

قسم : علم النفس
تخصص : إرشاد وتوجيه

مذكرة ماستر تحت عنوان

الإجهاد النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم
علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في القطب
الجامعي بولحاف الدير

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر L.M.D

إشراف الأستاذ(ة):
• د. بن خذير نادية

من إعداد الطلبة:

- بوشقرة إيمان
- طبة إيمان

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د. زياد رشيد	أستاذ محاضر ب-	رئيسا
د. بن خذير نادية	أستاذة محاضرة ب-	مشرفا ومقرررا
د. برهومي سميرة	أستاذة محاضرة أ-	عضوا ممتحنا



شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

« وَأَخْرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ »

الحمد والشكر لله على ما وهبنا من نعم و علمنا من جهالة.

ها قد جاءت لذة الوصول، لتمحي مشقة السنين

تتسابق كلمات الثناء تقديرا لمجهودات المشرفة على دراستنا

-الدكتورة بن خذير نادية- التي كانت لها الأثر الكبير في

هذا البحث، نسأل الله أن يجزيها عنا خير الجزاء.

كما تتقدم بشكرنا وعظيم امتنانتنا إلى لجنة المناقشة.

وكل من بادر بمساعدتنا في هذا العمل من قريب أو بعيد على رأسهم

-الدكتور زياد رشيد-

كما نشكر جميع أساتذة قسم علم النفس كل باسمه.

وطالبة قسم علم النفس على تعاونهم معنا.

الإهداء

الحمد لله أولا و آخرا ما توفيقني إلا بالله
أهدي ثمرة جهدي إلى من اسمها كريم و شأنها
عظيم... (أمي)

إلى الذي كان دوما إلى جانبي صاحب الفضل
الذي لم يبخل بدعمه... (أبي)

إلى من كانوا ولا زالوا سندي في الحياة
أختي العزيزة رجاء و أخي الغالي بهاء

إلى من عرفني بها القدر، رفيقة هذا المشوار
الطويل العزيزة... (إيمان)

إلى رفيقة الطفولة، قوتي وملاذي... (لينا)

إلى الذي ساندني طوال المشوار بكلمات
تخفف العبء...

الطالبة بوشقرا إيمان

الإهداء

إلى أبي وأمي الأعلى على قلبي،
مصدر الحب و العطاء وسندي طوال
مشواري الدراسي، فكل كلمات الشكر لا
توفي حقهما حفظهما الله

إلى إخوتي الذين شاركوني أجمل
اللحظات: مهدي، كنزة، انتصار، جود
إلى صديقاتي الذين اعتبرهم جزءا من
عائلتي بالأخص صديقتي إيمان.

الطالبة طبة إيمان



ملخص الدراسة

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية وهي دراسة وصفية ارتباطية إلى التعرف على مستوى الإجهاد النفسي ومستوى الدافعية للإنجاز، بالإضافة إلى التحقق من وجود فروق في مستوى الإجهاد النفسي تعزى إلى متغير عمل الطالب. كما هدفت إلى التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى أفراد عينة الدراسة والتي تمثلت في طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي -الشهيد دريد عبد المجيد-. وقدرت هذه العينة ب70 طالبا وطالبة موزعين على المستويات الأربعة لقسم علم النفس، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية. تم استخدام مقياسين لجمع البيانات من أفراد العينة محل الدراسة وتمثلت في كل من مقياس الإجهاد النفسي ومقياس الدافعية للإنجاز، وبعد تفرغ وتحليل هذه البيانات تم اختبار فرضيات الدراسة باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تمثلت في المتوسطات الحسابية للمتغيرين، اختبار T لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق، معامل الارتباط بيرسون، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس مرتفع.
- مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير عمل الطالب.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس عند مستوى دلالة 0,05.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد النفسي، الدافعية للإنجاز، الطالب الجامعي.

Abstract:

The current study is a correlational research that aims mainly to investigate the relationship between the level of students' psychological stress and the level of their achievement motivation. It also aims at identifying the level of these two variables in addition to exploring the existence of any differences in the level of psychological stress that are attributed to the student's work variable. The study sample is a stratified random sample that consists of 70 male and female students selected from the study population that consists of all the students of the Department of Psychology at the Faculty of Humanities and Social Sciences at the university pole – the martyr Duraid Abdul Majeed

To collect data, two scales were used. The psychological stress scale whose items were partly developed and adapted by the students, and the achievement motivation scale whose items were borrowed from previously validated scales.

To test the hypotheses, the following statistical procedures were used: the mean scores of the two variables, the T test for two independent samples and the Pearson correlation coefficient.

The study yielded the following results:

- The level of psychological stress among students of the Department of Psychology is high.
- The level of achievement motivation among students of the Department of Psychology is average.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological stress among students of the Department of Psychology that are attributed to the student's work variable.
- There is a statistically significant negative correlation between psychological stress and achievement motivation among students of the Department of Psychology at the level of significance 0.05.

Keywords: Psychological stress, motivation for achievement, Student

فهرس المحتويات

بسملة		
شكر وعران		
إهداء		
فهرس المحتويات		
فهرس الجداول		
ملخص الدراسة		
الرقم	العنوان	الصفحة
	مقدمة	أب
الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة		
01	مشكلة الدراسة	4
02	الأسئلة الفرعية	6
03	فرضيات الدراسة	7
04	أهداف الدراسة	7
05	أهمية الدراسة	8
06	تعريف متغيرات الدراسة وتحديد إجرائيا	8
07	الدراسات السابقة	9
08	التعقيب على الدراسات السابقة	14
الفصل الثاني: الإجهاد النفسي		
	تمهيد	18
01	تطور مفهوم الإجهاد النفسي	18
02	تعريف الإجهاد النفسي	20
03	المفاهيم المتعلقة بالإجهاد النفسي	23
04	أعراض الإجهاد النفسي	25
05	أهم النظريات المفسرة للإجهاد النفسي	27
06	مراحل حدوث الإجهاد النفسي	31
07	مصادر الإجهاد النفسي	32

فهرس المحتويات

34	مكونات الإجهاد النفسي	08
35	أنواع الإجهاد النفسي	09
38	العوامل المؤثرة في الإجهاد النفسي	10
39	قياس الإجهاد النفسي	11
41	أساليب مواجهة الإجهاد النفسي	12
42	خلاصة الفصل	
الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز		
44	تمهيد	
44	تعريف الدافعية	01
46	المفاهيم المتعلقة بالدافعية	02
47	أهمية الدافعية	03
47	وظائف الدافعية	04
48	تصنيف الدوافع	05
49	تعريف الدافعية للإنجاز	06
51	لمحة تاريخية لدافعية الإنجاز	07
52	مؤشرات الدافعية للإنجاز	08
52	مكونات الدافعية للإنجاز	09
53	أنواع الدافعية للإنجاز	10
54	أهمية الدافعية للإنجاز	11
55	خصائص الفرد المنجز	12
55	العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز	13
57	أهم النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز	14
63	قياس الدافعية للإنجاز	15
65	خلاصة الفصل	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة		
67	تمهيد	

فهرس المحتويات

67	منهج الدراسة	01
67	مجتمع الدراسة	02
67	عينة الدراسة	03
68	أدوات جمع البيانات	04
83	إجراءات الدراسة	05
83	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	06
83	خلاصة الفصل	
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة		
85	تمهيد	
85	عرض و تحليل و تفسير الفرضية الأولى	01
87	عرض و تحليل و تفسير الفرضية الثانية	02
89	عرض و تحليل و تفسير الفرضية الثالثة	03
90	عرض و تحليل و تفسير الفرضية الرابعة	04
92	خلاصة نتائج الدراسة	05
93	التوصيات و المقترحات	06
95	خاتمة	
–	قائمة المصادر و المراجع	
–	قائمة الملاحق	

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الفرق بين الإجهاد الإيجابي والإجهاد السلبي	36
02	مستوى الحاجة للإنجاز ومستوى الخوف أو القلق من الفشل	58
03	توزيع عينة الدراسة	68
04	المقاييس المقننة التي أخذت منها بنود مقياس الإجهاد النفسي	70
05	المقاييس المقننة التي أخذت منها بنود مقياس الدافعية للإنجاز	71
06	تقسيم أبعاد مقياس الإجهاد النفسي بعد التعديل	73
07	قيم معاملات الصدق التمييزي لمقياس الإجهاد النفسي	74
08	قيم معاملات الصدق التمييزي للمقياس المحك للإجهاد النفسي	75
09	يمثل قيم دلالة الفروق في درجات المجموعتان الطرفيتان على مقياس الإجهاد النفسي	76
10	قيم معاملات الصدق التمييزي لمقياس الدافعية للإنجاز	78
11	قيم معاملات الصدق التمييزي للمقياس المحك للدافعية للإنجاز	79
12	يمثل قيم دلالة الفروق في درجات المجموعتان الطرفيتان على مقياس الدافعية للإنجاز	81
13	مستويات مقياس الإجهاد النفسي	86
14	مستويات مقياس الدافعية للإنجاز	88
15	يمثل قيم دلالة الفروق في درجات الطلبة على مقياس الإجهاد النفسي تعزى لمتغير عمل الطالب	89
16	معامل الارتباط بين مستوى الإجهاد النفسي و مستوى الدافعية للإنجاز	91

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق:

الرقم	العنوان
01	الصورة الأولية لمقاييس الدراسة
02	الصورة النهائية لمقاييس الدراسة
03	المقاييس المحكية لمتغيري الدراسة
04	أساتذة تحكيم مقاييس الدراسة
05	نتائج معدلة لاوشي لبنود مقياس الإجهاد النفسي
06	قيم معاملات الصدق التمييزي لمقياس الإجهاد النفسي
07	قيم معاملات الصدق التمييزي للمقياس المحك الإجهاد النفسي
08	قيمة معامل ألفا كرو نباخ للمقياس المحك للإجهاد النفسي
09	قيمة معامل التجزئة النصفية للمقياس المحك للإجهاد النفسي
10	يمثل قيم دلالة الفروق في درجات المجموعتان الطرفيتان على مقياس الإجهاد النفسي
11	الصدق التلازمي لمقياس الإجهاد النفسي
12	قيمة معامل ألفا كرو نباخ لمقياس الإجهاد النفسي
13	قيمة معامل التجزئة النصفية لمقياس الإجهاد النفسي
14	معامل الارتباط بين درجات التطبيقين لمقياس الإجهاد النفسي
15	نتائج معدلة لاوشي لبنود مقياس الدافعية للإنجاز
16	قيم معاملات الصدق التمييزي لمقياس الدافعية للإنجاز
17	قيم معاملات الصدق التمييزي للمقياس المحك للدافعية للإنجاز
18	قيمة معامل ألفا كرو نباخ للمقياس المحك للدافعية للإنجاز
19	قيمة معامل التجزئة النصفية للمقياس المحك للدافعية للإنجاز
20	يمثل قيم دلالة الفروق في درجات المجموعتان الطرفيتان على مقياس الدافعية للإنجاز
21	الصدق التلازمي لمقياس الدافعية للإنجاز

قائمة الملاحق

22	قيمة معامل ألفا كرو نباخ لمقياس الدافعية للإنجاز
23	قيمة معامل التجزئة النصفية لمقياس الدافعية للإنجاز
24	معامل الارتباط بين درجات التطبيقين لمقياس الدافعية للإنجاز
25	المتوسط الحسابي لمقياس الإجهاد النفسي
26	المتوسط الحسابي لمقياس الدافعية للإنجاز
27	يمثل قيم دلالة الفروق في درجات الطلبة على مقياس الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الطالب العامل
28	معامل الارتباط بين درجات مقياس الإجهاد النفسي و درجات مقياس الدافعية للإنجاز

مقدمة

إذا كان مفهوم الصحة النفسية يتجاوز مجرد غياب الأمراض والاضطرابات النفسية ليشمل تحقيق التكيف السليم مع الذات والمحيط والقدرة على الاستمتاع بالحياة، فإن نمط الحياة اليوم يتميز بالتغيرات المفاجئة والتسارع الشديد والتحديات المستمرة. هذه الظروف تؤدي إلى تحولات في مبادئ وقيم المجتمعات مما يؤثر على الصحة النفسية للفرد، ويصبح عرضة للضغوط النفسية التي تسبب العديد من المشاكل أهمها الإجهاد النفسي(بن زروال،2010، ص. 176). هذا الأخير يفرض مجموعة من التحديات التي تجعل الفرد يستنزف ويشعر بالضعف، ويظهر هذا بوضوح لدى الطالب الجامعي الذي ينتمي إلى بيئة مجهدّة تؤثر فيه وتجعله عرضة للتوتر والضغوط من بينها، ضغوط اجتماعية واقتصادية ونفسية (البنين وبنين،2016، ص. 94)، هذه الضغوط لا بد أن تخلق نوعاً من الإجهاد النفسي الذي يعتبره الكثيرون ضرورياً لتحفيز الطالب و دفعه للإنجاز. ومع ذلك، إذا تجاوز هذا الإجهاد حدوده المقبولة، فإنه يصبح مؤشراً خطيراً يهدد حياة الفرد. ولإنشاء علاقة تكاملية بين الطالب والبيئة الجامعية، من الضروري تعزيز دافعيته، نظراً لأهميتها البالغة في مواجهة الصعوبات والعراقيل.

على ضوء ما تم التطرق له تأتي الدراسة الحالية لتسلط الضوء على هذا الموضوع بهدف معرفة مستوى الإجهاد النفسي وعلاقته بمستوى الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي. حيث اشتملت هذه الدراسة على جانبين الأول نظري ويتضمن فصل الإطار المفاهيمي للدراسة، والذي تدرج ضمنه مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، وفرضياتها، وكذا أهمية وأهداف الدراسة، بالإضافة إلى تعريف لمتغيرات الدراسة وتحديد إجرائياً، ناهيك عن الدراسات السابقة والتعقيب عليها، أما الفصل الثاني من الجانب النظري والذي يحمل عنوان الإجهاد النفسي، فقد تضمن تطور مفهوم الإجهاد النفسي وتعريفه، بالإضافة إلى المفاهيم المتعلقة به وأعراضه، وكذا النظريات والنماذج المفسرة له ومراحل حدوثه، مصادره

مقدمة

والعناصر المكونة له وصولاً إلى أنواعه، والعوامل المؤثرة فيه وكذا كيفية قياسه، وأخيراً أساليب مواجهة الإجهاد النفسي.

في حين تضمن الفصل الثالث للجانب النظري متغير الدافعية للإنجاز والذي جاء بجملة من العناصر الموضحة لهذا المفهوم بدءاً بتعريف للدافعية وبعض المفاهيم المتعلقة بها، بالإضافة إلى أهميتها ووظائفها، وكذا تصنيفاتها، وصولاً إلى تعريف الدافعية للإنجاز ولمحة تاريخية عنها، إضافة إلى مؤشراتهما ومما تتكون، أهميتها وأنواعها، كذلك العوامل المؤثرة فيها والنظريات المفسرة لها، وأخيراً طرق قياسها.

أما الجانب التطبيقي من الدراسة فقد اشتمل على فصلين، أولهما تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة والتي تمثل في المنهج المعتمد في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. وتضمن الفصل الأخير من الدراسة عرض وتحليل وتفسير فرضيات الدراسة، وأخيراً خلاصة نتائج الدراسة وجملة من التوصيات والاقتراحات، وصولاً إلى قائمة المراجع المستخدمة وقائمة الملاحق.

الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة

1. مشكلة الدراسة
2. أسئلة الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. تعريف متغيرات الدراسة و تحديدها إجرائيا
7. الدراسات السابقة
8. التعقيب على الدراسات السابقة

1. مشكلة الدراسة:

يعد الإجهاد النفسي من أبرز سمات العصر الراهن، حيث أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياة الفرد بسبب كثرة التحديات والضغوط التي يواجهها. هذه الأخيرة تعتبر السبب الرئيسي في ظهور الأمراض النفسية والجسدية، وتعيق قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به، مما يؤدي إلى معاناته المستمرة (عبد الرحمن، 2012، ص. 3). ومن البيئات التي يظهر فيها الإجهاد النفسي بوضوح بيئتا العمل والدراسة حيث يُجبر الفرد فيها على بذل أقصى جهده ويتعرض لضغوط متنوعة تؤدي إلى تغيرات في تكوين وكيمياء الجسم كدليل لتجهيزه على مواجهتها بالإضافة إلى ذلك، ظهور أعراض نفسية وانفعالية مثل العصبية والتفكير السلبي (عبد المعطي، 2006، ص. 21).

من بين الفئات التي تتعرض للإجهاد النفسي بشكل كبير هم الطلبة الجامعيين (ميمش، 2016، ص. 436) حيث أثبتت العديد من الدراسات، بما في ذلك دراسة بنين وبنين (2016) أن الإجهاد النفسي يعد جزءاً من حياة الطالب الجامعي كونه يسعى إلى تحقيق مستوى دراسي جيد والوصول إلى الراحة النفسية، مما يدفعه لبذل جهد مضاعف لتحقيق أهدافه ومواجهة المشكلات التي تعترضه مثل ضغوط الدراسة المستمرة، قلة المال ومشاكل النقل إلى غير ذلك (باوية، 2012، ص. 317). كما عرفه ستورا (1997، ص. 11) بأنه عامل خارجي يتعرض له الفرد فيحاول تسخير دفاعاته الذهنية لمواجهته. بمعنى آخر هو رد فعل على المشاكل اليومية والمخاطر التي تهدد حياة الفرد. أما سيلبي Seley فقد وصفه بأنه استجابة تكيفية لمتطلبات البيئة، مثل التغيرات في الأسرة، فقدان العمل أو تغيير مكان العمل أو الدراسة (السيد، 2008، ص. 20)، هذه الاستجابة تتجلى في مظاهر سلبية مثل التعب والإرهاق مما يجعل الطالب يشعر بالمعاناة في الجامعة ويواجه صعوبات في التكيف والتوافق. بمعنى أن الطالب الجامعي يتعرض لضغوط متعددة تتطلب منه تطوير

استراتيجيات جديدة للتكيف مع البيئة الجامعية والتحديات الأكاديمية التي يواجهها، فهي قد تؤثر في قدرته على الأداء الأكاديمي ومستوى دافعيته للإنجاز.

في حين تعد الدافعية للإنجاز (Achievement Motivation) أحد الجوانب المهمة في حياة الإنسان، فهي تحدد مدى سعي الفرد ومثابرته لتحقيق النجاح. كونها أحد مكونات الشخصية التي يكتسبها الفرد من محيطه، مما يجعلها دينامية تتأثر بالشخصية وتؤثر فيها. فكلما حقق الفرد أهدافا أكثر انعكس ذلك إيجابيا على ثقته بنفسه وزادت دافعيته لتحقيق المزيد من الإنجازات (حمود، 2021، ص. 95) وهذا ما أكدته هارتر في نظرية دافعية الكفاءة، حيث أن إدراك الفرد للنجاح أو شعوره بخبرة النجاح في مجال معين ومحاولته للتفوق يولد لديه مشاعر إيجابية وشعور بفعالية الذات والكفاءة الشخصية التي تدعم وتعزز دافعية الإنجاز، وكلما ارتفعت دافعية الكفاءة لدى الفرد فإن ذلك يشجعه على القيام بمحاولات أخرى للتفوق (عثمان، 2010، ص. 88)

ترتبط الدافعية للإنجاز بشكل كبير بالإجهاد النفسي لدى الطالب الجامعي، حيث يمكن للإجهاد أن يؤثر سلبا أو إيجابا على أداء الطالب الأكاديمي في الظروف المعتدلة، فيمكن أن يكون الإجهاد النفسي محفزا لدفع الطالب نحو تحقيق أهدافه، حيث يزيد من تركيزه وانتباهه مما يعزز من دافعيته للإنجاز، على النقيض عندما يتجاوز الإجهاد النفسي مستويات معينة يمكن أن يصبح عائقا حيث يؤدي إلى الشعور بالإرهاق و التوتر مما يقلل من الدافعية ويؤثر سلبا على قدرة الطالب على التنظيم والتركيز وبالتالي ينعكس سلبا على تحصيله الأكاديمي.

في هذا الصدد نجد دراسة خويلدي (2015) التي أسفرت أحد نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى الأستاذ الجامعي ودراسة Ramprabou (2018) & Dash التي أظهرت وجود علاقة بين الإجهاد الأكاديمي والدافعية للإنجاز لدى طلبة الطب، بالإضافة إلى دراسة لبكيري (2021) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة احصائيا بين درجات الضغوط النفسية ودرجات الدافع للإنجاز لدى التلاميذ.

بناءً على ما سبق عرضه وعلى ملاحظة الطالبتان من خلال تجربتهما اليومية، لتذمر الطلبة من ظروف البيئة الجامعية وتأثيرها السلبي على رغبتهم في الدراسة، الذي يعود إلى عدة عوامل منها قلة وسائل النقل، بعد الجامعة عن المرافق الضرورية بالإضافة إلى قلة أماكن الاستراحة داخل الحرم الجامعي، وفضلاً عن قلة البحوث العربية والمحلية التي تناولت الإجهاد النفسي لدى الطلبة (حسب ما اطلع عليه)، إرتأت الطالبتان ضرورة التحقق من وجود علاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس والتعرف على مستوى كل منهما. وعلى ضوء ما تقدم تحدد مشكلة الدراسة في جملة من التساؤلات.

2. الأسئلة الفرعية:

1.2 ما هو مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد؟

2.2 ما هو مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد؟

3.2 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 في مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الطالب العامل؟

4.2 هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 بين مستوى الإجهاد النفسي ومستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد؟

3. فرضيات الدراسة: للإجابة عن تساؤلات الدراسة تمت صياغة الفرضيات الآتية:

1.3 مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد مرتفع.

2.3 مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد منخفض.

3.3 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الطالب العامل.

4.3 توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإجهاد النفسي ومستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد.

4. أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية إلى التوصل لجملة من الأهداف نوجزها في النقاط التالية:

1.4 التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس.

2.4 التعرف على مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس.

3.4 التحقق من وجود فروق في مستوى الإجهاد النفسي بين الطلبة تعزى إلى متغير الطالب العامل.

4.4 التحقق من وجود علاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس.

5. أهمية الدراسة:

تتناول الدراسة الحالية أحد الموضوعات البحثية المهمة في مجال الصحة النفسية وهو الإجهاد النفسي الذي يؤثر بدوره على صحة الفرد الجسدية والنفسية، وبالتالي يؤدي إلى انخفاض مردودية الطالب الجامعي ويؤثر على دافعيته. وتكمن أهمية هذه الدراسة في الكشف عن مستوى الإجهاد النفسي وعلاقته بدافعية الطالب للإنجاز من أجل اقتراح أو تصميم برامج إرشادية للتخفيف منه، بالإضافة إلى أهمية الفئة المستهدفة في البحث وهي الطلبة الجامعيين، وذلك باعتبارهم ركيزة أساسية في بناء المجتمع. كما جاءت هذه الدراسة لسد الثغرة البحثية المتمثلة في قلة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت الإجهاد النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

6. تعريف متغيرات الدراسة وتحديد إجرائيا:

1.6 الإجهاد النفسي: هو حالة إعياء بدني أو إرهاق تصيب الفرد و تستنزف طاقته، وقد يحدث كرد فعل للمواقف اليومية الضاغطة (أبو حمد، 2013، ص. 10)، و قد ينشأ عندما يتحدى شيء ما قدرة الفرد على التكيف أو يحفز جسمه وعقله، مما يجعل الإجهاد النفسي نتيجة طبيعية لتفاعل الفرد مع بيئته (مهيدات، 2021، ص. 24).

إجرائيا: هو استنزاف الطالب لطاقته جراء الظروف الجامعية التي تؤثر عليه بالسلب كالعوامل الدراسية والفيزيائية، التي تؤدي إلى ظهور أعراض فيزيولوجية، نفسية انفعالية، اجتماعية وسلوكية، وهو الدرجة التي يتحصل عليها طالب قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد من خلال استجابته على أداة القياس المستخدمة لهذا المتغير وهي مقياس الإجهاد النفسي.

2.6 الدافعية للإنجاز: عرفها موراي بأنها: « رغبة أو ميل الفرد للتغلب على المشكلات، وممارسة الكفاح لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك » (خليفة، 2000،

ص. 89) كما تعرف بأنها استعداد أو سمة في الشخصية كأي سمة أخرى يمكن لكل فرد امتلاكها. (وسطاني، 2010، ص. 59)

إجرائياً: رغبة الطالب في تحقيق أداء دراسي جيد ومكانة اجتماعية بين أقرانه، وتظهر هذه الرغبة في كثافة الجهد المبذول من طرف الطالب، وفي درجة مثابرتة واستمراره في الأداء، وهي الدرجة التي يحصل عليها طالب قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي بولحاف الدير من خلال استجابته على أداة القياس لهذه المتغير وهو مقياس الدافعية للإنجاز.

