kolmogorov-Smirnov Test)	68
05	يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي	68
06	يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الزوج والتفوق الدراسي	69
07	يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الأبناء والتفوق الدراسي	70
08	بين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الدراسية والتفوق الدراسي	71
09	يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الاقتصادية والتفوق الدراسي	71
10	يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط العلاقات الاجتماعية والتفوق الدراسي	72
11	يمثل قيمة الضغوط ودرجة التحصيل	73

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	تخطيط عام لنظرية هانز سيلاي	25
02	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط.	27
03	العلاقة بين التفوق الدراسي والذكاء والموهبة	44

ملخص الدراسة:

يهتم البحث الحالي بدراسة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس بطور ماستر، حيث تطرح إشكالية عامة تتمثل في:

-هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس؟

وللتحقق من ذلك تم وضع الفرضيات التالية:

-توجد علاقة دالة إحصائية بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-توجد علاقة دالة إحصائية بين ضغوط الزوج والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-توجد علاقة دالة إحصائية بين ضغوط الأبناء والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط الدراسية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط الاقتصادية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-توجد علاقة دالة إحصائية بين ضغوط العلاقات الاجتماعية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

وللتحقق من ذلك تم تطبيق مقياس عطاف محمود أبو غالي (2012) لضغوط الحياة، وبعد التأكد من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة تم تطبيقها على عينة قوامها 15 طالبة متزوجة بقسم علم النفس في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة معتمدين على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام أساليب معالجة البيانات المتمثلة بنظام spss وأسفرت النتائج على ما يلي:

-عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الزوج والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الأبناء والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الدراسة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط الاقتصادية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط العلاقات الاجتماعية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

Résumé d'étude :
Veut de la recherche actuelle étudier les pressions de vie et sa relation avec la supériorité universitaire des étudiants mariés, le Département de Psychologie, éprouvant le maître, où le public est problématique :
- Il y a une relation statistiquement significative entre les pressions de vie et la fonction de l'excellence universitaire des étudiants mariés, le Département de Psychologie ?
Vérifier que les suppositions suivantes :
- Il y a une fonction statistique entre les pressions de vie et l'excellence et l'universitaire pour épousé des étudiants.
- Il y a une fonction statistique entre les pressions du mari de l'excellence d'universitaire d'étudiants mariée.
- Il y a une fonction statistique entre les pressions des fils de l'excellence d'universitaire d'étudiants mariée.
- Il y a une fonction statistique entre l'excellence universitaire et des pressions universitaires pour épousé des étudiants.
- Il y a une fonction statistique entre des pressions économiques, la supériorité universitaire et épousé des étudiants.
- Il y a une fonction statistique entre les pressions de relations sociales, la supériorité universitaire et épousé des étudiants.

Vérifier que la demande(l'application) de la mesure de Mahmoud Abu Ghali attaf (2012) aux pressions de vie, après s'assuré les outils des Propriétés

L'étude a été appliquée à un échantillon de 15 a épousé l'étudiant, le département de psychologie à l'Université de Mohamed Boudiaf Dépendant de l'adressage d'approche descriptif pour l'inondation de parcours(route) sur, le traitement statistique utilisant les méthodes de traiter les données de résultats de système spss :
- Le manque d'une relation statistiquement significative entre les pressions de vie et la fonction de l'excellence universitaire des étudiants mariés.
- Le manque d'une relation statistiquement significative entre la fonction de l'excellence du mari et l'universitaire fait pression pour épousé des étudiants.
- Le manque d'une relation statistiquement significative entre les pressions de fonction d'enfants de supériorité universitaire et épousé des étudiants.
- Le manque d'une relation statistiquement significative entre les pressions de fonction d'excellence et étude universitaire des étudiants mariés.
- Le manque d'une relation statistiquement significative entre pressions économiques et la fonction de l'excellence universitaire des étudiants mariés.
- Le manque d'une relation statistiquement significative entre les pressions de fonction de relations sociales, la supériorité universitaire et épousé des étudiants.

مقدمة:

ازدادت متطلبات الحياة المعاصرة وتنوعت حاجات الفرد مع صعوبة إشباعها، مما جعله يضاعف الجهد في العمل المستمر للوصول إلى حالة الاستقرار، وهذا ما قد يجعله عرضة لضغوطات بمختلف أشكالها، وهذه الضغوطات قد تترك آثارها على الأفراد، وتمتد بعد ذلك إلى المجتمع بأسره.

وما هي إلا رد فعل للمتغيرات السريعة التي طرأت على كافة النواحي حتى صار عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط حيث أصبح كل فرد منا يعاني الضغوط بدرجات متفاوتة.

وتعتبر مرحلة الشباب من أكثر الفئات تأثيرا وتأثرا بالمتغيرات المحيطة، وأكثر حساسية اتجاه الضغوط المعاشة، ومن بين هذه الفئات أكثرهم تعرضا للضغوط طلبة الجامعة، الطالب يعاني كثيرا من ضغوط مختلفة، أسرية، أكاديمية، اقتصادية، صحية، نظام الامتحانات...، وتزداد ضغوط الحياة حدة لدى الطالبات المتزوجات، نتيجة للأعباء الملقاة على عاتقهم، فهي تتحمل مسؤوليات مختلفة اتجاه الزوج، الأبناء، بالإضافة إلى علاقاتها الاجتماعية المختلفة كاهل الزوج والجيران، وهي أعباء قد تؤثر في أدائها وتفوقها الدراسي في الجامعة ونجاحها.

وفي هذا الإطار جاءت هذه الدراسة التي تسعى إلى معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

ولذلك تم تصميم خطة منهجية للبحث تشمل الفصول التالية:

الفصل التمهيدي: وشمل الإطار العام للدراسة، وتناولنا فيه تحديد الإشكالية وطرح تساؤلات الدراسة، أهميتها، أهدافها، وتحديد التعريف الإجرائي للمفاهيم الواردة فيه، كما تم عرض بعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث، ضغوط الحياة، التفوق الدراسي، ومن خلالها تم صياغة بعض فرضيات الدراسة.

الفصل الأول: خصص لضغوط الحياة حيث تضمن لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغوط،وتعر يفه، التفرقة بين بعض المفاهيم المرتبطة بها، وبالإضافة لملخص بعض النظريات المفسرة للضغوط، وكذلك مصادر الضغوط، ومختلف أعراضها وأنواعها، واهم الآثار المترتبة عليها، وفنيات إدارة الضغوط، وأخيرا طرق قياسها.

الفصل الثاني: تناول التفوق الدراسي حيث يشمل على: تعريفه واهم بعض المصطلحات التي استخدمت للتعبير عنه، ثم عرض مختلف النظريات التي حاولت تفسير التفوق الدراسي، وبعدها عرض مختلف خصائصه واهم أنواعه، وبعدها عرض أساليب الكشف عن المتفوقين واهم طرق القياس لخصائصهم، حاجات المتفوقين واهم المشاكل التي يتعرضون لها.

الفصل الثالث: ويشمل الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية ويتضمن: الأدوات المستخدمة وطرق تقدير خصائصها السيكومترية، المنهج المستخدم، عينة الدراسة، والأساليب الإحصائية المعتمدة.

الفصل الرابع: ويتضمن عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة وفقا للفرضيات الواردة، بالإضافة إلى مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها مع تقديم الاستنتاجات، وبعض الاقتراحات، وفي الأخير تقديم قائمة المراجع والملاحق.

1-إشكالية الدراسة:

إن تزايد متطلبات الحياة الحديثة، وما يتسم به العصر الذي نعيشه الآن من سباق محموم بين البشر، وانتشار الصراعات السياسية، والمشكلات الاقتصادية، وشيوع المادة، وعدم الاكتفاءبالجوانب الوجدانية، وا ٍهمال العلاقات الشخصية والإسراف في الفردية، وتدهور القيم يجعل الفرد في نضال مستمر مع ظروف الحياة الصعبة التي يعيشها، ولا يعد عصرنا هذا عصر القلق فحسب بل هو عصر القلق والضغط النفسي بل إن أخطر ما يتعرض له الإنسان في مجتمعنا الحديث هو الضغط أو التوتر النفسي أو الشدة، ويجد الفرد الذي يتعرض لنبرات قاسية وضغط مستمر ناجم في ظروف الحياة الصعبة نفسه في صراع قاسي مع الواقع بغية الوصول إلى التكيف السوي مع بيئته ومتطلباته التي قد تفوق أحيانا قدراته، وفي حال فشله في مواجهة هذه الضغوط فإنه تنشأ لديه الأزمات النفسية فيصيب شخصيته الاضطرابات .(لبد، 2013، ص 2).

والضغوط ترتبط بأحداث الحياة اليومية فكل الناس يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها العمل، والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأبناء ومعالجة مشكلة الصحة والأمور المالية، والأزمات المختلفة كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية، والنفسية، والسلبية التي تنتج في أخطائنا السلوكية.

هذا إلى جانب الضغوط الاجتماعية والاقتصادية حيث إن التغيرات الاجتماعية السريعة التي أحدثتها وسائل التكنولوجيا والتقدم العلمي جعلت الفرد يتعرض للعديد من الأحداث والمواقف الضاغطة.(طه عبد العظيم طه عبد العظيم، 2006، ص15)

ويمكن تعريف الضغوط بأنها قوة دافعة أو قوة مجموعة الدوافع المحركة للسلوك. (منصوري، 2010، ص9)

وعلى الرغم من أن كلمة الضغط أصبحت مألوفة واعتيادية للإنسان المتخصص والعادي، وباتت جزءا من مصطلحات هذا العصر، إلا أن معناها ما يزال ملتبسا عند الكثير من الكتاب والباحثين.

بحيث يعتبر مفهوم أحداث الحياة الضاغطة stressful lieevents مرادفا لمفهوم الضغوط النفسية الاجتماعية ويعتبر"هولمزورا هي" من أوائل الذين نقلو هذا المفهوم إلى الحياة العلمية بعد العالم" لكانون" cannon و"شيلسي" selye في مجال الضغوط بصفة عامة، وعلاقتها بمدى واسع من الأمراض الجسمية والنفسية.

ومن الدراسات العربية التي أجريت في هذا المجال دراسة حسن عبد المعطي التي أجريت بهدف التعرف على ضغوط أحداث الحياة المرتبطة بالاضطرابات النفسية والفروق بين المرض النفسجسميين والأسوياء فيها، وقد تبين وجود فروق بين المرض والأسوياء في إدراك أحداث الحياة ووجود فروق بين المرض النفسجسميين وبعضهم البعض في إدراك أحداث الحياة المثيرة للضغوط.

وفي الاتجاه نفسه أجرى عبد الله الزهراني دراسة حول الفروق بين مرض القولون العضوي والعصبي والأسوياء في أحداث الحياة الضاغطة، ولم تظهر أية فروق دالة بين مجموعات الدراسة.

وقد تبين من دراسة بيبنجتون (1988) أن أحداث الحياة الضاغطة ترسب الاكتئاب وخاصة في غياب الدعم الاجتماعي المناسب. (سيد يوسف، د س، ص183،182)

إضافة إلى اختلاف تأثير الضغوط على الأفراد من حيث إدراكها والتعامل معها باختلاف المتغيرات الاجتماعية والثقافية، فإن تأثير الضغوط على الأفراد يختلف كذلك تبعا لاختلاف الفئات العمرية والخصائص الشخصية لكل عمر.

وا ذا كانت الضغوط مسألة تهدد كل الفئات العمرية، فإن دراسة ضغوط الحياة لدى الشباب له الأهمية الأكبر نظرا لأهمية فئة الشباب لأي مجتمع خاصة في المجتمعات العربية. (صالح، 2010، ص 11)

ومن عناصر الشباب الأكثر أهمية في المجتمع، والتي ركزت هذه الدراسة عليهما هي فئة الطالبات المتزوجات، لان هذه الفئة قابلة للتأثير والتأثر بالمتغيرات المحيطة، وبدرجة ليست بالقليلة.

وذلك راجع إلى تراكم الأدوار الملقاة على عاتقها داخل البيت وخارجه، لأثاره على طبيعة الحياة الأسرية والاجتماعية ، وربما يكون في الجمع مابين الزواج والتعليم ما يمثل تحديا كبيرا يواجه الطالبة المتزوجة لاسيما في أبعادها الاقتصادية، والاجتماعية، والأكاديمية.

فالطالب الجامعي بصفة عامة من اكبر الفئات التي تعاني الضغوط بدرجات متفاوتة، كالضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية، بالإضافة إلى ضغوط الأكاديمية، لأنهم أكثر تأثيرا بالضغوط، لأن في هذه المرحلة العمرية هي التي تتضح فيها أفاق المستقبل لهم، كذلك إن استجابتهم للمتغيرات المحيطة أكثر من الفئات الأخرى مما قد ينعكس سلبا على أدائهم الأكاديمي.

حيث أظهرت دراسة أسعد شريف مجدي (1995) أن الطلبة الجامعيين يعانون من الضغوط الاقتصادية، الأسرية، النفسية، الدراسية، العاطفية.

وعلى الرغم مما تسببه لنا الضغوط من أثار نفسية سيئة فإن الضغوط ليست جميعها شيئا ضارا أو حالة مرضية وغير سوية، بل قد تكون حالة صحية داعمة للسلوك الجيد وللنجاح والتفوق وفي هذا الإطار جاءت الدراسة التي تسعى إلى معرفة أهم الضغوط التي تؤثر في التفوق الدراسي لدى فئة الطالبات المتزوجات.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في إطار التساؤلات التالية :

التساؤل الرئيسي:

-هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات؟.

التساؤلات الفرعية:

1-هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الزوج والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات؟.

2-هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الأبناء والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات؟.

3-هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الدراسة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات؟.

4-هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط الاقتصادية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات؟.

5-هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط العلاقات الاجتماعية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات؟.

2- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على ما يلي:

-التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات

-التعرف على ضغوطات الزوج التي تتعرض لها الطالبات المتزوجات

-التعرف على ضغوطات الأبناء التي تتعرض لها الطالبات المتزوجات

- التعرف على الضغوطات الدراسية التي تتعرض لها الطالبات المتزوجات

-التعرف على الضغوطات الاقتصادية التي تتعرض لها الطالبات المتزوجات

-التعرف على ضغوطات العلاقات الاجتماعية التي تتعرض لها الطالبات المتزوجات

3- أهمية البحث :

يمكن إبراز أهمية موضوع الدراسة من خلال:

-بالنسبة لموضوع الدراسة الحالية فان ضغوط الحياة أصبحت تمثل حجر الزاوية في الحياة المعاصرة، لما يشهده عصرنا من كثرت التوترات والأزمات، وكذلك كثرة متطلبات الحياة

-كذلك معرفة، مدي تأثير ضغوط الحياة علي التفوق الدراسي لدي الطالبات المتزوجات

-شعور الباحث بأهمية هذين المتغيرين: ضغوط الحياة والتفوق الدراسي ومحاولة معرفة العلاقة التي تربط بينهما

-أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة حيث إن عينة الدراسة ستكون فئة الطالبات المتزوجات، فالطالب الجامعي من أكثر الفئات الذي يعاني ضغوطا مختلفة (اقتصادية، اجتماعية، أسرية، دراسية، صحية ...)

-إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع برامج إرشادية للطلبة الجامعيين، الذين يمثلون مستقبل البلاد.

-تعتبر هذه الدراسة إضافة التي قد تثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

4- تحديد المصطلحات إجرائيا:

4-4-ضغوط الحياة:

هي مجموعة تغيرات أحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الطالب، وتكون هذه الضغوط نتيجة لعوامل مصدرها البيئة الخارجية أو الطالب نفسه، وهي ضغوطات مختلفة: أسرية، مالية، صحية، انفعالية، شخصية، دراسية.

