و زارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
Université d'Oran2 Mohammed Ben Ahmed

كلية العلوم الإجتماعية
Faculté des sciences sociologie
قسم: علم النفس و الأرطفونيا
الشعبـــة: علم النفس
التخصص: علم النفس المدرسي

مذكـرة لنيل شهادة الماستر بعنوان:

الضغط النفسي و علاقته بدافعية التعلم لدى الطالبة الجامعيّة المتزوجة

(دراسة ميدانية على عيّنة من طالبات جامعـــة وهران2)

إعداد الطالبة:
خديجة تبحريتي

إشراف:
د. غزال أمال

السنة الجامعية: 2023/2022

بسم الله الرحمن الرحيم

الملخص:

تنشأ مصادر ضغط كثيرة، مثل العلاقات الزوجية ، تربية الأطفال، ضغوطات الدراسة والهموم المالية، حيث بات واضحا كذلك أن البيت، مثلما هو مصدر دعم، وحنان، وحبّ، يمكن أن يكون أيضا المكان الذي يُحتمل أن يعاني فيه الأفراد، وخصوصا الطالبة المتزوجة حيث تفرض الأمومة أعباء جسدانية وعاطفية ثقيلة تستطيع أن تسحق الدافعية التعلم عندها و كذلك العناية بالأولاد والدراسة بدوام كامل حيث يبدأ نشاطها بالدراسة في الجامعة و ينتهي في المنزل وهو الشأن الأكثر ضغطا بين جميع الشؤون، خصوصا بالنسبة إلى الأم الطالبة، التي تكون على وجه الإحتمال الأكثر مسؤولية في ما يتعلق بنصيب أكبر من الأب في شؤون البيت والعناية بالأولاد. وفي هذه الحالة، يُحتمل أن تؤدي الخلافات وسوء التفاهم والإستياء، والإكتئاب إلى الإنقاص من الدافعية التعلم عندها، ولهذا قمنا بطرح إشكالية وجود علاقة بين الضغط النفسي و دافعية التعلم لدى الطالبة المتزوجة وللتعمق في المشكلة التي نسعى لدراستها قمنا بطرح فرضيات لها علاقة بالطالبة الجامعية المتزوجة،و لإختبار هذه الفرضيات قمنا بإجراء دراسة نظرية تشمل أربع فصول يتمحور موضعوهم حول الضغط النفسي و الدافعية التعلم و الطالبة المتزوجة و هكذا نكون قد سلطنا الضوء على جميع جوانب موضوع أطروحتنا هذه و عززناه بدراسة ميدانية تطبيقية في جامعة وهران 2 محمد بن أحمد خصت الطالبات المتزوجات في كنف المؤسسة الجامعية الذي بلغ عددهن مائة (100) طالبة متزوجة، حيث قمنا بإتباع المنهج الوصفي أحد أبرز المناهج المهمة المستخدمة في الدراسات العلمية و رسائل الماجستير والدكتوراه، كذا ملائمته مع طبيعة هذا النوع من الدراسات التي تتطلب الوصف التحليلي والأساليب الإحصائية المعتمدة ،حيث إستخدمنا IBM SPSS Statistics v 26 لتحليل نتائج إستمارتي الضغط النفسي و الدافعية التعلم و مناقشة النتائج التي أفضت وجود علاقة بين الضغط النفسي ودافعية التعلم لدى الطالبة المتزوجة و يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير العمرو لا يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزي لمتغير وجود الأطفال و سكن مستقل أو تابع لعائلة الزوج والتخصص الجامعي لكن يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير العمر و وجود الأطفال، سكن مستقل أو تابع لعائلة الزوج و التخصص الجامعي.

Abstract:

Many sources of pressure arise, such as marital relations, raising children, study pressures and financial concerns, as it has also become clear that the home, just as it is a source of support, tenderness, and love, can also be the place in which individuals are likely to suffer, especially the married student where it is imposed Motherhood is a heavy physical and emotional burden that can crush motivation for learning, as well as taking care of children and studying full-time, as her activity begins with studying at the university and ends at home, which is the most stressful issue among all affairs, especially for the student mother, who is likely to be the most responsible in What is related to a greater share than the father in the affairs of the house and taking care of the children. In this case, it is possible that disagreements, misunderstandings, resentment, and depression lead to a decrease in her learning motivation. Therefore, we raised the problem of the

existence of a relationship between psychological pressure and learning motivation in the married student. To delve deeper into the problem that we seek to study, we put forward hypotheses related to the married university student In order to test these hypotheses, we conducted a theoretical study that includes four chapters. Their subjects revolve around psychological stress, learning motivation, and the married female student. Thus, we have shed light on all aspects of the subject of our thesis and reinforced it with an applied field study at the University of Oran 2, Mohamed Ben Ahmed, which singled out married female students in The university institution, which numbered one hundred (100) married female students, followed the descriptive approach, one of the most important approaches used in scientific studies and master's and doctoral dissertations, as well as its suitability with the nature of this type of studies that require analytical description and approved statistical methods, where we used IBM SPSS Statistics v 26 To analyze the results of the psychological stress and learning motivation questionnaires, and to discuss the results that led to the existence of a relationship between psychological stress and learning motivation of the married female student, and there are statistically significant differences in psychological stress due to the age variable. There are no statistically significant differences in psychological stress due to the presence of children and Independent housing or belonging to the husband's family and university specialization, but there are statistically significant differences in learning motivation due to the variable of age and the presence of children, independent housing or belonging to the husband's family and university specialization.

الإهـــــــداء

نهدي هذا العمل المتواضع

راجين من المولى عز وجل أن نجد القبول والنجاح

إلى من علمونا حروفا من ذهب وكلمات من درر

وعبارات من أسمى وأحلى عبارات في العلم

إلى من صاغوا إلينا من حبهم حروفا

ومن مساندتهم منارة تنير لنا مسيرة العلم والنجاح

إلى أمّـــــي الغالية

إلى أخـــي العزيز

إلى كلّ أهل العلـــم

شكـــر و تقديـــر

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين نبينا محمد شفيع الأمة

الذي تتلمذ على يديه خير جيل ألا وهم الصحابة رضوان الله عنهم فكانت أمته خير أمة بحشمتها وعلمها ورقيها

فسبحان من علم الإنسان القراءة والكتابة وخصه بالنطق والعقل والتفكير المنطقي العقلاني قال تعالى:

"" الرحمن علم القرآن خلق الإنسان علمه البيان ""

حتى جعله خليفة في الأرض يسهم في إعمارها وإصلاحها

نتقدم بالشكر إلى إدارة جامعة وهران 2 مؤلفة بهيئتها الإدارية والتدريسية

ونخص بالذكر المؤطرة الأستاذة غـزال أمـال

على ما أبتده لنا من مساعدة و عون لإنجاح هذه الأطروحة و إخراجها إلى حيز الوجود

كما نشكر كل من ساعدنا وقدم لنا يد العون في إتمام هذه الدراسة المتواضعة .

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الملخص	أ
الإهداء	ب
شكر و تقدير	ت
قائمة المحتويات	ث
مقدّمة	1
الفصـــل الأول **تقديم موضوع الدّراســـة**	
1. الإشكالية	3
2. فرضيات الدراسة	4
3. أهداف الدراسة	4
4. أهمية الدراسة	4
5. تحديد مصطلحات الدراسة	5
6. الدراسات السابقة	8
الفصـــل الثـــانـــي **الضغـــط النفســـي**	
مقدمة	11
1. مفهوم الضغط النفسي	11
2. مفاهيم متعلقة بالضغط النفسي	13
3. أنواع الضغط النفسي	15
4. أسباب الضغط النفسي	16
5. الضغوط الحياتية	19
6. تأثير الضغط النفسي	20
7. الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الأمراض	21
8. إستجابة الإنسان للضغط	25
9. النظريات المفسّرة للضغط النفسي	27
خلاصة الفصل	39
الفصـــل الثالث **دافعيّـــة التـــعلّـــم**	
مقدمة	40
1. تعريف الدافعية	41
2. مفاهيم وثيقة الصلة بمفهوم الدافعية	43
3. الدافعية من منظور علماء النفس	46

4. الإتجاهات النظرية في تفسير الدافعية	52
5. التعلم وبعض مفاهيمه الأساسية	57
6. العوامل المؤثرة في التعلم	60
7. طرائق التعلم	62
8. قوانين التعلم	63
9. الدافعية للتعلّم	64
10. الدافعية والتدريس	64
خلاصة الفصل	67
الفصـــل الرّابـــع الطالبـــة المتزوّجـــة	
مقدمة	68
1. تعريف الطالبة الجامعية	69
2. تعريف الطالبة الجامعية المتزوجة	70
3. خصائص الطالبة الجامعية	70
4. حقوق وواجبات الطالب الجامعي	74
5. الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة	75
6. إنعكاسات خروج المرأة للد راسة على حياتها الأسرية	76
7. الدراسات السابقة	78
خلاصة الفصل	79
الفصـــل الخـامـــس إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	80
1. منهج الدراسة	80
2. عيّنة الد راسة	80
3. مجالات الدراســـة	80
4. أدوات جمع البيانات	81
5. الأساليـــب الإحصائيـــة	82
الفصـــل الســـادس عرض ومناقشة وتفسير النتائج	
تمهيد	83
1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات	83
2. خلاصة الفصل	94
خاتمة	
قائمة المراجع	

الملاحق

قائمة الجداول:

جدول (أ) أهم الضغوط حسب نظرية موراي	29
جدول رقم 1 : نتائج الفرضية الأولى	85
جدول رقم 2 : نتائج الفرضية الثانية	86
جدول رقم 3 : نتائج الفرضية الثالثة	87
جدول رقم 4 : نتائج الفرضية الرابعة	88
جدول رقم 5 : نتائج الفرضية الخامسة	89
جدول رقم 6 : نتائج الفرضية السادسة	90
جدول رقم 7 : نتائج الفرضية السابعة	91
جدول رقم 8 : نتائج الفرضية الثامنة	92
جدول رقم 9 : نتائج الفرضية التاسعة	94

قائمة الأشكال:

الشكل (1): مخطط لنظرية لازاروس	31
الشكل (2) مخطط آلية حدوث الضغط النفسي حسب نظرية سيلي	34
الشكل (3) مخطط عام لنظرية هانز سيلي	37
الشكل (4) المراحل الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب نظرية كانون	38
الشكل (5) هرم ماسلو للحاجات	52

مقـــدّمـــة

مقـــدّمـــــة:

يختلف الزواج لدى الإنسان عنه لدى الكائنات الأخرى، في أنه لدى الكائنات الحية بيولوجي بحت ويطلق عليه في العادة توالف أو تزاوج، في حين أنه لدى الإنسان نظام إجتماعي يتأثر بالجانب الإجتماعي من دين، وأعراف وعادات وتقاليد وسمات، أكثر مما يتأثر بالجانب البيولوجي، ولذلك يختلف نظام الزواج من مجتمع لآخر ، ولكن نجد أنه نتيجة لما يشهده هذا العصر من تغيرات إجتماعية وإقتصادية وسياسية وثقافية سريعة ومتلاحقة فضلا عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية، أدي ذلك إلي تعرض الإنسان لكثيرا من الألم والمتاعب والضغوطات النفسية خصوصا عند الطالبة المتزوجة التي عليها أعباء الأعمال المنزلية و الدراسية لهذا إرتأينا لطرح موضوع مذكرتنا.

إنّ الضغوط النفسية تحدث للفرد نتيجة للتعرض لمجموعة من المؤثرات البيئية المحيطة به وعندما يفشل الفرد في التوافق مع هذه المؤثرات فإنه يشعر بحالة من التعب والإعياء ، وقد تصل إلى الكرب في بعض المواقف أي أن الضغط عبارة عن موقف يعكس التفاعل بين مطالب البيئة وقدرة الفرد على مواجهتها.

غير أنّ القليل من الضغط النفسي للطالبة المتزوجة من وقتٍ إلى آخر قد يأتي بنتائج جيدة عليها ، فعندما تضطر إلى مواجهة تحدٍّ معين أو القيام رغماً عنها بعمل ما، نلاحظ أنها غالباً ما تجد السبيل الأمثل لإنجاز الأهداف الموكلة إليها لتنفيذها، لا و بل إنجازها يثير في نفسيتها شعورا إيجابياً لا سيما و أن قبول التحديات والتغلب عليها يحدّ من الشعور بالملل و .في الواقع، قد يخلق بعض التحدي في حياتها للتخلص من فترات الروتين التي تسيطر بين الحين والآخر عليها و يعزز دافعيتها للتعلم.

ولهذا تعتبر عملية تحسين الدافعية للتعلم من الإشكاليات التي شغلت ولا زالت تشغل بال الباحثين والمختصين بصورة مستمرة، خاصة فيما يخص كيفية ضمان إكمال أغلبية الطالبات المتزوجات إلى مستويات عليا ومتقدمة من التعليم الجامعي بغرض تقديم حلول ملائمة للحد من تأثيرها ووجود دافع لهن ، فالدافعية هي قوة ذاتية تعمل على تحريك السلوك واستمراريته، وتعتبر الدوافع في مجال علم النفس مصدرا للطاقة البشرية والأساس في تشكيل العادات والميول والممارسات لدى الأفراد.

ولهذا تطرقنا لمناقشة الضغط النفسي عند الطالبة المتزوجة و دافعية التعلم لديها حيث بالرغم من ضغوطات الحياتية التي توجهها كطالبة و كزوجة لديها مسؤوليات جمّة على عاتقها إلاّ أنها تسعى إلى بدل الجهد والعطاء والتعلم لتحقيق أهدافها المستقبلية، ولذلك نسعى في الدراسة الحالية إلى إبراز العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية و الدافعية للتعلم لدى الطالبات المتزوجات ، وقد تضمنت هذه الدراسة جانبين إثنين ، جانب نظري وآخر تطبيقي فالجانب النظري و يتضمن أربع فصول:

الفصل الأول :تحت عنوان " تقديم موضوع الدّراســـة " "و تطرقنا فيه: للإشكالية ، فرضيات الدّراســـة ، أهداف الدّراســـة ، أهمية الدّراســـة، تحديد مصطلحات الدّراســـة ، ثم الدراسات السابقة .

الفصل الثاني: خصصناه للضغط النفسي حيث إستهلينا بمقدمة ثمّ إنتقلنا إلى مفهوم الضغط النفسي و مفاهيم متعلقة به، أنواعه، أسبابه، و الضغوط الحياتية، تأثير الضغط النفسي وعلاقتها ببعض الأمراض و مدى إستجابة الإنسان للضغط و النظريات المفسّرة له و ختمناه بخلاصة .

الفصـــل الثالث: تحت عنوان " الدافعيّـــة التـعلّـــم"، بدأناه بمقدمة، ثمّ تعريف الدافعية و مفاهيمها و الدافعية من منظور علماء النفس، الإتجاهات النظرية في تفسيرها، التعلم وبعض مفاهيمه الأساسية و العوامل المؤثرة فيه و طرائقه قوانينه والدافعية للتعلّم و التدريس و أخيرا خلاصة الفصل.

الفصـــل الرّابـــع: تحدثنا فيه عن الطالبـــة المتزوّجـــة بقدمة تعريف الطالبة الجامعية و تعريف الطالبة الجامعية المتزوجة و خصائصها ، حقوق وواجبات الطالب الجامعي، الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، إنعكاسات خروج المرأة للد راسة على حياتها الأسرية، و إستدلينا بدراسات سابقة و أنهيناه بخلاصة .

أما الجانب التطبيقي فيتضمن فصلين هما على التوالي:

الفصـــل الخـامـــس: تحت عنوان "إجراءات الدراسة الميدانية" ، بدأنا بتمهيد، ثمّ تطرقنا لمنهج، عيّنة و مجالات الدراســـة ثمّ تحدثنا عن أدوات جمع البيانات و الأساليـــب الإحصائيـــة.

أمّا الفصل السادس فخصص لعرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات التسعة للجانب النظري و فيه: تمهيد، عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات، خلاصة الفصل.

الجانب النظري

الفصـــل الأول:
تقديم موضوع الدّراســـة

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد مصطلحات الدراسة
6. الدراسات السابقة

1. الإشكالية :

يلجأ الفرد حين تواجهه ضغوط نفسية لا يستطيع حلّها إلى تعديل سلوكه بما يتلاءم مع الظروف الجديدة لكي يحصل على حالة إرضاء و إشباع لدوافعه، فيضطر لتغيير سلوكه ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في الدراسة كمثال في أطروحتنا هذه حتى يتحقق مراده و يستعيد حالة الإتّزان و الإنسجام لإستمرار تطوره في هذا الوقت و الزمان الذي أصبحت فيه الضغوطات النفسية واقع معاش خصوصا لدى الطالبة المتزوجة التي يمكن أن تؤدي بها إلى الإنهيار النفسي و الإجتماعي سوآءا على مستوى الجامعة أو داخل نطاق الأسرة بحيث تجد نفسها في دوامة بين الدراسة ومسؤولية البيت و العائلة خصوصا بوجود الأطفال، ومن هنا يمكن أن نعرف الطالبة الجامعية كونها هي من سلمت نفسها لمعلم تتعلم منه صنعة أو علم و ذلك من مراحل التعليم الإعدادي والثانوي إلى التعليم العالي وتسعى في التحصيل على شيء من العلم والمعرفة يخولها لتكون نافعة في المجتمع و كونها متزوجة وذات مسؤوليات و مواجهة للعادات و التقاليد الجزائرية بالخصوص وهذا برغبتها في إكمال دراستها الجامعية و خوفها من الضغوطات النفسية التي تقابلها في حياتها اليومية و صراع الأدوار بين واجباتها كزوجة و طالبة في آن واحد و بحثها على الإستقلالية و دخل مادي حر دون اللجوء للطلب من الزوج لتغطية مصروفها و إحتياجاتها و هكذا تبقى ذات كيان مستقل وذات فائدة في المجتمع تحترم فيه و تثبت وجودها وهنا تجد نفسها في دوامة أهم إحداثياتها الزوج العائلة الأطفال إن وجدوا و كذا دافعيتها حول التعلم و حبها لتخصصها و دراستها و طموحها و أهدافها التي رسمتها منذ صغرها و حبها لطلب العلم و السعي له وبهذا تكون دافعية للنجاح في دراستها و تحفزها في المضي قدما , و إن لم تكن هناك دافعية سوف تعيق دراستها و تجعلها ضحية لضغوطات نفسية وهو الشعور بأن الطالبة الجامعية تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم (مثل: زيادة عبء الدراسة، فترة إنتقالية كإستقبال مولود جديد، جدال بين العائلة أو مخاوف مالية جديدة) قد تجد أن لها تأثيرًا تراكميًا بحيث تتراكم كل الضغوط فوق بعضها البعض، وخلال هذه المواقف قد تشعر الطالبة الجامعية بالإنزعاج، وقد يخلق الجسم إستجابة للتوتر والقلق وسرعة الإنفعال، هذا يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية ويغير الطريقة التي تتصرف بها و تؤثر على الدافعية للتعلم في التخصص الجامعي مثلا بحيث تسعى لعدم إتمام الشهادة او إختيار سهل يتنافى مع طموحاتها.

و من هنا نطرح التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة بين الضغط النفسي و دافعية التعلم لدى طالبة متزوجة؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائيا في ضغط النفسي تعزى لمتغير العمر؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزي لمتغير وجود الأطفال؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير سكن مستقل أو تابع لعائلة الزوج؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص الجامعي؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير العمر؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير وجود الأطفال؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير سكن مستقل أو تابع لعائلة الزوج؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير التخصص الجامعي؟

و عليه نقترح الفرضيات الآتية:

2. فرضيات الدراسة:

- هناك علاقة بين الضغط النفسي ودافعية التعلم لدى الطالبة المتزوجة.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير العمر.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزي لمتغير وجود الأطفال.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير سكن مستقل أو تابع لعائلة الزوج.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص الجامعي.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير العمر.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير وجود الأطفال.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير سكن مستقل أو تابع لعائلة الزوج.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير التخصص الجامعي.

3. أهداف الدراسة:

يسعى كل بحث علمي إلى تحقيق المعرفة العلمية وذلك من خلال الإجابة على تساؤلات البحث و غرض الوصول إلى هدف الموضوع و المتمثل في ما إذا كان هناك علاقة بين الضغط النفسي و دافعية التعلم عند الطالبة متزوجة.

4. أهمية الدراسة:

تكمل أهمية بحثنا في محاولة فهم دراسة الضغط النفسي لدى الطالبات المتزوجات و دافعيتهم للتعلم بحيث تساهم هذه الدراسة في إلقاء الضوء على دور الدافعية للتعلم في تحقيق التوازن الدراسي و العائلي وكذا إبراز العوامل المؤثرة عليها وسبل تعزيزها لدى الطالبة الجامعية المتزوجة و إجتناب الضغوط النفسية الإجتماعية و العلمية حيث بدأت الدراسات النفسية الإجتماعية في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وأشكال الضغوطات النفسية إلى الاهتمام أكثر بالمتغيرات النفسية المدعمة لطاقات الفرد على المواجهة الفعالة والتي من شأنها رفع قدرته على مواجهة المشكلات والتغلب عليها وهنا يأتي دور الدافعية للتعلم ، وفي هذا الإطار آشار Moos & Holahan هولاهان وموس 1990 أنه ينبغي أن يتحول مسار البحث في مجال الضغوط إلى التركيز على المتغيرات التي تجعل الأفراد يحتفظون بالرغبة في الدافعية التعلم رغم تعرضهم لمواقف الضغط . إذ أن الفرد يلجأ إلى أساليب المواجهة للوصول إلى التحكم في الوضعية وهو بذلك يوجه قد راته الشخصية ومقوماته السلوكية والمعرفية لتحقيق هذه الغاية ، فقيمة وتأثير العامل الضاغط يتحددان بالتقدير الذي يعطيه الفرد له ، لذا تنبثق أهمية الموضوع من كونه يجمع بين متغيرين مهمين وأساسيين هما الضغط النفسي الذي يعد حلقة الوصل بين ضغوط الحياة ونتائجها النفسية كما تعد مكونا أساسيا لتحقيق الدافعية للتعلم ومتطلبات الحياة الشخصية للطالبة الجامعية المتزوجة فمن الناحية العلمية ، تعزز أهمية هذا الموضوع أنه يستحق الكثير من البحث فعسى أن يكون إضافة علمية لما هو موجود في هذا المجال في كونها تتناول موضوعا هاما وهو الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية التعلم لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات ، هذا الموضوع الذي لطالما شغل

إهتمام المختصين في علم النفس وعلوم التربية حيث تناولته العديد من الدراسات من الناحية التطبيقية ، تعتبر هذه دراسة نظرة إستكشافية حول واقع مستوى دافعية التعلم الطالبة الجامعية المتزوجة ، الأمر الذي يفيد أساتذة هذا المستوى من خلال التعرف على مستوى دافعية التعلم لدى طالباتهم مما قد ينجم عن ذلك إتخاذ بعض الإجراءات والقرارات إعتمادا على أسس علمية لمحاولة إعادة النظر في الإستراتيجيات الممارسة لجعلها أكثر إستجابة لمتطلبات إستثارة دافعية التعلم لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

5. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.5. تعريف الطالب الجامعي:

هو الذي يتلقى دروس ومحاضرات ويتدرب على كيفية الحصول على المعلومات في مؤسسة التعليم العالي.

وبالتالي هناك من أعطى تعريف للطالب الجامعي حيث عرفه " رياض قاسم " بأنه شخص يسمح له مستواه العلمي بالإنتقال من المرحلة الثانوية بشقيها العلمي والتقني إلى الجامعى وفقا لتخصص يخول له الحصول على الشهادة إذ أن للطالب الحق في إختيار التخصص الذي يتلاءم وذوقه ويتماشى وميوله .

(رياض قاسم 1995: ص85)

- **لغة:** هو التلميذ(من يسلم نفسه لمعلم يتعلم منه صنعة أو علما) من مراحل التعليم الإعدادي والثانوي والعالي) جمعه طلبة أو طلاب ،ويطلق الطالب على من يسعى في التحصيل على الشيء.

- **إصطلاحا :** يعرف الطالب الجامعي الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من لمرحلة الثانوية إلى الجامعة تبعا لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة تؤهله لذلك.

وأشار غانم محمد حسن أن مصطلح الشباب أو الطالب إلى العديد من القضايا والإستكشاف مثل :حصر الشباب بسمات نفسية تحررية تميزه.

(غانم ، محمد حسن 2008: ص 208)

وخلال هذا التعريف إن الطالب الجامعي يعد أحد المكونات والعناصر المكونة للعملية التعليمية في المرحلة الجامعية.

وهناك من يطلق كلمة الطالب الجامعي بالباحث الجامعي الذي دخل في المرحلة الثانية والثالثة من المراحل الدراسية الجامعية هو المسمى بالباحث الجامعي أو طالب الدراسات العلياء في التخصص أو الماجستير ثم بعد ذلك يعد رسالة علمية في العالمية أو الدكتوراه وتسمى أيضا بالأطروحة.

يعرف الدكتور أميل يعقوب الباحث هو " من يفتش عن حقيقة ما" ،وبناءا على ذلك يعرف الباحث الجامعي على أنه": المفتش عن حقيقة معينة في فرع من فروع أو تخصص من التخصصات بالمناهج المعينة التي تناسب الطالب الذي اختاره والوسائل المحددة الوصول للمعرفة اليقينية عن طريق جمع المعلومات من المصادر والمراجع في المكتبات والدراسات الميدانية إذا احتاج إليها وتنظيمها و كتابتها

في موضوع جديد ي خطة محكمة وإظهارها في صورة جديدة لنيل درجة علمية في التخصص أو الماجستير أو العالمية أو الدكتوراه.

(المهدي ، السيد محمد عقيل بن علي 2004: ص 53 و 54)

ويعتبر عواد يوسف الطالب الجامعي طاقة وقدرة وقوة قادرة على إحداث التغيير في المجتمع ولكي تستطيع الجامعة تنمية هذه الطاقة وذلك من خلال ما يلي:

- مساعدتهم على تحليل دوافعهم عند القيام بأي سلوك واكتشاف حاجاتهم وميولهم بأنفسهم.
- مناقشة مشكلات الشباب كالبطالة ووقت الفراغ ، التدخين و لمخدرات و مخاطرها.
- مناقشة حقوقهم بمضامين حقوق الإنسان وحرياته الإنسانية.
- إتاحة الفرصة للتفكير الجماعي في حل بعض مشكلات الشباب وبعض مظاهر الخلافات والصراعات في المجتمع.

(عواد ، يوسف و آخرون 2008: ص 29)

ويعرّف إجرائيا هو كل شخص تحصل على شهادة البكالوريا حيث تكون لديه حرية الاختيار التخصص الذي يريده وفقا لميوله ورغباته ، فهو يسعى للحصول على المعرفة في أحد الفروع التي يود اختيارها ، في الحصول على درجة علمية تأهله عمليا.

2.5. تعريف الضغط النفسي :

عرّف غانم محمد حسن الضغوط إجمالا بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته و إمكاناته و تهدد رفاهيته النفسية.

(غانم ، محمد حسن ، 2008)

وعرف الضغط النفسي أبو حميدان والغزاوي بأنه إستجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيشي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد. إن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط، وهذه الظروف هي ما يطلق عليه الضغوط.

(أبو حميدان و الغزاوي و محمد الياس2001: ص 119-134)

الدكتورة ماجدة بهاء الدين تعرف بإن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل .... فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فرق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية الجسدية... البدنية) والنفسية ويؤدي ذلك إلى الإنهيار ثم الموت.

والضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة الإنسان، ويمكن لأي عرض أن يكون الفترة قصيرة مؤشراً لضغوط نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها وتعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك، فمن الطبيعي أن يكون الأطفال قلقين ومضطربين أمام الحوادث الهامة التي قد تصادفهم بين الحين والآخر، ولا يزل هذا القلق شيء طبيعي لديهم، أما عندما تلاحظ إستمرار هذه الأعراض الفترة زمنية طويلة فإنها تصبح آنذاك دلائل على ضغط نفسي مؤمن وضار.

(الدكتورة ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008)

كما عرّف الضغط النفسي إجرائيا على انّه مجموعة من التأثيرات الخارجية أو الداخلية تواجه الفرد فتأثر على كيانه النفسي وتخل من توازنه مما تسبب صعوبة في التكييف الوظيفي والنفسي له ويمكن قياسها وتحديد شدتها من خلال اجابة الرياضي المعاق على فقرات المقياس.

3.5. تعريف دافعية التعلم:

يعرف الدكتور وليد رفيق العياصرة الدافعية للتعلم على أنها القوة أو الطاقة التي تمتلكها الطالبة الجامعية و رغبتها في التعلم وبذل الجهد العضلي و الفكري و النفسي لتحقيق النجاح، وهي ناتجة عن إدراكها لأهدافها و رغبتها في التعلم وتحمل مسؤوليتها كطالبة متزوجة في دراستنا هذه.

دافعية التعلم: هي حالة داخلية عند المتعلم تدفعه إلى الإنتباه للموقف التعليمي والإقبال عليه بنشاط موجه والإستمرار في هذا النشاط حتى يتحقق التعلم. الإستثارة بمفردها لا تحدث التعلم، إلا أننا نستطيع القول أنّ التعلّم لا يحدث بدون إستثارة، لذلك مفهوم الدافعية للتعلم يجب أن تشمل على العناصر الآتية:

- الإنتباه إلى العناصر المهمة في الموقف التعليمي.
- القيام بنشاط موجه نحو هذا العنصر.
- الإستمرار في هذا النشاط والمحافظة عليه على فترة كافية من الزمن. تحقيق هدف التعلم .

(د.وليد رفيق العباصرة، التعليم والتعلم و علم النفس التربوي 2011: ص 214)

و تعرف الدافعية إجرائيا بالحالة الداخلية التي تسهل وتوَجه و تدعم الإستجابة، كما أنها تحافظ على إستمرارية السلوك حتى يتحقق الهدف. ويشير الدافع إلى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد. وذلك لإسترجاع حالة التوازن بإرضاء الحاجات أو الرغبات النفسية أو البيولوجية.

(2023، https://al3loom.com)

4.5. تعريف الطالبة المتزوجة:

يقصد بها كل طالبة بالمرحلة الجامعية متزوجة وملتحقة بالدراسة وتعرّف إجرائيا كونهن السيدات اللواتي إلتحقن بمقاعد الد راسة الجامعية النظامية، ولهن مسؤوليات أسرية نحو أزواجهن وأبنائهن من ناحية ومسؤوليات الدراسة من ناحية أخرى.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى : نور الهدى مباركي مستوى المساندة الإجتماعية لدى الطالبات المتزوجات وعلاقتها بالتوافق الأسري.

وهي دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المساندة الإجتماعية لدى الطالبات المتزوجات وعلاقتها بالتوافق الأسري، كما هدفت أيضا إلى الكشف عن الفروق في متغيري الدراسة تبعا لمتغيري (العمر والتخصص) ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدمت الطالبة أداتين :

الأولى لقياس المساندة الإجتماعية والثانية لقياس التوافق الأسري من إعداد عبد الحميد 1986، وبلغ حجم عينة الدراسة الإستطلاعية (30) طالبة متزوجة، ولمعالجة بيانات الدراسة إستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية معامل الإرتباط بيرسون Correlation معامل ألفا كروب باخ - التكرارات والنسب المئوية – إختبار كولموغروف سميرنوف ، وإختبار شابيروا - إتبار (t) لعينتين معامل إرتباط سبيرمان - إختبار كروس كال واليز للكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في المساندة الإجتماعية والتوافق الأسري تبعا لمتغيري التخصص والعمر، وقد أسفرت الدراسة على عدد من النتائج يمكن إجماله فيما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمساندة الإجتماعية والأبعاد (مساندة الأهل/ مساندة الأصدقاء / مساندة) الزوج والتوافق الأسري لدى الطالبات المتزوجات.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى المساندة الإجتماعية لدى الطالبات المتزوجات تعزى لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الإجتماعية لدى الطالبات المتزوجات تعزى لمتغير العمر.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الأسري لدى الطالبات المتزوجات تعزى لمتغير التخصص .

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الأسري لدى الطالبات المتزوجات تعزى لمتغير العمر.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الأسري لدى الطالبات المتزوجات تعزى لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التوافق الاسري لدى الطالبات المتزوجات تعزى لمتغير العمر.