7. الدراسات السابقة: فيما يلي سيتم التطرق إلى الدراسات السابقة التي تناولت متغيري الدراسة، ثم الدراسات التي تناولت متغير الإجهاد النفسي، ومن ثم الدراسات التي تناولت متغير الدافعية للإنجاز.

1.7 الدراسات السابقة لمتغير الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز: تم التطرق فيها إلى ثلاثة دراسات عربية ثم إلى دراسة أجنبية.

1.1.7 دراسة خويلدي سليمان (2015) تحت عنوان:

"الإجهاد النفسي وانعكاساته على دافعية الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي"

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الإجهاد النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز، واستخدام فيها الطالب الدراسة الارتباطية والدراسة السببية المقارنة، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها (122) أستاذ، وقد صمم الباحث مقياس للإجهاد النفسي المترتب عن العمل، واعتمد على استبيان دافعية الإنجاز من إعداد (خليفة، 2006) لجمع البيانات، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي ودافعية الإنجاز.

2.1.7 دراسة خويلدي سليمان، شيخاوي صلاح الدين (2020) بعنوان:

"تأثير الإجهاد المهني على الدافعية للإنجاز لدى عمال المؤسسات البترولية"

تهدف الدراسة للتعرف على مستوى الإجهاد المهني ومستوى الدافعية للإنجاز لدى العمال، باستخدام المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياس الإجهاد المهني المصمم من طرف الباحثان ومقياس الدافعية للإنجاز من إعداد (معمرية، 2005) على عينة قصدية قوامها (154) عاملا، حيث توصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها عدم وجود علاقة بين الإجهاد المهني والدافعية للإنجاز.

3.1.7 دراسة نوال سيد (2008) عنوانها:

"الضغط النفسي وتأثيره على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا"

تهدف هذه الدراسة إلى توضيح ما إذا كانت الدافعية للإنجاز تختلف باختلاف الظروف الأسرية والاجتماعية وتهدف أيضا إلى معرفة الفروق بين التلاميذ في الضغط النفسي ودافعية الإنجاز، تم اتباع المنهج الوصفي، من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومقياس الدافعية للإنجاز للأطفال والمراهقين من إعداد (عبد الفتاح موسى) على عينة قوامها 180 تلميذا وتلميذة، وتم التوصل إلى نتائج مفادها أن التلاميذ الذين لا يخافون من الرسوب تكون دافعتهم للإنجاز مرتفعة، وأن التلاميذ الذين لديهم ضغوطات أسرية تكون دافعتهم أحسن من التلاميذ الذين ليست لديهم ضغوطات

4.1.7 دراسة Ramprabou & Dash (2018) بعنوان:

"تأثير الإجهاد الأكاديمي على دافع الإنجاز بين طلاب الجامعات"

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الإجهاد الأكاديمي على تحفيز التحصيل لدى الطلاب، تم استخدام المنهج الوصفي، من خلال تطبيق مقياس الإجهاد الأكاديمي

ل (Rajendram, Kaliaban, 1990) ، ومقياس الدافع للإنجاز ل (Mohan,Dio,1985) على عينة عشوائية قوامها 50 طالب ، وتم التوصل إلى أن الإجهاد الأكاديمي المعتدل يؤدي إلى حافز إنجاز عال.

2.7 الدراسات السابقة للإجهاد النفسي: تم التطرق فيها إلى ثلاثة دراسات عربية ثم إلى دراسة أجنبية.

1.2.7 دراسة بنين آمال و بنين ابتسام (2016) بعنوان:

"الإجهاد النفسي لدى الطالب الجامعي العامل بجامعة الوادي دراسة استكشافية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية"

تهدف هذه الدراسة للتعرف على مستويات الإجهاد النفسي لدى عينة من الطلبة العمال والتي استخدم فيها الطالب المنهج الوصفي (الاستكشافي والمقارن)، تم تصميم مقياس للإجهاد النفسي و تطبيقه على عينة قوامها 55 طالب، وتم التوصل إلى أن نسبة %30,90 من مجموع أفراد العينة تعاني من إجهاد نفسي مرتفع مقابل نسبة %69,09 لذوي الإجهاد النفسي المنخفض.

2.2.7 دراسة ميمش صباح (2017) بعنوان:

"الإجهاد عن الطالبات الجامعيات المقيمات بالأحياء الجامعية و التكفل بهن"

تهدف الدراسة للتعرف على مستوى الإجهاد عند الطالبات الجامعيات المقيمات بالأحياء الجامعية والتكفل بهن، حيث استخدمت الباحثة دراسة حالة كوسيلة استقصاء من خلال الملاحظة والمقابلة الاكلينيكية للتشخيص والمقابلة العلاجية للعلاج على عينة من الطالبات المقيمات قوامها 5 طالبات، وتوصلت النتائج إلى أن كل المفحوصات (الطالبات) يعانين من حالة الإجهاد المزمن بسبب بقائهن الدائم في الوضعية المجهدة.

3.2.7 دراسة نمير حسن (2006) بعنوان:

" الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية "

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى الإجهاد لدى عينة من الطلبة ، وتم اتباع المنهج الوصفي وهذا باستخدام مقياس تقييم الإزعاجات لطلبة الكلية المتعلق بتكرار التعرض للإزعاجات اليومية على عينة عشوائية قوامها 161 طالبا ، وتم التوصل إلى أن مستوى الإجهاد لدى طلبة كلية التربية مرتفع.

4.2.7 دراسة Sherina, Rampal & Kaneson (2004) بعنوان:

" الاجهاد النفسي لدى طلبة سنة التخرج تخصص الطب "

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الإجهاد النفسي بين طلاب الطب و التعرف على اعراضه و ارتباطه بالاكتئاب. تم اعتماد المنهج الوصفي، من خلال تطبيق مقياس Beck للاكتئاب (BDI) لفحص الاكتئاب والإجهاد النفسي، وذلك على عينة عشوائية قوامها (398) طالب طب، وتم التوصل إلى أن 41,9 % من طلبة الطب يعانون من الإجهاد النفسي والذي كان مرتبطا ارتباطا كبيرا بالاكتئاب.

3.7 الدراسات السابقة للدافعية للإنجاز: تم التطرق فيها إلى ثلاثة دراسات عربية ثم إلى دراسة أجنبية

1.3.7 دراسة حسين محمد القطيش وأحمد فنخور الشرفات (2014) بعنوان:

"مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في مدارس البادية الشمالية

الشرقية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى المعلمين، حيث تكونت عينة الدراسة من (178) معلما ومعلمة، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحثان على المنهج

الوصفي، كما قاما بتطوير مقياس الدافعية للإنجاز لجمع بيانات الدراسة، وأسفرت النتائج إلى أن مستوى الدافعية للإنجاز للمعلمين متوسط، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية للإنجاز تعزى لمتغيرات (الجنس، الخبرة).

2.3.7 دراسة ابراهيم بدر وأحمد عياد بعنوان

"دافعية الإنجاز لدى معلم المرحلة الابتدائية وتلاميذه دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية"

هدفت هذه الدراسة إلى فحص أثر مستوى دافعية الإنجاز لدى معلم المرحلة الابتدائية على دافعية الإنجاز لدى تلاميذه، وتم اعتماد المنهج المقارن، وهذا بالاعتماد على مجموعة من المقاييس تمثلت في مقياس المستوى الاجتماعي-الاقتصادي للأسرة من إعداد (الشخص، 1995)، ومقياس دافعية الإنجاز للراشدين من إعداد (محمود بدر، 1997) على عينة مكونة من (90) معلماً، منهم (45) معلم مصري و(45) معلم سعودي، بالإضافة إلى (240) تلميذاً من الصفين الرابع و الخامس ابتدائي منهم (120) تلميذاً مصرياً، و (120) تلميذاً سعودياً، وجاءت الدراسة بنتيجة مفادها أنه لا يوجد أثر لمستوى دافعية إنجاز معلم المرحلة الابتدائية على مستوى دافعية إنجاز تلاميذه في العينتين المصرية و السعودية.

3.3.7 دراسة شيما محمد فهمي (2021) بعنوان:

"جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الابتكاري ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة المسيلة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي مدارس منطقة القدس العربية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (135) معلماً تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وقد

اعتمدت الباحثة مقياس الدافعية للإنجاز من إعدادها. وتوصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أبرزها أن الدرجة الكلية لمستوى الدافعية لدى المعلمين جاءت بدرجة متوسطة.

4.3.7 دراسة (Hoyman & Yuksel-Sahin (2010 بعنوان:

أثر حماس المدرسين في مستوى دافعية الإنجاز لدى طلبة الجامعة

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى دافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعة من حيث حماس المعلم، تم اتباع المنهج الوصفي لجمع بيانات الدراسة من خلال تطبيق استمارة تقييم حماس المعلم ومقياس الدافعية للإنجاز واستمارة المعلومات الشخصية للطالب على عينة قوامها 334 طالبا جامعيًا، تم التوصل إلى أن الطلبة الذين لاحظوا حماسا عاليا للأستاذة لديهم مستوى عال من الدافعية للإنجاز مقارنة بالطلبة الذين لاحظوا حماسا منخفضا.

8. التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة (الإجهاد النفسي ودافعية الإنجاز)، إما إذا كانت دراسات متطابقة تناولت نفس متغيرات الدراسة الحالية أو أنها دراسات قريبة منها، ومن أجل تحديد موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة سنحاول التطرق إلى أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية.

1.8 أوجه التشابه والاختلاف:

◆ من حيث الهدف من الدراسة:

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة خويلدي سليمان (2015) والمتعلقة بمتغير الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز حول هدف الدراسة وهو معرفة العلاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز، وهي الدراسة العربية الوحيدة التي هدفت إلى دراسة هذه العلاقة (على

حد علم الطالبين)، كما اتفقت مع الدراسات المتعلقة بمتغير الإجهاد النفسي و المتمثلة في دراسة بنين آمال وبنين ابتسام(2016) ودراسة ميمش صباح(2017) بالإضافة إلى دراسة نمير حسن(2006) حول هدف الدراسة وهو معرفة مستوى الإجهاد النفسي، وكذلك اتفقت مع الدراسات المتعلقة بمتغير الدافعية للإنجاز المتمثلة في دراسة حسين محمد القطيش وأحمد فنخور الشرفات(2014) ودراسة شيماء محمد فهمي (2021) ودراسة (2010) Hoyman & Yuksel-Sahin حول هدف الدراسة وهو معرفة مستوى الدافعية للإنجاز.

في حين اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات المتعلقة بمتغير الإجهاد النفسي ودافعية الإنجاز المتمثلة في دراسة خويلدي سليمان، شيخاوي صلاح الدين (2020) التي هدفت إلى معرفة تأثير الإجهاد المهني على دافعية العمال للإنجاز، ودراسة السيد نوال(2009) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين التلاميذ في الضغط النفسي والدافعية للإنجاز، ودراسة (2018) Ramprabou & Dash التي هدفت إلى معرفة تأثير الإجهاد الأكاديمي على دافعية الطلبة للإنجاز. كما اختلفت مع الدراسات المتعلقة بمتغير الإجهاد النفسي المتمثلة في دراسة (2004) Sherina, Rampal & Kaneson التي هدفت إلى معرفة مدى انتشار الإجهاد النفسي بين الطلبة، وكذلك اختلفت مع الدراسات المتعلقة بمتغير الدافعية للإنجاز المتمثلة في دراسة ابراهيم بدر وأحمد عياد التي تهدف إلى معرفة أثر مستوى الدافعية لدى المعلمين على التلاميذ.

◆ من حيث عينة الدراسة:

فيما يخص أوجه التشابه، فنجد أن عينة الدراسة الحالية والتي تمثلت في الطلبة الجامعيين تشابهت مع كل الدراسات الأجنبية لكل من (2018) Ramprabou & Dash و (2004) Sherina, Rampal & Kaneson و (2010) Hoyman & Yuksel-Sahin ،

كما تشابهت مع بعض الدراسات العربية والمتمثل في دراسة بنين آمال و بنين ابتسام(2016) ودراسة ميمش صباح(2017) بالإضافة إلى دراسة نمير حسن(2006).

في حين اختلفت مع دراسة خويلدي سليمان(2015) و دراسة حسين محمد القطيش وأحمد فنخور الشرفات(2014) بالإضافة إلى دراسة ابراهيم بدر وأحمد عياد ودراسة شيماء محمد فهمي (2021) التي استهدفت عينة المعلمين والأستاذة، كما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة السيد نوال(2009) التي اعتمدت عينة التلاميذ ودراسة ابراهيم بدر وأحمد عياد التي استهدفت إلى جانب عينة المعلمين عينة أخرى من التلاميذ، واختلفت أيضا مع دراسة خويلدي سليمان و شيخاوي صلاح الدين(2020) و التي استهدفت فئة العاملين.

♦ من حيث منهج الدراسة: تشابهت الدراسة الحالية في منهجها مع المنهج المستخدم في كل الدراسات السابقة التي تم التطرق لها، وهو المنهج الوصفي.

الفصل الثاني: الإجهاد النفسي

تمهيد

1. تطور مفهوم الإجهاد النفسي
2. تعريف الإجهاد النفسي
3. المفاهيم المتعلقة بالإجهاد النفسي
4. أعراض الإجهاد النفسي
5. أهم النظريات المفسرة للإجهاد النفسي
6. مراحل حدوث الإجهاد النفسي
7. مصادر الإجهاد النفسي
8. مكونات الإجهاد النفسي
9. أنواع الإجهاد النفسي
10. العوامل المؤثرة في الإجهاد النفسي
11. قياس الإجهاد النفسي
12. أساليب مواجهة الإجهاد النفسي

خلاصة

تمهيد:

الإجهاد النفسي يعد من المواضيع البارزة التي تحظى باهتمام الباحثين لأنه جزء لا يتجزأ من حياة الفرد، وينشأ هذا الاهتمام المتزايد بالإجهاد النفسي من ارتباطه بمختلف الميادين وخاصة البيئة الجامعية التي تتسبب في ضغوط وتحديات تواجه الطلبة وتزيد من مستوى إجهادهم، وفي هذه الفصل سنستعرض تطور مفهوم الإجهاد النفسي وتعريفاته وفقاً للعلماء والباحثين، كما سنتناول المصطلحات المرتبطة به وأعراضه والنماذج المفسرة له، كما سنبين مصادره وأنواعه والعوامل المؤثرة فيه، وأخيراً سنناقش طرق قياسه وسبل مواجهته.

1. تطور مفهوم الإجهاد النفسي:

بدأ تناول مفهوم الإجهاد النفسي منذ العصور القديمة، حيث يُعتبر ابن سينا (1037م) من أوائل العلماء الذين درسوا تأثير الإجهاد في تجربة شهيرة، وضع ابن سينا حملاً ودنّباً في غرفة واحدة دون أن يتلامسا، ولاحظ ضمور الحمل وموته رغم تناوله نفس كمية الغذاء كحمل آخر في ظروف طبيعية، مما أظهر تأثير الإجهاد والضغط على الكائن الحي (بن زروال، 2008، ص. 30)

لاحقاً في القرن السابع عشر، استخدم البيولوجي الفيزيائي روبرت هوك (Robert Hooke) مصطلح "Stress" لأول مرة لوصف العلاقة الخطية بين الاستطالة والقوة الضاغطة. هذا الاستخدام الفيزيائي للمصطلح قدم تفسيراً للاستطالة كإجهاد ممارس وردة فعل تجاه الضغوط الموجهة للجسم (عنا، 2018، ص. 23).

تطور مفهوم الإجهاد بشكل أكبر في القرن الثامن عشر، حيث تحول من التعبير عن الحرمان والعذاب إلى الإشارة إلى القوة والضغط الذي يسبب تشوهاً للمادة على المدى

الطويل أو القصير (ستورا، 1997، ص. 8). هذا التغيير في الفهم أدى إلى ربط الإجهاد بالضغوط الخارجية وتأثيراتها على الكائن الحي.

في القرن العشرين، ركز طبيب الأعصاب الأمريكي والتر برادفورد كانون (Walter Bradford Cannon) على مفهوم الاتزان الحيوي (Homeostasis)، الذي يصف التماثل والتطابق في استجابة الجسم الفيزيولوجية للإجهاد، مثل إفراز الأدرينالين الذي يهيئ الجسم للدفاع. هذا الربط بين الاستجابة الفيزيولوجية والإجهاد قدم فهماً أعمق للتفاعل الحيوي مع الضغوط (عنا، 2018، ص. 24) وفي عام 1956، قام الطبيب الكندي هانز سيلبي (Hans Selye) بتطبيق مفهوم الإجهاد على دراساته حول التغيرات الجسدية والانفعالية الناتجة عن الإجهاد والضغط التي أطلق عليها "متلازمة مجرد المرض" (زياد، 2014، ص. 62)، وبعد قيام سيلبي بتجربته الشهيرة على الفئران من خلال وضعهم في مواقف عصبية وضاغطة اكتشف أن الإجهاد يؤدي إلى فرط نشاط الغدة الكظرية والضمور اللمفاوي والقرحة الهضمية، هذا الربط بين الإجهاد وأعراضه الفيزيولوجية قدم دليلاً علمياً على تأثير الضغوط على الجسم (Tan & Yip, 2018, p. 170). وبهذا فقد نقل هانز سيلبي مصطلح الإجهاد من العلوم الفيزيائية إلى العلوم الإنسانية، مشيراً إلى أن الاستجابة الفيزيولوجية للجسم تحت الضغط تكون مرهقة (خويلدي، 2015، ص. 34). هذا التوسع في استخدام المصطلح جعله شائعاً في وصف الأحداث والظروف الحياتية التي تسبب التوتر والقلق والضيق، سواء كسبب أو نتيجة لهذه الضغوط (عمروسي، 2019، ص. 698)

مما سبق نصل أن مفهوم الإجهاد في علم النفس تطور عبر مراحل عديدة ليصل إلى تعريفه الحالي، الذي يشير إلى الضغط الذي يؤثر على الفرد، مسبباً تغيرات جسدية ونفسية مثل التوتر والصراع والضيق، مما يؤدي إلى بعض الاضطرابات وسوء التكيف والتوافق والإنجاز.

2. تعريف الإجهاد النفسي:

إن تعريف الإجهاد النفسي يتأتى من معانٍ لغوية متعددة، حيث ترجع كلمة "Stress" إلى الكلمة اللاتينية "Stringere" التي تعني "يسحب بشدة" أو "الإكراه" أو "الجهد القوي" لدى الفرد (عنا، 2018، ص. 25 نقلا عن حسين حريم 1997)، ويرى آخرون أنها الكلمة مشتقة من المفهوم الفرنسي "déstresse" الذي يعبر عن "الاختناق والضيق"، كما تعني كلمة "Stress" في الإنجليزية التناقض والألم الكامن وفي اللغة العربية تعني كلمة "الجهد" الطاقة والمشقة (خويلدي، 2015، ص. 33) وذكر ذلك في القرآن الكريم «وَالَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلَّا جُهْدَهُمْ» (التوبة، 79) (خويلدي، 2015، ص. 34 نقلا عن: أبي الفضل، 2003). يتضح من هذه المعاني أن الإجهاد النفسي هو حالة من الضغط والتوتر التي تؤثر على الفرد، مما يسبب شعوراً بالضيق والإكراه وقد يؤثر على وظائف الجسم والعقل.

إن التعاريف الاصطلاحية للإجهاد النفسي تتنوع بين الباحثين، ويوجد تباين في التمييز بين الضغوط النفسية والقلق والإجهاد، إذ تُستخدم هذه المصطلحات أحياناً كمرادفات في علم النفس (الشخانية، 2010، ص. 20)، حيث يُعتبر مصطلح الإجهاد النفسي مبهماً حتى الآن بسبب تقاربه وتشابهه مع مجموعة من المصطلحات الأخرى، مما يجعل من الصعب وضع تعريف محدد يتفق عليه الجميع. يمكن تصنيف تعاريف الإجهاد النفسي إلى ثلاث اتجاهات مختلفة، تتضمن الإجهاد كقوة تمارس على الجسم مما يؤدي إلى توتره، أو كتأثير نفسي واجتماعي يظهر في تعابير متنوعة منها الجانب النفسي، أو كتفاعل بين العوامل الخارجية ورد الفعل الدفاعي للجسم، مما يتسبب في مخاطر نفسية وجسدية (بن زروال، 2008، ص. 33)

1.2. تعاريف تقوم على أساس المنبه:

تتأرجح تعاريف الإجهاد النفسي بين مفهوم المنبه السلبي الخارجي الذي يؤثر على الفرد بأبعاد متعددة، وبين فكرة التعرض المتكرر لضغوط متزايدة تفوق قدراته (زكي علي، 2008، ص. 26)، حيث يُعتبر الإجهاد نتيجة للتعرض المستمر لأحداث مثيرة للضغط تهدد الوجود النفسي و الجسدي للفرد بحيث لا يمكنه التعامل معها، وهو يشمل تأثيرات نفسية وجسدية قد تكون تحتاج إلى استجابة فعّالة (بوفاتح، 2005، ص. 34)، وفي نفس السياق عرفت بن زروال (2010، ص. 127) الإجهاد النفسي بأنه قوة تمارس على الجسم فتؤدي إلى توتره وتشوّهه، بمعنى آخر هذه القوة الخارجية تؤثر على الفرد وتساهم في ظهور إجهاد نفسي أو سلوكي (حديدان، 2014، ص. 462)، من جهة أخرى يشير خويلدي (2015، ص. 36، نقلا عن جمعة سيد يوسف، 2007، ص. 64) إلى أن الإجهاد حالة من الإنهاك الجسمي والانفعالي والعقلي تحدث بسبب التورط طويل المدى في المواقف الضاغطة التي يمكن أن تكون متوقعة.