حيث يترتب على هذه الضغوط آثار نفسية أو جسمية تؤثر على أداء الطالب.

4-2- التفوق الدراسي:

هو مجموع النتائج التي يتحصل عليها الطالب من خلال مجموع علاماته في الامتحانات بدرجة عالية مقارنة بزملائه.

4-3- الطالبة المتزوجة:

وهي السيدة التي التحقت بالدراسة الجامعية، لديها العديد من المسؤوليات المختلفة، نحو الزوج والأولاد، إضافة إلى مسؤوليات الدراسة.

5-الدراسات السابقة:

أولا : الدراسات التي تناولت موضوع ضغوط الحياة:

1)-دراسة الأمارة أسعد شريف مجدي(1995):

بعنوان "علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصبية لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة: عن الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والكشف عن علاقة الضغوط وأساليب التعامل معها بالخصائص العصبية (القلق، الاكتئاب، الهستيريا)

المخاوف المرضية للإمراض النفسية

تكونت العينة : من 498 طالبا طالبة من جامعتي بغداد، استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة مكون من56 فقرة موزعة على خمس مجالات هي المجال (الاقتصادي، والأسري، والنفسي، والدراسي، العاطفي)، وقد استخدم الباحث أيضا مقياسين جاهزين هما أولا مقياس أساليب التعامل مع الضغوط بعد إجراء التعديل عليه ثانيا مقياس الخصائص العصبية

وأسفرت نتائج الدراسة: أن الطلبة يعانون من الضغوط، كما أن هناك علاقة ايجابية بين المتغير المستقل (الضغوط) والمتغير التابع (الخصائص العصابة) .

2)-دراسة عايدة شكري حسن (2001):

بعنوان: "ضغوط الحياة والتوافق ألزواجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات"

هدفت الدراسة: إلى التعرف على وجود فروق بين المريضات والسيكوماتيات وبين السويات في ضغوط الحياة والتوافق الزواجي والسمات الشخصية من ناحية وبين الفئتين السيكوماتيتين "ارتفاع ضغط الدم الأولى والقولون العصبي" من ناحية أخرى

تكونت العينة: من (90) سيدة عاملة بالقطاع العام والخاص مقسمين إلى مجموعتين الأولى: عينة المريضات السيكوسوميات وعددهن (60)، والثانية عددهن (30) من السيدات العاملات بالقطاع العام والخاص وطبق الباحث مقياس ضغوط الحياة واستبيان التوافق الزواجي

أظهرت النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السيكوسومياتية (ارتفاع ضغط الدم الأول، القولون العصبي) وبين السويات في بعض ضغوط العلاقات بالزوج عند مستوى (0.05) لصالح السيكوماتيات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض ضغوط العلاقة بالزوج.

3)-دراسة أمال جودة (2004) :

بعنوان: "أساليب مواجهة الأحداث الحياة الرائعة وعلاقتا بالصحة النفسية لدى عينة من الطلاب وطالبات جامعة الأقصى"

هدفت الدراسة: إلى التعرف على العلاقة بين الأساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن

تكونت العينة: من (100) طالب و(100) طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياس أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية

وأسفرت النتائج الدراسية: عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة في متوسط درجات الأفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزي لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزي لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

4-دراسة عطاف أبو غالي (2012):

بعنوان: "فاعلية الذات وعلاقتهما بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى".

هدفت الدراسة: إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، والتعرف على مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لديهن، كذلك التعرف على أكثر مجالات الضغوط شيوعا لدى الطالبات المتزوجات.

تكونت العينة: من 160 طالبة متزوجة في جامعة الأقصى واستخدام الباحث مقياس فاعلية الذات وضغوط الحياة.

وأظهرت نتائج الدراسة: أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، كما بينت نتائج الدراسة أن مستوى فاعلية الذات منخفض حيث يقل عن 60% كمستوى افتراضي، بينما مستوى ضغوط الحياة مرتفع، ويزيد عن 60% كمستوى افتراضي.

5- دراسة علي الشكعة (بدون سنة):

بعنوان: "إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس".

هدفت الدراسة: التعرف على درجة استخدام إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة إضافة إلى التعرف إلى الفروق تبعا لمتغير الجنس.

تكونت عينة الدراسة من 400 طالب وطبق عليها مقياس مكون من 30 فقرة هو مقياس إستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويشمل المقياس على ثلاث أبعاد هي بعد التفاعل الإيجابي والتفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات تباعا لمتغير الجنس ومكان السكن والتفاعل بينها حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الإيجابي وبينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

6- دراسة معتز محمد إبراهيم لبد (2013)

بعنوان: "أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسط بمحافظة غزة"

هدفت الدراسة إلى: التعرف على أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة شيوعا لدى أفراد العينة التعرف على مستوى التوافق النفسي لديهم، وكذلك الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة التوافق النفسي لدى عينة الدراسة.

وتكونت العينة: من (620) من طلبة كلية المجتمع المتوسط بغزة من الجنسين منهم (296) طالبا و(324) طالبة.

وطبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس التوافق النفسي.

أظهرت النتائج: أن أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد عينة الدراسة يقع (58.3-82%), وجاء التكيف الروحاني "الديني" في أعلى مراتب أساليب مواجهة ضغوط الحياة بنسبة (82%), يليها التخطيط بوزن نسبي (76.6%).

7-دراسة صالح نصيرة (2010).

بعنوان: اثر ضغوط الحياة على اتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج (دراسة ميدانية للطلبة المقبلين على التخرج جامعة مولود معمري بتيزي وزو)

هدفت الدراسة: إلى محاولة التوصل إلى كيفية المحافظة على إبقاء هذه الفئة من الشباب في البلاد، وذلك من خلال الكشف عن مستوى الضغوط الحياتية التي يعانون منها يوميا في بلادهم، والتي قد ترفع بتكوين اتجاهات ايجابية نحو الهجرة نحو ترك البلاد، والتخطيط للهجرة بعد تخرجهم.

تكونت العينة: من (110) طالب وطالبة من المقبلين على التخرج لمختلف التخصصات.

واستخدمت الباحثة مقياس الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج، وكما تم استخدام مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة .

وأسفرت النتائج: أن طلبة الجامعة المقبلين على التخرج لديهم ضغوط حياتية تتسم عموما بأنها دون المتوسط، كذلك انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج وفقا لمتغير الجنس، وكذلك انه يعاني طلبة الجامعة المقبلين على التخرج من اتجاهات ايجابية نحو الهجرة إلى الخارج بنسبة تفوق المتوسط.

ثانيا: الدراسات التي تناولت موضوع التفوق الدراسي:

1-دراسة: نبيلة بن الزين (2010).

بعنوان: مركز الضبط لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسيا (دراسة مقاربة على عينة من الطلبة بمرحلتي التعليم الاكمالي والثانوي بمدينة ورقلة).

هدفت الدراسة: إلى إلقاء المزيد من الضوء على خاصية من الخصائص المعرفية المميزة للطلبة المتفوقين دراسيا والعمل على تعزيزها لديهم وتنميتها لدى باقي الطلبة، كذلك محاولة بناء مقياس مركز الضبط في المجال الدراسي.

تكونت عينة الدراسة: من (992) طالبا من المتفوقين دراسيا في مرحلتي التعليم الاكمالي والثانوي.

وقد تم استخدام مقياس مركز الضبط الخاص بالمجال الدراسي والذي تكون من (19) فقرة.

وقد أسفرت النتائج: على وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة المتفوقين دراسيا والكلية المتأخرين دراسيا في مركز الضبط، وهذا لصالح الطلبة المتفوقين دراسيا الذين حصلوا على متوسط أعلى في فئة الضبط الداخلي في المجال الدراسي، بينما حصل الطلبة المتأخرين دراسيا على متوسط اقل في الضبط الداخلي وهذا يعني أن الطلبة المتأخرين دراسيا أكثر ميلا لفئة الضبط الخارجي اتجاه الأحداث الدراسية.

2-دراسة بو الليف أمال (2009)

بعنوان: "مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي"

"دراسة مقارنة بين طلبة كلية العلوم الطبية وطلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية"

هدفت الدراسة: إلى التعرف بشكل عام على مدى وجود علاقة بين مركز الضبط والتفوق الدراسي الجامعي، كذلك تهدف إلى معرفة هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين مركز الضبط والتفوق الدراسي الجامعي، بالإضافة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين مركز الضبط وعدم التفوق الدراسي الجامعي.

وتكونت عينة الدراسة من: 70 طالب من كلية العلوم الاجتماعية و110 طالب من كلية العلوم الطبية

ولقد استخدمت الباحثة مقياس الضبط الداخلي الخارجي، وتكون المقياس من فئتين هم مركز ضبط داخلي، مركز ضبط خارجي.

وأسفرت النتائج: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط، والتفوق الدراسي الجامعي، كما أن طلبة العلوم الطبية يختلفون اختلافا عن طلبة العلوم الاجتماعية، فيما يخص مركز الضبط، ورغم أن كلا العينتين لهما ضبط خارجي إلا أن طلبة العلوم الطبية يميلون أكثر للضبط الداخلي.

3-دراسة امل بنت مبارك سالم آل سويلم (2007)

بعنوان: "التوافق الزواجي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي"

"لدى عينة من طالبات جامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية"

هدفت الدراسة: إلى معرفة نوع العلاقة بين التوافق الزواجي، والتحصيل الأكاديمي، وذلك لدى الطالبات المتزوجات، بمعنى آخر معرفة إلى أي مدى يتأثر مستوى التحصيل الأكاديمي للطالبة المتزوجة، بدرجة توافقها الزواجي.

وقد استخدمت الباحثة مقياس التوافق الزواجي

وكشفت الدراسة على النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الزواجي وبين درجات التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التحصيل الأكاديمي بين الطالبات المتفوقات والطالبات غير المتوافقات زواجيا لصاح الطالبات المتوافقات زواجيا، وكذلك أظهرت النتائج انه يمكن التنبؤ بالتوافق الزواجي من بعض المتغيرات الديموغرافية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد اطلاعنا على ما تيسر من دراسات سابقة حول متغيرات الدراسة يمكن ملاحظة ما يلي:

نلاحظ أن كل الدراسات السابقة تناولت أحد متغيرات الموضوع الضغوط أو التفوق الدراسي مع ربطها بمتغيرات مختلفة، فقد تم ربط الضغوط مثلا بفاعلية الذات والتوافق النفسيوا إستراتيجيات المواجهة بينما ربط التفوق الدراسي بمركز الضبط، التوافق الزواجي.

وتناولت معظم الدراسات السابقة التي أشرنا إليها عينة الطلبة مثل دراسة أسعد شريف مجدي (1995)، أمال جودة (2004)، عطاف أبو غالي (2012)، علي الشكعة (دون سنة)، معتز محمود إبراهيم لبد (2013)، صالح نصيرة (2010)، بو اللطيف أمال (2009)

وهذا ما يتوافق مع عينة دراستنا المتمثلة أيضا في طلبة الجامعة، وبالأخص فئة الطالبات المتزوجات بالإضافة إلى أن غالبية هذه الدراسات انتهجت المنهج الوصفي في التوصل لنتائج دراستها، وهذا ما يتطابق مع منهج دراستنا أيضا.

أما فيما يخص أدوات الدراسة المستعملة فهناك بعض الدراسات اعتمدت على مقياس واستبيانات أعدت مسبقا، والبعض الآخر قام الباحثون بإعدادها واعتمدت الدراسة الحالية على الاستبيان المستخدم في دراسة عطاف أبو غالي (2012) بالنسبة لضغوط الحياة أما التفوق الدراسي فقد تم قياسه من خلال معدل السداسي الأول.

6- فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

-توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

الفرضيات الفرعية:

1- توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الزوج والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

2- توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الأبناء والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

3- توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الدراسة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

4- توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط الاقتصادية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

5- توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط العلاقات الاجتماعية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

تمهيد

يعتبر موضوع الضغوط من المواضيع التي حظي باهتمام متزايد من جانب العلماء والباحثين، وذلك لما له من تأثير كبير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة، فلقد أصبحت الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، فالفرد أصبح يعيش ضغوطات كثيرة وفي مجالات عديدة وعبر مراحل حياته المختلفة.

وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الضغوط والنظريات المفسرة للضغوط، ومصادر الضغوط وأعراضها، وكذلك أنواع وآثار الضغوط وفنيات إدارتها، وأخيرا طرق قياسها.

1-لمحة تاريخية عن تطور مفهوم الضغوط:

إن تاريخ الإنسان مع الضغوط تاريخ ضارب بجذوره منذ القدم، حيث عانى الإنسان من الضغوط منذ خطى أولى خطواته على الأرض، لكن التاريخ الرسمي للاهتمام بالضغوط بدأ منذ سنة 1926م على يد العالم الفرنسي "هانز سيلي Selye" الذي استعار كلمة ضغط إجهاد أزمة من العلوم الفيزيائية إلى علم النفس لأن النتيجة تكاد تكون واحدة وهي الحمل، الجهود، الإنهاك، الإرهاق ... (غانم، 2009، ص 85)

ولقد شهدت كلمة الضغط (Stress) تطورا وذلك عبر فترات من الزمن، فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية Stringer، وهي تعني شد، ضيق، عقد أو ربط، أي الاحتضان الشديد للجسم بواسطة الأطراف وهذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادل، بل على العكس يكون ممل ويؤدي إلى الاختلاق التي يعتبر مصدر القلق.

ونظرا لشيوع كلمة "ضغوط" سواء في الحياة العامة أو في مجال العمل فقد يتبادر إلى الذهن أنه من السهل إيجاد تعريف محدد لهذا المفهوم بصفة عامة، إلا أن مفهوم الضغوط أصبح محط اهتمام الباحثين في مجالات مختلفة كعلم النفس والاجتماع والإدارة والطب وغيرها ...مما أدى إلى تعدد الزوايا التي يتم منها تعريفه واستخدامه ودراسته. (العبودي، 2007، ص 18)

إن تحديد مفهوم الضغط "Stress" من الناحية الزمنية صعب للغاية، ويحتمل أن هذا المصطلح استعمل لأول مرة خلال القرن الرابع عشر ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة، واستخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى اليوم متأثرا بعمل المهندس روبرت هوك Hooke أواخر القرن السابع عشر، وطبقا لوجهة نظره ينشأ الضغط من تأثير العبء أو الحمل على البناء الذي من خلاله يظهر الإجهاد على هذا البناء.

وبالرغم من صياغة هوك عن الضغط والتي اشتقت لأغراض هندسية فإنه كان لها تأثير واسع نموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفسيولوجي والنفسي، ومنذ ذلك الوقت تجسد مصطلح الضغط في العلوم الفسيولوجية والطبية والاجتماعية.

وفي أواخر القرن الثامن عشر يشير مصطلح الضغط إلى القوة Force أو الضغط Prossue أو التوتر أو الإجهاد Strain، وفي القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة.

