



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

كلية: العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي



الموضوع:

**الضغط النفسي وانعكاساته على التوافق الدراسي
لدى عينة من الطالبات المقيمت بالإقامة الجامعية**

حسوني رمضان 02

- دراسة ميدانية بجامعة المسيلة -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي LMD

إشراف الأستاذة:

د/ إسماعيلي يامنة

إعداد الطلبة:

مشري نسبية

صوشي سامية

خير الدين سمية

2016/2015

الصفحة	فهرس المحتويات	الرقم
	كلمة شكر	
أ - ب	مقدمة:.....	
13-05	الفصل التمهيدي:.....	
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
7-5	مشكلة الدراسة:.....	1
8	فرضيات الدراسة :.....	2
10-8	مصطلحات الدراسة:.....	3
10	أسباب اختيار الموضوع.....	4
11-10	أهمية الدراسة.....	5
11	أهداف الدراسة.....	6
13-12	الدراسات السابقة.....	7
	الفصل النظري ————— الفصل الثاني: الضغط النفسي	
15	تمهيد.....	
17-16	خلفية تاريخية حول الضغط النفسي.....	1
21-17	تعريف الضغط النفسي.....	2
22-21	أنواع الضغط النفسي.....	3
25-22	أعراض الضغط النفسي.....	4
26-25	خصائص الضغط النفسي.....	5
31-26	النظريات المفسرة للضغط النفسي.....	6
31	علاج الضغط النفسي.....	7
32	خلاصة.....	
	الفصل الثالث: التوافق الدراسي	
34	تمهيد.....	
35	تعريف التوافق الدراسي.....	1

36	أبعاد التوافق الدراسي.....	2
37-36	مظاهر التوافق الدراسي.....	3
38-37	العوامل المساعدة على التوافق الدراسي.....	4
39-38	مشكلات التوافق الدراسي.....	5
40	خلاصة.....	6
الفصل الرابع: الطالب الجامعي		
42	تمهيد.....	
44-43	تعريف الطالب الجامعي.....	1
48-44	خصائص الطالب الجامعي.....	2
50-48	حاجات الطالب الجامعي.....	3
51-50	مشكلات الطالب الجامعي.....	4
51	الطالب الجامعي و التنمية.....	5
52	خلاصة.....	6
الفصل الخامس: منهجية البحث		
54	تمهيد.....	
55	منهج البحث.....	1
56	العينة.....	2
56	مجالات البحث.....	3
56	متغيرات البحث.....	4
57	أدوات البحث.....	5
58	خلاصة.....	6
الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج		
64-60	عرض و تحليل النتائج وفق الفرضيات.....	1
67-65	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.....	2
68-67	النتيجة العامة.....	3

68الاقتراحات	4
جخاتمة	
75-70قائمة المراجع	
99-77الملاحق	

كلمة شكر

مصداقا لقوله تعالى: ﴿لَنْ شَكَرْتُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم الآية 07)

نحمد الله على آلائه حمدا كثيرا مباركا فيه يوافي نعمه أن سهل لنا مبتغانا ووفقنا وأمدنا بالعزيمة والإرادة والصبر لإتمام بحثنا هذا.

نتقدم إلى كل من كان معنا من البداية وقدم لنا يد العون وعلى رأسهم

الدكتورة "**إسماعيلي يامنة**" لا على سبيل العادة في البحوث العلمية ولكن إيماننا صادقا بفضلها علينا وعرفانا له بما قدمه لنا من بداية بحثنا، فكان عن يسارنا معاتبا، وعن يميننا مشرفا وموجهًا، والذي غمرنا بعطائه وتوجيهاته القيمة التي ساهمت بإخراج بحثنا إلى النور، فيعجز القلم وتعجز الكلمات عن التعبير له عن مدى شكرنا وامتناننا له، فنسأل الله تعالى أن يجزيه عنا كل خير.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل للسيد: " مدير الإقامة "

ونتقدم كذلك بشكرنا إلى جميع من قدموا لنا يد المساعدة خلال فترة تربصنا بجامعة

المسييلة

الأعضاء والبحر:

سامية – نسيبة – سميرة

مقدمة

لقد عاش الإنسان منذ عديد الأزمان في حركة وتحول في حياته ، فكانت حياته مليئة بالحركة و النشاط وخاصة النشاط الجسدي آنذاك و رغم ذلك كان الإنسان بمجرد أن ينتهي من نشاطه البدني يخز نائماً.

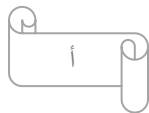
بهذا يرتاح جسمه و عقله معا ، ويبدا يوماً آخر ملئه الحركة و النشاط و العمل كأنه خلية من النحل فكانت حياته تمتاز بالهدوء و الاستقرار.

ولكن مع تطور حياة الإنسان و مع مرور الزمن ، شهدت حياته تغيرات كلية ورغم إن هذا التغيير ساهم في راحته إلا انه اثقل عاتقه بالكثير من المسؤوليات ومع تطور التكنولوجيا و عصر العولمة و الوسائل الحديثة زادت عنده المشاكل و الاضطرابات.

وهنا برزت ظاهرة الضغط النفسي فقد اصبح الإنسان كلما ساير التطور والعصر ، وكلها وقف عاجز أمام نفسه وكلما قلت راحته النفسية وكلما أصبحت حياته في نمط متسارع ، وكانه يركض يلحقها وهذا ما ولد عنه الكثير من الاضطرابات فيدخل في متاهة المرض النفسي ، و تظهر نتائجه السلبية علي المستوي النفسي و الجسدي وأيضا ما يتولد عنه سوء التوافق الدراسي فهو تلك الحالة من عدم الرغبة في الدراسة و عدم التوافق مع البيئة الدراسية ، سواء معلمين او زملاء بالأخص الطالبات فيسبحون في عالم الخيال .

فذلك الضغط النفسي يولد العديد من المشاكل و علي العديد من الأصعدة لذلك أتت دراستنا مقسمة إلي قسمين:

الجانب النظري: تناولنا فيه فصول :



الاطار العام للدراسة: واشتمل علي الإشكالية ، الفرضيات ، أهمية الدراسة أهدافها مصطلحاتها ، الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: اشتمل علي ماهية الضغط النفسي : تعريفه ، أنواعه ، أعراضه أسبابه ، النظريات المفسرة.

الفصل الثالث: اشتمل علي ماهية التوافق الدراسي : تعريف التوافق ، أنواعه العوامل المساعدة علي التوافق الدراسي ،مشكلات التوافق الدراسي .

الفصل الرابع: اشتمل الطالب الجامعي تعريفه ، خصائصه ، حاجاته ، مشكلاته و الطالب الجامعي و التنمية.

أما فيما يتعلق بالجانب التطبيقي تناولنا فصلين:

الفصل الخامس: منهجية البحث اشتمل علي:

منهج الدراسة ، العينة بالإضافة إلي حالات الدراسة ، أدوات الدراسة ، مختلف الأساليب الإحصائية .

أما الفصل السادس: هو عرض و تحليل و مناقشة النتائج ، نتيجة عامة ومجموعة من الاقتراحات

الفصل التمهيدي

- (1) – الإشكالية.
- (2) – فرضيات الدراسة.
- (3) – مصطلحات الدراسة.
- (4) – أسباب اختيار الموضوع
- (5) – أهمية الدراسة.
- (6) – أهداف الدراسة.
- (7) – الدراسات السابقة.

1 / الإشكالية:

تعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن الذي يشهد تطورات و التغيرات السريعة في جميع مجالات الحياة و أصبح الضغط النفسي جزءا هاما من حياة الإنسان لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر و قد تعددت آراء الباحثين حول مفهوم الضغط النفسي إلا أنها تجتمع كلها حول ضرورة توفير مواقف ضاغطة تتبعها استجابة من فرد لهذه المواقف ويرى "لازاروس" إن الإنسان عندما يدرك قدرته علي التوازن بين متطلبات المواقف وقدرته علي الاستجابة لهذه المتطلبات في موقف ذي أهمية فانه يشعر هيمنة الضغوط عليه ولكن إذا استطاع الاستجابة لتلك المتطلبات فان الضغط يكون مقبولا و هذا يعني إن قدرا من الضغوط ضروري لمواجهة تلك متطلبات الحياة اليومية و هذا هو الجانب الإيجابي للضغط و الهدف منه استثارة الأفراد و تنشيطهم ليرفع مستوي أدائهم و لكن ذلك لا يعني أن الموقف المتكرر لموقف الضغط يكون لها تأثيرات إيجابية دائما بل تكرر المواقف الضاغطة خاصة عندما يكون مصحوب بالفشل تترك أثارها السلبية التي تضعف من قدرات الفرد التوافقية التي تسبب انعكاسات و زادت من حدته الكثير من التحولات السريعة التي شهدها العالم في العقدين الماضيين في شتي الميادين وقد تركت وطأة الانفتاح الثقافي في تداعيات غير مسبوقه في تاريخ الشعوب حيث شكلت أزمت جديدة علي المستوي الفردي و الجماعي للإنسان المعاصر بنفس المنظور تزايدت معدلات الضغط النفسي علي المستوي المحلي و العالمي

الاستجابة الحتمية لمختلف أحداث الحياة الشاقة هي مختلف الانعكاسات التي تنشأ عليه مثل التوافق الدراسي علي الطالبات المقيمت بالإقامة الجامعية فان هذا الضغط يترجم علي عدة أصعدة للحالة النفسية للطالبات المقيمت

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

وأشار "Toffler" إننا نعيش في عصر الضغوط النفسية حيث إن مختلف التغيرات أصبحت سريعة مما يضاعف من حدة وقوع أزمات النمو يجعل الفرد يشعر بالاغتراب و تشير الإحصائيات إن 80% من أمراض العصر مثل النوبات القلبية.

و ضغط الدم بدايتها الضغوط النفسية و تمثل الضغوط النفسية للطالب احدي ظواهر الحياة التي تتطلب منه توافقا أو إعادة توافق مع البيئة و ثمة العديد من الآثار المترتبة علي الضغط النفسي إنها تبدد طاقات الطلبة تجعلهم اقل قدرة علي مواصلة الانتباه

و كذلك الاستذكار الجيد مما قد ينعكس علي مستوي التوافق الدراسي قد تؤدي إلي اضطراب العلاقة ويسبب آثار كبيرة و تتضح هذه الآثار لدي طلاب في الشعور باليأس في المستقبل و يؤكد كل من "Sharon"، "Basin"

إن طلاب الجامعة الذين يقعون القبول لسلوكهم هم الأفراد الذين يستطيعون مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و يصبح لديهم القدرة علي التوافق السريع من متطلبات البيئة الجامعية

إن نصيب الحياة الجامعية من المشكلات التي يعاني منها الطلاب و خاصة المقيمين اكبر من نصيب الحياة الأخرى لان الحياة الجامعية تشغل و قتهم و اهتمامهم

أشار "جمال الدين محمد زكي عبد الرحمن في 2011

التوافق النفسي و الاجتماعي و الدراسي في أوساط طلاب جامعة ماليزيا يهدف إلي معرفة مستوي التوافق خاصة الدراسي لدي طلاب الجامعة يتميز بالإيجابية تكونت عينة البحث من 50 طالب و طالبة اختارت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

استخدم الباحث مقياس للتوافق أعده باللغة العربية "عثماني نجاتي" توصلت الدراسة إلي نتائج مؤداها لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي بين الطلاب و الطالبات لجامعة ماليزيا

ومن هنا تأتي هذه الدراسة لتتناول موضوع :

الضغط النفسي و انعكاساته علي التوافق الدراسي لدي عينة من الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية.

فكان التساؤل الرئيسي علي الشاكلة الآتية:

ما هي انعكاسات الضغط النفسي علي التوافق الدراسي لدي الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية ؟

إما التساؤلات الفرعية فكانت:

1/ ما هو مستوى الضغط النفسي للطالبات المقيمات؟

2/ ما هو مستوى التوافق الدراسي للطالبات المقيمات بالقامة؟

3/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدي الطالبات المقيمات بين الضغط النفسي و التوافق الدراسي ؟

2/ فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

ينعكس الضغط النفسي سلبا علي التوافق الدراسي لدي الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية

أما الفرضيات الفرعية:

- 1/ مستوى الضغط النفسي للطالبات المقيمات بالإقامة مرتفع .
- 2/ مستوى التوافق الدراسي للطالبات المقيمات بالإقامة مرتفع .
- 3/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدي الطالبات المقيمات بين الضغط النفسي و التوافق الدراسي تعزي للسن .

3/ مصطلحات الدراسة:

1.3/ الضغط النفسي :

لغة : في اللغة العربية كلمة stress تقابلها (كرب ، شدة) كما يعد أيضا (القهري ، الضيق) و جاء في تعريف مصطلح الضغط في معجم علم النفس المعاصر بمعني الإجهاد و هو مصطلح يستخدم للدلالة علي نطاق واسع في حالات الغثيان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بلغة القوة (رياض العاسمي 2011)

رهق عام ، إرهاق (stress, n) إجهاد (stress de l'accélération n n) فريال
علوان وآخرون ، 1971، ص 746)

اصطلاحا:

الضغط النفسي stress هو البلى و التمزق الذي تعاني منه عقولنا و أجسامنا و نحن نحاول الكفاح علي قدم المساواة أو بنجاح في محيطنا المتغير باستمرار و غالبا ما يعتبر الناس الضغط النفسي ضغط في العمل أو ابنا مريضا بل هذه الأحداث هي مثيرات ولكن الضغط هو بالفعل رد فعل الجسم الداخلي علي هذه العوامل حالة من الإجهاد العقلي و الجسمي تحدث تقريبا للحوادث التي تسبب قلقا أو إزعاجا و تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة للخصائص العامة التي تسود بيئة العمل هو عبارة علي رد فعل طبيعي أو عقلي أو انفعالي ناتج علي استجابة الفرد و التوترات البيئية و الصراعات، هي حالة من عدم التكيف هو التهديد المدرك (حقيقي أو متخيل) للصحة النفسية و الجسمية و الانفعالية و الروحية التي تنتج سلسلة من الاستجابات و التكيف الفيزيولوجي التعريف الإجرائي : يعرف الضغط النفسي في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد في مقياس الضغط النفسي.

2.3 تعريف التوافق :

هي العملية الدينامية المستمرة التي تحقق للفرد أهدافه و تعمل علي إشباع حاجاته كما تقده بالصحة النفسية و الجسدية بالإضافة للتأقلم و الانسجام.

(خير الله، 1981 ص 52).