2.2. تعاريف تقوم على أساس الاستجابة:

تعريفات الإجهاد النفسي القائمة على الاستجابة تشير إلى أنها ردة فعل للفرد تتجلى جسمياً ونفسياً، حيث يدرك المواقف الضاغطة بشكل سلبي ويتفاعل معها على مستوى الوظيفة النفسية وبناء على ذلك فقد عرفته الشويخ (2022، ص. 153) على أنه استجابة الفرد جسمياً ونفسياً ومعرفياً، بشكل سلبي لبعض المواقف التي يمر بها ثم يقيمها كمواقف غير سارة، ويمكن أن يعرف الإجهاد كرد فعل فردي يعكس الوظيفة النفسية للفرد أو كنتيجة لتأثير عامل طبيعي أو نفسي أو اجتماعي (ستورا، 1997، ص. 11) أي أن هذه الاستجابة تكون مختلفة من فرد إلى آخر حسب وظيفة الفرد النفسية أو حسب العامل المؤثر فيه. كما يعتبر الإجهاد النفسي رد فعل لتأثيرات متفاوتة القوة و الشدة، يترتب عنه تغيرات في العمليات العقلية والانفعالات والسلوكيات (بابش و اسماعيلي، 2022، ص. 43) وهذا يشير

إلى كونه استجابة لمجهودات خارجية تؤثر على جميع جوانب الفرد. وفي هذا الإطار قد عرفه ناصري (2020، ص. 23) أنه استجابة مكيفة أو معدلة لكل فعل أو ظرف خارجي يقتضي متطلبات سيكولوجية وفيزيولوجية عالية تتجاوز امكانيات الفرد، أي أن الفرد عليه أن يبذل جهدا كبيرا من أجل مواجهة المواقف الضاغطة وهذا الجهد قد يتحول على إجهاد. وقد أشار نمير (2006، ص. 395) إلى التغيرات الداخلية التي تحدث في جسم الإنسان عند التعرض للإجهاد فقد يؤدي هذا الأخير إلى تغير في درجة حرارة الجسم أو سرعة ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم لأنه يعتبر أن الضغوط الخارجية عبارة عن تحدي بالنسبة له. قد تكون هذه التحديات متوقعة أو ممارسة من طرف الفرد مثل التمارين الرياضية التي تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة أعباء تمارين إضافية (أقزوح وزياي، 2022، ص. 165) ويمكن أن تكون أيضا غير متوقعة ومفاجئة تؤدي إلى الانهيار والإنهاك كالإصابة بمرض معين. (أبو حمد، 2013، ص. 10)

3.2. تعاريف تقوم على أساس تفاعل بين المنبه والاستجابة:

إن الفرد يميل إلى الحفاظ على استقرار علاقته مع العالم الخارجي من خلال التكيف معه و في هذا السياق عرفت بن زروال فتيحة (2008، ص. 26) الاجهاد بأنه «السيرورة التي تتفاعل بموجبها عوامل منبهة من بيئات مختلفة مع متغيرات فردية لتنتج استجابات فيزيولوجية، نفسية و سلوكية يوظف الفرد أنشطة تكيفية خاصة به للحفاظ على هذه الاستجابات ضمن نطاقها الطبيعي». أي ينبغي على الفرد أن يتكيف مع هذه المنبهات المختلفة من أجل توازن استجاباته لها. و على نفس الرأي يعتبر Folkman & Lazarus أن الإجهاد هو علاقة حصرية بين الشخص و البيئة المحيطة به والتي ينظر إليها أنها مرهقة أو أنها تجاوزت حدوده في التكيف و تهدد صحته، وبالتالي يضطر الفرد إلى التصرف من أجل إعادة التكيف مع الظروف الجديدة (Shahsavarani , Abadi , Kalkhoran,) 2015, p. 233

رغم أن جميع التعاريف تركز على الجانب السلبي للإجهاد النفسي، إلا أنه ينبغي أن نذكر أن معناه يتضمن الحركة والعملية، وهو جزء من مفهوم الحياة نفسها؛ إذ إن الحياة متحركة وديناميكية، وبالتالي من الطبيعي وجود بعض الحركات والعمليات التي يكتسبها الإنسان لفهمها واكتساب الخبرة. هذا ما أكده الخبير في مجال الإجهاد، "سيلي هانس"، الذي أشار إلى أن "جرعة صغيرة من الإجهاد تجديد الحيوية، وتغفل القوى الحياتية، وتزيد من الخبرة". ومع ذلك، يمكن أن يكون الإجهاد النفسي ضاراً عندما يصل إلى مستوى معين أو يستمر لفترات طويلة، مما يؤدي إلى الإرهاق والتعب (ستيلينكوف، 2016، ص. 47)

باختصار، يمكن تصنيف تعاريف الإجهاد إلى عدة تيارات، حيث يعزو التيار الأول الإجهاد إلى الضغط الخارجي أو المنبه، بينما يركز التيار الثاني على استجابة الفرد لهذه الضغوط والمثيرات الخارجية، ويُعتبر التيار الثالث المفهوم التفاعلي للإجهاد بين المنبه والاستجابة.

3. المفاهيم المتعلقة بمصطلح الإجهاد النفسي:

يُعتبر مفهوم الإجهاد النفسي متشعباً ومتداخلاً، ويتصل بعدة مفاهيم أخرى. يُعتبر من الضروري توضيح الفروق بينه وبين المفاهيم الأخرى المتعلقة به، ومن بين هذه المفاهيم نجد:

1.3 الضغط النفسي Psychological Pressure: يمثل مجموعة من التحديات التي تواجه الفرد وتنشأ نتيجة إدراكه لتهديدات محتملة لصحته النفسية. يصاحب هذا الضغط اضطرابات عاطفية وفسولوجية تؤثر سلباً على الشخص (أبو دلو، 2015، ص. 193)، حيث يتميز الضغط النفسي عن الإجهاد بأنه غالباً ما يكون مطلوباً بمستوى معين في حياة الإنسان و يدرك بأنه قادر على التعامل معه، ولكن عندما يتجاوز حده المألوف يتحول إلى إجهاد نفسي

ويفقد الفرد السيطرة فيصبح مرهقا و مجهدا (الشويخ،2022، ص. 169 ؛ مكمهون، 2007، ص. 150)

2.3 الإنهاك النفسي Psychological Exhaustion : المعروف أيضاً بالإرهاق النفسي، يعبر عن حالة من الاستنزاف لطاقة الفرد نتيجة للضغوط التي تفوق قدرته والمتطلبات الزائدة والمستمرة التي يجد صعوبة في التكيف معها بطريقة مقبولة، مما يستدعي منه بذل جهد إضافي يفوق قدرته العادية (زكي علي،2013، ص. 28) ويمثل الإنهاك النفسي مرحلة متقدمة من الإجهاد النفسي، حيث يزداد مستوى الإنهاك كلما زادت الضغوط والتحديات التي يواجهها الفرد.

3.3 الاحتراق النفسي psychological Burnout: يعرف أيضاً بالاستنزاف العاطفي، ويمثل حالة نفسية تتسم بسمات سلبية مثل التوتر والانغلاق على الذات، وهذه الأعراض السلبية تؤدي إلى فقدان الفرد للرغبة في الأداء نتيجة للضغوط المستمرة ويصل الفرد إلى هذه المرحلة عندما يستنزف عاطفياً نتيجة فشله في التكيف مع بيئته العملية (شهابي،2021، ص. 54) وبالتالي، يعتبر الإجهاد النفسي، إلى جانب الإرهاق والتوتر، علامات مبكرة لظهور الاحتراق النفسي.

4.3 التوتر النفسي Psychological Anxiety: يشير إلى تغير في حالة التوازن النفسي ناتج عن مظاهر موجودة في البيئة المحيطة بالفرد، وينشأ عن جهود الفرد لمحاولة التكيف مع هذه المظاهر (ذنون و سلطان،2010، ص. 89)

5.3 القلق: يمثل حالة من التوتر المستمر ناجمة عن تهديد محتمل سواء كان واقعياً أم مجرد تخيل، ويترافق معه شعور بالخوف غير المحدد وظهور أعراض نفسية وجسدية.(المرزوقي،2008، ص. 88) وبالتالي يُعتبر القلق انفعالا شعورياً مؤلماً يتضمن

الخوف وتوقع الخطر وعدم اليقين تجاه المستقبل، وفي بعض الحالات قد يكون مبالغاً فيه دون أساس واضح.

6.3 الانفعال Emotion: يُعرف بأنه رد فعل معقد يسعى من خلاله الفرد للتعامل مع حدث شخصي أو مسألة معينة، وتكون الانفعالات مصاحبة لحالة الإجهاد ونتيجة عنها، مما قد يؤدي إلى ظهور اضطرابات انفعالية في ظروف الإجهاد مثل القلق والاكتئاب (عقاقبة، 2019، ص. 108)

يُلاحظ من خلال المفاهيم المتعلقة بالإجهاد النفسي أنها مترابطة ومتداخلة، حيث تمثل مراحل متسلسلة تتفاوت في شدتها وقدرة الفرد على التعامل معها، وتتشابه في أعراضها والعوامل المؤثرة فيها.

4. أعراض الإجهاد النفسي:

هناك مجموعة من العلامات والأعراض التي تشير إلى وجود الإجهاد النفسي لدى الفرد، وتبرز خطورته على الفرد بشكل خاص وعلى المجتمع بشكل عام، وتشمل هذه العلامات:

1.4 الأعراض الفيزيولوجية البدنية: تشمل مظاهر متعددة من الاضطرابات السيكو سوماتية، وهي مرتبطة بالصداع المستمر بأنواعه، والاضطرابات المعوية، وذبحة الصوت، وفقدان الشهية (زكي علي، 2008، ص. 65)، وتغيرات في أنماط النوم مثل الأرق والنوم الزائد، بالإضافة إلى التعب وتتميل اليدين والقدمين والشد العضلي (الشويخ، 2022، ص. 170)، هذه الأعراض تصاحبها آلام في العضلات وخاصة في منطقة الرقبة والأكتاف والظهر (بوفاتح، 2005، ص. 68)، وتوتر عضلي على شكل رجفة وتقلصات (المرزوقي، 2008، ص. 79)، بالإضافة إلى مرض فقر الدم وحب الشباب والأكزيما، واضطرابات في التنفس والربو الكاذب، وتغيرات هرمونية، والدوار والإغماء والتعرق والارتعاش الزائد (نمر، دت،

ص. 650)، وحموضة في المعدة (أبو صالح و حمادة، 2009، ص. 144)، وكذا زيادة التحسس من الفيروسات، وارتفاع ضغط الدم، ودورة دموية سيئة نتيجة توزيع الدم بطريقة غير متوازنة (ناصر، 2020، ص. 23).

2.4 الأعراض السلوكية: تشمل مجموعة من الانفعالات التي تظهر على سلوك الفرد، مثل التغيب الطويل عن الدراسة أو العمل، وقضم الأظافر (الشويخ، 2002، ص. 170)، واستهلاك المنبهات والمخدرات بشكل مفرط (بن زروال، 2009، ص. 119)، وسواس المرض (أبو حمد، 2013، ص. 25)، وكذلك عدم الانتظام في الأكل، وتغير في الأنشطة اليومية، وكثرة الحركة، وزيادة التدخين (بوفاتح، 2005، ص. 69)، وعدم المشاركة في النشاطات العائلية (المرزوقي، 2008، ص. 79).

3.4 الأعراض المعرفية: لخصها زكي علي (2008، ص. 66) في فقدان القدرة على الابتكار و انخفاض قدرة حل المشاكل بالإضافة إلى قلة القدرة على الانتباه والتركيز لفترة طويلة، كما يمكن أن تكون للفرد صعوبة في اتخاذ القرارات، واحتقار الدور وانخفاض مستوى تقدير الفرد لذاته، بالإضافة إلى حدوث تشويه للعمليات المعرفية له مثل التنظيم والتخطيط وحل المشاكل (المرزوقي، 2008، ص. 79).

4.4 الأعراض النفسية والانفعالية: وتشمل الاضطرابات النفسية التي يقع فيها الفرد و أيضا الاستجابات الانفعالية له والمتمثلة في الاحباط والقلق بالإضافة إلى عدم الاحساس بالمسؤولية وعدم الاسترخاء (زكي علي، 2008، ص. 66)، كما يبدأ الفرد بالنسيان وتزايد أخطائه، و تكثر الأحلام المزعجة و شعوره الدائم بالفراغ (بوفاتح، 2005، ص. 68)، إضافة إلى ذلك يكون الفرد متشائما و سريع البكاء، ولا يمكنه تحمل أبسط المسؤوليات ويكون من الصعب عليه بدء عمل ما لتزايد شكواه الدائمة، يصبح الفرد كذلك سريع الغضب و العدوانية حتى في المواقف الطبيعية و يزداد لديه مستوى العنف و خاصة في الوسط الأسري (أبو حمد، 2013، ص. 25)، الكآبة والشعور بعدم الأمان ستكون الرفيق الدائم للشخص

المجهد(المرزوقي،2008، ص. 79) بالإضافة إلى الحساسية المفرطة للضوء وللأصوات (نمر، دت، ص. 650)، يمر الفرد بفترات هلع يصاحبها ظهور للاكتئاب المفاجئ (ميمش،2017، ص. 438)، ويظهر لديه الاحتراق النفسي الذي يتولد نتيجة التعرض المستمر للضغوط(عقاقة،2019، ص. 122).

5.4 الأعراض الاجتماعية:

يظهر لدى الفرد الانسحاب الاجتماعي حيث تصبح لديه الحساسية المفرطة من تكوين علاقات اجتماعية جديدة لعدم الثقة في الآخرين، فيصبح يأجل المواعيد المهمة للهروب من الاحتكاك بالآخرين (بوفاتح،2005، ص. 69)

وقد قسم خويلدي (2015، ص. 42) تقسيم آخر لأعراض الإجهاد النفسي تتمثل في:

- الإنهاك النفسي: يتمثل في الغثيان والتوتر العضلي وانخفاض عام في مستوى الطاقة والإعياء.
- الإنهاك الانفعالي: الشعور بالإحباط واليأس والعجز والاكنتاب واللامبالاة، والشعور بالغضب دون سبب.
- الإنهاك العقلي: الشعور بعدم الرضا عن الذات وعن العمل والدراسة والحياة بصفة عامة والنظر إلى الأشخاص المحيطين بأنهم مصدر إزعاج و مشاكل.

5. أهم النظريات المفسرة للإجهاد النفسي:

1.5 نظرية الاستجابة للإجهاد النفسي (متلازمة التكيف العام):

طورها هانز سيللي، أيضاً باسم "زملة أعراض التكيف العام" أو "مجموعة الأعراض الحيوية للإجهاد" (بوفاتح، 2005، ص. 35) وفي عام 1976 اقترح سيللي نموذجاً ثلاثياً للاستجابة للإجهاد، يشمل تضخم قشرة الغدة الكظرية، ضمور الغدة للمفاوية، وقرحة الجهاز

الهضمي. ووجد أن هذه الأعراض مترابطة بشكل وثيق وتظهر كرد فعل للأمراض. تمكن سيلي من إحداث هذه الاستجابات في فئران المختبر باستخدام مواد مثل الفورمالين والإنزيمات والحرارة والبرودة، وأطلق على هذه العملية "نداء السلاح"، مشيرًا إلى رد فعل الجسم تجاه المحفزات الخارجية. هذه الاستجابة سماها "الإجهاد"، وهو مصطلح ظهر لأول مرة عام 1936 (Hill Rice, wd, p. 22).

تُعتبر متلازمة التكيف العام السبب الرئيسي في أن الإجهاد يُعد مصدرًا للمشاكل الصحية، حيث يُغيّر الطريقة التي يعمل بها الجسم بشكل طبيعي، مما يُعطل التوازن ويُظهر أعراضًا سماها سيلي "زملة تناذر أعراض التكيف العام"، ولقد حدّد سيلي ثلاث مراحل يمر بها الجسم للوصول إلى مرحلة الإجهاد: مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، ومرحلة الإنهاك أو الإجهاد (خويلدي، 2015، ص. 49).

2.5 نظرية هولمز و راهي (Holms and Rahe):

تركز هذه النظرية على تأثير أحداث الحياة المتنوعة، بغض النظر عن شدتها ومدتها، مثل الطلاق، وفاة شخص مقرب، أو خسارة العمل. يتم قياس مستوى الإجهاد للفرد عبر استمارات تحدد عدد الضغوط والمجهودات التي يواجهها خلال فترة زمنية محددة. تعتمد هذه النظرية على مفاهيم أساسية هي:

- التكيف مع البيئة: يحتاج الأفراد إلى التكيف مع بيئتهم عبر إحداث تغييرات تتماشى مع متطلباتهم، ويعتبر هذا التغيير طبيعيًا.
- التغيير المؤلم: التغيير قد يكون مؤلمًا حتى لو كان مرغوبًا، إذ يتطلب وقتًا وجهدًا ونظرة مختلفة.
- الإجهاد كعائق للتكيف: يشكل الإجهاد حاجزًا أمام عملية التكيف أو إعادة التكيف مع المحيط الخارجي والتغيرات الحاصلة فيه (ناصر، 2020، ص. 24).

نستنتج أن هذه النظرية تركز على التغيرات في الحياة ومحاولة الفرد التكيف معها بغض النظر عن نوعها أو مدتها.

3.5 نظرية كوبر:

تسلط هذه النظرية الضوء على أسباب المجهدات وتأثيرها السلبي على الفرد، حيث تهدد هذه المجهدات أهداف الحياة وتعرقل مسار الفرد. فعند الشعور بالإجهاد، يحاول الفرد استخدام استراتيجيات للتعامل مع المواقف الضاغطة، وإذا فشل في ذلك واستمرت الضغوط لفترة طويلة، فقد يصاب بأمراض نفسية وجسدية، مما يؤدي به إلى الاكتئاب والقلق وانخفاض الدافعية (هدور، 2020، ص. 75).

4.5 نظرية الكر والفر لكانون (Cannon):

تُعرف أيضًا بنظرية "المواجهة" أو "الهروب"، حيث تتناول استجابة الفرد للمواقف الضاغطة من خلال المواجهة أو التجنب والهروب. تُعد هذه الاستجابة تكيفية، ولكنها قد تصبح ضارة إذا استمرت الضغوط، مما يزيد من الأداء الانفعالي والفيزيولوجي للفرد. وشرح والتر كانون صاحب النظرية، التغيرات العضوية التي ترافق سلوك الهرب أو الهجوم، إذ يتم تنشيط الغدة النخامية من قبل المهاد (Hypothalamus)، وهو المركز الأساسي لسلوك الهرب أو الهجوم، ويتحكم أيضًا في الجهاز العصبي المستقل، الذي ينظم إفرازات الجسم لمادة الأندروفين (Endorphine) والأدرينالين (Adrenaline) (طوبال، 2017، ص. 64). وتفرز مادة الأدرينالين من الغدة الكظرية فوق الكلى، لتهيئ الجسم لمواجهة تحديات البيئة عند التعرض لمواقف مجهدة. وتؤدي إلى ظهور أعراض فيزيولوجية مثل زيادة ضربات القلب، معدل التنفس، والتعرق، وهذه كلها أعراض للإجهاد (Chaudhary, 2020, p. 1).

5.5 نظرية التقدير المعرفي لازاروس (1970):

تُعدُّ نظرية لازاروس بالتقدير المعرفي الذي يقوم به الفرد للمواقف الضاغطة، وتأخذ في اعتبارها عوامل شخصية وخارجية مرتبطة بالبيئة الاجتماعية (خويلدي، 2015، ص. 50). حسب لازاروس، يحدث الإجهاد عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدرته على التكيف، إضافة إلى دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الإجهاد. ويرى لازاروس أن الإجهاد ينشأ من التناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى إدراك وتقدير التهديد عبر مرحلتين:

المرحلة الأولى: يتم فيها تحديد أن الأحداث بحد ذاتها تُعتبر مُجهِّدات.

المرحلة الثانية: تشمل معرفة أساليب مواجهة هذه الأحداث والمشكلات (علي إيبو، 2019، ص. 103).

6.5 النظرية السلوكية:

تركز المدرسة السلوكية على سلوك الفرد وترى أن السلوكيات، سواء كانت سوية أو غير سوية، مكتسبة ويمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم في ظل ظروف ملائمة. ويعتبر الإجهاد النفسي سلوكاً غير سوي ناتجاً عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع بيئته، حيث يُعد فشلاً في تعلم المهارات الأساسية للتعامل مع البيئة. في هذه النظرية، يُنظر إلى الإجهاد النفسي كحالة داخلية ناجمة عن عوامل وظروف مضطربة، ويمكن تعديله من خلال استراتيجيات النظرية السلوكية (أبوحمدة، 2013، ص. 22).

6. مراحل حدوث الإجهاد النفسي:

إن الإجهاد النفسي لا يحدث فجأة بل عقب عدة مراحل وتتمثل هذه المراحل حسب هانز سيللي في:

✓ المرحلة الأولى (الارتكاس للتببيه المنذر للإجهاد أو مرحلة الإنذار والتببيه):

تعني أن يكون الفرد منتبها ومدركا للحادث الضاغط (معرفة مصادر الخطر)، ولعل المثل الشعبي الذي يقول: "الباب الذي يأتي منه الريح (الضغوط و المشاكل)، سُدّه و استرح" ، نموذج مثالي لمدى وعي و فهم و إدراك الفرد بمصدر المجهودات التي تسبب الإجهاد (غانم، 2009، ص. 16)

تتضمن هذه المرحلة تحفيز الجهاز العصبي اللاإرادي، مما يؤدي إلى "الصدمة الأولية" التي تتصف بانخفاض نشاط الجهاز العصبي، ضعف العضلات، انخفاض ضغط الدم، وانخفاض الحرارة. تستمر هذه المرحلة من بضع لحظات إلى 24 ساعة حسب شدة الضغط وضعف الفرد، وتظهر علامات فيزيولوجية مثل التعرق، تسارع ضربات القلب، الصداع، عسر البلع، ألم في الصدر، صعوبة التنفس، والشعور بالدوار. بعد ذلك، ينتقل الجسم إلى مرحلة المقاومة (بن زروال، 2008، ص. 45).

✓ المرحلة الثانية (مرحلة المقاومة أو الاستجابة للإنذار):

فيها يتأقلم الفرد مع الإجهاد، ويحافظ على طاقته Energie Conservation، وفيها تكون استجابات سلوكية مثلا: التأخر على موعد العمل أو الدراسة، زيادة استهلاك المنبهات، اللامبالاة، الشعور بالتعب (خويلدي، 2015، ص. 40) حيث يحاول الجسم في هذه الفترة إعادة شحن نفسه للدفاع ضد الضغط، حيث تنخفض ردود الفعل الإنذارية ويتم إنشاء مقاومة كاملة للضغط. يهدف الجسم إلى الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء في مواجهة الضغط،

باستخدام آليات الدفاع بعناية لتحقيق التوازن (الشخانية، 2010، ص. 23؛ Hill Rice, p. 23). وإذا لم يستطع أن يتكيف يشعر بالإرهاك وينتقل إلى المرحلة الثالثة.

✓ المرحلة الثالثة (مرحلة الإجهاد):

عندما يفشل الفرد في التكيف مع الضغوط، تُستنزف طاقته ويعاني من أعراض نفسية و جسدية مختلفة (أبو حمد، 2013، ص. 19). ويعتبر ظهور مؤشرين على الأقل يدل على أن الفرد مُجهَد وليس بالضرورة ظهور جميع الأعراض لذلك، وفي نهاية هذه المرحلة يكون لدى الفرد احتياطي لطاقة التلاؤم و استنفاد العامل المسبب للإجهاد (خويلدي، 2015، ص. 40). وإذا استمر الإجهاد دون مواجهة قد يؤدي إلى الوفاة، ويرى سيلبي أن أمراض التكيف تنتج عن المقاومة المستمرة للإجهاد، عندما يحاول الفرد أن يتكيف و يتلاءم مع بيئته (حديان، 2014، ص. 463)

7. مصادر الإجهاد النفسي:

تتعدد مصادر الإجهاد النفسي وخاصةً بالنسبة للطلاب الجامعي، وفقاً لخصائص شخصيته وطبيعة أنشطته وظروف البيئة المحيطة به. وقد صنف الباحثون هذه المصادر وفقاً لوجهات نظرهم ومواضيع بحوثهم. وفيما يلي نعرض بعضاً منها:

- الصراع بين الأدوار: يعد من أهم مصادر الإجهاد النفسي، فالأبحاث تشير إلى أن هذا الصراع يساهم في خلق توتر عاطفي ونفسي، يتجلى الصراع عند تعارض دورين مهمين في حياة الإنسان، مثل العمل والأسرة، أو الدراسة والأسرة. مثلاً، السفر للدراسة بعيداً عن الأسرة يسبب قلقاً وإجهاداً للفرد (بنين وبنين، 2016، ص. 97)
- الشعور بالنقص: يحدث الإجهاد عند عدم التوازن بين ما يتوقعه الفرد وما يحدث فعلياً. فالطالب غالباً يقارن نجاحاته بنجاحات زملائه. وإذا لم تتحقق النتائج المتوقعة، يؤدي ذلك إلى ضغط وإجهاد (خويلدي، 2015، ص. 48).

▪ الضوضاء: تعرف أيضاً بالتلوث السمعي، وهي من الظروف اليومية المحيطة بالإنسان، خاصة للعامل أو الطالب. فالضوضاء تسبب التوتر والقلق وعدم التركيز، وجسم الإنسان يستجيب لها بإفراز الكورتيزون (مما يرفع ضغط الدم) أو الأدرينالين (لمواجهة التوتر) (خويلدي، 2015، ص. 48).

▪ الحياة اليومية وتغييراتها: تؤثر التغييرات اليومية، سواء كانت سلبية أو إيجابية، على الفرد وأدائه. فكلما زادت شدة الضغوط، زاد الشعور بالإجهاد النفسي.