وحديثا استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد، ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعنى الذي يعطيه الفرد للحدث وهذا التفسير هو الذي يحدد الحدث من حيث كونه ضاغطا أولا، فالعبء على البناء لا يعتبر ضاغطا ما لم يوجد إجهاد، فالطيران مثلا على الجسر يمثل عبئا وحمولة لكنه لا يخلق إجهاد، ولذلك لم يعتبر ضاغطا. (طه عبد العظيم وطه عبد العظيم، 2006، ص 17-18)

2- تعريف الضغوط:

أ-لغة:

بالرجوع إلى كتاب المختار من صحاح اللغة للتعرف على اشتقاق كلمة (ضغط) فكانت: ضغطه بالفتح زحمه إلى حائط أو نحوه، والضغطة (بالضم) هي الشدة والمشقة، ويقال اللهم ارفع عنا هذه الضغطة، وهي الضيق والقهر والاضطرار، وهي الزحمة والشدة. الضغيط: تقال للرجل ضعيف الرأي. (سميحو حماد، 2012، ص 38)

والضغط كلمة أصلها لاتيني وهي Stringere وتعني: ضم، شد، وربط، استعملت بصفة متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف: الألم، الصعوبات، والشدة، بمعنى كل ما يعبر على نتاج حياة صعبة. (منصوري، 2010، ص 09)

ب- اصطلاحا:

مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية.

وتعني الضغوط: تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية. (فاروق السيد، 2001، ص 18)

وحسب سيدرس T. Siders (1987): إن مفهوم الضغط قد ظهر في البداية في العلوم الهندسية، وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر مادي بحيث ينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت أو دائم على تركيب العنصر. (منصوري، 2010،ص 09)

أما لازروس فيعرف الضغط على أنه "طرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات فائقة تهدده وتعرضه للخطر". بمعنى آخر فالضغط مصدره يكون خارجي مرتبط بأحداث الحياة الضاغطة بحيث يصعب على الفرد التوافق معها. (مطاطلة، 2009، ص 19)

ويعرفه فرج طه وآخرون (1993) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته.

ويعرف جوردون Gordon (1993) الضغوط بأنها "الاستجابات النفسية والانفعالية والفسيولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد. (طه عبد العظيم وطه عبد العظيم، 2006، ص 20)

كما يعرف الضغط بأنه حادث أو موقف قادر على أن تثير معرفية وتنتج الاستجابة العاطفية، وتكون الضواغط فيزيقية، وتتضمن أي تغير في البيئة الفيزيقية داخلية أو خارجيا،

وهناك أيضا ضواغط فجائية سريعة وهي مثيرات صدمية مثل طلق ناري، غلق الباب بقوة. (الرشيدي، ص 18)

من خلال كل التعاريف السابقة، يمكن القول أن ضغوط الحياة هي حالة من المعاناة التي يمكن لأي فرد أن يعيشها نتيجة التعرض لصدمات من جميع الأنواع، وعبر مراحل الحياة المختلفة، ترافقها مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية المختلفة.

3- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط (مفاهيم ذات الصلة بالضغط):

أ-الإحباط:

وهو الحالة الانفعالية أو الدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه عائق أو عقبة تحول بينه وبين إشباع دوافعه أو تحقيق أهداف معينة يرغب في تحقيقها، وخاصة في حالة شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل للتغلب على العائق، وقد يرجع الإحباط إلى خصائص متعلقة بالفرد نفسه، وقد يكون الإحباط إلى ظروف ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها.

ويخلط بعضهم بين الضغط والإحباط، والحقيقة أن الإحباط قد يكون عرضا من أعراض الضغط، وقد ينتج الضغط من الإحباطات والصراعات التي يتعرض لها الفرد في حياته. (عبد العظيم وعبد العظيم، 2006، ص 30)

ب- القلق:

يختلق القلق عن الخوف بأنه ليس له سبب معروف ومصادر محددة يمكن معرفتها، فالذي يخاف الثعابين عنده سبب معقول لخوفه، ويمكن التنبؤ بهذا الخوف، أما في حالة القلق فهناك خوف ولكن لسبب مجهول لا يدركه الفرد. (مطاوع، 1981، ص37)

ويختلف القلق عن الضغط في أن الضغط يعتبر سببا مباشرا لظهور القلق، فالقلق ينتج عن فشل الفرد المتكرر في الاستجابة الملائمة لمواجهة المواقف الضاغطة.

ج- الاحتراق النفسي:

ويشير مفهوم الاحتراق إلى حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والجسمي التي تعتري الفرد والتي تنشأ نتيجة لتعرضه المستمر للضغوط ويعكس مفهوم الاحتراق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد وعن الظروف المهنية والاجتماعية التي يعيشها.

فالضغوط غالبا ما تكون متبوعة بالاحتراق، وهذا يعني أن يكون نتيجة للضغوط المستمرة والمتكررة. (عبد العظيم وعبد العظيم، 2006، ص 27)

ويمكن القول بأنه تنوعت وتعددت المفاهيم المرتبطة بالضغط، لأنه يصعب إيجاد تعريف محدد له، ونظرا لتعقده.

4- النظريات المفسرة لضغوط الحياة:

لقد تعددت النظريات المفسرة للضغوط وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط، وسنحاول عرض أكثر النظريات شيوعا التي حاولت تفسير الضغوط.

أ-نظرية هانز سيلي H. Selye:

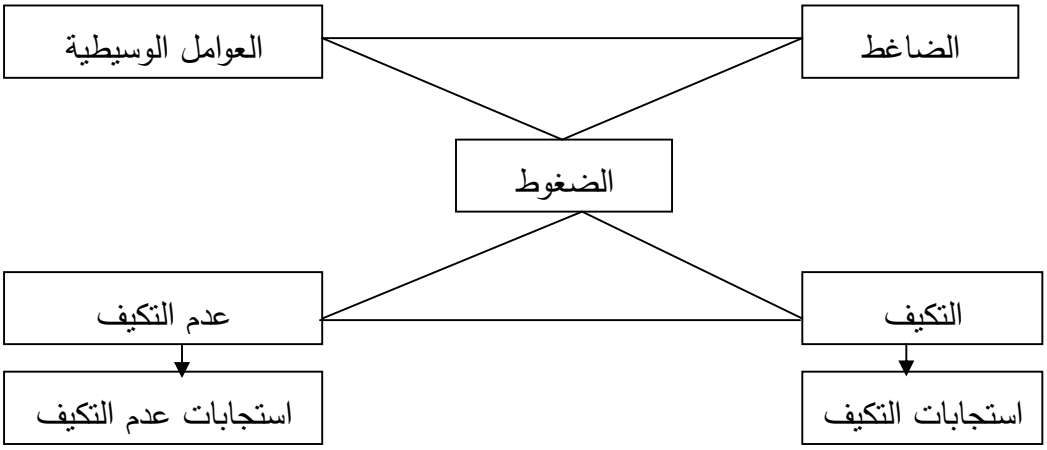
وهو من الأطباء الأوائل الذين بحثوا في هذا الموضوع وأعطاه أرضية علمية وافية، ويتألف النسق الفكري لنظرية سيلي بأن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor، ويطلق على هذا النموذج أعراض التكيف العام. وتظهر زملة أعراض التكيف العام على ثلاث مراحل:

-مرحلة الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، ويوضح سيلي أنه في حالة أن يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة.

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

- **مرحلة الإجهاد:** وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية، ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وأنه إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي. (الرشيدي، 1999، ص 50-51-53)

ويمكننا حوصلة هذه النظرية في المخطط التوضيحي التالي:



الشكل رقم (01): تخطيط عام لنظرية هانز سيلاي. (زندي، 2010، ص22)

ب- نظرية موراي (هنري موري Murray):

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يشير إلى المحددات الجوهرية الدخيلة لسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. ويعرف الضغط بأنه صفة موضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

-ضغط بيتا « Beata-Stress »: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

-ضغط ألفا « Alfa-Stress »: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي، ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول أي أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة، ويطلق على هذا مفهوم وتكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (مطاطلة، 2009، ص 37-38)

ج- نظرية لازاروس (Lazarus, 1970) للتقدير (التقييم المعرفي):

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير الفرد لكم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي للضغوط بأنها "تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وا ٍدراكه في مرحلتين:

وضع لازاروس فكرة التقدير أو التقييم Appraisal وذكر نوعين للتقييم أو التقدير:

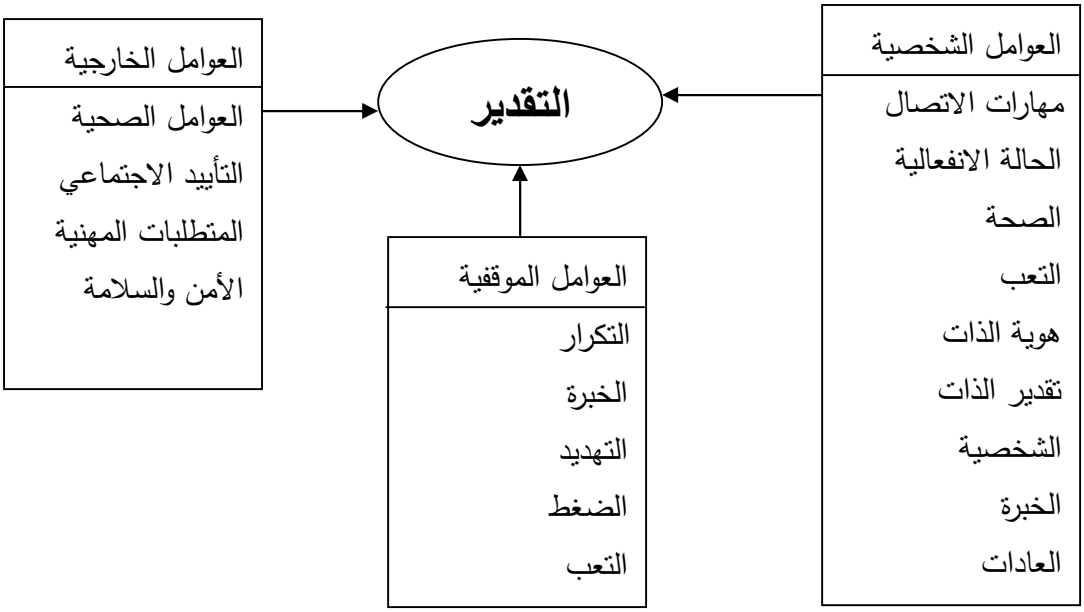
التقييم الأولي Primary Appraisal: ويقصد به تقييم الفرد للحدث وتقديره له، هل هو سلبي أو إيجابي؟ أو عادي؟ فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه هل الحدث مؤدي Harm؟ مهدد Threat؟ متحد Challenge؟.

التقييم الثانوي Secondary Appraisal: ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط، ويعتبر لازاروس أن التوازن بين نوعي التقييم، هو الحكم على مدى إدراك الضغوط، هذا وقد حدد لازاروس وكوهين أيضا ثلاث أنواع من الضغوط النفسية وهي:

1-التغيرات الكبيرة التي تؤثر على مجموعة كبيرة من الأشخاص وهي ضغوط عامة على الكل وخارج نطاق تحكم البشر مثل الكوارث الطبيعية، وكوارث من عمل الإنسان مثل الحروب.

2- الكوارث الكبيرة والتي يتأثر بها فرد أو أكثر أو مجموعة وتكون تجربة خارج نطاق تحمل الفرد مثل الموت والمرض الشديد، وفقدان العمل أو البيت.

3- الضغوط اليومية الحياتية مثل المشاكل الزوجية وفي العمل. (محمد إبراهيم، 2013، ص 23)



الشكل رقم(02): يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط. (رجيمي، 2013، ص24)

د- النظرية السلوكية لاسبيلبرجر Spielberger:

اعتبرت نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، حيث أقام نظريته على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ومنه رأى أن القلق شقان، القلق العصابي المزمن، وهو استعداد طبيعي لدى فئة معينة من الناس أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يقوم بصورة أساسية على الخبرة الماضية، والقلق كحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة.

وعلى هذا الأساس ربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط مسببا لحالة القلق كسمة، حيث يكون القلق من سمات شخصية الفرد. والملاحظ أن سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة الضاغطة. (مطاطلة، 2009، ص 37)

ويميز سبيلبرجر أيضا بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد Threal فكلاهما مفهومين مختلفين، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي Objective Danger أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر Subjective Appraisal Danger. (الرشيدي، 1999، ص55)

ومما سبق يتضح أن الباحثين و العلماء اختلف كل واحد منهم في تفسيره للضغط إلا أنه نجد أن كل نظرية هي مكملة للأخرى، فسيلي قسم الضغط إلى ثلاث مراحل وهذا التقسيم يحقق هدفا هاما يتمثل في تفسير طاقة الجسم بطريقة فعالة وجعلها تحت التصرف عند الحاجة، أما نظرية موراي فقد ميز بين نوعين من الضغوط هما ضغط بيتا الذي يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، أما ضغط ألفا فيشير إلى دلالتها كما هي. في حين أن نظرية لازاروس تركز على نظرية الضغط لهانز سيلي وقد انبثقت من مفهوم الضغط النفسي، وبين لازاروس في نظريته المتغيرات المعرفية التي تتم على أساسها تقييم الموقف الضاغط. ومن جهة أخرى ركز سبيلبرجر في نظريته على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، حيث اعتبر أن القلق كسمة من شخصية الفرد.

5- مصادر الضغوط:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين، ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم.

فقد حدد ستوكولس وآخرون (Stokols et all, 1987) أربعة أنواع من مصادر الضغوط وهي:

1-الأحداث المفاجئة العنيفة: وهي الأحداث المفاجئة التي تتطلب من جميع الأفراد استجابات تكيفية تجاه الحدث المؤثر بشكل مباشر مثل (الفيضانات، الزلازل، البراكين ...).

2- أحداث الحياة الضاغطة: وهي أغلب الأحداث في حياة الأفراد والتي تتطلب استجابات تكيفية مثل: الأحداث التي تسبب تغيرات في حياة الأسرة (الطلاق، الزواج، الميلاد، الموت) أو تغيرات في الحياة الاقتصادية (تغير المكانة الوظيفية، تغير المكانة التعليمية ..).

3- المشاحنات اليومية: وهي الأحداث المألوفة في حياة الفرد والتي قد تسبب له إحباطا أو توتر مثل: الأحداث البيئية (حفلات، مكان مزدحم)، أو قضايا العمل (الجدال مع زميل) أو مشكلات شخصية (مجادلة مع عضو في الأسرة).

4- مصادر الضغوط المحيطة: وهي التي تشمل على الظروف الأكثر استمرارا أو الثابتة تقريبا في حياة الفرد للبيئة الفيزيقية المحيطة به، مثل الأفراد الذين يعيشون في تلوث هوائي مزمن. (سميحو حماد، 2013، ص 46)

ويضيف محمد نجيب الصبوة (1997) مصادر الضغوط إلى أربع مجموعات وهي:

-**الضغوط الفيزيائية:** وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان مثل الحرارة والبرودة الشديدة وتلوث الهواء وأشعة الشمس الحارقة والضوضاء والرطوبة.

- **الضغوط الطارئة:** ويقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ ومفاجئ، وليست لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير، ومثال ذلك حوادث السيارات والكوارث الطبيعية.

- **الضغوط الاجتماعية:** وتشمل المكانة الاجتماعية والمكانة الاقتصادية والفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.

- **الضغوط الشخصية:** وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته، مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة. (عبد العظيم وعبد العظيم، 2006، ص 38-39)

ومن أهم مصادر الضغوط عند عادل عبد الحريم بدر هي:

-ضغوطات عبء المهنة التي تتمثل في نقص الدافعية، الضيق المهني، صعوبات إدارة الوقت.

- ضغط نقص التأثير الأسري، ضغط الأخطار والكوارث، ضغط النقص والضياع الأسري، ضغط النبذ وعدم الاهتمام، ضغط العطف على الآخرين، ضغط الانتماء والصداقات، ضغوط المشكلات التنظيمية، ضغوط ساعات العمل الطويلة، ضغوط التوقعات العالية غير الواقعية للذات، ضغوط ضعف القدرة على التأثير في صنع القرار ... (عادل عبد الحليم، د س، ص 82)

ونجد فرات س الذي قسم مصادر الضغوط كما يلي:

أ-ضغوط تأتي من مطلب العمل.