تعريف التوافق الدراسي:

اصطلاحا:

هي قدرة الطالب أو الطالبة علي بناء علاقات اجتماعية طبيعية مع الأساتذة ومع الزملاء و محيط الدراسة

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

و حصول علي مستوي جيد من التحصيل الدراسي و تقبله للضوابط التي تدير عليها (دسوقي 1974 ص 98).

التعريف الإجرائي :

يقصد بالتوافق الدراسي إجرائيا مجموع درجات التي يتحصل عليها الطالب أو الطالبة في مقياس التوافق الدراسي الذي يطبق في الدراسة.

4/ أسباب اختيار الموضوع:

1.4 أسباب ذاتية:

الاهتمام الشخصي بالضغط النفسي و التوافق الدراسي الاهتمام الشخصي بالطالبات المقيّمات ملاحظة و جود مجموعة كبيرة من طلبة المقيّمين يعانون من الضغط النفسي و غير متوافقين دراسيا

2.4 أسباب موضوعية:

انتشار الضغط بشكل ملفت بين أوساط المتعلمين خاصة الطالبات المقيّمات تأثير الضغط النفسي علي التوافق الدراسي

أهمية معرفة الأساليب التي تخفف من الضغط النفسي

5/ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الجانب الذي تنصدي لدراسته ،حيث تسعى لدراسة الضغط النفسي و انعكاساته علي التوافق الدراسي لدي عينة من الطالبات الجامعيات المقيّمات بولاية المسيلة و لهذه الدراسة أهمية من الناحيتين النظرية و التطبيقية فمن الناحية النظرية.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

ترجع أهمية الدراسة إلي دورها في إثراء الأطر النظرية المتعلقة بالدراسات النفسية في مجال الصحة النفسية كما نجد هذه الدراسة تركز علي مرحلة الرشد بصفة خاصة ، و ذلك لما تتسم به من انتشار الضغوط النفسية عند الراشد إثراء و إعطاء معلومات أكثر عن أساليب لمواجهة الضغوط النفسية و هذا لتحقيق التوافق الدراسي بشكل أفضل أما من الناحية التطبيقية :

إعداد مقياس مناسب يتناول أساليب مواجهة الضغوط النفسي لدي الطالبات المقيمت بالجامعة بولاية المسيلة كما تبدي الأهمية التطبيقية فيما توفره هذه الدراسة من بيانات و معلومات في مجال التوافق الدراسي للطالبات المقيمت ، و فيما تسفر عنه الدراسة الحالية من بيانات و نتائج يمكن إن توظف في تخفيف من الضغوط النفسية.

6/ أهداف الدراسة:

1.6 الهدف النظري:

يتمثل في محاولة تقديم إطار نظري شارح لمفهوم الضغط النفسي و أساليب مواجهتها ، و إطار نظري حول التوافق الدراسي و العوامل التي من شأنها أن تعيق الطالبات المقيمت في توافقهن المدرسي، و إطار نظري حول الطالب الجامعي و

2.6 مشكلاته الهدف التطبيقي:

تحاول الدراسة تقديم أساليب للطالبات المقيمت للتخفيف من حدة الضغط النفسي لديهم تغيير طريقة إدراك الطالبات المقيمت للضغوط النفسية كما تهدف للكشف عن وجود أو عدم وجود فروق في الضغط النفسي و التوافق الدراسي تعزي لمتغير السن

7/ الدراسات السابقة:

- عبد الله محمد صالح الضريبي : أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلبة جامعة دمار و علاقتها ببعض المتغيرات (2004) بهدف بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي الطلبة الجامعة و تكونت عينة البحث من 733 طالب و توصلت الدراسة إلي إن أكثر الأساليب شيوعا لمواجهة الضغط النفسي لدي طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب و التجنب

- صالح المهدي الحويج: الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة بكلية الاقتصاد و الأدب (2004-2005) تهدف الدراسة إلي التعرف علي الضغوط النفسية الشائعة لدي العينة المبحوثة و تشمل العينة الدراسة (141) طالب و طالبة حيث توصلت الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية لدي الذكور و الإناث

- مازن احمد عبد الله شمسان: علاقة الضغوط النفسية و الدافعية للإنجاز و مركز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب الجامعيين في الريف و الحضر (2005) تهدف الدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة و الدافعية للإنجاز و مركز التحكم و بين التوافق الدراسي و ذلك علي عينة من الطلاب الجامعيين في الريف و الحضر في جامعة عدن اليمنية و تشمل عينة الدراسة (200) طالب و توصلت الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الجامعيين في الريف و المدينة

- زياد بركات : التوافق الدراسي لدي طالبات الجامعة دراسة مقارنة بين المتزوجات و غير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات (2006) تهدف الدراسة إلي مقارنة القدرة علي التوافق الدراسي بين المتزوجات و غير المتزوجات و معرفة تأثير المتغيرات (مكان السكن و العمر و التخصص) و تكونت عينة البحث من (190)

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

طالبة و توصلت الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات المتزوجات و غير متزوجات في القدرة علي التوافق الدراسي وذلك لمصلحة الطالبات المتزوجات

- صالحى هناء: علاقة الضغط النفسي بمستوي الطموح لدي طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة (2010-2012) تهدف الدراسة إلي الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من الضغط النفسي و مستوي الطموح الدراسي لدي طلبة مقيمين وعينة الدراسة تشمل (200) طالب من كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية و كلية العلوم الطبيعية و الحياة و توصلت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدي طالب الجامعي المقيم و ذلك باختلاف الكليات (كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية و كلية علوم الطبيعة و الحياة)

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد.

- (1) - خلفية التاريخية حول الضغط النفسي.
 - (2) - تعريفات الضغط النفسي.
 - (3) - أنواع الضغط النفسي.
 - (4) - أعراض الضغط النفسي.
 - (5) - خصائص الضغط النفسي.
 - (6) - النظريات المفسرة للضغوط.
 - (7) - علاج الضغط النفسي.
- خلاصة.

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية احد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة و قد شاع استخدام كلمة stress في ميدان الهندسة و الدراسات الفيزيائية لتشير إلي قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر علي موضوع طبيعي هذا المفهوم استعاره علم النفس للدلالة علي نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية و سلوكية ناتجة علي الأحداث الضاغطة إذ تعدد التفسيرات النظرية لهذا المفهوم إذ يعتبر من المواضيع التي حازت علي اهتمام الباحثين في علم النفس و العلوم الإنسانية عموماً إذ يعتبر الضغط بمثابة ظاهرة نفسية معقدة سنتناول في هذا الفصل الأول من الجانب النظري تعاريف متعددة للضغط و النظريات المفسرة بالإضافة للعديد من الأشياء.

1- نبذة تاريخية علي ظهور مفهوم الضغط النفسي :

عرفت كلمة الضغط تطورا عبر فترات من الزمن ، وهي مشتقة من الكلمة اللاتينية stringer و تعني شدة ، ضيق ، عقد أو الربط أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف و هذا الاحتضان يجب إن يكون الشعور فيه متبادلا jean ben

(Jaman sati 1993.03)

إن تحديد مفهوم الضغط من الناحية الزمنية صعب للغاية و يحتمل إن هذا المصطلح استعمل لأول مرة خلال القرن الرابع عشر و لكن الاستعمال لم يكن بصورة ثابتة و منظمة ، و استعملت فيما يعد في الكتب الإنجليزية مفاهيم أخرى للدلالة علي الضغط منها:

Striasse stress و بالرغم من الكلمة و مشتقاتها و جدت منذ قرون إلا إن أصلها غير معروف إلي حد الآن، و لأنه من الصعب البحث قبل القرن الرابع عشر ، إلا انه يمكن القول بان بداية انتشار هذه الكلمة كان خلال القرن التاسع عشر و خلال هذه الفترة يقول Claude Bernard ان التغيرات الخارجية في البيئة يمكنها إن تعطل الكائن العضوي و لكي يحافظ علي نفسه يجب إن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات

(عمار طيب كشود : 303.1995)

ويعتبر الفيزيولوجي الأمريكي "walter. Canon" من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أورد فعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال او المواجهة ، و كشفت أبحاث "كانو" عن وجود ميكانيزم أواليه في الجسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة علي مواجهة التغيرات التي تواجهه (علي عسكر : 34.2000)

الفصل الثاني: الضغط النفسي

ويعتبر "Hans selye" من أشهر الباحثين الذي ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغوط يعرف باب الضغط ، و أفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابه الذي أصدره عام 1956 م وقد عرف الضغط بأنه الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة (عمار الطيب :304)

2/ تعريف الضغط النفسي :

الضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة وقد أطلق العلماء الكثير من التعريفات للضغوط وهذه التعريفات اختلفت تبعا للمدارس التي ينتمون إليها في اللغة الضغطة بالضم تعني الضيق و الشدة و ضغطة عصره وزحمه و تتضاغطوا و ازدحموا (الفيروز ابادي:303.1986) ،ضغط ضغطا عصرا، ضيق علي الشخص (قاموس العربي الوسيط:444.1996)

أما "سيللي" 1976 ، seyle الذي هو الأب الروحي لدراسات الضغط يعرفها إنها الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فالجسم يبذل مجهود لكي يتكيف مع الظروف الخارجية و الداخلية محدث نمط من الاستجابات الغير نوعية التي تحدث حالة من السرور أو الألم عرفها غولد نبرغ1977 ، Goldenberg بأنها : " ظروف شديدة تنهك الإنسان و تبدد قدراته "

أما " بلوشر 1987 ،Blusher" بأنها : التهديد الذي يواجه إشباع الحاجات

سبيك 1993 spock صراع ضميري يقود الإنسان إلي الانطفاء وهو مشكلة معنوية يمكن حلها بتقييم الإنسان لنفس حين يعرف ما هو صحيح و ما هو خطأ أي انه يعتبر الضغط مثيرا العاصي 1993 عرفه مجموعة من المؤثرات التي تتجمع في الإنسان وهو حالة من التوتر الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط علي الفرد و تخلق حالة من اختلال التوازن و اضطراب السلوك (رشيدي،1997.17).

الفصل الثاني: الضغط النفسي

كذلك استخدم مصطلح الضغوط النفسية في علم النفس ليدل علي الموقف الذي يكون فيه الفرد واقع تحد إجهاد انفعالي أو جسمي فإنها تؤدي إلي اضطرابات سيكوسوماتية بالإضافة إلي القلق و الاكتئاب كما إن القابلية لدي الأفراد لتحمل الضغوط قد تؤدي إلي تنبيه المرض النفسي (الفاعوري:1990:23).

يري "الأشوال " الضغوط النفسية تتوقف علي عنصرين رئيسيين هما الفعل ورد الفعل يقول عموماً لا يمكن إن شخص ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم يكن هناك مصدر لهذه الضغوط و الاستجابات من جانب الفرد وعلي ذلك فان العناصر التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغطة و الاستجابة لهذا الموقف الضاغط (الأشوال :1993:15).

يري محمد 1992: " إن الضغط نتيجة للتفاعل بين مسببات الضغط و خصائص التي يتسم بها الفرد و بذلك نصب المكونات الثلاثة للضغط وهي المسببات ، خصائص الفرد ، و التفاعل بين كل منهما (محمد : 1993:23).

ما نستخلصه من التعاريف السابقة:

الضغوط النفسية تنجم علي التفاعل الدائم بين الفرد و العوامل الداخلية و الخارجية و ظروف العمل و مصاعب الحياة احد تلك العوامل الضغوط النفسية الشديدة تحمل في طياتها انفعالات سلبية غير سارة تأثير الضغوط النفسية يختلف من شخص لأخر و تعود ذلك لعدة أسباب منها التهيؤ الشخصي عن مواجهة مطالب البيئة من جدير ذكره ليست نتائج ضغوط تكون مدمرة لحياة الإنسان من الطبيعي يتعرض الإنسان للضغط مادام حيا ووجود ضغط متوسط يعطي للفرد دافعية للتقدم و العطاء.

1.2/ تعريفات أخرى للضغط النفسي :

علي الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع " الضغط النفسي " من طرف المهتمين بالصحة النفسية و البدنية إلا أن مفهوم الضغط يختلف من مفهوم لآخر "Williams" يقول بان الضواغط قد جاءت لتشير إلي تلك القوي المؤثرات التي توجد في البيئة (رونالدي ريجيو : 1999.290.291).

و الضغط هو ردود الأفعال الفيزيولوجية و الانفعالية و النفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل و ردود الأفعال الفيزيولوجية تتضمن علامات علي الاستثارة الزائدة مثل سرعات ضربات القلب ، و استجابات فيزيولوجية تساعد الفرد علي التصدي للأخطار المتعلمة ، أما الاستجابات الانفعالية للضغط تشمل القلق، الخوف و الإحباط ، أما ردود أفعال نفسية فتشمل تقييم مصدر الضغط وما ينتج عنه من آثار علي التفكير في جميع المواقف التي يحدث فيها الضغط .

استعمل مصطلح الضغط النفسي بالتناوب مع مصطلح القلق و أكدت دراسة الباحثين السيكولوجيين بان القلق علامة علي ان هناك شيئاً غير متزن في المحيط النفسي للفرد، و الضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلالاً نفسياً أو عضوياً لدي الفرد و ينتج عن عوامل بيئية خارجية أو منظمة أو قيود نفسه و هناك ثلاث مكونات رئيسية للضغط هي: المثير، الاستجابة، التفاعل (اندرولاقن. مارك جي لاس: 1991.180).

2.2/ الضغط النفسي علي أساس المثير الخارجي:

يستخدم للإشارة إلي القوي الخارجية التي تتواجد في بيئة الأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد (صلاح محمد عبد الباقي: 167.1999).

3.2/ الضغط علي أساس الاستجابة:

يستخدم للإشارة إلي ردة فعل الواعية أو غير واعية علي التهديدات التي تواجه الفرد و يتولد عنه شعور بالألم ، الذنب ، الوحدة و الارتباك .

4.2/ الضغط علي أساس التفاعل: هو مجموعة من التفاعلات بين الفرد و بيئته والتي تتسبب في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة.

يعرفه " عبد المنعم الحنفي " : بأنه حالة المحنة تعصب المرء أي تشدد و تعصف به فيقال الأمر عصيب، أي انه يتوتر و يقلق و تستنفر دفاعاته البدنية و النفسية للتهيؤ مع الموقف العصيب فيحقق عن توتره و قلقه و يستعيد التكامل و التوازن الذي كان له (فرج عبد القادر و آخرون:124).

يعرفه "ريفولي Rivolie" الضغوط أو العبارات التي تشير إليه هي مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي علي مجموعة من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي و الفيزيولوجي (بو علي نور الدين:16.1993).