يمكن تصنيف مصادر الاجهاد النفسي الى مصادر داخلية واخرى خارجية:

○ المصادر الداخلية:

فهي تتعلق بالتكوين النفسي للفرد، مثل نمط شخصيته وتأثيرها على الشعور بالإجهاد، والدوافع والاتجاهات والقيم والعادات (علي أيوب، 2019، ص. 60). حيث تشمل الإحباط الذي يعتبر حالة انفعالية سلبية تنشأ عندما تعترض العوائق تحقيق أهداف الفرد. بالإضافة إلى الصراع الذي ينشأ من ظهور دافعين غير متطابقين يتطلبان اختيار أحدهما، مثل الصراع بين الأدوار الذي يؤدي بدوره إلى الإجهاد، كما يعتبر التغيير أو الانتقال مصدرا مهما للإجهاد مثل انتقال الطالب إلى جامعة جديدة في بيئة وظروف مختلفة (المرزوقي، 2008، ص. 77) وعند انتقال الطالب ستتكون لديه مصادر أخرى للضغط و الإجهاد كالانفعالات و المشاعر التي تتمثل في ردود فعل الطالب واستجابته على مستوى انفعالاته من قلق واحباط وأيضا كالتفكير في المستقبل لأن الطالب من أكثر الأشخاص الذين لديهم قلق المستقبل، حيث يعيش في حالة اضطراب وقلق وبمجرد التفكير أنه إذا أكمل دراسته في الجامعة سيصطدم بواقع البطالة سيفقده شغفه ودافعيته للدراسة والإنجاز(البكيري،2021، ص. 51)

○ المصادر الخارجية:

فهي تلعب دورا مهما في التأثير على شعور الفرد بالإجهاد النفسي فهي تشمل البيئة الطبيعية مثل الظروف الجغرافية والكوارث الطبيعية (زكي علي، 2008، ص. 63)، بالإضافة إلى بيئة التلوث التي تؤدي إلى آثار نفسية و سلوكية خطيرة، و البيئة السكانية مثل زيادة الكثافة السكانية والازدحام (المرزوقي، 2008، ص. 77)، ومن جهة أخرى تعد البيئة الجامعية أيضا مصدرا رئيسيا للإجهاد النفسي فهي تشمل على الاكتظاظ داخل قاعات الدراسة وعدم توفر مرافق مريحة للطلبة (بن عباد وعيسو، دت، ص. 14)، بالإضافة إلى ذلك البرامج الدراسية الطويلة والتي لا تراعي الفروق الفردية وبالتالي تؤدي إلى الشعور بالملل و الاستنفاد، كما تلعب العلاقات الاجتماعية دورا مهما، حيث يشعر الطلبة بعدم الأمان نتيجة الاحباط في الوسط الجامعي (بن عباد وعيسو، دت، ص. 15)، كما تؤثر البيئة الأسرية أيضا على نفسية الطالب خاصة في حالة الضغوط الاقتصادية والمشاكل الأسرية العنف أو وفاة أحد الوالدين، مما يزيد من الإجهاد النفسي (المرزوقي، 2008، ص. 78)

8. مكونات الإجهاد النفسي:

للإجهاد ثلاثة عناصر متكاملة ومشاركة مستتبطة من التعاريف السابقة والنماذج التي وضعها الباحثون وتتمثل في: (بن زروال، 2008، ص. 64)

1.8 عنصر المثير (القوى الضاغطة أو المجهدات):

وهي المثيرات والمتطلبات والضغوط التي تأتي من البيئة الخارجية أو من الشخص في حد ذاته، وعلى الإنسان أن يتكيف معها عن طريق الاستجابة لها.

2.8 عنصر الاستجابة:

وهو عبارة عن ردة فعل الفرد تجاه العنصر المثير أو المجهودات داخلية كانت أو خارجية، وهذه الاستجابة تكون أما فيزيولوجية: كأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، أو نفسية وسلوكية: كالقلق والصدمة والاكتئاب.

3.8 عنصر التفاعل:

يتفاعل الفرد مع المجهودات من خلال معتقداته وأفكاره وتبؤاته وتجاربه في الحياة، وقدرة الفرد على التعامل مع المثير واحتوائه والسيطرة عليه. فهذه العمليات تختلف من شخص لآخر.

9. أنواع الإجهاد النفسي:

لقد أدى اختلاف وجهات النظر بين العلماء و الباحثين وتعدد التفسيرات النظرية للإجهاد النفسي إلى وجود اختلاف في أنواعه و تصنيفاته، وفيما يلي سنبرز أهمها:

◆ الإجهاد المفيد (الإيجابي) Leustress , Le bon stress:

وهو الذي يضع الإنسان في ظروف جيدة لاستغلال قدراته وإمكانياته بشكل منسجم (حديدان، 2014، ص. 464)، ويعبر أيضاً عنه بـ "ملح الحياة" لدوره الفعّال في تنشيط الأجهزة الفيزيولوجية والتكيف مع المواقف المهددة للصحة (خويلدي، 2015، ص. 43)

◆ الإجهاد المضر (السلبي) Mauvais:

وهو الذي يسبب أضراراً جسدية أو نفسية للفرد عند بلوغه مستوى معين واستمراره لفترات طويلة، مما يؤدي إلى الإرهاق والإنهاك وحتى الإصابة بأمراض عضوية مختلفة (خويلدي، 2015، ص. 43). فإذا كان الإجهاد النفسي بمستوى قليل يمكن أن يكون مفيداً، لكن إذا زاد حده سيؤدي إلى عواقب وخيمة.

الجدول التالي يُبين أعراض كل من الإجهاد الإيجابي والسلبي والفرق بينهما:

جدول رقم (01) يوضح الفرق بين الإجهاد الإيجابي والسلبي.

الإجهاد السلبي	الإجهاد الإيجابي
1. يسبب انخفاضا في الدافعية.	1. يمنح دافعا للعمل.
2. يولد ارتباكا.	2. يساعد على التفكير.
3. الأرق.	3. النوم الجيد.
4. يدعو للتفكير في الجهد المبذول.	4. يحافظ على التركيز على النتائج.
5. الاحساس بالقلق.	5. يمنح الإحساس بالمتعة.
6. يسبب الضعف.	6. يمد الفرد بالقوة والثقة.
7. التشاؤم من المستقبل.	7. التفاؤل بالمستقبل.

(عنا، 2018، ص. 28)

◆ الإجهاد الحاد والإجهاد المزمن:

يختلفان في تأثيرهما على صحة الفرد. فالإجهاد الحاد **Acute Stress** يتمثل في استجابة فورية لموقف ضاغط، ويمكن أن يظهر بعد حدث مهم مثل الحداد أو الطرد من العمل، وتتغير هذه الاستجابة من شخص لآخر (ناصر، 2020، ص. 35)، وإذا تكرر ظهور هذا النوع من الإجهاد، ستظهر آثار سلبية على الصحة النفسية والجسدية وسلوكيات الفرد، ويمكن تسميته أيضاً بالصدمة (بن زروال، 2008، ص. 64)، أما الإجهاد المزمن **Chronic Stress**، فيكون نتيجة لأسباب متراكمة ومستمرة أحدثت إجهاداً نفسياً ملازماً للإنسان (طوبال، 2017، ص. 51)، فعندما يشعر الفرد بأن المطلوب منه يفوق قدرته، سيحس بالإجهاد حتى يتحول إلى إجهاد مزمن قد يعرض حياته للخطر. (ناصر، 2020، ص. 35) وفي نفس السياق تشير بن زروال (2008، ص. 65) نقلاً عن جريجان (1999) إلى أن التراكمات الصغيرة تستنزف الجسم، مما يجعله غير قادر

على المقاومة، ويظهر الاستجابة لهذا الإجهاد على شكل أمراض جسدية تؤدي إلى هلاك الشخص، مثل الخلافات المستمرة بين الزوجين أو العمل مع مدير لا يطاق أو العيش في مكان غير مريح (مرزوقي، 2008، ص. 76)

◆ إجهاد ما بعد الصدمة:

ينجم عن حوادث صادمة مثل رؤية جريمة قتل أو حادث مروع، ويتميز بظهور أعراض تدوم لأكثر من شهر، مثل الكوابيس واليقظة المفرطة وتجنب كل ما يتعلق بالصدمة وتغيرات في المزاج، مما يسبب للفرد الانطواء والعزلة والحزن الدائم وعدم الاستقرار، وأحياناً يؤدي إلى الانتحار (ناصر، 2020، ص. 36). وتشير الإحصائيات إلى أن الكوارث الطبيعية تسبب أعراض الإجهاد ما بعد الصدمات عند نسبة تتراوح بين 3-16% من الناجين، بينما تبلغ النسبة عند أسرى الحروب بين 47-50%، حيث يعيش المصابون بالحدث من جديد من خلال أحلام مزعجة واضطرابات شديدة في النوم وحساسية تجاه الأصوات المزعجة، بالإضافة إلى التوتر والعصبية (أبو صالح، حمادة، 2009، ص. 146)

◆ الإجهاد المتوقع **Anticipatory Stress**: هو استجابة الفرد لإجهاد متوقع، حيث يكون مستعداً ومحضراً لجسمه وذهنه، وهدفه تعديل درجة الإجهاد (بن زروال، 2008، ص.

(64

◆ الإجهاد الصحي:

يشير إلى تجديد القدرة على التكيف مع التغييرات في البيئة الخارجية وتطوراتها، ويكون مهماً خلال المراحل الانتقالية مثل الترقية في العمل (خويلدي، 2015، ص. 43)

◆ الإجهاد المرضي:

يحدث نتيجة لشدة وتكرار المُجهّدات، حيث يزيد جسم الإنسان من إفراز هرمون الأدرينالين وتحدث تغييرات فيزيولوجية، وإذا استمر الموقف الخطر والمهدد فإنه يمكن أن يؤدي إلى إجهاد مرضي يسبب انهيار الفرد (خويلدي، 2015، ص. 44)

10. العوامل المؤثرة على الإجهاد النفسي:

تختلف العوامل المؤثرة على الإجهاد النفسي من شخص لآخر، وهذا يعود لتأثير مصادر الإجهاد عليها، ومن بين العوامل التي تؤثر على الإجهاد النفسي لدى الفرد، الإدراك و التفسير المعرفي حيث تعتمد الطبيعة و البيئة مصدر الإجهاد على إدراك الفرد قد يتفاوت تفسير الأحداث المجهدة من شخص لآخر (عنا، 2018، ص. 46)، مثلا يمكن لشخص معين أن يستفيد من الضغوطات كوجود اكتظاظ مروري بطريقة إيجابية مثل الاستمتاع بوقت الفراغ كما يمكن أن يستجيب شخص آخر بالقلق و الانفعال، أي أن لكل شخص إجهاده. (بن زروال، 2008، ص. 83) حيث يقول جودهارت (1985) Goodhart في هذا السياق «إذا فكرت في مصطلح سلبي فإنك ستحصل على نتائج سلبية، وإذا فكرت في مصطلح إيجابي فإنك ستحصل على نتائج إيجابية» (عبد المعطي، 2009، ص. 55)، هكذا هو الإجهاد فهو يعتمد على إدراك الفرد. كما تؤكد الدراسات على أهمية الدعم الاجتماعي في تقليل تأثيرات الإجهاد، حيث يمكن لدعم الأصدقاء والزملاء في العمل أو الدراسة أن يسهم في تقليل الضغوطات (عنا، 2018، ص. 47)، أما العامل الآخر فهو الصلابة النفسية و التي تعني القدرة على التحمل والتكيف مع الضغوطات، وقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يمكنهم التنبؤ بالآزمات والتغلب على التحديات بفعالية (غانم، 2009، ص. 60). ورغم أهمية التنافس في بعض الحالات للوصول إلى مستويات أفضل، إلا أنه يعتبر أحيانا عاملا قد يؤدي إلى زيادة الضغط والإجهاد، كما تسبب

الأحداث الشخصية مثل فقدان الأحباء أو التغييرات في المسؤوليات توترًا نفسيًا وإجهادًا يؤثران على الصحة النفسية والعملية (علي أيبو، 2019، ص. 79)

11. قياس الإجهاد النفسي: تعددت طرق وأدوات قياس الإجهاد النفسي حيث تصنف انطلاقًا من المؤشرات الخاصة بالإجهاد. وقد صنف ناصري (2020، ص. 42) هذه الأدوات إلى مقاييس فيزيولوجية ومقاييس نفسية:

1.11 المقاييس الفيزيولوجية: حيث تستخدم في المختبرات لقياس علامات الإجهاد مثل معدل التنفس، سرعة ضربات القلب، وضغط الدم، وتتطلب وجود الأفراد في العينة وتحت إشراف مختصين. لكن لا يمكن الاعتماد عليها بشكل كامل لأنها قد تكون غير دقيقة في بعض الأحيان، على سبيل المثال انخفاض مستوى الكورتيزون في الجسم قد يكون إيجابيًا في بعض الحالات وسلبًا في حالات أخرى، حيث يمكن أن ينخفض مع الإجهاد بسبب عدم قدرة الجسم على إنتاجه، بينما يمكن أن يرتفع عندما يكون الفرد مسترخيًا (قويدري، 2011، ص. 83)

من المقاييس الفيزيولوجية نجد: (بن زروال، 2008، ص. 114)

- التحليل البيو كيميائي مثل: معدلات الأدرينالين، والكورتيزون في الدم أو البول.
- قياس العمليات الفيزيولوجية مثل: التصوير الكهربائي للدماغ
- Electroencephalogramme والتخطيط الكهربائي للقلب Electrocardiogramme.
- الملاحظة المباشر للتوتر العضلي.
- التغيب عن الدراسة أو العمل.
- استبيانات الملاحظة الذاتية للأعراض الجسدية مثل: الفحص الصحي الشهري لروز وزملائه.
- قياسات المزاج والقلق مثل: سلم التقييم الذاتي للقلق وقائمة وسمة القلق State-Trait Anxiety Inventory لسيلبرجر وزملائه.

- قياسات التعب ومشاكل النوم مثل: سلم تناذر التعب Fatigue Syndrome Scale.
- المقابلات الإكلينيكية المنظمة.

2.11 المقاييس النفسية: يكون الإجهاد قابلاً للقياس عندما تكون محددات استجابة الإجهاد نفسية (ناصرى، 2020، ص43). ويكون قياسه من خلال أساليب التقرير الذاتي Self reports كالاستبيانات والاختبارات والمقابلات، و أيضاً من خلال المقاييس السلوكية behavioral Scales كالملاحظة والاختبارات الادائية (قويدري، 2011، ص. 81)

◆ مقياس هولمز وراهي:

من أشهر المقاييس التي تقيس أحداث الحياة الضاغطة و أطلق عليه مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي، يتكون من 43 حدثاً حياتياً، تتباين في مدى ما تثيره من مشقة، ومن بين هذه الأحداث: موت قريب من العائلة، زواج، سجن، طلاق، تغيير السكن، تغيير مؤسسة مدرسية (قويدري، 2011، ص. 83).

◆ جداول التشخيص:

وضعه ليونار ديروغايتس يتألف من 90 موضوعاً تقيس أعراض القلق النفسي و يقدم هذا الجدول ثلاث مقاييس اجمالية لأعراض القلق، ولا يرتبط بالعمل المهني بشكل خاص (ستورا، 1997، ص. 110)

◆ مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:

بناه كل من ماسلاش Maslach و جاكسون Jackson يقيس 3 أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي وهي: الإجهاد الانفعالي، تبدد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز، يضم 22 فقرة متعلقة بشعور الفرد بمهمته. يضم استجابتين، الأولى تخص تكرار الشعور (من 0 إلى 64) أما

الثانية تخص شدة الشعور (من 0 إلى 6)، وتصنف درجة الاحتراق النفسي من عالية إلى منخفضة حسب ما ذكر سابقا (بن زروال، 2008، ص. 116)

12. أساليب مواجهة الإجهاد النفسي:

إن أساليب مواجهة الإجهاد النفسي تعد جزءاً لا يتجزأ من الاهتمام بالصحة النفسية، إذ تشكل استراتيجيات التعامل مع الضغوطات والتحديات جزءاً أساسياً في مواجهة الحياة اليومية. إذ يُعرف مصطلح "المواجهة" بأنه أي جهد يبذله الفرد، سواء كان صحياً أو غير صحي، لتقليل الشعور بالإجهاد أو التأقلم مع تأثيراته بأقل طريقة مؤلمة (عبد المعطي، 2009، ص. 97)، من بين أساليب المواجهة المعروفة هي الفرع إلى الله، حيث يلجأ الفرد إلى الصلاة وقراءة القرآن للتخفيف من الإجهاد، ويُعتبر هذا النوع من المواجهة جزءاً مهماً من العلاج النفسي والطبي، لقوله تعالى: ((وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ)) سورة الإسراء، الآية -82- ، وقوله أيضاً: ((وَإِذَا مَرَّضتُ فَهُوَ يَشْفِينِ)) سورة الشعراء الآية -80- (خويلدي، 2015، ص. 57)، كما تنقسم استراتيجيات المواجهة إلى آليات دفاعية إيجابية وسلبية، حيث تعتمد آليات الدفاع الإيجابية على المقاومة والصمود، فقد تكون بطريقة تضخيم الفرد لذاته، والتسلط والاحتقار (بن زروال، 2008، ص. 122، 123)، في حين تستند آليات الدفاع السلبية على الهروب والتجنب للمحافظة على التوازن، مثل الهروب في الخوف كتجنب الفرد للمرتفعات، والهروب في الانتظار كأن يبقى الفرد يبكي حتا يواسيه الآخرون لأنه يريد الحماية والأمان، بالإضافة إلى الهروب في صمت وهنا يثبط الفرد المجهودات حتى لا يظهر بمظهر الضعف (بن زروال، 2008، ص. 124، 125).

إن الاهتمام بمواجهة الإجهاد النفسي يساهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، ويقلل من تأثيرات الضغوط اليومية على الفرد، ومن بين الحلول المقترحة لمواجهة الإجهاد النفسي يأتي دور الضحك، حيث يساهم الضحك في تقوية جهاز المناعة وتخفيف الهرمونات المسببة

للإجهاد مثل الأدرينالين والكورتيزول، ويعمل على توسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم والأكسجين، مما يعزز الحماية من الأمراض القلبية والعصبية. (حجازي، 2017، ص. 217)

لمواجهة الإجهاد النفسي على الفرد أن يتبع النصائح الآتية:

- حاول الاستفادة من الوقت على نحو أفضل، لتقلل أعباء العمل و تراكماته.
- أكتب لائحة تحدد أهدافك و جدول أعمالك اليومي وذلك حسب الأولوية.
- تدرب على أخذ نفس عميق عند الإحساس بالإجهاد.
- درب نفسك على ممارسة الرياضة بانتظام لأنها تستهلك كمية كبيرة من الأدرينالين الذي ينتجه الإجهاد النفسي.
- تجريب العلاجات البديلة: كتمارين اليوغا، التدليك، الوخز بالإبر.
- تناول طعاما صحيا يحتوي على الخضار الطازجة والفاكهة، عندما يكون الجسم سليما
- سمكن للعقل أن يتفادى جميع المشاكل الحياتية (أبو صالح وحمادة، 2009، ص. 145)

ملخص الفصل: يتضح مما سبق أن الإجهاد النفسي أن له انعكاسات تعود بالسلب على الأفراد، والتي تظهر في شكل توتر وقلق، إنهاك، أمراض نفسية وجسدية، حيث يلحق الأضرار على الصعيد المهني والشخصي والدراسي، مما ينتج عنه انخفاض في الطاقة والدافعية للإنجاز وهذا راجع إلى المصادر والعوامل المختلفة المحيطة بالفرد والتي تؤدي إلى أعراض (نفسية انفعالية، سلوكية، فيزيولوجية...)، وهذا ما يستدعي طرق لمواجهته ولتجاوز هذه الضغوط، وكل هذه المعلومات سنستند عليها لمناقشة نتائج بحثنا.

الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز

تمهيد

1. تعريف الدافعية
2. المفاهيم المتعلقة بها
3. أهمية الدافعية
4. وظائف الدافعية
5. تصنيف الدوافع
6. تعريف دافعية الإنجاز
7. لمحة تاريخية لدافعية الإنجاز
8. مؤشرات الدافعية للإنجاز
9. مكونات الدافعية للإنجاز
10. أنواع الدافعية للإنجاز
11. أهمية الدافعية للإنجاز
12. خصائص الفرد المنجز
13. العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز
14. أهم النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز
15. قياس دافعية الإنجاز

خلاصة

تمهيد: تعد الدافعية أحد القوى المحركة التي تدفع الفرد وتوجه سلوكه نحو هدف معين فهي من العناصر الأساسية التي تؤثر في سلوك الفرد وبالتالي فهي تعتبر كمحفز أساسي يدفع الفرد نحو العمل والمثابرة، حيث أن الطالب الجامعي لا يستجيب لموضوع ما دون وجود دافع معين يسعى إلى تحقيقه. ولذلك سنتعرض في هذا الفصل إلى ماهية الدافعية بصفة عامة ثم الانتقال لماهية الدافعية للإنجاز، ومكوناتها ومؤثراتها، بالإضافة إلى خصائصها و العوامل المؤثرة فيها و أخيرا النظريات المفسرة لها.

1. تعريف الدافعية:

في اللاتينية "motivus" تعني "mobile" أي الحركة، وأصل الفعل "de movere" يعني يحرك "mouvoir" وتعني مجموع العوامل المحددة لسلوك الفرد (بشقة، 2009، ص. 75)، وتسمى في اللغة العربية بالدافع و تعني التحريك، واندفع يعني أسرع في السير، والدفع عند علماء النفس يعني كل ما يحرك السلوك الإنساني ويهدف إلى إشباع حاجات ما أو تحقيق أهداف معينة (برابح، 2020، ص. 155).

أما اصطلاحا يعرف قهلوز (2019، ص. 101) الدافعية بأنها إحدى خصائص السلوك الانساني، وهي القوة أو الطاقة النفسية الداخلية التي توجه سلوك الفرد واستجابته للمواقف المحيطة به. وتتمثل الدوافع في رغبات وحاجات وتوقعات الفرد الذي يسعى دائما إلى إشباعها وتحقيقها لاستعادة الراحة النفسية، والدافعية تكون داخلية تستثار من خلال مواقف معينة مما يمكن الفرد من إشباع حاجاته. ويرى غباري (2008، ص. 16) بأن الدافعية هي عملية يتم بمقتضاها إثارة نشاط الكائن الحي وتنظيمه وتوجيهه إلى هدف محدد، كما أنها تحدث نتيجة مجموعة من المؤثرات سواء كانت داخلية خاصة بالفرد أو خارجية في البيئة التي يعيش فيها. مع أن هذه العملية لا تلاحظ مباشرة وإنما تستنتج من السلوك أو نفترض وجودها لتفسير ذلك السلوك (شرقي، 2010، ص. 68). كما تعتبر الدافعية حافز

داخلي توجه السلوك نحو بعض الغايات وتعمل على مساعدة الأفراد للتغلب على حالة الكسل والقصور (غباري، 2008، ص. 17). وفي حين يرى بن يوسف (2008، ص. 16) بأن الدافعية عبارة عن قوى داخلية تنطلق من ذاتية الفرد وتثير فيه الرغبة في الحصول على شيء أو تحقيق هدف معين وتعمل على توجيه تصرفاته ومسلكه في سبيل تحقيق هذا الشيء.

في المقابل يعرفها بوناب (2013، ص. 70) بأنها حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، بحيث تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة توازن السلوك. وكذلك تعتبر حالة دينامية مصدرها إدراكات الفرد لذاته ومحيطه والتي تحثه على اختيار نشاط والانخراط فيه والمثابرة على إنجازه لبلوغ هدف معين (شليبي، 2019، ص. 56)

يعود اختلاف التعريفات السابقة إلى اختلاف اتجاهات المدارس النفسية حول الدافعية، وتمثل هذا الاختلاف في: (برابح، 2020، ص. 158)

- من وجهة نظر السلوكية: ترى أن الدافعية هي حالة داخلية أو خارجية تحرك سلوك المتعلم وأدائه وتعمل على استمراره وتوجيهه نحو تحقيق الهدف، أي أن الدافعية تظهر على شكل استجابات لإشباع حاجات الفرد.
- من وجهة نظر المعرفية: حيث ترى بأنها حالة داخلية تحرك أفكار ومعارف المتعلمين، وبنيتهم المعرفية ووعيهم وانتباههم ومواصلة أدائهم للوصول إلى حالة التوازن.
- من وجهة نظر الإنسانية: وهي عبارة عن حالة استثارة داخلية تحرك المتعلم لاستغلال طاقته في أي موقف تعليمي يشترك فيه، ويهدف إلى إشباع دوافعه نحو المعرفة ومواصلة تحقيق ذاته

من خلال تقديمنا لمجموعة من التعريفات، نصل إلى أن الدافعية عموماً هي توجيه سلوك داخلي يحفز الفرد ويوجهه نحو تحقيق هدف معين يشعر بالحاجة إليه، سواء كانت هذه الحاجة مادية أو معنوية لتلبية حاجاته ورغباته.

2. بعض المفاهيم المتصلة بالدافعية:

1.2 الحاجة: تعرف بأنها الشعور بنقص أو افتقاد لشيء معين إذا توفر تحقق الإشباع، وقد تكون هذه الحاجة فسيولوجية داخلية مثل الحاجة لطعام والماء والهواء أو سيكولوجية اجتماعية مثل الحاجة للانتماء (قيس وحموك، 2014، ص. 56).