ب- ضغوط تأتي من الدور.

ج- ضغوط تأتي من البيئة الطبيعية نفسها.

د- ضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية.

هـ- ضغوط تأتي من أنظمة الفرد الداخلية. (بن علي، 2001، ص15)

ونستطيع القول بوجه عام أن الباحثين والعلماء صنف كل واحد منهم مصادر الضغوط وفق أسس ومحاور معينة، وأنهم لم يختلفوا حول مصادرها إنما يخلفون في كيفية تصنيفها.

6- أعراض الضغط:

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هرمونية، يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض منها:

أ-الأعراض الجسدية:

-تغيرات في أنماط النمو.

- التعب.

- تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال.

- فقدان الدافع الجنسي.

- آلام الرأس.
- آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
- العدوى.
- عسر الهضم.
- الدوار والإعماء والتعرق والارتعاش.
- تنمل اليدين والقدمين.
- الوجيب (خفقان القلب بسرعة وقوة).
- نبضات قلب خاطئة.

ب- الأعراض العقلية:

-فقدان التركيز.
- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التشوش (الفوضى)، الارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي.
- نوبات هلع.

ج- الأعراض السلوكية:

-تغيرات في الشهية (الأكثل كثيرا أو قليلا).
- اضطرابات في الأكل (فقد الشهية إلى الطعام)
- الإفراط في التدخين.
- التململ.
- القلق المتميز بحركات عصبية.
- وسواس المرض.

د- الأعراض العاطفية:

-نوبات اكتئاب.

- نفاد الصبر والنزق أو حدة الطبع.

- نوبات غضب شديد.

- فساد في العادات والأحوال (كالنظافة). (شيخاني، 2003، ص 18-19)

والجدول التالي يوضح أهم أعراض الضغط:

الجدول رقم (01): يمثل أعراض الضغط.

جسديا	نفسيا	سلوكيا
صداع	قلق	فرط الأكل/نقص الشهية
كز الأسنان	اهتياج	انعدام الصبر
تضيق وجفاف في الحلق	شعور بخطر أو موت مداهمين	ميل إلى الجدل
شد الفكين	اكتئاب	مماطلة
ألم في الصدر	تباطؤ في التفكير	زيادة التدخين
خفقات القلب		
قصر النفس	تسارع في الأفكار	انعزال
ارتفاع ضغط الدم	شعور بالعجز	تجنب المسؤولية وآثارها
ألم عضلي	شعور بفقدان الأمل	أداء سيء في العمل
عسر الهضم	شعور بانعدام القيمة	تدهور
إمساك / إسهال	شعور بغياب الهدف	عناية سيئة بالصحة
زيادة في التعرق	شعور بعدم الأمان	تغير في العلاقات العائلية أو الحميمية
برودة وتعرق في اليدين	حزن	

(ماجد، السيد عبيد، 2008، ص 34)

7- أنواع الضغوط:

يصنف ويلز وشفمان (Wills & Shiffman, 1985) الضغوط إلى ثلاث أنواع هي:

-**أحداث الحياة الرئيسية:** مثل المرض، وانتقال الطالب من مدرسة إلى مدرسة أخرى، وموت شخص عزيز، وهي ضواغط تكون حادة ولكنها قصيرة المدى.

- **مشكلات ومتاعب الحياة اليومية:** مثل الانتظار طويلا في طابور أو إشارات المرور أو الجدال والنقاش مع البائع في المتجر أو مع شريك الحياة، وكذلك المشاحنات بين أفراد الأسرة.

- **ضغوط طويلة المدى:** وترتبط بأداء الأدوار مثل الضغوط المرتبطة بأداء الأدوار الاجتماعية ومن أمثلتها ضغط المواجهة مع الوالدين لدى المراهقين. (عبد العظيم وعبد العظيم، 2006، ص24)

وقد ميز لازاروس وكوهن (Lazarus & Cohen, 1977) بين نوعين من الضغوط وهما:

-**الضغوط الخارجية المحيطة:** وهي عبارة عن الأحداث الخارجية والمواقف الناتجة عن محيط الفرد، وهي تمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

- **الضغوط الشخصية الداخلية:** وهي الأحداث المتكونة نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجية والنابع من فكرة وذات الفرد. (باهي، 2014، ص 22)

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

-**الضغط السلبي:** قد يكون للضغط المفرط وغير المفرح تأثير مؤدي في الصحة العقلية والجسدانية والروحية، وا ٍذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكتئاب المولدة من

الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا، من مثل الصداعات والاضطرابات ...، ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم.

- **الضغط الإيجابي:** قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدر المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، والضغط يوفر أيضا حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة، عندما نواجه حالات مهددة، من مثل اجتياز طريق مزدحم. (شيخاني، 2003، ص 13-14)

الجدول رقم (02): يبين الفرق بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي.

الضغط الإيجابي	الضغط السلبي
-يمنح دافعا للعمل	-يسبب انخفاض في الروح المعنوية
- يساعد على التفكير	- يولد ارتباكا
- يحافظ على التركيز على النتائج	- يدعو للتفكير في المجهود المبذول
- يجعل الفرد ينظر إلى العمل بجد	- يجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه
- يحافظ على التركيز على العمل	- يشعر الفرد بأنه كل شيء ممكن أن يقاطعه ويشوش عليه
- النوم جيدا	- الشعور بالأرق
- القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر	- ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها
- يمنح الإحساس بالمتعة	- الإحساس بالقلق
- يمنح الشعور بالإنجاز	- يؤدي إلى الشعور بالفشل
- يمد الفرد بالقوة والثقة	- يسبب للفرد الضعف
- التفاؤل بالمستقبل	- التشاؤم من المستقبل
- القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة	- عدم القدرة على الرجوع عند المرور بتجربة غير سارة

(مكناسي، 2006، ص 80)

8-الآثار المترتبة على الضغوط:

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة التأثيرات السلبية الناجمة عن الضغوط، وفيما يلي وصف لبعض الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط.

أ-الآثار المعرفية: وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

-نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.

- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء.

- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.

- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.

- التغييرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.

ب- الآثار الانفعالية: وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

-سرعة الاستثارة والخوف.

- القلق والإحباط والغضب والهلع.

- ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي.

- زيادة الشعور بالعجز وانعدم الحيلة واليأس.

- سيطرة الأفكار والوساوس القهرية.

- انخفاض توكيد الذات والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة. (عبد العظيم وعبد العظيم، 2006، ص44-45)

ج- الآثار الفسيولوجية: وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤذي الجسم، وا ذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب واضطرابات الدورة الدموية.

- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وا ذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن، والإجهاد والانهيار العصبي.

- زيادة إفراز الكولستيرول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، وتحدث تغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات معدية، تفاعلات جلدية، وا قلال مناعة الجسم.

د- الآثار السلوكية: وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

-النسيان والإهمال وزيادة مشاكل التخاطب والجلجلة والتلعثم، وانخفاض مستوى الطاقة والقلق في النوم وا لقاء اللوم على الآخرين، وعدم تحمل المسؤولية. وتظهر هذه الأعراض عند التعرض للضغوط السلبية، أما التعرض للضغوط الإيجابية فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد، حيث تدفعه إلى تحقيق الذات والأداء الجيد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين. (سميح و حماد، 2013، ص 47-48).

9- فنيات إدارة الضغوط:

9-1-الفنيات الفسيولوجية في إدارة الضغوط:

أ-التأمل: ويعني التأمل أن يجلس الفرد في مكان هادئ بعيدا عن مصادر الانزعاج والضوضاء لمدة تتراوح من (10-19) ثانية، ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق وبانتظام تركيز الاهتمام على كل جزء من الجسم.

ويعتبر التنفس العميق هام وضروري في التدريب على التأمل، فالتنفس العميق يعمل على استعادة الفرد للسيطرة على جسمه، ويخفض من الشعور بالقلق.

ب- التمرينات الجسمية: تعتبر التمرينات الجسمية من الفنيات الهامة التي تستخدم في إدارة الضغوط أيضا، حيث أنها تعمل على خفض آثار الضغوط على المستوى الفسيولوجي وتقلل من درجة الشعور بالقلق والاكتئاب الناتجة عن المواقف الضاغطة.

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط، كما أنها وسيلة للاسترخاء وخاصة الأنشطة البدنية الأكسجينية مثل المشي والسباحة.

ج- التغذية: تعتبر التغذية فنية فعالة في إدارة الضغوط فهي تزيد من المصادر التي تستند إليها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة، فالجسم القوي يتوافق بشكل أفضل مع المواقف الضاغطة ويتحقق الجسم القوي بالغذاء.

9-2- الفنيات السلوكية في إدارة الضغوط:

أ-التدريب على الاسترخاء: يعتبر أسلوب الاسترخاء أحد الفنيات الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط، وللاسترخاء فوائد فسيولوجية ونفسية عدة، وتتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات.

ب- تعديل أسلوب الحياة: أسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد، وأسلوب حياة الفرد ليس ثابتا تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

ج- الدعامة والمرح: تمثل الدعابة والمرح مكونات هامة في حياة الفرد وسلوكه، حيث تعمل على تخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة، وتتضمن هذه الفنية تعليم الأفراد كيفية استخدام الدعابة والضحك في أوقات الضغوط. (بهاء الدين والسيد عبيد، 2008، ص 339، 345)

10- طرق قياس الضغوط:

إن 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 والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، بالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفسيولوجية، ولكنها استخدمت بشكل

قليل وتستهدف قياس معدل التنفس وسرعة نبضات القلب ومعدل ضغط الدم، والجدير بالذكر أن الدراسات قد استخدمت كلا من الاستبيانات والطرق الفسيولوجية في جمع البيانات، وذلك لأن الاعتماد على الطرق الفسيولوجية وحدها في قياس الضغوط يعتريه الشك وعدم الصدق، فمثلا انخفاض مستوى الكورتيزول في الجسم يمكن أن يكون علامة إيجابية في بعض الأوقات وأيضا علامة سلبية في أوقات أخرى.

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدل له المقاييس. (عبد العظيم وعبد العظيم، 2006، ص 47-48)

خلاصة:

ما نستخلصه في هذا الفصل أن العلماء والباحثين اختلفوا في تعريف الضغوط، وذلك كل حسب مجاله وتخصصه، وذلك راجع إلى تعقد مفهوم الضغوط، وقد فسر كل باحث ظاهرة الضغوط حسب اتجاهه، حيث فسر سيلي الضغوط إلى ثلاث مراحل، أما موراي فقد ميز بين نوعين من الضغوط (بيتا وألفا) بالإضافة إلى اختلافهم في تصنيف مصادر الضغوط. ويختلف كل فرد في إدارته للضغوط التي يتأثر بها، وذلك حسب شدتها، كما تنوعت طرق قياسها.

وما نود بحثه في موضوعنا هذا هو هل تلك الضغوط ستؤثر على التفوق الدراسي أم لا؟ وا ذا كانت ستؤثر ففي أي من النواحي؟، وسنتناول في الفصل التالي التفوق الدراسي لتجديد الموضوع أكثر.

تمهيد:

يعتبر موضوع التفوق من أهم المواضيع التربوية، فتشير معظم الدراسات إلى أن التفوق عبارة عن حالة يمكن تنميتها لدى بعض الأفراد إذا أتيحت لهم الظروف المناسبة.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف التفوق، وبعض المفاهيم ذات الصلة بالتفوق، ثم نتناول أهم النظريات المفسرة للتفوق الدراسي، بالإضافة إلى أهم العوامل المؤثرة فيه، وكذلك خصائص التفوق، أنواعه، أساليب الكشف عن المتفوقين، حاجاتهم، وأهم مشكلاتهم.

1-تعريف التفوق الدراسي:

يعتبر التحصيل الدراسي من مؤشرات التفوق الدراسي، ففي بعض الدراسات الأجنبية استخدم التفوق العقلي بحيث يتساوى مع التفوق الدراسي، فقد عرف التفوق العقلي بأنه القدرة على الامتياز في التحصيل، وعرف بنتلي Pntly الطالب المتفوق بأنه ذي الاستعدادات العليا في الدراسة.

وعرف هافيجهرست Havigherst المتفوقين بأنهم "الأفراد الذين أثبتوا تفوقا في الأداء في مجال من المجالات المقبولة اجتماعيا".

ويعرف "عملية هنا" المتفوق دراسيا بأنه "الذي يتميز عن زملائه، فهو يسبقهم في الدراسة ويحصل على درجات أعلى من الدرجات التي يحصلون عليها، ويكون عادة أكثر منهم ذكاء وسرعة في التحصيل". (سيد سليمان، د س، ص 32-33)

ويرى كل من (حسين قورة 1968)، (شابلف 1971)، (حسين كامل 1973) أن التفوق الدراسي هو الإنجاز التحصيلي للطالب في مادة دراسية، أو التفوق في مهارة أو مجموعة من المهارات، ويقدر بالدرجات طبقا للاختبارات الموضوعية المقننة أو غيرها من وسائل التقويم. (عبد الرحمان، غازي أحمد، 2001، ص 12)

ونعني بالتفوق التحصيلي هو الامتياز في التحصيل، بحيث تؤهل الفرد مجموع درجاته لأن يكون من أفضل زملائه، بحيث الاستمرار في التحصيل، ويبدو هنا أن المحك للتفوق التحصيلي هو حصيلة أداء الفرد في الامتحانات. (الداهري، 2008، ص227)

أما محمد سيد فهمي (2001) فيقول: "إن الطالب المتفوق دراسيا هو الذي يتميز عن أقرانه من هم في مثل سنه ومستواه التعليمي الثقافي، لكونه يسبقهم في الدراسة والتحصيل والحصول على درجات أعلى في الامتحانات".

ويرى "يوسف محمد القاضي وآخرون" (2002) أن التفوق الدراسي هو "الامتياز بالتحصيل بحيث تؤهل الفرد مجموع درجاته لأن يكون أفضل من زملائه، حيث يتحقق

الاستمرار في التحصيل، ويبدو أن المحك للتفوق التحصيلي هو حصيلة أداء الفرد في الامتحانات". (بن الزين، 2004، ص 32)

2- التفوق والمفاهيم ذات الصلة:

2-1-الموهبة:

استخدمت الموهبة في أمريكا وأوروبا بمعاني مختلفة على النحو التالي:

-استخدم بمعنى التفوق العقلي فأدى ذلك إلى الربط بين الذكاء والتحصيل.

- استخدم بمعنى الإبداع فتم التركيز على الأصالة والمرونة والطلاقة.

- استخدم بمعنى المواهب الخاصة في مجال معين مثل الموسيقى والفنون. (سيد سليمان، د س، ص 32)

ونجد الفرق بين التفوق والموهبة في:

-الموهبة طاقة كامنة ونشاط أو عملية، والتفوق نتاج لهذا النشاط أو تحقيق تلك الطاقة.

- الموهبة تقاس باختبارات مقننة بينما يشاهد التفوق على أرض الواقع.