الدراسة الثانية: غربي حسينة إنعكاسات الزواج على التحصيل العلمي للطالبة الجامعية مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم الإجتماع الحضري 2019/2020.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على إنعكاسات الزواج على التحصيل العلمي للطالبة الجامعية، وللكشف عن ذلك قامت بتصميم إستمارة إلكترونية كأداة جمع البيانات. وقد تكونت عينة الدراسة من الطالبات المتزوجات بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، والتي يبلغ عددها (40) طالبة معتمدة على المنهج الوصفي على إعتباره الأنسب في مثل هذا النوع من الدراسة، وتم إختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية وبعد جمع البيانات توصلت إلى النتائج الأتية:

- من خلال الدراسة الميدانية يتبين أن المرأة المتعلمة تستطيع أن تربي على مواجهة كل التحديات وتنمي لديهم التفكير والتخطيط.
- يتبين من خلال الدراسة الميدانية أنه يمكن للطالبة المتزوجة التوفيق بين أدوارها كزوجة وطالبة.
- يتبين من خلال الدراسة الميدانية أنه مهما تعددت أدوار ووظائف الطالبة إلا أنها لا يمكن أن تنشغل عن الاهتمام بتربية أبنائها وكل ما يتعلق بهم من رعاية صحية ونفسية وتربوية بإعتبارها أولى إهتماماتها.
- يتبين من خلال الدراسة الميدانية أن الطالبة المتزوجة أثناء غيابها عن المنزل تجد من يتكفل بأبنائها ويرعاهم.
- يتبين من خلال الدراسة الميدانية أن المسؤولية المزدوجة للطالبة المتزوجة لا تسبب لها خلافات زوجية بالرغم من مسؤولياتها بالبيت والدراسة.
- يتبين من خلال الدراسة الميدانية أن الطالبة المتزوجة تتلقى الدعم المعنوي مع التشجيع والمرافقة.

الدراسة الثالثة: عائشة لوث إنعكاسات زواج الطالبة الجامعية على مسارها الدراسي في جامعة الوادي 2018/2019

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة إنعكاسات زواج الطالبة الجامعية على مسارها الدراسي في جامعة الوادي وركزت الدراسة على الإنعكاسات التالية تربية الأبناء، التوافق الزواجي، العمل المدرسي، وقد تم طرح التساؤل الرئيسي التالي: هل يؤثر زواج الطالبة الجامعية على مسارها الدراسي ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات الفرعية التالية: هل تؤثر تربية الأبناء للطالبة الجامعية المتزوجة على مسارها الدراسي؟ هل يؤثر التوافق الزواجي للطالبة الجامعية المتزوجة على مسارها الدراسي؟ هل يؤثر العمل المنزلي للطالبة الجامعية المتزوجة على مسارها الدراسي؟ وللدراسة أهمية تتجلى من خلال إبراز إنعكاسات زواج الطالبة الجامعية على مسارها الدراسي إبراز إنعكاسات تربية الأبناء - التوافق الزواجي – العمل المنزلي على مسارها الدراسي .

وقد تمت الدراسة على (90) طالبة متزوجة تزاول دراستها الجامعية بجامعة الوادي حيث إعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، وتم الإعتماد على الإستبيان كأداة لجمع البيانات وقد تم توصل الدراسة إلى النتائج التالية :

- تربية الأبناء تنعكس سلبا على المسار الدراسي للطالبة الجامعية المتزوجة.
- التوافق الزواجي ينعكس إيجابا على المسار الدراسي للطالبة الجامعية المتزوجة.
- العمل المنزلي ينعكس سلبا على المسار الدراسي للطالبة الجامعية.

الدراسة الرابعة: ماريا صولي إستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة - دراسة عيادية على خمسة حالات بقسم العلوم الإجتماعية بسكرة يوم 2017/2018-2018/06/27 مذكرة ماستر ميدان العلوم الإنسانية والإجتماعية فرع علم النفس تخصص علم النفس العيادي.

يهدف البحث الحالي إلى دراسة إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، إذ تتجلى أهمية الموضوع في أن الكثير من الطالبات في - أن يعشن أكثر من دور إجتماعي (طالبة – أم – عاملة) مما يلقي أعباء كثيرة على حياتهن، وتلك الأدوار قد تكون في كثير من الأحيان متداخلة أو متعارضة سواء من حيث متطلباتها أو من حيث مجالاتها ، كما تتبع أهمية الموضوع في بحثه حول أهم إستراتيجيات المواجهة التي تميل الطالبة الجامعية المتزوجة إلى إستخدامها في التعامل مختلف مع أشكال الضغوط التي تواجهها، والسبب الأهم للتطرق إلى هذا الموضوع يتمثل أساسا في إنعكاس تلك الإستراتيجيات على سلوك الطالبة عموما وتوافقها النفسي والدراسي والأسري وبالتالي مدى تحقيقها لمعدلات مقبولة في جودة الحياة.

إعتمدت الدراسة الحالية على المنهج العيادي، حيث شملت عينة البحث (05) طالبات متزوجات من جامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الإجتماعية، طبق عليهن مقياسا إستراتيجية المواجهة وجودة الحياة إضافة إلى المقابلات العيادية. وتوصلت الدراسة إلى النتائج الأتية:

- تحصل الطالبات على درجات متوسطة على مقياس المواجهة.
- إستخدام الطالبات الجامعيات المتزوجات أكثر من إستراتيجية مواجهة وفق طبيعة الضغوط التي يتعرضن لها.

الفصـــل الثـــانـــي:
الضغـــط النفســـي

مقدمة

1. مفهوم الضغط النفسي
2. مفاهيم متعلقة بالضغط النفسي
3. أنواع الضغط النفسي
4. أسباب الضغط النفسي
5. الضغوط الحياتية
6. تأثير الضغط النفسي
7. الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الأمراض
8. إستجابة الإنسان للضغط
9. النظريات المفسّرة للضغط النفسي

خلاصة الفصل

مقدمة:

عاش الإنسان منذ بداية الكون باحثا عن الاستقرار و الأمان، جاريا وراء الراحة التي تعطيه الإتزان، فمنذ تلك الأزمان و هو ينشد الطمأنينة له و لأسرته، فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله، و لما ازدادت الحياة تعقيدا وقوة توسعت و ازدادت مطالبها و حاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عله لتلبية تلك المطالب، فلا يستطيع التوقف عن مجاراة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات و المطالب. هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس و تحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة و رخاء.

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، تساير تغيرات المجتمعات الإنسانية و تحولاتها بأبعادها المختلفة، و هي تصيب الكبار و الصغار على حد سواء، وهي أمر طبيعي في حياة الانسان، و يمكن لأي عرض أن يكون لفترة قصيرة مؤشرا لظروف طبيعية تزول من تلقاء نفسها ففي أطروحتنا هذه قد تظهر الضغوط النفسية مثلا للطالبة الجامعية في فترة الامتحانات و ضغوطاته خصوصا مع المشاكل العائلية إن وجدت بالطبع في العائلة الصغيرة أو الكبيرة على حد سواء ثم تزول تلقائيا مع نهاية الامتحانات و حل المشاكل العائلية و تعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك، أما عندما نرى هذه الأعراض لفترة طويلة فإنها تصبح آنذاك دلائل على الضغط النفسي المزمن و الضار.

1. مفهوم الضغط النفسي:

حسب تعريف حسن، هدى جعفر تعرف الضغوط إجمالا أنها العلاقة بين الفرد و البيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته و إمكاناته و تهدد رفاهيته النفسية.

(حسن، هدى جعفر2006 : 83)

كذلك عرّف جميل و سمية طه الضغط (Stress) فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤدّيها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها.

(جميل، سمية طه، 1998)

وأشار سيلي (Selye) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، و هو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل و التي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.

(الرواشدة، شهريار،2006)

أيضا تعرف الضغوط النفسية بأنها حالة من الشعور بالضيق وعدم الإرتياح يشترك في تكوينها عوامل عدّة نفسية و إجتماعية و بيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، و الشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نق التفهم من قبل الأهل و الأصدقاء أو المعلمين.

(طنجور،إسماعيل محمد، 2001: ص 74)

كما أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا ما ما إعادة التوافق عند الفرد و ما ينتج عن ذلك من آثار جسمية و نفسية.

(الرواشدة، شهريار،2006)

كذلك الضغوط النفسية تعرّفها ليندا كمجموعة من المؤثرات غير السارة و التي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه و تؤدي إلى إختلال في الوظائف النفسية و الفسيولوجية و الجسمية لدى الفرد.

(دافيدون، ليندا ،1983)

و الضغط النفسي عند كلّ من ضمرة و آخرون هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطواريء، مثل الابتعاد عن طريق سيارة مسرعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا إستمر لمدة طويلة، مثل الإستجابة لتحديات و تغيرات الحياة اليومية.

وتتضمن محاولات توضيح مفهوم الضغط النفسي عناصر مشتركة هي:

- الضغط النفسي حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق و الإرتباك.
- يظهر الضغط النفسي عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدراته و إمكاناته التوافقية.
- يستجيب الفرد لحالة الضغط النفسي يعدد من الإستجابات الفسيولوجية و المعرفية و الإنفعالية و السلوكية.

(ضمرة، جلال، وأبو عميرة غريب، وعشاء إنتصار ، 2007)

لا يقف الفرد موقفا سلبيا اتجاه المواقف التي تعرضه للضغط النفسي، بل يحاول في العادة العمل على حلها، و يتوقف ذلك على قدراته، و إطاره المرجعي للسلوك، و مهاراته في تحمل التأزم، و الضغط النفسي، و كثيرا ما تجمع إستجاباته التكيفية لمواجهة مثل هذه المواقف التي تسببها أخطاء الحياة اليومية حتى لا يقع فريسة للإضطرابات النفسية، و يصل إلى أعلى مستويات التوافق النفسي و الإجتماعي، و يحقق الرضا في حياته.

2. مفاهيم متعلقة بالضغط النفسي:

1.2. الضغوط والقلق:

القلق هو حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة تجاه المستقبل وهو يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط والنقص إشباع الحاجات، كما أنه أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل كما يقل الشعور بالقلق بزيادة الشعور بالذات :

ومن هنا تبرز نقطتان أساسيتان للإختلاف بين ضغط العمل والقلق هما:

أ- أن ضغط العمل يعتبر سبباً مباشراً لظهور القلق.

ب- في حين أن ضغط العمل له جانبان أحدهما سلبي والآخر إيجابي، فإن القلق يعبر عن الجانب السلبي فقط لضغط العمل.

2.2. الإحباط:

ويعبر عن إعاقة الفرد عن الوصول لأحد الأهداف الهامة التي يرغب في تحقيقها، أو منعه من التصرف بالطريقة التي يفضلها للقيام بعمله. يزداد هذا الشعور كلما تزايد مستوى الضغط الذي يواجهه الفرد أي أن الإختلافات الأساسية بين ضغط العمل والإحباط تتمثل فيما يلي:

أ- إن ضغط العمل يمثل سبباً رئيسياً ومباشر لحدوث الإحباط.

ب- بينما ضغط العمل له جانبان أحدهما سلبي والآخر إيجابي، فإن الإحباط يعبر عن الجانب السلبي فقط.

ت- إن ما ذكر في النقطة (أ) لا يعلى أن ضغط العمل هو السبب الوحيد للإحباط، حيث أن هناك أسباباً أخرى للإحباط مثل:

1- التأخر عن تحقيق الهدف.

2- نقص الموارد الجسمانية والشخصية اللازمة لتحقيق أهداف الفرد.

3- فقدان أحد المهارات نتيجة الترقية أو النقل.

4- الفشل في تحقيق الهدف ذاته.

ث- إنّ إصابة مستوى الإدارة الوسطى بالإحباط الناشئ عن إرتفاع مستوى ضغط العمل يؤدي لإنعكاس ذلك على كافة مستويات المنظمة.

3.2. التعب:

يعرف التعب بأنه "فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسماني وينشأ التعب كنتيجة للمجهود المستمر والمكثف، وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم، ويعضد ذلك ما جاء بالموسوعة الأمريكية حيث أوضحت أنه يحدث نتيجة للمجهود العقلي والذهني الزائد والمكثف وكذلك عرفته الموسوعة العالمية بأنه إستجابة تنشأ عن طريق العمل بشكل كثيف، وينتهي الإحساس به عن طريق الراحة .

ويمكن إبراز نقاط الخلاف الأساسية بين الضغط والتعب فيما يلي:

أ- في حين تتنوع مصادر ضغط العمل، فإن التعب غالباً ما ينتج عن مصدر واحد هو عبء العمل الزائد.

ب- بينما ينتهي التعب بالحصول على قدر من الراحة والنوم، فإن ضغط العمل غالباً ما يستمر.

ت- في حين أن من يتعرض للتعب يتوقف عن العمل، فإن الأمر ليس كذلك بالنسبة لضغط العمل.

4.2. الإجهاد:

ويعني "عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تواجهه، أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد، كما أنه نتيجة فسيولوجية لضغط العمل".

ويمكن إبراز نقاط الاختلاف الأساسية بين الضغط والإجهاد فيما يلي:

أ- إن الإجهاد يعتبر من النتائج الفسيولوجية المترتبة على ضغط العمل.

ب- بينما ضغط العمل له جانبان أحدهم سلبي والآخر إيجابي فإن الإجهاد يمثل الجانب السلبي فقط.

ت- ينشأ الإجهاد من الفرد فقط بينما ينشأ الضغط من البيئة والمنظمة وجماعة العمل والفرد.

5.2. الإحتراق:

هو إستجابة للضغط المستمر المزمن الذي يؤدي لإجهاد مادي أو نفسي للفرد وينشأ كنتيجة للضغط والعوامل الشخصية وعوامل متعلقة بالعمل التي تزيد عن طاقة الفرد وقدرته على التحمل وأعراضه هي:

- أعراض فسيولوجية هي الصداع والقرحة المزمنة.
- أعراض سيكولوجية هي الغضب والإحباط.
- أعراض سلوكية هي تدهور الأداء وسرعة الغضب.

(د محمد الصيرفي،2008: ص47-49)

3. أنواع الضغط النفسي:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع الأنواع الأخرى مثل: الضغوط الإجتماعية، ضغوط العمل(المهنية)، الضغوط الإقتصادية، الضغوط الاسرية، الضغوط الدراسية والضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب و الملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد، و آثار تلك النتائج على التكيف في العمل و الإنتاج، فإذا إستفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على الإنتاج، نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية و النفسية خاصة.

هناك أنواع أخرى من الضغوط و هي كما يلي:

1- الضغوط الإنفعالية و النفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).
2- الضغوط الاسرية بما فيها الصراعات الاسرية و الانفصال، الطلاق و تربية الأطفال .
3- الضغوط الإجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها واإسراف في التزاور مع الحفلات.
4- الضغوط العملية: كالصراعات مع الرؤساء، ضغوط الإنتقال كالسفر، والهجرة والإساءة في إستخدام الكحول والعقاقير.

أيضا من أنواع الضغوط نجد:

1- الضغط النفسي الإيجابي: هو عبارة عن التغيرات و التحديات التي تقيد نمو المرء و تطوره الضغوط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

2- الضغط النفسي السلبي: أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، و تؤثر هذه الضغوطات سلبيا على الحالة الجسدية و النفسية، و تؤدي الى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع و آلام المعدة و الظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم، الارق و إرتفاع ضغط الدم و السكري.

(الدكتورة ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008)

وعلى حسب الدكتور سمير شيخاني يمكن تقسيمها إلى فئتين عامتين اثنتين - خارجية وداخلية:

1.3.الضاغطات الخارجية:

- **1.1.3. البيئة المادية:** الضجيج والأضواء الساطعة، والحرارة، والأماكن الضيقة.

• **2.1.3.التفاعل الاجتماعي:** الخشونة، و الترأس أو العدوانية من جانب الآخرين.

• **3.1.3.التنظيمية:** القواعد والأنظمة والقوانين والروتين الحكومي والمواعيد الأخيرة (آخر المواعيد لإنجاز عمل ما).

•**4.1.3.أحداث الحياة الرئيسية :** موت نسيب، وفقد عمل (وظيفة)، والترقية والطفل الجديد.

•**5.1.3. المشاحنات اليومية:** الاستبدال، ووضع المفاتيح في غير موضعها، والتعطل الميكانيكي (تعطل آلة عن العمل.

2.3.الضاغطات الداخلية:

- **1.2.3.خيارات نمط الحياة**: الكافيين، ونوم غير كاف وجدول أعمال مثقل.
- **2.2.3.الحديث الذاتي السلبي** التفكير المتشائم والنقد الذاتي، والتحليل المفرط.
- **3.2.3.الأشراك العقلية:** التوقعات غير الواقعية وأخذ الأمور بطريقة شخصية، والتفكير في الحصول على كل شيء، أو لا شيء، والمبالغة، والتصلب في الرأي (العناد أو التحجر).
- **4.2.3.سمات الشخصية "المضغوطة ":** النوع (أ) ، والكمالي (النزاع إلى مرتبة الكمال)،ومدمن العمل.

إن هذه العوامل تولّد أعراضاً شتى من الضغط العاطفي والعقلي، وأكثرها شيوعاً تشمل:

- الغضب.
- القلق.
- الهمّ.
- الخوف.
- الإكتئاب.

(الدكتور سمير شيخاني، 2003: ص12-13)

4. أسباب الضغط النفسي:

الشي الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر، على سبيل المثال، شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل، بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه. ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدراً رئيسياً للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحاً كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد.

ومن الأسباب الأخرى للضغط الإثارة القوية، الأحداث (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الطلاق، الإنتقال.)، المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية)، العمل، الدراسة، الإمتحانات، مهام المشاريع، عمل جديد، طرد من العمل ...)، العلاقة الخاصة اللقاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، الخيبات ..). الخط (إزدحام السير، التدخين، المبالغة في شرب الكحول، قلة النوم)، التغيرات الجسدية (المراهقة).

الضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد، بعضها مادي وبعضها الآخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به، وهذه الضغوط تؤدي إما لتحقيق وإشباع الحاجات أو تجنب هذا الإشباع، وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الإجتماعي، وقد يلعب الوضع الإقتصادي للأسرة دورا في ضغوط من نوع ماء وقد يؤدي إلى التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة وأيضا إلى ضغوط من أنواع معينة.

1.4. التوتر الزائد:

يقود التوتر الزائد لإرتفاع فوري في ضغط الدم، وهذا هو (ضغط الدم المرتفع) المزمن دون وجود أساس عضوي بإرتفاع (الضغط الأساسي) ويستمر هذا الإرتفاع طالما لم يجد المريض حلا للمشكلة الإنفعالية، ويولد عينا ثقيلا في الأوعية الدموية قد تصل إلى نزيف دماغي أو جهد زائد فوق طاقة القلب، وكلاهما مؤشر خطر لقدوم الموت.

تكمن خلف ارتفاع الضغط ديناميت عدوانية، وقلق حاد عند المصاب ويزداد قلق المريض من خوفه من التعبير عن مشاعره .

(بطرس، بطرس حافظ ، 2007)

والتوتر أربعة أنواع:

1.1.4. توتر بالغ الشدة: مثل: وفاة أحد الزوجين، طلاق، إنفصال زوجي خسارة وظيفة، نقل مكان السكن إصابة، مرض.

2.1.4. توتر شديد: مثل تقاعد، تغيير العمل، وفاة صديق حميم، إصابة أحد افراد الأسرة بمرض خطير.

3.1.4. توتر معتدل: مثل: ديون كبيرة كالرهن، مشكلة مع الحمو أو الحماة، بدء الزوج يعمل أو توقف عنه مشاكل مع رب العمل، دعاوى قضائية تتعلق بديون.

4.1.4. توتر خفيف مثل تغير في ظروف العمل، تغير المدرسة، تغير في عادات تناول الطعام، رهن أو دين بسيط، بعض المناسبات العائلية.

وأيضاً يمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغوط بما يلي:

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية وهي كما يلي:

2.4. المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

1.2.4.الضغوط الأسرية الصراعات العائلية ، كثرة المجادلات، الإنفصال ، الطلاق، الأولاد.

2.2.4.ضغوط العمل.

3.2.4. الضغوط المالية أو الإقتصادية: مثل إنخفاض الدخل وإرتفاع معدلات البطالة وإرتفاع معدلات الجريمة .

4.2.4. الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذائها إلى علاقات إجتماعية، فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوج، عدد الأطفال إن كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد. وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الإجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وإن إختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها. ومن الضغوط الإجتماعية، العزلة، الحفلات، وخيرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والإنحرافات السلوكية.

5.2.4.الضغوط الصحية أو الفسيولوجية مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم به، وإختلاف النظام الغذائي.

6.2.4.ضغوط المتغيرات الطبيعية مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.

(حسين وحسين، 2005)

7.2.4.ضغوط سياسية تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

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

9.2.4.ضغوط ثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات والإنفتاح على الثقافات الهدافة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والإجتماعية القائمة في المجتمع، هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية، كذلك غرف الشات في شبكة الإنترنت.

10.2.4.ضغوط أكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى ، ومن المدرسة الى الجامعة.

11.2.4.ضغوط مهنية: ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل.

12.2.4.الضغوط الإنفعالية والنفسية مثل القلق، الإكتئاب المخاوف المرضية. ك الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين.

3.4.المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

1.3.4. الطموح المبالغ فيه.

2.3.4.الأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي (الإستعداد) لقبول المرض ضعف المقاومة الداخلية.

3.3.4.الشخصية.

وتتسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم والتي يؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا.

5. الضغوط الحياتية:

الضغوط في اللغة تأتى من فعل ضغط وضغط الشيء ضغطاً عصره وزحمه وضغط عليه أي شدد وضيق. ويشير قاموس علم النفس إلى أن مصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد إنفعالي وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات إنفعالية وبيئية دافعة للنشاط وسلوك لفظي، ويشير قاموس الخدمة الاجتماعية إلى الضغوط على أنها أي تأثير يتدخل في الوظيفة الطبيعية للكائن الحي وينتج عنه بعض الإجهاد أو التوتر الداخلي ، أما الضغط الإنساني فهو يشير إلى الأوامر البيئية أو الداخلية المتصارعة التي تنتج نوعا من القلق ويميل الإنسان إلى الهروب من تأثيرات هذه الضغوط كمكانزم الدفاع وتجنب الموقف المؤكد الحدوث.

ويرى هارون الرشيدي 1999م أن الضغط يحدث من خلال منظومة صيغة تفاعل المتغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية، ويقع الفرد في نهايتها تحت طائلة ضغط ما، وهى تحدث على النحو التالي:

1-حوادث خطرة مهددة.

2-فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطيرة ومهددة فهي ليست كذلك وإنما الفرد الذي يصيغ عليها هذه الصفة.

3-يبذل الفرد نشاطاً توافقيا تكيفا لمواجهة هذه الحوادث والضواغط.

4- الشعور بحالة الإنضغاط فيشعر الفرد بالإعياء والإنهاك والإضطراب والإنعصاب والمشقة .

و يعرّف محمد عبد الغني 1999م الضغوط الحياتية بأنها عبارة عن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدى إلى إحداث تغيير سيكولوجي بدرجات مختلفة على الأفراد حسب قدراتهم الجسمية والشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات.

وترى رئيفة رجب 2001م أن الضغوط هي كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من توافقاته السابقة وهذه الأحداث ما بين أحداث رئيسية كفقد عزيز أو الطلاق أو الإنفصال بالنسبة للأطفال إلى أحداث أقل ضغطاً من السابقة كالضغوط الإقتصادية وإضطراب العلاقة مع الآخرين إلى مجرد منغصات يومية كمشكلات الأطفال والرعاية الصحية والجوانب المالية كتوفير الضروريات أو التعليم أو العلاقات الإجتماعية .

ويعرف محمد الصيرفي الضغط بأنه نظام التكيف العام لجسم وعقل الإنسان عند مواجهته لمثيرات بيئية فهولا يمثل نقطة معينة ولكنه مدى ما بين ضعيف وشديد ويتوقف ذلك على مستوى رد الفعل تجاه المشكلات.

وتشير أماني عبد المقصود وتهاني عثمان أن الضغوط الحياتية يمكن تناولها من خلال ثلاثة نماذج هي :

1- النموذج البيئي للضغوط باعتبارها عاملاً مستقلاً ينشأ عندما تتضمن البيئة ما يسبب الإزعاج للفرد بل وإرتفاع الأذى به الأمر الذي يمثل حملاً ثقيلاً على كاهله مما يسبب له المشقة والإجهاد.

2- النموذج الطبي للضغوط بإعتبارها إستجابة فسيولوجية عامة للجسم في الحالة التي تتبدي فيها عرض محدد يتضمن كافة التغيرات التي تحدث في البناء البيولوجي للفرد.

3- النموذج النفسي للضغوط الذي يركز على العلاقة بين الأحداث التي يواجهها الفرد وإتجاهاته نحوها وبين الكيفية التي يستجيب بها للأحداث .

ومن خلال التعريفات السابقة للضغوط الحياتية نجد أنها تحدث للفرد نتيجة للتعرض لمجموعة من المؤثرات البيئية المحيطة به وعندما يفشل الفرد في التوافق مع هذه المؤثرات فإنه يشعر بحالة من التعب والإعياء ، وقد تصل إلى الكرب في بعض المواقف أي أن الضغط عبارة عن موقف يعكس التفاعل بين مطالب البيئة وقدرة الفرد على مواجهة هذه المطالب .

(.د .عبد اللاه صابر عبد الحميد 2016: ص 142-144)

6. تأثير الضغط النفسي

الضغوط لها تأثير على الرفاهية النفسية والصحية والعقلية للأفراد، حيث أن الضغوط يمكن أن تزيد من التوتر وتخفف الرفاهية الشخصية، فهي ترتبط ارتباطا إيجابيا بكل من الإكتئاب وضغط الدم وأمراض القلب، حيث تبين أن حوالي نصف الوفيات المبكرة في بريطانيا تعود إلى نمط الحياة التي يعيشها الأفراد وإلى الأمراض ذات العلاقة بالضغوط.

(الدكتورة ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008)

يتصل الضغط النفسي بتأثيرات جسدية ونفسية تختلف من شخص لآخر، ومن التأثيرات ما يلي:

1- تأثيرات على الجسد.
2 تأثيرات على الأفكار والأحاسيس.
3- تأثيرات في طريقة التصرف.
4- ألم في الرأس.
5- ألم في العضل.
6- الم في الصدر.
7- عسر الهضم.
8 انقباض في الحنك / نشفان في الحلق.
9- إسهال/ إمساك

10 – إكتئاب
11- مزاج متقلب.
12- إستياء من العمل.
13- تدني في الإنتاج.
14- عرق كثيف في الجسم.
15- زيادة في الوزن أو خسارته.

7. الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الأمراض:

حسب حسيب عبد المنعم عبد الله (2006) لا تؤثر الضغوط فقط على الصحة النفسية للفرد، بل يمتد تأثيرها ليشمل الصحة الجسمية، وذلك كفاءة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض، و ذلك من خلال النقص الضغوط إلى حدوث تغيرات على مستوى الجهاز العصبي المركزي (تنشيط الهيبوتلاموس وإفراز هرموني الأدرينالين والكوريتزول) بما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة، وبالتالي تقليل الدفاعات الجسمية ضد الأمراض، بالإضافة إلى أن الضغوط قد تدفع الفرد إلى الممارسات والسلوكيات غير الصحة كالتدخين أو تعاطي العقاقير غير المشروعة للتخفيف من المشاعر السلبية الناجمة عنها، مما يؤدي إلى تزايد نسبة السموم في الجسم وبالتالي تعرضه للإرهاق والاستنزاف والإصابة بالأمراض.

يرى عبد الظاهر، غازي عبد المنصف (1984) بأن كثيرا من الأمراض الجسمية يمكن أن تكون لها جذور سيكولوجية، وتعرف في دائرة المعارف البريطانية بأنها الاستجابة الجسمية للضغوط الانفعالية والتي تأخذ شكل إضطرابات جسمية مثل الربو قرحة المعدة القولون ضغط الدم، وإلتهابات المفاصل والإضطرابات الجلدية .

كما توصلت دراسة أحمد عبد الخالق (1993) إلى أن أعلى مستويات الاضطراب النفسي والعضوي كان لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة وأن التعرض لهذه الضغوط لا يسبب القلق المزمن فحسب بل أنها أيضا تغير من معدلات كل من الإضطرابات النفسية وتؤدي إلى الوفاة وإلى تقدم العمر.

(كلير كينان 1999 : ص 46)

و يذكر أ .د سمير شيخاني أنّ الأمراض المتعلقة بالضغط هي كالتالي:

1.7.أمراض القلب الوعائية:

يشير المصطلح القلبي الوعائي (الوعائي نسبة إلى الأوعية الدموية) إلى القلب وجهاز الأوعية الدموية في الجسم. ولعل مرض القلب الوعائي هو المشكلة الصحية الأخطر التي يمكن ربطها بالضغط إنها السبب الأعم للوفيات في بريطانيا، والولايات المتحدة الأميركية والأسباب الرئيسية لمرض القلب تشمل التدخين والأطعمة الدسمة جداً، غير أن الضغط هو عامل مساعد مهم.

تعمل الهرمونات الكظرية على زيادة ضغط الدم: ولا تمثل الإرتفاعات المؤقتة في يكون لها ضغط الدم أي تهديد للصحة؛ ولكن حالة متكررة أو دائمة لضغط الدم المرتفع قد .يكون لها تأثير خطير في الصحة على المدى الطويل. ويرتبط ضغط الدم المرتفع بتطور تصلب هذا هو حصيلة نمو صفيحة دموية في الشرايين، تضيق تدريجياً المجرى الذي فعالية الغد يتدفق عبره الدم. وفي آخر الأمر يُحتمل أن يُسَدّ شريان، فيؤدي إلى ذبحة صدرية، أو سكتة دماغية، أو نوبة قلبية.

2.7.جهاز المناعة:

يحمي جهاز المناعة الجسم من العدوى. إنه يحارب الغزاة الأغراب (من مثل الفيروسات والبكتيريا المؤذية والسرطان والضغط المفرط قد يُتلف جهاز المناعة بإصابته الغدة الصعترية (غدة صغيرة صماء قرب قاعدة (العنق). وهذه تصنع كريات دم بيضاء تسمى الخلايا T لتنظيم المناعة، وتنتج أيضاً هرمونات شتى ذات مناعة. ويحوّل تفاعل الضغط الوسائل إلى الأجزاء الرئيسية في الجسم التي تضطر إلى التعامل وبصورة خاصة الدماغ والقلب والعضلات. وتُحرم أجهزة أخرى من الوسائل بما فيها جهاز المناعة. والهرمونات التي تحدثها الغدد الكظرية قد تجعل الغدة الصعترية تتقلص وتحط كذلك من نشاط خلايا الدم البيضاء، مسبباً تلفاً لقدرة الجسم على مكافحة العدوى. وتكون النتيجة أنه قد يحدث ضغط مرتفع في المقاومة المخفضة للأمراض العادية من مثل الزكام (الرشح)، والنزلة الوافدة (الإنفلونزا)، و(القوباء مرض جلدي). وبما أن بعض أنواع خلايا الدم البيضاء التي تنتجها الغدة الصعترية هي فعالة في منع نمو خلايا سرطانية في الجسم، فإن أي تلف للغدة الصعترية قد يؤثر في قدرة الجسم على مقاومة السرطان.

3.7.داء الربو (النُّسمة):

داء الربو هو اضطراب في التنفس علامته الإنقباض المؤقت للقصبة الهوائية، المنافذ الهوائية المتفرعة من الرغامى (القصبة الهوائية) إلى الرئتين. وعادة ما تتسبب النوبات عن ردّ الفعل الحساسي الشديد الحساسية للمولدات المضادة، من مثل العشب، وطلع الشجر، والأبواغ الفطرية، والفطور ونخالة الرأس الحيواني أو قشرته (الهبرية)، وبعض الأطعمة ولكنها قد تتسبب أيضاً عن مثيرات كيميائية في الجو، أو بإصابة الرغامي، واحتمال الإصابة بنوبة الربو يستند إلى فرط نشاط العضلات الشعبية التي تنقبض أو تتقلص لدى التعرض لواحد من هذه العوامل أو المؤثرات أو لآخر. والضغط العضال (المزمن) يخفض من فعالية الغدة الكظرية، مخفضاً هكذا من انتاج الهرمونات الكظرية المضادة للإلتهابات والمضادة للحساسية، التي قد تجعل حدوث نوبة الربو أكثر إحتمالاً.

4.7.داء البول السكري:

الديابيتس، او داء البول ،الشكري سببه عجز الجسم عن تأييض السكر على نحو الأمر الذي يؤدي إلى مستويات جد مرتفعة من السكر في الدم. وتأييض السكر صحيح هو من مسؤولية هرمون الأنسولين، الذي تفرزه غدة البنكرياس (المعقد). ومعظم المصابين بداء البول السّكري يستطيعون انتاج الأنسولين، ولكن عوامل مختلفة تحد من فعالية الهرمون تُعرف باسم «الحساسية للأنسولين».

كما نعلم من فسيولوجية الإستجابة للضغط، أن إطلاق الهرمونات الكظرية بتأثير يجعل الضغط يمكن أن يكون له تأثير كبير في مستويات السكر في الدم. والأدرينالين يجعل السكر في الكبد يُفرغ في مجرى الدم، ويعمل الكورتيزول على تخفيض أيض الغلوكوز بوساطة الخلايا. وتعمل كميات كبيرة من الكورتيزول على تخفيض الحساسية للأنسولين. وليست مستويات السكر المرتفعة في الدم خطرة لدى الاشخاص السليمين والمعافين، ولكن الضغط المزمن، مقترناً بعوامل أخرى من مثل السمنة (البدانة)، تعمل على زيادة إحتمال الإصابة بالديابيتس.