2.2 الرغبة: هي شعور بالميل نحو أشخاص أو أشياء معينة مثل رغبة الطالب في إتقان النظرية النسبية أو رغبته في السفر والاطلاع، وتنشأ من تفكير الفرد فيها أو إدراكه الأشياء المرغوبة (قيس وحموك، 2014، ص. 57).

3.2 الباعث: يؤكد علماء علم النفس بأن الباعث يرتبط بالمؤشرات الخارجية حيث يرى "فيناك" بأنه يشير إلى محفزات البيئة الخارجية المساعدة على تنشيط دافعية الأفراد سواء فسيولوجية أو اجتماعية (داسة، 2012، ص. 43).

4.2 الحافز: ويعني في الغالب المثيرات الداخلية والنواحي العضوية التي تبدأ بالنشاط وتجعل الكائن الحي مستعد للقيام باستنتاجات نحو موضوع معين في البيئة الخارجية، فالحافز يعبر عن حالة توتر عامة نتيجة لشعور الكائن الحي بحاجة معينة (رمضان وبوبكري، 2018، ص. 30).

5.2 الدافع: يقصد به كل ما يدفع السلوك، فهو قوة محرّكة وموجهة تدفع السلوك سواءً حركياً كان أم ذهنياً. بحيث يكون هذا السلوك داخلي أو سلوكاً خارجياً (شرقي، 2010، ص. 72).

يتضح مما سبق أن المفاهيم المتصلة بالدافعية مكملة لبعضها البعض فلا نستطيع فصل مفهوم عن الآخر، حيث أن الحافز والدافعية يعبران عن حالة من التوتر الداخلي نتيجة لشعور الفرد بحاجة معينة، ولتنشيط الدافعية نحتاج إلى محفزات البيئة الخارجية وهذا ما يعبر عنه بالباعث، وكذلك افتقادنا لبعض الأشياء يحقق لنا الحاجة وبالتالي إشباع رغباتنا من خلال حاجتنا لهذه الأشياء ومنه تتكون لدينا الرغبة.

3. أهمية الدافعية:

- تعتبر الدافعية عامل ضروري لتفسير أي سلوك، حيث لا يمكن أن يحدث أي سلوك ما لم يكن وراءه دافعية.
- إن الأفراد الذين يجهلون الدوافع الخاصة بهم سوف تتولد لديهم العديد من المتاعب و المشكلات في حياتهم اليومية و الاجتماعية، لذا وجب عليهم معرفة جميع دوافعهم.
- تؤثر الدافعية في أداء الفرد بحيث تجعله يقوم بالأعمال والمهام وفقا لها.
- وسيلة يمكن أن نستخدمها في إنجاز أهداف تعليمية معينة على نحو أفضل وفعال (بن يوسف، 2008، ص. 36).

4. وظائف الدافعية: تنقسم وظائف الدافعية إلى: (سهل، 2009، ص. 62)

- 1.4 وظيفة تنشيطية أو تحريكية: إن وجود الدافع من شأنه يقوم بتنشيط السلوك أو يستثيره ويحركه، فهي تطلق الطاقة المنشطة اللازمة والموجهة لأداء فعال.
- 2.4 وظيفة انتقائية أو تدميمية: تقوم هذه الوظيفة بعملية انتقاء السلوك فعند الاستجابة توجه سلوكنا نحو مثير معين مع تجاهل المثيرات الأخرى، وتتضمن هذه الوظيفة تلك الاستجابات المرتبطة بالثواب والعقاب.
- 3.4 وظيفة توجيهية: توجه السلوك اتجاه هدف خاص، فلا يكون لدينا شعور بالنجاح فقط، وإنما نشعر بإشباع كبير لحاجاتنا.

4.4 وظيفة المثابرة: وتعني أن السلوك يستمر لأنه يتعلق بهدف، أي المثابرة هي التي تجعل الفرد يتغلب على العقبات والصعوبات وتجعله يبدي الإصرار من أجل بلوغ الهدف (قهلوز، 2019، ص.103).

5. تصنيف الدوافع: تعدد تصنيفات الدوافع ونذكر منها ما يلي:

1.5 الدوافع الأولية (الفطرية): وهي متصلة بحياة الفرد وحاجاته الفسيولوجية الأساسية من بينها الجوع والعطش وهذه الحاجات مشتركة بين جميع الكائنات الحية، وإشباعها يكون بشكل مباشر وبطرق مختلفة من كائن إلى آخر، وهي دوافع يولد بها الفرد ولا يحتاج إلى تعلمها أو اكتسابها.

2.5 الدوافع الثانوية (المكتسبة): يتم تعلمها و اكتسابها من الإطار الثقافي الخاص بالفرد وتنشأ هذه الدوافع نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية المحيطة به وتتأثر بما يتلقاه الفرد من خبرات التعلم من هذه البيئة، حيث تختلف أساليب إشباعها باختلاف الإطار الثقافي للفرد، وتنقسم إلى قسمين هما: (قهلوز، 2019، ص. 104)

❖ الدوافع الداخلية الفردية: تتضمن استجابات مختلفة وهذا النوع من الدوافع يقف وراء إنجازات الفرد وإبداعاته الفكرية والسلوكية مثل دافع الفضول ودافع الكفاءة ودافع الإنجاز.

❖ الدوافع الخارجية والاجتماعية: وهي دوافع تنشأ نتيجة لعلاقة الفرد بالأشخاص الآخرين، ومن ثم فهي تدفع الفرد نحو القيام بأعمال معينة مثال ذلك تكوين علاقات اجتماعية، وميله إلى السيطرة، وميله إلى تأكيد الذات.

قدم ماسلو تنظيمًا هرميًا للدوافع في عدة مستويات (تصنيف للدوافع)، حيث يرى أن الحاجات المركبة وفق لنظام الهرمي تمتد من أكثر الحاجات فسيولوجية إلى أكثر الحاجات نضجا من الناحية النفسية، وهو يفترض خمس مستويات للحاجات الأساسية، تشمل الحاجات الفسيولوجية والتي تكفل بقاء الفرد من بينها الحاجة إلى الهواء والطعام والشراب، والحاجة للأمن وتشير إلى رغبة الفرد في الحماية من الخطر. وحدد الحاجات الاجتماعية بأنها الرغبة

في الانتماء والارتباط بالآخرين، أما الحاجة إلى التقدير فتتمثل في الرغبة في تحقيق الذات وتقدير الآخرين لها. وأخيرا حدد الحاجات إلى تحقيق الذات بانها رغبة الفرد في تحقيق امكاناته وتميبتها. (بوناب، 2013، ص. 76)

يتبين من خلال التطرق إلى عنصر التصنيفات أن كل فرد يولد بدوافع فطرية موجودة فيه ولا يمكن لأي فرد العيش من دونها لأنها تعتبر دوافع أساسية ومهمة في حياتنا، ويمكن للفرد أن يكتسب هذه الدوافع من خلال المحيط الذي يعيش فيه ويتم إشباعها بطرق متعددة، ومن بين الدوافع التي يكتسبها الفرد هي الدافعية للإنجاز.

6. تعريف دافعية الإنجاز:

يدل معنى الإنجاز على الإتمام في المعجم، فيقال مثلا انجزت الحاجة أي قضيت، وإنجازك إياها أي قضاؤها وإتمامها (الزهراني، 2018، ص. 306). وتعرف أيضا في اللغة الإنجليزية بكلمة "motivation" وتعني محفز، منشط، محرك (بوفتاح وآخرون، 2019، ص. 71).

أما اصطلاحا فيعتبر موراي "Murray" من الرواد الأوائل في تحديد مفهوم دافعية الإنجاز، فهو يرى أن الحاجة إلى الإنجاز تظهر من خلال سعي الفرد إلى القيام بأعمال صعبة بسرعة وبطريقة استقلالية، كما تتضمن تخطي الفرد لما يقابله من عقبات ووصوله إلى مستوى مرتفع من الأداء في أي مجال من مجالات الحياة (عيداد، دت، ص. 345) أي أن موراي ركز على أهمية الوقت والسرعة لدى الفرد المنجز الذي ينجز كل أعماله في وقت وجيز ويتخطى كل العقبات التي تواجهه. وأشار أيضا معيقل (2017، ص. 449) إلى أنها الرغبة في النجاح والتميز في الأداء ومحاولة التغلب على العقبات والكفاح من أجل التفوق في الدراسة والعمل، وهذه الرغبة تدفع الفرد للوصول إلى أهدافه. في حين ترى

الشندودي (2014، ص. 10) بأنها رغبة قوية في إنجاز وعمل أشياء على نحو جيد ومستقل، أي أن الفرد المنجز يحب دوماً أن يكون متميزاً في إنجاز مهامه.

كما اعتبر خليفة (2000، ص. 90) الدافع للإنجاز بأنه إشارة إلى استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد و ماثبرته في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز، ومن جهة أخرى يعرفها لبكيري(2011، ص. 88) بأنها دافع شديد التعقيد يمثل خصائص عقلية وانفعالية، تشير إلى الكفاح والمنافسة من أجل النجاح و التفوق على الآخرين في الأعمال والمهام التي تتضمن درجة من الصعوبة وذلك بمعدل مرتفع من النشاط وفي أقل وقت ممكن، وفي نفس السياق يرى بكري(2019، ص. 25) بأن الدافعية للإنجاز هي عدة دوافع مركبة من الطموح والمثابرة والتنافس توجه سلوك الفرد إلى تحقيق أداء أفضل بقصد إحراز النجاح والتقدير.

وتعرف أيضاً بأنها رغبة الفرد في أداء الأعمال بنشاط وقوة ومثابرة والتغلب على العوائق وتحقيق الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها (بندر، 2016، ص. 413). وهي الرغبة في النجاح عن طريق التجربة أو الاكتشاف أو الاشتراك في الأنشطة التي يعتمد النجاح فيها على جهد الفرد وقدراته (بندر، 2016، ص. 35)، وعرفها ماكلياند بأنها الأداء في ضوء مستوى الامتياز أو مجرد الرغبة في النجاح(موراي، 1988، ص. 193).

نلاحظ أن معظم التعريفات تركز على جوانب مهمة للفرد وهي النجاح والمثابرة والطموح والمنافسة والسرعة فكل هذه الجوانب تجعله يحقق أداء ممتاز ويتغلب على العقبات والصعوبات التي تواجهه بأقل جهد وأسرع وقت ممكن.

7. لمحة تاريخية عن دافعية الإنجاز:

يرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس إلى "ألفرد أدلر" "Alfred Adler" الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة، وقد عرض "كورت ليفن" "Levin" هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح، ويعتبر موراي Morray أول من وضع مفهوم الحاجة للإنجاز "Need for Achievement" بشكل دقيق بوصفه مكونا مهما من مكونات الشخصية في دراسته التي تحمل عنوان "استكشافات في الشخصية" و ذلك سنة 1938 (حيدرة، 2018، ص. 86)

تبنى ماكلياند وزملاؤه خطى موراي لاستكمال ومواصلة البحوث الميدانية في هذا المجال مستعينا ببعض الاختبارات الإسقاطية مثل اختبار تفهم الموضوع (TAT)، حيث قدموا نظرية لتفسير الدافعية للإنجاز وتعد من أوائل النظريات في دافعية الإنجاز سنة 1953 (بشقة، 2009، ص. 87)

نشر ماكلياند في سنة 1961 بجامعة هارفارد دراسة في كتابه الذي اشتهر به (مجتمع الإنجاز) حيث تميزت بتركيزها على البيئة التي تؤثر في الإنسان وتدفعه لكي يكون متحفزا في عمله، انطلاقا من الثقافة العائلية والاختلاط والاحتكاك بأفراد المجتمع (بشقة، 2009، ص. 87)

وقد حظي مفهوم دافعية الإنجاز باهتمام الباحثين العرب حيث توصل "الشربيني" 1978 إلى عدة سمات تعبر عن الدافع للإنجاز وهي الطموح، المثابرة، الاستقلال، الثقة بالنفس، الإلتقان، الحيوية، التفاؤل والمكانة، كما كشف "عبد القادر" 1978 من خلال استقراءه لمجموعة من الدراسات السابقة أن دافعية الإنجاز تتمثل في: الطموح العام، النجاح، التحمل من أجل الوصول للهدف (قوراري، 2014، ص. 73)

8. مؤشرات دافعية الإنجاز: (القني، 2020، ص. 197)

- المعارف: وهي المعلومات التي يمتلكها الفرد في أي مجال من مجالات الحياة.
 - المهارات: وهي التي تناسب إثبات خبرة ما عن طريق السلوك.
 - السمات: وتعني صفات الشخصية التي تؤدي إلى تصرف الفرد بشكل أو بآخر مثلا المواظبة، المثابرة والقابلية للتكيف.
 - الدوافع: وهي عبارة عن قوى داخلية متكررة تولد سلوكيات معينة في العمل مثلا.
- نستنتج من خلال ما سبق أنه يوجد هناك أربع مؤشرات أساسية نتعرف من خلالها على الفرد ذوي إنجاز عالي، فهي تعتبر مظاهر لدافعية الإنجاز.

9. مكونات دافعية الإنجاز: تحدد مكونات دافعية الإنجاز في: (دريسي، 2020، ص.

(63

- 1.9. الحافز المعرفي: الذي يعبر عن حالة "الانشغال بالعمل" بمعنى أن الفرد يحاول أن يشبع حاجاته لأن يعرف ويفهم، وتكمن مكافأة اكتشاف معرفة جديدة في كونها تعينه على أداء ما ينهض به من مهام بكفاءة أعلى.
 - 2.9. تكريس الذات: أو بمعنى آخر توجيه الأنا أو الذات تتمثل في رغبة الفرد في إحراز السمعة والمكانة عن طريق آرائه المميزة وفي نفس الوقت بالتقاليد الأكاديمية المعترف بها مما يؤدي إلى شعوره بكفايته واحترامه لذاته.
 - 3.9. دافع الانتماء: يتمثل في سعي الفرد في الحصول على الاعتراف والتقدير باستخدام نجاحه الأكاديمي ومختلف الأداءات، وهنا يأتي دور الوالدين كمصدر أولي لإشباع حاجات دافع الانتماء، ثم دور الأطراف المختلفة التي يتعامل معها الفرد، بحيث يعتمد عليهم في تكوين شخصيته ومن بينهم المؤسسات التعليمية.
- ويفترض أن يتكون الدافع للإنجاز من ثلاث أبعاد وهي كالاتي: (عثمان، 2010، ص. 77)

- البعد الشخصي: يتمثل هذا البعد في تحقيق الفرد لذاته من خلال الإنجاز وذلك عن طريق تحقيق دافعية ذاتية.
 - البعد الاجتماعي: ويقصد به تحقيق المتفوق في منافسة جميع المشاركين في مجالات مختلفة ويتضمن هذا البعد أيضا إلى التعاون مع الآخرين من أجل تحقيق هدف.
 - بعد المستوى العالي من الإنجاز: ويقصد بهذا البعد أن صاحب المستوى العالي في الإنجاز يهدف إلى المستوى الجيد والممتاز في كل ما يقوم به من عمل.
 - يمكن القول مما سبق أن مكونات الدافعية للإنجاز توضح العناصر الداخلية و العمليات التي تشكل الدافعية، أما بالنسبة للأبعاد فهي تصف أنواع أو جوانب الدافعية بشكل شامل، حيث يمكن أن تصنف تحتها الدافعية للإنجاز.
10. أنواع دافعية الإنجاز: صنف بوفاتح (2019، ص. 72) الدافعية للإنجاز إلى

صنفين:

- دافعية الإنجاز الذاتي: والذي يتمثل في منافسة الفرد لذاته من خلال مواجهة قراراته ومعاييرها الذاتية، وتتضمن المعايير الذاتية الشخصية الخاصة به في مواقف الإنجاز، وتقدير الفرد لاحتمال النجاح في أداء المهمة وقيمة النجاح بالنسبة له.
 - دافعية الإنجاز الاجتماعي: يمثل ذلك التنافس الذي يقوم به الفرد في مواجهة المعايير التي يضعها الآخرون للتفوق عليهم مقارنة بنفسه بالآخرين (مقارنة اجتماعية)، في مواقف الإنجاز والهدف من ذلك الرغبة في المعرفة والميل الاجتماعي للنجاح
- مما سبق يتضح أن أنواع الدافعية للإنجاز تنقسم إلى نوعين أساسيين الأول دافعية الإنجاز الذاتي والذي يعتمد على الفرد بحد ذاته، حيث يسعى إلى النجاح و تحقيق التفوق بالنسبة له، ودافعية الإنجاز الاجتماعي حيث أن الفرد يسعى إلى منافسة الأفراد الآخرين والتفوق عليهم في مختلف المجالات وبالتالي تزداد دافعيته للإنجاز.

11. أهمية دافعية الإنجاز: تتلخص أهمية دافعية الإنجاز في النقاط الآتية:

- تقوم دافعية الإنجاز بتوجيه السلوك المنجز وتنشيطه.
- ترفع من مستوى أداء الفرد وإنتاجه في مختلف المجالات والأنشطة التي يواجهها.
- تجعل الفرد أكثر اندماجا وإقبالا على المدرسة.
- دافعية الإنجاز تزيد من مثابرة المتعلم عند تحقيق الهدف والشعور بالنجاح.
- تعمل على إثارة اهتمام التلميذ ودفعه نحو ممارسة مختلف الأنشطة التي يتطلبها الموقف التعليمي من أجل اكتساب معارف واتجاهات مطلوبة في المدرسة (بن لخضر وبوتعني، 2022، ص. 349)
- تؤثر دافعية الإنجاز على إدراك المتعلم المواقف التعليمية.
- تساعد دافعية الإنجاز على فهم السلوك الذاتي للفرد وسلوك المحيطين به (العمرى، 2017، ص. 224)
- الدافع للإنجاز سمة دينامية تكمن داخل سلوك الفرد تستثير فيه الحركة والنشاط والحماس والميل إلى المثابرة في العمل (معيقل، 2017، ص ص. 452، 453)
- دافعية الإنجاز تسعى نحو الإتقان والتميز.
- دافعية الإنجاز تعزز القدرة على تحمل المسؤولية.
- قدرة دافعية للإنجاز على تحديد الأهداف و التخطيط الجيد (اليوسف، 2018، ص. 361)

من خلال التطرق إلى أهمية دافعية الإنجاز يتضح أن دافعية الإنجاز مهمة في حياة الفرد بحيث تجعله يميل إلى حب المثابرة والمنافسة بين الأفراد والنشاط وترفع من أدائه وتحصيله الدراسي وتوجه سلوكه من أجل تحقيق الأهداف المرجوة وتحقيق التفوق والتغلب على العقبات والصعوبات وتجعله يبدي الإصرار من أجل بلوغ الهدف.

12. خصائص الفرد المنجز: يتميز الفرد المنجز ب:

- يحصل الفرد المنجز على درجات وتقديرات مرتفعة.
- ينجز كل الأعمال الصعبة في وقت قصير.
- ينجز كل الأعمال التي تطلب منه بصورة جيدة.
- يتغلب على كل العقبات والعوائق مهما كانت.
- يبذل كل الجهود الشاقة والمستمرة في سبيل إنجاز ما (بن لخضر وبوتعني، 2022، ص. 348)

- يمتلك العزم والإصرار على منافسة الآخرين والتفوق عليهم.
- تقدير الفرد لذاته وما يمتلكه من قدرات وإمكانيات.
- يحرص الفرد المنجز دائما على التحلي بلمثابرة.
- يمتلك مستوى عالي من الطموح (بشقة، 2009، ص. 86)
- يسعى الفرد المنجز إلى تحقيق الهدف (يحياوي، 2012، ص. 37)
- الرغبة في الاستمرار في العمل المطلوب دون ملل.
- يتميزون بالمخاطرة وتحمل المسؤولية أثناء عملهم.
- يفضلون معرفة نتائج النشاط الذي يشتركون فيه ليحكموا على قدراتهم (البكري، 2021، ص. 107)

حسب التطرق إلى خصائص الفرد المنجز لاحظنا أنه يسعى دائما إلى تحقيق أهداف من أجل الحصول على علامات وتقديرات عالية من خلال إنجازه لعمل معين ويتحدى كل الصعاب والعوائق ويبذل كل جهده في وقت قصير.

13. العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز: هناك عوامل أساسية تؤثر في دافعية

الإنجاز نذكرها:

1.13 الأسرة: للأسرة دور هام في حث أبناءها على الإنجاز من خلال الأساليب المتبعة في التنشئة الأسرية، إذ يشير "ماكلياند" إلى أن الدفاء الوالدي والأب الغير المسيطر إضافة إلى

معايير الوالدين، فهي تعد عوامل مؤثرة في إنجاز الفرد، حيث أن الأفراد ذوي إنجاز عالي كان أبواهم يحثونهم على الإنجاز العالي باستمرار، مع توفير المناخ النفسي المستقر على عكس الأفراد ذوي إنجاز منخفض، أي أن المناخ لديهم غير مستقر والأجواء متوترة يسودها القلق مما يؤدي إلى إنجاز منخفض (أبوعون، 2014، ص. 53)

2.13 الثقافة السائدة: تشكل الثقافة بأعرافها وتقاليدها ومؤسساتها سلوك الفرد، وتدفعه نحو الإنجاز حيث تساعده على الالتزام بالأنظمة وإتقان العمل واحترام الوقت وزيادة الإنتاج وتوفير الخدمات المطورة، أما الثقافة الأخرى التي لا تدعو إلى الإنجاز فسوف تنتشر فيها الفوضى وعدم احترام الزمن وبطء الإنتاج إلى غير ذلك (أبوعون، 2014، ص. 53)

3.13 المدرسة: تلعب المدرسة دورا هاما في استثارة دافعية الإنجاز لدى المتعلمين بواسطة الوسائل والطرق المرتبطة بالمعلم والجو الدراسي عموما داخل المؤسسة ونلخص هذه العوامل في النقاط التالية: (بشقة، 2009، ص. 89)

- توفير الجو الدراسي الملائم والمفعم بالحيوية.
- شعور المتعلم بالانضباط.
- تشجيع المنافسة بين المتعلمين وربط ذلك بتحفيز مادي أو معنوي لتقوية الدافعية عندهم.
- دفع المتعلمين إلى التعبير عن آرائهم وإبراز مواهبهم وقدراتهم.
- جلب اهتمام المتعلمين وتحبيبتهم المادة المدرسة.

4.13 الطبقة الاجتماعية: تم تحديدها بناء على الدخل المادي للأسرة وبناء على مهنة الأب والأم، والمستوى التعليمي لها، والمسكن الخاص بهم، حيث أن الدافعية للإنجاز تتأثر بالطبقة الاجتماعية، أي أن الطبقة الميسورة الحال هي أكثر الطبقات دافعية وتحقق المتفوق و النجاح بعكس الطبقة الأخرى يكون الدافع للإنجاز لديها منخفض (أبوعون، 2014، ص. 54)

نستنتج أن هناك عدة عوامل تؤثر في دافعية الإنجاز حيث تعبر الأسرة هيا العامل الاول الذي يؤثر في الفرد من خلال حرصها وحث الأبناء على إنجاز عالي، وكذلك المدرسة تعتبر عامل أساسي في رفع مستوى التلميذ من حيث استخدامها الطرق والوسائل المرتبطة بالعملية التعليمية وبالتالي تشجيع التلاميذ على المنافسة وتحقيق التفوق، بالإضافة إلى الطبقة الاجتماعية تؤثر كثيرا على دافعية الإنجاز للفرد فالأسرة التي يكون دخلها متوسط تكون لديها دافعية أكبر بحيث تحقق كل لوازم التعليم على عكس الأسر الفقيرة لا تملك الدافعية للإنجاز لأنها لا يمكنها توفير مطالب التعليم، وتلعب الثقافة أيضا دورا في مستوى دافعية الإنجاز لدى الأفراد.

14. أهم النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز:

1.14 نظرية ماكيلاند:

يقوم تصور ماكيلاند لدافعية الإنجاز على أن هناك ارتباط بين الأحداث الإيجابية وما يحققه الفرد من نتائج، فإذا كان الإنجاز إيجابيا بالنسبة للفرد، فإنه يميل للأداء والانهماك في السلوكيات المنجزة، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية فإن ذلك سوف ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل (خويلدي، 2015، ص. 71).