- التفوق ينطوي على وجود موهبة وليس العكس. (حجازي، 2009، ص 41)

2-2- العبقرية:

هي ما يشير إلى القوة العملية في الندرة كدرجة الذكاء المرتفعة جدا أو الإبداع العالي جدا، أو التحصيل العالي جدا، فالعبقري مبدع وموهوب وذو تحصيل عال في المجال الذي تظهر فيه عبقريته، والعبقرية أعلى ما تعنيه اختبارات الذكاء. (قطناني، 2009، ص29)

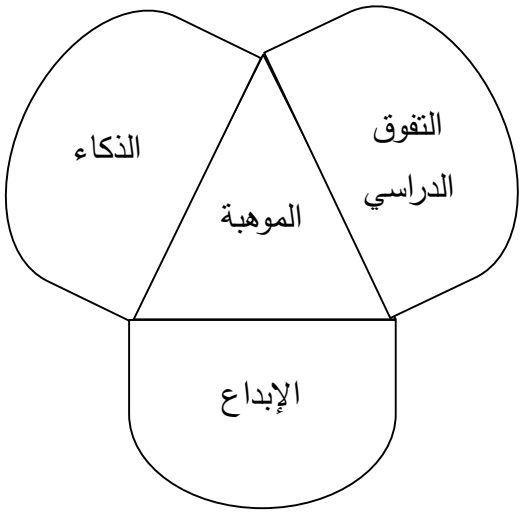
2-3- الذكاء:

يعتبر معامل الذكاء من المفاهيم التي اعتمدت لتعريف التفوق، حيث سادت نظريات التكوين العقلي التي تحدثت عن الذكاء كعامل عام وعام في تفسير النشاط المعرفي عند الإنسان، ويعرف التفوق بأنه الذي يعطي مستوى مرتفعا من الذكاء العام بحيث لا يقل معامل الذكاء عن 120.

كما يعرف المتفوق بأنه الذي يحصل على نسبة ذكاء 120 فأكثر في اختبارات الذكاء. (بنت سعد بن سعيد الصاعدي، 2007، ص 26-27)

2-4- الإبداع:

هو يعبر عن مجموعة من العوامل النفسية داخل المبدع تعلمية القدرة والاستعداد على إنتاج يتصف بالجدة والفاعلية، كما أن سلوك الفرد يتضمن حب الاستطلاع والرغبة في الكشف وا ٍثارة التساؤلات، والقدرة على التحصيل والتركيب والاستقلالية في العمل. (بنت سعد بن سعد الصاعدي، 2007، ص 129)



الشكل رقم (03): العلاقة بين التفوق الدراسي والذكاء والإبداع. (السيد عثمان، 2005، ص 187)

3- النظريات المفسرة للتفوق الدراسي:

توجد الكثير من الدراسات والنظريات المفسرة للتفوق الدراسي نذكر منها:

3-1- النظرية المرضية:

تقوم هذه النظرية على الربط بين التفوق بأشكاله المختلفة، وخاصة التفوق الابتكاري، وبين الجنون إلى الحد الذي تؤدي ببعض أتباع هذه النظرية إلى المطابقة بينهما، وقد شاعت هذه النظرية حتى أصبح من المشهور أن بين التفوق والجنون رباطا أو أن من الجنون فنون، ولا يوجد لهذا ما يبرره.

ومن بقايا هذه النظرية في العصر الحديث نجد: لامبروز ولانبفيلد وكرتشمر، الذين خلصوا بأن المرض العقلي أكثر انتشارا بين العباقرة عن العاديين.

3-2- النظرية الفيزيولوجية:

تهتم هذه النظرية بالنخاع أكثر من القشرة، إذ أن نشاط النخاع يمكن أن ينبئ عن النشاط العقلي الناتج عن عملية إمداد الذهن بالطاقة للعمل، ويفترض مريدها أن الأذكياء هم أرباب القدرة الفائقة على التحصيل، والتفرق لديهم نشاط نخاعي أدرينالييني أكثر العاديين، ويؤيد هذه الحقيقة دراسات كل من بيرجمان L.R.Bergman وماجنسون D.Magnusson عام (1976-1979). كما تبين لهم أن الذكور أكثر إفرازا من الإناث من ذوي التحصيل العالي وهذا ما يثبت صحة النظرية إلى حد ما.

3-3- النظرية الوراثية:

تعتمد هذه النظرية على الدلائل التي تشير إلى أن التكوين العقلي للفرد سواء نظر إليه في ضوء القدرة العقلية العامة أم في ضوء عدد من القدرات العقلية، يتحدد بالعوامل الوراثية أكثر مما يتحدد بالعوامل البيئية. (بواليف ، 2009، ص 80-81)

3-4- نظرية التحليل النفسي:

ترجع هذه النظرية إلى فرويد (S. Freud) الذي فسر ظاهرة التفوق والابتكار في ضوء ميكانيزم التسامي، أو الإعلاء، أو التصعيد، الذي يعني به فرويد أن المتفوق يتسامى فوق طاقته الجنسية ويكبتها حتى يصل للتفوق، إنه تقبل الأنا للدفاع الغريزي.

4-4- نظرية علم النفس الفردي:

ترجع هذه النظرية إلى ألفرد أدلر (A. Adler) الذي فسر ظاهرة التفوق بصورة عامة في ضوء عقدة النقص، أو القصور التي تستوجب القيام بعملية تعويض بخلق عقدة تفوق، أو حافز التفوق.

ويعتقد أدلر أن الحافز للتفوق من أقوى موجهات السلوك الاجتماعي، وأن ممارسة هذا الحافز أمر أساسي للنمو الفردي حيث أن الفرد يسعى للحصول على تقدير الآخرين وقبولهم من خلال إنجازاته، وعندما يتحقق ذلك اجتماعيا يكون الفرد مفيدا. (بوجلال، 2009، ص 94)

4- العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي:

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر على التفوق الدراسي، فالبعض منها خاصة بالفرد نفسه، والبعض الآخر بالبيئة التي يعيش فيها وأهمها:

4-1- عوامل خاصة بالفرد:

أ-الذكاء: أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت بين العلاقة بين الذكاء والتفوق الأكاديمي، أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين هذين المتغيرين، وعلى ذلك يلعب الذكاء دورا مهما في عملية التفوق التحصيلي، بمعنى ضرورة توفير قدر مناسب من الذكاء لدى الأشخاص المرجو تفوقهم.

ب- الدافعية: من الدراسات التي أجريت لمعالجة العلاقة بين الدافعية والتفوق الدراسي، ما قام به بركال A. Perkal (1979)، بالإضافة إلى عشرات من الدراسات والأبحاث التي اضطلعت بمعالجة العلاقة بين الدافعية و التحصيل والتفوق الدراسي، واتفقت في مجملها على أن هناك ارتباطا دالا إحصائيا وموجبا بين هذين المتغيرين.

ج- مستوى الطموح: لقد أثبتت الكثير من الدراسات العربية والأجنبية ذلك حيث أسفرت تلك الدراسات عن نتائج ارتباطية دالة موجبة بين مستوى الطموح والتحصيل.

4-2-عو امل خاصة بالبيئة:

أ-المستوى الاجتماعي الثقافي والاقتصادي: معظم التفوقين ينتمون إلى مستويات مرتفعة اجتماعيا وثقافيا واقتصاديا، وقد يبدو هذا منطقيا لأن المناخ الأسري الثقافي المرتفع يؤثر في تكوين شخصية الأبناء العلمية، كذلك بالنسبة للحالة الاقتصادية التي تمكن من توفير

الإمكانات الضرورية لعملية التفوق الدراسي، وبالتالي يصدق هذا على المكانة الاجتماعية للأسرة.

ب- التدعيم من طرف الآخرين: قام كل من والكر H.M.Walker وهوبز H.Hops (1976) وذلك بدراسة على عملية زيادة التحصيل الأكاديمي، وذلك عن طريق تدعيم الممارسة الأكاديمية المباشرة أو عن طريق الاستجابات غير الأكاديمية المسلطة، واتفقت هذه الدراسة مع ما توصل إليه كل من كوب Cobb وهوبز Hops (1973) من أن السلوكيات المعززة لها تأثير مهم وموجب على عملية التحصيل الأكاديمي والتفوق فيه. (بواللیف، 2009، ص 84-87)

5- خصائص المتفوقين:

يتميز الطالب المتفوق بعدد من الصفات والخصائص من أهمها ما يلي:

5-1- الخصائص الجسمية:

ظهرت بعض الاعتقادات الخاطئة حول الخصائص الجسمية للمتفوقين والتي خلصت في ضعف النمو الجسمي، ولكن الدراسات الحديثة حول خصائص المتفوقين الجسمية تشير عكس ذلك، فهم أكثر صحة ووزنا وطولا وحيوية، وأقل عرضة للأمراض، ومن الدراسات التي أثبتت ذلك نجد دراسة كل من تيرمان (Terman, 1920) ودراسة تيروان ووادن (Terman & Oden, 1959) ودراسة جالجر (Gallagher, 1976). (طربيه، 2009، ص 227)

5-2- الخصائص الأكاديمية والفكرية:

يعرف أن المتفوقين لديهم قدرة عقلية عامة تظهر على شكل أداء مرتفع على اختبارات الذكاء الفردية كاختبار ستانفورد-بينيه Stanford-Binet واختبار وكسلر Wechsler إذ يصل معامل ذكائهم إلى (130) فما فوق، مما يجعلهم متقدمين في الجوانب التربوية التعليمية وتلك التي تتعلق بالتحصيل الأكاديمي.

كما يمتاز المتفوقون بقدراتهم الإبداعية المتمثلة بالتفكير المنتج من خلال انفتاحهم على الخبرات الجديدة وقدرتهم العالية على التعامل معها. (البطانية، الجراح، 2007، ص 54-55)

5-3- الخصائص العقلية:

ويشير كمال أبو سماحة ونبيل محفوظ ووجيه الفرح (1992) أنه يمكن تحديد الخصائص العقلية في النقاط التالية:

-سريع التعلم والحفظ والفهم، وقوي الذاكرة، ودائم التساؤل ومتفوق في التحصيل الدراسي.

- قادر على المثابرة والتركيز والانتباه والتفكير الهادف لفترات الطويلة.

- سريع الاستجابة وواسع الأفق ويمتلك القدرة على التحليل والاستدلال، ويربط بين الخبرات السابقة واللاحقة.

- محب للاستطلاع والفضول (العلمي) العقلي الذي ينعكس في أسئلته المتعددة.

- وضوح التفكير ودقته، وخصوبة الخيال واليقظة، والقدرة الفائقة على الملاحظة والتذكر والاستيعاب.

- يحب الإطلاع في عمق واتساع، وعنده رغبة قوية في المعرفة.

- يتناول المشكلات بأسلوب متعدد الحلول، ويستخدم الأساليب الإبداعية في معالجتها. (سيد سليمان، 2001، ص 28-29)

5-4- الخصائص الانفعالية والاجتماعية:

يقال أن المتفوقين أكثر انطواء، وأقل مشاركة في الحياة الاجتماعية، ولكن بعض الدر اسات تشير إلى خصائص مغايرة، فثبت أن غالبية المتفوقين هم أكثر انفتاحا، وأكثر استقرارا من النواحي الانفعالية والاجتماعية، وأكثر التزام بالمهمات التي توكل إليهم، وأكثر حساسية لمشاعر الآخرين، كما أنهم أكثر استمتاعا بالحياة ممن حولهم. (قطناني، مريزيق، 2009، ص 59)

الجدول رقم (03): يوضح أبرز الخصائص المميزة لطلبة المتفوقين دراسيا.

الترتيب	الخاصية
01	يتعلم بسرعة وسهولة وفعالية
02	يحصل على معدلات عالية في معظم المقررات الدراسية
03	يقظ جدا وحاضر البديهة
04	يتطلع دائما إلى التقدم والنماء
05	طموح جدا وحب للإطلاع
06	يسترجع ويستخدم بفعالية المعلومات التي يسمعها ويقرؤها
07	مثابر ويتمتع بمستوى عال من النشاط والطاقة
08	يتميز بقوة التركيز وحدة الانتباه
09	يستمتع بدراسة في بعض المقررات التي تلائم ميوله بأقل تكرار ممكن
10	يثير الكثير من الأسئلة الاستطلاعية المثيرة

(بن الزين، 2004، ص 38)

6- أنواع التفوق:

يذكر تورانس (1971) اقتراح درجلاس بوجود ستة أنماط أساسية للتفوق، وقد تمتزج هذه الأنماط أو تتداخل مع بعضها مكونة أنماط أخرى وهذه الأنماط هي:

6-1- نمط ذوي القدرة على الاستظهار: ويشمل أولئك الذين يستطيعون استيعاب ما يقدم إليهم من معلومات ويسهل عليهم الاحتفاظ بما استوعبوه واسترجاعه بكفاءة وسرعة تفوق غيرهم من الأفراد.

6-2- نمط ذوي القدرة على الفهم الواعي: ويشمل الذين لديهم القدرة على فهم ما يقدم لهم من معلومات ولديهم القدرة على إدراك العلاقات المختلفة، والوصول إلى التعميمات المناسبة. (الطنطاوي، 2008، ص 34)

6-3- ذوي القدرة على الإبداع: للوصول إلى أمور جديدة في مجال الفنون أو الحرف ...

6-4- ذوي القدرة على حل المشكلات: ويشمل من يحسنون استخدام ما وصلوا إليه من معلومات في حل المشكلات في المجال الذي يعملون فيه.

6-5- ذوي المهارات: ويشمل من لديهم القدرة على تكوين وتنمية مهارات متعددة.

6-6- ذوي القدرة على القيادة الجماعية: ويشمل من يمتازون بقدرتهم على التعامل مع الآخرين واحتلال مراكز قيادية بينهم. (المعايطة، البواليز، 2007، ص 32)

ويصنف ولكر (Walker, 1978) التفوق اعتمادا على طبيعة التميز في الأداء وعلى أربع فئات رئيسية وهي:

1-التفوق الأكاديمي: المتفوقون أكاديميا هم أفراد يمتلكون قدرة عقلية عامة متميزة أو قدرات أكاديمية خاصة، وهم من تزيد درجات ذكائهم بمقدار انحرافين معياريين، أي درجة ذكاء أكثر من 130 للمتفوقين أكاديميا.

2- التفوق الإبداعي: يظهر المتفوقون إبداعيا قدرة متميزة في التفكير الإبداعي البناء، فإن ما يميزهم عن الفئات الأخرى من المتفوقين هو قدرتهم على تطوير أفكار جديدة وفريدة تعكس الأصالة والمرونة في التفكير.

3- التفوق النفسي-الاجتماعي: يعتبر عن ذاته في القدرة المتميزة الاجتماعية أو السياسية، إنه تميز الأداء على مستوى العمل مع المجموعة ممثلا بالقدرة على التأثير على أفكار وأفعال الآخرين.

4- التفوق الفني الحركي: وتشمل هذه الفئة في فئات التفوق تميز الأداء في المجالات الفنية المختلفة كالموسيقى والتمثيل والرسم..الخ.(الخطيب، لحديدي،2009،ص 248-249)

7- أساليب الكشف عن المتفوقين:

نجد من أهم الوسائل والإجراءات التي يمكن أن تستخدم في الكشف والتعرف على المتفوقين فيما يلي:

أولا: الاختبارات والمقاييس.

الاختبارات والمقاييس أدوات موضوعية مقننة تمتاز بدرجة عالية من الصدق والثبات ويمكن تصنيفها إلى جوانب رئيسية أهمها:

1-اختبارات الذكاء: تقيس اختبارات الذكاء قدرة الفرد العقلية بشكل عام أي تقيس قدرته على اكتساب الحقائق وتنظيمها واستخدامها.

2- مقياس الذكاء الفردي: أكثرها شيوعا على المستوى العالمي مقياس ستانفورد بينيه للذكاء Standford Binet، مقياس وكسلر للذكاء Wechster.

3- مقياس الذكاء الجماعية: وأكثرها استخداما اختيار فن Raven المعروف باسم اختبار المصفوفات المتتابعة.

أ-اختبارات المدرسي والأكاديمي: تعرف اختبارات الاستعداد عادة بأنه وسيلة لقياس إمكانية المفحوص لأداء سلوك غير مرتبط بتعليم أو تدوين معين من أجل التصنيف.

ب- اختبارات التحصيلية: وهي نوع من الاختبارات يحاول قياس ما حصل الأفراد فعلا بعد دراستهم لبرنامج معين.