5.2/ يعرفه " فرج عبد القادر طه " : بأنه حالة فيزيولوجية تؤدي إلي انخفاض الاستجابة أو الكفاية أو القدرة علي الاستمرار في العمل بسبب استمرار بذل الطاقة في إنجاز العمل ، فتؤدي بالفرد إلي الأحاسيس بالمشاعر معقدة التي تضايق الفرد و تؤلمه (فرج عبد القادر و آخرون:124).

الفصل الثاني: الضغط النفسي

أما " لازاريس Lazarus" فيقول بان الضغط ليس استجابة و مثير و يركز علي انه العمليات الوسيطة ، فالضغط حسب رأيه هو تقييم الفرد للأحداث (lazarus.Rsand Falkmam :1984.13)

نستنتج من التعريفات السابقة بان الضغط النفسي هو حالة ديناميكية تقوم علي إدراك الفرد للفرص و المحددات و المتطلبات التي تقود لأهداف هامة لكنها غير مؤكدة أي إن هذه الأهداف ذات قيمة مادية أو معنوية هامة بالنسبة للفرد والذي يشعر بالمخاطر و عدم التأكد من تحقيقها و بالتالي فان الشروط التي تؤدي إلي الضغط تتضمن وجود عنصرين هما: وجود هدف، ووجود مخاطر محيطة بالهدف.

3/ أنواع الضغط النفسي:

3. 1 الضغط النفسي الإيجابي :

هو عبارة عن التغييرات و التحديات التي تقيد النمو الفرد في تطوره، و هذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام و يساعد علي زيادة الثقة بالنفس.

3. 2 الضغط النفسي السلبي:

هو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وهذه الضغوط تؤثر سلبا علي الحالة الجسدية النفسية و تؤدي إلي عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصراع و الأم المعدة و تشنجات العضلة و ارتفاع ضغط الدم و السكري (ماجد بهاء الدين عبيد:2008.30).

الفصل الثاني: الضغط النفسي

ويشير Worralletmay إلي ثلاثة أنواع من الضغوط هي:

3. 4. 1 الضغط العادي: وهو المستوي الذي يمكن استعادته و يعد ادني مستوي للضغوط و هذا النوع يتعرض له الكثير من الناس في معظم الأوقات وتكون مشكلات الحياة هينة عند هذا المستوي و يمكن التعايش معها.

3. 4. 2 الضغط الحاد: هذا الضغط يتعرض له الفرد الذي يعيش أطول فترات حياته في بيئة يسودها الاكتئاب، و هذا النوع يحتاج إلي التدخل و العلاج للحد من تأثيره و التغلب علي مشكلات التي يسببها كالقلق و الخوف .

3. 4. 3 الضغط الشاذ : هذا النوع يضم مجموعة من الأمراض العصابية و الذهانية و التي تظهر نتيجة ثورة الفرد ضد نفسه و ضد الآخرين (هول وليندزي.239.241).

4/ أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه توترات هرمونية ، يمكن أن يحدث تشكيلة من الأعراض :

4. 1 الأعراض الجسدية:

- تغيرات في نمط النمو

- التعب

- تغيرات في الهضم، الغثيان ، القيء ، الإسهال

- فقدان الدافع الجنسي

- ألآم الرأس

- آلام و أوجاع في أماكن مختلفة من الجسم

- العدوى

- عسر الهضم

- الدوار الإغماء ، التعرق ، الارتعاش

- تتمل اليدين و القدمين

- الوجيب (خفقان القلب بسرعة و قوة)

- نبضات القلب خاطئة

4. 2 الأعراض العقلية :

- فقدان التركيز

- انحطاط في قوة الذاكرة

- صعوبة في اتخاذ القرارات

- التشوش (الفوضى ، الارتباك)

- الانحراف علي الوضع السوي

- نوبات هلع

4. 3 الأعراض السلوكية :

- تغيرات في الشهية. أكل كثير أم قليل

- اضطرابات في الأكل ، فقد الشهية أو شره مرضي

الفصل الثاني: الضغط النفسي

- زيادة في تناول الكحول و سائر العقاقير (شيخاني سمير :2005.18)

- الإفراط في التدخين

- التملل

- القلق (المتميز بحركات عصبية)

- قضم الأظافر

- وسواس المرض (توسوس المرء علي صحته خاصة عندما يكون مصحوب بتوهم

وجود مرض جسماني

4.4 الأعراض العاطفية :

- نوبات اكتئاب

- نفاذ الصبر وحدة الطبع

- نوبات غضب شديدة

- فساد في العادات و الأحوال (كنظافة) المفضية إلي الصحة و المظهر (شيخان

سمير .2005 . 19)

5 / الخصائص المميزة للضغط :

لكل ظاهرة لها خصائص تميزها علي غيرها من الظواهر و تحدد هويتها ومن

الخصائص ما يلي :

(1) **المادية** : الضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية نشأتها تكون من

مثيرات تكون في طبيعة بنية النظام الاجتماعي كما إنها تنشأ من مثيرات حيوية

و مثيرات نفسية

(2) الانتشار و العمومية بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد إلا أنهم كلهم تحت طائلة الضغوط النفسية هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم ، و هذا في استعداداتهم النفسية.

(3) تنوع النشأة تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة فالحوادث المرغوبة والغير مرغوبة تؤدي إلي تغير الحياة و الخبرات السارة تسبب ضغوط لكنها قليلة اذا قورنت بالخبرات الغير سارة .

(4) عند حد معين تعتبر الضغوط دوافع إيجابية ، الفرد يتحرك حسب طبيعة الضغوط البيئة المحيطة، و تحقيق الهدف إشباع الحاجات .

(5) الضغوط مؤشر للتكيف فهي تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد انه متكيف أو يعاني من سوء التكيف إذا كانت فوق طاقته فهي مؤشر سوء تكيف و اضطراب.

(6) ذات طبيعة وظيفية: الضغوط في جانبها الوظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تفكك أو تكامل فيحدث الضغط لفشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه و عجزه في الضبط الاجتماعي.

(7) ذا طبيعة ديناميكية : الضغوط ليست استقرارية ، فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة فهي عند حد معين قوة نحو غاية و هدف وتتأثر بعدة عوامل ، درجة الوعي الذاتي للأفراد ، مستواهم الاقتصاديين الطبقة التي ينتمون إليها و ثقافتهم وتساهم الضغوط في تشكيل جوانب عديدة في شخصية الفرد و مهارته و تجعل منه كائن قادر علي التكيف و التوافق النفسي و الاجتماعي (الرشيدى.1999. 7. 14).

6/ نظريات مفسرة للضغط النفسي:

6. 1 نظرية تناذر التكيف: يؤكد بها الطبيب الكندي الأصل "Hans Selye" 1907-1982 ، قد تحدث في كتابه " ضغوط الحياة " عن جملة أعراض التكيف وهي مجموعة من الأعراض و التغيرات التي تحدث عندما يتعرض الكائن الحي لضغوط شديدة من اجل تحقيق نوع من التوافق بين الكائن و البيئة الضاغطة (عبد الرحمان العيسوي .13) وتتكون هذه الأعراض حسب سيلاي من ثلاث مراحل:

أ- مرحلة الإنذار: تمثل هذه المرحلة استعداد الجسم لمقاومة مصدر الضغط.

ب- مرحلة المقاومة: تتمثل في تطبيق آليات التعامل أو المجابهة المختلفة بهدف الوصول إلي مستوى التكيف المقبول.

ج- مرحلة الإنهاك: يتم فيها صرف كل الوسائل الدفاعية و التكيفية و المدخرة وعليه فان الخلية تنهار ، و يظهر الضغط الشديد أو الفشل الفسيولوجي و بالتالي يصبح الجسم غير قادر علي المقاومة و يصبح سريع التأثير بالأمراض ، أما عوامل الضغط فنقسمها هذه النظرية إلي ثلاث عوامل:

- عوامل الضغط الجسدي: مثل الأحداث المزعجة، الحوادث، و الآلام الجسدية

- عوامل الضغط النفسي: كالقلق، الانفعال، المخاوف ن الإرهاق الفكري.

- عوامل الضغط الاجتماعية: كالصراعات المهنية و العلاقات الاجتماعية السيئة

و العزلة (محمد احمد النابلسي و آخرون. 1991. 258).

6. 2 النظرية السلوكية:

توضح هذه النظرية إن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي هو الاستجابة الخاصة للعضو و للموقف الانفعالي و تؤمن هذه النظرية انه كنتيجة للارتباط بين الموقف الانفعالي و استجابة عضو خاص و يثير أي موقف ضاغط جديد استجابة لدي نفس العضو و عندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية و شديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراف في هذا العضو، و اخذ أصحاب النظرية يستخدمون مبدأ التدعيم و التغذية الرجعية لشرح تأثير العوامل السيكولوجية علي العلل الجسمية.

- يعتبر Megrath أول من صاغ نموذجاً في هذا المجال و اسماه بنموذج العمليات و يهتم بالعمليات التي تحدث أثناء مواجهة أو استجابة الفرد لمصدر الضغط ويرى أيضا إن الموقف المجهد أو الضاغط له أربع مراحل :

- المرحلة الأولى: تربط بين ا و ب و تسمى التقييم المعرفي.

- المرحلة الثانية: تربط بين ب و ج و تسمى بعملية اتخاذ القرارات

- المرحلة الثالثة: تربط بين ج و د وتسمى بعملية الأداء

- المرحلة الرابعة : تكون بين السلوك و الموقف وتسمى بعملية الحصيلة أو النتائج

برهن "شوارذن" إن التغذية الرجعية هي الأساس لكل عمليا الجسم المرتبطة بالاستجابات الأولية للجسم حينما يستقبل تهديدا و تكون نتيجة هذا النشاط زيادة في ضغط الدم ضربات القلب ، زيادة مستوي السكر في الدم مما يهيئ الجسم بكل استعداداته الفسيولوجية للهجوم أو الهروب (الهاشمي لوكيا وآخرون .7).

6. 3 النظرية الاجتماعية البيئية:

ظهرت هذه النظرية نتيجة لدراسات عديدة قام بها معهد البحوث الاجتماعية بجامعة ميتشغان (عمار كشرود . 1996 . 320)

قد تمت صياغة هذه النظرية من قبل Kran French يعتبر من روادها و صاغ سنة 1962 نمودجا اسماء بالنموذج الاجتماعي البيئي للضغط و يمثل هنا الضغط كعلاقة شاملة لمجموعة من الظواهر و العمليات التي تحتوي علي ستة أقسام مرتبطة بعوامل سببية فئات العلاقات و الفرضيات موضوعة بواسطة أسهم تدل علي اتجاهات سببية لفرضيات فئة (ا. ب) لها دور في عملية تأثير البيئة الموضوع الخارجي علي البيئة النفسية و فرضيات الفئة (ب. ج) تربط الحقائق في البيئة النفسية بالاستجابات المباشرة للفرد، فرضيات فئة (ج. د) ترتبط فيها الاستجابة المتأثرة للعمل و بمعايير الصحة و الأمراض فالنموذج الاجتماعي البيئي يحاول أن يطور نظرية شاملة للصحة النفسية ، و استعمله البعض كأساس تتبع الدراسات و البحوث بداية من المجهودات التي تتعلق بفهم بيئة العمل الموضوعي و انتهاء بدراسات الصحة و الأمراض ذات العلاقة المباشرة أو غير مباشرة بالضغط (عمار كشرود: 1995 . 322)

حاول "ميكانيك" تفسير المشاكل العالقة التي تتعلق بعلم النفس الاجتماعي التكييفي يعرف " ميكانيك" الضغط:

يعني استجابات غير مريحة يقوم بها الفرد في المواقف معينة وانه يغض النظر يواصل موضعا إذا كان الموقف ضاغطا أم لا فان الاستجابات للموقف الضاغط تتوقف علي أربعة عوامل هي:

- طاقة وقدرة الفرد
 - المهارات و المحاولات الناتجة عن التطبيقات الجماعية و التقليدية
 - الوسائل المعطاة للفرد من قبل البنية الاجتماعية
 - المعايير التي تحدد أين و كيف يستعمل الفرد هذه العوامل أو الوسائل.
- عندما يشعر الأفراد بأنهم ليسوا مستعدين لمواجهة الموقف الضغط فإنهم يمرون بخبرة تتمثل في عدم راحة للضغوط وتنتج تلك المشاعر من فقدان المعلومات الملائمة والمهارات ، فالأفراد الذين لديهم مهارات و استعدادات أكثر من غيرهم تكون لهم القدرة علي مباشرة العمل بثقة تامة أفضل من لا يملكون هذه الخصائص:

- يعتقد كثير من الطلبة الذين درسهم " ميكانيك " أنهم لو استطاعوا الدفاع ع أنفسهم بطريقة مناسبة وفي نفس الوقت حافظوا علي مستوي مقبول أو مريح لقلقهم فإنهم سوف يؤدون واجبهم بطريقة مناسبة .

- التحكم بنجاح في الموقف والمشاعر التي تتأثر بها أثناء العملية تتسم بقابلية الانعكاس وطبقا ل " ميكانيك " فان قابلية الانعكاس تتوقف علي الوسائل التكيفية التي تشمل السلوك و الأفكار المناسبة لموقف الفرد و مشاعره حوله (عمار كشرود . 323 . 303)

6 . 4 نظرية التحليل النفسي:

اهتم المحللون النفسيون بالاضطرابات السيكولوجية و قدموا نظرياتهم في التحليل النفسي التي ركزت علي مراحل النمو لتقدم تغيرات لكل اضطراب من اضطرابات السيكسوماتية وقدمت عدة بحوث في هذا الميدان ويرون إن التوترات والشدائد في نظام

الفصل الثاني: الضغط النفسي

واحد لها نتائج وعواقب مرضية تعود إلي النظم و الأجهزة الأخرى في الجسم (عمار كشرود:1995. 314)

حسب "Axender" فان القلق و الخوف الذي يحدثان نتيجة لصراعات حادة في حياة الإنسان فلا يعبر عنها فقط عن طريق مشاعر ذاتية بعد الراحة بل عن طريق تغيرات في عملية فسيولوجية وعندما تكون استجابات الجسم لمصادر الضغط غير مناسبة أو ملائمة فانه قد تظهر تلك العمليات الفسيولوجية الأساسية التي يمكنها إن تشمل: زيادة عدد كريات الحمراء داخل الجسم ، زيادة في إفراز الأدرينالين، وفي كمية السكر في الدم، والسيكسوماتية من وجهة نظر التحليل النفسي تصف اضطرابات

فسيولوجي ناتجة عن حالات انفعالية معينة وهي :

- **زيادة ضغط الدم** : حيث يعاني الفرد من الشعور بالتهديد المستمر وكبت وغيظ و عدم الشعور بالأمن مما يؤدي للقلق و العدوان.
- **الصداع النفسي** : يعاني الفرد من الرغبة الجامحة و الملحة في الوصول إلي الحد الكمال و بذل الجهد و لا يرضي إلا إذا تحققت أهدافه بدرجة عالية .
- **الالتهابات الجلدية** : الفرد يشعر بالصداع المتضمن العدوان علي الآخرين و شعور بتخلي الآخرين عنه و معاملتهم غير عادلة و الشعور الشديد بالذنب مع تقديره المنخفض لذاته
- **قرحة المعدة**: أساس هذه يعود إلي الوقت الذي كان يواجه فيه الطفل مشاكل متعلقة بعملية التغذية و سلوك الأم الراض الذي خلق مواقف انفعالية حيث تكون للطفل رغبة في الاستقلال في الوقت الذي يرفض فيه عجزه ضرورة الاعتماد علي الأم و يبدأ الصراع بين الاعتماد و الاستقلال في مراحل النمو الأولي

و يستمر ذلك إلي الكبر حتى تظهر قرحة المعدة .