5.7.القروح:

غالباً ما تقرن القروح بالضغط، رغم أنه لم يدل بعد على نحو حاسم على وجود أي صلة بينهما. عادةً، إن بطانة المعدة مكسوة بطبقة من مادة مخاطية لحمايتها من الأحماض المساعدة على الهضم والخمائر (الأنزيمات) المستخدمة في تفكيك الطعام. ومع مرور الوقت يستطيع الضغط المزمن إثارة (حفز) الانتاج المفرط في العصارات المعدية التي تفكك المادة المخاطية الحامية أو الواقية وتعمل عملها في جدران القصبة الهضمية، محدثة تقرُّحاً. وتحدث القروح عادة مفردةً بمثابة أضرار مستديرة أو بيضوية؛ وتكون التآكلات عادة سطحية ولكنها تستطيع أن تخترق الجدار كلّه مؤدية إلى نزف دموي، وربما إلى الوفاة.

6.7.الإضطرابات الهضمية:

إن كثيراً من مشكلات القصبة الهضمية من مثل الإمساك، والإسهال، والأعراض المتزامنة في الأمعاء السريعة التهيج مرتبطة بالضغط. تتلقى الأعصاب في القصبة الهضمية رسائل من الدماغ على شكل هرمونات تطلب إلى العضلات المعوية إما أن تتمدد أو تتوسع أو أن تتقلص. وتستطيع اللاتوازنات الهرمونية أن تتسبب بتعديلات أو تغيرات في الوظيفة المعوية، من مثل التشنجات والإمساك والإسهال وينزع الضغط المزمن إلى سد الجهاز الهضمي كلياً، مفاقماً المشكلات المعوية خطورة وحدّة.

7.7.أمراض الجلد:

يزيد الضغط من مستويات الشمِّية في الجسم، ويسهم في اللاتوازنات الهرمونية وكلا الأمرين له تأثير على الجلد. وتأثيرات الضغط المرئية في الجلد تشمل:

- العُدّ (حَبُّ الشباب).
- الكلف (من الكلف الشمسية).الصدا
- الإكزما.
- داء الصدف.
- الشحوب المفرط.
- الأمراض الجلدية.

8.7.الصداع والشقيقة:

الصداع هو واحد من الأمراض الأكثر شيوعاً. الملايين من البشر يسعون وراء المساعدة الطبية حيال هذه المشكلة كل سنة، والملايين من الجنيهات الاسترلينية تُنفق سنوياً على الأدوية والعقاقير المستعملة لمداواة الصداع.

إن معظم حالات الصداع لا تنشأ عن مرض ولكن عن التعب، أو الإضطرابات العاطفية، أو الحساسيات وصداعات التوتر المتقطعة يسببها القلق أو الهم، أو الإرهاق في العمل، أو التهوية غير الملائمة والنوع الأعم - وهو صداع توتري مزمن - غالباً ما ينجم عن الإكتئاب. إن النسيج الدماغي، في حد ذاته، غير حساس بالنسبة إلى الألم، كما هو الغطاء العظمي للدماغ (الجمجمة، أو القحف). ينجم الصداع عن إثارة مثل هذه البنى الحساسة بالنسبة إلى الألم كالبطانات الغشائية للدماغ (السحايا)، وأعصاب الجمجمة، وأعلى العنق. وهذه الإثارة يمكن أن تُحدّث بفعل الإلتهابات أو توسع الأوعية الدموية في الرأس، أو عضلات العنق والرأس والصداعات التي تسببها تشنجات العضلات بتقلصات في تُصنف صداعات توتر؛ وتلك التي سببها توسع الأوعية الدموية تسمى صداعات وعائية (نسبة إلى الأوعية الدموية).

يعاني 90 في المئة من الأشخاص الذين يلجؤون إلى المساعدة الطبية من أجل مداواة الصداعات صداعات توتر وتتميّز هذه بألم منتشر يمتد إما في الرأس كله أو يُحش به كأنه عصابة مشدودة على الرأس. وصداعات التوتر هي غالباً مصحوبة بنوم قليل، وتوتر متواصل وملح في عضلات العنق والكتفين، والجبين. وينبغي لهذه العضلات أن تسترخي قبل أن يُلطف الألم.

والشقيقة - الصداع النصفي - هو الشكل الأعم للصداع الوعائي. فحوالي 60 في المئة من جميع الذين يعانون الشقيقة هم من النساء، ومعظم المصابين ينمون أولاً الأعراض ما بين عمري العشر سنوات والثلاثين سنة. وفي نحو 30 في المئة تقريباً من جميع الحالات، تسبق نوبات الشقيقة علامات منذرة من مثل النقاط العمياء (النقطة العمياء هي نقطة في شبكة العين غير حسّاسة للضوء، والأضواء المتعرجة الوامضة، والتنمل في أجزاء من الجسم، وصور مرئية مشوَّهة. ويحدث ألم الشقيقة دوماً تقريباً في جانب واحد، وهو عادة مصحوب بالغثيان وكثير من الأمور تبدو قادرة على إطلاق نوبات الشقيقة، بما في ذلك الضغط، والتعب، والتغيرات في الأحوال الجوية، والصوم، والحيض (الطمث) والعقاقير، من مثل أقراص منع الحمل، التي تحتوي على الأوستروجين، والأطعمة، من مثل تحتوي على مواد تؤثر في اوعية الدم. وللكثيرين من الجبنة، والكحول، والشوكولا، التي الذين يعانون الشقيقة تاريخ عائلي بالنسبة إلى هذه المشكلة.

إن كثيراً من تقنيات الإسترخاء والمعالجات البديلة الموجزة في مكان آخر من هذا الكتاب، ستساعد على التلطيف من الصداعات. مع ذلك، إن الصداعات المزمنة قد تكون أعراضاً جسدية للإكتئاب أو ضروباً أخرى من المشكلات العاطفية الحادة. فإذا كنت تعاني صداعات مستمرة، تأكد إذاً من إستشارة طبيبك بغية معالجة مهنية متخصصة.

9.7.الأعراض المتزامنة المتعلقة بما قبل الطمث مباشرة :

إن للضغط تأثيراً موهناً في الأعصاب عموماً، وبعض الأعراض التي تسبق الطمث مباشرة قد تتفاقم بفعل الضغط. وكثيرات من اللواتي يعانين الأعراض المتزامنة السابقة للطمث لديهن مستويات غير سوية من الهرمون الكظري الألدوستيرون، الذي قد يكون السبب في بعض مشكلات الإحتباس غير السوي والمفرط للسائل، والزيادة في الوزن، وترقق الثديين، وانتفاخ البطن ويفاقم اطلاق مزيد من الألدوستيرون الناجم عن الضغط، بعد هذه المشكلات.

10.7.الإكتئاب:

يمكن أن يُحدث الضغط المزمن الإكتئاب الحاد بسبب تأثيراته السيكولوجية الموهنة. والتغيرات الفسيولوجية التي يُحدثها الضغط يمكن أن تسهم كذلك في إحداث الإكتئاب. وليس الأدرينالين والنور أدرينالين هرمونين كظريين، ولكنهما كذلك سعاة كيميائيون في الدماغ. والنقص في النور أدرينالين رُبط بالإكتئاب لدى بعض الأشخاص، ولذلك فإن الإستنزاف الكظري عبر الضغط المزمن الطويل الأمد قد يكون عاملاً مساعداً في المرض الإكتئابي.

(سمير شيخاني 2003: ص20-23)

8. إستجابة الإنسان للضغط:

الإستجابة للضغط هي عبارة عن رد فعل معين يصدر عن الفرد لمواجهة المثيرات أو الأحداث الضاغطة في البيئة، وتتضمن إستجابة الضغط عدة مكونات، وهي مكونات معرفية وفسيولوجية والفعالية وسلوكية، وتتكامل جميع هذه المكونات في ظهور رد الفعل، ولكنه رد فعل غير محدد.

فمن الإستجابات المعرفية ضعف الذاكرة، أفكار خاطئة، سوء تفسير، إدراكات خاطئة، اما الإستجابة السلوكية فهي العدوانية، الإنسحابية، عدم التنظيم، كذلك الإستجابة الجسمانية فتكون بإثارة اوتوماتيكية، وتغيرات هرمونية وعصبية.

(معروف، إعتدال، 2001)

ولكي نضع الضغط في مفهومه الصحيح يجب أن تعلم أن الضغط ضروري لكي يؤدي الجسم وظائفه بصورة طبيعية، وبدون الضغط قد يموت الفرد، فالضغط ليس مجرد إستجابة كمصدر تهديد خارجي، ولكن إستجابة للفرح والسرور.

ولقد وضح سيلي (Selye) الفرق بين الضغط السلبي والإستجابة المدمرة، والضغط الإيجابي الذي يطرأ على الفرد أثناء الشعور بالحيوية، وكلاهما يتضمن إفراز الأدرينالين، وسواء كان الضغط إيجابياً أو سلبياً فإن الجسم يحقق توازناً عن طريق استهلاك نواتج الإستجابة الدماغية، والضغط المتواصل بالإضافة إلى الإثارة الممتدة على فترة زمنية طويلة قد يكون له تأثير مدمر، فالأمراض التي تصيب الجهاز الدوري يكون لها علاقة بالضغط .

(جميل، سمية طه، 1998)

عندما تستجيب للضغط النفسي بالانفعال أو التوتر أو القلق، فإن هذه الإستجابة ليست (ذهنية) فحسب، عندما نشعر بنوع من التهديد يتم كسرعة تحرير (مراسلات) كيميائية، مما يؤدي إلى تغيرات فيزيائية كسرعة النبض والتنفس وجفاف الفم، وتعمل هذه التغييرات على تحضير الجسد للقتال أو الحروب، وعندما تستجيب للضغط لفترات طويلة، فقد يؤدي ذلك إلى مرض جسدي أو إنفعالي.

وتعد الضغوط الداخلية أو الخارجية مثيرات لا بد أن يستجيب لها الإنسان إستجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة، وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة أخرى، ويمكننا تقسيم الإستجابات إلى:

- ***إستجابات إرادية:*** وهي تلك التي يعيها الفرد، ويشعر إزاء وقوعها يرد فعل مثل إستجابته بتخفيف ملابسه عند الإحساس بارتفاع درجة الحرارة أو ارتداء ملابس أخرى عند الإحساس بالبرد.
- ***إستجابات لا إرادية:*** وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها، مثل الارتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه، أو العرق بسبب الخجل.

ولتقدير شدة الضغط النفسي الذي يعانيه الفرد لا بد من الأخذ بعين الإعتبار عدداً من العوامل

مثل : المدة الزمنية التي يستمر فيها الموقف الضاغط إدراك الفرد للموقف على أنه ضاغط، ووجود تهديد من الموقف الضاغط، فالمدة الزمنية التي يستمر فيها الموقف الضاغط له أهمية في تقدير الضغط النفسي الذي يعانيه الآباء.

(حسن هذى جعفر2006 : ص 83-103)

ويمكن القول أن هناك طريقتين أساسيتين في إستجابة الفرد لضغط ما وهما:

- اعتماد الفرد سلوكاً متعلماً إعتاده من قبل.
- استخدام الفرد نوعاً من التركيب الجديد الخبرات سابقة فيه بعض الإبداع أو التغيير المواجهة الظروف الطارئة.
- استخدام الفرد أسلوباً غير إبداعياً يؤدي بطريقة عشوائية، وغالباً ما ينشأ هذا السلوك يسبب المفاجأة أو شدة المثير الضاغط، وترتبط عملية التكيف بالدوافع، حيث تؤدي الدوافع إلى توجيه سلوك الإنسان نحو نتيجة مرجوة. إلا أن كل سلوك له أسباب وهذه الأسباب توجد في الدوافع، ومن هذه الدوافع ما هو فسيولوجي في أصله كالحاجة للطعام والحاجة للماء، ومنها ما هو مكتسب ومتعلم.

(شعبان كاملة، وتيم، عبد الجابر ،1999)

إذن إستجابة الأفراد الأحداث الحياة اختلف من فرد لآخر، وتتخذ إستجابة الفرد للمواقف الضاغطة بثلاثة أشياء وهي خصائص الشخصية لدى الفرد، وتاريخ الضغوط لدى الشخص، وكذلك مصادر المواجهة المتاحة لديه للتعامل الحدث الضاغط.

(حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم، 2006)

9. النظريات المفسّرة للضغط النفسي:

إن النظرية في علم النفس يقصد بها المسلمات الأولية التي يفترض التسليم بصحتها دون برهان، ويتضمن ذلك مجموعة من المفاهيم ذات الحد الأقصى من التجريد التي تسمى عادة تكوينات فرضية تقرر لتحديد بعض أنماط العلاقات الوظيفية بين متغيرات المثيرات من ناحية المتغيّرات المستقلة ومتغيرات الإستجابة والسلوك (المتغيرات التابعة) من ناحية أخرى.

وقد إهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والإنفعالات المتعلقة به وأثر هذه الإنفعالات في الصحة النفسية للفرد، وإختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وإنطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو إجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يأتي:

1.9. نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory :

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد (Fred Sigmund) ثم تشعب عن هذه المدرسة وإنشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل الفرد آدلر (Adler) صاحب علم النفس الفردي، وكارل جوستاف يونج (C.G.Jung) مؤسس علم النفس التحليلي. وبدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية ونظاماً سيكولوجياً كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الإجتماع والتربية والسياسة إلى الأدب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها.

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود إستعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الإضطراب. وطبقاً لوجهة فرويد يحاول (الهو) السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفاعات((الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون (الأنا قوية، أما حينما تكون((الأنا) ضعيفة، وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات و التهديدات و من ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها و تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي. وبناءً على هذا ينتج الضغط النفسي .

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية و ميكانزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و اللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ إنفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا، فالقلق أو الخوف أو إنفعالات سلبية

أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت.

2.9. النظرية السلوكية Behaviorism:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسن (Watson) سنة 1912 ميلادية، وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه دوافع موجهة إلى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها إستجابات عضلية وغدية مختلفة. وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة. وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة. ولهذا، فإن هذه الضغوط تظهر آثاراً مختلفة من حيث شدتها وحدتها. وتؤكد المدرسة السلوكية على إختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية. بالإضافة إلى ذلك، فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد. وقد اعتقد كل من واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها. وقد إختلف واطسون عن سكينر ، حيث ألغى واطسون دور الإنسان إذ يقول: إن التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية، بينما رفض باندورا كل تغير للسلوك الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية، وأوضح "توكمن" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون إهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الإجتماعية، وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق.

3.9. نظرية هنري موراي (Murray, 1938):

مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته. ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغوط (بيتا)، ولكنه من المهم برغم ذلك إكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد، وبين ضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل. وقد وضع (موراي) تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة .

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط بحيث يشير إلى ضغوط بيتا (Beta press) بإعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها، وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا (Alpha press) بإعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. وقد قدم موراي قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد ، وهي حسب الجدول الآتي:

1- ضغوط نقص التأييد الأسري	7- ضغط ولادة أخوان
2- ضغط الأخطار والكوارث الطبيعية	8- ضغط العدوان
3- ضغط النقص والضياع	9- ضغط السيطرة والقسر والمنع
4- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة	10- ضغط العطف على الآخر والتسامح
5- ضغط النبذ وعدم الإهتمام و الإحتقار	ضغط العطف من الآخر وطلب الرفق
6- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين	12-ضغط الانقياد والمدح والتقدير

جدول (أ) أهم الضغوط حسب نظرية موراي

وهكذا، وطبقاً لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة، لكنها لا تعمل بمفردها، وإنما تتضافر مع القوى البيئية في ديناميكية من أجل إنبثاق السلوك الإنساني. فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز إستقراره وإتزانه يزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع ويظل الإنسان يكدح ويناضل في بيئته، ويبحث عن ميسرات تيسر له الإشباع وتحقق له اللذة، فيتواجه مع الأشخاص أو الموضوعات والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الإجتماعية، وهذه إما تيسر أو تعوق الإشباع، وفي حالة أن تكون هذه القوى ميسرة وقادرة على الإشباع، فض التوتر وإستعاد الإنسان إتزانه ونظامه، أما في حالة أن تعوّق إشباع الحاجات المثارة، يكون الضغط .

4.9. نظرية التقدير المعرفي، لازاروس (Cognitive Appraisal Theory):

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير الفرد لحجم 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 الإجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين.

ولقد وضع لازاروس فكرة التقدير أو التقييم وذكر لهما نوعين:

التقييم الأولي :

ويقصد به تقييم الفرد للحديث وتقديره له هل هو سلبي أو إيجابي أو عادي ، فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه ، هل الحدث مؤذي ؟ مهدد؟ متحد؟

التقييم الثانوي:

ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والإجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط ويعتبر لازاروس أن التوازن بين نوعي التقييم هو الحكم على مدى إدراك الضغوط فحين يكون الضرر أو التحديد أو التحدي أعلى من إمكانات المواجهة (التكيف) فإن الفرد سوف النفسية يدرك الضغوط وتظهر لديه ردود فعل الضغوط النفسية.

وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل منها:

1- طبيعة المنبه نفسه.
2- خصائص الفرد الشخصية.
3- الخبرة السابقة بالمنبه.
4- ذكاء الفرد.
5- المستوى الثقافي للفرد.
6- تقويم الفرد لإمكاناته.

ويركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على أن عملية التعلم هي المحور الأساسي لتفسير السلوك الإنساني، كما يركزون أيضاً على الدور الذي تلعبه البيئة في تكوين شخصية الفرد، وفي الستينيات من القرن الماضي ظهر إتجاه جديد داخل تيار المدرسة السلوكية يُعرف ب "تعديل السلوك "، ومن رواده لازاروس وباندورا وسكنر. حيث يؤكد لازاروس (Lazarus) وجود متغيرات وسطية تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مركزاً على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الإستجابة للضغوط ومواجهتها، أما باندورا (Bandura,1970) فيوضح العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، حيث ميّز ثلاثة عناصر تتفاعل وتؤثر في بعضها البعض، فالإستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد كما تتأثر بطبيعة إدراكه للمواقف. بينما يرى سكينر أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية وأنه ينتج عن طريق تفاعل الفرد مع البيئة، ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه، ولكن عندما تزيد شدة الضغط بحيث تفوق قدرة الشخص على المواجهة فإنه يشعر بتأثيرات الضغوط البيئية عليه.

ويرى لازاروس (Coyne & Lazarus, 1981) أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف، وأن تفاعلاً يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البنيوي، وقابلية الشخص للتأثر، وبين كفاءة الشخص الدفاعية. كما وأشار لازاروس إلى دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط. أما التقدير فيستخدمه لازاروس هنا للإشارة إلى التقدير المعرفي وهو يعتمد على أشياء أخرى، مثل: التعلم والخبرة السابقة للفرد. كما يرى لازاروس في نظرية التقدير المعرفي بأن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

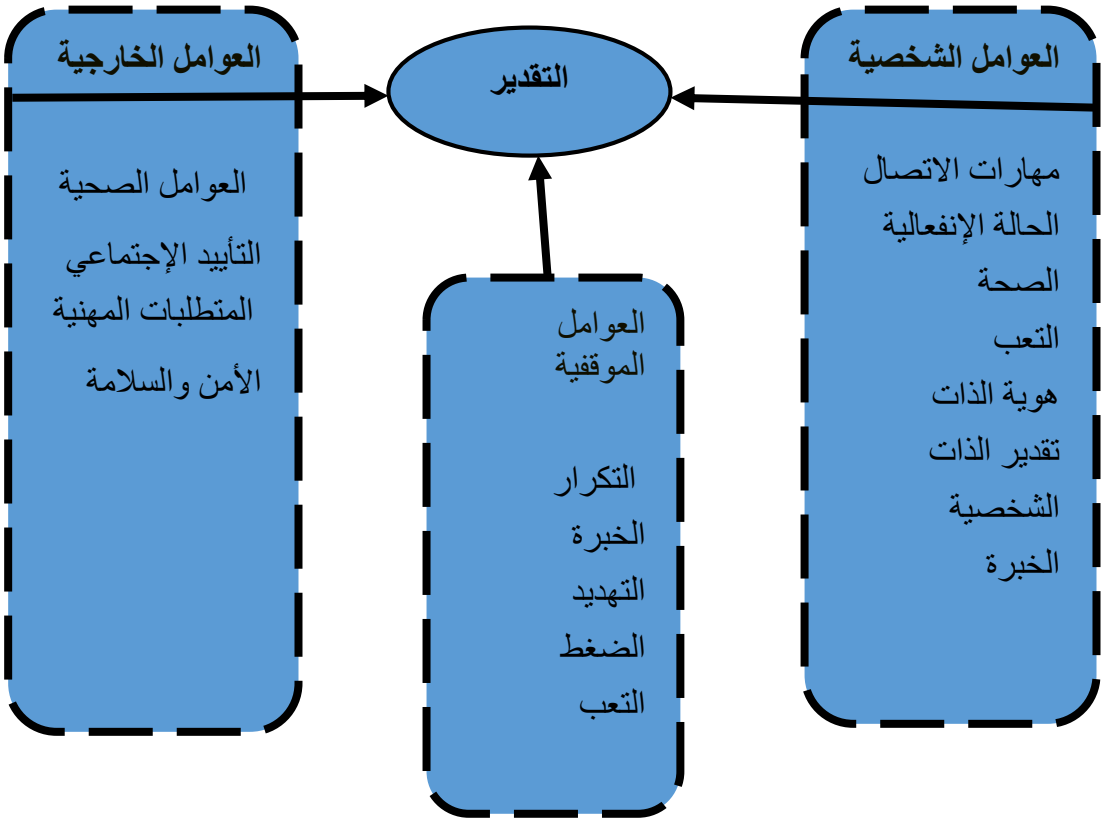
- الأولى: هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
- الثانية: هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف.

وقد حدد لازاروس وكوهين ثلاثة 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 والطرد والإعتقال والتمييز العنصري.

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

3- الضغوط اليومية الحياتية، مثل المشكلات الزوجية وفي العمل. ويتضح من هذه النظرية أن ما يعتبر ضاغطاً بالنسبة لمعلم ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لمعلم آخر، ويتوقف ذلك على الحالة الصحية والسمات الشخصية للمعلم ومستوى تعلمه وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط، وعلى عوامل ذات صلة بالموقف الضاغط نفسه، وعوامل البيئة الإجتماعية، كالتغيير الإجتماعي ومتطلبات مهنة التعليم.



الشكل (1)

مخطط لنظرية لازاروس

5.9. النظرية الفسيولوجية لهانز سيلي (Hans Sele, 1976):

يعد هانز سيلي الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية، فقد كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون لها دور مهم في إحداث معدل عال من الإجهاد والإنفعال الذي يصيب الجسم إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة إنفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط .

وينظر سيلي إلى الضغط على أنه إستجابة لأحداث مثيرة من البيئة وينصب إهتمامه على الإستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلاً تحت ضغط بيئة مزعجة. ويعرف سيلي الضغط بأنه إستجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه .

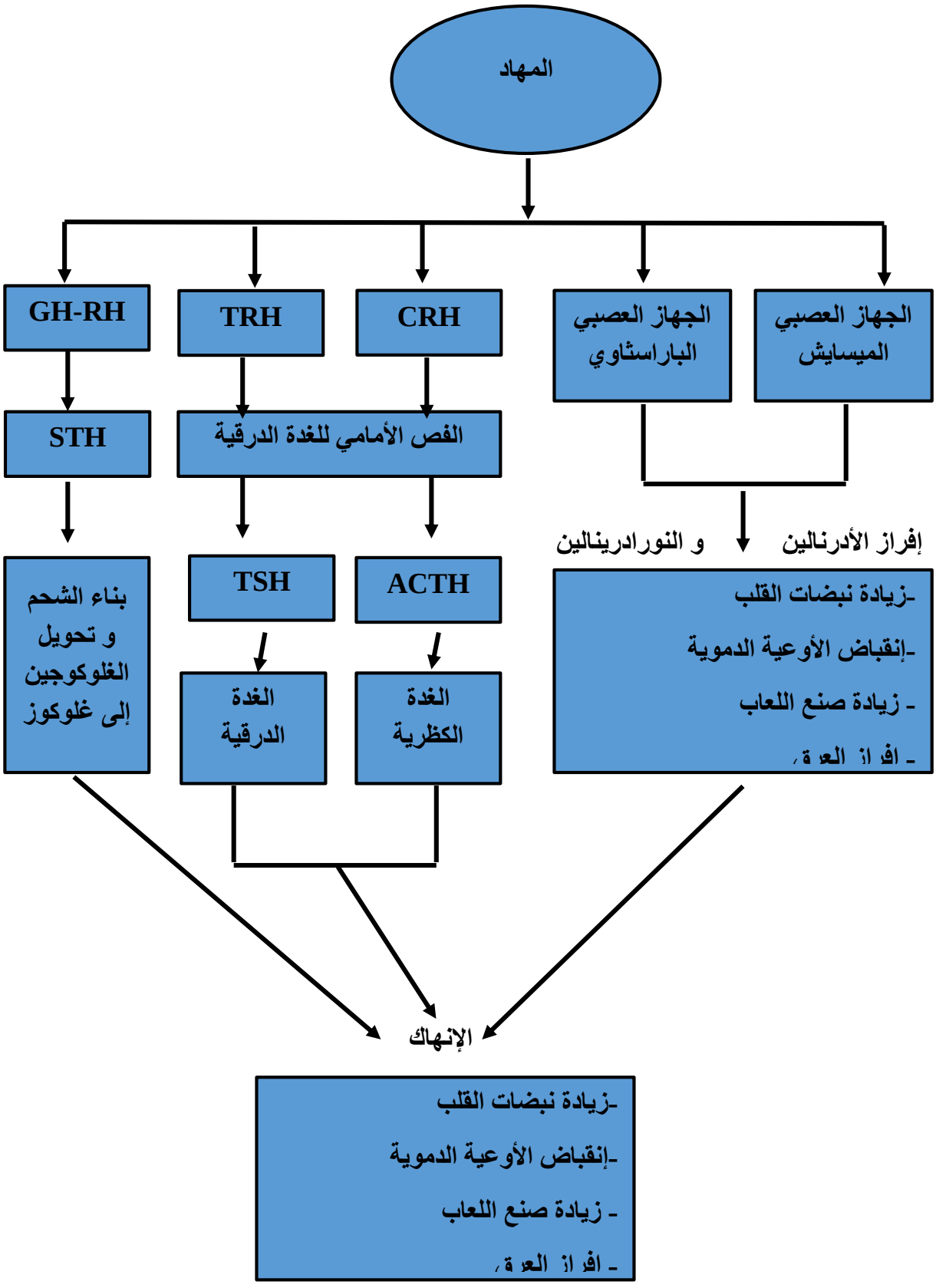
كما يعد سيلي(Selye) أول من وضع نموذجاً نظرياً يمثل رؤيته في تفسير الضغط، وذلك عندما وضع مفهوم زملة أعراض التكيف العام حيث يؤكد أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سالبة على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو إجتماعية أو إنفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في أعراض فسيولوجية، وأن أعراض هذه الإستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة ، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها.

كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة التي تشملها الإستجابة الفسيولوجية للفرد وذلك على النحو الآتي:

- **المرحلة الأولى :** وتسمى مرحلة (الإنذار بالخطر) حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرّض له من عوامل ضاغطة فتنشط ميكانيزمات التكيف لديه، كما تنشط الدفاعات الفسيولوجية، وهو ما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وزيادة ضربات القلب وضغط الدم، بالإضافة إلى حدوث إضطرابات معدية ومعوية وضيق في التنفس.

- **المرحلة الثانية:** وتسمى مرحلة (المقاومة) حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط وعندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فإن ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الإضطرابات السيكوسوماتية.

- **المرحلة الثالثة:** وتسمى مرحلة الإجهاد) حيث تؤدي ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الإستخدام المستمر لميكانزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانزمات وإستنزاف الطاقة فتخفض قدرة الفرد على الاداء مع إصابته بالمرض.



الشكل (2)

مخطط آلية حدوث الضغط النفسي حسب نظرية سيلي

إن النسق الفكري لنظرية هانز سيلي يقوم على فرضية أن الضغط متغير مستقل، وهو إستجابة لعامل ضاغط يميّز الشخص ويصفه على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة. ويعتقد أنه يمكن الإستدلال من إستجابات الكائن أنه فعلا يقع تحت موقف ضاغط، ويعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدثاً ضاغطاً. ويعتبر سيلي أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغوط علمية هدفها المحافظة على الكيان والحياة.

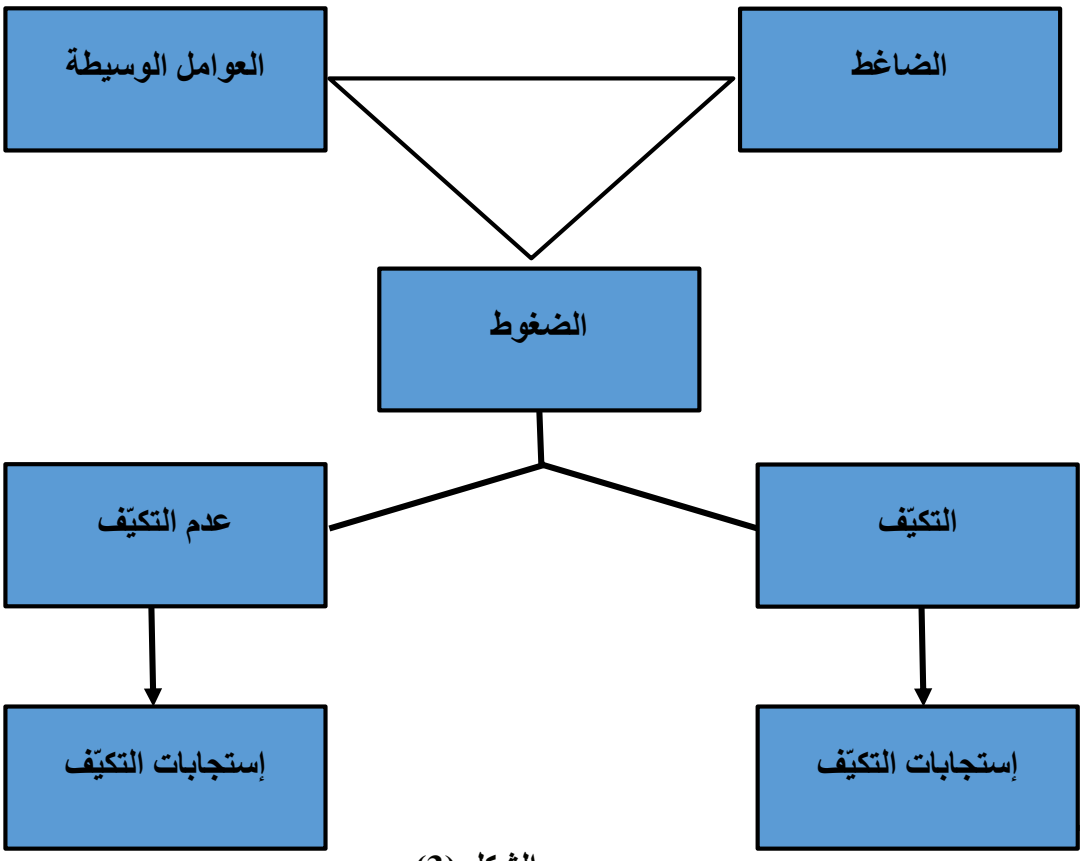
وتقدم نظرية هانز سيلي عام 1982 فهما آخر لضغط العمل، حيث أكدت على أن ردود فعل الفرد العامل للأحداث الضاغطة تتبع نمطاً متسقاً، أطلق عليه سيلي "نمط التكيف العام للأعراض المتزامنة". ووفقاً لتصورات النظرية، فإن إستجابات الإنسان للضغوط تمر بثلاث مراحل، هي: الإنذار حيث الجاهزية للتعاطي مع ضغوط العمل، تليها المقاومة حيث القدرة القصوى على التكيف والتي تنتهي بالتوزان أو الإنهاك حالة التمادي في التعرض للضغط، وهي المرحلة الثالثة.

ولقد أرجعت نظرية سيلي أسباب الضغط إلى ثلاثة أسباب، هي:

1- **عوامل الضغط الجسدي:** مثل الأحداث المزعجة، الحوادث والآلام الجسدية...الخ.

2- **عوامل الضغط النفسي:** مثل القلق ، الإنفعال، المخاوف بأنواعها ، الإرهاق الفكري.

3- **عوامل الضغط الإجتماعية:** مثل الصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة.



الشكل (3)
مخطط عام لنظرية هانز سيلي

وخلاصة القول: إن سيلي يؤكد أن للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك والإنفعال الذي يصيب الجسم. فأية إصابة جسمية أو حالة إنفعالية غير سارة، كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط.

6.9. النظرية الإدراكية لسبيلبرجر (Spielberger, 1979) :

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع، ومن أوائل العلماء الذين صاغوها العالم سبيلبرجر ويشير إلى أن الدافع يلعب دوراً مهماً في إدراك الفرد للضغط النفسي. لذا، نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لآخر. ويهتم سبيلبيرجر في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة.

ويعد معرفة وفهم نظرية سبيلبيرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، حيث أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

1 - قلق الحالة: وهو قلق الموقف أو القلق الموضوعي ويعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة.