ج- اختبارات الابتكار والتفكير الابتكاري: وهي الاختبارات التي تقيس التفكير الابتكاري، حيث تتطلب طلاقة ومرونة وأصالة في التفكير.

د- الاختبارات الشخصية: وهي اختبارات تسعى إلى التعرف على السمات الشخصية المتفوق بصورة شاملة والحصول على معلومات قيمة لتوجيهه في مجال النمو الانفعالي والاجتماعي. (بنت سعد، 2007، ص 55-57)

ثانيا: أسلوب المقابلة Interview.

تعد المقابلة أداة مهمة يستخدمها المختصون في ميدان التربية والتعليم، وكذلك المهتمون في البحث عن الأفراد الذين يمتلكون طاقات عقلية، بغية تشخيصهم أو اكتشافهم، ونظرا لأهمية هذا الأسلوب في عملية الاكتشاف فإن المختصين غالبا ما يميلون إلى التمييز بين نوعين من المقابلة: تلك التي تجرى بهدف التشخيص وتقييم الشخصية من حيث الجوانب العقلية والدافعية والاجتماعية، وكذلك الانفعالية، وتلك المقابلة التي تستخدم في مجال تصميم وتقديم البرامج العلمية، والخدمات المناسبة في سبيل إنماء القدرات والإمكانات المختلفة التي يمتلكها المتفوقون. (الخالدي، 2008، ص 135)

8- حاجات المتفوقين:

على الرغم من أن الطلاب المتفوقين قد يكونون قادرين على التعلم بسرعة، فإنهم يحتاجون إلى إرشاد وتوجيه لتنمية تفوقهم على نحو كامل، ونجد من أهم هذه الحاجات ما يلي:

-أن يتم تأييده ودعمه وتشجيعه ورعايته من قبل الآباء والمدرسين والزملاء، مما يساعده في تنمية الأهداف بعيدة المدى، فالمواهب لا تنمو تلقائيا بل بحاجة إلى التشجيع.

- أن يدرس مستقلا، وأن يبحث بنفسه، ويكتسب المهارة في تقويم الذات.

- أن يكون المنهج والتعليم على معدل ومستوى تراه مناسب ومتحد، وذلك لتسهيل النمو الأكاديمي وتقوية الدافعية للتعلم.

- أن يتقن مهارات الاتصال.

- أن يكون له نشاط واضح في مجالات وأنشطة متنوعة، ويحس بمضامين التغير.

- يحتاج إلى استثارة الخيال والتخيل وأن تنمى لديه مهارات التفكير عامة والتفكير الابتكاري خاصة.

- أن ينمي بعد الرؤية ليدرك إمكانات المستقبل وحقائق الحاضر وتراك الماضي.- يحتاجون لمعلمين على دراية كبيرة ويستطيعون مساعدتهم في إجراء البحوث والقيام بمشروعات فردية.

- أن يسمح له بنوع من المرونة في أنشطة الفصل. (بنت سعد بن سعيد الصاعدي، 2007، ص 41)

9- مشكلات المتفوقين:

يتصور البعض أن المتفوقين لا يواجهون مشكلات أو معوقات أو صعوبات، وأنهم قادرين على توجيه أنفسهم، وبالرغم من تفوقهم الملحوظ، قلما يجدون الحياة سهلة فهم يتعرضون لمشكلات لا يتعرض لها الأفراد العاديين في نموهم، ويمكن محورة ثلاثة أنماط من المشكلات كما يلي:

أولا: مشكلات مصدرها المجتمع ومفاهيمه السائدة:

ويظهر اتجاه المجتمع نحو الابتكارية والإبداع أحد أعمدة الموهبة في صورة اتجاه سلبي نحو الأفراد المبتكرين، وبالتالي نحو المتفوقين والفائقين، وعدم تشجيعهم على الابتكارية، وهذاالاتجاه من قبل المجتمع بشكل عام لا يثبط الابتكارية فحسب، وا ٍنما يتسبب في صورة مختلفة من السلوك الذي يدل على ضعف تكيف صاحبه، وقد ينتقم بعضهم بالعنف والخروج على المجتمع.

هذا المجتمع نفسه الذي يضع مجموعة من التوقعات وربما التقاليد أو الأفكار اللاعقلانية للفرد، غالبا ما تقيد قدراته الابتكارية أو الإبداعية.

ثانيا: مشكلات مصدرها الأسرة قد تعيق المتفوق.

من بين المشكلات البارزة التي تؤثر على المتفوق في محيط الأسرة، مشكلة غياب الوعي والفهم لدى الوالدين بظاهرة التفوق والموهبة، ومن ثم صعوبة فهم المتفوق وصعوبة تقدير ميوله واحتياجاته، بالإضافة إلى ممارستهم لأسباب تربوية مع المتفوق بدءا من التحكم والتسلط والتشدد وا ٍثارة الآلام النفسية وأحيانا الإهمال التام، وقد يضغط الوالدان على الفرد

المتفوق للإسراع بنموه العقلي أو قدراته الفنية أو الأكاديمية أو غيرها، وهناك بعض الأسر تعاني من تدني المستوى الاقتصادي مما يقلل من قدرتها على مساعدة المتفوق وتوفير احتياجاته مما يؤثر من جهة أخرى على صحته النفسية.

ثالثا: مشكلات مصدرها المدرسة تعيق المتفوق.

هناك بعض المعلمين أصحاب اتجاهات تسلطية نحو المتفوق، ربما خوفا من أسئلته الصعبة أو مواجهاته الفكرية المحرجة أحيانا، ولذلك فرغبة بعض المعلمين في أن يلتزم المتفوق بنمط التفكير المستخدم لديهم دون مراعاة رغبته في التفكير بطرق أخرى مغايرة، تنعكس آثاره على تطور تفكيره وأساليب إبداعه. (الشربيني، 2002، ص286-289)

رابعا: المشكلات الشخصية والانفعالية.

في مقدمة المشكلات الشخصية التي قد تعوق مسيرة المتفوق عدم التناسب بين مستويات النضج العقلي والنضج الانفعالي أو الجسماني لديه مما يزيد من شعوره بالقلق وعدم الرضى عن نفسه أحيانا، وهناك دلائل لدى بعض الدراسات إلى أنه كلما زاد العمر العقلي للمتفوق زاد ميله للوحدة، وبذلك تزيد الفجوة بينه وبين زملائه، فتتطور لديه العديد من مشكلات الاجتماعية مثل الانعزال و الانطواء.

وقد تنشأ هذه المشكلات الانفعالية نتيجة شعور المتفوق بالغرور بسبب كثرة المدح والثناء، أو الشعور بالإحباط والملل، أو الشعور بالتميز والاختلاف.

هذه الأسباب وغيرها ربما تكون أحيانا دافعا إلى الانحراف، وقد ثبت فعلا في دراسة لكثير من حالات الجنوح في المصحات النفسية أن قسما كبيرا من المحالين إليها ترتفع نسبة ذكائهم فوق العادي. (بوجلال، 2009، ص 137-138)

خلاصة:

اتضح لنا من خلال عرض هذا الفصل الاختلافات الموجودة بين العلماء في تحديد مفهوم التفوق الدراسي، وذلك راجع إلى وجود مفاهيم ذات الصلة به، بالإضافة إلى أن التفوق الدراسي ربما يكون خاصية ثابتة، فهو يتأثر بعوامل مختلفة مرتبطة بالفرد كانت أو بالبيئة.

فيمكن أن يكون الفرد متفوقا إذا توافرت له الظروف المناسبة، ورغم ما يتمتع به المتفوقون من خصائص مختلفة ومتميزة إلا أنهم بحاجة إلى رعاية خاصة.

بعد هذا العرض النظري في الفصول السابقة سنتطرق للدراسة الميدانية لمعرفة العلاقة بين الضغوط والتفوق الدراسي في ميدان الدراسة وهذا ما سنتناوله في الفصل التالي.

تمهيد:

بعد إتمام الجانب النظري الخاص بهذه الدراسة سيتم التطرق إلى الجانب التطبيقي الذي يتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة، والتي تعتبر خطوة ضرورية لاستكمال البحث.

وتشتمل هذه الإجراءات في الدراسة الاستطلاعية، والدراسة الأساسية والإجراءات المنهجية للدراسة، مجالات الدراسة، وكذا الفئة التي بنيت عليها هذه الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة في ذلك.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة تسبق الدراسة الميدانية الأساسية للبحث، لأنها خطوة من اللازم القيام بها قبل إجراء الدراسة الأساسية، وذلك بهدف جمع المعلومات الكافية عن متغيرات الدراسة، كذا التأكد من وجود عينة الدراسة التي سيطبق عليها البحث، خاصة وان هذه الدراسة اختصت على الطالبات المتزوجات لطور الماستر لقسم علم النفس.

وقد شملت العينة الاستطلاعية على (15) طالبة متزوجة، وهي نفسها العينة الأساسية وقد تم التطبيق عليها شهرا قبل التطبيق الأساسي للدراسة وكذلك مجموعة من الأساتذة المختصين بقسم علم النفس، وذلك لحساب صدق وثبات المقياس، وتعديل ما يمكن تعديله ليصبح في الأخير صالح من اجل تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

وقد تم عرض مقياس ضغوط الحياة على 6 محكمين مكون من (50) بند موزعة على 5 محاور أساسية هي:

-محور ضغوط الزوج

-محور ضغوط الأبناء

-محور الضغوط الدراسية

-محور الضغوط الاقتصادية

-محور ضغوط العلاقات الاجتماعية

وبعد اطلاعهم عليها لم يبدوا أي تعليقات على أي من العبارات.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1-منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة، كونه يلائم طبيعة الموضوع من خلال دراسة العلاقة بين متغيرين هما ضغوط الحياة والتفوق الدراسي، ويعرف المنهج الوصفي انه عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة، وتصوير

النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكالرقمية معبرة يمكن تفسير ها (عبيدات، 1999، ص 46).

وبما إننا نحاول من خلال هذه الدراسة التعرف عن العلاقة بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي، فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتبر احد أنواع البحوث الوصفية، التي تحاول الإجابة على تساؤلات الدراسة من خلال تحليل العلاقة بين متغيراتها.

2-مجالات الدراسة:

2-1-المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الحالية في جامعة محمد يوضياف بولاية المسيلة، وبالضبط في قسم علم النفس.

2-2- المجال الزماني:

تم تطبيق أداة الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 5 مارس 2017 إلى 6 افريل 2017.

2-3- المجال البشري:

تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة تقدر ب15 طالبة متزوجة بقسم علم النفس، طور الماستر في مختلف التخصصات، توجيهوا إرشاد تربوي، علم النفس تنظيم وعمل، وعلم النفس العيادي، والقياس النفسي.

3-عينة الدراسة:

العينة هي أي مجموعة جزئية من المجتمع، ويلاحظ أن مصطلح العينة لا يضع أية قيود على طريقة الحصول على العينة.(أبو علام، 2017، ص162).

وتمثلت العينة في الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس، وتم اختيار أفرادها بطريقة قصدية.

والعينة المقصودة هي العينة التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوفر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي الأمور الهامة بالنسبة للدراسة.(عبيدات، 1999، ص96).

وتكونت عينة الدراسة الحالية من 15 طالبة متزوجة، حيث أخذنا كل المجتمع الأصلي للطالبات المتزوجات في طور الماستر بقسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف.

4-أدوات الدراسة:

اشتملت أدوات الدراسة على أداتين لتحقيق أهدافها وهما: مقياس ضغوط الحياة، وقياس التفوق الدراسي من خلال المعدل.

4-1-مقياس ضغوط الحياة:

هذا المقياس تم بنائهوا ٍعداده من طرف الباحث عطاف محمود أبو غالي في دراسة بعنوان فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأقصى.

-خطوات بناء الأداة:

تم الاطلاع على أدبيات الدراسة وعدد من مقاييس ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي في الدراسات الأجنبية، حيث تم تحديد فقرات مقياس الدراسة، ومجالاتها والذي اشتمل على 60 فقرة، موزعة على المجالات التالية: ضغوط الزوج، ضغوط الأبناء، الضغوط الدراسية، ضغوط اقتصادية، ضغوط العلاقات الاجتماعية، وكل بعد يتكون من 12 فقرة.

تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص في مجال الصحة النفسية، وبناءا على آرائهم تم حذف 10 فقرات، ثم تعديل 4 فقرات وأبقيت الفقرات التي حصلت على اتفاق (90%) فأكثر من آراء المحكمين، فأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (50) فقرة، موزعة على المجالات التالية: ضغوط الزوج،

ضغوط الأبناء، الضغوط الدراسية، ضغوط اقتصادية، وضغوط العلاقات الاجتماعية، وكل مجال يتكون من (10) فقرات.

ومن أجل الحصول على تساوي أوزان فقرات المقياس، أعطيت تقديرات (4، 3، 2، 1) لمقياس رباعي الدرجات(دائما، غالبا، أحيانا، نادرا).

الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي:

-صدق الأداة:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسن بين درجات كل مجال من المجالات والدرجات الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (40) من خارج عينة الدراسة.

-الثبات:

وللتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) من طالبات جامعة الأقصى من خارج عينة الدراسة الأساسية، ومن ثم استخدمت الطريقة التالية:

1-التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون، حيث بلغت معاملات الثبات (0.86)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2-كما قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات حيث بلغ معدل الثبات (0.91) وهو معامل ثبات يشير إلى صلاحية المقياس، وبعد ثلاثة أسابيع تم تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة، فكان نعامل ثباته (0.83)، وهو معامل ثبات عالي ودال إحصائيا.

4-الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية (ضغوط الحياة):

الخصائص السيكومترية

الثبات

الطريقة الأولى التجزئة النصفية

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين العبارات الزوجية والفردية وتحصلنا على قيمة الارتباط ثم قمنا بحساب معادلة تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :

عدد الأجزاء	قيمة الارتباط	معادلة تصحيح الطول Spreman
25 عبارة فردية	0.79	0.88
25 عبارة زوجية		

من خلال قيمة الارتباط والبالغة (0.79) بعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان وحصولنا على قيمة ارتباط بلغت (0.88) وهي قيمة مرتفعة تمكننا من الحكم على الأداة بالثبات.

الطريقة الثانية: الفاكرونباخ

تم حساب اختبار ألفا كرونباخ لثبات الأداة وتحصلنا على النتائج التالية

عدد العبارات	معامل ألفا
50	0.91

من خلال قيمة الفاكرونباخ البالغة (0.91) وهي قيمة كبيرة يمكن الوثوق بها تمنحنا الحق في الحكم على الأداة بالثبات

الصدق :

قمنا بحساب الصدق بطريقتين:

أولا صدق المحكمين

وقمنا بتوزيع الاستبيان على 6 محكمين وبعد تدرا سها من طرفهم لم يبدوا أي تعليقات على إي من العبارات، باستثناء بعض الملاحظات البسيطة من حيث الشكل وقمنا بتصحيحها.

الطريقة الثانية صدق الذاتي:

من منطلق أن كل مقياس ثابت هو صادق والعكس ليس صحيحا، قمنا بجذر الثبات(0.88) وتحصلنا على الدرجة صدق ذاتي بلغ (0,93) وهي قيمة كبيرة يمكن الوثوق بها والاعتماد عليها بوصف الأداة أنها صادقة

5-الأساليب الإحصائية:

لمعالجة بيانات الدراسة الحالية تم الاعتماد على الحزمة الإحصائية spss لتحليل البيانات إحصائيا وهي:

-اختبار اعتدالية التوزيع: k olmogorov- Smirnov Test

-معامل ألفا كرونباخ: cer ampach alfa

- معامل معادلة تصحيح الاعتدال: senmane

- معامل ارتباط بيرسون

- المتوسطات الحسابية

- الانحرافات المعيارية

- الخط المعياري للمتوسط

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى أهم الإجراءات المنهجية المتبعة لتحقيق أغراض الدراسة ميدانيا، فمن خلال هذا الفصل تم التأكد من صدق وثبات الأدوات التي ستطبق على أفراد العينة، وكذلك مكان إجراء الدراسة كما تحديد الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل نتائج الدراسة.