- قرحة القولون : أساس هذه القرحة هي عملية التدريب علي النظافة في الصغر و المواقف الانفعالية التي صاحبت هذه الفترة نتيجة أوامر الوالدين المتشددة لتنظيم عملية التحكم في الإخراج و التي كانت فوق طاقة الطفل مما أدى إلي رغبة الطفل في عقابه لنفسه و خاصة عقاب عضو المذنب في حسمه وهو الأمعاء.

أوضح "Lozarus" بان الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقيم الفرد موقفه الحالي علي انه مجهد. (كامل محمد عويضة:1996. 91).

7 / علاج الضغط النفسي:

- العناية بالصحة العامة وتجنب الإجهاد و الإرهاق ، و العناية بالتغذية الجيدة .

الفصل الثاني: الضغط النفسي

- اخذ قسط كافي من الراحة والنوم، وممارسة الهوايات و الأنشطة الترفيهية و التمارين الرياضية، التحدث مع شخص قريب أو صديق يمكن إن يكون محل ثقة .

- الاعتراف بوجود المشكلة و السعي لحلها بالطرق الهادفة.

- حرية التعبير عن المشاعر الحزن و الفرح وعدم محاولة كبتها.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

خلاصة:

لقد اتضحت وجهات النظر العلماء في علم النفس حول تفسير مفهوم الضغط النفسي غير إن النظرة التكاملية لهذه النظريات تعد أكثر قدرة علي تفسير مفهوم الضغط النفسي فالضغط محصلة للتفاعل القائم بين العوامل النفسية و الاجتماعية و البيولوجية و المعرفية و السلوكية للفرد.

للضغط النفسي أنواع و أسباب متعددة ومتداخلة لدرجة يصعب فيها الفصل بينها أو تحديد مدي تأثير كل منها علي الحياة النفسية و الجسدية للفرد.

و الفرد الذي يعاني من ضغوط نفسية و اجتماعية و اقتصادية يكون نتيجة وجود عوامل خارجية ضاغطة مما يولد لديه الإحساس بالإحباط ، العجز و القلق و التوتر مما يفقده توازنه وعدم القدرة علي أداء وظيفته.

الفصل الثالث

التوافق الدراسي

تمهيد.

- (1) - تعريف التوافق الدراسي.
 - (2) - أبعاد التوافق الدراسي.
 - (3) - مظاهر التوافق الدراسي.
 - (4) - العوامل المساعدة في التوافق الدراسي.
 - (5) - مشكلات التوافق الدراسي.
- خلاصة.

تمهيد :

في البداية لا يمكننا التكلم علي التوافق الدراسي إلا في حزن التوافق بصفة عامة ولا يمكن دراسة بمعزل عنه فالتوافق هي تلك القدرة في الاندماج و إقامة علاقات مميزة مع الناس ومدى قدرة الفرد في تغيير سلوكه و هناك مراحل يمر بها التوافق فهناك التوافق النفسي الذي يكون بين الفرد و محيطه داخلي ومدى تحقيق التوازن داخله ثم التوافق الاجتماعي مدى توافقه الفرد للمجتمع الذي يعيش فيه بكل عاداته و تقاليده حتى تصل إلي التوافق المدرسي أو التوافق الدراسي الذي سنتعرف عليه من خلال هذا الفصل .

1/تعريف التوافق الدراسي: تم تعريه بعدة طرق

1.1 تعريف كمال دسوقي 1974 :

الدراسي التوافق شأنه شأن كل توافق آخر هو عملية تغير و تغيير و الدارس في هذا الموقف أكثر من أي موقف توافقي آخر و كان عليه دائماً أن يتغير لا أن يغير (كمال دسوقي: 1974. 341) .

1.2 تعريف عباس محمود عوض 1990 :

التوافق الدراسي هو قدرة الطالب علي تحقيق التلائم الدراسي من ثمة تمكنه من عدة علاقات متميزة بينه وبين أساتذته و أصدقائه ، و مشاركته في مختلف الأنشطة الثقافية و الاجتماعية داخل المجتمع الدراسي ، و بالتالي ينظم وقته و يوقف بين أوقات الدراسة والترفيه، فيحقق هدفه في الدراسة (عباس محمود عوض: 1990. 36)

1.3 تعريف الباحثان الشربيني و بلقيه 1998 :

التوافق الدراسي ماهو إلا محصلة نهائية للعلاقة الديناميكية بين الطالب من جهة و محيطه الدراسي من جهة أخرى بما يسهم في تقدم الطالب و نمائه العلمي و النفسي و تتمثل أهم هذه المؤشرات الجيدة لذلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي الرضا و القبول بالمعايير الدراسية و الانسجام معها، و القيام بما هو مطلوب من علي نحو منظم و منسق (نجمة بنت محمود عبد الله . محمد الزهراني: 2005. 51)

وفي الأخير يمكننا الخلوص إن التوافق الدراسي عملية نفسية يبادر بها الطالب تعكس مدي قدرته علي عقد علاقات متميزة في بيئته الدراسية، يبذل مجهوده الفردي لتحقيق الغاية وهي النجاح و التوافق.

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

2/ أبعاد التوافق الدراسي:

التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف علي بعدين أساسين، بعد عقلي و بعد اجتماعي ، هو إذن يتوقف علي كفاية إنتاجية و علاقات إنسانية. (عبد الحميد محمد الشاذلي: 2001. 3) يلخص البعدين في:

2. 1 البعد العقلي: التوافق مع الدراسة، النظام ، المواد ، المناهج .

حسب الباحثة "صباح باتر" التوافق الدراسي هو مدي توافق الطالب نحو الدراسة و النظام السائد و المناهج المقررة، و مدي اعتماده علي نفسه دون الغير في توجيه سلوكه واختبار الخطط الدراسية الملائمة له (صباح باتر: 1982. 66)

2.2 البعد الاجتماعي: (التوافق مع الأساتذة و الزملاء)

حسب الباحث " اركوف" التوافق الدراسي هو العملية التي يتم بموجبها إقامة علاقات مع المحيط الدراسي من أساتذة و زملاء، ينبغي أن توطد هذه العلاقات بين الطالب والمكونات الأساسية لمحيطه الدراسي مثل : (الأساتذة ، الزملاء) (نجمة بنت عبد الله محمد الزهراني: 2005. 50)

3/ مظاهر التوافق الدراسي :

من أهم المظاهر التي تؤثر علي توافق الطالب دراسيا نجد:

1. الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة: الطالب المتوافق هو الذي ينكب علي الدراسة بشكل جدي ، يري فيها متعة، كما انه يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة.

3. 2 العلاقة بالمدرسين: الطالب المتوافق هو الذي يحترم مدرسه و يقدرهم ويقدر الدور الذي يقومون به، كما انه يتبع تعليماتهم ينفذها و يسألهم ، يتحدث معهم ، يعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بها.

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

3.3 **العلاقة بالزملاء:** الطالب المتوافق هو الذي يقيم علاقات زمالة أساسها الود والاحترام المتبادل مع زملائه داخل وخارج الكلية، كما انه يبدي اهتمام بهم يساعدهم في حل مشكلاتهم الدراسية والشخصية.

3.4 **تنظيم الوقت:** الطالب المتوافق هو الذي ينظم وقته بشكل متزن و يقسمه إلى أوقات للأنشطة الاجتماعية و الترفيهية، وهو الذي يسيطر علي وقته ولا يجعل الوقت يسيطر عليه، كما انه يقدر أهمية الوقت وقيمه.

3.5 **طريقة الدراسة:** الطالب المتوافق هو الذي يتبع طرق مختلفة في الدراسة تتلاءم مع المادة الدراسية التي يدرسها ، يقوم بعمل ملخصات، استنتاجات ... الخ

3.6 **ارتياح المكتبة:** الطالب المتوافق هو الذي يرتاد المكتبة باستمرار و يمضي فيها أوقات فراغه، و يستعيد الكتب و المجالات و المراجع العلمية، يبحث علي المعلومات اللازمة للدراسة وكتابة الأبحاث والتقارير و الواجبات.

3.7 **التميز الدراسي:** الطالب المتوافق هو الطالب المتميز دراسيا الذي يحصل علي درجات عالية في الامتحانات و يظهر ذلك في السجلات و كشوف الدرجات (عبد الرحيم شقورة شعبان: 2001. 46)

4 العوامل المساعدة علي التوافق الدراسي:

- يتأثر التوافق الدراسي بعدة عوامل، يلخصها الباحث " الاسمري " 1998 فيما يلي:
- التوافق النفسي للفرد وقدرته علي الاستقلال النفسي في نهاية المراهقة و بداية الرشد و الشعور بالهوية كفرد له كيانه المستقل.
 - الظروف الاقتصادية والمعيشية و المستوي الاقتصادي و الاجتماعي للأسرة، كلما ارتفع المستوي المادي و التعليمي للأسرة كلما زاد ذلك من التوافق الطالب و إنجازته التعليمي والعكس صحيح.

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

- إثارة الدوافع للتعلم و تهيئة الفرص اللازمة للتعلم و الكشف علي القدرات والتعرف علي الإمكانيات مع الموازنة بين المقررات و القدرات.

- تشجيع الطلبة علي العمل المشترك و تعويدهم علي الحب و التعاون و المشاركة الفعالة فيما بينهم استعدادا لما ينتظرهم من مسؤوليات مستقبلية (نجمة عبد محمد الزهراني: 2005 . 52)

تتلخص جملة العوامل التي تساعد الطالب علي تحقيق التوافق الدراسي في:

أولها: إن يكون متوافق نفسيا وقادرا علي الاستقلال بشخصيته.

ثانيهما: متعلق بالمستوي الاجتماعي و الاقتصادي للأسرة كلما زاد الأخير زاد الإنتاج التعليمي للطالب.

ثالثهم: متعلق بالمؤسسة التعليمية باعتبارها المسؤولة علي تهيئة الفرص لتحقيق المتوازن بين المقررات و القدرات و تشجيعهم علي العمل بالمنافسة الفردية تارة و العمل المشترك تارة أخرى.

5/ مشكلات التوافق الدراسي: يمكن أن يتعرض الطالب للعديد من المشكلات تحول

دون تحقيق توافقه الدراسي نجد من بينها:

5.1 **الحالة الصحية للطلبة:** فالطالب الذي يعاني من اعتلال في صحته وعدم قدرته علي التركيز ، في الدروس و التغيب المستمر نتيجة حالته الصحية تؤدي إلي سوء توافقه في الدراسة.

5.2 **التذبذب في المعاملة الأسرية:**

فالدلال الزائد والإسراف في الرعاية يولد فردا معتمدا علي أبويه في أداء واجباته الدراسية.

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

- عدم وجود صلة بين المؤسسة التعليمية و المجتمع يولد سوء تكيف الطالب لان المؤسسة التعليمية يجب ان تكون امتداد ل حياة جيدة
- التأخر الدراسي وعدم قدرة الطالب علي متابعة الدروس مما يولد لديه الملل بسبب عدم قدرته علي الإبقاء بمتطلبات الدراسة.
- ارتكاب مخالفات داخل المؤسسة التعليمية كالعدوان علي الزملاء، و الغش في الامتحانات و التمارض والسرقه مما يولد فيه طالبا يرفض من قبل المؤسسة و الزملاء مما يؤدي إلي عدم قدرته علي التوافق (صلاح الدين العمريه: 2005 .

(148

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

خلاصة :

السلوك الإنساني بشكل عام ما هو إلا محاولة مس تمرة للتوافق سواء مع الأشخاص أو مع الأشياء في البيئة المحيطة ، تمتاز عملية التوافق بمحددات و شروط معينة، حيث يتوقف نجاحها علي مدى قدرة الفرد علي تغيير سلوكه حين يواجه المشكلات سواء نفسية أو اجتماعية أو مادية ، ومن بين المراحل العمرية التي يكون فيها الفرد بأمس الحاجة لإحداث التوافق، نجد المرحلة الجامعية وخاصة الطلبة المقيمين داخل الإقامات الجامعية.

الفصل الرابع

الطالب الجامعي

تمهيد.

- (1) - تعريف الطالب الجامعي.
 - (2) - خصائص الطالب الجامعي.
 - (3) - حاجات الطالب الجامعي.
 - (4) - مشكلات الطالب الجامعي.
 - (5) - الطالب الجامعي و التنمية.
- خلاصة.

تمهيد:

تمثل المرحلة الجامعية نقطة تحول مهمة وأساسية ، في حياة الطلبة حيث ينتقلون فيها من سن الصبا والمراهقة إلى سن البلوغ والرشد، من حيث التركيب الفسيولوجي والذي ينبغي أن يكون متزامنا ومتوازيا مع التركيب النفسي وبالتالي لابد أن تكون تصرفاتهم ونوعية السلوكيات التي يقومون بها متناسبة مع الدور الجديد، ولهذا قمنا بإدراج هذا الفصل، لكي نطرح كل ما يتعلق بالطالب من حيث خصائصه وحاجاته و مشكلاته، و ما مدي أهميته وضرورته في تنمية مجتمعه وعمله علي الزيادة في تطور وازدهار مجتمعه.