لقد أوضح "كورمان" أن لتصور "ماكيلاند" حول دافعية الإنجاز أهمية كبيرة لسببين:

السبب الأول: أنه قدم لنا أساسا نظريا يمكن من خلاله مناقشة وتفسير نمو الدافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد و انخفاضها لدى البعض الآخر، حيث تمثل نتائج الإنجاز أهمية من حيث تأثيرها الإيجابي والسلبي على الأفراد فإذا كانت النتائج إيجابية ارتفعت الدافعية، أما إذا كانت سلبية انخفضت الدافعية (خليفة، 2000، ص. 109).

السبب الثاني: يتمثل في استخدام "ماكلياند" لفروض تجريبية أساسية لفهم وتفسير ارتفاع وانخفاض النمو الاقتصادي و علاقته بالحاجة للإنجاز في بعض المجتمعات حيث تم تحديد المنطلق الأساسي خلف هذا الجانب في: (خليفة، 2000، ص. 110)

- هناك اختلاف بين الأفراد فيما يحققه الإنجاز من خبرات مرضية بالنسبة لهم.

- يميل الأفراد ذوي الحاجة المرتفعة للإنجاز إلى العمل بدرجة كبيرة في المواقف التالية مقارنة بالأفراد المنخفضين في هذه الحاجة.

2.14 نظرية أتكينسون: تهدف هذه النظرية إلى توقع سلوك الأفراد الذين رتبوا بتقدير عال أو منخفض بالنسبة للحاجة للإنجاز، ويقول أتكينسون أن الأفراد عندما يكونوا مرتفعي الحاجة للإنجاز يكون لديهم استعداد من أجل الكفاح (خويلدي، 2015، ص. 73)

كما قام أتكينسون بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة، وأشار إلى أن مخاطرة الإنجاز في عمل ما تحدها أربعة عوامل، منها عاملان يتعلقان بخصال الفرد، وعاملان يرتبطان بخصائص المهمة المراد إنجازها وذلك على النحو التالي:

1.2.14 فيما يتعلق بخصال الفرد:

العامل الأول: الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل.

العامل الثاني: الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الخوف من الفشل بالمقارنة بالحاجة للإنجاز.

جدول رقم (2) يمثل مستوى الحاجة للإنجاز ومستوى الخوف أو القلق من الفشل

النمط	مستوى الحاجة للإنجاز	مستوى القلق أو الفشل
الدافع للإنجاز و النجاح أكبر من	مرتفع	منخفض

		الدافع لتحاشي الفشل
مرتفع	منخفض	الدافع لتحاشي الفشل أكبر من الدافع للإنجاز و النجاح

(خليفة،2000، ص ص. 113،114)

من خلال الجدول رقم(2) نلاحظ أن الأفراد المرتفعون في مستوى الحاجة للإنجاز يتوقع أن يظهروا الإنجاز الموجه نحو النشاط وذلك لأن قلقهم من الفشل محدود للغاية. أما فيما يتعلق بالأفراد المنخفضين في حاجة للإنجاز فيتوقع أنه لا يوجد النشاط المنجز لديهم أو يوجد بدرجة محدودة وذلك بسبب افتقادهم الحاجة للإنجاز والسيطرة على الخوف و الفشل(خليفة،2000،ص. 115)

2.2.14 فيما يتعلق بخصائص المهمة: يتمثل العاملان في: (خليفة،2000، ص. 116)

العامل الأول: احتمالية النجاح وتشير إلى الصعوبة المدرسة المهمة وهي أحد محددات المخاطرة.

العامل الثاني: يتأثر الأداء في المهمة ما بالباعث للنجاح في هذه المهمة ويقصد به الاهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة بالنسبة للشخص.

من خلال العرض السابق لنظرية اتكنسون، يمكن إبراز النقاط التالية:

- تعتبر هذه النظرية دوافع النجاح ودوافع تجنب الفشل من السمات الشخصية الثابتة نسبيا ومن ثم فهي محددات شخصية لدافعية الإنجاز، وتعتبر العوامل الأخرى (احتمالات النجاح أو الفشل، قيمة بواعث النجاح أو الفشل) محددات بيئية لدافعية الإنجاز.

- لا يعني مما سبق إنكار أتكسون لأهمية البيئة، فهو لا ينكر أهمية البواعث الخارجية كالمال و التعاون من قبل الآخرين في الرفع من مستوى الدافعية للإنجاز (خويلد، 2005، ص. 45)

- دافعية الإنجاز لدى أتكسون تتمثل في : "استعداد ثابت نسبيا في الشخصية، ويحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق أو بلوغ النجاح يترتب عليه نوع من الإشباع وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء محدد من الامتياز" (خويلد، 2005، ص. 46)

3.14. نظرية العزو:

يعد "هايدر" هو المؤسس لنظرية العزو ومن أوائل المهتمين بدراسة دوافع الأفراد الكامنة وراء تفسيراتهم السببية، فقد أوضح هايدر أن دراسة الدافعية تتطلب معرفة النظريات التي يستخدمها الأفراد في علاقاتهم اليومية مع الآخرين، وأعاد صياغة منحاه وجعله أكثر بساطة من خلال استخدامه لعدد من المصطلحات مثل (يستطيع، يحاول) في شرح عمليات العزو بدلا من المصطلحات الغامضة مثل الحافز، تحقيق الذات وقدم "هايدر" نظرية تفسر سلوك العلاقات بين الأشخاص، حيث يشتمل هذا السلوك على إدراك الشخص الآخر وتحليل الفعل، وتأثير المتغيرات البيئية في عملية العزو، وغير ذلك من الجوانب (خليفة، 2000، ص ص. 153، 154)

يرى "هايدر" أن هناك دافعين رئيسين وراء تفسيرات السببية التي يقدمها الأفراد.

◀ الدافع الأول: حاجة الفرد لتكوين فهم مترابط على العالم المحيط، حيث يستخدم الأفراد المبادئ البسيطة في إدراكهم للآخرين والموضوعات الفيزيقية.

◀ الدافع الثاني: حاجة الفرد للتحكم والسيطرة على البيئة وذلك من خلال التنبؤ بسلوكيات الآخرين والسيطرة عليها ومن الحاجات الأساسية لإرضاء هذا الدافع هو القدرة على التنبؤ بكيف يسلك الأفراد في المستقبل، والتي تمكنهم من رؤية العالم

بشكل منظم، ويجب أن يتوفر لدينا القدرة على التحكم في سلوكيات الآخرين
(خليفة، 2000، ص. 154)

للفرد أهمية كبيرة في دافعية الإنجاز، حيث أكد كل من "أركيس" و "جرسكي" أن الأفراد
الذين يوجد لديهم دافع للإنجاز والنجاح أكبر من دافع تجنب الفشل، يميلون إلى عزو النجاح
إلى أسباب داخلية، وفي المقابل تجد أن الأفراد الذين يوجد لديهم دافع لتجنب الفشل و بدرجة
أكبر من دافع تحقيق النجاح يميلون إلى عزو النجاح لأسباب خارجية (قوراري، 2014،
ص. 85)

4.14. نظرية التنافر المعرفي: تمثل نظرية التنافر المعرفي التي قدمها "ليون فستنجر"
امتداداً لمنحنى توقع القيمة وتشير هذه النظرية إلى أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن
معرفة بذاته (ما نحب، ما نكرهه، أهدافنا، سلوكنا) كما أن لكل منا معرفة بطريقة التي يسير
بها العالم من حولنا، فإذا ما تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر يحدث التوتر
وبالتالي وجب التخلص منه (خليفة، 2000، ص. 145)

تفترض هذه النظرية أن هناك ضغوطاً على الفرد لتحقيق الاتساق بين معارفه أو نسق
معتقداته وبين معتقداته وسلوكه، وأشار فستنجر إلى أن هناك مصدرين أساسيين لعدم الاتساق
بين المعتقدات والسلوك هما:

- آثار ما بعد اتخاذ القرار.

- آثار السلوك المضاد للمعتقدات والاتجاهات.

وقد ينشأ عدم الاتساق بين الاتجاهات والمعتقدات التي يتبناها الفرد وبين سلوكه نظراً
لأن الفرد اتخذ قراره دون معرفة النتائج المترتبة على اتجاهاته وقيمة معارفه. أما فيما
يتعلق بآثار السلوك المضاد للاتجاه، فقد يعمل الشخص في عمل معين ويعطيه أهمية
كبيرة على الرغم من أنه لا يرضى عليه في الحقيقة، فهو يعطيه قيمة وأهمية لأنه يريد

مثلا الحصول من ورائه على كسب مادي، ومن هنا ينشأ عدم الاتساق بين القيم والسلوك وتوصف أشكال عدم الاتساق هذه بأنها حالات من التنافر المعرفي (خليفة، 2000، ص.

(146)

تنشأ حالات التنافر المعرفي هذه عندما يمتد إلى عدم الاتساق إلى أشياء مهمة بالنسبة للأفراد، فعندما يشعر الفرد بهذه الحالة تدفعه إلى أن يخفض درجة التنافر، فالتنافر يمثل مصدرا للتوتر لأنه يؤثر في سلوك الأفراد، وبالتالي فهو يساعدنا على التنبؤ بالظروف التي تدفع الأفراد إلى الإنجاز، وهنا أهمية التنافر المعرفي ترجع إلى اهتمامنا بالجوانب المعرفية في الدافعية والسلوك.

ساعدت هذه النظرية على تفسير ما نلاحظه من مظاهر التراخي وعدم الجدية بين بعض طلاب الجامعة، وانخفاض مستوى دافعتهم للاطلاع والإنجاز حيث يشعر الأفراد بحالة شبيهة بالتنافر المعرفي فهم يعطون قيمة و أهمية كبيرة للتعلم و النجاح ومع ذلك يشعرون بضعف (خليفة، 2000، ص. 147)

5.14. نموذج دافعية الكفاءة:

قدمت سوزان هارتر "Harter" نظريتها في دافعية الإنجاز و المؤسسة على شعور الفرد بالكفاية الشخصية التي تفترض أن الأفراد لديهم دافعية فطرية لكي يكونوا أكفاء في جوانب أو مجالات الإنجاز البشري ولإشباع الإلحاح وفي ذلك يكون الفرد كفوًا في مجال إنجازي معين فإنه يحاول أن يسعى للتمكن والتفوق (عثمان، 2010، ص. 88)

أشارت هارتر إلى أن إدراك الفرد للنجاح أو شعوره بخبرة النجاح في مجال معين ومحاولته للتفوق يولد لديه مشاعر إيجابية وشعور بفعالية الذات والكفاءة الشخصية التي تدعم وتعزز دافعية الكفاءة، كلما ارتفعت دافعية الكفاءة لدى الفرد فإن ذلك يشجعه على القيام بمحاولات أخرى للتفوق. على عكس ذلك فإن عدم إدراك الفرد للنجاح أو شعوره بخبرة الفشل في

محاولته للتفوق فإن ذلك يولد لديه مشاعر سلبية بالكفاءة الشخصية و بفعالية الذات، وبالتالي تنخفض دافعية الكفاءة لديه (عثمان، 2010، ص. 88)، ومن ناحية أخرى أشارت "هاردر" إلى أن دافعية الكفاءة عبارة عن تكوين متعدد الأبعاد وهذه الأبعاد تتفاعل معا وتؤثر على محاولات البدء لإحراز التفوق في مجال إنجازي معين كما تؤثر على تطور خصائص السلوك الإنجاز. ومن أهم الأبعاد التي أشارت إليها هارتر نذكر: (عثمان، 2010، ص. 88)

- مجالات محاولات التفوق: وتتضمن كل من المجال المعرفي والمجال الاجتماعي والمجال الحركي.
- أثر التدعيم الخارجي: و تكمن في الآثار الخارجية التي يتركها الآخرون لدى الفرد وتعد هذه الآثار مهمة بالنسبة له من خلال التدعيم أو التعزيز.
- ناتج الأداء وعلاقته بصعوبة المهمة: حيث كلما كانت المهمة التي يؤديها الفرد صعبة استطاع اجتيازها بنجاح وهذا النجاح يولد لديه الشعور بالكفاءة الشخصية.

15. قياس دافعية الإنجاز:

1.15 المقاييس الإسقاطية: يطلب من الشخص في هذا النوع من المقاييس أن يستجيب لمنبه غامض، على أساس افتراض أن حاجات الشخص النفسية سوف تؤثر على الطريقة التي يدرك بها المثيرات الغامضة، وأنه سوف يسقط دوافعه على هذه المثيرات، كما أنه ليس من المهم أن تكون دوافعه على مستوى شعوري أو لاشعوري، لأن الفرد يظل غير واع بما تكشف عنه استجاباته (وسطاني، 2010، ص. 79) ومن أحد أهم هذه المقاييس:

- اختبار تفهم الموضوع: وفي اختبار تفهم الموضوع الذي أعده موراي، يطلب من المبحوث أن يقوم بكتابة قصة لبعض الأشكال المرسومة على بطاقات، ويقوم هنا بتحديد مستوى إنجاز الفرد طبقا للموضوعات التي وضعها على الصور، وقد أجريت دراسات عديدة باستخدام هذا المقياس ربط الباحثون فيما بين الدافعية للإنجاز وغيره من المتغيرات الأخرى (غباري، 2000، ص. 61)

بعد مبادرة موراي Morray لقياس دافعية الإنجاز اشتق ماكلياند وزملائه بعض صور المقياس الذي أعده موراي وضموا البعض الآخر، بحيث يقوم الباحث بعرض صورة في أثناء الاختبار على شاشة سينمائية لمدة عشرون ثانية، ثم يطلب الباحث منهم بعد ذلك كتابة قصة بحيث يعطي أربعة أسئلة لكل صورة وهي كالاتي: (سيد، 2009، ص. 77)

1. ماذا يحدث؟ ومن هم الأشخاص؟
2. ما الذي أدى إلى هذا الموقف؟ ماذا حدث في الماضي؟
3. ما محور التفكير؟ وما المطلوب أداءه؟ ومن الذي يقوم بهذا الأداء؟
4. ماذا سيحدث؟ و ما الذي يجب عمله؟

ثم يقوم المفحوص بالإجابة عن الأسئلة الأربعة ويكمل من خلالها عناصر القصة لكل سؤال يستغرق أربعة دقائق، ويستغرق الاختبار كله في حالة استخدام الصور الأربع حوالي عشرون دقيقة (سيد، 2009، ص. 77)

2.15 المقاييس الموضوعية: قام الباحثون بإعداد المقاييس الموضوعية للإنجاز، بعضها أعد لقياس الدافع للإنجاز لدى الأطفال مثل مقياس وينر Weiner وبعضها صمم لقياس الدافع للإنجاز لدى الكبار مثل مقياس مهربيان Mehrabian عن الميل للإنجاز ومقياس هرمانس Hermans 1970 (شوشان، 2009، ص. 106) إضافة إلى مقاييس أخرى من بينها:

◆ مقاييس التوجه نحو الإنجاز لإيزنك وويلسون 1975 Aysenk , Wilson:

ضم اختبار يتضمن 7 مقاييس فرعية تقيس المزاج التجريبي، المثالي و يتكون المقياس من 30 بند. يجاب عنها ب نعم، غير متأكد، لا (عثمان، 2010، ص. 92).

◆ مقياس (راي-لن) للدافع للإنجاز 1960:

وضع (لن) هذا المقياس في 1960 و طوره (راي) في السبعينيات و يتكون من 14 سؤال يجاب عنها ب: نعم، غير متأكد، لا. وللتحكم في وجهة الإجابة تم عكس مفتاح تقدير الدرجات (التصحيح) في نصف عدد العبارات، الدرجة القصوى هي 42 (بوفاتح، بن اسماعيل، العيدي، 2019، ص. 77).

ملخص الفصل:

يظهر من خلال ما سبق أن دافعية الإنجاز تعتبر أحد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الانسانية لذلك اهتم بدراستها في عدة مجالات وليس في المجال النفسي فقط بل أيضا في المجال الرياضي والاقتصادي والمجال التربوي. ويعد الدافع للإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد، ومكونا أساسيا نظرا لأهميته في حياة الفرد يسعى من خلاله إلى تحقيق ذاته.

الفصل الرابع: الإجراءات

المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. مجتمع الدراسة
3. عينة الدراسة
4. أدوات جمع البيانات
5. إجراءات الدراسة
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة
في الدراسة

خلاصة

تمهيد:

بعد التطرق في الجانب النظري إلى تحديد مشكلة الدراسة وما يتعلق بها من متغيرات خصص جزء من الدراسة للجانب التطبيقي الذي يحتوي على الجانب المنهجي الذي يبرز المنهج المتبع في الدراسة ويوضح مجتمع و عينة الدراسة مع شرح موضح لأدوات جمع البيانات وخصائصها السيكو مترية، بالإضافة إلى إجراءات الدراسة وأهم الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات المتحصل عليها.

1. منهج الدراسة:

تحتاج كل دراسة علمية إلى منهج علمي تيسر عليه، حتى يتمكن الباحث من التوصل إلى الحقائق العلمية التي يرغب في الوصول إليها بشكل موضوعي، ويجب اختيار منهج يتوافق مع موضوع الدراسة ليرشد الطالب إلى كيفية معالجة الاشكالية التي تم طرحها في الموضوع، وبما أن هذا الأخير يدور حول: "الإجهاد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس"، تم اعتماد الدراسة الوصفية الارتباطية التي تهدف إلى معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

2. مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من 273 طالب في قسم علم النفس موزعين على 4 مستويات.

3. عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من 70 طالبا تم اختيارهم من مجتمع الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية لوجود مستويات دراسية مختلفة، وقد تم حساب ذلك عن طريق:

$$\text{عدد أفراد الطبقة} \div \text{العدد الكلي للطبقات} ، \text{ الناتج} \times 70 \text{ (العدد الكلي للعينة)}$$

جدول رقم (3) يوضح توزيع عينة الدراسة

المستوى	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية
السنة ثانية ليسانس	18	26%
السنة الثالثة ليسانس	25	36%
السنة الأولى ماستر	14	20%
السنة الثانية ماستر	13	18%
المجموع	70	100%

4. أدوات جمع البيانات:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياسين، مقياس لقياس الإجهاد النفسي ومقياس لقياس الدافعية للإنجاز، بالنسبة لمقياس الإجهاد النفسي فقد اختارت الطالبتان بناء مقياس يتضمن مجموعة من البنود المأخوذة من مقاييس مقننة ومجموعة أخرى من البنود من إعدادهما الشخصي وذلك بناء على الجانب النظري والواقع الميداني المدروس، وهذا يعود إلى عدم وجود مقاييس كاملة تقيس متغير الدراسة. أما بالنسبة لمقياس الدافعية للإنجاز فقدت تبنت الطالبتان عدة بنود من مقاييس مختلفة مقننة. نظرا لعدم حصول الطالبتان على مقياس يقيس الدافعية للإنجاز الأكاديمي، فمعظم المقاييس تقيس الإنجاز في العمل، لذلك تمت صياغة البنود لكي تتماشى مع دراستنا.

1.4 وصف أدوات جمع البيانات: لتحري الدقة والموضوعية في الدراسة لابد من اختيار

مقاييس تلائم طبيعة مشكلة الدراسة وتساعد على تحقيق الأهداف، وفيما يلي وصف

لمقياس الاجهاد النفسي ثم مقياس الدافعية للإنجاز.

1.1.4 مقياس الإجهاد النفسي:

تحتوي الصورة الاولية لمقياس الإجهاد النفسي على 50 بندا، مقسمة إلى 7 أبعاد تتضمن أعراض الإجهاد النفسي والعوامل المسببة له، وتتمثل هذه الأبعاد في:

أ. بعد الأعراض الفيزيولوجية: وتشير إلى الأعراض الجسمية التي تظهر على الإنسان عند تعرضه للإجهاد النفسي وتشمل العديد من التغيرات من بينها: الصداع، التعرق، التعب، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات في النوم، وفقدان الشهية، وهذا البعد تقيسه البنود التالية: (من البند 1 إلى البند 7)

ب. بعد الأعراض الانفعالية: حيث يصبح الفرد المجهد غير قادر على التحكم في انفعالاته وتتولد لديه مشاعر الخوف والقلق والغضب، وتقيسه البنود التالية: (من البند 8 إلى البند 14)

ت. بعد الأعراض النفسية و الاجتماعية: وتتمثل في الاضطرابات النفسية والمشاكل الاجتماعية التي يتعرض لها المجهد نفسيا، وتقيسه البنود (من البند 15 إلى البند 24)

ث. بعد الأعراض السلوكية: والتي تظهر على شكل: نسيان، انخفاض في القدرة على الانتباه والتركيز، والصعوبة في الاستيقاظ، وهذا البند تقيسه البنود التالية: (من البند 25 إلى البند 31)

ج. بعد العوامل الدراسية: الطالب الجامعي المجهد قد يكون سبب إجهاده دراسيا أو متعلقا

بالجامعة التي يزاول فيها دراسته، حيث يجد صعوبة في فهم الدروس، وتراوده أفكار

ترك الجامعة، والشعور بالملل، وتقيسه البنود التالية: (من البند 32 إلى البند 37)

ح. بعد العوامل الفيزيائية: تعتبر العوامل الفيزيائية من أكثر الأسباب التي تجعل الفرد

يشعر بالإجهاد وخاصة الطالب الجامعي، فإذا كان موقع الجامعة غير ملائم أو

مرافقها الضرورية غير متوفرة فإن الطالب سيكون تحت ضغط نفسي والذي يتحول

بدوره إلى درجة معينة من الإجهاد النفسي، وتقيسه البنود التالية: (البند 38 إلى

البند 45)

خ. بعد العوامل الاقتصادية: يلعب هذا العامل دورا كبيرا في إجهاد الطالب الجامعي، فقد

يؤدي ارتفاع التكاليف الدراسية أحيانا إلى تذمر العائلة ووضع الطالب تحت ضغط

مستمر، وتقيسه البنود التالية: (من البند 46 إلى البند 50)

الجدول رقم (4) يمثل المقاييس المقننة التي أخذت منها بنود مقياس الإجهاد النفسي.

البنود	المقاييس المأخوذة منها	البنود	المقاييس المأخوذة منها	البنود
6, 15, 17	مقياس الإجهاد المدرك، مهيدات (2021)	36, 37, 38, 39	مقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، لفقيه (2016)	
7	مقياس الضغوط النفسية المدرسية، العمري (2011)	21, 24	مقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد، بن زروال (2008)	

مقياس الضغط النفسي، طوبال (2017)	28, 27	مقياس الضغوط النفسية المدرسية، لبكيري (2021)	10, 11, 12, 32, 33
مقياس الإنهاك النفسي، الزبيدي (2012)	30, 14, 29	مقياس التعب النفسي، حرجان (2015)	3, 13, 18, 20, 21

تم تصحيح البنود الإيجابية للمقياس بإعطاء أكبر درجة 5 للبديل دائماً وأقل درجة 1 للبديل أبداً.

1.2.4 مقياس الدافعية للإنجاز:

تتكون الصورة الأولية للمقياس من 50 بند تقيس الدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي أي دافعية الإنجاز الأكاديمي.

الجدول رقم (5) يمثل المقاييس المقننة التي أخذت منها بنود مقياس الدافعية للإنجاز.

المقاييس المأخوذة منها	البنود	المقاييس المأخوذة منها	البنود
سليمان خويلدي، مقياس دافعية الإنجاز (2015)	7,8,9,22,23,32	أحمد محمد الرفوع، مقياس دافعية الإنجاز (2015)	1, 2, 10, 28, 29, 30, 14, 27,
ضياء يوسف أبو عون، مقياس دافعية الإنجاز (2016)	16,39,40,18,20,31	رضوان ابراهيم بوناب، مقياس دافعية الإنجاز (2013)	3, 4, 17
نور الدين بكري، مقياس دافعية الإنجاز (2019)	12,13,15	عثمان مصطفى و آخرون، مقياس دافعية الانجاز (2014)	6

نعيمة براح (2020) من طرف عبد الرحمان بريكة، مقياس دافعية الإنجاز	34,35,42,3 3	عبد اللطيف خليفة، مقياس دافعية الإنجاز (2006)	5,11,19,41,24,2 5,26,38
قهلوز مراد، مقياس دافعية الإنجاز (2019)	36,37	خالصة الشندوذي، مقياس دافعية الإنجاز (2015)	21

تم تصحيح البنود الإيجابية للمقياس بإعطاء أكبر درجة 5 للبديل دائما وأقل درجة 1 للبديل أبدا

2.4 الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات:

قبل تطبيق مقياس الدراسة على العينة الأصلية وجب التأكد من صلاحيتها للتطبيق وذلك من خلال التأكد من خصائصها السيكومترية. ولهذا الغرض تم تطبيق المقياسين على عينة استطلاعية قوامها 31 طالبا تم سحبها من مجتمع الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية.