2- قلق السمة : أو القلق العصابي أو القلق المزمن وهو إستعداد طبيعي أو إتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وهو يربط بين و قلق الحالة ، ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة ، أما الضغط كسمة فيرجعه إلى أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق الضغط القلق أصلاً.

كذلك يهتم سبلبيرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميّز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أشارت إليها حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط كبت، إنكار، إسقاط أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من المواقف الضاغطة. ويميّز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ، ومفهوم القلق، فالقلق هو عملية إنفعالية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

وحدد سبلبيرجر مفهوم الضغط في ثلاثة أبعاد:

الأول : مصدر الضغط، ويبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطراً ما نفسياً أو جسمياً،

والثاني : هو إدراك الفرد للمثير،

والثالث : يشكل رد فعل نفسي مرتبط بالتهديد.

ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل بمدى شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. ولقد صاغ سبيلبيرجر نظريته على الضغط والقلق والتعليم ويرى أن النظرية الشاملة للضغوط لابد أن تأخذ في إعتبارها العوامل والمتغيرات الآتية:

1- طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.
2- قياس مستوى شدة القلق الناجمة عن الضغوط في المواقف المختلفة.
3- قياس الإختلافات الفردية في الميل للقلق.
4- توفر السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتجة عن الضغوط في مختلف المواقف.
5- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية التي يستخدمها الأفراد الذين تجري عليهم تجارب التعلم للتخفيف من حالة القلق.
6- تحديد القوة النسبية للإستجابات الصحيحة والميول نحو الأخطاء التي تنتج عن التعليم.
7- قياس ذكاء الأشخاص التي تجري عليهم تجارب التعلم ومعرفة قدراتهم على التعلم .

7.9. النظرية البيولوجية لكانون (cannon, 1932):

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي، ذلك من خلال دراسة "كانون" للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية (سلطان، 2009 (83)، حيث إستخدم والتر كانون (Walter Cannon) في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على نزعة الكائن الحي للإستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الإتزان. أي إن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة ويستجيب له، إما بالدفاع أو الهرب، ثم إستخدم كانون مصطلح الضغط، وعرفه بأنه حالة رد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري بسبب إرتباطه بإنفعال القتال أو المواجهة ففي بحوثه عن الحيوانات إستخدم عبارة "الضغط الإنفعالي" ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي التي كانت تؤثر في إنفعالاته.

وتؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي قد تهدد الحياة مما يفرض على البشرية مقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيداً عنها، فإستخدم "كانون" كلمة الضغوط وربطها بتجاربه المخبرية في الهرب، ورد فعل الهرب، إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت الضغوط، وذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبتاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأوكسجين. ويرى "كانون" أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد، فيمكن أن تسبب إنهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط. فالضغط إستجابة لإعادة توازن الجسم، وبالتالي تستند نظرية " كانون" إلى مفهوم الإتزان الذي يعبّر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على إستقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الإتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة.

أما النتائج التي توصل إليها (والتر كانون) فهي:

1- الضغط هو رد فعل عند الشعور بخوف.

2- المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها إستجابات نفسية حركية وتحديد إثارة الجهاز السمبتاوي.

-3- عند إثارة الجهاز السمبتاوي يزداد معدل التنفس وضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، وتتسع حدقة العين ويرتفع معدل السكر في الدم.

-4- البيئة لها أثر في طبيعة ردود فعل جسدية لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد.

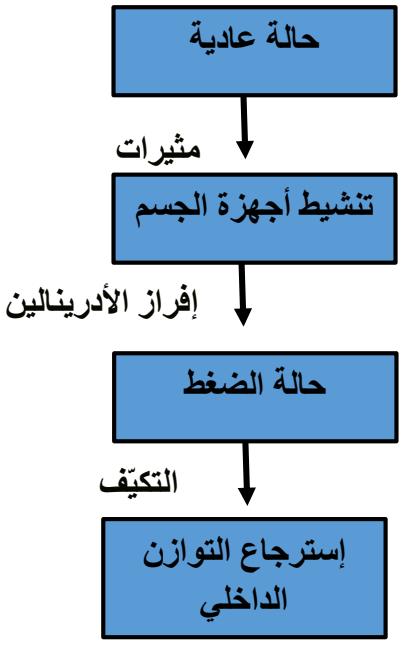
5- العبء الملقى على القلب يقل عندما يستطيع الأفراد الإستجابة للضغط بأداء نشاط جسدي، أما في حالة كون الضغط مزمن أو شديد فإنه بذلك يشمل آليات الجسد الساكنة، وقد تؤدي الإثارة الطويلة إلى تدمير الجسد وتحطيمه.

-6- يستجيب الكائن الحي للموقف إما:

أ- بالتحضير للعمل كالهجوم.
ب- الهروب من أمامه أو العودة إلى موقف التبعية، كحال الطفل الصغير الذي يحتمي بأمه بدل مهاجمة الخطر بنفسه.

-7- وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تسهم في إحتفاظه بحالة من الإتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بإنتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، وبالتالي أي مطلب خارجي بإمكانه أن يدخل لهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وتبنى هانز سيلي نظرية والتر كانون وعدها المرحلة الأولى لمراحل نظريته وأسماها مرحلة الإنذار وبالتالي كل نظرية ما هي إلا تطوير لنظرية سبقتها، لأنه كما يقول فرويد لا شيء من لا شيء.

(نائف على أيبو 2019: ص 107-114)



الشكل (4)

المراحل الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب نظرية كانون

خلاصة الفصل

يأتي إحساسك بالعجز من عدم تقبلك فكرة أنك المسؤول الأول والأخير عن حالة الضغط النفسي التي أنت غارق فيها . والطريقة الوحيدة للخروج من هذه الدوامة هي أن تعي أنها تأتي أصلاً من طريقة نظرتك إلى الأمور وتفسيرك لها وأن تؤمن قبل كل شيء بأن المواقف الإيجابية وحدها تسمح لك بمعالجة الضغط النفسي معالجة ناجحة.

الفصـــل الثالث:
دافعيّـــة التـــعلّـــم

مقدمة

1. تعريف الدافعية
2. مفاهيم وثيقة الصلة بمفهوم الدافعية
3. الدافعية من منظور علماء النفس
4. الإتجاهات النظرية في تفسير الدافعية
5. التعلم وبعض مفاهيمه الأساسية
6. العوامل المؤثرة في التعلم
7. طرائق التعلم
8. قوانين التعلم
9. الدافعية للتعلّم
10. الدافعية والتدريس

خلاصة الفصل

مقدمة:

في الثلاثينات من القرن الماضي أطلق المهتمون بالإعلان تعبير "الدافعية " للإشارة إلى "مجموعة من العوامل اللاوعية والمؤثرة في السلوك". ومنذ ذلك الحين إنتشر إستخدام "الدافعية" بدلاً من عدة تعابير أخرى كانت شائعة مثل : الميول، الحاجات، الغرائز الرغبات، يظن موكيللي (mucchielli) بأن وراء إنتشار هذا المفهوم معانيه الملتسبة والجذابة والتي تعود إلى الأمل في إكتشاف الطاقة الكامنة وراء سلوك الآخرين من أجل التلاعب بهم تمكن من التلاعب بالأفراد والجماعات منها الإعلان والدعاية (Propagande) ذلك فإنه لم يتم التوصل إلى تحديد واحد للدافعية .

تحركنا نحن بني البشر طاقات كثر تجعلنا دائماً في حالة من النشاط والإنجاز وتبقى هذه الطاقة معنا في كل الأحوال ونحن نتفاعل مع الآخرين أو نحن ننشط في الحديث أو التعبير عن رأي ما، وتتحول طاقات الإنسان إلى منافذ إيجابية وأخرى سلبية، فلكل منا طريقه نحو تصريف هذه الطاقة البعض يقتل والآخر يسرق والآخرون كثر يجاهدون من أجل لقمة العيش، ويجاهد الشاعر والفنان والأديب والعالم والداعية، كلاً في نشاطه.

هذه الطاقة تبقى محل سؤال أو قل هذه الرغبة تخلق لدينا ما اتفق على تسميته بـ (الدافعية)، وهي تضغط على أنفسنا لعمل نشاط ما فيشعر الواحد منا أنه لا مفر ولا مهرب من الإنجاز، حتى أن الفرد يشعر بالمعاناة حينما لا يصل إلى أهدافه وغاياته ولكن عندما يحدد ما يريد فإنه أقرب إلى فهم سلوكه.

يقول علماء النفس أن وراء كل سلوك دافع ووراء كل دافع رغبة. ويشير الدافع (motive) أو الدافعية (motivation) إلى حالة داخلية تنتج عن حاجة ما وتعمل هذه الحالة على تنشيط أو إستثارة السلوك الموجه عادة نحو تحقيق الحاجة المنشطة إلى أن يشعر الفرد عند الإنجاز بالسعادة والارتياح.

فدوافع الجوع تبحث عن إشباع في إيجاد الأكل وتحقيق الحاجات والمتطلبات الفسيولوجية المرتبطة بالبقاء على قيد الحياة وتسمى الدوافع الأساسية، وهناك دوافع الإستثارة الحسية إستكشاف الأمور) ودوافع النمو والدوافع الجنسية المؤدية إلى التناسل والإنجاب وحفظ الجنس البشري.

1. تعريف الدافعية

الدافعية مصطلح عام يستعمل للدلالة على العلاقة الديناميكية بين الكائن الحي وبيئته. وهي مفهوم عام أو تكوين فرضي لا يشير إلى حالة خاصة محددة الذات بل إنها عملية إستثارة السلوك وتنشيطه وتوجيهه نحو الهدف.

فقد تناول الدافعية هب (Hebb) باعتبارها محركاً داخليا منشطاً للسلوك وهو مسؤول عن إستمرارية وجهته وتحديدها. ويشير لندزي (Lindzy) إلى الدافعية باعتبارها محركاً ناتجاً عن مجموعة القوى - الداخلية منها والخارجية - التي تحرك السلوك وتوجهه وتعضده نحو هدف من الأهداف.

والدافعية من المفاهيم الخلافية في علم النفس وهي موضوع محير بسبب:

1. إنها قوة داخل النفس ولا تلاحظ إنما يستدل عليها بآثارها.

2. الدافع الواحد لا يعمل مستقلاً داخل الفرد فيؤثر أحدها على غيره من الدوافع ويتأثر بها.

3 لا تظهر الدوافع في سلوك الفرد إلا عندما تصل إلى درجة معينة وهي مختلفة نسبياً.

.4 البيئة السلوكية بميزاتها المتنوعة تؤثر في تقوية وإستثارة الدوافع أو كبتها أو تحويل طاقتها مما يؤثر فيها أو في مظاهرها.

والدافع النفسي هو قوة نفسية فسيولوجية تنبع من النفس وتحركها مثيرات داخلية أو خارجية فتؤدي إلى وجود رغبة ملحة في القيام بنشاط معين والإستمرار فيه حتى تتحقق هذه الرغبة ويتم إشباع هذا الدافع بما يخفف من حدة التوتر النفسي.

ويعرفها أتكنسون على أساس التمييز بين مفهوم الدافع (Motive) ومفهوم الدافعية (Motivation) على أساس أن الدافع هو عبارة عن إستعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حالة دخول هذا الإستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فإن ذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة.

والدافع حالة داخلية جسمية ونفسية تثير السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى ينتهي إلى غاية معينة، فالكلب الجائع يضرب في الأرض بدافع الجوع ولا ينتهي سلوكه حتى يقع على طعام أو يصيبه الكلل والإعياء، والشخص الذي يؤلمه ضرسه لا يكف البحث عن مسكن يسكن ويخفف به ألمه، والطالب يستذكر دروسه ويسهر الليالي بدافع الرغبة في النجاح والتوفيق.

فالدافع: تكوين افتراضي شأنه شأن مصطلح الذكاء والشخصية والتعلم مثلنا ذلك كمثل عالم الطبيعة الذي لا يلاحظ الجاذبية مباشرة، بل يلاحظ ظواهر مختلفة تشترك كلها في صفة واحدة وهي النزعة إلى التحرك نحو مركز الأرض.

وما زالت التغيرات الفسيوكهربائية والكيميائية التي تحدث في الجهاز العصبي خاصة والمرتبطة بالدوافع لغزاً محيراً للعلم حتى الآن والأمل معقود على علم النفس الفسيولوجي لمعرفة منشأ وطبيعة هذه التغيرات الداخلية. ونجد أن تعبيراً صريحاً لهذا اللغز المخيّر في فهم التغيرات الداخلية في قول العالم و دوورث Woodworth ' في كتابه علم النفس التجريبي هناك مشكلتان مجهولتان في علم النفس:

1 . كيفية إدراك المثيرات الداخلية والخارجية.

2 . كيفية توجيه النشاط الحركي نحو المثيرات الخارجية.

وتعرف الدافعية أيضاً : بأنها تلك القوة الذاتية التي تحرك السلوك وتوجهه.

لتحقيق غاية معينة يشعر الفرد بالحاجة إليها أو بأهميتها المادية أو المعنوية (النفسية) بالنسبة له. وتستثار هذه القوة المحركة بعوامل تنبع من الفرد نفسه (حاجاته وخصائصه وميوله واهتماماته أو من البيئة المادية أو النفسية المحيطة به الأشياء والأشخاص والموضوعات والأفكار والأدوات).

فمثلا يشاهد التلميذ رسماً معيناً على السبورة أو جهازاً علمياً أو و تعليمية على طاولة المعلم، فينتبه للرسم أو الوسيلة فيستيقظ لديه حب الإستطلاع والرغبة في المعرفة، فيتوقف أو يجلس منتظراً ما سيقوله المعلم حول الرسم أو الجهاز، وربما يقترب منه ويركز نظره على الأشياء أو يطرح أسئلته على المعلم سعياً لتحقيق الهدف أو تلبية الحاجة التي يشعر بها وهي المعرفة.

ويمكن توضيح ذلك في الشكل التالي:

المثير Stimulus	**الدافع** Motive	**السلوك** Behavior	**تحقيق الهدف** Achievement
الرسم الجهاز	الرغبة في المعرفة وحب الإستطلاع	الإنتباه والتركيز وطرح الأسئلة	المعرفة والتعلم وتلبية الحاجة

وهنالك العديد من المفاهيم المتصلة في المعنى والتي ربما تتداخل مع مفهوم الدافعية من حيث المعنى والإستخدام، كما أن هناك مفاهيم أخرى ترتبط بمفهوم الدافعية إرتباطا وثيقاً من الناحية النظرية والإجرائية. وفيما يلي نعرض تعريف كل مفهوم من هذه المفاهيم الحاجة، الحافز ،الباعث العادة الغريزة، الميل، الإتجاه، الإستعداد، التغذية الراجعة، الطموح، القلق.

2. مفاهيم وثيقة الصلة بمفهوم الدافعية:

وتعرف بأنها شعور الكائن الحي بالافتقاد لشيء معين وقد تكون هذه الحاجة فسيولوجية داخلية (مثل الحاجة للطعام والماء والهواء أو سيكولوجية اجتماعية (مثل الحاجة للانتماء والسيطرة والإنجاز).

وبناء على هذه التعريفات يمكن القول بأن الحاجة هي : نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي، والتي تحفز طاقته وتدفعه في الإتجاه الذي يحقق إشباعها.

1.2.مفهوم الحاجة Needs:

يعرف موراي الحاجة بأنها الشعور بنقص شيء معين، إذا ما وجد تحقق الإشباع ، وقد تكون هذه الحاجة فسيولوجية داخلية مثل الحاجة إلى الطعام والماء أو حاجة إجتماعية مثل الحاجة للإنتماء والحب والإنجاز.

2.2.مفهوم الحافز Drive:

هو القوة الدافعة للكائن الحي لكي يقوم بنشاط ما، بغية تحقيق هدف محدد ويشير مفهوم الحافز إلى الدوافع الفسيولوجية المنشأ فقط، وهو ما تعبر عنه المفاهيم الشائعة مثل حافز العطش الجنس، الطعام، بمعنى آخر يعبر الحافز عن حالة من النشاط الدافعي المرتبط بإشباع حاجات فسيولوجية المنشأ.

3.2.مفهوم الباعث Incentive :

يشير الباعث إلى موضوع الهدف الفعلي الموجود في البيئة الخارجية والذي يسعى الكائن الحي بحافز قوي للوصول إليه، فهو الطعام في حالة دافع الجوع، الماء في حالة دافع العطش والنجاح في حالة دافع الإنجاز.

4.2.مفهوم العادة Habit:

العادة تشير إلى قوة الميل السلوكي أي الإمكانية للقيام أو تكرار السلوك. بيد أن الدافع يركز بشكل خاص على الدرجة الفعلية لمقدار الطاقة التي تنطوي عليها العادة، وبالتالي يمكن إعتبار الدافع نوعاً فعالاً من العادات أو سلوكا متعلما يتسم بالفعالية.

5.2.المثير أو المنبه Stimulus :

هو ما يحيل الدوافع من حالة الكمون إلى حالة النشاط مثل الطعام، الهواء، الصوت، ذلك لأن الأصل في الدوافع أن يكون كامناً غير مشعور به حتى يجد من الظروف ما ينشطه أو يثيره.

6.2. مفهوم الإستعداد (Readiness):

الإستعداد حالة من التهيؤ النفسي والجسمي بحيث يكون فيها الفرد قادراً على تعلم مهمة أو خبرة ما ، وهناك من عرفه بأنه حالة أو مجموعة.

7.2.مفهوم الميول Tendencies:

ذكر(الداهري والكبيسي، 1999) أن الميل هو شعور يصاحب إنتباه الشخص وإهتمامه بموضوع ما حيث إن الميل يتضمن الإستعداد والتقبل والاتجاه وأنه حالة وجدانية.

8.2. مفهوم الاتجاهات Attitudes:

مفهوم يعبر عن محصلة إستجابات الشخص نحو ظاهرة إجتماعية معينة وذلك من حيث تأييد الشخص لهذا الموضوع أو معارضته له، والميول غالباً وجدانية والإتجاهات غالباً فكرية، كما أن الميول أقل ثباتاً من الاتجاهات.

9.2. مفهوم التغذية الراجعة Feed Back :

أصبحت التغذية الراجعة مصطلحاً تتداوله التربية وعلم النفس والفيزيولوجية، وعلوم الإتصال، والعلوم الإجتماعية والفيزياء والكيمياء والجيولوجيا، والهندسة والفنون ... الخ. وقد أدى هذا بدوره إلى تعددية في تعريفاتها وإلى تنوع كبير فيها. ومن أهم التعريفات الشائعة للتغذية الراجعة نذكر ما يلي:

1. هي تأثير إشارات مخرج نظام معين في مدخل هذا النظام.

2. هي أية معلومات راجعة من مصدرها تفيد في تنظيم السلوك وضبطه.

3. إشارات يتلقاها الفرد عن نتائج سلوكه أو إتصال بصورة مباشرة أو غير مباشرة تتيح له معرفة أثر أو نتيجة سلوكه أو إتصاله.

4. معلومات راجعة شفوية أو غير شفوية تسمح للمرسل – في عملية الاتصال - معرفة ما إذا كانت رسالته قد إستقبلت وكيف تم هذا الإستقبال والكيفية التي فهمت بها هذه الرسالة.

5. مفهوم يستخدم لوصف التأثير المتبادل بين نوعين أو أكثر من الأحداث حيث يستطيع حدث معين مثل : إستجابة المتعلم أن يبعث نشاطاً لاحقاً مثل (تقويم الإستجابة). وهذا الأخير يؤثر بدوره بطريقة راجعة في الإستجابة السابقة، فيعيد توجيهها وضبطها إذا حادت عن الهدف .

10.2. مفهوم القلق Anxiety:

القلق شعور معمم فيه خشية وعدم رضا وضيق وتتفاوت درجات الإستجابة للمواقف في الشدة بين الدرجة المنخفضة والمتوسطة والعالية حسب ما لدى الفرد من إستعداد كامن للإستجابة للقلق. فالشخص صاحب الإستعداد العالي للقلق يدرك تهديد تقدير الذات في مواقف كثيرة ويستجيب له بحالة قلق زائدة لا تناسب مـا في الموقف من خطر حقيقي، أما الشخص صاحب الإستعداد المنخفض للقلق فيدرك التهديد في مواقف الخطر الحقيقي ويستجيب بقلق مناسب مبالغ فيه.

لذا إتجهت الدراسات منذ العقدين الأخيرين من القرن العشرين إلى التمييز بين جانبين من القلق حالة القلق Anxiety state) وسمة القلق (Anxiety trait)، حيث عرف سبيلبرجر - في نظرية القلق الحالة والسمة - "حالة القلق: (هي عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد). وتزول حالة القلق عادة بزوال التهديد (مرسي ،1983م)، أي أن حالة القلق تشير إلى الحالة الإنفعالية التي يعاني منها الفرد في اللحظة الراهنة أو في موقف خاص ومحدد .

أما سمة القلق فقد عرفها سبيلبرجر وكاتل وأتكنسون وكامبل بأنها: (عبارة عن إستعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية وخارجية فتظهر حالة القلق)، ويتوقف مستوى إثارة حالة القلق عند الشخص على مستوى سمة القلق عنده. فعند الشخص صاحب سمة القلق العالية إستعداد عال للقلق يجعله يدرك التهديد في مواقف كثيرة ويستجيب لها بحالة قلق" زائدة لا تتناسب مع ما فيها من تهديد حقيقي لذا نجده يقلق بسرعة ولأسباب بسيطة قد لا تثير القلق عند غيره . حيث إن سمة القلق تدل على فروق فردية ثابتة نسبياً في الإستهداف للقلق، أي فروق بين الناس في الميل إلى إدراك المواقف العصبية على أنها خطرة أو مهددة، والإستجابة لمثل هذه المواقف بزيادة في شدة إرجاع حالة القلق لديهم. وقد تعكس سمة القلق كذلك الفروق الفردية في التكرار والشدة وعن طريقها يمكن الكشف عن حالات القلق في الماضي، كما تعكس إحتمال أن يعاني الفرد من سمة القلق في المستقبل. وكلما كانت سمة القلق أقوى زاد إحتمال أن يعاني الفرد من إرتفاعات أشدّ في حالة القلق في المواقف التي تتضمن تهديداً.

11.2.مفهوم الطموح:

هو الأمر الذي يسعى الفرد للوصول إليه، فهو غير محقق له في الوقت الراهن، ولكنه يأمل أن يحققه في المستقبل.

وهناك مستوى الطموح الذي عرفه نيشولز (1997) بأنه مستوى | الأداء اللاحق لمهمة ما، أو النشاط المألوف الذي يسعى الفرد الى تحقيقه اعتمادا على معرفته بمستوى أدائه السابق في مثل تلك المهمة أو ذلك النشاط .

ويعرف المرسي (1987:390) مستوى الطموح بأنه: الهدف الذي يعمل الفرد على تحقيقه من خلال قيامه بمجموعة من المحاولات المتعددة على جهاز مستوى الطموح داخل معمل علم النفس، وذلك للوصول إلى أقصى أداء ممكن. والدرجة الكلية هي درجة مستوى. ولكن ما علاقة المفاهيم سابقة الذكر بالدافعية؟ ان لكل واحد من هذه المفاهيم علاقة بالدافعية وقد تكون هذه العلاقة سببية وقد تكون إرتباطيه ذات إرتباط عال وقد تكون في بعض حالاتها عكسية.

(د. محمد أحمد الرفوع 2015: ص 19-29)

3. الدافعية من منظور علماء النفس:

يمثل هذا المنظور أربعة تيارات من الأفكار يكمل كل منها الآخر دون أن يلغيه .

1.3.المنظور الفطري:

يفترض وجود خصائص أساسية في تكوين الإنسان وهي " طبيعة السلوك. وقد حدد ديكارت (Decartes) خمسة أهواء في غريزتين أساسيتين أروس أو غريزة الحياة (Lares)، وتناتوس (Thanatos) او السلوك الإعجاب الحب الكره الفرح الحزن. أما فرويد فقد حدد غريزة الموت. أما بيارون Piéron فقد أدخل مفهوم مستويات السلوك وذلك بتمييزه بين الحاجات كالحاجات الجسدية (ماء) هواء، طعام، نوم والحاجات النفسية (العدوانية الاتصال الجنسية الحذر). أما ماسلو (1945) فقد توسع في نظرية من خمسة مستويات حيث وجدت تطبيقات لها في علم النفس الصناعي. ويرى ماسلو أن حاجات الإنسان ورغباته الواعية تشكل مجموعة دوافعه وترتكز نظريته على نموذج تراتبي للحاجات ويجب إشباع بعض الحاجات، من أجل ظهور دوافع أخرى. وهناك في البداية الحاجات الأساسية التي تحتل مقاماً واسعاً في سلوك الفرد.

وإذا لم يتم إشباع هذه الحاجات الأساسية، فإن أهدافاً أرقى لن تظهر عند الفرد وتحدد سلوكه والحاجة التي تشبع لا تعد حاجة بعد ذلك ولذا يؤدي إشباع حاجة من الحاجات إلى إطلاق الفرد ليحاول إشباع حاجات أخرى.

وتتسق نظرية ماسلو عن الدافعية مع الرأي العام، حيث يبدو أن الفرد يجب أن يكون لديه أولاً كفايته من الطعام قبل أن يتقدم نحو الأمور الأخرى. فالأشخاص الذين يعانون من المجاعة في الدول الفقيرة لا يهتمون بالموسيقى الكلاسيكية أو الفن التجريدي أو الديمقراطية. إنهم سيهتمون بدلاً من ذلك بأشكال الحكومات التي ستؤمن لهم الطعام. فالأفراد الذين لديهم كفايتهم من الطعام فقط هم الذين يشغلون أنفسهم بهذه الأمور. وفيما يلي التنظيم الهرمي للحاجات عند ماسلو.

2.3.الحاجات الفيزيولوجية والجسدية :

يتضمن هذا المستوى من الحاجات الحاجة إلى الطعام والماء والهواء والراحة والجنس والحماية من الحرارة والبرد والحاجة إلى الإستثارة الحسية والنشاط وذلك من اجل الحفاظ على الحياة وإستمرار بقائها. وهذه الحاجات تتطلب إشباعاً دورياً ومتجدداً تتوقف فتراته على نوع الحاجة .

وتبرز أهمية هذه الحاجات عندما نتعرض للحرمان الشديد، حيث يصبح لها الأولوية في الإشباع، بل حتى أنها تحجب ما عداها من حاجات أخرى. نصبح أسرى لها والدوافع الأخرى تصبح غير ذات أهمية. فالفرد الجائع لا يهتم بالشعر أو بالزي أو أي شيء آخر لأن شغله الشاغل هو الحصول على الطعام ويقول ماسلو لحسن الحظ إن هذا النوع من الجوع الحياة والموت غير موجود في مجتمعنا. ولكننا نقول إنه موجود وبكثرة في البلدان الفقيرة .

وعندما يتيسر للفرد إشباع هذه الحاجات في الوقت وبالشكل المناسب له، فإن دافعيته تتحرر من سيطرة هذه الحاجات الفيزيولوجية والجسدية لتخضع لسيطرة غيرها من الحاجات مثل حاجات الأمن.

3.3.حاجات الأمن :

وتتمثل حاجات الأمن حسب ماسلو في الحاجة إلى الأمن والبحث عن الإستقرار والإستقلالية والحماية والتخلص من الخوف والقلق. ويسعى جميع الراشدين إلى إشباع الحاجة إلى الأمان ولكن الدوافع المرتبطة بهذه الحاجات لا تبرز إلا فى الحالات الطارئة مثل الأوبئة والأمراض والحروب وعدم الإستقرار الإقتصادي وحوادث الإجرام والفوضى والحروب وأخطار الطبيعة .

وإذا كانت الحاجات الفيزيولوجية تستثار بطريقة دورية، فإن حاجات الأمن تستثار عند الفرد عندما يدرك (سواء عن حقيقة أو وهم) العوامل المادية أو المعنوية التي تهدد بقاءه. ولا يقتصر الشعور بالأمن والاطمئنان على الكيان المادي للفرد إنما يتضمن الأمن النفسي والمعنوي أيضاً فإستقرار الفرد في عمله وإنتظام دخله وتأمين مستقبله تمثل عوامل أمن نفسي للفرد.

4.3. حاجات الحب والإنتماء :

يرى ماسلو في عدم إستقرار العالم الذي نعيش فيه وفي التغيرات السريعة التي تحدث أهمية مشاعر الإنتماء إلى مجموعة أو جماعة وعيش تجارب مشتركة مع الآخرين ولكن الأبعد من ذلك فإن الحاجة إلى الحب هي التي تشكل المحرك الأساسي لدوافع هذا المستوى .

ويضم هذا المستوى أيضاً العديد من الحاجات الاجتماعية مثل: الحاجة إلى تقبل الغير والتقبل من الغير وحب الغير والحب من الغير والصحبة والولاء لجماعة. ولا يتسنى للفرد إشباع هذه الحاجات إلا في وجود الآخرين.

ولا يعني الإنتماء تجمع الفرد مع أي فرد آخر، بل بمن يرتبط معهم بأهداف ومصالح ومعتقدات ومفاهيم ،مشتركة في جماعة واحدة توفر له عضويتها إشباع تلك الحاجات الاجتماعية، حيث تتضح هذه الحاجة في الرغبة في الحياة مع هذه الجماعة والتوافق معها وتقبل معاييرها وقيمها وأنماطها السلوكية، كما تتضح هذه الحاجة في الاقتراب والإستمتاع بالتعاون والاقتراب من شخص آخر يحبه أو ذو مكانة بالنسبة للفرد والاحتفاظ بالولاء له.

5.3. حاجات تقدير وإحترام الذات :

هذه المجموعة من الحاجات تتضمن الحاجة إلى أن يكون الفرد قوياً، كفؤاً، واثقاً من قدراته والحاجة أن يعترف به الآخرون، أي أن يكون محترماً و أن يفوز بتقديرالآخرين. إشباع هذه الحاجات يجلب إلى الفرد الثقة بالنفس ومشاعر قيمته يستشعره الفرد من سلوك الغير نحوه، متمثلاً في درجة ونوع ما يظهرونه نحوه من إهتمام وإحترام وإلفة وإنفتاح أو إهمال ولا مبالاة وتباعد وتحفظ، وهذا التقدير الصادر من الغير للفرد يقوم على أساس تقييم الغير للأداء الفعلي للفرد بالنسبة لأداء بقية أعضاء الجماعة .

ولإشباع هذا النوع من التقدير يوجه الفرد سلوكه نحو إرضاء متطلبات فيبذل ما يمكنه من جهد للقيام بما يتوقع أنه عمل له قيمته الاجتماعية بالنسبة للآخرين وذلك للحصول على تقديرهم ومن خلال النجاح في ذلك العمل، يبرز لدى الفرد تقدير لذاته ولقدراته. ويتحول سلوكه لإشباع حاجاته إلى تقدير ذاته نحو التوجه الذاتي بعد أن كان قاصراً على التوجه الخارجي. والإحباط بالنسبة لهذه الحاجة يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس والشعور بالضعف وما يتبع ذلك من تصرفات تعويضية.

وتبدو حاجات تقدير الذات بوضوح في تنافس الطفل على محبة الوالدين وشعوره بالرضا عندما يعطونه عناية خاصة . وتستمر حاجة الطفل إلى التقدير ممن حوله في البيت ومن رفاقه في المدرسة وخارجها ومن مدرسيه. وهو يجد في دروسه ويجتهد لكي ينال إعجاب هؤلاء مما يرضي ذاته ويرفع قدره في نظر الآخرين. ويكون التقدير ذاتياً عندما ينبع التقدير من الفرد نفسه، فإن هذا الفرد يكون أقل اعتماداً على مصادر خارجية لتقدير ذاته، فهو يستطيع أن يتقبل نفسه دون أن يطلب فيضاً مستمراً من التقدير والحب أو التملق من الآخرين وقد يستمتع بتقدير الآخرين له ولكن تقديره لذاته لا يعتمد فقط على الثناء الخارجي.

6.3.حاجات تحقيق الذات :

وهذه هي الأرفع من بين كل حاجات الإنسان، ويحس بها الفرد عندما تتاح له الفرص لإستخدام كل طاقاته وإمكاناته ومواهبه ويعبر الشباب عن هذا الإحساس بتحقيق الذات بالتعبير "إني أتألّق" (Je m'éclate). وإستخدم روجرز مفهوم تحقيق الذات (need-achievement) فى نظريته عن الشخصية. وهو يعتبر أنه "الميل الملازم" للعضوية الذي يؤدي إلى نمو القدرات وتنميتها مما يؤدي إلى إغنائها وحفظها وذلك بأن يكون الفرد مبدعاً ومنتجاً وأن يقوم بتصرفات وأعمال مفيدة وذات قيمة له وللآخرين وأن يحقق إمكاناته ويترجمها إلى حقيقة واقعة .

وهذا يعني الذات أن تحقيق يتم عندما يجيء السلوك متفقاً مع أهداف معينة وأن يصبح الفرد محققاً لإمكاناته، والشكل النوعي للأعمال والإستجابات التي تشبع هذه الحاجة تختلف من فرد لآخر .