1/ تعريف الطالب الجامعي:

الطالب الجامعي هو ذلك الشخص الذي يمثل مرحلة هامة من مراحل العمر، ألا وهي الشباب، التي عرفها " محمد علي محمد" بقوله: (إن الشباب ظاهرة اجتماعية أساسية، تشير إلي مرحلة من العمر، تعقب مرحلة المراهقة وتبدو خلالها علامات النضج الاجتماعي والنفسي والبيولوجي واضحة). (محمد علي محمد: 1985. 16)

كما يمكن تعريف الطالب الجامعي بأنه يدخل ضمن طور المراهقة المتأخرة (17-20 سنة) والمراهقة هي: (المرحلة التي تبدأ بالبلوغ، وتنتهي بالرشد واكتمال النضج ، فهي بهذا عملية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها) (رابح تركي: 1990. 242)

والطالبة علي حد تعبير عبد الله محمد عبد الرحمن: (هم مدخلات ومخرجات العملية التعليمية الجامعية) (عبد الله محمد عبد الرحمن: 1991 . 254)

وبما إن فئة الطلبة بحك السن تنتمي إلي فئة الشباب ، فقد حاول بعض العلماء تحديد المرحلة العمرية هذه، حيث يري البعض أنها تتحدد ما بين (16 - 30) سنة بينما يحددها البعض الآخر من (15 - 25) سنة ، ويقسمونها إلي مرحلتين:

(عبد الخالق علام وعدلي سليمان: 1962 . 40)

- المرحلة الولي : وتبدأ من البلوغ الجنسي حوالي 12 - 20 سنة تقريبا وتعرف بمرحلة الفتوة أو الشباب الولي .

- المرحلة الثانية: وتبدأ من 21 سنة، وتصل إلي 30 سنة تقريبا ، وهذه كلها تقديرات لا توجد بينها حدود فاصلة .

الفصل الرابع: الطالب الجامعي

بناءا علي ما سبق ، فان الطالب الجامعي هو : " ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية ، أو المرحلة التكوين المهني (فضيل دليو و آخرون : 1995 . ع1 . 226) .

2/ خصائص الطالب الجامعي:

إن الحديث عن خصائص مرحلة ما معناه التطرق لمختلف التغيرات التي تحدث فيها، والتي تميزها عن بقية المراحل الاخري ، في جميع جوانب النمو المختلفة:

الجسمية ، النفسية و الاجتماعية وقد اهتم علم النفس بهذه التغيرات التي تطرأ علي سلوك الفرد عبر مراحل نموه الزمنية المختلفة، محاولا وضعها في إطارها الملائم من حيث التفسير والفهم ، وبالتالي التنبؤ بمظاهر الاختلاف ، والتشابه بين الأفراد وأسباب الاضطرابات ، التي يمكن أن تعترى مسار الارتقاء العقلي والانفعالي السليمين (عبد الستار إبراهيم: 1985 . 22)

وقبل التطرق إلي خصائص الطالب الجامعي ، لا بأس أن نذكر بعض الميول والاتجاهات و الصفات الاجتماعية العامة التي يتميز بها الطالب الجامعي نوجزها فيما يلي: (سميرة منصورى: 2001 . 36)

- إحساس الشاب بذاتيته ورغبته الشديدة في تأكيدها.
- الرغبة الشديدة للتحرر من السلطة الأسرية.
- ميله إلي الانضمام إلي الجماعة الرفاق من سنه.
- الاهتمام و الاعتناء بالمظهر الخارجي.

الفصل الرابع: الطالب الجامعي

أما عن الخصائص التي يتميز بها الطالب في هذه المرحلة والتي لم تكن موجودة في المرحلة السابقة التي مر بها خلال مراحل نموه، فيمك إيجازها فيما يلي:

1.2 / الخصائص الجسمية:

يعتبر النمو الجسمي أهم جوانب النمو في هذه المرحلة ، حيث يعتبر أدق مؤشر إن لم يكن المؤشر الوحيد لهذه المرحلة ، ويشتمل علي مظهرين من مظاهر النمو الفسيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي.

والمقصود بالنمو التشريحي هو النمو الأجهزة الداخلة غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها الطالب أثناء البلوغ وبعده، يتمثل ذلك بوجه خاص نمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي يتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للطالب كالتطول ، الوزن ، العرض ، والتغير في ملامح الوجه (وردة لعمور: 2001 . 115 - 116)

ويكون في هذه المرحلة نمو العظام أسرع من نمو العضلات ... وتتمو أعضاء التناسل كذلك نموا سريعا (رابح تركي: 1990 . 243)

2.2 / الخصائص العقلية :

تتطور الحياة العقلية المعرفية للطالب ينحو بها نحو التمايز والتباين، توطئة لإعدادة للتكيف الصحيح مع بيئته المتغيرة، و المعقدة، ولهذا تبدو أهمية المواهب أو القدرات التي تؤكد الفروق الواسطة العريضة بين الأفراد المختلفين (فؤاد البهي السيد: 1975، 267)

ومن الخصائص العقلية للطالب الجامعي في مرحلته العمرية هذه أن النمو العقلي قد اكتمل بحيث يتوقف عن النمو، فقد أكد "علماء النفس" إن نمو الذكاء العام يصل أقصاه حوالي السن 16 ، ولا ينمو بعد ذلك، وكل ما تشاهده من زيادة الفهم

الفصل الرابع: الطالب الجامعي

و الإدراك بعد هذا السن ، إنما هو نتيجة للخبرة و التجارب المكتسبة لا للذكاء الموروث. (صالح عبد العزيز و عبد العزيز عبد المجيد: 1968. 115)

كما يزداد الطالب الجامعي تركيزه في هذه المرحلة في الموضوعات الفكرية المتميزة فنجده ميالا إلي قراءة الموضوعات الدينية و السياسية (نجم الدين السهرودي: 1977. 142) .

2. 3 / الخصائص النفسية:

تعتبر الخصائص النفسية احد مظاهر النمو ، ومكملة له في الوقت نفسه ، وتتأثر هذه الخصائص بالخصائص البدنية أي الجسمية للطالب، فنمو الغدد الجنسية تضعه في موقف لا يحسد عليه ، فهو بين انضباطه وتحكمه في نفسه، أو انصياعه للنفس و شهواته ، ونتيجة لهذا نجد سريع الانفعال وكثير التقلبات في مزاجه. ويتأثر النمو النفسي لدي الطالب بالعلاقات العائلية و بالجو الاجتماعي السائد في عائلته ، اما العلاقات العائلية الصحيحة السوية فتساعده علي اكتمال نضجه الانفعالي ، والسير به قدما نحو مستويات الاتزان الوجداني ، وتهيء له جوا نفسيا صالحا لنموه، وهكذا قد تعوق العلاقات العائلية النمو الانفعالي للطالب، و قد تساعده في تطوره، وبلوغ نضجه المرجو (فؤاد البهي السيد: 1975. 287) وقد نجد بعض الخصائص النفسية تتمتع بها الطالبة هي حسب من يعاونها و يحميها، الخبرة والقناعة والامل والاندفاع وراء العواطف والوجدان، التقبل والضعف، حب الاطلاع، عزة النفس العفاف، الاعتزاز بغيرها، حب الظهور (عمر رضا كحالة: 1982. 8ع . 19) .

2. 4 / الخصائص الروحية:

لقد دل البحث العلمي إن الطالب بوصفه إنسان يمتاز من الناحية الدينية بأمرين: أما الأمر الأول فهو روح التدين ، إذ إن التدين الحق الذي ينبعث من أغوار الفطرة الإنسانية، لا يقع في عهد الطفولة وإنما يظهر في عهد و فترة الشباب ، عهد الحرية و الاستقلال الفكري (وردة لعمور : 2001. 121).

أما الثاني : فهو الحديث عن الحادث الذي أثار الاهتمام المربين منذ أقدم العصور و لا يزال، وهو إن هذا العصر هو عصر الشك في كل التقاليد ، وتبعاً لذلك تتفق نتائج البحوث التي قام بها " استبارك كو وجوس " ، " هول " علي حقيقة أساسية هامة مفادها إن مرحلة الشباب تعتبر هي المرحلة التي يظهر فيها أكثر من كل ما عداها الشعور الديني الأصيل عند الطالب ، ولكن التفتح الديني القوي المنبثق من أغوار الفطرة الإنسانية إنما يحدث في العادة مرحلة الشباب عند كلا الجنسين. وليس ثمة شك أن هذه الظاهرة تحدث تحت تأثير عوامل مختلفة، فالنمو الجسمي والعقلي و النفسي و الاجتماعي له في هذه الظاهرة أثراً لا سبيل إلي إنكارها ، وإنما الشعور الديني يستيقظ حينما يحس وقع هذه الحوادث. (وردة لعمور: 2001. 122).

2. 5 / الخصائص الاجتماعية:

الصلة القوية جدا بين النمو الجسمي و العقلي و الوجداني، وبين النمو الخلقي و الاجتماعي، فالخصائص الاجتماعية للطالب لا تعدو أن تكون نتاجاً لتفاعل خصائصه الجسمية و العقلية و الروحية و النفسية مع مؤثرات البيئة التي يعيش فيها، ضمن خصائص جسمه و عقله ونفسه إن تؤثر في سلوكه الاجتماعي ويتضح النمو الاجتماعي لدي الطالب، ويتجلى أثره فيما يلي:

الفصل الرابع: الطالب الجامعي

" غدده الجنسية التناسلية من شأنها إن تحدث له ميلا نحو الجنس الآخر احد عناصرها ، كما يتحسس سلوكه الاجتماعي نتيجة لتميز قدرته العقلية وزيادة وعيه وإدراكه" (إبراهيم ألبان:1971. 201. 202).

ومن مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة قلة الأنانية، وتفهم الشباب لحقوق الجماعة التي يعيش فيها ورغبته في تلبية الواجب حتى ولو أدى به ذلك إلي التضحية، غير انه قد يسرف في هذا الشعور بالواجب إلي درجة الهوس و الطيش (رابح تركي: 1990. 245)

وفي ختامنا عن خصائص الطلب الجامعي يمكننا القول إن كل هذه الخصائص بلا استثناء مجتمعة تؤلف شخصيته كاملة متزنة ناضجة من جميع الجوانب تمنحه القدرة علي التكيف مع وسطه الاجتماعي و الطبيعي، قادرا علي رفع التحدي و التطلع إلي المستقبل زاهر ن خال من الشكوك و الاضطراب.

3 / حاجات الطالب الجامعي:

لا شك ان معرفة حاجات الطالب الجامعي، وطرق إشباعها يضيف إلي قدراته مستوي افضل للنمو بمختلف جوانبهن ويجعله يتوافق مع بيئته واهم هذه الحاجات مايلي:

3. 1/ الحاجة إلي الأمن:

يحتاج الطالب الجامعي إلي الشعور بالطمأنينة و الأمن و بالامتناء إلي جماعة الأسرة و الرفاق في المجتمع، إذ انه يحتاج إلي الرعاية في جو امن يشعر فيه بالحماية من كل العوامل الخارجية المهددة، و يشعره بالأمن في حاضره و مستقبله ويجب مراعاة الوسائل التي تشبع هذه الحاجات لدي الطالب، حتي لا يشعر بتهديد

الفصل الرابع: الطالب الجامعي

خطير لكيانه مما يؤدي إلي أساليب سلوكية قد تكون انسحابيه أو عدوانية ،وتتضمن هذه الحاجة مايلي: الحاجة إلي الاسترخاء و الراحة، الحاجة الي الشفاء عند المرض، الحاجة إلي المساعدة في حل مشاكله الشخصية (وردة لعمور: 2001. 126.127)

3. 2 الحاجة الي الحب والقبول:

تعتبر هذه الأخيرة من اهم الحاجات الانفعالية التي يسعى الطالب إلي إشباعها فهو يحتاج إلي أن يشعر انه محبوب وانه مرغوب فيه.

3.3 الحاجة إلي التقدير الاجتماعي:

يحتاج الطالب أن يشعر انه موضوع تقدير ، وقبول، واعتراف، واعتبار من الآخرين وإشباع هذه الحاجة يمكن للطالب القيام بدوره الاجتماعي السليم الذي يتناسب مع سنه.

3. 4 الحاجة الجنسية:

تعتبر الحاجة الجنسية من الحاجات الأساسية في حياة الطالب، إضافة إلي الحاجات التي ذكرناها سابقا ، وتنشأ الحاجة الجنسية عند رغبة العقل و الجنس والنفس في البحث عن شيء يلبي احتياجاتها ، و هذه الأخيرة قادرة علي تحريك كل ملكات الطالب ، و إذا ما كبتت فإنها تتحرف عن مسارها الطبيعي إلي مسار آخر . (احمد زكي صالح: 1979. 214) .

3. 5 الحاجة إلى الاستقرار الاجتماعي:

في هذه المرحلة كذلك تنمو لدي الطالب الحاجة إلى الاستقرار الاجتماعي، ولن تلبى هذه الحاجة وتتحقق، إلا بتكوين أسرة علي اعتبار إن الأسرة هي وحدة المجتمع التي يمارس أفرادها علاقات معينة، تؤدي إلي جو يسوده الانسجام و التآزر (السيد الشحات احمد حسن:1988. 127).

4/ مشكلات الطالب الجامعي:

ليس هناك فرد في هذه الحياة إلا وله مشكلاته، ولا يقاس التكيف السليم بمدى خلو الفرد من المشاكل، و إنما يقاس بمدى قدرته علي مجابهة مشاكله، وحلها حلا سليما، (وردة لعمور : 2001 . 129)

وتتمثل مشكلات الطالب فيما يلي: (وردة لعمور:2001. 129 . 131)

1.4 المشكلات النفسية:

من أهم المشكلات النفسية التي يعاني منها الطالب في هذه المرحلة تأخذ علي سبيل المثال: المشكلة الجنسية، فكما نعلم إن الدافع الجنسي يعد من أهم الدوافع الفسيولوجية التي تؤثر في سلوك الطالب تأثيرا كبيرا، وقد ينشا عن الحرمان الطويل لهذا الدافع كثيرا من الاضطرابات النفسية، والتي مردها راجع إلي العوامل الاجتماعية.

4. 2 مشكلات المجال الاجتماعي:

من مشاكل الاجتماعية التي يعاني منها الطالب في هذا المجال ما يسمى بواقعية الكبار، ومثالية الشباب ، حيث إن الطالب باعتباره شاب بحك تكوينه النفسي

الفصل الرابع: الطالب الجامعي

الاجتماعي ، يتجه في اغلب الأحيان إلي رفض المعايير و المسؤوليات والتوجيهات التي يمارسها الكبار ، ذلك أم الطالب مولع عن كل ما هو مثالي.

4. 3 مشكلات المجال الاقتصادي:

تتعلق المشكلات في هذا المجال بمدي التأثير المباشر لوضع الأسرة الاقتصادي علي الطالب ، كعدم التمكن من الحصول علي كل ما يحتاجه و الافتقار إلي سكن ملائم ، كل هذا قد يخلف مشاكل في هذا المجال تكون معيقة لأي مشروع يريد بناءه.