1.2.4 مقياس الإجهاد النفسي:

1.1.2.4 الصدق: وتم الاعتماد على أربعة أنواع من الصدق تمثلت في صدق المحكمين، صدق المفردات (الصدق التمييزي)، صدق المقارنة الطرفية والصدق التلازمي. وفيما يلي سيتم عرض لنتائج كل نوع من الصدق على حدى.

1.1.1.2.4 صدق المحكمين:

من أجل التحقق من صدق الأداة قامت الطالبتان بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية (مكونة من 50 بند) على مجموعة من الأساتذة من ذوي الخبرة في مجال علم النفس (انظر الملحق رقم (4)). ثم تم حساب صدق المحكمين بمعادلة لاوشي المتمثلة في:

$$CVR = \frac{ne - (N/2)}{(N/2)}$$

حيث: (CVR): نسبة صدق المحكمين.

(ne): عدد المحكمين أو الخبراء الذين أقرروا أن المفردة ضرورية.

(N): العدد الكلي للمحكمين أو الخبراء (زياد، 2023، ص. 127)

بعد تطبيق معادلة لاوشي وفي ضوء التوجيهات والملاحظات التي أبدتها الأساتذة المحكمين قامت الطالبتان بإعادة صياغة البنود وحذف بعضها بالإضافة إلى إجراء التعديلات على محاور المقياس فأصبحت 6 أبعاد، وتم حذف البنود التي صدقها يساوي 0,2 و 0,6 ذلك حسب (زياد، 2023، ص. 129، نقلا عن Lawshe, 1975)، وتتمثل هذه البنود في (البند 1، 6، 7، 8، 9، 10، 12، 14، 20، 32، 37، 41، 50) وبالتالي أصبح عدد البنود 32 بنداً، والجدول رقم (6) يوضح تقسيمات الأبعاد بعد التعديل:

الجدول رقم (6) يوضح تقسيم أبعاد المقياس بعد التعديل:

البعد	البنود التي تنتمي إليه
بعد الأعراض الفيزيولوجية	من البند 1 إلى البند 5
بعد الأعراض الانفعالية و النفسية	من البند 6 إلى البند 14
بعد الأعراض الاجتماعية	من البند 15 إلى البند 19
بعد الأعراض السلوكية	من البند 20 إلى البند 26
بعد العوامل الدراسية	من البند 27 إلى البند 31
بعد العوامل الفيزيائية	من البند 32 إلى البند 39

2.1.1.2.4 صدق المفردات (الصدق التمييزي): يعتبر صدق المفردات من وسائل زيادة معامل صدق وثبات المقياس ويتم حسابه عن طريق معامل الارتباط الثنائي النقطي المتسلسل (الحقيقي) أي إيجاد درجة العلاقة بين درجة كل البند والدرجة الكلية للمقياس (زياد، 2023، ص. 50)

جدول رقم (7) يوضح قيم معاملات الصدق التمييزي لمقياس الإجهاد النفسي

الصدق	البند	الصدق	البند	الصدق	البند	الصدق	البند
0,59	25	0,18	17	0,51	09	0,45	01
0,59	26	0,26	18	0,05	10	0,39	02
0,31	27	0,09	19	-0,03	11	0,17	03
0,42	28	0,58	20	0,16	12	0,49	04
0,34	29	0,66	21	0,53	13	0,39	05
0,32	30	0,40	22	0,44	14	0,32	06
0,61	31	0,48	23	0,50	15	0,55	07
0,32	32	0,48	24	0,51	16	0,44	08

يوضح الجدول رقم (7) أن قيم معاملات التمييز تتراوح بين (-0,04 و 0,66) وبناءً على المبادئ التوجيهية لإيبيل (Ebel 1965) (زياد، 2023، ص. 49) تم حذف البنود (3، 10، 11، 12، 17، 19) لأنها تنتمي إلى المجال (-1، 0,19)

3.1.1.2.4 صدق المقياس: بعد التأكد من صدق مفردات المقياس تم التحقق من صدق المقياس ككل من خلال حساب صدق المقارنة الطرفية و الصدق التلازمي ولذلك وجب استخدام مقياس محك خارجي من إعداد (الفقيه عبد الله، 2016) والذي يقيس نفس المتغير المتمثل في الإجهاد النفسي، وللتأكد من خصائصه السيكو مترية تم تطبيقه على نفس العينة الاستطلاعية.

صدق المقياس المحك:

- صدق المفردات (الصدق التمييزي) للمقياس المحك: للتحقق من صدق المفردات للمقياس المحك تم حساب صدق التمييز باستخدام معامل الارتباط الثنائي النقطي المتسلسل (الحقيقي) جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم (8).

جدول رقم (8) يمثل قيم معاملات التمييز لمفردات المقياس المحك للإجهاد النفسي

البند	الصدق	البند	الصدق	البند	الصدق	البند	الصدق
01	0,27	08	0,55	15	0,45	22	0,09
02	0,39	09	0,60	16	0,56	23	0,18
03	0,39	10	0,50	17	-0,19	24	0,36
04	0,26	11	0,72	18	0,27	25	0,51
05	0,47	12	0,59	19	0,49	26	0,41
06	0,43	13	0,10	20	0,29	27	0,24
07	0,40	14	0,62	21	0,13		

يتضح أن قيم معاملات التمييز تتراوح بين -0,19 و 0,72 وحسب Ebel 1965 تم حذف البنود (13، 17، 21، 22، 23) وبما أن معظم البنود معامل صدقها جيد فإن المقياس صادق لما أعد له.

ثبات المقياس المحك للإجهاد النفسي: بعد حذف البنود ذات معاملات الصدق أقل من 0,20 تم حساب ثبات المقياس المحك بحساب معامل ألفا كرو نباخ وحساب معامل التجزئة النصفية.

- معامل ألفا كرو نباخ: بعد حساب معامل ألفا كرو نباخ (أنظر الملحق رقم (8)) نجد أنه قد بلغت قيمته (0,87) وهي قيمة مرتفعة تخولنا للحكم على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.
- معامل التجزئة النصفية: تم حساب قيمة معامل التجزئة النصفية (أنظر الملحق رقم (9)) وبلغت قيمته (0,80) للبنود الفردية و(0,72) للبنود الزوجية، وبعد تصحيح هذه القيمة بمعادلة "سبيرمان براون" ارتفعت قيمة معامل الثبات لتصل إلى (0,89)، وهي قيمة عالية جدا. نحكم من خلالها على ثبات المقياس وامكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

1.3.1.1.2.4 صدق المقارنة الطرفية:

بعد التأكد من صدق و ثبات المقياس المحك للإجهاد النفسي تم ترتيب الدرجات الخام لكل من مقياس الدراسة والمقياس المحك تنازلياً، ثم سحب 30% من طرفي التوزيع (زياد، 2023، ص. 34) ، والحصول على مجموعتان متطرفتان، مجموعة عليا للمقياس المحك تتكون من (9) أفراد، و مجموعة دنيا لمقياس الدراسة تكون من (9) أفراد، ثم تم تطبيق اختبار T test لعينتين مستقلتين.

جدول رقم(9) يمثل قيم دلالة الفروق في درجات المجموعتان الطرفيتان على

مقياس الإجهاد النفسي

مستوى الدلالة الإحصائية الكلية	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	المجموعة الدنيا مقياس الدراسة (9)		المجموعة العليا مقياس محكي (9)	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0,008	-3,00	16	10,38	67,77	4,76	56,33

حسب نتائج الجدول رقم(9) نجد أن مستوى الدلالة (0,008) والذي يعتبر أصغر من 0,05، ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات العليا للمقياس المحك والدرجات الدنيا لمقياس الدراسة، أي أن مقياس الإجهاد النفسي يتميز بصدق عالي، وبالتالي يقيس ما أعد لقياسه.

2.3.1.1.2.4 الصدق التلازمي: (Concurrent Validity)

يكون التأكد من الصدق التلازمي لمقياس الدراسة من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات مقياس الدراسة و درجات المقياس المحك للإجهاد النفسي.

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس الدراسة و المقياس المحك (أنظر الملحق رقم(11))، تحصلنا على (0,49) ، وحسب (Cohen 1988) كما ذكر في (زياد،2023، ص. 154) يعتبر معامل ارتباط متوسط و بالتالي نستنتج أن هناك ارتباط متوسط و دال بين درجات المقياس المحكي و مقياس الدراسة الاستطلاعية للإجهاد النفسي عند مستوى 0,01، وهذا يدل على صدق مقياس الدراسة.

2.1.2.4 الثبات: بعد حذف البنود التي معامل تمييزها أقل من 0,20 حسب إيبيل (Ebel, 1965)، قامت الطالبتان بحساب ثبات مقياس الإجهاد النفسي ب ثلاثة طرق تمثلت في: ألفا كرو نباخ، التجزئة النصفية، إعادة تطبيق الاختبار.

1.2.1.2.4 الثبات بمعامل ألفا كرو نباخ: بعد حساب معامل ألفا كرو نباخ (أنظر الملحق رقم(12)) نجد أنه قد بلغت قيمته (0,89)، وهي قيمة مرتفعة تخولنا للحكم على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

2.2.1.2.4 الثبات معامل التجزئة النصفية: تم حساب قيمة معامل التجزئة النصفية (أنظر الملحق رقم(13)) وبلغت قيمته (0,79)، وبعد تصحيح هذه القيمة بمعادلة "سبيرمان براون" ارتفعت قيمة معامل الثبات لتصل إلى 0,93 وهي قيمة عالية جدا. نحكم من خلالها على ثبات المقياس و امكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

3.2.1.2.4 معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار:

من أجل التحقق من ثبات المقياس بهذه الطريقة قمنا بتطبيقه مرتين على العينة الاستطلاعية، و كان الفاصل الزمني بين التطبيقين 10 أيام، ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس الإجهاد النفسي في التطبيقين (انظر الملحق رقم(14))، و تم الحصول على قيمة تقدر ب(0,74) دالة عند 0,01 وهي قيمة عالية، اذن حسب (عودة و ملكاوي، 1992 نقلا عن هينكل و آخرون) فإن المقياس يتمتع بثبات عالي.

2.2.4 مقياس الدافعية للإنجاز:

1.2.2.4 الصدق: تم الاعتماد على أربعة أنواع من الصدق، صدق المحكمين، صدق المفردات (الصدق التمييزي)، صدق المقارنة الطرفية والصدق التلازمي وفيما يلي سيتم عرض لنتائج كل نوع من الصدق على حدى.

1.1.2.2.4 صدق المحكمين:

قامت الطالبتان بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية (مكونة من 50) بند على مجموعة من الأساتذة من ذوي الخبرة في مجال علم النفس، ثم قامت الطالبتان بحساب صدق المحكمين بمعادلة لاوشي السابقة.

بناء على توجيهات المحكمين تم حذف وتعديل بعض البنود من حيث الصياغة و التركيب وتم حذف البنود التي صدقها يساوي 0,2 و 0,6 ذلك حسب (زياد،2023، ص. 129، نقلا عن (Lawshe,1975) (2،15، 18، 19، 21،22، 23،24، 25، 27، 29، 33، 34، 37، 39، 40،45،46، 48) وأصبح عددها 30 بندا.

2.1.2.2.4 صدق المفردات (الصدق التمييزي): ويكون من أجل زيادة معامل صدق وثبات المقياس ويتم حسابه عن طريق معامل الارتباط الثنائي النقطي المتسلسل (الحقيقي) أي إيجاد درجة العلاقة بين درجة كل البند و الدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم(10) يوضح قيم معاملات الصدق التمييزي لمقياس الدافعية للإنجاز

البند	الصدق	البند	الصدق	البند	الصدق	البند	الصدق
01	0,45	09	0,27	17	0,50	25	0,39
02	0,26	10	0,24	18	0,50	26	0,20
03	0,46	11	0,06	19	0,52	27	0,52
04	0,30	12	0,40	20	0,06	28	0,38
05	0,48	13	0,10	21	0,11	29	0,39
06	0,22	14	0,16	22	0,29	30	0,03

0,20	23	0,42	15	0,25	07
0,35	24	0,34	16	0,25	08

يتضح من الجدول رقم(10) أن قيم معاملات الصدق التمييزي والتي تتراوح بين (0,03 و 0,53) وبالتالي حسب (Ebel 1965) تم حذف البنود (11، 13، 14، 20، 21، 30) لأنها تنتمي إلى المجال (-1، 0,19).

3.1.2.2.4 صدق المقياس: بعد التأكد من صدق مفردات المقياس سيتم التحقق من صدق المقياس ككل من خلال صدق المقارنة الطرفية والصدق التلازمي ولذلك يجب استخدام مقياس محك خارجي من إعداد (الرفوع أحمد، 2015) يقيس نفس المتغير والمتمثل في الدافعية لإنجاز، ولكن يجب التأكد من خصائصه السيكو مترية أولاً بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية.

صدق المقياس المحك لدافعية الإنجاز:

- صدق المفردات (الصدق التمييزي) للمقياس المحك: للتحقق من صدق المفردات للمقياس المحك تم حساب صدق التمييز باستخدام معامل الارتباط الثنائي النقطي المتسلسل (الحقيقي) جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم(11)

جدول رقم(11) يمثل قيم معاملات التمييز للمقياس المحك للدافعية للإنجاز

الصدق	البند	الصدق	البند	الصدق	البند	الصدق	البند
0,73	28	0,46	19	0,23	10	0,49	01
0,64	29	0,31	20	0,50	11	0,35	02
0,46	30	0,40	21	0,49	12	0,49	03
0,41	31	0,21	22	0,47	13	0,56	04
0,47	32	0,79	23	0,61	14	0,22	05
0,35	33	0,54	24	0,14	15	0,49	06
0,47	34	0,27	25	0,67	16	0,24	07

0,42	35	0,53	26	0,31	17	0,60	08
		0,31	27	0,36	18	0,50	09

يتضح أن قيم معاملات التمييز تتراوح بين -0,19 و 0,72 و حسب إيبيل 1965 Ebel تم حذف البند (15) لأن قيمة معامل تمييزه أقل من 0,20، وبما أن باقي البنود معامل صدقها جيد فإن المقياس صادق لما أعد له.

ثبات المقياس المحك للدافعية للإنجاز: بعد حذف البنود ذات معاملات الصدق أقل من 0,20 تم حساب ثبات المقياس المحك بطريقتين، معامل ألفا كرو نباخ ومعامل التجزئة النصفية.

- معامل ألفا كرو نباخ: بعد حساب معامل ألفا كرو نباخ (أنظر الملحق رقم(18)) نجد أنه قد بلغت قيمته (0,90)، وهي قيمة مرتفعة تخولنا للحكم على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

- معامل التجزئة النصفية: تم حساب قيمة معامل التجزئة النصفية (أنظر الملحق رقم(19)) حيث تقدر ب0,81 للبنود الفردية و0,82 للبنود الزوجية، وبعد تصحيح هذه القيمة بمعادلة "سبيرمان براون" ارتفعت قيمة معامل الثبات لتصل إلى 0,93 وهي قيمة عالية جدا. نحكم من خلالها على ثبات المقياس وامكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

1.3.1.2.2.4 صدق المقارنة الطرفية:

بعد التأكد من صدق و ثبات المقياس المحك للدافعية للإنجاز تم ترتيب الدرجات الخام لكل من مقياس الدراسة والمقياس المحك تنازليا، ثم سحب 30% من طرفي التوزيع (زياد،2023، ص. 34) ، والحصول على مجموعتان متطرفتان، مجموعة عليا للمقياس المحك تتكون من (9) أفراد، ومجموعة دنيا لمقياس الدراسة تكون من (9) أفراد، ثم تم تطبيق اختبار T test لعينتين مستقلتين.

جدول رقم (12) يمثل قيم دلالة الفروق في درجات المجموعتان الطرفيتان على مقياس دافعية

الإنجاز

مستوى الدلالة الإحصائية الكلية	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	المجموعة الدنيا مقياس الدراسة (9)		المجموعة العليا مقياس محكي (9)	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
0,000	24,23	16	77,22	5,35	146,77	6,74

حسب نتائج الجدول رقم (12) نجد أن مستوى الدلالة (0,000) والذي يعتبر أصغر من 0,05، ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات العليا للمقياس المحك والدرجات الدنيا لمقياس الدراسة، أي أن مقياس الدافعية للإنجاز يتميز بصدق عالي، وهو صادق لما أعد له.

2.3.1.2.2.4 الصدق التلازمي: (Concurrent Validity)

يكون التأكد من الصدق التلازمي لمقياس الدراسة من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات مقياس الدراسة ودرجات المقياس المحك لدافعية للإنجاز.

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين مقياس الدراسة و المقياس المحك، (أنظر الملحق رقم (21)) تحصلنا على (0,60) اذن حسب (Cohen 1988) يعتبر معامل ارتباط كبير وبالتالي نستنتج أن هناك ارتباط قوي و دال بين درجات المقياس المحكي و مقياس الدراسة الاستطلاعية لدافعية للإنجاز عند 0,01، وهذا يدل على صدق مقياس الدراسة.

2.2.2.4 الثبات: بعد حذف البنود التي صدقها أقل من 0,20 حسب إيبيل (Ebel, 1965)، قامت الطالبتان بحساب ثبات كل من المقياسين ب ثلاثة طرق تمثلت في: ألفا كرو نباخ، التجزئة النصفية، إعادة تطبيق الاختبار.

1.2.2.2.4 الثبات بمعامل ألفا كرو نباخ: تم حساب قيمة معامل ألفا كرو نباخ حيث يقدر ب (0,81) (أنظر الملحق رقم(22)) ، وهي قيمة عالية مما يدل ثبات مقياس الدافعية للإنجاز.

2.2.2.2.4 معامل التجزئة النصفية: تم حساب قيمة معامل التجزئة النصفية (أنظر الملحق رقم(23)) حيث تقدر ب 0,68 للبنود الفردية، و0,62 للبنود الزوجية، وبعد تصحيحها بمعادلة "سبيرمان براون" ارتفعت قيمة معامل الثبات لتصل إلى 0,91، وهي قيمة عالية. وبالتالي هذا دليل على ثبات المقياس.

3.2.2.2.4 معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار:

من أجل التحقق من ثبات المقياس بهذه الطريقة قمنا بتطبيقه مرتين على العينة الاستطلاعية، وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين 10 أيام، ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس الدافعية للإنجاز في التطبيقين (انظر الملحق رقم(24))، وتم الحصول على قيمة تقدر ب(0,52) دالة عند 0.01 وهي قيمة متوسطة، اذن حسب (عودة و ملكاوي، 1992 نقلا عن هينكل و آخرون) فإن المقياس يتمتع بثبات عالي .

يتبين من النتائج السيكو مترية السابقة أن مقياس الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الصدق و الثبات، مما يجعلها صالحين للتطبيق في هذه الدراسة.

5. إجراءات الدراسة:

تمت الدراسة الحالية في القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد، حيث تم توزيع مقاييس الدراسة على عينة قوامها 70 طالب وطالبة من قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية، وذلك اقتصر على شهر أفريل للسنة الدراسية 2023-2024.

6. الأساليب الإحصائية للدراسة: من أجل التحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية تتمثل في:

- المتوسط الحسابي من أجل التعرف على مستوى كل من الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز.
- اختبار T لعينتين مستقلتين للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الطالب العامل.
- معامل الارتباط بيرسون للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين درجات مقياس الإجهاد النفسي و درجات مقياس الدافعية للإنجاز.

ملخص الفصل: تم التطرق في هذا الفصل إلى مختلف الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها

لاختبار فرضيات الدراسة، بدءاً بالمنهج المتبع في الدراسة، وكذلك تحديد عينة الدراسة وتوزيعها وطريقة اختيارها، بالإضافة إلى وصف المقاييس المستخدمة في جمع البيانات و التأكد من خصائصها السيكومترية، وصولاً إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في اختبار فرضيات الدراسة.

الفصل الخامس: عرض و

مناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض وتحليل وتفسير الفرضية الأولى
2. عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثانية
3. عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثالثة
4. عرض وتحليل وتفسير الفرضية الرابعة
5. خلاصة نتائج الدراسة
6. توصيات ومقترحات

تمهيد:

لقد تم تخصيص هذا الفصل لعرض و تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق المعالجة الاحصائية وهذا بعد تطبيق أدوات جمع البيانات على أفراد العينة، والهدف الأساسي وراء هذه المناقشة هو الكشف عن العلاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي -الشهيد دريد عبد المجيد- ، ولغرض اختبار فرضيات الدراسة تم استخدام أسلوب الإحصاء الوصفي المتمثل في حساب المتوسطات الحسابية، وأسلوب الإحصاء الاستدلالي والمتمثل في معامل ارتباط بيرسون واختبار T لعينتين مستقلتين، لمعرفة مدى صدق التوقعات المعبر عنها من خلال كل فرضية من فرضيات الدراسة.

عرض و تحليل و تفسير فرضيات الدراسة:

1. عرض و تحليل و تفسير الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن "مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية في القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد مرتفع.

للتحقق من هذه الفرضية تم تقسيم المقياس الى مستويات يتم على أساسها تفسير مستويات الإجهاد النفسي من خلال المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الإجهاد النفسي، وتم هذا التقسيم بالطريقة الآتية:

حساب المدى و قسمته على عدد المستويات، وإضافة الناتج الى اقل درجة في المقياس

تطبيق عددي:

أكبر درجة: 26(عدد البنود)×5 (أكبر بديل)

أصغر درجة: 26(عدد البنود)×1 (أصغر بديل)

حساب المدى: $130 - 26 = 104 \div 3 = 34,66$ (عدد المستويات) = 34,66 ، نحذف الرقمين بعد الفاصلة:

$130 = 34 + 95$ ، $95 = 34 + 60$ ، $60 = 34 + 26$
(التميمي، 2023)

جدول رقم (13) يمثل مستويات مقياس الإجهاد النفسي

المجالات	المستويات
من 26 إلى 60	منخفض
من 61 إلى 95	متوسط
من 96 إلى 130	مرتفع

ثم تم حساب المتوسط الحسابي لاستجابات الطلبة على مقياس الإجهاد النفسي وكانت قيمته تساوي (96,70)، وهي قيمة تنتمي إلى المجال (من 95 إلى 130) وهذا يعني أن مستوى الإجهاد النفسي مرتفع، مما يدل على تحقق الفرضية الأولى.

تبين النتائج الاحصائية للفرضية الأولى أن أفراد عينة الدراسة يعانون من إجهاد نفسي بدرجة مرتفعة، وهذا ربما يعود إلى تأثير مجموعة من العوامل المعقدة و المتشابكة التي تؤثر على حياة الطالب الجامعي، و أهمها التغيير الذي قد يكون مؤلماً حتى لو كان مرغوباً فيه و هذا ما أكدته نظرية "هولمز و راهي"، هذا التغيير الذي يتطلب استقلالية أكبر و تكيفاً مع البيئة الجامعية الجديدة يعد تجربة مختلفة يمكن أن تؤدي بالفرد إلى الإجهاد، ومن بين التحديات التي قد تواجه طالب قسم علم النفس في الجامعة، صعوبة في التنقل و الوصول إلى قاعات الدراسة، بالإضافة إلى عدم توفر أماكن لاستراحة الطلبة. كل هذه الضغوط من شأنها أن ترفع من مستوى الإجهاد. وهذا يتماشى مع دراسة عبد الله عبده الفقيه (2016) بأن أكثر مصادر الإجهاد تتعلق بالعوامل الفيزيائية والتي تؤثر على الأوضاع النفسية للطلبة. كما يمكن أن تكون تتعلق بالأمور المالية مثل تكاليف الدراسة و نفقات المعيشة و هذا يؤدي إلى

تحديات ومشاكل أخرى. علاوة على ذلك التفكير المستمر في المستقبل المهني و البحث عن فرص العمل بعد التخرج يمكن أن يثير القلق و الشعور بعدم اليقين.

هذه العوامل تؤدي إلى ظهور أعراض مترابطة أطلق عليها "سيللي" ببدء السلاح مشيراً إلى أنها رد فعل على المحفزات الخارجية، وهذا ما أكدته نظرية الاستجابة للإجهاد النفسي و التي تسمى أيضا بمجموعة الأعراض الحيوية للإجهاد (Hill Rice, wd, p.22).