والبيئة التي تشبع حاجات تحقيق الذات لأفرادها تتميز بجو من المساندة للفرد وتشجعه على تقبل المخاطرة، كما تتوفر فيها الأهداف التي يتطلب تحقيقها، بذل الجهد وإستخدام القدرات والامكانات دون إحباط حتى تتزايد احتمالات النجاح في تحقيقها عن احتمالات الفشل، لأن مستوى تحقيق الذات يرتبط بمدى الملاءمة بين مستوى طموح الفرد ومستوى قدراته وإمكاناته .

ويتصف الأفراد الذين يتوصلون إلى تحقيق الذات بالخصائص التالية :

- تقبل الذات والآخرين والطبيعة.
- عفوية الحياة الداخلية والأفكار والدوافع.
- الاهتمام بالمشاكل العامة والشعور بوجود مشروع في الحياة .
- تجدد مستمر في تقدير ما يستحسنه ويعجبه .
- الشعور العميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة للإنسان.
- تكوين علاقات شخصية عميقة .
- الإحساس بالفكاهة والضحك .
- التجديد والابتكار .
- مقاومة الاندماج الكلي في الثقافة السائدة والنظر إليها بعين ناقدة .

7.3. حاجات المعرفة والفهم :

وتظهر هذه الحاجات في الرغبة في الإستكشاف ومعرفة حقائق الأمور وحب الإستطلاع وتبدو هذه الحاجة أيضا في التحليل والتنظيم والربط وإيجاد الأشياء. وتتضح الحاجة للمعرفة والفهم عندما نلاحظ طفلاً يحاول القبض على الأشياء وتفحصها ويتطلع إلى الأشياء ويتتبعها وذلك منذ الأشهر الأولى من العمر، حيث يحاول الطفل بهذا السلوك أن يتعرف على بيئته ويحاول أن يختبرها .

ومن المظاهر التي تدل على الحاجات المعرفية قدرة الفرد على الإحساس بالمشكلات حيث يشعر الفرد بالنقص أو الخطأ أو أن شيئاً مفقوداً أو في غير موضعه مما يزيد من توتره ومن ثم فإنه يحتاج لعمل شيء معين لإزالة هذا التوتر فيبدأ بالبحث والتقصي والتدخل وإستخدام الأشياء والأفكار من أجل حل المشكلات. ومن مظاهر الحاجات المعرفية السلوك الإستكشافي وهو مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها الفرد في اتجاه الإحاطة بعناصر الموضوع وعلاقة كل عنصر بالعناصر الأخرى وذلك من حيث البناء والوظيفة معاً، وهذا يعني أن السلوك الإستكشافي يعتمد على قيام المتعلم باكتشاف أنواع من العلاقات أو المبادىء أو الحقائق أو المعلومات أو حلول للمشكلات وذلك بجهده الذاتي مما يعطيه مهارة الاكتشاف والوصول إلى ما يريده من حقائق بنفسه في المستقبل .

ومن مظاهر الحاجات المعرفية حب الإستطلاع وهي الرغبة الملحة لإكتشاف كل ما يجهله والبحث عن مثيرات جديدة والجري وراء المعرفة.

ويتبين حب الإستطلاع في المظاهر التالية :

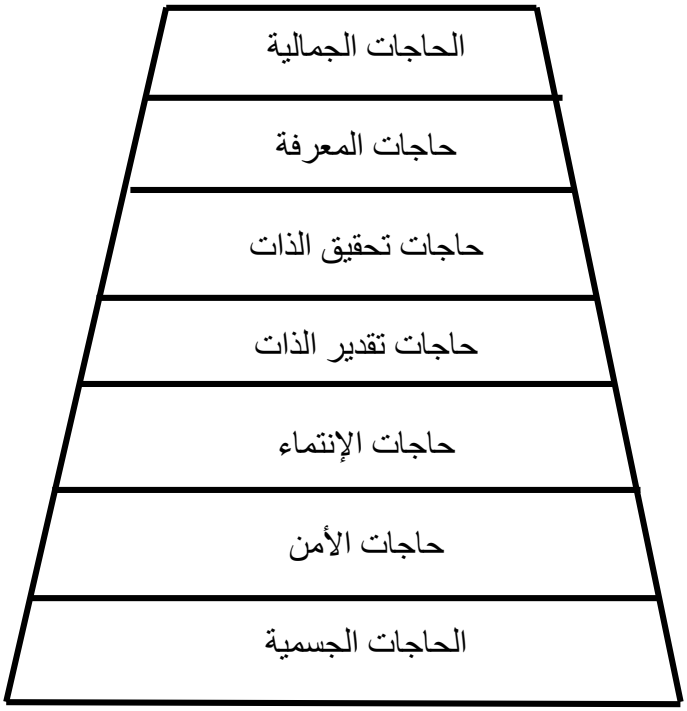
- الإستجابة الإيجابية لظواهر الطبيعة والبيئة ومحاولة إستكشافها ودرإستها وفهمها وإيجاد حلول للتي تحتاج إلى حل .
- تفحص البيئة بحثاً عن خبرات جديدة.
- المثابرة على فحص وإستشكاف المثيرات من أجل مزيد من المعرفة .

ومن مظاهر الحاجات المعرفية طرح الأسئلة والتقصي منها يبدأ التعلم ويستمر وينمو ويوجه عن طريق المتعلم ذاته في سعيه لزيادة معرفته . ولا يكون التلميذ بمفرده بل يرافقه المعلم الذي يجيب على أسئلته إجابة تناسب والنفاذ إلى العالم تمهيداً للتعامل مع سنه ومستوى نموه المعرفي وهي من العوامل الهامة التي تساعده على النمو هذا العالم .

8.3.الحاجات الجمالية :

تبدو الحاجات الجمالية لدى بعض الأفراد في إقبالهم على الترتيب والنظافة والنظام والإتساق سواء في موضوعات الحياة اليومية أو في عملهم وكذلك في نزعتهم إلى تجنب الأشكال البشعة أو التي تسود فيها الفوضى.

والأفراد الذين يتمتعون بالصحة النفسية يفضلون الجمال وهناك دليل على أن الأفراد الذين يعيشون في البيئات القذرة والتي يسودها الفوضى يصبحون مرضى نفسياً وجسدياً بصورة أكثر من الذين يحيطهم الجمال، إلا أنه لم يتم تحديد السبب والنتيجة .



الشكل (5) هرم ماسلو للحاجات

مهما بدت نظرية ماسلو آسرة، إلا أنه تم توجيه اللوم لها من حيث أنها عملت على وصف الحاجات بشكل عام وخاصة العلاقة الموجزة بين إشباع الحاجات وانتهاء الدافعية فرويد وأدلر بينا أن الإفراط في المكافآت يؤدي إلى التثبيت (Fixation) كما في حالة الطفل المدلل والمحاط برعاية زائدة، فإنه يعمل على إبتزاز والديه كما أنه لا يملك أية دافعية .

4. الإتجاهات النظرية في تفسير الدافعية:

1.4.الدافعية في نظرية المواقف :

تدعم هذه النظرية القول بأن مصدر السلوك هو خارج الفرد وليس بداخله، وهو أي (الإنسان) يتصرف ويسلك بناءً على المحددات الخارجية. ويصل ماركس إلى شيء من التطرف في تفسيره لهذه النظرية حيث يقول : إن وعي الإنسان لا يحدد وجوده، بل على العكس من ذلك فإن الوجود الإجتماعي هو الذي يحدد الوعي .

2.4.الدافعية في النظرية الإمبريقية :

تنطلق هذه النظرية من القول بأن الإنسان يولد صفحة بيضاء "Tabula rasa " وأن الخبرات التي يتعرض لها هي التي تملأ هذه الصفحة و تشكل الفرد. وكل واحد من أصحاب هذه النظرية يركز على حالة عاطفية تؤدي إلى بناء مستقبل الفرد، ففرويد يرى بأن الموقف الأوديبي الذي يعيشه كل إنسان وحل هذا الموقف أوعدم حله هو الذي يؤدي إلى بناء شخصية محددة للفرد، أما أدلر فإنه يرى أن المواقف الدونية التي يعيشها الطفل وحالة الضعف والتابعية للكبار هي التي تحدد شخصيته، فتظهر نتيجة ذلك بعض أنواع السلوك "التعويضي" (الذي هو مجهود حيوي للدفاع عن الذات ضد الشعور بالدونية).

3.4.النظرية التفاعلية:

تقول هذه النظرية بأن الدافعية لا يمكن أن تكون فقط خارجية أو داخلية محض، بل إنها تولد نتيجة تفاعل الإنسان مع الأشياء، وفي هذا المجال فالأكثر وضوحا هو شرح نوتن (Nuttin) الذي أدخل مفاهيم التكافؤ بين الأشياء والطاقة النفسية (الإيجابي : ما يجذب إلى والسلبي : ما ينفر أو يبعد أو يوقف)، هذا النموذج يستخدم بكثرة في الإعلانات التجارية من أجل كسر التوازن بين قوى الجذب وقوى الإبعاد أو التوقف (غير ضروري أو باهظ الثمن) .

درس ليفي لوبواييه " C.Levy Leboyer " (1981) مستوى الطموح عند بعض موظفي شركة رينو لصناعة السيارات وإستطاع بذلك أن يبين حدود نظرية ماسلو .

فإن هؤلاء الموظفين بعد أن يقضوا يومهم في العمل الجاد، فإنهم يتابعون دروساً مسائية وهدفهم من ذلك الصعود في السلم المهني درجة أو درجتين حسب المحيطين بهم . ولكن عندما سأل الباحث هؤلاء الموظفين وجد أن دافعيتهم تكتسب مظهرين من جهة هم يأملون بتحسن رواتبهم، ومن جهة أخرى ينتظرون الحصول على إعتراف إجتماعي لجهودهم من قبل زملائهم وعائلاتهم، مما سينسحب على تقديرهم لذواتهم. إذا فإن الحصول على الشهادة والحاجات المادية والتقدير سيؤدي إلى توقفهم عن التحصيل سبب حصولهم على إشباع حاجاتهم حسب ماسلو . ولكن حصل العكس فإن هؤلاء الموظفيناأكملوا دراستهم للحصول على شهادة أعلى مما حصلوا عليها وهنا يرفض لوبوييه تفسيرات ،ماسلو، ويفسر ذلك بلجوئه إلى نماذج فروم

(Vroom) ولويلر (Lawler) أو نموذجك (التكافؤ) و (الوسائلية) ت) (التوقع) (ك مجموعة النظريات. ، و، ت) (Valence, Instrumentalite, expectation) (الذي ينتمي إلى مجموعة النظريات المسماة السياق (Processus).

4.4.نظرية السياق : النموذج (ك، و ، ت) :

تعتبر الدافعية حسب هذه النظرية نتيجة لتلازم ثلاثة متغيرات . : القيمة أو التكافؤ (ك)، الوسائلية (و) والتوقع (ت).

التكافؤ : يمكن تعريف التكافؤ على أنه القيمة التي يعطيها الفرد للنتيجة المنتظرة. وهو يحدد بالموقع الشخصي بمعنى الخصائص الاجتماعية ومتغيرات البيئة. ويرتبط التكافؤ بالمنبت الاجتماعي للأفراد، وهو يرتبط أيضاً بالطريقة التي يرى فيها الفرد الموقع الذي يحتله في المجتمع، وافترض فروم (1962) أن إندماج الفرد في عمل معين يتوقف على القدرات والصفات المركزية التي يعتقد أنه يمتلكها.

أما دوبون (Dupont) ولورش (Leresche) فيعرفان قيم الذين سيتقدمون إلى الشهادة الثانوية بواسطة العوامل التالية :

التفتيش عن موقع اجتماعي التفتيش عن الإستقرار والأمن المادي، التفتيش عن الإستقلالية التفتيش عن تقدير اجتماعي وتحقيق الذات. نجد هنا من خلال هذه العوامل بعض الحاجات التي تكلم عنها ماسلو في نظريته .

أما جندر (Gendre) فيرى أنه يمكن اعتبار القيم مثل (الاهتمام)، عبارة عن نتيجة للتفاعل بين البنيات المعرفية والبنيات العاطفية. فإعادة تحليل " القيم النهائية" التي وضعها روكيش (Rokeach) مكنت من وضع خمسة عشر عاملاً أولياً تم تجميعها في ستة عوامل من الدرجة الثانية موازية لنماذج الشخصية الستة عند هولند الذي يعتقد بأن كل نموذج من الشخصية يتوجد في نوع من البيئة . فالتكافؤ إذا عبارة عن ناتج تفاعل معقد بين البنيات المعرفية والعاطفية و بيئة معينة.

الوسائلية : يمكن تعريفها على أنها حاصل نتاج نجاح العمل الذي قام به الفرد وهي تتحدد أيضاً بواسطة المعلومات التي يحصل عليها الفرد بطريقة غير رسمية، بالإضافة إلى المنبت الخارجي والداخلي للسلوك. ونظرية روتر (Rotter) (1954) تتناول العلاقات التي يقيمها الفرد مع الأحداث والتجارب التي يخوضها .

5.4.نظرية مكان الضبط :

وضعت هذه النظرية إستناداً إلى أعمال روتر وفارس (Phares) حيث يميزان نوعين من النماذج الإنسانية بالنظر إلى رؤيتهم للتعزيز الذي ينالونه أثناء أو بعد أدائهم لأعمالهم. الأفراد الذين لديهم مكان داخلي ينظرون إلى التعزيز على أنه ناتج عن أعمالهم، والأفراد الذين لديهم مكان خارجي ينظرون إلى التعزيز على أنه ناتج عن القدر أو الصدفة والظروف حيث إنهم لا يستطيعون ضبط الأمور. "هذه التمثيلات العائدة إلى منبت التعزيز يمكن أن ترجع إلى النماذج المعرفية ؛ فهي تعمم وتتثبت وتصبح أحد عوامل التمييز بين شخصية الأفراد" .

التوقع : التوقع هو الإحتمال الذي يضعه الشخص لتحقيق مستوى من النجاح إذا ما بذل الجهد اللازم لذلك، ويحدده الفرد إستناداً إلى نتائج سابقة كان قد حصل عليها أو بصورة الذات التي يعكسها الآخرون أو ما يسمى بالصورة الاجتماعية، وهو يتعلق بمستوى تقدير الذات الذي يحمله الفرد. إذا فهو يتعلق بالشخص في كليته مع العلم أن صورة الذات تتغير بشكل ملحوظ حسب الآراء الإيجابية أو السلبية التي يقدمها الآخرون. من هنا تأثير الآخرين على صورة الذات.

وقدم روتر ستة أقسام واسعة للحاجات وكل قسم يمثل فئة من الأساليب السلوكية المرتبطة وظيفيا أي التي تؤدي إلى التدعيم نفسه ويرى روتر أن هذه القائمة من الحاجات ليست كاملة ولكنها تمثل معظم الحاجات الضرورية والهامة للناس، وفيما يلى هذه الحاجات :

1- المكانة المعروفة : وهي الحاجة لأن يدرك الآخرون مكانته وتتضمن هذه الحاجة التفوق في إمتلاك الأشياء والموضوعات التي يعتبرها الفرد مهمة مثل إمتلاك المجوهرات أو الأملاك أو الثياب أو أثاث المنزل أو التحف أو التفوق في الأعمال المدرسية أو الرياضية والعمل والهوايات والمظهر الجسدي. كما تتضمن أيضاً الحاجة إلى المكانة الاجتماعية والاقتصادية والمكانة الشخصية .

2- الإستقلال : وهي الحاجة للتحرر من سلطة الآخرين وتتضمن الأساليب التي تهدف إلى كسب الحرية حتى يستطيع الفرد أن يتخذ القرارات الشخصية وأن يعتمد على نفسه. ومن أهم وسائل الإستقلال، الإستقلال الإقتصادي سواء كان للأفراد أو للدول .

3- السيطرة: وهي حاجة الفرد لأن يكون قادراً على ضبط سلوك الآخرين والتحكم فيهم وهي تتضمن الأساليب السلوكية الموجهة لكسب سلطة على الآخرين من مواطنين أو أصدقاء أو أقارب. مواطنين أو أصدقاء أو أقارب ... إلخ، ومثل ذلك حاجة الفرد لأن يستمع الآخرون إلى حديثه وأن يتقبلوا هذا الحديث .

4- الحماية والاعتماد: وهي حاجة الفرد إلى رعاية واهتمام الآخرين به وحمايته من خبرات الإحباط والأذى ومساعدته على إشباع حاجاته.

5- الحب والعطف: هذه الحاجة أبعد من المكانة المعروفة من الآخرين لتشمل حبهم واهتمامهم به وعطفهم عليه وولائهم له .

6.4.الراحة الجسدية :

وهي من الحاجات الأساسية وتتضمن الحاجة للطعام، الصحة الجيدة الأمن الفيزيقي وتتضمن حاجات أخرى متنوعة منها حاجة الجنسي، والسفر والسينما والفنون والرياضة والمطاعم والمقاهي ... إلخ. وقدم ميشال أرجايل قائمة تتضمن سبعة أنواع رئيسية من الدافعية إعتبرها المصدر الاساسي لتحريك السلوك الإنساني، وهذه الدوافع هي:

1. الدوافع غير الاجتماعية وتتضمن النواحي الجسمية والفيزيولوجية .
2. الاعتمادية وتتضمن رغبة الفرد في مساعدة الآخرين وحمايتهم وتوجيههم .
3. الصداقة : بناء على الإنجذاب بالتجاور أو التشابه .
4. التجاذب الجنسي بين شخصين مختلفين في الجنس.
5. السيطرة وتتضمن رغبة الفرد في السيطرة على الآخرين وقيادتهم وأن يكون له وضع مميز بينهم .
6. العدوانية : وتتضمن رغبة الفرد في إلحاق الأذى الجسمي بالآخرين أو بممتلكاتهم وأن يوجه لهم الشتائم والسباب التي تؤذي مشاعرهم.
7. تقدير الذات: وهي قمة الدافعية عنده، وتبدو في سعي الفرد إلى هوية للذات وتقديرها من الآخرين بما يتسق مع تصوره عن ذاته.

ويقدم إريك فروم أربع حاجات تنبع من ظروف الشخص ووجوده وسط الجماعة هي :

1. الحاجة إلى الارتباط بالآخرين والتعامل معهم .
2. الحاجة إلى الابتكار والإبداع بحيث يتجاوز الفرد المعطيات الحالية .
3. الحاجة إلى الود والأخوة العميقة .
4. الحاجة إلى تعقل الأمور.

وصنف كرونباخ (Cronpach) الحاجات تصنيفاً خماسياً على النحوالتالي:

1. الحاجة إلى الحب .
2. الحاجة إلى موافقة السلطة .
3. الحاجة إلى موافقة الأقران .
4. الحاجة إلى الإستقلال.
5. الحاجة إلى الاقتدار والاحترام.

7.4.نظريات علم النفس الفيزيولوجي:

تقدم هذه النظريات نوعين من النماذج: النماذج الذاتية الضبط ونماذج الدافعية المركزية .

8.4. النظريات ذات الضبط الذاتي :

تكلم عن هذه النظريات كانون Cannon (1943) وهل (Hull. الضبط الذاتي هو قدرة الجسم في المحافظة على العناصر الأساسية (السكر الحرارة ، ...) وذلك بالقيام بالتصحيح لإعادة هذه العناصر إلى مستواها الطبيعي في حال اضطرابها. أوضح الباحثان بأن دافعية خاصة تظهر في كل مرة يتعرض لها الجسم إلى اضطراب في عناصره الفيزيولوجية وهنا تبرز الحاجة » . فإذا خسر الإنسان كمية كبيرة من بالتعرق أو بالنزيف فإنه يشعر بالعطش (حاجة) فيشرب (إشباع الحاجة). وإذا هبط مستوى السكر في الدم نشعر بالجوع ونفتش عن الطعام، في هذه الحاجة ؛ والنقص الذي نشعر به العطش أو الجوع الحالات الدافعية هي وإشباع هذه الحاجات يعطينا إحساساً بالشبع، فتختفي الدافعية. من السهل أن تشرح هذه النظريات الجوع والعطش وتنظيم حرارة الجسم، ولكن من الصعب أن تفسر السلوك الجنسي، العدوانية، الاكتشاف. ويظهر حدودها حتى في السلوك الفيزيولوجي : فإذا أعطينا الطعام نفسه للفأر دائما فإنه يأكل أقل مما لو أعطيناه طعاماً متنوعا، أيضاً إذا كان عليه أن يعمل "الضغط على الرافعة" للحصول على الطعام فإنه يأكل أقل مما لو أن الطعام متوفر أمامه.والجميع يعرف بأن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يأكل دون أن يكون جائعاً ويشرب دون أن يكون عطشاً(عادات إجتماعية). هذه النظريات إذا لا تطبق

إلا في مجالات ضيقة ويجب دراستها من جديد حتى يتم تطبيقها في مجالات أوسع .

النظريات المركزية : نتيجة النقد الموجه إلى نظريات الضبط الذاتي، قام الباحثون بتعديلها حتى لا تفسر الدافعية بالحاجة الفيزيولوجية فقط. وهذه النظريات تتضمن عوامل مركبة وتنظر بعين الاعتبار للأحاسيس الداخلية (التغيرات الكيميائية للدم ..) والأحاسيس التي تأتي من الخارج (النظر) والانفعال والذاكرة .

الحديث هنا عن حالة دافعية مركزية التي تنشط بواسطة كل هذه العوامل وتهيء الجسم للرد على بعض المثيرات بسلوك الإقتراب.

(د.مريم سليم2003: ص 467-482)

مثيرات داخلية	حالة دافعية مركزية	مثيرات خارجية
هبوط السكر في الدم تقلصات المعدة	+ . . . ح . د . م . . . +	رؤية/ وأو شم رائحة الطعام

في هذا النموذج حـ. د . م سوف تؤدي إلى الإقبال على الطعام.

مثيرات داخلية	حالة دافعية مركزية	مثيرات خارجية
إرتفاع مستوى السكر في الدم معدة مملوءة	+ . . . ح . د . م . . . +	رؤية/ وأو شم رائحة الطعام

في هذا الموقف الـ حـ. د. م (EMC) تؤدي إلى تجنب الطعام.

5. التعلم وبعض مفاهيمه الأساسية :

يعتبر علم نفس التعلم فرعا مستقلا بذاته من فروع علم النفس العام وهو يبحث في تفسير التعلم وكيف يحدث؟ ومواضيع كثيرة منها السلوك السوي، السلوك المرغوب فيه التعزيز الإطفاء، وغير ذلك.

1.5. مفهوم التعلم:

- **تعريف جيتس :** عملة إكتساب الوسائل المساعدة على إشباع الحاجات والدوافع وتحقيق الأهداف والتعلم هنا كثيرا ما يتخذ مبدأ حل المشكلات التعلم هو إكتساب الطرق التي تجعلنا نشبع دوافعنا و نحقق أهدافنا .
- **تعريف جيلفورد:** "تغير في السلوك الناتج عن إستثارة أسلوب المثير والإستجابة.
- **تعريف ماك جش:** "تغير في الأداء ينجم عن عملية التدريب .
- **تعريف كارميكل:** "نمو الإستجابات التي يمكن أن تتغير بسبب مثيرات معينة سابقة "
- **تعريف وود ورث :** نشاط من قبل الفرد يؤثر في نشاطه المقبل ".
- **تعريف من :** تعديل في السلوك نتيجة ما يحدث في العالم حولنا أو نتيجة ما نفعل أو هذه ما نلاحظ.
- **تعريف ثورندايك :** " سلسلة من التغيرات في سلوك الإنسان".

يتفق الكثير من العلماء على ان التعلم هو:

"العملية التي نستدل عليها من التغيرات التي تطرأ على السلوك الإنساني أو الحيواني والناجمة عن التفاعل مع البيئة أو التدريب أو الخبرة" . فهو يستدل عليه من الأداء وناجم عن الخبرة وتغيير في السلوك وأن التدرب عامل من عوامل التعلم ويشير إلى إستجابات متعددة. والمثيرات من عوامل التعلم والتعلم مكتسب ويسعى لتحقيق أغراض (أهداف) ويحدث التعلم نتيجة لنشاط يقوم به الفرد المتعلم . ومن خطواته وجود مشكلة تواجه الفرد أي مثير داخلي أو خارجي ويتبع ذلك نشاط

داخلي في الفرد لتحقيق الاشباع في نفسه واخيرا يقوم الفرد بإستجابة معينة يستدل منها على حدوث التعلم عنده .

2.5. أهمية التعلم:

1 - يعني تعديل سلوك الكائن الحي مما يساعده على حل مشكلة ما وهذا ينطبق على تعريف التعلم بأنه تغيير في السلوك نتيجة الخبرة .

2 - تعديل السلوك من أجل إكتساب خبرة معرفية لفهم العالم المحيط بنا .

3 - نتيجة التعلم نصل إلى فهم أفضل للتكيف والتخلص من التوتر.

4 - يساعد على تطوير سلوكنا الحالي وإستبدال غير المناسب منه .

3.5. شروط التعلم:

1 - وجود موقف تعلم جديد أي بمعنى آخر للوصول لأي التعلم لا بد من وجود خبرة تعليمية جديدة تستحث الفرد وإثارة الدافعية لديه .

2 - وجود دافع إستعداد وهذا مهم جدا في حدوث عملية التعلم بالشكل المرغوب فيه حيث أن عدم وجود الدافع يقلل من مستوى التعلم ويؤدي إلى تعلم ضعيف غير مرغوب فيها.

3 - بلوغ مستوى النضج وهذا هام جدا وضروري للوصول إلى التعلم المطلوب.

4.5. أنواع أو نواتج التعلم:

1 - تعلم حركي: يمكن أن يتعلم الطالب مهارة حركية من خلال العملية التعليمية مثل الالعاب الرياضية كالسباحة والتسلق والكرة ... الخ .

2 - تعلم معرفي: يعني إكتساب الطالب لمعلومات معرفية من خلال العملية التعليمية وهذه المعلومات تدخل في الاطار الثقافي للفرد وما نتعلمه من معارف ومعلومات وما نكتتسبه من مفاهيم وقواعد وطرق تفكير الخ .

3 - تعلم لفظي: تعلم الطالب للطريقة المناسبة لنطق الحروف والطلاقة اللفظية والحديث بلغة سليمة، والتعبير عن المشاعر والأفكار وإختيار العبارات الصحيحة .

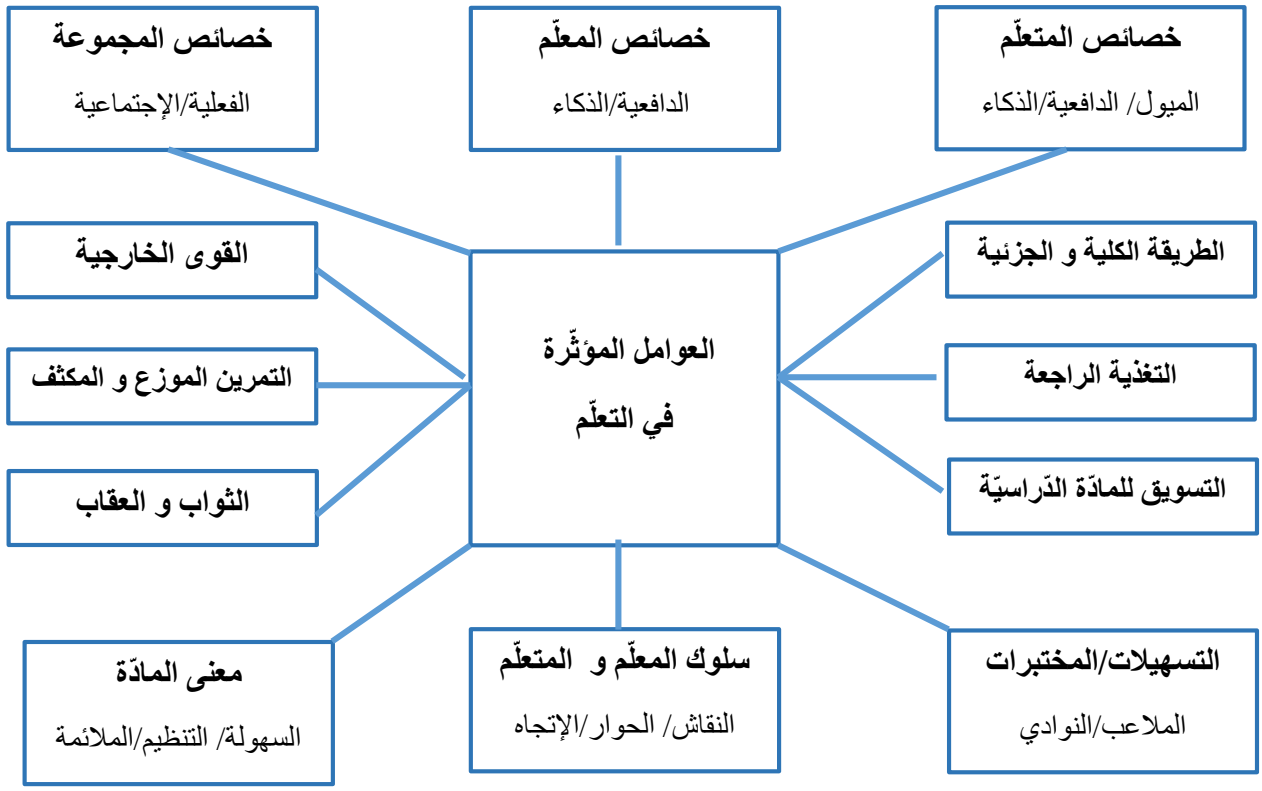
4 - تعلم عقلي: زيادة القدرة على الإنتباه وتدريب الذاكرة والقدرة على حل المشكلات.

5 - تعلم إجتماعي: زيادة معرفة الفرد بالقوانين الإجتماعية وتحلي الفرد بإحترام القانون وإطاعة النظام . . . الخ.

6 - تعلم وجداني إنفعالي : القدرة على المشاركة الإنفعالية الوجدانية، تعلم الإتجاهات الميول، العواطف ....الخ.

7- تعلم إشاري: تعلم الطفل معاني المثيرات لا تعنيها أساسا وإنما بأخذ المعنى من خلال الإستخدام لهذا المثير فعند رؤية المدرس يحمل العصا مثلا يعرف بأنه سيعاقب بها إ ن أخطأ وأن الحمامة تدل على السلام وأن الميزان أداة للوزن ولكن في المحاكم تعني العدل.

8 - تعلم ترابطات لفظية : ويعني وجود كلمات تعمل عمل المثير بحيث تستجر كلمات أخرى غالبا ما ترتبط بها كإرتباط الشمس والقمر، الليل والنهار، أسود و أبيض.



مخطط العوامل المؤثرة في التعلّم

6. العوامل المؤثرة في التعلم:

1.6. خصائص المتعلم :

تعتبر خصائص المتعلم من أهم العوامل التي تقرر فاعلية التعلم ذلك لأن المتعلمين يختلفون عن بعضهم البعض في مستوى قدراتهم العقلية والحركية وصفاتهم الجسدية وفي قيمهم و إتجاهاتهم فالطالب الذي لديه دافعية نحو الدراسة، ميول نحو التعلم فإنه سيحقق نجاح أفضل من الطالب الذي ليس لديه مثل هذه الخصائص والطالب الذي يتمتع بقدرات عقلية عالية ليس كالطالب الذي تنخفض لديه درجة الذكاء.

2.6. خصائص المعلم :

لا يقتصر تأثير المعلم على شخصية المتعلم وإنما يتعداه إلى ما يتعلمه أن فاعلية التعلم تتأثر بدرجة كفاءة وذكاء وقيم وإتجاه وميول وشخصية المعلم لذا يعتبر المعلم عنصرا أساسيا فعالا في العملية التدريسية وفي حياة الطلاب فإذا كان نموذجا حسنا لهم فإن ذلك سيؤدي بالعملية التربوية إلى القمة .

3.6. سلوك المعلم والمتعلم :

ويتضمن ذلك العملية التعليمية التي تحدث داخل غرفة الصف وداخل المدرسة بشكل عام ويتضمن ذلك ايضا اتجاهات كل من المعلم والمتعلم نحو سلوك كل منهما نحو الآخر، فأسلوب التدريس الجيد يثير دوافع الطلبة نحو العملية التعليمية فهناك فرق كبير بين المدرس الذي يتبع أسلوب المحاضرة أو الإلقاء من الدقائق الأولى للحصة منفردا حتى نهايتها والمدرس الذي يشرك الطالب في النقاش فلا بد من التفاعل المستمر بين سلوك المعلم وسلوك المتعلم وهذا التفاعل يؤثر في نتاج التعلم.

4.6. خصائص المجموعة :

إذا كانت المجموعة التي تتلقى التعليم متجانسة نوعا ما في القدرات العقلية، الصحة الجسمية، البيئة الإجتماعية والإقتصادية والفئة العمرية والجنس فإن ذلك سيزيد من فعالية العملية التربوية.

5.6. طبيعة المعدات والتسهيلات المتوفرة :

وهذا يعني توفر الاجهزة المساعدة في عملية التعلم فمثلا لغة اجنبية يستدعي الحاجة لمختبر الحاجة لمختبر وتعلم قواعد علمية كيميائية أو فيزيائية يحتاج ذلك لمختبرات وتعلم الطباعة يحتاج الى أجهزة وكذلك الحاسوب بالإضافة للمعرفة على هذه الأجهزة.