5/ الطالب الجامعي والتنمية:

يعتبر الشباب طاقة المجتمع في أي امه من الأمم، وعماد نهضتها، نظرا لما يميز هذه الفئة من المجتمع من خصائص القوة ، لا توجد لدي غيرها من فئات المجتمع، إن الشباب علي حد تعبير محمد علي محمد : " بوصفهم يشكلون الغالبية العظمي من أعضاء المجتمع الغربي، هم الأساس الذي يبني عليه التقدم في كافة مجالات الحياة الاجتماعية، فهم أكثر فئات المجتمع حيوية .

وعليه فان الطالب الجامعي بوصفه شابا أتاحت له فرصة الحياة أم يتلقى تكويننا عاليا يكون أكثر عطاء من غيره من الشباب غير جامعي، فمن التعليم الجامعي تتخرج القيادات المهنية السياسية، الفكرية و العلمية، ويتم تكوينها بتمكين الطلبة الجامعيين من فهم واقعهم، ومساعدتهم علي اكتساب المعارف و الخبرات التي تؤهلهم للمشاركة بفعالية في المشاريع التنموية الوطنية (حاتم يد: 2002. 150) .

خلاصة :

حاولت خلال هذا الفصل إن الم بما يتعلق بالجامعة و الطالب الجامعي ن وما يمكن قوله هو انه لا يختلف اثنان فيها للتعليم العالي من أهمية محورية وأساسية، وعائد ملموس وثري للتنمية بمختلف جوانبها فهو احد أهم المقومات الأساسية للدولة الحديثة، وتتبع و تتبع أهمية هذه الأخيرة من أهمية الطالب كأحد الإطراق الفعالة في العملية التعليمية، والذي يعد ثمرتها النهائية ، هذا الطالب الذي يمتلك قدرات إن أحسن تنميتها، واعتبرت من أهم الأولويات في برنامج ومناهج وأهداف الجامعات، أهلت صاحبها للقيام بأصعب المسؤوليات، وتولي اعلي القيادات في المجتمع كله تحديات ورهانات .

الفصل الخامس

منهجية البحث

تمهيد.

- (1) - منهج البحث.
 - (2) - العينة.
 - (3) - مجالات البحث.
 - (4) - متغيرات البحث.
 - (5) - أدوات البحث.
- خلاصة.

تمهيد

يعتبر هذا الفصل هو المقدمة الأولية لبداية دراستنا التطبيقية أو الميدانية فسنتناول في هذا الفصل الإجراءات المنهجية لهذه الدراسة بداية بالمقدمة للدخول في موضوع الدراسة و تمهيدا لها

نبدأ بالمنهج الذي اعتمدناه في هذه الدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي من اجل الوصول إلي نتائج و أهداف الدراسة.

مرورا بمختلف الأساليب الإحصائية، في معالجة بيانات الدراسة ومعالجة الاختبارات المستعملة وأيضا تحديد مجتمع البحث الأصلي ومن ثمة تحديد العينة الممثلة للدراسة وكيفية اختيارها و تحديد خصائصها.

مرورا الي مجالات الدراسة من زمانية ، مكانية ، بشرية و أيضا تغيرات الدراسة.

و أخيرا نوضح او نعرض المقاييس او الاختبارات التي استعملناها في دراستنا هذه مرورا بمقياس الضغط النفسي الي مقياس التوافق الدراسي و التأكد من مختلف الخصائص السيكو مترية للمقاييس وأخيرا خلاصة للفصل كل هذا سنعرضه في فصلنا هذا كل عنصر علي حدة.

1/ منهج الدراسة:

قمنا باستخدام المنهج التحليلي الوصفي الذي يحاول من خلاله وصف ظاهرة موضوع الدراسة الضغط النفسي و انعكاساته علي التوافق الدراسي لدي الطالبات الجامعيات المقيمات.

وهو احد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات و معلومات مقننة علي ظاهرة أو مشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة.

والهدف من استعمال هذا المنهج ، هو وصف ظاهرة الضغط النفسي ومدى انعكاساته علي التوافق الدراسي لدي الطالبات المقيمات بالإقامة حسوني رمضان 2 وهذا نظرا للملاحظة انتشار هذه الظاهرة في أوساط البيئة الجامعية وما ينجم عنها من سوء توافق دراسي فالمنهج الوصفي يحاول الوصول إلي نتائج محددة وكيفية فهو تحليلي. استعمالنا المنهج الوصفي من اجل تحقيق علي الأقل بعض إهداف هذه الدراسة و توضيح بعض الأسباب المؤدية إلي ذلك.

2/ عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع مكون من 500 طالبة، تم اختيار عينة عشوائية احتمالية مكونة من 50 طالبة ، علي حسب أو أساس الطالبات الذين يدرسون علي النفس بالإقامة الجامعية ، نسبة 10%.

خصائص العينة : من حيث:

- التخصص: علم النفس
- المستوي العمري 20 سنة فأكثر.

3/ مجالات الدراسة:

1.3 المجال الزمني:

دامت هذه الدراسة في الإقامة الجامعية حسوني رمضان 2 ابتداء من شهر جانفي إلي غاية نهاية شهر افريل .

2.3 المجال المكاني: الإقامة الجامعية حسوني رمضان 2 ، الواقعة في حي 500

مسكن داخل جامعة المسيلة .

3.3 المجال البشري:

عينة من الطالبات المقيمت بالإقامة الجامعية ، يعانون من ضغط نفسي تتراوح أعمارهم من فئة 20 سنة فما اكثر باعتبار أن المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي فكانت عينة من الطالبات المقيمت.

4 متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: الضغط النفسي

المتغير التابع: التوافق الدراسي لدي الطالبات المقيمت .

5/ أدوات البحث:

1.5 مقياس الضغط النفسي:

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي اعدته داود (1995) لقياس مستوي الضغوط النفسية لدي الطلبة، ويتكون المقياس من (61) عبارة موزعة علي ثمانية مجالات ، مجال المدرسة مجال النفسي ، العلاقات مع الوالدين و الاخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدرسين ، الامور المالية و الاقتصادية ، العلاقات مع الجنس الاخر و الانفعالات ، وقد ادرج امام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من ثلاث درجات حسب اسلوب ليكرت علي النحو التالي: (1 = لا اعاني من هذه المشكلة 2 = اعاني من هذه المشكلة

الفصل الخامس: منهجية البحث

بدرجة بسيطة 3 = أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) و يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى ، علي انه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي ، و اقترابه من الحد الأدنى، انخفاض مستوي الضغط النفسي لديه.

2.5 مقياس التوافق الدراسي :

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام الزايدي بلابل في 1406 بإعداد مقياس طبقه في بحثه الدكتوراه عام 1964 و ذلك بالاعتماد علي اختبار التوافق الدراسي لطلبة الجامعات ، إعداد هنري بورو وهو اقرب للاستبيان منه إلي الاختبار يتكون من سبعت أبعاد : العلاقة بالزملاء، العلاقة بالأساتذة ، أوجه النشاط الاجتماعي ، الاتجاه نحو الدراسة ، طريقة الاستذكار تنظيم الوقت ، التفوق الدراسي.

الفصل الخامس: منهجية البحث

طريقة تصحيح الاختبار:

يعطي كل سؤال درجة واحد اذا كانت الإجابة عليه دالة علي التوافق السوي و صفر اذا كانت الإجابة عليه دالة علي التوافق الغير سوي و الدرجة الكلية هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب و تدل علي درجة توافقه الدراسي .

الفصل السادس

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- (1) - عرض و تحليل النتائج وفق الفرضيات.
 - (2) - مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.
 - (3) - النتيجة العامة.
 - (4) - الاقتراحات.
- خاتمة.

الفصل السادس: _____ عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1/ عرض وتحليل النتائج وفق الفرضيات :

تناول هذا الفصل تحليل النتائج النهائية التي أسفرت عنها تطبيق أدوات البحث وتفسير هذه النتائج وذلك بهدف التعرف على:

الفرضية العامة:

ينعكس الضغط النفسي سلبا على التوافق الدراسي لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية حسوني رمضان 2

الفرضيات الفرعية:

*مستوى الضغط النفسي للطالبات المقيمات بالإقامة الجامعة .حسوني رمضان 2 مرتفع.

*مستوى التوافق الدراسي للطالبات المقيمات بالإقامة الجامعة حسوني رمضان 2 مرتفع.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ولتوافق الدراسي تعزى لمتغير السن لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية حسوني رمضان 2 .

اختبار صحة الفرض الاول: 1

وينص الفرض الأول من فروض البحث على أنه:

*مستوى الضغط النفسي للطالبات المقيمات بالإقامة الجامعة حسوني رمضان 2 مرتفع.

الفصل السادس: _____ عرض و تحليل و مناقشة النتائج

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الطالبات بحساب (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء) كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (1) الإحصاءات الوصفية لدرجات الطالبات في درجة الضغط النفسي

المتغيرات	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الضغط النفسي	50	52.04	9.82	-1.11

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات الطالبات بلغ (52.04) درجة، كما يتضح أيضاً أن الانحراف المعياري بلغ (9.82) درجة مما يدل على وجود ضغط نفسي مرتفع. ويتضح كذلك أن معامل الالتواء بلغ (-1.11) وهي قيمة مناسبة حيث أن الالتواء إما أن يكون موجباً أو سالباً، والتوزيع الإعتدالي لا التواء له ، ويمتد الالتواء من -3 إلى +3 بمقياس الالتواء، وكلما اقترب الالتواء من الصفر اقترب التوزيع التكراري من الإعتدالية، وبالتالي فإن التوزيع التكراري لدرجات الطالبات يبتعد قليلاً من الإعتدالية .

اختبار صحة الفرض الثاني: 2

وينص الفرض الثاني من فروض البحث على أنه :

*مستوى التوافق الدراسي للطالبات المقيّمات بالاقامة الجامعة .حسوني رمضان 2 مرتفع.

الفصل السادس: _____ عرض و تحليل و مناقشة النتائج

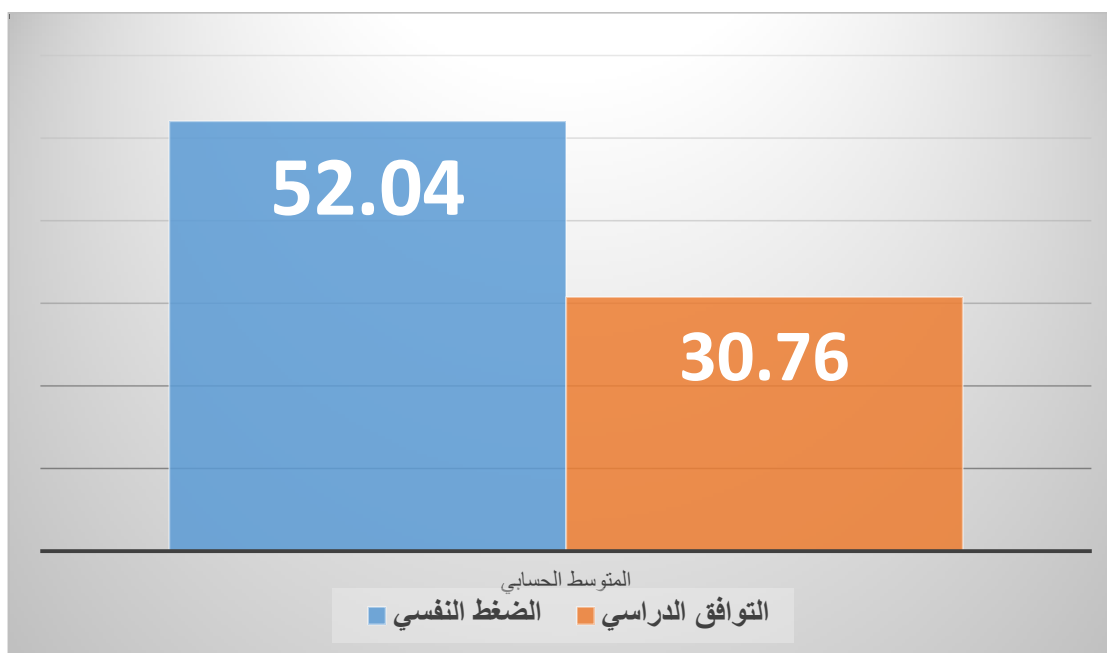
ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الطالبات بحساب (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء) كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (2) الإحصاءات الوصفية لدرجات الطالبات في درجة التوافق الدراسي

المتغيرات	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
التوافق الدراسي	50	30.76	8.34	-0.23

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات الطالبات بلغ (30.76) درجة، كما يتضح أيضاً أن الانحراف المعياري بلغ (8.34) درجة مما يدل على وجود توافق نفسي منخفض. ويتضح كذلك أن معامل الالتواء بلغ (-0.23) وهي قيمة مناسبة حيث أن الالتواء إما أن يكون موجباً أو سالباً، والتوزيع الإعتدالي لا التواء له، ويمتد الالتواء من -3 إلى +3 بمقياس الالتواء، وكلما اقترب الالتواء من الصفر اقترب التوزيع التكراري من الإعتدالية، وبالتالي فإن التوزيع التكراري لدرجات الطالبات يقترب من الإعتدالية .

الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج



ينص الفرض الثالث من فروض البحث على أنه:

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ولتوافق الدراسي تعزى لمتغير السن لدى الطالبات المقيمت بالاقامة الجامعية حسوني رمضان 2 .

شرعت الطالبات في استخدام تحليل التباين (ANCOVA) لتحديد ما إذا كانت هناك فروقاً دالة فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ولتوافق الدراسي تعزى لمتغير السن لدى الطالبات المقيمت بالاقامة الجامعية وذلك باستخدام حزم البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وقد تم تحليل النتائج على النحو التالي :

الفصل السادس: _____ عرض و تحليل و مناقشة النتائج

جدول رقم (03) يوضح قيمة (ف) ودلالاتها الإحصائية في مقياس التوافق الدراسي ومقياس و لتوافق الدراسي تعزى لمتغير السن (اكثر من 25 سنة - اقل من 25).

السن	المتغيرات	العينة N	درجة الحرية	معامل F	مستوى الدلالة
اقل من 25 سنة	التوافق الدراسي	50	1	0.03	دال عند مستوى 0.05
اكبر من 25 سنة					
اقل من 25 سنة	الضغط النفسي		1	3.31	غير دال

من الجدول رقم (03) يتضح أن قيمة (ف) تساوي (0.03) في درجة التوافق الدراسي بين سن (اكثر من 25 و اقل من 25 سنة)، وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نتأكد بأنه توجد فروق دالة، اما قيمة (ف) تساوي (3.31) في درجة الضغط النفسي بين سن (اكثر من 25 و اقل من 25 سنة)، وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً ومنه نتأكد بأنه لا توجد فروق دالة بين درجة التوافق الدراسي وبين سن (اكثر من 25 و اقل من 25 سنة).