تمهيد:

بعد ما تم عرض نتائج وما تضمنه الجداول والبيانات سوف تتم مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات، ومناقشة الفرضيات على حسب الدراسات السابقة القريبة من الموضوع، وبحسب تحليلنا المستنبط من الواقع المعاش ومن الملاحظات والتجارب الميدانية.

1-عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

1-1-عرض نتائج الفرضية الرئيسية الأولى:

ومنطوقها: "توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات".

قبل البدء في تحليل الفرضيات لابد من قياس اعتدالية التوزع لان عدد العينة اقل من 30 فردا ومن اجل ذلك قمنا بحساب اختبار **سميرنوف كولمجروف** وتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (04) يبين اختبار اعتدالية التوزيع (Kolmogorov-Smirnov Test)

الأداة	العدد	قيمة Z	الدلالة
ضغوط الحياة	15	0.48	0.97

من خلال الجدول رقم (04) ومن خلال قيمة Z يتبين أن استجابات المبحوثين على أداة ضغوطات الحياة معتدلة وتتبع التوزيع الطبيعي ويمكن استخدام الاختبارات البارامترية ولذلك سننطلق في حساب الفرضيات بالأساليب البارامترية

ولتأكد من هذه الفرضية قمنا بحساب الارتباط بيرسون بين استجابات الطالبات المتزوجات عن أداة قياس الضغوط ودرجة التحصيل الدراسي وتحصلنا على النتائج التالية :

الجدول رقم (05) يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي

المتغيرات	ضغوط الحياة	
التفوق الدراسي	قيمة R	0.32
	عدد العينة	15
	الدلالة	0.23
الحكم	غير دال	

من خلال الجدول رقم (05) ومن خلال قيمة الارتباط البالغة (0.32) وبدلالة بلغت (0.23) نستنتج أن قيمته كانت غير دالة تعني علاقة طردية ما يعني وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين التفوق الدراسي وضغوط الحياة .

1-2-عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

ومنطوقها: توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الزوج والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات

ولتأكد من هذه الفرضية قمنا بحساب الارتباط بيرسون بين استجابات الطالبات المتزوجات عن محور ضغوط الزوج في أداة قياس الضغوط ودرجة التحصيل الدراسي وتحصلنا على النتائج التالية :

الجدول رقم (06) يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الزوج والتفوق الدراسي

المتغيرات	ضغوط الزوج	
التفوق الدراسي	قيمة R	0.21
	عدد العينة	15
	الدلالة	0.44
الحكم	غير دال	

من خلال الجدول رقم (06) ومن خلال قيمة الارتباطR البالغة (0.21) وبدلالة بلغت (0.44) وهي أصغر من 0.05 نستنتج أن قيمته كانت غير دالة ما يعني وجود علاقة ارتباطية طردية غير دالة بين التفوق الدراسي وضغوط الزوج.

1-3- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

ومنطوقها: توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الأبناء والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات

ولتأكد من هذه الفرضية قمنا بحساب الارتباط بيرسون بين استجابات الطالبات المتزوجات عن محور ضغوط الأبناء في أداة قياس الضغوط ودرجة التحصيل الدراسي وتحصلنا على النتائج التالية :

الجدول رقم (07) يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الأبناء والتفوق الدراسي

المتغيرات	ضغوط الأبناء	
التفوق الدراسي	قيمة R	0.37
	عدد العينة	15
	الدلالة	0.17
الحكم	غير دال	

من خلال الجدول رقم (07) ومن خلال قيمة الارتباط R البالغة (0.37) وبدلالة بلغت (0.17) وهي اصغر من 0.05 نستنتج إن قيمته كانت غير دالة ما يعني وجود علاقة ارتباطية طردية غير دالة بين التفوق الدراسي والضغوط الأبناء

1-4- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

ومنطوقها: توجد علاقة دالة إحصائيابين الضغوط الدراسية و التفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات

ولتأكد من هذه الفرضية قمنا بحساب الارتباط بيرسون بين استجابات الطالبات المتزوجات عن محور الضغوط الدراسية في أداة قياس الضغوط ودرجة التحصيل الدراسي وتحصلنا على النتائج التالية :

الجدول رقم (08) يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الدراسية والتفوق الدراسي

المتغيرات	الضغوط الدراسية	
التفوق الدراسي	قيمة R	0.30
	عدد العينة	15
	الدلالة	0.26
الحكم	غير دال	

من خلال الجدول رقم (08) ومن خلال قيمة الارتباط R البالغة (0.30) وبدلالة بلغت (0.26) وهي اصغر من 0.00 نستنتج أن قيمته كانت دالة ما يعني وجود علاقة ارتباطية طردية غير دالة بين التفوق الدراسي والضغوط الدراسية .

1-4- عرض نتائج الفرضية الفرعية الرابعة:

ومنطوقها: توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط الاقتصادية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات

ولتأكد من هذه الفرضية قمنا بحساب الارتباط بيرسون بين استجابات الطالبات المتزوجات عن محور الضغوط الاقتصادية في أداة قياس الضغوط ودرجة التحصيل الدراسي وتحصلنا على النتائج التالية :

الجدول رقم (09) يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط الاقتصادية والتفوق الدراسي

المتغيرات	الضغوط الاقتصادية	
التفوق الدراسي	قيمة R	0.24
	عدد العينة	15
	الدلالة	0.38
الحكم	غير دال	

من خلال الجدول رقم (09) ومن خلال قيمة الارتباط R البالغة (0.24) وبدلالة بلغت (0.38) وهي اصغر من 0.05 نستنتج أن قيمته كانت غير دالة ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين التفوق الدراسي والضغوط الاقتصادية .

1-5- عرض نتائج الفرضية الفرعية الخامسة:

ومنطوقها: توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط العلاقات الاجتماعية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات

ولتأكد من هذه الفرضية قمنا بحساب الارتباط بيرسون بين استجابات الطالبات المتزوجات عن محور ضغوط العلاقات الاجتماعية في أداة قياس الضغوط ودرجة التحصيل الدراسي وتحصلنا على النتائج التالية :

الجدول رقم (10) يبين قيمة الارتباط بيرسون للعلاقة بين ضغوط العلاقات الاجتماعية والتفوق الدراسي

المتغيرات	ضغوط العلاقات الاجتماعية	
التفوق الدراسي	قيمة R	0.29
	عدد العينة	15
	الدلالة	0.28
الحكم	غير دال	

من خلال الجدول رقم (10) ومن خلال قيمة الارتباط R البالغة (0.29) وبدلالة بلغت (0.28) وهي اصغر من 0.05 نستنتج أن قيمته كانت غير دالة ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفوق الدراسي وضغوط العلاقات الاجتماعية .

2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

2-1-مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

وأظهرت النتائج المتوصل إليها عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات، وذلك من خلال ملاحظة الجدول رقم (05) وقيمة معامل ارتباط بيرسن (0.32) أي أن ضغوط الحياة لا تؤثر في التفوق الدراسي، ما يعني عدم تحقق الفرضية العامة.

وهذا يعني أنه كلما زاد الضغط زاد الحافز التحصيلي للدراسة لدى الطالبات المتزوجات، وهذا ما يسميه هرني موري (MUREAY) بضغط ألفا، في نظريته فالفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة يطلق عليه ضغط ألفا.

لكن بالعودة إلى قياس درجة ضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات وتحصيلهن الدراسي نجد أن النتائج كانت على النحو التالي:

-جدول رقم (11): يمثل قيمة الضغوط ودرجة التحصيل

المتغير	المتوسط	الانحراف	المجال	الحكم
ضغوط الزوج	28.13	6.23	30-21	متوسط
ضغوط الأبناء	23.20	5.74	//	//
ضغوط الدراسية	21.99	5.25	//	//
ضغوط الاقتصادية	30.67	7.25	40-31	مرتفعة
ضغوط العلاقات الاجتماعية	27.53	7.68	30-21	متوسطة
الضغوط	131.74	27.65	250-161	متوسط
التحصيل	13.13	2.13	15.94-13.00	جيد

من خلال الجدول رقم (11) بأن ضغوط الحياة عموما كانت متوسطة سواء في الدرجة الكلية أو في ضغوط الزوج والأبناء، الدراسية، باستثناء الضغوط الاقتصادية فقد كانت مرتفعة لأن الحالة العائلية الاقتصادية تلعب دورا هاما بالنسبة للتحصيل الدراسي فقد كان جيدا وهذا ما جعل العلاقة غير دالة بحيث أنه من ناحية إحصائيات درجة الضغوط في كل المجالات أيضا لاحظنا ثبات درجة التحصيل لدى غالبية الطالبات.

2-2-مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى بعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الزوج والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

ويتضح من خلال ما توصلت إليه النتائج بعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الزوج والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

ويظهر من خلال الجدول رقم (06) وقيمة معامل بيرسون (0.21) ودلالة بلغت (0.44) وبالتالي هذا ما يؤدي إلى عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى.

ويتضح من خلال قيمة ضغوط الزوج التي بلغت (28.13) وهي أعلى قليلا من المستوى النظري البالغ (25).

وهذا ما تعارض مع ما توصلت إليه دراسة بنت مبارك سالم آل سويلم بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الزواجي، وبين درجات التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات، وهذا ما يفسر أن أغلبية أفراد العينة أزواجهم متقبلين لدراستهم الجامعية، وذلك لعدم وجود تأثير أو تقصير على الحياة الزوجية من طرف الطالبات المتزوجات نحو أزواجهم.

2-3-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الأبناء والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

ويتضح لنا من خلال النتائج المتوصل إليها لعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الأبناء والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

وذلك من خلال ما تم ملاحظته في الجدول رقم (08) وقيمة بيرسون البالغة (0.37)، وبدلالة بلغت (0.17)، وبالتالي فان الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

وهذه النتيجة يمكن إرجاعها إلى قيمة ضغوط الأبناء البالغة (23.20) وهي أعلى قليلا من المتوسط البالغ (25)، ما يعني أن ضغوط الأبناء لا تؤثر في التفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات، ويمكن إرجاعها أيضا أنه من خلال احتكاك بعينة البحث تم ملاحظة أن أغلبية أفراد العينة تعدت فترة زواجهم أكثر من 10 سنوات فما فوق، وهذا ما قد يكسب الأم خبرة في طريقة التعامل مع أبناءها.

2-4-مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الدراسة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

وأظهرت النتائج المتوصل إليها بعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الدراسة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات، وذلك من خلال ما تم عرضه في الجدول رقم(08)، وقيمة بيرسون البالغة (0.30)، وبدلالة بلغت (0.26)، ما يعني عدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة.

يعني أن التفوق الدراسي أو التحصيلي لا يتأثر في بضغوط الحياة ومن خلال قيمة ضغوط الدراسة البالغة (21.93) وهي أصغر بقليل من المتوسط النظري البالغ (25)، وهذه النتيجة يمكن إرجاعها إلى أن الضغوط ليست جميعها شيئا ضارا أو حالة مرضية، بل قد تكون حالة صحية داعمة للسلوك الجيد وللنجاح والتفوق.

وهذا ما يتفق مع نظرية الدافعية للانجاز عند هنري موري (H.muray) وهي التغلب على العقبات ومختلف الضغوطات المختلفة، وبلوغ معيار الامتياز ومنافسة الآخرين،

والتفوق عليهم، والحاجة للانجاز هي الحاجة إلى تحقيق الأعمال الصعبة، وتتوفر هذه الحاجة بدرجة مرتفعة لدى من يكافحون ليكونوا في المقدمة، وينشأ دافع الإنجاز عن حاجات مثل السعي إلى التفوق.

2-5-مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الرابعة:

نصت الفرضية الجزئية الرابعة على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط الاقتصادية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

ونرجع ذلك إلى ما توصلت إليه النتائج بعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط الاقتصادية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

ويظهر ذلك من خلال الجدول رقم (09)، ومن خلال حساب قيمة بيرسون البالغة (0.24)، وبدلالة بلغت (0.38)، ما يعني عدم تحقق الفرضية الجزئية الرابعة.

وهذا يعني أن الضغوط الاقتصادية لا تؤثر على التفوق الدراسي وذلك راجع إلى قيمة الضغوط الاقتصادية التي بلغت (30.67)، وهو أعلى قليلا من المتوسط النظري البالغ (25)، وهو يعتبر محفز من أجل المثابرة لنجاح وتفوق من أجل التخلص من الضغوط المادية.

وهذا يعني أن الضغوط الاقتصادية لا تؤثر على التفوق الدراسي، وهذا ما يمكن إرجاعه أن الدراسة في الجزائر مجانية، لتوفر النقل لطلاب الجامعة مجانا بالإضافة إلى المكتبة وتوفر الكتب، وكذلك بالنسبة لمتطلبات الرسوم الجامعية فهي تكون شبه مجانية.

2-6-مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الخامسة:

نصت الفرضية الجزئية الخامسة على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط العلاقات الاجتماعية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

وأظهرت النتائج المتوصل إليها عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط العلاقات الاجتماعية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

ويظهر ذلك من خلال جدول رقم (10)، وقيمة معامل ارتباط بيرسون البالغة (0.29)، وبدلالة بلغت (0.28)، وبالتالي الفرضية الجزئية الخامسة لم تتحقق.

وهذه النتيجة تختلف مع ما توصلت إليه نظرية الفرد لأدلر (A.adler) حيث يعتقد أدلر أن الحافز للتفوق من أقوى موجهات السلوك الاجتماعي، وأن ممارسة هذا الحافز أمر أساسي لنمو الفرد حيث أن الفرد يسعى للحصول على تقدير الآخرين وقبولهم من خلال إنجازاته، وعندما يتحقق ذلك اجتماعيا يكون الفرد مفيدا.

وهذا ما يفسر قيمة ضغوط العلاقات الاجتماعية البالغة (27.53)، وهي أعلى قليلا من المتوسط النظري البالغ (25)، وهذا يعني أنه كلما زادت ضغوط العلاقات الاجتماعية المختلفة زاد الحافز للتفوق والنجاح.

3-الاستنتاجات:

بناءا على ما توصلنا إليه من خلال مناقشة الفرضيات وفق التحليل الإحصائي نستخلص ما يلي:

-عدم تحقق الفرضية العامة: وبالتالي عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى: وبالتالي عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الزوج والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية: وبالتالي عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الأبناء والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-عدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة: وبالتالي عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط دراسية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-عدم تحقق الفرضية الجزئية الرابعة: وبالتالي عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط الاقتصادية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

-عدم تحقق الفرضية الجزئية الخامسة: وبالتالي عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط العلاقات الاجتماعية والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

4-الاقتراحات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال البحث الحالي يمكن اقتراح ما يلي:

نقترح إجر اء المزيد من الدراسات حول موضوع ضغوط الحياة والتفوق الدراسي، على الرغم من أن نتائج الدراسة التي أظهرت عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي.

كما ندعو إلى التفكير في إعداد برامج إرشادية ودورات دعم نفسي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط المختلفة.

-الاهتمام بمشكلات الطلاب والضغوط الدراسية الواقعة لهم ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.

-تصميم الكتيبات والنشرات التي تساهم في زيادة الوعي لدى الطلاب بشأن المواجهة الفعالة لضغوط الحياة.