6.6. معنى المادة :

أي معنى المادة بالنسبة للطالب هذا من جهة فالطالب الذي يقدر الأدب ينسجم في دراسته ويستمتع بقراءته يقبل عليه بدافعية كبيرة من المؤكد أن هذ الطالب سوف يحقق تقدما كبيرا في هذا المجال وأما من جهة أخرى فإن المادة التي تراعي قدرات الطالب تنسجم مع متطلبات نموه ضمن قدراته العقلية وأن تكون المادة منظمة تنظيما سليما متدرجا سهلا تقوم على الأمثلة وربط الواقع، كل ذلك يساعد في تعلم المادة وإتقانها ..

7.6. القوى الخارجية :

تشترك المدرسة مع مؤسسات المجتمع الأخرى في تقديم المعرفة للطالب فالأسرة تعد الطالب لدخول المدرسة ويبرز دور الولدين في تحصيل الطالب وتوفير الجو الملائم ومراقبة أصدقاء الطالب وإختيار الصديق المناسب ومعرفة المشكلات التي يواجهها وتشجيعه على الدراسة كذلك دور وسائل الإعلام في تقديم البرامج التربوية كذلك دور العبادة وغيرها .

8.6. الثواب والعقاب :

للثواب والعقاب الأثر الكبير في عملية التعلم فالثواب مثير يزيد من إحتمال حدوث الإستجابة ويتضمن ذلك تقديم شيء محبب يرغبه الطالب، ويمكن أن يؤثر الثواب في عملية التعلم من خلال إثارة الإرتياح عند الطالب ويجعل للتعليم معنى وأهمية ويزيد من دافعيـة المتعلم نحو التعليم. أما العقاب فيعمل على إضعاف الدافع للقيام بالإستجابة المعاقب عليها الفرد ويزيد من إحتمال قيام الفرد بالإستجابة المطلوبة ولابد من عدم المبالغة في إستخدامه وأن يكون بعد السلوك مباشرة.

9.6. التغذية الراجعة :

هي ما يقدم للطالب من تقييم لسلوك قام به وبصورة أخرى تعني معرفة نتيجة السلوك الذي قام به الفرد وهي تزيد من الدافعية للتعلم وتعتبر بمثابة تعزيز لتعلم الطالب.

10.6. التمرين الموزع والمكثف :

التمرين الموزع تقديم عدد من الممارسات التعليمية خلال فترة زمنية محددة وللتمرين الموزع والمكثف ظروف معينة فيمكن إستخدام التمرين المكثف إذا كان الأمر يتطلب ذلك فيعني حب المهارة المطلوبة، اما الموزع فيستخدم لأن المكثف ربما يؤدي النقصان الدافعية والإنتباه ويؤدي لإكتشاف الأخطاء ويقلل من فرص التعب .

11.6. التشويق :

ويعرف حسب قاموس التربية وعلم النفس بأنه زيادة فترة الإنتباه والدافعية عند الطالب ويمكن أن نزيد التشويق من خلال ربط المادة بالواقع وإستخدام وسائل تعليمية مناسبة والتحدث بلغة الطالب .

12.6. الطريقة الكلية والجزئية :

وتعرف الطريقة الكلية في التعلم إنهاء تعلم وحدات دراسية دون أن يتخلل هذا التعلم فترات راحة طويلة نسبيا وعكسها التعلم بالطريقة الجزئية، وإستخدام إحدى الطريقتين يتحدد بعوامل منها:

- القدرة العقلية للمتعلم فاذا كانت عالية يفضل الكلية .
-الطريقة الجزئية أفضل في بداية التعلم والكلية أفضل في المراحل المتأخرة.
-إذا كانت المادة ذات معنى كبير للطالب يفضل إستخدام الكلية .
-إذا كانت المادة كبيرة يفضل إستخدام الجزئية .

7.طرائق التعلم :

أولاً - التعلم بالفعل المنعكس الشرطي :

التعلم هو إكتساب أفعال منعكسة شرطية جديدة .

ثانياً - التعلم بالمحاولة والخطأ / ثورندايك:

طريقة يلجأ إليها الحيوان والإنسان والسلوك بالمحاولة والخطأ إنما يحدث حين تكون المشكلة التي يجريها دون غيرها ونجاح المحاولات في الوصول للحل الصحيح يتوقف على وضوح الهدف ومقدار إستفادة الإنسان من خبرة سابقة.

ثالثاً - التعلم بالتبصر / الجشطالت الإستبصار /

المقصود بالتبصر في التعلم هو إكتشاف العلاقات بين الوسائل والغاية والإستفادة من هذه الوسائل في تحقيق الغاية إنه النظر إلى الوضع بوصفه كلا وبيان العلاقات في هذا الكل. والتعلم يكون تبصريا حين ينتظم سلوك الفرد إنتظاما يوصل إلى الهدف وحين يتمكن الفرد من النفاذ ببصيرته إلى وضع ما وفهمه بوصفه كلا.

رابعاً ـ التعلم بالتفكير وإدراك العلاقات :

يشتمل التفكير على جمع الحقائق بغية تجريب الفرضية وهذه يتصل بدوره بالحصول على المعلومات وتنمية المهارة في ملاحظة الحقائق وتحليلها وتنظيمها وهكذا يكون التعلم مشتملا على التفكير والمهارة والمعرفة ولتقييم ذلك كله في عملية واحدة تتصف بالمرونة بغية التكيف المستمر مع ظروف الموقف. وإدراك العلاقات بين ظروف الخبرة أمر ضروري للتعلم ولإعادة تنظيم السلوك من أجل التعلم. وفي عملية إدراك العلاقات نبه علماء النفس إلى عمليتين هامتين يقوم بها المتعلم وهما التمييز والتوحيد، فالتعلم كثيرا ما يحدث عن طريق الملاحظة من قبل المتعلم لتفاصيل في وضع كان قد إختبره بشكل عام وهذا هو التمييز ومثل هذا نظر الإنسان إلى تمثال أنه يراه كلا ويدركه ككل وقد تتكرر هذه الرؤية مرات ولا يتجاوز هذه النظرة الكلية ولكنه حين يقترب منه ويتنبه إليه يميز تفاصيله وإدراك أجزاءه فالتفاصيل التي تنجم عن كليات واسعة يكون لها نوع في الفردية والخصوصية تمكنها من الإمتزاج بتفاصيل أخرى وإعادة تنظيم الجميع في نمط جديد متماسك وهذا هو التوحيد حين يكتشف المتعلم الصلة بين أشياء تعلمها في أوقات ومناسبات مختلفة ويساهم التمييز والتوحيد في نمو السلوك وتطويره ، يستجيب أولا للوضع العام ثم يميز بين أجزائه الخاصة ثم يعود فيوحد بينها أو بينها وبين صفات أخرى .

8. قوانين التعلم :

أولاً ـ قانون الأثر :

فسر ثورندايك إختيار الإستجابات وإسقاطها بما سماه بقانون الأثر فتختار العضوية وتتعلم الإستجابات المصحوبة بحالة رضى والإستجابات التى تكون آثارها مزعجة تسقط خلال المحاولات المتكررة ويعتبر ثورنديك هذا القانون الأساسي للتعليم والتعلم .

ثانياً ـ قانون التكرار:

وهو على قسمين قانون الإستعمال وقانون الترك. أما قانون الإستعمال فيقول تورنـدايـك "إذا وجدنا صلة بين مؤثر وإستجابة وكانت هذه الصلة قابلة للتكيف إزدادت هذه الصلة من حيث القوة بإزدياد تدربنا عليها وذلك حين تكون نتيجتها مرضية". أما قانون الترك فيقول "إذا أهملت الصلة القابلة للتكيف بين مؤثر وإستجابة مدة طويلة ضعفت قوتها".

ثالثاً ـ قانون الإستعداد :

يقول هذا القانون "إذا كانت وحدة إيصال عصيبة مستعدة للإيصال فالإيصال مرض لها أما إذا لم تكن مستعدة فالإيصال . مزعج لها إذا كانت مستعدة ولم توصل فذلك *مزعج لها أيضا "* .

(خليل المعايطة 2000: ص45-54)

9. الدافعية للتعلّم:

يجمع معظم المتخصصين بالدراسات النفسية على أن سبب تعدد النشاط الإنساني وتنوعه يعود بالدرجة الأولى إلى كثرة الدوافع والاهتمامات لدى الإنسان. فتعدد مثل هذه الحاجات والدوافع والرغبات وتنوعها لدى الأفراد يعمل على تنويع الأنماط والخيارات السلوكية التي يقومون بها بغية تحقيق أهداف أو إشباع دوافع معينة فقد نلاحظ أن الأفراد في بعض الأحيان يتصرفون بطرق معينة في بعض المواقف، ثم تتغير سلوكياتهم حيالها في أوقات أخرى كما ونجد أن شدة سلوكياتهم حيال تلك المواقف تتغير، حيث تكون ردات أفعالهم قوية أحيانا وضعيفة في أحيان أخرى. هذا وقد يستجيبون لبعض المنبهات أو المثيرات في مواقف معينة ولا يستجيبون لها في مواقف أخرى فعلى سبيل المثال، ربما يندفع الفرد بشدة لتناول الطعام في بعض الحالات إلا أنه في حالات أخرى لا يستجيب لذلك، وتجده يهتم بمظهره الشخصي أحيانا، ومهملا فيه أحيانا أخرى.

إن مثل هذه الحالات وغيرها يمكن تفسيرها على أساس وجود الدوافع والحاجات والاهتمامات لدى الأفراد فالبحث في موضوع الدافعية (Motivation) الأسباب الرئيسية التي تقف وراء السلوكيات الإنسانية من حيث تنوعها والتغيرات التي تحدث فيها.

10. الدافعية والتدريس:

تشكل الدافعية عنصرا أساسيا من عناصر التدريس، ولا سيما أنها تعمل على زيادة فعاليتها والمساهمة إلى درجة كبيرة في تحقيق الأهداف المرجوة منها لدى المتعلمين. حيث يرى البعض أن من الأسباب الرئيسية) وجود الفروق الفردية في التحصيل بين المتعلمين يعود إلى تباين مستوى الدافعية لديهم (Keller, 1979). وهذا ما دفع العديد من علماء النفس والتربويين إلى ضرورة تأكيد أن تكون الدافعية هدفا تعليميا بحد ذاتها حتى يتسنى تحقيق التعلم المرغوب لدى المتعلمين.

ويرى كيلر (Keller,1987) أن من الأسباب الرئيسية التي تكمن وراء فشل عملية التدريس غياب الدافعية لدى المتعلمين نحو تعلم محتوى أو خبرة ما. ويرى كيلر أن غياب الدافعية لديهم ربما تعزى إلى عوامل كجهل المدرسين في أهمية الدافعية في عملية التعلم، أو لعدم قدرتهم على إثارة الدافعية لدى الطلاب نحو تعلم خبرات معينة.

لقد طور كيلر نموذجا لتصميم عملية التدريس وتنفيذه يرتكز على الجوانب الدافعية. ويمتاز هذا النموذج بأنه اشتمل على شريحة واسعة من المتغيرات المعرفية والبيئية ذات العلاقة بالجهد والأداء والتوقع وقيمة النتائج المترتبة على الأداء. ويتألف هذا النموذج من أربعة أبعاد يشتمل كل منها على مجموعة من الإجراءات والإستراتيجيات التي يمكن للمعلم إستخدامها لإثارة الدافعية وإدامتها لدى المتعلمين .وفيما يلي عرض موجز لنموذج كيلر:

أولاً: خلق الإهتمام لدى المتعلم نحو موضوع التعليم Creating interest :

يتضمن عملية جذب انتباه المتعلمين وإثارة حب المعرفة لديهم والحفاظ على ذلك طوال الموقف التعليمي. ويشمل هذا البعد إجراءات عدة تتمثل في:

1 - إثارة وجذب انتباه المتعلمين من خلال إدخال عنصر الجدة، أو إحداث نوع من التغيرات في البيئة الصفية.

2- الإثارة المعرفية أو حب الاستطلاع (Curiosity) لدى المتعلمين من خلال طرح سؤال معين أو الحديث عن شيء غير مألوف، أو إثارة التساؤل لدى المتعلمين.

3- التنويع: ويتضمن التغيير في نبرات الصوت والحركات والتنويع في الأنشطة والإجراءات بهدف الحفاظ على الانتباه والاهتمام لدى المتعلمين.

ثانياً: ملاءمة المحتوى لدوافع المتعلم Relevance :

يهدف هذا البعد إلى التأثير في إدراك المتعلمين من حيث الشعور بأن محتوى التعلم مرتبط بحاجاتهم ودوافعهم ويساهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية، ويتم ذلك من خلال عدة إجراءات تعمل على تضييق الفجوة بين محتوى التعليم وحاجات ودوافع المتعلم والتي تتمثل في :

1- تكييف وتوجيه الأهداف التدريسية Objectives orientation:

يشتمل هذا الإجراء على ربط الأهداف بحاجات ودوافع المتعلمين من حيث بيان قيمتها الأكاديمية وأهميتها في اختيار التخصصات أو المهن المستقبلية المختلفة.

2- إشباع دوافع المتعلمين Motives Satisfaction:

من المعروف أن هناك فروقا فردية في خصائص الأفراد العقلية والاجتماعية، فمنهم من يميل إلى المنافسة وتحمل المسؤولية والأعمال القيادية، في حين أن البعض الآخر يرغب في العمل الجماعي أو التعاوني. ويمكن للمعلم إستغلال المحتوى الدراسي لإشباع هذه الحاجات من خلال التنويع في الأنشطة الصفية مثل إثارة المنافسة بين المتعلمين، وتشكيل المجموعات الدراسية ومجموعات التعاون مع العمل على تعزيز الأدوار القيادية وتحمل المسؤولية لدى المتعلمين.

3- جعل المحتوى يبدو مألوفاً لدى المتعلمين Familiarity:

ويتم من خلال:

أ - تبسيط وتوضيح المفاهيم والمعارف الغامضة الواردة في المحتوى الدراسي.

ب- الإكثار من إستخدام الأمثلة المادية المحسوسة لتوضيح أفكار الدرس.

ج - إستخدام الأمثلة الواردة في البيئة التي يعيش فيها المتعلم.
د - إتاحة الفرصة للمتعلمين للحديث عن خبراتهم الخاصة ذات العلاقة.
هـ - تشجيع الطلبة على التساؤل وطرح الأمثلة حول محتوى الموقف التعليمي.

ثالثاً: تعزيز الثقة لدى المتعلمين Self-Confidence:

يتمثل ذلك في تعزيز السيطرة الذاتية لدى المتعلمين من خلال خلق توقع لديهم بتحقيق النجاح ويتم ذلك من خلال :

1- تزويد المتعلم متطلبات التعلم القبلية ومساعدته على تذكر التعلم السابق ذي العلاقة للإستفادة منه في التعلم الجديد.
2- تمكين المتعلم من السيطرة على البيئة التعليمية بشكل تتيح له حرية التحرك وإستخدام موجوداتها للإستفادة منه في عملية التعلم.
3- إدخال عنصر المرح والتشويق والفكاهة للموقف التعليمي مع تجنب السخرية والنقد والتهكم من المتعلمين.
4-التنويع في المهارات والمهمات التعليمية مثل تنويع الأسئلة والواجبات بحيث تراعي الفروق الفردية لدى المتعلمين.
5- عزو النجاح لجهود المتعلم وتعزيز الشعور لديه بأنه عنصر فعال في عملية التعلم.
6- إتاحة الفرصة للمتعلمين في المناقشة وطرح الأسئلة والتعليق على الخبرات المتضمنة في علمية التعلم.
7- تزويد الطلبة بالتغذية الراجعة المناسبة.
8- تبديد مشاعر الخوف والقلق من الفشل لدى المتعلمين ومساعدتهم على تحقيق النجاح من خلال تزويدهم بالفرص المناسبة.

رابعاً: تحقيق الإشباع لدى المتعلمين Satisfaction:

ينطوي هذا البعد على خلق القناعة والرضا لدى المتعلمين بالإنجاز أو التحصيل الذي حققوه من تعلم المحتوى من خلال إستخدام المعززات والمكافآت المختلفة لأدائهم كالعلامات والثناء والمديح ولوحات الشرف، وشهادات التقدير وعرض أعمال الطالب في الصف أو المدرسة، إضافة إلى تأكيد أهمية وقيمة النتائج أو التحصيل الذي حققه المتعلمون وعزو ذلك إلى جهودهم وطاقاتهم الذاتية.

(د. عماد عبد الرحيم الزغول2011 : ص161، 172-174)

خلاصة الفصل:

تعمل الدافعية على إثارة سلوك معين لدى الأفراد بفعل عوامل داخلية أو خارجية بحيث توجه هذا السلوك نحو هدف معين وتحافظ على ديمومته وإستمراريته حتى يتحقق الهدف. وقد تنشأ بفعل عوامل داخلية تسمى بالدوافع الداخلية مثل الجوع أو العطش وهي غير متعلمة، أو بسبب عوامل خارجية تسمى بالدوافع الخارجية وهي مكتسبة مثل تحقيق النجاح أو التفوق.

لقد انطلقت التفسيرات النفسية الحديثة للدافعية من الاتجاهات الفلسفية التي أكدت دور الغرائز في السلوك وتلك التي نظرت إلى الكائن البشري على أنه كائن عقلاني واع يمتلك حرية الإرادة والاختيار. وأكدت النظرية السلوكية دور البيئة في اكتساب الدوافع وتطورها لدى الأفراد؛ فهي ترى أن معظم الدوافع مكتسبة من خلال تفاعل الأفراد مع البيئة التي يعيشون فيها، بحيث تتعزز وفقا للدعم والتعزيز اللذين يقدمهما المجتمع لمثل هذه الدوافع. أما نظرية التعلم الاجتماعي فأكدت دور النمذجة والتوقعات والأهداف التي يضعها الفرد لنفسه في عملية تشكيل الدوافع إضافة إلى إجراءات العقاب والتعزيز البديلي.

وترى النظرية الإنسانية، ولا سيما نظرية ماسلو في الحاجات أن الدوافع لدى الإنسان تأخذ الطابع الهرمي، بحيث يسعى الفرد إلى إشباعها وفق ترتيب معين. ويمثل قاعدة الهرم الحاجات الأساسية، في حين تمثل حاجة تحقيق الذات قمة هذا الهرم. ولا يتم التفكير أو السعي إلى إشباع الحاجات العليا ما لم يتم إشباع الحاجات الدنيا.

وتؤكد النظريات المعرفية دور عوامل القصد والنية والعمليات المعرفية كالتعليل والإدراك في الدوافع الإنسانية. فهي ترى أن لنوعية العزوات التي ينسبها الفرد لخبرات النجاح أو الفشل إضافة إلى مصدر الضبط دورا حاسما في دافعية الأفراد.

الفصـــل الرّابـــع:
الطالبـــة المتزوّجـــة

مقدمة

1. تعريف الطالبة الجامعية
2. تعريف الطالبة الجامعية المتزوجة
3. خصائص الطالبة الجامعية
4. حقوق وواجبات الطالب الجامعي
5. الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة
6. إنعكاسات خروج المرأة للد راسة على حياتها الأسرية
7. الدراسات السابقة

خلاصة الفصل

مقدمة:

إنّ الجامعة صرح فكري وثقافي تحتل الصدارة في البناء الإجتماعي، وتتمتع بحظوة ومكانة إجتماعية متميزة، يقع على عاتقها الإعداد الأكاديمي للطالب، وتخريج جيل من المثقفين والمتعلمين الذين بإمكانهم خدمة مجتمعهم وتنميته .فمهمتها لا تقف عند تزويد الطالب بأكبر عدد من المعلومات بقدر ما تكون حريصة على إمداد الطالب بالآليات والطرائق التي تمكنه من توظيف معارفه لخدمة واقعه .وهنا يكمن التحدي الحقيقي للجامعة، فكلما كانت الجامعة الأقدر على إيجاد حلول للمشاكل زادت أهميتهما و إزدادت الحاجة إليها، و نجحت في تضييق الهوة بينها وبين قضايا المجتمع الذي أسهم في وجودها.

إنّ تكوين الطالب الجامعي، وتنمية قد راته المعرفية والبحثية لبست بالمهمة السهلة والهينة، وحتى بصل إلى تلك المرحلة المهمة في تكوينه يجب أن تكون المعرفة وسبل تحصيلها شغله الشاغل .والبحث العلمي هو وسيلته لتحقيق ذلك في الجامعة بالرغم من وجود عوائق و ضغوطات خصوصا الضغوطات النفسية والحياتية و العائلية بالنسبة للطالبة الجامعية المتزوجة، فالبحث الدائم وشغف معرفة حقيقة الأشياء وطبيعة المشكلات ظاهرة صحية يجب تعميمها .وبما أن الجامعة هي الحاضن والراعي لنجاحه كان لزاما عليها أن تكون بكل وسائلها وإمكاناتها عامل جذب للطالبة الجامعية المتزوجة التي تبحث لها عن مكانة علمية و إجتماعية مرموقة وأن تسعى جاهدة إلى تكوين علاقة ناجحة واضحة المعالم .

تواجه الطالبات المتزوجات أثناء د راستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأولاد و الأزواج و المتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة و الإمتحانات و المحاضرات و إنجاز البحوث ، و المتطلبات الإجتماعية بما تتضمنه من أعباء العلاقات الإجتماعية ، وتوفير الوقت الكافي لكل ذلك ولكي تستطيع التوفيق بين حياتهن الد راسية كطالبات وواجباتهن الأسرية كزوجات و أمهات.

إنّ ما تشغله الطالبة الجامعية المتزوجة من مراكز إجتماعية مختلفة ، نجم عنه العديد من الأدوار الإجتماعية كأم و كزوجة و ربة بيت و طالبة ،كل هاته الأدوار تتطلب منها وظائف متعددة و العديد من التوقعات الإجتماعية التي قد تتعارض مع بعضها أو قد يضيق الوقت لترتيبها و تنظيمها ، مما قد ينعكس على إستقرارها الأكاديمي و الأسري ، فتقع الطالبة الزوجة في ما يسمى صراع الأدوار بمختلف مستوياته و الذي قد يؤثر في أدائها الأكاديمي.

1. تعريف الطالبة الجامعية :

يعرّفها حسن على أنها أحد مدخلات إدارة البيئة للتعليم والتعلم بل أهم التدخلات العلمية التربوية فبدون الطالبة لن يكون هناك فضل أو تعلم .

(حسن أحمد حسين اللقاني، علي الجمل 1996: ص82)

وتعرف أيضا بأنها الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالإنتقال من المرحلة الثانوية أو مرحلة التكوين المهني التقني العالي إلى جامعة تبعا لتخصصها الفرعي بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهلها لذلك.

وتعتبر الطالبة أحد العناصر الأساسية والفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي إذ أنها تمثل النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية.

ويشير محمد بني يونس إلى أنّ مصطلح الشباب أو الطالب إلى العديد من القضايا و الإستكشاف مثل : حصر الشباب بسمات نفسية تحررية تميّزه.

(محمد بني يونس 2004: ص 245)

وبالتالي هناك من أعطى تعريف للطالبة الجامعية حيث عرفها " رياض قاسم " بأنه شخص يسمح لها مستواها العلمي بالإنتقال من المرحلة الثانوية بشقيها العام والتقني إلى الجامعي وفقا لتخصص يخول لها الحصول على الشهادة إذ أن للطالبة الحق في إختيار التخصص الذي يتلائم وذوقها ويتماشى وميولها.

(رياض قاسم ، 1995)

وخلال هذا التعريف أنه يضيف عن التعريف الأول أن الطالبة الجامعية يعد أحد المكونات والعناصر المكونة للعملية التعليمية في المرحلة الجامعية.

وهناك كذلك من يطلق كلمة الطالبة الجامعية بالباحثة الجامعية الذي دخل في المرحلة الثانية والثالثة من المراحل الدراسية الجامعية هو المسمى بالباحثة الجامعية أو طالبة الدراسات العليا في التخصص أو العالمية، لأنها تعد رسالة علمية لنيل شهادة التخصص أو الماجيستير ثم بعد ذلك تعد رسالة علمية في العالمية أو الدكتوراه وتسمى أيضا بالأطروحة.

و عرّفت الطالبة الجامعية في مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية على أنّها هي التي تتلقى دروس ومحاضرات وتتدرب على كيفية الحصول على المعلومات في مؤسسة التعليم العالي.

(مجلة الد راسات والبحوث الإجتماعية، ديسمبر2013: العدد الثالث)

فالتلقين إحدى الطرق المعتمدة في تكوين الطالب الجامعي ولكنها ليست الطريقة الأهم .فبواسطتها يتم تقديم مادة علمية للطالب وزيادة رصيده المعرفي، ولكنه يحتاج أيضا إلى إستثمار تلك المعارف، ويتم ذلك عن طريق التدريب على إستخدامها في الميدان بهدف إكتشاف حقائق جديدة .

فالطالبة الجامعية من خلال الجامعة تتمكن من إستخدام معلوماتها ووضعها على محك التجربة ومعالجتها ميدانيا.و التغلب على الضغوطات النفسية و الحياتية يسهم بشكل كبير في رسم ملامح الطالبة التكوينية وتوجيهها توجيها سليما، خاصة إذا تم بالطريقة الصحيحة والتي يمكن أن تعود بالنفع على الطالبة.

2. تعريف الطالبة الجامعية المتزوجة:

الطالبة المتمدرسة بجامعة وهران2 قسم علم النفس و الأرطوفونيا كلية العلوم الاجتماعية خلال السنة الجامعية 2023/2022 التي تزوجت أثناء مرحلة الد راسة الجامعية أو السيدة التي إلتحقت بمقاعد الد راسة الجامعية ، والتي تكون لديها مسؤوليات أسرية نحو الزوج والأولاد إضافة إلى المسؤوليات الدراسية.

3. خصائص الطالبة الجامعية:

1.3. الخصائص الجسمية:

يوضح السيد محمد السيد سالم الخطاري أنّ ما يتميز به الشباب بقوة عضلية ،و طاقة وحيوية التي تجعلهم قادرين على تحمل العمل الشاق وتجعلهم أكثر ميلا للإنطلاق والمغامرة ومزاولة النشاط الرياضي ،وهم يكرهون أي قيود تفرض عليهم من قبل الدراسة أو العمل أو حتى الجماعات التي قد ينتمون إليها.

(السيد محمد السيد سالم الخطاري 2009: ص 109)

2.3. الخصائص الاجتماعية:

ويقصد بالنمو الاجتماعي ذلك التغير الذي يطرأ على عادات الفرد وقيمه وإتجاهاته الإجتماعية وعلى علاقته وتصرفاته مع الآخرين في هذه المرحلة ويصف" **حامد زهران** "إن النمو الإجتماعي هو النمو في الذكاء الإجتماعي والقدرة على التصرف في المواقف الإجتماعية والرغبة في توجيه الذات والسعي لتحقيق التوافق الشخصي والإجتماعي.

وهذه الخصائص تتمثل في:

- إحساس الشباب بذاته ورغبته الأكيدة في إثبات وسط الجماعة ،وهو لذلك دائم القيام بأعمال تلفت الأنظار كالملابس الغريبة ،التحدث بلغة خاصة مع رفاقه ،رفع الصوت أثناء الحديث ، الدخول في مناقشات تفوق مستواه الثقافي وخبراته السابقة ، يطيل الجدل في حوارات لموضوعات بعينها دون عقيدة أكيدة لديه بل حبا في الأدلة.
-الرغبة في التحرر من سيطرة السلطة المتمثلة في الأسرة ،الوالدين ،ثم المعلمين والإدارة المدرسية، ثم الآمن في الشوارع العامة، ورغبته في إختيار هواياته وقراءاته وألفاظه وملابسه....
-الميل إلى الإنضمام لجماعة من الرفاق يختارها مثل عمره ، لأن في ذلك إرضاء لحاجاته النفسية والإنفعالية كالحاجة إلى التجانس مع الآخرين ، الحاجة إلى الأمن والإستقرار، وهنا يحاول أن يقيد نفسه بما تظهر ه أهداف الجماعة ، وأن يظهر بمظهرهم ويتحدث بلغتهم ، حيث يشعر بالإحترام المتبادل وسطها.

-إتساع دائرة التفاعل الإجتماعي والإهتمام بالتودد إلى الجنس الآخر ، مما يجعله يشارك في الندوات واللقاءات الثقافية و المسابقات الرياضية ، والرحلات والمعسكرات ، وينظم إلى جماعات خدمة البيئة والتبرع بالدم مما يعكس رفضه للإنعزالية والوحدة ، فهو يجسد نفسه وسط الآخرين.

-البصيرة الاجتماعية: يستطيع الشاب من خلالها أن يدرك العلاقات القائمة بينه و بين أفراد المجتمع وأن يلتمس ببصيرته آثار تفاعله مع الناس ،فهو دائم السعي وراء التأمل وربط العلاقات.

3.3. الخصائص النفسية :

المسألة الجوهرية أثناء مرحلة الشباب هي التوتر بين الذات وبين المجتمع وفي تلك المرحلة يميل الشبان والشابات إلى قبول تعريفات مجتمعهم أو العكس.

تِؤكد أنور محمد الشرقاوي أنّ العلاقة تتعقد بين القيم المحددة إجتماعيا والشباب وتتسم بالنفور والصراع وعدم قبول الواقع الإجتماعي في كثير من الأحيان ويكافح الشباب كي يحقق ماهيته وتنتابه أيضا عدد من المشاعر مثل العزلة ، عدم الواقعية ، السخط ، عدم الإرتباط بالعالم الظاهري والإجتماعي والشخصي... وهذه المشاعر قد تنبع من الإحساس النفسي بعدم التوافق بين الذات والعالم ،وقد ترجع مشاعر القلق والتوتر في هذه المرحلة يتخطاها بين الإعداد للدور والقيام به وما يصاحب ذلك من إختيارات قد تفرض عليه ولا تلائمه أو يطلبها وقد لا تواتيه.

(أنور محمد الشرقاوي 2000: ص 122)

ومن أبرز الخصائص النفسية والإنفعالية ما يلي:

- إهتمامه بمظهره وشعبيته ومستقبله وميله للجنس الآخر ،واتساع علاقاته الاجتماعية.
- الرفاهية: التي تعني شدة حساسية الشباب الإنفعالية وشدة تأثره بالميزات الإنفعالية المختلفة ،وذلك نتيجة للتغيرات الجسمية السريعة التي يمربها في أول هذه المرحلة و لإختلال إتزانه الغددي الداخلي.
- الكآبة : يشعر الطالب في هذه الفترة بالكآبة والإنطواء والحيرة ، محاولا بذلك كتم إنفعالاته ومشاعره عن المحيطين به حتى لا يثير نقدهم ولومهم.

- التهور والإنطلاق: حيث يندفع الشاب وراءإنفعالاته بسلوكيات شديدة التهور والسرعة قد يلوم نفسه بعد أدائها وتبدوا علامة من علامات سذاجته البريئة في المواقف العصيبة ، التي لم يألفها من قبل وأيضا صورة من صور تخفيف شدة الموقف المحيط به ، ووسيلة لتهدئة التوتر النفسي في مثل هذه المواقف الغريبة عليه.
- الحدة والعنف: حيث يثور لأتفه الأسباب ويلجأ إلى إستخدام العنف ،ولا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية.
- التقلب والتذبذب: يلاحظ ذلك حين يقع الشاب في موقف إختيار، نجده في مدى قصير يتقلب في إنفعالاته ويتذبذب في قراراته الإنفعالية ، بين الغضب والإستسلام ، وبين السخط الدائم والرضا، بين المثالية والواقعية ،وهيكلها مظاهر لقلقه وعدم إستقراره النفسي لما يصاحبه من تغييرات سريعة في النواحي الفسيولوجية ومتطلباته ،وفشله في إشباع حاجاته النفسية والفسيولوجية.

(خلاف بومخيلة 2007: ص 101-102)

4.3. الخصائص العقلية :

يميل الشباب في مثل هذه المرحلة نحو النمو الفكري العقلي مع تميزه بطابع الخيال والجرأة والمغامرة ،وتتميز هذه المرحلة بيقظة عقلية كبيرة ،فالشباب يحتاج للحرية العقلية ويميل إلى الحصول على معلومات وثيقة من مصادر موثوقة.

يقول حسين أنه يمتاز النمو العقلي الانفعالي في هذه المرحلة بأنه نتاج التجارب والتفاعل والنمو السابق في المراحل الأولى من هذه المرحلة مع المؤثرات المختلفة المحيطة بالأفراد ،ولهذا تتميز أيضا هذه المرحلة بالاختلاف الكبير بين الأفراد وفي درجات نموهم النفسي والعقلي والبدني.

(أحمد محمد حسين 2001: ص 123)

ويمكن تحديد مميزات للنمو العقلي لمرحلة الشباب في النقاط التالية:

- **ظهور الميل العقلي:**

فكلما كان ميل الفرد قويا نحو موضوع بعينه ، كان المجهود المبذول منه أكثر لتحقيق هذا الموضوع و كان إستعداده أقوى لتقبل الأفكار والمعاني وتعلم المهارات الجديدة المتصلة بذلك الميل.

- **تأكيد على الاتجاه :**

الذي يعرفه" **آلبورت** "على أنه " حالة إستعداد عقلي وعصبي تنتظم عن طريق الخبرة ،وتؤثر بصورة ديناميكية على إستجابة الفرد لكل الموضوعات والمواقف التي ترتبط بها.