الفصل السادس: _____ عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2/ مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1 2 / مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

يتبين من خلال عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى التي مفادها: مستوى الضغط النفسي للطلبات المقيمت بالاقامة الجامعية حسوني رمضان 2 بالمسيلة مرتفع.

-من خلال الجدول رقم (1) الذي يوضح ان متوسط درجات الطالبات بلغ (52.4) درجة و الانحراف المعياري بلغ (9.82) درجة مما يدل علي ان هناك وجود ضغط نفسي مرتفع للطالبات .

وباستخدام معامل الالتواء من 3- الي 3+ مقياس الالتواء .

بالتالي فان التوزيع التكراري لدرجة الطالبات يبتعد قليلا عن الاعتدالية.

ويرجع ذلك لكون ان مستوى الضغط النفسي لدي الطالبات المقيمت مرتفع فهم بحاجة الي وضع استراتيجية جديدة من اجل المساعدة في خفض الضغوط.

فقد كانت هناك دراسة لعبد الله محمد صالح 2004 ، ان اساليب المواجهة الضغوط

النفسية لدي طلبة الجامعات بهدف بناء مقياس لاساليب مواجهة الضغوط تكونت

الدراسة من 733 طالب توصلت الدراسة ان اكثر الاساليب شيوعا لمواجهة الضغوط

هي الهروب و التجنب، وهذا يعني ان الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت.

2 2 / مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

يتبين من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها: مستوى التوافق الدراسي للطالبات المقيما بالقامة الجامعية حسوني رمضان 2 بالمسيلة مرتفع.

ومن خلال الجدول رقم (2) : الذي يوضح ان متوسط الدرجات بلغ (30.76) درجة، ويوضح ايضا ان الانحراف المعياري بلغ (8.34) درجة ، مما يدل علي وجود توافق دراسي منخفض، وقد بلغ معامل الالتواء (-0.23) ويمتد الالتواء من 3- الي 3+ بقياس الالتواء. وكلما اقترب الالتواء من الصفر اقترب التوزيع التكراري لدرجات الطالبات يقترب من الاعتدالية.

وبما ان المقياس لديه سبعة ابعاد تخص البيئة الاسرية و الدراسية و الشخصية، وهذا ناتج علي مشاكل التي يعانون منها مع الزملاء و الاساتذة وحتى البيئة الاسرية. وهذا يعني ان الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

2 3 / مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

يتبين من خلال عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي و التوافق الدراسي تعزي لمتغير السن لدي الطالبات المقيمات بالاقامة الجامعية حسوني رمضان 2 بالمسيلة .

باستخدام تحليل التباين لتحديد ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي و التوافق الدراسي تعزي لمتغير السن ، باستخدام الحزم برامج احصائية spss .

ومنخلال الجدول رقم (3) يتضح ان قيمة f تساوي (0.03) في درجة التوافق الدراسي بين سن (اكثر من 25 و اقل من 25) سنة ، ان هناك علاقة ارتباطية

الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

موجبة عند مستوى دلالة 0.05 اي ان كلما كان السن اكثر من 25 قل التوافق الدراسي ومنه نتأكد بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية، اما قيمة f تساوي (3.31) في درجة الضغط النفسي بين سن (اكبر من 25 سنة و اقل من 25 سنة) ومن هنا نقول ان هناك علاقة ارتباطية موجبة غير دالة عند مستوى دلالة 0.05، وهنا نتأكد بأنه لا توجد فروق دالة احصائية بين الضغط النفسي وبين السن. ومن هنا نتحقق الفرضية الجزئية الثالثة اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية. وفي الاخير ومن خلال تحليل نتحقق الفرضية الثالثة جزئيا اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجة التوافق الدراسي و الضغط النفسي للطالبات المقيّمات لاكثر من 25 سنة .

3 / النتيجة العامة:

من خلال ما سبق نستخلص مايلي :

- ان الاحداث الضاغطة لها علاقة بسوء التوافق الدراسي لدي الطالبات المقيّمات.
- انالتعرض الي احداث ضاغطة كثيرة تؤدي الي وجودسوء توافق دراسي ، عند الطالبات المقيّمات له دور في ضبط درجة الضغط النفسي و انعكاساته سلبا علي التوافق.
- ان الانسان وحدة واحدة تشمل الجسد و العقل اي ما يتعرض له ضغطنفسى يؤثر علي جانبه الجسدي فينعكس علي الدراسة.
- كلما كان الضغط النفسي مرتفع كلما ساء التوافق الدراسي.

الفصل السادس: _____ عرض و تحليل و مناقشة النتائج

4/ الاقتراحات :

من خلال هذه الدراسة يمكن ان نقترح مجموعة من الاقتراحات لمحاولة التصدي لظاهرة الضغط النفسي و انعكساته علي التوافق الدراسي.

1 / يجب ان تشمل الاقامات الجامعية علي فريق علاجي ، و اخصائيين نفايين للاعتناء بصحة نفسية الفرد.

2/ وجود مراكز استماع و استقبال تعني بمشاكل الطالبات المقيمات و تهتم بالكفالة النفسية لهم.

3/ حث الباحثين علي الاهتمام بشريحة الطالبات المقيمات و الاجراء المزيد من الدراسات العلمية للتخلص من الضغوط النفسية.

4/ توفير الجو الملائم للطالبات داخل الاقامة و توفير بعض المرافق لمساعدتهم للتخلص من الضغط ، كمراكز الرياضة، مطالعة ، اماكن ترفيه.

5/ تعديل بعض السلوكات للطالبات و العناية بهم.

6/ اقامة الندوات و المؤتمرات العامة التي تهتم بقضايا الشباب.

7/ توفير اماكن لقضاء اوقات فراغ للطالبات.

8/ اجراء دراسات تتناول الضغوط النفسية و علاقتها ببعض الاضطرابات النفسية.

خاتمة:

من خلال ما تم التطرق اليه خلال هذه الدراسة، تبين أن الضغوط النفسية لها اثر كبير علي نفسية الطالبات فهي تشكل خطر كبير علي حياتهم اليومية و المستقبلية ، وبهذا يجب إعلام المجتمع بها لمحاولة التصدي للعوامل المسببة لها، و التخفيف من سيطرتها علي أفراد المجتمع.

ومن خلال دراستنا الحالية تم لمس عدة أسباب و مميزات و خصائص كانت مساهمة في وجود الضغط النفسي مرتفع، والتي تأثر بشكل ملحوظ علي التوافق الدراسي عند عينة البحث و التي تمثلت في عدد من العينة كانت المشكلات و الضغوط الخارجية التي تتعرض لها الطالبات من بين الأسباب المؤدية لرفع الضغط النفسي، و الذي بدوره يؤثر سلبا و تدفع بهن في الدخول للبحث عن الحلول لكن عجز النشاطات المعرفية في إيجاد الحلول المناسبة للخروج من دائرة المشاكل المسببة للازمة النفسية عند الطالبات، ساهم بدرجة كبيرة في سوء التوافق الدراسي، و قد أثبتت الدراسة الحالية أن الضغط النفسي له اثر علي التوافق الدراسي لدي الطالبات.

أما بالنسبة للصعوبات فقد اعترضنا مشاكل تمثلت في إيجاد المقياس المناسب لقياس الضغط النفسي و مقياس التوافق الدراسي، يمس و يضم جميع الجوانب التي يمكن أن تكون السبب في وجود الضغط النفسي و لمعرفة توافقهن المدرسي من عدمه.

لكن رغم ذلك تم إيجاد مقياس ، لقياس ذلك و الذي توصلنا من خلاله علي نتيجة إن الضغط النفسي يؤثر علي توافقهن الدراسي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1/ المراجع باللغة العربية:

1/ أبادي الفيروز: (1986) : القاموس المحيط ، مؤسسة الرسالة ، بيروت، لبنان ، ط 1 .

2/ احمد زكي صالح: (1979) : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ب ط .

3/ اندرو سي زلاقي ، مارك جي ولاس: (1911) : السلوك التنظيمي و الأداء ، تر جعفر ابوقاسم احمد ، معهد الإدارة العامة ، لندن.

4/ إسماعيل علي سعد: (1989) : الشباب و التنمية في المجتمع السعودي ، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

5/ إبراهيم اللبان: (1971): التوجه الإسلامي للشباب : إيمان الشباب و وسائل دعمه ، الشركة المصرية للطباعة و النشر، القاهرة .

6/ حامد عبد السلام زهران: (1995) : علم النفس النمو ، الطفولة و المراهقة، عالم الكتب القاهرة، ط5.

7/ الرشيد هارون: (1999) : الضغوط النفسية ، طبيعتها ، نظرياتها ، برنامج لمساعدة الذات في العلاج ، متبة انجلوا المصرية، القاهرة ، ب ط .

8/ رابح تركي : (1990) : أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط 2 .

9/ كمال دسوقي : (1974) : علم النفس و دراسة التوافق ، دار النهضة العربية للطباعة، بيروت ، ب ط .

قائمة المراجع

- 10/ كمال محمد عويضة : (1996) : علي النفس الصناعي ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ب ط .
- 11/ محمد علي محمد : (1985) : الشباب العربي و التغيير الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ب ط .
- 12/ محمد احمد النابلسي و آخرون : (1991) : الصدمة النفسية ، دار النهضة العربية، بيروت ، ب ط .
- 13/ صباح باتر (1982) : المشكلات الإرشادية ، دار السلام للنشر و التوزيع ، بغداد ، ط 1 .
- 14/ صلاح الدين العمري : (2005) : الصحة النفسية و الإرشاد النفسي ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، ط 1 .
- 15/ صالح عبد العزيز ، عبد العزيز المجيد: (1968) : التربية و طرق التدريس ، دار المعارف ، القاهرة ، ب ط .
- 16/ صالح مخيمر : (1986) : تناول جديد للمراهقة ، مكتبة أنجلو المصرية ، القاهرة ، ط 3 .
- 17/ صلاح محمد عبد الباقي: (1999) : قضايا إدارية معاصرة ، دار الجامعة ، القاهرة ، ب ط .
- 18/ عباس محمود عوض : (1990) : الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ب ط .

- 19/ عبد الحميد محمد الشاذلي : (2001) : الواجبات المدرسية و التوافق النفسي ، المكتبة الجامعية ، الازارطة ، الإسكندرية ، ط1.
- 20/ عبد الخالق علام، عدلي سليمان: (1962): رعاية الشباب مهنة و فن ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، ب ط .
- 21/ عبد الستار إبراهيم : (1985) : الإنسان و علم النفس ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، ط1.
- 22/ عبد الله محمد عبد الرحمن (1991) : سوسيولوجي التعليم الجامعي ن دراسة في علي الاجتماع التربوي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ب ط .
- 23/ عمر رضا كحلة : (ب س) : المرأة في القديم والحديث ، سلسلة بحوث اجتماعية ، مؤسسة الرسالة ، للطباعة و النشر ، القاهرة ، ب ط .
- 24/ عبد الرحمن العيسوي: (ب س) : علم النفس البيئي ، منشات المعارف الإسكندرية للطباعة و النشر ، القاهرة ، ب ط .
- 25/ عبد الرحمن العيسوي (1992) : في الصحة النفسية و العقلية ، دار النهضة بيروت ، ط2.
- 26/ عبد الرحمن العيسوي (1992) : علم النفس و مشكلات الفرد ، دار النهضة العربية ، ط3.
- 27/ عمار الطيب كشرود : (1995) : علم النفس الصناعي و التنظيمي الحديث ، مفاهيم و نظريات ، مكتبة الوطن بنغازي ، ط1.

- 28/ علي عسكر: (2000) : ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ط1.
- 29/ فرج عبد القادر و آخرون: (بت) : معجم علم النفس و التحليل النفسي ، دار النهضة العربية، بيروت ، ب ط.
- 30/ فؤاد البهي السيد: (1995) : الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 4 .
- 31/ فضيل ديليو و آخرون: (199) : أسس المنهجية في العلوم الاجتماعية ، منشورات جامعية دار البحث ، قسنطينة.
- 32/ القاموس العربي الوسيط : (1997) : دار راتب الجامعية ، بيروت .
- 33/ سمير شيخاني : (2005) : الضغط النفسي ، طبيعته أسبابه ، المساعدة الذاتية ، المداواة ، دار الفكر العربي، بيروت ن بط.
- 34/ السيد احمد الشحات حسن (1988) : الصراع أقليمي للشباب و مواجهته من منظور التربية الإسلامية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2/ المذكرات و الرسائل الجامعية:
- 35/ بو علي نور الدين : إجهاد العمل و تقدير الذات في التقليل من آثار الضوضاء و الإنتاج ، رسالة ماجستير ، جامعة قسنطينة.
- 36/ حاتم صيد: الإشاعة و الرأي العام ، رسالة ماجستير في علم الاجتماع والتنمية ، معهد علم الاجتماع ، جامعة قسنطينة، 2002 .

- 37/ نجمة بيت عبد الله الزهراني (2005) : النمو نفس اجتماعي وفق نظرية ايركسون وعلاقته بالتوافق و التحصيل الدراسي لدي عينة طلاب و طالبات مرحلة الثانوية بمدينة الطائف ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى السعودية .
- 38/ عبد الرحيم شعبان شقور: (2002) الدافع المعرفي و اتجاهات طلبة كليا التمريض نحو مهمة التمريض و علاقة كل منها بالتوافق الدراسي ، رسالة منشورة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي ، الجامعة الإسلامية غزة.
- 39/ الفاغوري فايزة: (1990): الضغوط المهنية التي تواجهها معلمات التربية الخاصة في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية، الأردن.
- 40/ سميرة منصور: (2001) : اتجاه الجامعيين نحو مكانة المرأة العاملة ، رسالة ماجستير ، في علم اجتماع التنمية ، معهد علم الاجتماع ، جامعة قسنطينة.
- 41/ ورد لعمور (2000) : قيم الزواج لدي الطالب الجامعي ، رسالة ماجستير جامعة قسنطينة.
- 3/ المجالات و الدوريات:
- 42/ الأشول عادل عز الدين (1993) الضغوط النفسية و الإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقليا ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد 1 ، جامعة عين الشمس القاهرة.
- 43/ محمد لطفي راشد (1992) : نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل و كيفية مواجهتها ، مجلة الإدارة العامة العدد 75؟، الرياض السعودية.
- 44/ علي عسكري احمد عبد الله : مدي تعرض العاملين لضغط العمل في بعض المهن ، مجلة العلوم الاجتماعية ، م ج 16، ع 43 ، الكويت.