-توجيه وسائل الإعلام لتركيز على إعداد برامج خاصة لمساعدة الطلاب للتكيف مع كل ما يجري من حولهم خاصة في ظل ظروف الحياة المتغيرة.

-توفير الخدمات الإرشادية المختلفة في الجامعات وتنويعها، لتشجيع الطلبة على حل مشكلاتهم من أجل التمتع بصحة نفسية جيدة.

خاتمة

يواجه الإنسان في حياته الحالية كثيرا من الظروف الضاغطة، مما تولد لديه شعور بعدم الاستقر ار. هذه الحال التشاؤم واليأس الذي يولد لديه اضطرابات مختلفة

ونجد طلبة الجامعة يعانون من عدم الاستقرار الانفعالي، فهم يعانون من صعوبة التكيف، التوتر،....، وتعتبر الصحة النفسية للطالب الجامعي ركيزة أساسية لتحقيق النجاح، وأي ضغوط حياتية يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك أثار على نجاحه وتقدمه في حياته الدراسية

وعليه جاءت هذه الدراسة كمحاولة للكشف عن أهم مجالات ضغوط الحياة المختلفة التي تؤثر على التفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات، وذلك على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بقسم علم النفس.

وبعد تفريغ نتائج الدراسة تم التوصل إلى انه لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين ضغوط الحياة والتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات.

ومع أن الدراسة الحالية توصلت إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين متغيري الدراسة من خلال النتائج الكلية، أي أن التفوق الدراسي لا يتأثر بضغوط الحياة، لكن بالنظر إلى نتائج المتغيرين منفصلين، فان هناك نسب معينة من الضغوط تعاني منها أفراد العينة، والتي تكون بمثابة محفز لدى هاته العينة بالأخص، كما يمكن أن تعود هذه النتيجة المرتفعة قليلا في بعض المتغيرات إلى عوامل أخرى تحتاج إلى البحث فيها.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أ-الكتب والمصادر:

1- احمد صفاء غازي، عبد الرحمن، (2001)، سيكولوجية الإرشاد النفسي المدرسي (أساليبه ونظرياته)، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

2- البطانية أسامة محمد، عبد الناصر ذياب الجراح، (2007)، علم نفس الطفل غير العادي، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.

3- حجازي سناء نصر، (2009)، تنمية الإبداع ورعاية الموهبة لدى الأطفال، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

4- حسين طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم حسين، (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.

5- حسين محمد غانم، (2009)، كيف تهزم الضغوط النفسية، (د ط)، دار أحبار اليوم، القاهرة.

6- الخالدي أديب محمد، (2008)، سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي، ط2، دار وائل للنشر، الأردن، عمان.

7- الخطيب جمال محمد، منى صبحي الحديدي، (2009(، المدخل إلى التربية الخاصة (مناهج وأساليب التدريس في التربية الخاصة، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.

8- الداهري صالح حسن احمد، (2008)، سيكولوجية الإرشاد النفسي المدرسي (أساليبه ونظرياته)، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

9- سعيد ليلى بنت سعد بن الصاعدي، (2007)، التفوق والموهبة والإبداع واتخاذ القرار، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن،.

10- سليمان عبد الرحمن سيد، (2001)، سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة (الجزء الثالث)، ط1، الناشر مكتبة زهرة الشرف، القاهرة.

قائمة المراجع

11- الشربين زكاري، يسيرا صادق، (2002)، أطفال عند القمة(الموهبة والتفوق العقلي والإبداع)، ط1، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي ، القاهرة،.

12- شيخاني سمير، (2003)، الضغط النفسي (striss) طبيعته أسبابه، المساعدة الذاتية، ط1، دار الفكر العربي ، بيروت،.

13- الشيدي هارون توفيق، (1999)، الضغوط النفسية، (طبيعتها، نظرياتها، برامج المساعدة الذات في علاجها)، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

14- طربية محمد عصام، (2009)، مدخل إلى التربية الخاصة، ط1، دار بنان أبو عبيد للنشر والتوزيع ، عمان.

15- الطنطاوي رمضان عبد الحميد، (2008)، الموهوبون أساليب رعايتهم وأساليب تدريسهم، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

16- عبيد ماجد بهاء الدين السيد، (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.

17- عبيدات محمد وآخرون، (1990)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل عمان.

18- عثمان فاروق السيد، (2001) القلق وا إدارة الضغوط النفسية، ط1، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر الغربي، القاهرة.

19- عثمان فاروق السيد، (2005)، سيكولوجية الفروق الفردية والقدرات العقلية، (أسس، نظرية، وتطبيقه، (د ط)، دار الأمين الطبع والنشر، مصر.

20- قطناني محمد حسن، هشام يعقوب مرزيق، (2009)، تربية الموهوبين وتنميتهم، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.

21- محمود أبو علام رجاء، (2007)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط6، دار النشر الجامعات ، مصر.

22- مصطفى منصوري، (2010)، الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، ط1، منشورات قرطبة، الجزائر.

23- مطاوع إبراهيم عصمت، (1981)علم النفس وأهميته في حياتنا، د ط، دار المعارف، القاهرة.

24- المعايطة خليل عبد الرحمن، محمد عبد السلام البواليز، (2007)، الموهبة والتفوق، ط3، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن،.

25- يوسف جمعة سيد، د س، النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية مراجعة تقديمية، د ط، دار غريب للطباعة والنشر.

ب- المذكرات والرسائل:

26- أمال بو اليف، (2009)، مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي، رسالة ماجيستير، جامعة باجي مختار، عنابة.

27- باهي سامي، (2014)، الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج وعلاقتها بالدافعية للتعليم، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

28- بن الزين نبيلة، (2005)، مركز الضبط لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسيا، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة.

29- حماد منى سميح مصطفى، (2012)، القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات ذوات الإجهاض المتكرر، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة.

30- رجيمي سامية، (2013)، مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

31- سعيد بوجلال، (2009)، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسط، رسالة ماستير، جامعة الجزائر.

32- علي بن علي، (2001)، اثر ضغوط الحياة المهنية على الصحة النفسية والتنبؤ بالتوافق لدى أساتذة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر,

33- فاتح العبودي، (2007)، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة.

34- لبد معتز محمد إبراهيم، (2013)، أساليب مواجهة الضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كليات المجتمع المتوسط بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر غزة.

35- محمد مكنياسي، (2006)، التوافق المهني وعلاقته بالضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية، دراسة ميدانية على اعوان السجون بمؤسسة إعادة التاهيل، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة.

36- موسى مطاطلة، (2009)، ضغوط العمل وعلاقتها بالتوافق المهني، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة.

37- نظيرة صالح، (2010)، اثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة الى الخارج دراسة ميدانية للطلبة المقبلين على التخرج، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزيوزو.

38- يمينة رندي، (2010)، دور المساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط الدراسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب دراسة مقارنة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.

الملاحق

الملحق رقم 01: قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة
حليمة شريفي	أستاذ محاضر –ب-	جامعة محمد بوضياف
كتفي عزوز	أستاذ محاضر –ب-	جامعة محمد بوضياف
بركات عبد الحق	أستاذ محاضر –ب-	جامعة محمد بوضياف
بلدية بن زطة	أستاذ مساعد –أ-	جامعة محمد بوضياف
عبد الحميد شحام	أستاذ مساعد –أ-	جامعة محمد بوضياف
واضح العمري	أستاذ محاضر –ب-	جامعة محمد بوضياف

الملحق رقم 02: استمارة الاستبيان

جامعة محمد بوضياف – المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

استمارة استبيان

عزيزتي الطالبة، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ... وبعد:

نحن بصدد تحضير بحث بعنوان: "ضغوط الحياة وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات".

ولتحقيق هذا الهدف نرجو التكرم بقراءة العبارات بدقة ثم التعبير عن رأيك فيها بوضع علامة (×) في المكان الذي يتفق مع ما تشعرين به، علما بأن الإجابات ستعامل بسرية وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. كما أنه لا توجد إجابة خاطئة وأخرى صحيحة.

شاكرين لك حسن تعاونك في خدمة البحث العلمي

البيانات الأولية:

- السنة الجامعية: أولى ماستر **5** ثاني ماستر **5**
- معدل السداسي الأول: ..... / 20 بالتقريب

الملاحق

ثانيا: مقياس ضغوط الحياة.

الرقم	المحاور	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا
المحور الأول: ضغوط الزوج					
01	ترهقني كثرة مطالب زوجي				
02	يزعجني أن زوجي لا يراعي ظروف دراستي الجامعية				
03	يضايقني إصرار زوجي إقامة الحفلات (العزائم) دون مراعاة ظروفي الدراسية				
04	يضايقني ترك زوجي المنزل لمدة طويلة				
05	يشعرني زوجي أن مصروفاتي الجامعية تشكل عليه عبئا كبيرا				
06	يضايقني عدم تعاون زوجي معي في الأعمال المنزلية				
07	يضغط زوجي علي للحصول على معدل مرتفع في الجامعة				
08	يلومني زوجي لانشغالي في الدراسة عن أبنائي				
09	أشعر بالإرهاق الجسمي بسبب كثرة مطالب زوجي				
10	يزعجني عدم اهتمام زوجي بأموري الصحية				
المحور الثاني: ضغوط الأبناء					
01	أعاني من كثرة المسؤوليات في تربية أبنائي				
02	يتعبني صعوبة التوفيق بين الدراسة ومسؤولياتي نحو أبنائي				
03	يضايقني مرض أبنائي أثناء فترة الامتحانات الجامعية				
04	يزعجني عدم وجود الوقت الكافي لتدريس أبنائي				
05	يزعجني أن الأعمال المنزلية تأخذ معظم وقتي				
06	ينفذ صبري من كثرة أعباء أبنائي				
07	أعاني من المسؤوليات الأسرية التي تفوق طاقتي				
08	يزعجني أن خروجي للجامعة يعرض أطفالي للإصابة ببعض الأمراض				
09	أقلق على أبنائي أثناء وجودي في الجامعة				
10	أعاني من أعباء الحمل والولادة أثناء الدراسة الجامعية				
المحور الثالث: ضغوط الدراسة					
01	أعاني من كثرة الأعباء الدراسية				
02	أعاني من عدم وجود وقت كاف للدراسة				
03	أواجه صعوبة في الانتظام في المحاضرات				
04	يلومني أعضاء الهيئة التدريسية لعدم التزامي بالمحاضرات				
05	أنزعج خلال فترة الامتحانات				
06	يزعجني عدم تعاون زملائي في الأمور الدراسية (إعطاء المحاضرات، الكتب)				
07	يضايقني تباعد أوقات المحاضرات				
08	أجد صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات				

الملاحق

09	يضايقني تحيز بعض أعضاء الهيئة التدريسية لبعض الطالبات				
10	يضايقني أن المحاضرين لا يقدرون ظروفي الأسرية				
المحور الرابع: ضغوط اقتصادية					
01	يضايقني زيادة النفقات في الدراسة الجامعية				
02	أجد صعوبة في توفير المواصلات للذهاب للجامعة				
03	يزعجني تزايد نفقات أسرتي				
04	أجد صعوبة في توفير متطلبات الرسوم الجامعية				
05	أتغيب عن الجامعة لعدم قدرتي على توفير أجرة المواصلات				
06	أفكر في ترك الجامعة بسبب الأوضاع المالية				
07	ألجأ إلى تأجيل الرسوم الجامعية بسبب الأوضاع المالية				
08	يزعجني أن مستوى دخل زوجي منخفض				
09	أجد صعوبة في الحصول على الكتب الدراسية بسبب الأوضاع المالية				
10	أجد صعوبة في شراء احتياجات أبنائي الضرورية				
المحور الخامس: ضغوط العلاقات الاجتماعية					
01	يضايقني سوء معاملة أهل زوجي لي				
02	أجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين				
03	يقلقني كثرة المناسبات العائلية والاجتماعية				
04	يتذمر أهل زوجي من دراستي في الجامعة				
05	ترهقني كثرة علاقات زوجي الاجتماعية				
06	أجد صعوبة في إيجاد الوقت الكافي لمجاملة أهل زوجي				
07	يزعجني أن علاقاتي الاجتماعية مع زميلاتي في الجامعة محدودة				
08	يضايقني كثرة الزيارات من الأقارب والجيران				
09	يتعمد أهل زوجي إظهار أخطائي بسبب دراستي في الجامعة				
10	أجد صعوبة في إيجاد الوقت الكافي لزيارة أهلي				

الملاحق

الملحق رقم 03: مخرجات برنامج SPSS

الملحق رقم () يبين مخرجات SPSS خام

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		ضغوطالحياة
Normal Parameters[a,b]	N	15
	Mean	131.47
	Std. Deviation	27.653
Most Extreme Differences	Absolute	.125
	Positive	.107
	Negative	-.125
Kolmogorov-Smirnov Z		.484
Asymp. Sig. (2-tailed)		.973

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Correlations

		المعدل	الرزوج	الابناء	الدراسية	الاقتصادية	العلاقات	ضغوطالحياة
المعدل	Pearson Correlation	1	.213	.370	.307	.243	.296	.329
	Sig. (2-tailed)		.445	.174	.267	.383	.284	.231
	N	15	15	15	15	15	15	15
الرزوج	Pearson Correlation	.213	1	.761**	.633*	.603*	.874**	.905**
	Sig. (2-tailed)	.445		.001	.011	.017	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
الابناء	Pearson Correlation	.370	.761**	1	.608*	.579*	.734**	.851**
	Sig. (2-tailed)	.174	.001		.016	.024	.002	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
الدراسية	Pearson Correlation	.307	.633*	.608*	1	.477	.650**	.765**
	Sig. (2-tailed)	.267	.011	.016		.072	.009	.001
	N	15	15	15	15	15	15	15
الاقتصادية	Pearson Correlation	.243	.603*	.579*	.477	1	.724**	.810**
	Sig. (2-tailed)	.383	.017	.024	.072		.002	.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
العلاقات	Pearson Correlation	.296	.874**	.734**	.650**	.724**	1	.941**
	Sig. (2-tailed)	.284	.000	.002	.009	.002		.000
	N	15	15	15	15	15	15	15
ضغوطالحياة	Pearson Correlation	.329	.905**	.851**	.765**	.810**	.941**	1
	Sig. (2-tailed)	.231	.000	.000	.001	.000	.000	
	N	15	15	15	15	15	15	15

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملاحق

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Statistics

		الرزوج	الابناء	الدراسية	الاقتصادية	العلاقات	ضغوطالحياة
N	Valid	15	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		28.13	23.20	21.93	30.67	27.53	131.47
Median		28.00	22.00	20.00	33.00	26.00	129.00
Mode		27[a]	25	17[a]	23[a]	21[a]	153
Std. Deviation		6.232	5.747	5.257	7.257	7.680	27.653
Variance		38.838	33.029	27.638	52.667	58.981	764.695
Range		22	21	20	24	24	97
Percentiles	25	24.00	19.00	17.00	25.00	21.00	108.00
	50	28.00	22.00	20.00	33.00	26.00	129.00
	75	34.00	26.00	25.00	36.00	35.00	153.00
	100	39.00	35.00	33.00	40.00	40.00	180.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	15	6.9
	Excluded[a]	202	93.1
	Total	217	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	50

الملاحق

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.867
		N of Items	25[a]
	Part 2	Value	.823
		N of Items	25[b]
	Total N of Items		50
	Correlation Between Forms		.790
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	.883
		Unequal Length	.883
	Guttman Split-Half Coefficient		.875

a. The items are: 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 1., 2., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 1., 2., 3., 4., 5., 6..

b. The items are: 7., 8., 9., 10., 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., V1.