- **تمايز العمليات العقلية :**

والمتمثلة في: عملية الإدراك ، عملية التفكير ،عملية التحليل وغالبا ما نجد أن الميول السائدة في مرحلة الشباب تتنوع كما يلي:

أ. الميل إلى القراءة :

يتنوع الميل إلى القراءة ويختلف باختلاف الجنسين فعلى سبيل المثال:

- تميل الفتيات في مرحلة الشباب إلى قراءة القصص الرومانسية، التضحية ،الخيال والعلاقات الإنسانية ثم الموضوعات الفكاهية.
- يميل الذكور في هذه المرحلة إلى قراءة قصص المخاطر والرحلات وتراجم العظماء والاختراعات الفضائية والخيال العلمي والبطولات الخارقة ، ثم الرياضة وأخبار الأفلام ، وقد يميل بعض الشباب إلى البحث فيما وراء الطبيعة والموضوعات الفلسفية والقضايا العقائدية.

ب. الميل إلى الاستماع و المشاهدة:

تتنوع وتختلف على إختلاف فئات الشباب ، فبعضهم يميل إلى سماع الموسيقى الغربية والأغاني على إختلاف لغاتهم والبعض الآخر يفضل مشاهدة المسلسلات التاريخية والبطولية، بينما يميل البعض الثالث إلى متابعة أفلام العنف والمخاطر والخيال العلمي ،ونجد بعض الفئات يهتم بالأحداث الجارية وأخبار المجتمع السياسية والإقتصادية ،ثم الموضوعات التعليمية والثقافية.

ج. الميل إلى المهنة في إطارها الاجتماعي :

فنجد رأي خلاف بومخلية خلاف بومخلية يشير أنّ الطالب يتجه نحو الاهتمام بالجندية والألعاب الرياضية حيث يميل إلى أن يصبح ضابطا أو نجما رياضيا أو لاعبا مشهورا ،كما تتوق نفسه إلى إيجاد فرص عمل ، أو إستكشاف الواقع وإمكانية حصوله على عمل أو وظيفة شريفة.

(خلاف بومخيلة 2007: ص 100-101)

5.3. الخصائص الروحية :

لقد دل البحث العلمي أن التدين الحق الذي ينبعث من أغوار الفطرة الإنسانية لا يقع في عهد الطفولة وإنما يظهر في فترة الشباب والاستقلال الفكري.

وتبعا لذلك تتفق نتائج البحوث التي قام ا" **استباركوورجوس هول** "على حقيقة هامة ، مفادها أن مرحلة الشباب تعتبر هي المرحلة التي يظهر فيها أكثر من كل ما عداها الشعور الديني الأصيل عند كلا الجنسين تحت تأثير عوامل النمو الجسمي والعقلي والنفسي والإجتماعي ، فالشعور الديني يستيقظ حينما يحس وقع هذه العوامل، ومن الدلائل التي تبين ذلك ما ذهب إليه علم النفس الديني من أن ظاهرة الإهتداء والتحول إلى الدين يحدث أكثر ما يحدث ما بين العاشرة والخامسة والعشرين من عمر الإنسان ففيها تحدث اليقظة الدينية في أعلى النسب ، وقد أجرى" **عبد الرحمان العيسوي** "بحثا عن الشعور الديني ، حيث أعد مقاييس الشعور الديني والخلقي وطبقه على عينة ضمت شبابا جامعيا من الجنسين ومن النتائج المتوصل إليها ما يلي:

1/ معظم أفراد العينة لديهم شعور بالتسامح الديني ،وقبول معتنقي الديانات الأخرى.
2/ الطلاب أكثر تدينا من الطالبات ،سواء على مستوى العقائد والقيم أو على مستوى السلوك الديني.
3/ توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الإتجاه الديني والسلوك الديني ، فكلما زاد إيمان الفرد بالقيم الدينية زاد سلوكه الديني قوة.
4/ معظم أفراد العينة يلمون بأركان الإسلام الخمسة ،والطلاب أكثر إلماما بالمعرفة الدينية من الطالبات.
5/ الغالبة العظمى من أفراد العينة يؤمنون بقيم خلقية كالحق والخير والصدق ، ويوجد إرتباط موجب بين الدين والأخلاق.

(خلاف بومخيلة 2007: ص 103-104)

4. حقوق وواجبات الطالب الجامعي:

1.4. حقوق الطالب:

حسب ميثاق الأخلاقيات والآداب الجامعية فإن:

- للطالب الحق في تعليم جامعي وتكوين للبحث ذوي نوعية وعليه فإن له الحق في الإستفادة من تأطير نوعي يستعمل طرائق بيداغوجية عصرية ومكيفة.
- للطالب الحق في أن يحظى بالإحترام والكرامة من قبل الأسرة الجامعية.
- يجب أن لا يخضع الطالب لأي تمييز له علاقة بالجنس أو أية خصوصيات أخرى.
- للطالب الحق في حرية التعبير على أن يتم ذلك في إطار احترام التنظيمات التي تحكم سير المؤسسات الجامعية.
- يجب أن يسلم للطالب برنامج الدروس في بداية كل فصل وأن توضع تحت تصرفه الدعائم التعليمية " المصادر والمراجع والمطبوعات ".
- للطالب الحق في تقدير منصف وعادل وغير متحيز.
- يجب أن يتم تسليم الطالب العلامات مرفقة بالتصحيح النموذجي وسلم التنقيط الخاص بموضوع الإمتحان ،كما له الحق عند الاقتضاء في الإطلاع على وثيقة الإمتحان على أن يكون ذلك في حدود الآجال المعقولة التي تحددها اللجان البيداغوجية.
- للطالب الحق في الطعن إذا ما أحس بإجحاف في حقه عند تصحيح إمتحان معين.
- للطالب مرحلة ما بعد التدرج الحق في تأطير جيد وفي الإستفادة من وسائل الدعم لإنجاز بحثه.
- للطالب الحق في الأمن والنظافة والوقاية الصحية اللازمة في الجامعات وفي الإقامات الجامعية على حد السواء.

- . يختار الطالب ممثليه في اللجان البيداغوجية دون قيد أو ضغط ، كما يمكن للطالب أن يؤسس جمعيات طلابية على ألا تتدخل هذه الأخيرة في التسيير الإداري للمؤسسات الجامعية.

2.4. واجبات الطالب:

كما جاء في ميثاق الأخلاقيات والآداب الجامعية:

- على الطالب إحترام النظام المعمول به.
- كما يجب عليه إحترام كرامة وسلامة أعضاء الأسرة الجامعية.
- على الطالب إحترام حق أعضاء الأسرة الجامعية في حرية التعبير.
- على الطالب إحترام نتائج لجان المداولات.
- على الطالب أن يقدم معلومات سليمة ودقيقة عند قيامه بعملية التسجيل ،وأن يفي بالتزاماته الإدارية تجاه المؤسسة .
- على الطالب أن يتصف بالحس المدني وحسن الخلق في سلوكه.
- على الطالب ألا يلجأ أبدا إلى الغش أو سرقة أعمال غيره.
- على الطالب الحفاظ على الأماكن المخصصة للدراسة والوسائل لتي يتم وضعها تحت تصرفه و إحترام قواعد الأمن و النظافة في كامل المؤسسة.
- يتم إعلام الطالب بشكل رسمي بالأخطاء المنسوبة إليه وتستمد العقوبات المتخذة ضده من التنظيم المعمول به ومن النظام الداخلي لمؤسسة التعليم العالي ،ويعود اتخاذ هذه الإجراءات إلى المجلس التأديبي ،ويمكن أن تصل العقوبات إلى الطرد النهائي من المؤسسة.

(ميثاق الأخلاقيات و الآداب الجامعية ، ص 7 –8)

5. الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة:

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

ويرى أبو غالي تواجه الطالبات المتزوجات أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة والإمتحانات والمحاضرات والأعباء الإقتصادية المتعلقة بأعباء الرسوم الجامعية والمصاريف الجامعية، والمتطلبات الاجتماعية وما تتضمن من أعباء العلاقات الإجتماعية وتوفير الوقت الكافي لذلك، ولكي تستطيع التوفيق تستطيع التوفيق بين حياتهن الد راسية كطالبات وحياتهن الزوجية(زوجات و أمهات) يشكل لديهن ضغوطا لا يمكن إنكارها.

(أبو غالي، عطاف محمود 2012: ص 619-654)

6.إنعكاسات خروج المرأة للد راسة على حياتها الأسرية :

يستوقفنا الحديث عن الضغوطات النفسية التي تعيشه الطالبة الجامعية المتزوجة إلى إنعكاساتها بالغة الأثر في حياتها الشخصية سواءا بالإيجاب أو السلب.

1.6.من الناحية الإيجابية:

إنّ خروج المرأة للد راسة ساعدها على القيام بدور فعال من خلال المساهمة في تحقيق طموحاتها الشخصية ، بحيث ساعدها خروجها للدراسة على التسامي عن رغباتها المكبوتة سيما شعورها بعقدة النقص أمام نظيراتها وكذا ما يجعلها تثبت كفاءتها و فاعليتها بدلا من دورها التقليدي في المنزل و القيام بأدوار روتينية ، فالدراسة تمنحها الثقة في النفس و تسهل لها عملية متابعة أطفالها كما تمنحها الشعور بالقيمة و المكانة الإجتماعية.

ويقول إحسان محمد الحسن بشكل عام فإن متابعة المرأة لد راستها الجامعية يجعلها أكثر قيمة و أكثر قوة في مختلف النواحي الواقعية و الفعلية كي لا تبقى الطالبة ذلك الكائن الهامشي ذا القد رات المحدودة بحيث تساعدها د راستها الجامعية على تنمية معارفها حتى بكيفية تسيير شؤون بيتها و كذا علاقتها بزوجها و تنشئة أبنائها.

(إحسان محمد الحسن 2008: ص 315)

2.6.من الناحية السلبية:

كما أكّد بولز و هاورد " Boles &Howared 2001 " أنّ المرأة المتزوجة بين الد راسة و العمل المنزلي قد خفضا مستوى إنتاجيتها وتراجع مستوى أدائها و متابعتها لواجباتها الدراسية و بحوثها و كثرة التغيب عن الد راسة بسبب مرض الأولاد و تغيب الزوج و بعض الإلتزامات العائلية هي من أبرز الإنعكاسات المترتبة عن الضغوطات النفسية ، أما على مستوى الصعيد الأسري فالضغوطات النفسية يؤثر في الحياة الزوجية ، و يخلق فجوة بين الزوجين و ينتج عنه حرمان عاطفي للشريك و الأبناء ، و يؤثر أيضا في ضعف العلاقات الأسرية و قلة التواصل بين الأقارب و الجيران.

ويرى القريطي أنّ من أكثر و أشد الإنعكاسات السلبية للضغوطات النفسية للطالبة الجامعية المتزوجة هو تأثيرهذه الضغوطات النفسية على علاقتها بأبنائها و تصبح متسمة بالعنف و العصبية و العنف و النبذ و الإهمال في الوقت الذي يجب أن تكون فيه مصدر الدفء و الحب و الإشباع العاطفي الإنفعالي.

(أمين عبد المطلب القريطي 1998: ص 47)

أيضا في الفترات التي تكون فيها الطالبة حاملا حيث تلاقي الطالبة واحدة من أصعب المراحل في حياتها خاصة و أنها أم و زوجة ومريضة و أيضا واجباتها الدراسية سواء البحثية أو الدراسية ، حيث تبقى فيها الطالبة بين المطرقة و السندان لاتعفيها الجامعة من أي واجب بحثي أو دراسي و كذا المجتمع بحيث ينتظر منها الأدوار المتوقعة كاملة غير منقوصة مما ينعكس على تشتيت جهدها و عدم القدرة على التركيز نتيجة للضغوطات النفسية المتعددة.

و هذا ما يعززه إحسان محمد الحسن بقوله أن خروج المرأة يترك آثارا سلبية على تنشئة الأبناء و في العلاقات الزوجية ، و كذا تدبير المنزل.... بالرغم من وجود الأجهزة و اللوازم البيتية الحديثة ، التي تساعد على إدارة و تدبير أمور البيت لكن خروج المرأة قد زاد من معدلات الطلاق.

(إحسان محمد الحسن 2008: ص 307)

7. الدراسات السابقة:

1.7. دراسة رحمة ميلاد خير محمد سنة 2003 جامعة سبها ليبيا:

حول الآثار الإجتماعية والنفسية لعمل المرأة المتزوجة على أدوارها الأسرية بمدينة سبها .وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك تأثير عمل المرأة في مستوى أدائها لأدوارها الأسرية. يؤثر عمل المرأة على إهتمامها بزوجها من حيث عدم تمكنها من مشاركته إهتماماته ومشاكله وإنزعاج بعض الأزواج من شكوى زوجاتهم حول مشاكلهن في العمل .كما كشفت النتائج أن أغلب النساء العاملات يؤثر عملهن خارج المنزل على مستوى أدائهن للأعمال المنزلية بسبب عدم حصولهن على الوقت الكافي لجل تلك الأعمال وعدم تمكنهن من الإحتفاظ ببرنامج منظم لشؤون البيت .محاولة أغلب الأمهات التغلب على الأثر الذي يحدثه عملهن خارج البيت على إهتمامهن بأطفالهن وذلك بتعويضهن عن ساعات غيابهن عنهم.

2.7. دراسة هناء المرصفي سنة 2009 جامعة عينة شمس.مصر:

تحت عنوان "النجاح في السياق المهني ومكانة المرأة داخل الأسرة" وقد توصلت إلى أن النظام السياسي والتوجيه الأيديولوجي للدولة قد يساعد على نجاح المرأة المهني، وقد يحد أو يقف كمعوق أمام نجاحها .كما توصلت إلى أن النظام الأسري يلعب دورا أساسيا في نجاح المرأة المهني .على الرغم من إكتساب المرأة الناجحة مهنيا لأدوار جديدة فإنها ما زالت تهتم بدورها التقليدي كربة بيت .قد تواجه المرأة الناجحة صراعا إذا شعرت بأنها أكثر نجاحا من الزوج.

3.7. دراسة عطاف محمود أبوغالي سنة 2010 جامعة الأقصى فلسطين:

فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى فلسطين.
وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة إرتباط سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات .كما بينت الدراسة أن ضغوطات الأبناء جاءت في المرتبة الأولى بينما ضغوطات الزوج جاءت في المرتبة الثانية ثم الضغوطات الإقتصادية وأخيرا جاءت الضغوطات الإجتماعية.

4.7. دراسة الخرعان، هيا بنت إبراهيم عبد العزيز سنة2011 السعودية:

الرضا الزواجي وعلاقته بالمساندة الإجتماعية . عينة من الطالبات المتزوجات ، جامعة أم القرى، السعودية وقد أكدت نتائج الدراسة على وجود علاقة موجبة بين الرضا الزواجي والمساندة الإجتماعية، كما يمكن إمكانية التنبؤ بالرضا الزواجي والمساندة الإجتماعية من الأهل والأصدقاء والزوج .وهذا يعني أن الزواج يتأثر بالمساندة الإجتماعية. وتوجد فروقات في الرضا الزواجي بين مرتفعات ومنخفضات المساندة الإجتماعية تعزى لإختلاف مدة الزواج لصالح 5 سنوات .كما توجد فروقات في الرضا الزواجي وعدد الأبناء والمرحلة الدراسية .جاءت لصالح عدد الأبناء (طفل واحد)وكذلك توجد فروقات بالرضا الزواجي جاءت لصالح الفصول المتقدمة.

خلاصة الفصل:

يعتبر الزواج مؤسسة إجتماعية مهمة جدا في حقل البحث بسوسيولوجيا العائلة، بإعتباره النواة الأساسية لتشكيل المجتمع، نظرا لهذا قمنا بالإهتمام بالأزواج كأفراد تجمعهم قوة الرابط الاجتماعي بالأخص قمنا بالإهتمام بفئة النساء "الزوجات" كفئة إجتماعية تعيش تغيرا إجتماعيا في مكانتها ودورها، إذ نجد أن هناك بعض المجالات التي أصبح يتساوى فيها الزوجان في المكانات والأدوار، لكن يبقى هناك نظام جندري يمكن أن يشكل توتر وإختلاف، فالجندر أو ما يسميه البعض بالنوع الإجتماعي هو عامل لتجسيد الفروقات الإجتماعية بين الجنسين.

ونظرا لتواجد الطالبة المتزوجة بين مشروعين المشروع الفردي؛ تعليم عالي، أو تعليم عالي وعمل، ومشروع ثنائي خاص بمؤسسة الزواج وما يترتب عليه من مسؤوليات أسرية .إنصب إهتمامنا على كشف الضغوطات النفسية المترتبة عن هذا الوضع بين هذين المشروعين من خلال البحث في الحياة اليومية للطالبات الجامعيات المتزوجات، أين يظهر لنا الدور الجندري للمرأة وكيفية تفاعل الطالبة المتزوجة مع هذه الضغوطات النفسية و كيفية التوفيق بين الدراسة و حياتها الزوجية.

فلهذه الدراسة دورها في المساعدة وترسيخ بعض القيم التي تؤدي إلى التغلب على الضغوطات النفسية و النجاح في الدراسة وغيرها للنهوض بمستوى التحصيل الدراسي والتعرف على الجهود المبذولة من طرف الطالبة المتزوجة التي تحقق الدافعية للتعلم وبين البيئة التي يعيش فيها.

الجانب التطبيقـــي

الفصـــل الخـامـــس:
إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. عيّنة الد راسة
3. مجالات الدراســـة
4. أدوات جمع البيانات
5. الأساليـــب الإحصائيـــة

تمهيد:

يعتبر الجانب النظري للدراسة إطارا مرجعيا للدراسة الميدانية فالخطوة التالية تتمثل في تحديد الإجراءات المنهجية المطبقة في الجانب النظري للدراسة و لقد إعتمدنا فيها على المنهج الوصفي لأنه يتماشى مع موضوع دراستنا الذي يهدف إلى التطرق لموضوع ***الضغط النفسي و علاقته بالدافعية التعلم لدى الطالبة المتزوجة*** في جامعة وهران.

1. منهج الدراسة:

المنهج الوصفي أحد أبرز المناهج المهمة المستخدمة في الدراسات العلمية و رسائل الماجستير والدكتوراه، ومناهج البحث العلمي بوجه عام تساهم في التعرف على ظاهرة الدراسة، ووضعها في إطارها الصحيح، وتفسير جميع الظروف المحيطة بها، ويعد ذلك بداية الوصول إلى النتائج الدراسية التي تتعلق بالبحث، وبلورة الحلول التي تتمثل في التوصيات والمقترحات التي سنسوقها في بحثنا هذا لإنهاء الجدل الذي يتضمنه متن البحث، وإستخدام هذا المنهج في البحث يتطلب وقتا وجهدا كبيرين في سبيل الوصول إلى جميع المعلومات والبيانات التي تتعلق بظاهرة البحث، خصوصا أننا تعرضنا لمعوقات كثيرة نذكر منها عدم رغبة الطالبات المتزوجات للإدلاء بأجوبتهن في الإستمارة المقدمة لهن بالرغم من إفهامهن أن هذه الإستمارة لا تحمل أي نوع من أنواع المعلومات الشخصية الخاصة بهم ، وعدم و جود عينات كثيرة ، و عزوف بعض الطالبات المتزوجات عن ملأ الإستمارة و نفيهن للحالة العائلية الخاصة بهن.

إستخدمنا المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة هذا النوع من الدراسات التي تتطلب الوصف التحليلي والأساليب الإحصائية، حيث يرتكز هذا المنهج على الوصف الدقيق لظاهرة ما أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره.

(عليان، 2001 ، ص 48)

2. عيّنة الد راسة:

وهي جزء من المجتمع الأصلي لكلية العلوم الإجتماعية لجامعة وهران 2، و قد تمّ إختيار عيّنة الدراسة بطريقة قصدية لقسم علم النفس والأرطفونيا، بكلية العلوم الإجتماعية لجامعة وهران 2 و قد تمّت هذه الدراسة على 100 طالبة متزوجة .

3. مجالات الدراســـة:

1.3. المجال المكاني:

هو النطاق الجغرافي الذي تمت فيه الدراسة، حيث أجريت هذه الدراسة في جامعة محمد بن أحمد 2 – وهران- و بالتحديد في كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس والأرطفونيا.

2.3. المجال البشري:

تمّت الدراسة على مجموعة من الطالبات المتزوجات اللّواتي يزاولن دراستهن بجامعة و هران.

1.3. المجال الزمني:

إستغرقت الدراسة من يوم 2023/01/25 إلى غاية 2023/04/27.

4. أدوات جمع البيانات:

1.4. مقياس الضغوط النفسية و الدافعية للتعلم:

وقد إعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على إستمارة ورقية تحوي أسئلة مقسمة إلى محوربن: الأوّل عن الضغط النفسي وبلغ عدد بنوده بـ 63 بند وقمت بإضافة 7 بنود أخرى قمت بترقيمها من 37 -43. و الثاني عن دوافع التعلّم النفسي وبلغ عدد أسئلته 36 بند من مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي ،ميدان : علوم إجتماعية، شعبة : علوم التربية، تخصص :إرشاد وتوجيه، من إعداد الطالبة :سامية باهي بعنوان الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المقبلة على الزواج وعلاقتها بالدافعية للتعلم، وهي دراسة ميدانية على عينة من الطالبات في كلية العلوم الإجتماعية بجامعة الوادي(ولاية الوادي) خلال السنة الدراسية (2015/2014).

1.1.4. مقياس الضغوط النفسية:

1.1.1.4. الصدق :

تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

1.1.1.1.4. الصدق الظاهري (المحكمين):

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

البعد الأكاديمي:

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

البعد النفسي الإجتماعي:

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

البنود المحذوفة في مقياس الضغوط النفسية:

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

1.1.1.1.1.4. صدق المحتوى:

قمت بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار:

معاملات الارتباط لمقياس الضغوط النفسية

ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه في البعد الأكاديمي:

البند	**معامل الإرتباط**	**مستوى الدلالة**
1	0,29	0,05
2	0,41	0,01
3	0,27	غير دال
4	0,40	0,01
5	0,33	0,05
6	0,31	0,05
7	0,34	0,05
8	0,35	0,05
9	0,36	0,01
10	0,41	0,01
11	0,50	0,01

12	0,59	0,01
13	0,56	0,01
14	0,63	0,01
15	0,46	0,01
16	0,67	0,01
17	0,57	0,01
18	0,21	غير دال
19	0,38	0,01
20	0,38	0,01
21	0,47	0,01
22	0,43	0,01
23	0,29	0,05

ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه في البعد النفسي الاجتماعي:

البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
24	0,28	0,05
25	0,26	غير دال
26	0,21	غير دال
27	0,05	غير دال
28	0,47	0,01
29	0,29	0,05
30	0,32	0,05
31	0,27	غير دال
32	0,44	0,01
33	0,44	0,01
34	0,49	0,01
35	0,44	0,01
36	0,35	0,05
37	0,29	0,05
38	0,23	غير دال

39	0,46	غير دال
40	0,42	غير دال
41	0,58	0,01
42	0,18	غير دال
43	0,52	0,01
44	0,38	0,01
45	0,17	غير دال
46	0,28	0,05
47	0,33	0,05
48	0,23	غير دال

2.1.1.1.4. الثبات:

قمنا بقياس ثبات الاختبار ببعديه ، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة ألفاكرونباخ هو0,77 درجة عالية من الثبات.

3.1.1.1.4. طريقة تصحيح المقياس:

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

سلم التقدير	الدرجة
دائما	4
غالبا	3
أحيانا	2
نادرا	1

2.1.4. مقياس الدافعية للتعلم:

1.2.1.4. الصدق :تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

1.1.2.1.4. الصدق الظاهري (المحكمين):

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

البنود المعدلة في مقياس الدافعية للتعلم:

رقم البند	قبل التعديل	بعد التعديل
20	أشعر بالامبالاة أحيانا فيما يتعلق بأداء الواجبات الدراسية	أشعر بالامبالاة أحيانا فيما يتعلق بأداء الواجبات
23	يسعدني أن يعطي الأستاذ مكافأة للطلبة بقدر جهودهم المبذولة	يسعدني أن تعطى مكافأة للطلبة بقدر جهودهم المبذولة
16	أشعر بأن بعض زملائي في الجامعة هم سبب مشكلاتي	أشعر بأن بعض الزملاء في الجامعة . هم سبب المشكلات

2.1.2.1.4.صدق المحتوى:

قمنا بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار :

يمثل الجدول جميع معاملات الارتباط لمقياس الدافعية للتعلم.

البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
1	0,55	0,01
2	0,43	0,01
3	0,48	0,01
4	0,30	0,05
5	0,17	غير دال

6	0,46	0,01
7	0,51	0,01
8	0,20	غير دال
9	0,33	0,05
10	0,44	0,01
11	0,46	0,01
12	0,31	0,05
13	0,54	0,01
14	0,22	غير دال
15	0,37	0,01
16	0,50	0,01
17	0,21	غير دال
18	0,69	0,01
19	0,41	0,01
20	0,45	0,01
21	0,40	0,01
22	0,33	0,05
23	0,30	0,05
24	0,32	0,05

25	0,43	0,01
26	0,48	0,01
27	0,32	0,05
28	0,40	0,01
29	0,53	0,01
30	0,49	0,01
31	0,33	0,05
32	0,20	غير دال
33	0,24	غير دال
34	0,42	0,01
35	0,57	0,01
36	0,57	0,01

2.2.1.4. الثبات:

قمنا بحساب ثبات الإختبار، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة ألفاكرونباخ هو 0.84 درجة عالية من الثبات .

5. الأساليـــب الإحصائيـــة:

لغرض التحقق من صدق الفرضيات المصاغة إعتمدنا على التقنيات الإحصائية التالية:

الفرضية الأولى : معامل الإرتباط بيرسون.
الفرضية الثانية: (ت) للفروق.
الفرضية الثالثة: (ت) للفروق.
الفرضية الرابعة : تحليل التباين الأحادي.
الفرضية الخامسة: (ت) للفروق.
الفرضية السادسة: (ت) للفروق.
الفرضية السابعة: (ت) للفروق.
الفرضية الثامنة: (ت) للفروق.
الفرضية التاسعة : تحليل التباين الأحادي.

الفصـــل الســـادس:
عرض ومناقشة وتفسير النتائج

تمهيد

1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات
2. خلاصة الفصل
3. إقتراحات و توصيات الدراسة

تمهيد:

بعد توضيحنا للإجراءات المنهجية المتبعة في بحثنا في الفصل الخامس، سنقوم بعرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات التسعة التي تحدثنا عنها في الفصل الأول وذلك بالإستدلال بما قدمناه في الجانب النظري و الإستشهاد بالدراسات السابقة .

I. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أنّ هناك علاقة بين الضغط النفسي ودافعية التعلم لدى الطالبة المتزوجة، وللتحقق منها تم حساب معامل الإرتباط" بيرسون "بطريقة الرزم الإحصائية لعلوم الإجتماعية والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم 1 : نتائج حساب معامل الإرتباط للفرضية الأولى

المتغيرات	ن	إرتباط بيرسون	الدلالة
الضغط النفسي	100	. 575	دال
دافعية التعلم			

جدول رقم 1 : نتائج الفرضية الأولى

ب. مناقشة النتائج:

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجداول أنّ الفرضية تتحقق يعني هذا أنه توجد علاقة بين الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المتزوجة والدافعية للتعلم ، وقد أثبتت نتائج الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الحالية " معامل إرتباط بيرسون" ذلك وهو ما قمنا بتسليط الضوء عليه في الفرضية الأولى المذكورة في الفصل الأول من دراستنا النظرية.

وبناءا على النتيجة التي تحصلنا عمليا عليها تبين أن الطالبة الجامعية المتزوجة تعاني من ضغوط نفسية قاسية من ناحيتي واجباتها كإمرأة متزوجة ولها مسؤولياتها الزوجية و دافعيتها للتعلم، فوجدت نفسها في إختيار جدّ صعب بين ضرورة تأديتها لهذه المسؤوليات على أكمل وجه وضرورة القيام بوظائفها ومهامها التعلّمية في الجامعة خصوصا تمدرسها في جامعة نظامية و عليها الإلتزام بالمحاضرات والإمتحانات وإجراء البحوث وإهتمامها بدروسها، وتواجد الرغبة الشديدة لديها على الحرص على الحصول على معدلات مرتفعة، تجعلها تزيد من ضغوطاتها الحياتية اليومية التي قد تعيقها في د راستها لتحقق دافعيتها للتعلم، لان هذه الدافعية تخلق لها حالة من التوتر و حالة من عدم التوازن ويمثل مشكلة إنفعالية لها، ويسبب لها العديد من الإحباطات والتوتر والقلق والحيرة فالطالبة المتزوجة مشتتة الفكر، مابين حالتها الإجتماعية وما بين الدافعية للتعلم لتجد لها مكانا في هذا الوسط.

وهذا ما أكدته نتائج د راسة الطالبة" عائشة لوث" المذكورة في الفصل الأول الدراسة الثالثة التي إستشهدنا بها بعنوان الطالبة المتزوجة وإنعكاساتها على مسارها الد راسي تنعكس الحياة الزوجية على التحصيل العلمي للطالبة الجامعية.

من خلال ما تم التطرق له من بيانات سابقة في الفرضية الثانية يمكن تفسير هذه النتائج إلى أن المسؤولية المزدوجة للطالبة المتزوجة بالبيت والد راسة لا تسبب لها خلافات بينها و بين زوجها هذا ما أكدت عليه أغلبية المبحوثات في دراستها، وهذا راجع إلى قدرة الطالبة على إستيعاب أدوارها الإجتماعية المطلوبة كأم وزوجة وطالبة كما أنها تنظم وقتها وترتب أولوياتها لأن المهام المطلوبة منها متداخلة وحساسة والأمر يحتاج إلى إ رادة و صبر وعزيمة، وهذا ما أكدته نتائج بحثنا لكونهن يعملن على الموازنة بين الد راسة والبيت فيعطين كل واحد حقه ولا يفضلن أحدهم على آخر.

في حين إتفقت نتائج هذه الد راسة مع نتائج الد راسة الحالية والتي أكدت أن غالبية الطالبات المتزوجات واصلن دراستهن لأنها تعتبر سلاح لها من تقلبات الدهر، حيث تجعل الطالبة قوية معتمدة على نفسها، وقادرة على إتخاذ القرارات، وحماية أسرتها كما أنها تعزز قد ا رتها في حل مشاكلها، ومواجهتها بالشكل السليم، إختلفت فيه مع نتائج د راسة **"زينب بنت جغومة 2016 "**بعنوان تعدد أدوار المرأة وعلاقتها بالمشكلات الأسرية والتي أكدت نتائجها بنسبة % 33.5 من المبحوثات اللاتي تجدن أنفسهن أمام مشكل تدخل بعض الأقارب بين الطالبة وزوجها والتدخل في الخصوصيات بسبب عمل المرأة ويرجع ذلك إلى الغيرة خاصة عند المقربون من أهل الزوج مما يجعل الزوج يفكر مليا في قضية العمل لدى زوجته، وأشارت نتائج الد راسة أن الطالبة المتزوجة قد تنخفض علامتها الد راسية بالمقارنة مع السنوات الأخرى ذلك بسبب تفكيرها الدائم بمشاغل المنزل والمسؤوليات الزوجية، هذا ما ينعكس على تحصيلها الدراسي.

2. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنّه يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير العمر للطالبة المتزوجة، وللتحقق منها قمنا بحساب (ت) بطريقة الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم 2 : نتائج حساب (ت) للفرضية الثانية

المتغير العمر	الضغط النفسي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	(ت)	الدلالة
من 20 إلى 25	30	140.63	6.144	. 898	دال
من 26 إلى 31	15	131.53	7.326		
من 32 إلى 37	15	144.80	7.678		
من 38 إلى 43	25	138.68	5.500		
من 43 فما فوق	15	139.93	8.439		

جدول رقم 2 : نتائج الفرضية الثانية

ب. مناقشة النتائج:

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجداول أنّ الفرضية الثانية تتحقق يعني هذا أنه يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير العمر للطالبة المتزوجة وقد أثبتت نتائج الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الحالية " (ت) للفروق" ذلك حيث كانت النتيجة t = .898 و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.005 وهو ما قمنا بتسليط الضوء عليه في الفرضية الثانية المذكورة في الفصل الأول من دراستنا النظرية.

بما أن الزواج هو الرّكيزة الأساسية التي تقوم عليه الأسرة في مجتمعنا، وهو يمثل ضرورة بيولوجية و إجتماعية في حياة الإنسان، وجدت الطالبة الجامعية نفسها عرضة لكثير من المتاعب والضغوطات النفسية خصوصا عند الطالبة التي تنتمي للفئة العمرية الصغيرة والتي حددناها بين 20 و 25 سنة حيث تجد أعباء الأعمال المنزلية و الدراسية والتي تتسبب في معاناتها نظرا لصغر سنها و عدم تأقلمها مع نظام حياتها الجديد سواء تكون تزوجت وهي تدرس أي الأعباء الزوجية المضافة على عاتقها أو أو تزوجت و أرادت إكمال تحصيلها الجامعي أي أعباء الدراسة المضافة وليست لها خبرة في الحياة الزوجية مما يسبب لها ضغوطات كثيرة لكن نجد النتائج أقل بكثير لما عليه في سن 32 و 37 سنة لكونها مازالت صغيرة و لها القدرة على التحمل عكس هذه الفئة التي يؤثر فيها الكبر بحيث تنقص لديها الرغبة في المواجهة بينما الفئة الأكبر من 43 سنة فهي تأقلمت مع الضغوطات النفسية و التأكد من تسييرها بشكل صحيح نظرا لرزانتها و فقهها في التعامل مع هذه الضغوطات و الحكمة المكتسبة عبر السنوات الطوال في العيش في كنف العائلة و المسؤوليات المسندة لها.

وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه مجموعة من الدراسات كدراسة د راسة كومار و رامامورت Kumar & Ramamourti 1990 حيث يري أن إستخدام نوع معين من إستراتيجيات المواجهة لا يتحدد ولا يرتبط فقط بسمات شخصية الفرد أو جنسه وإنما بطبيعة المشكلة المسببة للضغوط ، وأنه لا يوجد إرتباط بين سمه(السيطرة ،العقلية المرنة، الإستقلال ، التجدد ،الشك، التوتر، حي الضمير، الإنضباط، الذكاء، سمهةالخيال) وبين مقياس أساليب مواجهة الضغوط الزواجية، وأشارت النتائج إلي أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فئات العمر الأكبر سنا والأصغر سنا علي البعد (الشخصي ، الإجتماعي ، الإنفعالي ، الجنسي ،الأسري ، الإقتصادي ،العاطفي)، كما تشير النتائج أنه لا توجد فروق داله إحصائيا بين الزوجات الأقل سنا والأكبر سنا على الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الزواجية وذلك كما أشارت د راسة (سميه أبو موسي) 2008 حيث تشير أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزواجي تعزى لمتغير لمدة سنوات الزواج، وتعني تلك النتائج أن المستوي العمري للزوجات لايؤثر في قدرة كل من هما في مواجهة ما يعترضهم من مشكلات، كما تشير النتائج إلي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية الأكبر والأصغر سنا علي أبعاد مقياس كاتل(الذكاء/الغباء السيطرة الخضوع الإستقلال/الإتكاليهةالشك/عدم الشك التوتر/عدم التوتر التجدد/التقليدية حي الضمير/ لا أبالي الخيال/الواقع الإنضباط/عدم الإنظباط) ، وذلك يعني أن الفارق في الدرجات بين الزوجات الأقل سنا والأفراد الأكبر سنا ليس كبير وبالتالي الفروق غير دالة إحصائيا، كما تشير إلىعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد الأصغر سنا والأكبر سنا علي الدرجة الكلية لمقياس العوامل الستة عشر لكاتل.

3. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنّه يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزي لمتغير وجود الأطفال للطالبة المتزوجة، وللتحقق منها قمنا بحساب (ت) بطريقة الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم 3 : نتائج حساب (ت) للفرضية الثالثة

وجود أطفال	مجموع الضغط	(ت)	الدلالة
نعم	72	-.443	غير دال
لا	28		

جدول رقم 3 : نتائج الفرضية الثالثة

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول أنّ الفرضية الثالثة لا تتحقق يعني هذا أنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير وجود الأطفال للطالبة المتزوجة وقد أثبتت نتائج الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الحالية " (ت) للفروق" ذلك حيث كانت النتيجة سلبية

t = -.443 و هي قيمة غير دالة وهو عكس ما قمنا بإفتراضه في الفرضية الثانية المذكورة في الفصل الأول من دراستنا النظرية.

ب. مناقشة النتائج:

لقد خلصت نتائج هذه الفرضية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير وجود الأطفال للطالبة المتزوجة وهذا راجع لمشاركة الزوج البعض من المسؤولية المتعلقة بالأطفال كإحضارهم من المدرسة و تلقينهم دروسهم في غياب الأم، و يوجد إحتمال كبير لوجود مساعد في التربية كالجدة من كلتا الناحيتين (الأم و الأب) أو المربية، وليست هناك ضغوط نفسية للطالبة المتزوجة لأنها ترغب بشدة في الأطفال و تقدر على مسؤولية الأمومة بدون عناء بل برغبتها الكاملة و بتنظيم وقتها لكي تشفي طموحها و إثبات ذاتها، لأنّ كل شيء قابل للتعويض إلا الأوقات الجميلة التي تقضيها الأم مع أطفالها وهذا دافع كبير و عظيم للتغلب على ضغوطاتها النفسية وهذا ما يفسر النتائج المتحصل عليها التي يتناقض مع الدراسة الرابعة لماريا صولي إستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة - دراسة عيادية على خمسة حالات بقسم العلوم الإجتماعية بسكرة يوم 2018/06/27-2017/2018 مذكرة ماستر ميدان العلوم الإنسانية والإجتماعية فرع علم النفس تخصص علم النفس العيادي المذكورة في الفصل الأول في الجانب النظري.

4. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على أنّه يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير سكن مستقل أو تابع للعائلة الزوج للطالبة المتزوجة، وللتحقق منها قمنا بحساب (ت) بطريقة الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم 4 : نتائج حساب (ت) للفرضية الرابعة:

متغير السكن	مجموع الضغط	(ت)	الدلالة
مستقل	73	-.443	غير دال
تابع لعائلة الزوج	27		

جدول رقم 4 : نتائج الفرضية الرابعة

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (ت) تساوي t = -.443 وبما أن قيمة (ت) سالبة فإن الفرضية لم تتحقق يعني هذا أنه لا فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير سكن مستقل أو تابع لعائلة الزوج للطالبة المتزوجة أي بمعنى آخر بإختلاف نمط السكن.

لقد خلصت نتائج هذه الفرضية إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي للطالبة الجامعية المتزوجة بإختلاف نمط السكن، وبالرغم من أنّ السكن تابع لعائلة الزوج له آثار إيجابية كوجود عائلة تهتم بتربية الأطفال عند غياب الأم، أو الأعمال المنزلية تكون مقسمة بينهم و بهذا ينقص جزء كبير من الضغوطات النفسية أو آثار سلبية على الطالبة المتزوجة، فبعد الجامعة عن مقر سكناها له آثار سلبية عمليا ، حيث يؤدي تأخر الطالبة في رجوعها للمنزل لأنها تضطر إلى التنقل عبر وسائل النقل التي تكون عموما قليلة جدا مما يخلق مناوشات بينها و بين عائلة الزوج.

وتنسق نتائج هذه الد راسة مع نتائج د راسة لونج 2001 (Long)إلى وجود فروق دالة في مستوى تقييم الإتجاه نحو الزواج لدى الزوجات تبعًا لمتغيرات العمر والبيئة وذلك لمصلحة فئة كبيرات العمر والعاملات في المهن التربوية والصحية، وعدم وجود فروق دالة لمتغيرات السكن والعمر، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تقييم مواقف الإناث غير المتزوجات إتجاه الزواج،و تم تطبيق إستبانة لإظهار المواقف العامة تجاه الزواج على عينة مكونة من 580 إمرأة ، وقد أظهرت الد راسة أن (89 %) من النساء توقعن أنهن سوف يتزوجن وأن اتجاههن إيجابي نحو الزواج.

5. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

تنص هذه الفرضية على أنّه يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص الجامعي للطالبة المتزوجة، وللتحقق منها قمنا بإختبار تحليل التباين الأحادي في الضغط بإختلاف التخصص (أرطفونيا، علم نفس مدرسي ،علوم إجتماعية، علم نفس سنة ثانية، علوم التربية، علم نفس عيادي، علم نفس عمل و تنظيم) بطريقة الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم 5 :إختبار تحليل التباين الأحادي في الضغط بإختلاف التخصص.

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
بين المجموعات	266.507	66	4.038	1.664	غير دال
داخل المجموعات	80.083	33	4.427		
المجموع	346.590	99			

جدول رقم 5 : نتائج الفرضية الخامسة

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (ف) تساوي 1.664 وبما أن قيمة بين المجموعات في مجموع المربعات يساوي266.507 عند درجة الحرية 66 ومتوسط المربعات4.038 أما داخل المجموعات فإن مجموع المربعات يساوي 80.083عند درجة الحرية 33 ومتوسط المربعات يساوي 4.427 فإن الفرضية لم تتحقق يعني هذا أنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص الجامعي للطالبة المتزوجة.

لقد خلصت نتائج هذه الفرضية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص الجامعي للطالبة المتزوجة، و هذا راجع لعدم تأثير التخصص فيها لأنها تبقى طالبة جامعية متزوجة بشكل عام وهي من قامت بإختيار تخصصها و برغبتها الكاملة و لا تزيد من ضغوطاتها النفسية.

وتنسق نتائج هذه الد راسة التطبيقية مع نتائج د راسة كولفيلد و ريجس Gaulfield & Riggs سنة 2003 وهي د راسة تعزى لمتغيرات التخصص والتحصيل و تهدف تقييم الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات للمهمات المختلفة للعملية التربوية، و مدى قدرتهن على التكيف مع هذه المهمات، و شملت عينة الد راسة مجموعتين من الطالبات الجامعيات تكونت كل مجموعة من (64) طالبة، وقد بينت النتائج وجود فرق دال بين المجموعتين في تقييم المهمات والقدرة على التكيف معها لمصلحة الطالبات المتزوجات، وعدم وجود فروق دالة بين المتزوجات وغير المتزوجات في تقييم المهمات الد راسية تعزى لمتغيرات التخصص والتحصيل.

6. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة:

تنص هذه الفرضية على أنّه يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير العمر للطالبة المتزوجة، وللتحقق منها قمنا وللتحقق منها قمنا بحساب (ت) بطريقة الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم 6 : نتائج حساب (ت) للفرضية السادسة

المتغير العمر	مجموع الدافعية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	(ت)	الدلالة
من 20 إلى 25	30	118.83	15.118	67.571	دال
من 26 إلى 31	15	113.67	16.012		
من 32 إلى 37	15	127.73	19.024		
من 38 إلى 43	25	121.16	18.931		
من 43 فما فوق	15	118.67	20.198		
المجموع	100	119.95	17.752		

جدول رقم 6 : نتائج الفرضية السادسة

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (ت) تساوي 67.571 وهو ما يؤكد الفرضية السادسة التي نحن بصدد تحليل نتائجها أي يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير العمر للطالبة المتزوجة.

وهذا راجع لأن الطالبة المتزوجة تكون في أوج عطائها في المرحلة العمرية مابين 32 و 37 سنة لأن أقل أو أكثر من هذه الفئة العمرية تكون لها دوافع مختلفة عن الدافعية التعلم بخلافها .

مما تتفق نتائج هذه الد راسة مع نتائج د راسة بلميهوب كلثوم 2006 التي أشارت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا فيما يخص السن الحالي للزواج وسن القرين وفارق السن والجنس، ومدة الخطوبة، وعدد الأطفال، وطريقة التعارف والإلتزام الديني.

7. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة:

تنص هذه الفرضية على أنّه يوجد فروق دالة إحصائيا في الدافعية التعلم تعزي لمتغير وجود الأطفال للطالبة المتزوجة، وللتحقق منها قمنا بحساب (ت) بطريقة الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم 7 : نتائج حساب (ت) للفرضية السابعة

وجود أطفال	مجموع الدافعية	(ت)	الدلالة
نعم	72	.307	دال
لا	28		

جدول رقم 7: نتائج الفرضية السابعة

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (ت) تساوي 307. وهو ما يؤكد الفرضية السابعة التي نحن بصدد تحليل نتائجها أي يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير وجود الأطفال للطالبة المتزوجة، لإن الإنتقال إلى عالم الأمومة يفرض العديد من المتطلبات ويلقي على كاهل الأم بالأخص الأم الطالبة الجامعية العديد من المسؤوليات التي قد تصيبها بالقلق الشديد والشعور بالإنشغال و تزيد دافعيتها في التعلم في نفنس الوقت . وهذا يعني أن مواصلة الدراسة بالنسبة للطالبة المتزوجة، هي سلاح لها من تقلبات الدهر، حيث تجعل الطالبة قوية معتمدة على نفسها، وقادرة على إتخاذ القرارات، وحماية أسرتها كما أنها تعزز قدراتها في حل مشاكلها، ومواجهتها بالشكل السليم.

- جاءت نتائج هذه الدراسة الميدانية متوافقة تماما مع الدراسة الثانية المذكورة في الفصل الأول للطالبة غربي حسينة الموسمة أطروحتها بإنعكاسات الزواج على التحصيل العلمي للطالبة الجامعية مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم الإجتماع الحضري 2019/2020 حيث يتبين من خلال دراستها أنه مهما تعددت أدوار ووظائف الطالبة إلا أنها لا يمكن أن تنشغل عن الإهتمام بتربية أبنائها وكل ما يتعلق بهم من رعاية صحية ونفسية وتربوية بإعتبارها أولى إهتماماتها.

8. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة:

تنص هذه الفرضية على أنّه يوجد فروق دالة إحصائيا في الدافعية التعلم تعزى لمتغير سكن مستقل أو تابع للعائلة الزوج للطالبة المتزوجة، وللتحقق منها قمنا بحساب (ت) بطريقة الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم 8 : نتائج حساب (ت) للفرضية الثامنة:

متغير السكن	مجموع الدافعية	(ت)	الدلالة
مستقل	73	.236	دال
تابع لعائلة الزوج	27		

جدول رقم 8 : نتائج الفرضية الثامنة

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (ت) تساوي .236 = t وبما أن قيمة (ت) موجبة و أعلى من 0.05 فإن الفرضية الثامنة لدراستنا هذه تتحقق يعني هذا أنه يوجد فروق دالة إحصائيا في الدافعية التعلم تعزى لمتغير سكن مستقل أو تابع لعائلة الزوج للطالبة المتزوجة أي بمعنى آخر بإختلاف نمط السكن و منه يمكن حصر الأسباب في إنخفاض مستوى الدافعية التعلم للطالبة المتزوجة خصوصا في وجودها مع العائلة الكبيرة و هذا يعزز فرضيتنا الأولى مع نتائج الحسابات الإحصائية التي تحصلنا عليها في الفرضية الرابعة و تحليلها سابقا.

9. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية التاسعة:

تنص هذه الفرضية على أنّه يوجد فروق دالة إحصائيا في الدافعية التعلم تعزى لمتغير التخصص الجامعي للطالبة المتزوجة، وللتحقق منها قمنا بإختبار تحليل التباين الأحادي في الضغط بإختلاف التخصص (أرطفونيا، علم نفس مدرسي ،علوم إجتماعية، علم نفس سنة ثانية، علوم التربية، علم نفس عيادي، علم نفس عمل و تنظيم) بطريقة الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم 9 :إختبار تحليل التباين الأحادي في الدافعية بإختلاف التخصص.

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
بين المجموعات	140.590	50	2.812	.669	دال
داخل المجموعات	206.000	49	4.204		
المجموع	346.590	99			

جدول رقم 9 : نتائج الفرضية التاسعة

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (ف) تساوي 669. وبما أن قيمة بين المجموعات في مجموع المربعات يساوي 140.590 عند درجة الحرية 50 ومتوسط المربعات2.812 أما داخل المجموعات فإن مجموع المربعات يساوي 206.000عند درجة الحرية 49 ومتوسط المربعات يساوي 4.204 فإن الفرضية تتحقق يعني هذا أنه يوجد فروق دالة إحصائيا في الدافعية التعلم تعزى لمتغير التخصص الجامعي للطالبة المتزوجة لأنها هي من إختارت تخصصها بدون ضغط و كانت لها حرية الإختيار لهذا تكون عندها الرغبة الكبيرة في إنهاء تحصيلها الدراسي والحصول على شهادة عليا لكي تعينها مستقبلا في حياتها العملية مستقبلا.

تطابقت نتائج تحليلنا مع نتائج تحليل الدراسة الثانية المذكورة في الفصل الأول للطالبة غربي حسينة الموسمة أطروحتها بإنعكاسات الزواج على التحصيل العلمي للطالبة الجامعية مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم الإجتماع الحضري 2019/2020 و عكست نتائج الدراسة الثالثة المذكورة في الفصل الأول للطالبة عائشة لوث "التي درست أطروحة بعنوان إنعكاسات زواج الطالبة الجامعية على مسارها الدراسي في جامعة الوادي 2018/2019"، وهذا راجع ربما للمكان الذي تمت فيه الدراسة و إختلاف الظروف المعيشية للعينات المدروسة.

II. خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها بناءا على ما نصت عليه الفرضيات و الدراسات السابقة، و كذلك في ضوء إجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية ومقياس الدافعية للتعلم المصمم من طرفنا.

حيث قمنا بعرض النتائج حسب فرضيات الدراسة، و ركزنا على مجموعة من الأساليب الإحصائية و هي: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل إرتباط بيرسون و إختبار" ت لدلالة الفروق و إختبار تحليل التباين الأحادي التي كانت نتائجها مختلفة بين مؤيدة و معارضة للفرضيات المقدمة في الفصل الأول، و تكمن أهميتها في معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للتعلم للطالبة الجامعية المتزوجة، وبعد معالجة البيانات إحصائيا ومناقشتها تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين الضغط النفسي ودافعية التعلم لدى الطالبة المتزوجة.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير العمر.
- لا يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزي لمتغير وجود الأطفال.
- لا يوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير سكن مستقل أو تابع لعائلة الزوج.
- لايوجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص الجامعي.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير العمر.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير وجود الأطفال.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير سكن مستقل أو تابع لعائلة الزوج.
- يوجد فروق دالة إحصائيا في دافعية التعلم تعزى لمتغير التخصص الجامعي.

خـــاتمـــة

خـــاتمـــة:

إنطلاقا مما ناقشناه في الجانبين النظري و التطبيقي في دراستنا المعنونة بالضغط النفسي و علاقته بدافعية التعلم لدى الطالبة الجامعيّة المتزوجة و من خلال ما تحصلنا عليه من نتائج وتفسيرات يمكننا إقتراح التوصيات تساعد على توجيه قارئيها وذلك بتوسيع دائرة البحث في موضوع بحثنا في جميع جامعات وهران لإعطاء نتائج أكثر تساعد على حل مشكلات الطالبات الجامعيات المتزوجات لأننا واجهنا صعوبات كثيرة في توزيع الإستمارات التي تمّ ذكرها في الفصل الرابع، تقديم الإدارة تسهيلات إدارية للطالبة المتزوجة لتقليل ضغوطاتها الدراسية،تقديم برامج إرشادية للطالبة الجامعية المتزوجة للتقليل من الضغوطات النفسية لديها و محاولة رفع دافعيتها للتعلم، تطوير مستوى الخدمات النفسية، وتوفير عيادة نفسية، وأخصائيات نفسيات، وإجتماعيات مؤهلات في الجامعة لمساعدتهن على تخطي الضغوطات الحياتية و تعزيز الدافعية التعلم لديها، الإهتمام بالمحاضرات والندوات التي تتناول الضغوطات النفسية في المراحل العمرية المختلفة، كذلك تشيع في نفوسهن التفاؤل والأمل والصبر على مسؤولياتهن العظيمة في تربية أطفالهن وتساعدهن على مقاومة الإحباطات التي قد تصادفهن، تقديم تحفيزات للطالبة الجامعية المتزوجة لمواصلة دراستها، الإستفادة من وسائل الإعلام في زيادة وعي المجتمع بالمشكلات والإضطرابات التي تؤثر على الطالبة الجامعية المتزوجة وتخلق لديها ضغوطات نفسية سواء كانت عائلية أو دراسية و تكون السبب في تقليص دافعيتها للتعلم.

المـــراجـــع

قائمة المراجع:

أولا: المعاجم والقواميس:

1. حسن أحمد حسين اللقاني، علي الجمل،1996، معجم المصطلحات التربوية، القاهرة :عالم الكتب،ص82 .

ثانيا :الكتب:

1. غانم ، محمد حسن 2008 . الشباب المعاصر و أزماته ص 208 .دراسات نفسية ميدانية . مكتبة الدار العربية للكتاب . القاهرة.

2. المهدي ، السيد محمد عقيل بن علي، 2004، الجامعة و مكوناتها الاساسية في الفكر المعاصر، ص 53 و 54 دار الحديث للنشر و الطباعة القاهرة.

3. عواد ، يوسف و آخرون ، 2008 ، حقوق الإنسان في الحياة التربوية الواقع و التطورات، ص 29، دار مناهج للنشر و التوزيع . عمان.

4. غانم ، محمد حسن ،2008،الشباب المعاصر و أزماته ، دراسات نفسية ميدانية ، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.

5. الدكتورة ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، كتاب الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، 2008، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان.

6. د. وليد رفيق العباصرة، التعليم والتعلم و علم النفس التربوي، ص 214،ط1 ، دار أسامة للنشر و لتوزيع 2011.
7. دافيدون، ليندا (1983). مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب، دارماكروهيل.
8.
9. ضمرة، جلال، وأبو عميرة غريب، وعشاء انتصار (2007)، تعديل السلوك، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

10. د محمد الصيرفي،2008، الضغط و القلق الإداري، مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع، ص47-49.

11. الدكتورة ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، كتاب الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، 2008، دار صفاء للنشر و التوزيع،عمان.

12. الدكتور سمير شيخاني، 2003، الضغط النفسي(STRESS) ،دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، ص12-13.

13. بطرس، بطرس حافظ (2007)، إرشاد الأطفال العاديين، دار المسيرة ، عمان.

14..د .عبد اللاه صابر عبد الحميد،2016، كتاب الخدمة الاجتماعية والتعامل مع الضغوط الحياتية،ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الأسكندرية، ص 142-144.

15.الدكتورة ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، كتاب الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، 2008، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان.

16. كلير كينان، 1999، السيطرة على الضغوطات النفسية، ترجمة مركز التعريب و البرمجة، ط1، ص 46.

17.معروف، اعتدال، (2001)، مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة وفي العمل وفي المجتمع، مكتبة الشقري، الرياض.

18.جميل، سمية طه، (1998)، التخلف العقلي استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.

19.شعبان كاملة، وتيم، عبد الجابر (1999)، الصحة النفسية للطفل، دار صفاء.

20.حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم، (2006)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.

21.نائف على أيبو، 2019، الضغوط النفسية، دار المعرفة،الإسكندرية، مصر، ص 107-114.

22.د. محمد أحمد الرفوع، 2015، الدافعية "نماذج و تطبيقات"، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة - عمان،ط1، ص 19-29.

23.د.مريم سليم، 2003، علم نفس التعلم،دار النهضة العربية،بيرةت لبنان، ط1، ص 467-482.

24.خليل المعايطة، 2000، كتاب علم النفس التربوي، الطبة الأولى،دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع،ص45-54.

25.د. عماد عبد الرحيم الزغول،2011، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان الأردن،ط3،ص161، 172-174.

26.محمد بني يونس،2004، مبادئ علم النفس، عمان :دار الشروق 2004 ، ص 245.

27.أنور محمد الشرقاوي،2000، الدافعية والانجاز الأكاديمي والمهني وتقويميه، الجزء الأول، القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية ص 122.

28.أحمد محمد حسين، 2001، التحصيل الدراسي وعلاقته بالتوافق المنزلي، عمان:دار الشروق، ص 123.

29.إحسان محمد الحسن ،2008، علم إجتماع المرأة ، دار وائل للنشر، الأردن ، ص 315.

30.أمين عبد المطلب القريطي ، 1998، في الصحة النفسية ، دار الفكر العربي، مصر، ص 47.

31.عليان، ربحي مصطفى .2001. البحث العلمي أسسه، مناهجه وأساليبه، إجراءاته .د .ط، الأردن : بيت الأفكار الدولية. ص 48.

32.جميل، سمية طه، 1998، التخلف العقلي إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

ثالثا:المجلات:

1. رياض قاسم ، 1995 ، مسؤولية المجتمع العلمي العربي، .منظور الجامعة العصرية، المستقبل ا لعربي . الكويت ،العدد 193، ص85.
2. أبو حميدان و الغزاوي و محمد الياس، 2001، تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية (الماضي الحاضر، المستقبل) وعلاقتها بمتغيرات الجنس والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية لدى عينة من المعلمين الملتحقين بالدراسة في جامعة مؤتة مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، م17، 20، ص 119-134.
3. حسن، هدى جعفر، 2006، التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بضغوط العمل و الرضا عن العمل، مجلة دراسات نفسية، مج16،ع1، 83-103.
4. طنجور،إسماعيل محمد، 2001، الضغوط النفسية عند الأطفال، مجلة الطفولة العربية،مج2،العدد 7، ص 74-79.
5. حسن هذى جعفر، (2006)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل، مجلة دراسات نفسية، مج16، ع1، ص 83-103.
6. مجلة الد راسات والبحوث الإجتماعية، ديسمبر2013، جامعة الوادي العدد الثالث.
7. السيد محمد السيد سالم الخطاري، 2009، "أثر التفاعل بين مستويات الإنجاز ومواقف النجاح والفشل على سرعة التعلم"، ص 109 ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 9 .
8. ميثاق الأخلاقيات و الآداب الجامعية ، ص 7 –8 .
9. أبو غالي، عطاف محمود،2012، فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى.مجلة الجامعة الإسلامية للد راسات التربوية والنفسية. المجلد العشرين ، العدد الأول يناير ،619-654.

رابعا:رسائل الماجستير و الدكتوراه:

1. الرواشدة، شهريار،،2006، أثر البرنامج المنزلي لتثقيف الأمهات(البورتج)، في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

2. خلاف بومخيلة ، 2007، جمهورية الطلبة الجزائريين ووسائل الإعلام المكتوبة.مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام و إتصال.كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية.جامعة منتوري قسنطينة، ص 101-102.

خامسا: المواقع الإلكترونية:

1. فريق التحرير ،17 أوت 2021، نظريات الدافعية وأهميتها في عملية التعلم والتعليم. https://al3loom.com ، تصفح يوم 2023/02/17 على الساعة 17:30 .

الملاحـــق

الإستبيان

الإستبيان

التعليمة :

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر علوم النفس تخصص علم النفس المدرسي،

أختي الطالبة:

نضع أمامك مجموعة من العبارات المطلوب منك أن تقرئي كل عبارة بعناية وتمعن وان تجيبي بكل صراحة وصدق وذلك بوضع علامة" **X**" أمام (موافق بشدة) (موافق) ، (محايد) ، (لا أوافق) ، (لا أوافق بشدة).

ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك الشخصي .

في الأخير تأكدي أن المعلومات التي ستقدمينها في هذه الاستمارة لن تستعمل إلا لغرض البحث.

في الأخير نشكر تعاونكم.

السن: .....

التخصص الدراسي: .....

يوجد أطفال: نعم ☐ لا ☐

السكن: مستقل ☐ تابع لأسرة الزوج ☐

إستبيان الضغوط النفسية

لرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	يشعرني ضيق الوقت بالقلق					
2	ترهقني كثرة البحوث					
3	أشعر بالقلق أثناء إجراء الامتحانات					
4	يقلقني التفكير في المستقبل					
5	يقلقني صعوبة تفهم الإدارة لظروف الطلبة					
6	أشعر بالقلق لكثرة المقاييس في دراستي					
7	ضيق وقتي لا يسمح لي بالتردد على المكتبة الجامعية					
8	أجد صعوبة في التركيز أثناء حضوري للمحاضرات					
9	أعاني من عدم وجود الوقت الكافي للمراجعة بسبب إنشغالي بالأسرة و الحياة الزوجية					
10	أجد صعوبة في إستيعاب بعض المقاييس نظرا لتفكيري الدائم بالأسرة وحياة الزوجية					
11	أجد صعوبة في الحصول على كتب والمطبوعات الدراسية بسبب أوضاعي المالية					
12	يضايقني تباعد أوقات المحاضرات					
13	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرتها					
14	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة بين الدراسة وحياة الزوجية سلبا على مستواي الأكاديمي					
15	أشعر بالإرهاق عند تحضيري للإمتحان					
16	تؤثر متطلبات الدراسة على حياتي الشخصية					
17	تشعرني وجود مشاكل عائلية بالقلق					
18	عدم تقبل زوجي ذهابي لجامعات أخرى لاقتناء المراجع					
19	يقلقني عدم وجود مساندة من طرف الزوج لتحقيق ذاتي في الجامعة					
20	أعاني من ضعف الدخل المادي للأسرة					
21	يزعجني عدم توفر النقل والمواصلات عند الضرورة					
22	تشغلني وجود علاقة زوجية وعاطفية في حياتي عن الدراسة					
23	يزعجني عدم تقبل أهل زوج دراستي وأنا زوجة					
24	تزعجني كثرة المشاكل بيني و بين زوجي					
25	تقلقني مسؤوليات الزوجية عن الدراسة					
26	يزعجني أن زوجي لا يراعي ظروف دراستي في الجامعة					
27	أشعر بالإرهاق الجسمي بسبب كثرة المسؤوليات					
28	يتعبني صعوبة التوفيق بين الدراسة ومسؤوليات الزوجية					
29	ينزعج أهل زوجي من دراستي في الجامعة					
30	يضغط زوجي عليّ للحصول على معدل جيد في الجامعة					
31	أشعر أن زوجي غير راضي على دراستي					
32	يتعمد أهل زوجي إظهار كثرة أخطائي بسبب دراستي في الجامعة					
33	أفكر في ترك الجامعة بسبب ضغوطات وأوضاع مالية					
34	أشعر بالخوف وعدم الاستقرار من المستقبل بعد تخرجي من الجامعة					
35	أشعر أنني مهمومة دائمة					
36	ينتابني الغضب في بعض الأحيان لأتفه الأسباب					
37	مشاكلي الخاصة يقلقني أفقد الثقة بالنفسي					
38	تعيقني كثرة الأعباء المنزلية عن الدراسة					
39	أشعر دائما بالإرهاق والفتور					
40	كثيرا ما تصيبني إضطرابات النوم					
41	أعاني يوميا من الصداع					
42	أشعر أنني أهملت نفسي كثيرا					
43	أتعرض للإنتقادات في حياتي الشخصية					

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالسعادة عندما أكون في الجامعة					
2	قليلا ما يهتم زوجي بعلاماتي في الجامعة					
3	أفضل القيام بالواجبات الدراسية المنزلية ضمن مجموعة من الزملاء					
4	يؤدي اهتمامي ببعض المواد الدراسية إلى إهمال ما يدور حولي					
5	أستمتع بالأفكار الجديدة التي أتعلمها في الجامعة					
6	أحب الجامعة بالرغم من ضغوط الدراسة					
7	أحب القيام بمسؤولياتي في الجامعة بغض النظر عن النتائج التي أتحصل عليها					
8	أواجه المواقف الجامعية المختلفة الخاصة بالدراسة بمسؤولية تامة					
9	يصعب علي الانتباه لشرح الأستاذ ومتابعته					
10	أشعر بأن غالبية الدروس التي يقدمها الأستاذ غير مثيرة					
11	يصغي الي زوجي عندما أتحدث عن مشكلاتي الجامعية					
12	أحب أن يرضى عني زملائي في الجامعة					
13	أتجنب المواقف الجامعية التي تحملني المسؤولية					
14	لا أحب أن يعاقب الطلبة من طرف الاستاذ مهما كانت الاسباب					
15	يهتم زوجي بمعرفة حقيقة مشاعري اتجاه الجامعة (أحب الجامعة أم أكرهها)					
16	أشعر بأن بعض الزملاء في الجامعة . هم سبب المشكلات					
17	أشعر بالضيق أثناء قيامي بالواجبات المنزلية وحدي					
18	أفضل أن يعطينا الاستاذ أسئلة تحتاج إلى التفكير					
19	أفضل بأن أهتم بدروسي على حساب أي شيء آخر					
20	أشعر بالامبالاة أحيانا فيما يتعلق بأداء الواجبات					
21	أحرص أن أتقيد بالسلوك الذي تفرضه الجامعة					
22	أشعر بالرضى عندما أقوم بتطوير معلوماتي ومهاراتي					
23	يسعدني أن تعطى مكافأة للطلبة بقدر جهودهم المبذولة					
24	أحرص على القيام بكل ما يطلبه مني الاستاذ بخصوص الدراسة					
25	كثيرا ما أشعر أن مساهمتي في كل الاشياء الجديدة في الجامعة لا تقنعني					
26	أشارك كثيرا في النشاطات الجامعية					
27	أقوم بالكثير من النشاطات الجامعية وفي الجمعيات الطلابية					
28	لا يهتم زوجي عندما أتحدث إليه عن علاماتي التحصيلية					
29	يصعب علي تكوين صداقة بـ بسر. مع الزملاء في الجامعة					
30	لدي رغبة قوية للاستفسار عن المواضيع المتعلقة بالجامعة					
31	يحرص زوجي على قيامي بأداء واجباتي في الجامعة					
32	لا يهتم زوجي بالافكار التي أتعلمها في الجامعة					
33	سرعان ما أشعر بالملل عندما أقوم بواجباتي الجامعية					
34	المراجعة مع الزملاء في الجامعة تمكنني من الحصول على علامات جيدة					
35	تعاوني مع زملائي في حل واجباتي يمكنني من فهم الدروس					
36	أقوم بكل ما يطلب مني في نطاق الجامعة					