45/ الهاشمي لوكنيا : الضغط النفسي في العمل ، مجلة أبحاث نفسية تربوية، ع 60 ،
2006 .

46/ هذي عكوش : جامعيون بائعون علي قارعة الطريق ن الشروق العربي (أسبوعية) العدد 709، من 10 الي 16 ابريل 2006 .

الملاحق

جامعة المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

تخصص: عيادي

دراسة ميدانية

أختي الطالبة:

في إطار دراستنا لموضوع: " الضغط النفسي وانعكاساته علي التوافق الدراسي لدي الطالبات الجامعيات المقيمات - بولاية المسيلة - " ، نرجو من أختي الطالبة الإجابة علي أسئلة الاستمارة التالية قصد مساعدتنا في انجاز بحثنا هذا كما نرجو أن تكون إجابتك موضوعية قصد التوصل إلي نتائج إيجابية .

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير .

ملاحظة:

- ضع العلامة (X) أمام الإجابة المناسبة

الملاحق

السن:

مقياس التوافق الدراسي:

الإجابة	الرقم	الأسئلة
	1	هل تتفق الدراسة مع ميولك واهتمامك؟
	2	هل تعتقد انه لا فائدة من التعليم إذا ما قورن بالمهن الأخرى
	3	هل تعتقد انه لا معظم المواد الدراسية صعبة ويستحيل فهمها؟
	4	هل تقلق لفترة طويلة إذا تعرضت لاهانة من احد الناس؟
	5	هل تتجاهلك زميلاتك في بعض المواقف؟
	6	هل ترتبكين بسرعة في ابسط الأمور؟
	7	هل تتفق دراستك مع ميولك واهتمامك؟
	8	هل تساعدن زميلاتك إذا ما طلبوا منك عوناً؟
	9	هل تبكي بسرعة إذا قابلتك مشاكل كثيرة؟
	10	هل تشعرين غالباً بالضيق مع بداية اليوم الدراسي؟
	11	هل علاقتك بوالديك طيبة؟

		هل لديك رغبة قوية للدراسة؟	12
		هل تشعرين بعواطف متناقضة من الحب والكراهية نحو بعض أفراد أسرتك؟	13
		هل تعتقدين أن معظم المدرسات يشعرن نحك بالمودة؟	14
		هل تفضلين التغيب عن المدرسة كلما استطعت ذلك؟	15
		هل تشعرين عادة بحرج من الاتصال بالمدرسين؟	16
		هل يرفض والدك آراءك في اغلب الأحيان؟	17
		هل تشعرين أن المدرسات/ المدرسي أناس متعسفون؟	18
		هل تشعرين أن المستقبل مظلم بالنسبة لكي ؟	19
		هل فكرتي في أن تؤدبين الطالبات التي أسان إليك عن طريق انتظارهن خارج المدرسة لتعاقبيهن	20
		هل تجدين تشجيعا من والدك علي الدراسة والانتظام فيها؟	21
		هل سبق أن تمنيت لنفسك الموت في بعض الأحيان حتي تبعد عن الدنيا وما فيها؟	22
		هل يعتقد والدك أن معظم أفعالك خاطئة؟	23
		هل تفهمين غالبا الدوافع وراء تصرفاتك؟	24
		هل تذاكرين دروسك بانتظام أولا بأول؟	25

		هل تشعرين أن بعض قدراتك الذهنية اقل من زميلاتك في مثل سنك؟	26
		هل تشعرين بالملل والضيق أثناء المذاكر؟	27
		إذا تعرضت لاهانة بعض الناس فهل تقلقين لفترة طويلة؟	28
		هل تفضلين قضاء معظم أوقات الدراسة في اللعب؟	29
		هل يشرذ ذهنك كثيرا أثناء الحصص؟	30
		هل تشعرين برغبة في النوم في معظم الأحيان؟	31
		هل تعتقدين إن معظم المدرسات يحبونك؟	32
		هل تترددين كثيرا في أن تسالين المدرسة/ المدرس عما لا تفهمينه؟	33
		هل تحبين أن تتعاون مع إخوتك في مشروع ما؟	34
		هل تخشين الإجابة علي سؤال المدرسة/ المدرس بالرغم من أنك تعرفين الإجابة الصحيحة؟	35
		هل تشعرين بالتعب و الإنهاك الشديد عند استيقاظك صباحا؟	36
		هل تجدين سهولة في تكوين الصداقات؟	37
		هل تتمتعين في اغلب الأحيان علي الآخرين في حل واجباتك؟	38

		هل تضطربين اضطرابا شديدا عند دخول الامتحان لدرجة تمنعك من المذاكرة؟	39
		هل تتضايقين من الالتزام بالنظام المدرسي؟	40
		هل تشعرين بالذنب إذا تأخرت عن الدوام المدرسي؟	41
		هل تثقفين بنفسك في مواجهة المواقف الجديدة؟	42
		هل تشعرين أن زميلاتك اسعدنك حقا منك في حياتهن المنزلية؟	43
		هل تشعرين برغبة في إتلاف الأثاث المدرسي إذا وجدت نفسك وحيدة في قاعة الدراسة؟	44
		هل يقرر الآخرون ما يجب أن تفعلينه غالبا؟	45
		لو وجدت عملا مناسباً : هل ستتركين الدراسة؟	46
		هل تجدين جوا مشجعا علي الدراسة؟	47
		هل تشعرين بأنك تعيسة؟	48
		هل تحاولين الاستزادة من المعلومات من كتب خارجية؟	49
		هل تهتمين كثيرا بأمور البيت عندهم؟	50
		إذا عرفت انك لم تضبطي وأنت تغشي فهل تفعلين ذلك؟	51
		هل تعتبرين نفسك شخصا مشاغبا في الفصل؟	52

53	هل تعتقد إن الكذب هو أفضل الطرق التي يجب أن يلجأ إليها الفرد للتخلص من مشكلاته؟
54	هل تضعف عزيمتك عندما تفشلين لأول مرة في عمل معين؟
55	هل أنت راضية عن نفسك عموماً؟

مقياس الضغط النفسي:

الرقم	البنود	تنطبق عليا دائما	تنطبق عليا أحيانا	لا تنطبق أبدا
1	أتضايق من أملاءات الوالدين المتكررة			
2	أحس بالإحباط في إهمال والدي لانجازاتي الدراسية			
3	أتضايق من نصائح أسرتي حول الدراسة			
4	اشعر بالإجهاد عند قضاء حوائج الأسرة			
5	أحس بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي			
6	اشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب الأهل			
7	اشعر بالغضب من تردد الأقارب لمنزلنا			
8	أتضايق عند الذهاب إلي الجامعة			

			انزعج من حديث الأساتذة عن الدراسة	9
			اقلق من الضجيج الموجود في الأسرة	10
			ألجا للتمارض المستمر هروبا من الجامعة	11
			اشعر بالنقص عند ابتعاد زملائي عني	12
			احتقر نفسي لعجزتي علي منافسة الطلبة المتفوقين	13
			أضايق لعدم تحصيلي علي علامات جيدة	14
			اشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان	15
			أوتر أثناء المراجعة	16
			اشعر بالتعب من شدة تحضيري للامتحان	17
			أحس بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحانات	18
			أصاب بالإرهاق الشديد في الليلة التي تسبق الامتحان	19
			اضجر من طول فترة المراجعة	20
			ارتبك يوم الامتحان	21
			أحسر كثيرا من تفريطي في المراجعة	22
			ألجا إلي النوم تجنباً للمراجعة	23

			لا أتضايق من انتظاري لنتيجة الامتحان	24
			أتضايق من المكان الذي أراجع فيه	25
			أعاني من عدم القدرة علي التركيز في الدروس	26
			أتضايق من إهمال الأستاذ لأفكاري	27

Between-Subjects Factors

N	Value Label		
38	اقل من 25	1.0 0	السن
	اكبر من 25	2.0 0	

Multiparité Tests(b)

Sig.	Error df	Hypothesis df	F	Value	Effect
.000	47.000	2.000	1189.370(a)	.981	Pillai's Trace Intercept
.000	47.000	2.000	1189.370(a)	.019	Wilks' Lambda
.000	47.000	2.000	1189.370(a)	50.611	Hotelling's Trace
.000	47.000	2.000	1189.370(a)	50.611	Roy's Largest Root
.144	47.000	2.000	2.021(a)	.079	Pillai's Trace السن
.144	47.000	2.000	2.021(a)	.921	Wilks' Lambda
.144	47.000	2.000	2.021(a)	.086	Hotelling's Trace
.144	47.000	2.000	2.021(a)	.086	Roy's Largest Root

a Exact statistic

b Design: Intercept+

Tests of Between-Subjects Effects

Sig.	F	Mean Square	df	Type III Sum of Squares	Dependent Variable	Source
.855	.034	3.341	1	3.341(a)	الضغط	Corrected
.075	3.319	220.857	1	220.857 (b)	التوافق	Model
.000	1010.2 16	99392.1 41	1	99392.1 41	الضغط	Intercept
.000	562.72 5	37447.7 37	1	37447.7 37	التوافق	
.855	.034	3.341	1	3.341	الضغط	السن
.075	3.319	220.857	1	220.857	التوافق	
		98.387	48	4722.57 9	الضغط	Error
		66.547	48	3194.26 3	التوافق	
			50	140134. 000	الضغط	Total
			50	50724.0 00	التوافق	
			49	4725.92 0	الضغط	Corrected
			49	3415.12 0	التوافق	Total

a R Squared = .001 (Adjusted R Squared = -.020)

b R Squared = .065 (Adjusted R Squared = .045)

Statistics

التوافق الدراسي	الضغط النفسي		
50	50	Valid	N العينة
0	0	Missin g	
30.760	52.040		Mean
0	0		
31.000	53.500		Median المتوسط
0	0		
31.00	59.00		Mode
1538.0	2602.0		Sum
0	0		
25.750	46.750	25	Percentil es
0	0		
31.000	53.500	50	
0	0		
36.000	59.000	75	
0	0		

Statistics

التوافق الدراسي	الضغط النفسي		
50	50	Valid	N
0	0	Missing	
30.760	52.040	Mean	المتوسط الحسابي
0	0		
1.1806	1.3888	Std. Error of Mean	
5	7		
31.000	53.500	Median	
0	0		
31.00	59.00	Mode	
8.3484	9.8207	Std. Deviation	الانحراف المعياري
3	6		
69.696	96.447	Variance	
-.232	-1.113	Skewness	معامل الالتواء
.337	.337	Std. Error of Skewness	
.149	2.559	Kurtosis	
.662	.662	Std. Error of Kurtosis	
37.00	52.00	Range	

13.00	16.00		Minimum
50.00	68.00		Maximum
1538.0	2602.0		Sum
0	0		
25.750	46.750	25	Percentiles
0	0		
31.000	53.500	50	
0	0		
36.000	59.000	75	
0	0		

الضغط النفسي

Cumulati ve Percent	Valid Percent	Perce nt	Freque ncy	
2.0	2.0	2.0	1	16. Vali 00 d
4.0	2.0	2.0	1	31. 00
6.0	2.0	2.0	1	34. 00

10.0	4.0	4.0	2	40.00
12.0	2.0	2.0	1	42.00
16.0	4.0	4.0	2	43.00
18.0	2.0	2.0	1	44.00
22.0	4.0	4.0	2	45.00
24.0	2.0	2.0	1	46.00
26.0	2.0	2.0	1	47.00
30.0	4.0	4.0	2	48.00
38.0	8.0	8.0	4	49.00
44.0	6.0	6.0	3	50.00

					00
46.0	2.0	2.0	1	51.	00
48.0	2.0	2.0	1	52.	00
50.0	2.0	2.0	1	53.	00
56.0	6.0	6.0	3	54.	00
58.0	2.0	2.0	1	55.	00
62.0	4.0	4.0	2	56.	00
66.0	4.0	4.0	2	57.	00
72.0	6.0	6.0	3	58.	00
82.0	10.0	10.0	5	59.	00

88.0	6.0	6.0	3	61.00
90.0	2.0	2.0	1	63.00
92.0	2.0	2.0	1	64.00
94.0	2.0	2.0	1	65.00
96.0	2.0	2.0	1	66.00
98.0	2.0	2.0	1	67.00
100.0	2.0	2.0	1	68.00
	100.0	100.0	50	Total

التوافق الدراسي

Cumulati ve Percent	Valid Percent	Perce nt	Freque ncy	
4.0	4.0	4.0	2	13. Vali 00 d
6.0	2.0	2.0	1	15. 00
8.0	2.0	2.0	1	16. 00
10.0	2.0	2.0	1	17. 00
12.0	2.0	2.0	1	18. 00
14.0	2.0	2.0	1	21. 00
18.0	4.0	4.0	2	22. 00
20.0	2.0	2.0	1	24.

				00
24.0	4.0	4.0	2	25.00
28.0	4.0	4.0	2	26.00
32.0	4.0	4.0	2	28.00
36.0	4.0	4.0	2	29.00
40.0	4.0	4.0	2	30.00
54.0	14.0	14.0	7	31.00
56.0	2.0	2.0	1	32.00
60.0	4.0	4.0	2	33.00
64.0	4.0	4.0	2	34.00

74.0	10.0	10.0	5	35.00
80.0	6.0	6.0	3	36.00
82.0	2.0	2.0	1	37.00
84.0	2.0	2.0	1	38.00
88.0	4.0	4.0	2	39.00
92.0	4.0	4.0	2	40.00
94.0	2.0	2.0	1	41.00
96.0	2.0	2.0	1	42.00
98.0	2.0	2.0	1	49.00
100.0	2.0	2.0	1	50.00

				00
	100.0	100.0	50	Tot al

الترميز	التوافق	الضغط	الافراد
1	25	52	1
1	17	68	2
1	33	49	3
1	40	43	4
1	31	53	5
1	13	46	6
1	25	48	7
2	33	56	8
2	36	54	9
1	31	59	10
1	18	61	11
2	35	51	12

1	35	59	13
1	31	34	14
1	26	31	15
2	35	58	16
2	38	49	17
1	31	56	18
1	22	64	19
1	30	47	20
1	31	43	21
1	13	65	22
1	35	54	23
1	28	61	24
1	37	59	25
1	35	50	26
1	40	59	27
2	31	48	28

1	29	16	29
1	21	57	30
1	15	58	31
1	36	45	32
1	24	63	33
1	22	59	34
2	39	49	35
1	34	50	36
1	39	50	37
2	31	66	38
1	36	49	39
1	32	45	40
1	41	55	41
2	28	57	42
2	42	40	43
1	34	42	44

1	49	40	45
1	29	61	46
2	50	44	47
1	26	54	48
1	30	67	49
2	16	58	50