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة Sherina, Rampal & Kaneson (2004) ودراسة نمير حسن (2006)، بالإضافة إلى دراسة ميمش صباح(2017)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الإجهاد النفسي. ذلك لأنهم يبذلون جهداً كبيراً للتعايش مع البيئة الجامعية حتى وصلوا إلى هذا المستوى المرتفع من الإجهاد النفسي، يكون وراء هذا الجهد المبذول رغبة في تحقيق الأهداف سواءً على الصعيد الشخصي أو الأكاديمي أو الاجتماعي. بالمقابل فإن مرور الطلبة بتجربة الإجهاد النفسي في الجامعة تنمي لهم القدرة على مواجهته في مواقف مختلفة خارج البيئة الجامعية.

2. عرض و تحليل و تفسير الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على أن "مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد منخفض.

تم تصنيف المقياس إلى مستويات يتم على أساسها تفسير مستويات الإجهاد النفسي من خلال المتوسط الحسابي الكلي للمقياس، و تم هذا التقسيم بالطريقة الآتية:

$$\text{حساب المدى: } 96=120-24, \quad 96=3 \div 32$$

$$56=32+24, \quad 88=32+56, \quad 144=32+88 \quad (\text{التمييزي، 2023})$$

جدول رقم (14) يمثل مستويات مقياس الدافعية للإنجاز

المجالات	المستويات
من 24 إلى 56	منخفض
من 56 إلى 88	متوسط
من 88 إلى 144	مرتفع

تمت معالجة استجابات أفراد العينة وبالاتماد على المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الدافعية للإنجاز و الذي يقدر بـ 80,50 ، تم التوصل إلى أن المتوسط الحسابي ينتمي إلى المجال (من 56 إلى 88) وبالتالي مستوى الدافعية للإنجاز متوسط، ان لم تتحقق الفرضية الثانية.

تبين النتائج الاحصائية للفرضية الثانية أن أفراد عينة لديهم دافعية متوسطة للإنجاز، هذا يعود إلى أنه يمكن أن يكون للإجهاد النفسي تأثير محبط على الدافعية للإنجاز لدى الطالب، فعند التعرض لاستنزاف الطاقة الجسدية و النفسية يؤدي ذلك إلى التقليل من رغبتهم و قدرتهم على تحقيق الأهداف الأكاديمية، على سبيل المثال: نجد طالبا جامعا يعاني من ضغط الامتحانات و المهام الدراسية فقد يشعر بالإرهاق و فقدان الحماس مما ينعكس على مستوى دافعيته للإنجاز، ومن جهة أخرى قد يكون للطلبة القدرة على التعامل مع مستوى معين من الإجهاد بطريقة تساعدهم على الحفاظ على دافعية متوسطة للإنجاز بمعنى آخر قد يتمكن بعض الطلبة من التكيف مع ضغوط الدراسة و الحياة الجامعية بشكل يسمح لهم بالحفاظ على مستوى مقبول من الدافعية، حيث يمكن أن تتضمن استراتيجيات التكيف لدى الفرد القدرة على إدارة الوقت، الحصول على الدعم من الأصدقاء و العائلة، والتالي تعكس هذه النتيجة توازنا بين التأثير السلبي للإجهاد النفسي و القدرة على التكيف و الحفاظ على مستوى معقول من الدافعية للإنجاز رغم الضغوط، وهذا ما أكدته نظرية العزو لهايدر و

التي تؤكد أن الأفراد الذين يوجد لديهم دافع للإنجاز والنجاح أكبر من دافع تجنب الفشل، يميلون إلى عزو النجاح إلى أسباب داخلية (قوراري، 2014، ص. 85)

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة حسين محمد القطيش وأحمد فنخور الشرفات (2014) ودراسة شيماء محمد فهمي (2021) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن مستوى الدافعية للإنجاز لدرجات أفراد العينة متوسط.

3. عرض و تحليل و تفسير الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0,05 في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الطالب العامل لدى طلبة قسم علم النفس"، للتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الطالبتان بحساب قيمة T لدلالة الفروق بين متوسط درجات العاملين ومتوسط درجات غير العاملين لدى أفراد عينة الدراسة. باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

جدول رقم (15) يمثل قيم دلالة الفروق في درجات الطلبة على مقياس الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الطالب العامل.

البيانات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية المحسوبة	مستوى الدلالة
طالب عامل(ة)	6	92,83	19,00	-0,57	68	0,57	0,05
طالب غير عامل(ة)	64	97,06	17,23				

يتبين من الجدول رقم (15) أن قيمة (T) تساوي (-0,57) و أن قيمة دلالتها الإحصائية المحسوبة: (0,57) وهي أكبر من (0,05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق في الإجهاد

النفسي بين متوسط درجات العاملين و درجات غير العاملين من أفراد العينة. أي تحققت الفرضية الثالثة.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة قسم علم النفس مهما اختلفوا سواء كانوا عاملين أو غير عاملين فلهم نفس مستوى الإجهاد النفسي، ومن بين أسباب ذلك قد يكون هناك تباين كبير في الظروف الشخصية للطلاب العاملين مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية مما يؤثر على مستوى الإجهاد النفسي بشكل متقارب مع الطلبة غير العاملين، بالإضافة إلى احتمال وجود تباين في كيفية تفاعل الأفراد مع متطلبات العمل والدراسة دون زيادة ملحوظة في مستوى الإجهاد النفسي، فقد يمكن أن يكون لدى بعض الأشخاص استراتيجيات تكيفية فعالة أو قدرات تحمل أكبر تقلل من مستوى الإجهاد لديهم، أو يمكن أن يرجع سبب عدم وجود فروق إلى حجم عينة الدراسة فقد يكون غير كاف لكشف الفروق الدقيقة في مستوى الإجهاد النفسي بين الطلبة العاملين و غير العاملين. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بنين آمال و بنين ابتسام(2016) التي تؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية لدى الطلبة العاملين، بالإضافة إلى أن نسبة 30,90% من مجموع أفراد العينة تعاني من إجهاد نفسي مرتفع، مقابل 69,09% من مجموع أفراد العينة تعاني من إجهاد نفسي منخفض.

4. عرض و تحليل و تفسير الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه " توجد علاقة دالة إحصائية عند 0,05 بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس" وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الطالبتان بحساب معامل بيرسون، بين درجات الإجهاد النفسي ودرجات الدافعية للإنجاز لدى أفراد العينة.

جدول رقم(16) يوضح قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الإجهاد النفسي و درجات الدافعية للإنجاز

معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد
-0,26*	0,03	0,05

يتضح من الجدول رقم(16) أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على كل من مقياسي الإجهاد النفسي و الدافعية للإنجاز بلغ (-0,26) وأن قيمة مستوى دلالتها المحسوبة تساوي (0,03) تصغر عن الحد المطلوب (0,05) وهذا يعني وجود علاقة ضعيفة سالبة (عكسية) بين الإجهاد النفسي ودافعية الإنجاز، أي أنه كلما زادت درجات الإجهاد النفسي انخفضت وقلت درجات الدافعية للإنجاز لدى أفراد العينة ومعناه أيضا أن مستوى الإجهاد النفسي لا يؤثر بشكل كبير على دافعية الإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس.

نصل من خلال هذه النتائج إلى رفض الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود علاقة بين المتغيرين وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي و الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس." (تحققت الفرضية)

تفسر النتيجة إلى أن هناك تفاعل أو ارتباط بين مستوى الإجهاد النفسي الذي يعاني منه الطالب و رغبته أو دافعه لتحقيق النجاح الأكاديمي، ويمكن أن ترجع هذه العلاقة إلى التأثير السلبي للإجهاد(استنادا إلى الفرضية الأولى) حيث يمكن أن يؤدي الإجهاد النفسي المرتفع إلى الشعور بالإرهاق و الانهيار مما يقلل من حماس الطالب و رغبته في تحقيق أهدافه الأكاديمية، بالإضافة إلى أنها يمكن أن ترجع إلى توفر الدعم النفسي و الاجتماعي للطلبة، الذي يؤثر على كيفية تعاملهم مع الإجهاد فالطلبة الذين يحصلون على دعم جيد قد يكونون أكثر قدرة على تحويل الإجهاد النفسي إلى دافع إيجابي، أما بالنسبة لضعف العلاقة بين الإجهاد النفسي و دافعية الإنجاز فقد يفسر بأن للإجهاد النفسي تأثير محدود، أي أنه ليس عاملا رئيسيا يؤثر على دافعية الطلبة، ربما يوجد عوامل أخرى أكثر تأثيرا مثل الدعم

الأسري، كما يمكن أن يكون هناك تفاوت كبير بين الطلبة في كيفية تأثير الإجهاد النفسي عليهم، فبعض الطلبة قد يستخدمون الإجهاد النفسي كدافع لتحسين أدائهم بينما قد يعاني آخرون من انخفاض الدافعية، كما يمكن أن يكون هناك عوامل وسيطة أو متداخلة تؤثر على العلاقة بين الإجهاد النفسي و الدافعية للإنجاز فمثلا الطلبة الذين يمتلكون مهارات جيدة في إدارة الوقت أو تقنيات فعالة للتخفيف من التوتر قد يكونون أقل تأثرا بالإجهاد.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Ramprabou & Dash (2018) التي أظهرت وجود علاقة بين الإجهاد الأكاديمي والدافع للإنجاز لدى طلبة الجامعة، في حين اختلفت مع دراسة خويلدي سليمان(2015) ودراسة خويلدي سليمان وشيخاوي صلاح الدين(2020) بالإضافة في دراسة السيد نوال(2009)، حيث أظهرت هذه الدراسات عدم وجود علاقة بين الإجهاد النفسي و دافعية الإنجاز لدى عينات مختلفة من المجتمع(العاملين و التلاميذ على التوالي).

5. خلاصة نتائج الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى كل من الإجهاد النفسي و الدافعية للإنجاز بالإضافة إلى التحقق من وجود فروق في مستوى الإجهاد النفسي بين الطلبة تعزى إلى متغير عمل الطلبة والتحقق من وجود علاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس، وفي نهاية الدراسة توصلنا إلى النتائج التالية:

- مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس مرتفع.
- مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير الطالب العامل
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس عند مستوى دلالة 0,05.

6. توصيات و مقترحات الدراسة:

- تقديم العناية اللازمة لطلبة الجامعة، ووجوب توفير بيئة جامعية ملائمة لتشجيعهم على زيادة دافعيتهم للإنجاز.
- اقتراح برامج ارشادية للتقليل من مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة الجامعة.
- العمل على تعزيز الدافعية للإنجاز لدى الطلبة بما ينعكس على مستواهم الدراسي.
- إجراء دراسات أخرى هادفة للكشف عن مستوى الإجهاد النفسي و الدافعية للإنجاز لدى عينات أخرى، كالأساتذة والعمال.
- إجراء دراسات أخرى تكشف عن مستوى الإجهاد النفسي و علاقته بمتغيرات أخرى تخص الطالبة الجامعي من بينها: التوافق الدراسي، التكيف، التحصيل الدراسي.

خاتمة

خاتمة:

نبعت الحاجة لإجراء هذه الدراسة من الواقع المعاش للطلبة الجامعيين، الذين هم بحاجة ماسة للاستقرار والراحة النفسية، لتحقيق تحصيل دراسي جيد بأكبر قدر ممكن من الدافعية للإنجاز. واستنادا إلى ما تم الاطلاع عليه من أدبيات و دراسات سابقة كان الهدف الرئيسي للدراسة هو الكشف عن وجود علاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس. وبعد اثراء متغيرات الدراسة نظريا، وتطبيق كل من مقياسي الاجهاد النفسي والدافعية للإنجاز على عينة من طلبة قسم النفس ثم معالجة البيانات إحصائيا، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز، بالإضافة إلى أن مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة قسم علم النفس مرتفع، أما بالنسبة للدافعية للإنجاز فهي ذات مستوى متوسط، و تم التوصل أيضا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي تعزى لمتغير عمل الطالب.

يمكن القول أن دراسة العلاقة بين الإجهاد النفسي والدافعية للإنجاز تعتبر من المجالات الحيوية في علم النفس، نظرا لتأثيرها الكبير على الأداء الشخصي والمهني للأفراد، ومن المهم أن ندرك أن الإجهاد النفسي يتأثر بالعديد من العوامل الشخصية والبيئية مثل القدرة على التحمل والدعم الاجتماعي واستراتيجيات التكيف، لذا يمكن أن تكون التدخلات النفسية التي تهدف إلى إدارة الإجهاد النفسي فعالة في تعزيز الدافعية للإنجاز، وهذا ما نلاحظه لدى طالب قسم علم النفس فعلى الرغم من مستوى إجهاده المرتفع إلا أنه يحاول إدارة هذا الإجهاد والمحافظة على مستوى متوسط من الدافعية للإنجاز.

ينبغي على الباحثين في المستقبل أن يستمرو في استكشاف هذه العلاقة بعمق أكبر، مع التركيز على تطوير برامج تدخلية تساعد الطلبة الجامعيين على تخفيض مستوى الإجهاد وتحقيق الصحة النفسية ومن ثم زيادة الدافعية للإنجاز.

قائمة المصادر المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

I. قائمة المصادر:

القرآن الكريم.

II. قائمة المراجع:

أبو حمد، هلال حسين. (2013). الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الاسلامية غزة. [

أبو دلو، جمال. (2015). الصحة النفسية. دار أسامة للنشر و التوزيع، الأردن

أبو صالح، علي محمد. وحمادة، غازي بن قاسم. (2009). الصحة و اللياقة البدنية. العبيكان للنشر.

أبو عون، ضياء. (2014). الضغوط النفسي وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الاسلامية غزة] [

أحمد، مي مهيدات. (2021). القدرة التنبؤية لإدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 36(12)، 18-32.

أقزوح، سليم. وزياني، زكرياء. (2022). انعكاس تطبيق تمارين ذات الشدة العالية على الإجهاد النفسي لدى عينة من الشباب الممارس في مرحلة هضبة فقدان الوزن. مجلة التحدي، العدد1(14)، 161-178.

بابش، عتيقة. واسماعلي، يامنة. (2022). الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 1(14)، 41-56.

باوية، نبيلة. (2012). مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 8، 315-334.

برابح، نعيمة. (2020). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الابتكاري ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة محمد بوضياف المسيلة].

بشقة، عز الدين. (2009). عوامل استثارة دافعية الإنجاز لدى طلبة L.M.D كلية الآداب واللغات والعلوم الإجتماعية والإنسانية [رسالة ماجستير منشورة، قطب جامعة أم البواقي].

بن زروال، فتيحة (2008)، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد [رسالة دكتوراه منشورة ، جامعة منتوري].

بن زروال، فتيحة. (2009). الاجهاد لدى أصحاب النمط السلوكي. مجلة العلوم الانسانية، قسم علم النفس، العدد32(ب)، 113-143.

بن زروال، فتيحة. (2010). الإجهاد على مستوى المنظمة المصادر و التأثيرات و استراتيجيات المواجهة، مجلة دراسات نفسية و تربوية، العدد4، 125-163

بن عباد، فتحي. وعيسو، عقيلة. الضغوط النفسية المدرسية. مخبر القياس النفسي و الدراسات النفسية.

بن لخضر، و داد. وبوتعني، فريد. (2022). دافعية الإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة الدراسات الانسانية والاجتماعية، 2(7)، 343-360.

قائمة المصادر و المراجع

- بن يوسف، أمال. (2008). العلاقة بين استراتيجيات التعلم والدافعية للتعلم وأثرهما على التحصيل الدراسي [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجزائر]
- بندر، زينة علي. (2016). دافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الإعدادية حول تخصصي الأحيائي والتطبيقي. مجلة الفتح، 68، 408-433
- بنين، أمال. وبنين، ابتسام. (2016). الإجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد3(1)، 93-111
- بوفاتح، محمد. (2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي [رسالة ماجستير منشورة، جامعة ورقلة].
- بوفاتح، محمد. وبن اسماعيل، فاطمة. والعيدي، عائشة. (2019). قياس دافعية الإنجاز بين الاختبارات الإسقاطية والسيكومترية. مجلة العلوم الاجتماعية، 32(7)، 69-78.
- بوناب، رضوان إبراهيم. (2013). الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية [رسالة ماجستير منشورة، جامعة فرحات عباس].
- التميمي، ج. 6-9-2023. تصنيف المقياس إلى مستويات [فيديو]. يوتيوب
<https://youtube.com/watch?v=eVvNF7EN6uk&si=8IYEIKPC-sBn9LLt>
- حجازي، أحمد. (2017). كيف تتجو من الأفكار السلبية من الضغوط النفسية. دار الأسرة ودار علم الثقافة للنشر.
- حديدان، خضرة. (2014). المصادر المهنية للإجهاد وعلاقتها بظهور الأمراض السيكوسوماتية لدى سائقي الحافلات. جامعة قسنطينة، الجزائر.

حرجان، ضياء فيصل. (2015). التعب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية.

حمود، سلاف أديب. (2021). دافعية الإنجاز وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلبة كلية التمريض في جامعة تشرين. مجلة جامعة تشرين، العلوم الصحية، 2(43)، 95-109.

حيدرة، وحيدة. (2018). محددات الرضا الوظيفي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس]

خليفة، عبداللطيف محمد. (2000). الدافعية للإنجاز. دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

خويلد، أسماء. (2005). الدافعية للإنجاز في ظل التوجيه المدرسي بالجزائر [رسالة ماجستير منشورة، جامعة ورقلة].

خويلدي، سليمان. (2015). الإجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي [رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد خيضر].

خويلدي، سليمان. وشيخاوي، صلاح الدين. (2020). تأثير الإجهاد المهني على الدافعية للإنجاز لدى عمال المؤسسات البترولية. مجلة الأثر للدراسات النفسية و التربوية، 2(1)، 58-73.

داسة، بدرالدين. (2012). الدافعية الرياضية وعلاقتها بالاتجاه نحو أنواع الاتصال داخل الفريق الرياضي [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر3].

ذنون، ثامر. وسلطان، منهل. (2010). التوتر النفسي و علاقته بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الالعب الفردية والفرقية. مجلة الراقدين للعلوم الرياضية، العدد 56.

الرفوع، محمد أحمد. (2015). الدافعية نماذج و نظريات. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

رمضان، نعيمة. وبوبكري، ليلي(2018)، الدافعية الداخلية للتعلم مفهومها وأنواعها وأهم النظريات المفسرة لها. مجلة مجتمع تربوية عمل. جامعة تيزي وزو. 27-40

الزبيدي، رديم عبد الله. (2012). الإنهاك لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، 76، 287-324.

زكي علي، حسام محمود. (2008). الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي و بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من الفئات الخاصة [رسالة ماجستير منشورة، جامعة المنيا]

زياد، رشيد. (2014). الخصائص السيكو مترية للنسخة العربية لمقياس الاكتئاب و القلق والضغط النفسي -DASS42- لدى تلامذة المرحلة الثانوية [رسالة ماجستير، جامعة وهران]

زياد، رشيد. (2023). الخصائص السيكومترية للاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. دار المنتبي للطباعة والنشر، المسيلة، الجزائر.

ستورا، جان بنجامان. (1997). الإجهاد أسبابه وعلاجه (ترجمة أنطوان الهاشم). دار منشورات عويدات، بيروت.

سهايلية، شكري. (2017). دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق و دافعية إنجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى و الثانية صنف الأكاير-ذكور- [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر3]

سهل، فريدة. (2009). أثر التوجيه المدرسي على الدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة ثانية ثانوي [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجزائر]

سيتيلنيكوف، فاليري. (2016). لقاح ضد الإجهاد كيف تصبح سيد حياتك (ترجمة عمار المير أحمد). دار و مؤسسة رسلان للطباعة والنشر.

سيد، نوال. (2009). الضغط النفسي وتأثيرها على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجزائر]

الشخانية، أحمد. (2010). التكيف مع الضغوط النفسية. دار الحامد للنشر و التوزيع، عمان.

شرقي، رابح. (2010). النمط القيادي للمديرين وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية [رسالة ماجستير منشورة، جامعة المنتوري، قسنطينة].

شليبي، لينة. (2019). تقدير الذات والدافعية للإنجاز عند التلميذ عسير الكتابة [أطروحة دكتوراه، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف2].

الشندودي، عبد الله. وعلي، خالصة. (2014). تأكيد الذات ودافعية الإنجاز لدى المشرفين التربويين بمحافظة الظاهرة [رسالة ماجستير منشورة، جامعة نزوى، عمان].

الشهابي، جمال عبد الناصر. (2021). درجة انتشار الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعا بعدد من المتغيرات في الجمهورية العربية السورية. مجلة جامعة البحث،

شوشان، عمار. (2009). النمط القيادي لمديري الثانويات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى

الأساتذة [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الحاج لخضر، باتنة]

الشويخ، مروة علي. (2022). الابتزاز العاطفي و علاقته بكل من: الاجهاد النفسي و

الضغوط المهنية. مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 10(23)، 145-203.

طوبال، فطيمة. (2017). فعالية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط

النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية [أطروحة دكتوراه منشورة،

جامعة محمد لمين دباغين].

عبد المعطي، حسن مصطفى. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مكتبة زهراء

الشرق، القاهرة.

عثمان، مريم. (2010). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية

المدنية [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة].

عداد، وسام. والعايب، نورة. (2022). الإجهاد النفسي و التفاعل الاجتماعي منبآت بالتوحد

الافتراضي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي،

3(9)، 819-833.

عقاقة، عبد الحميد. (2019). استراتيجيات مواجهة الإجهاد و علاقتها بكفاءة الذات

[أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة الحاج لخضر باتنة].

علي أيبو، نائف (2019)، الضغوط النفسية. دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

علي، عبد الرحمان. (2012). الضغوط النفسية القاتل الخفي. دار اليقين للنشر والتوزيع.

علي، مروة. (2016). العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الدراسي. دار أمجد للنشر

والتوزيع، عمان

عمروسي، مريم. (2019). الإجهاد والصحة الجسدية للفرد. مجلة العلوم الانسانية،
3(30)، 697-710.

العمرى، نادية. (2017). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى طالبات المرحلة
الثانوية بمدينة الرياض. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 173(1)، 211-257.

عنان، أميمة. (2018). الإجهاد المهني لدى الموظفات الإداريات (المصادر، الأعراض
واستراتيجيات المواجهة) -دراسة ميدانية بجامعة العربي بن مهيدي [أطروحة
دكتوراه منشورة، جامعة العربي بن مهيدي]

عودة، أحمد سليمان .وملكاوي، فتحي حسن.(1992). أساسيات البحث العلمي في التربية
والعلوم الإنسانية، عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي لبياناته. مكتبة
الكتاني.

غانم، محمد حسن. (2009). كيف تهزم الضغوط النفسية أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر.
السلسلة الطبية. العدد 293.

الغباري. أحمد. (2008). الدافعية النظرية والتطبيق. دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.

الفيهي، عبد الله أحمد عبده. (2016). الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية. مجلة القلم،
5، 132-159.

فهيم، شيماء محمد. (2021). دافعية الإنجاز لدى المعلمين بمنطقة القدس وفق نظرية
ماكلياند وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية. المجلة التربوية و النفسية،
33(05)، 20-36.

القطيش، حسين محمد و الشرفات، أحمد فنخور. (2017). مستوى دافعية الإنجاز لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في مدارس البادية الشمالية الشرقية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 21، 211-225.

القني، عبد الباسط. (2020). دافعية التعلم ودافعية الإنجاز مفهوم وأساسيات. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2، 193-204.

قهلوز، مراد. (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية ودافعية الإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طورين الإكمالي والثانوي [أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3 دالي إبراهيم].

قوراري، حنان. (2014). الضغط المهني وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية. [رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة].

قويدري، على. (2011). علاقة الضغط النفسي والمهني ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من مدرسي الطور الابتدائي والمتوسط. [رسالة ماجستير منشورة، جامعة فرحات عباس سطيف].

قيس، محمد. وحموك، علي. (2014). الدافعية العقلية. دار المنهل، العراق.

لبكيري، عبد الحفيظ (2021)، الضغوط النفسية المدرسية و علاقتها بالدافع للإنجاز و التوافق النفسي لدى تلامذة السنة الثالثة ثانوي [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو].

محمد، صالح والجميلي، صالح. (2020). الدافع للإنجاز وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية. دار الوفاء الدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

محمود بدر، إبراهيم، وعبد الفتاح عيداد، أحمد. دافعية الإنجاز لدى معلم المرحلة الابتدائية و تلاميذه -دراسة مقارنة بين عينات مصرية و سعودية- .جامعة القاهرة

محمود، رامي اليوسف. (2018). الدافعية للإنجاز لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، 2(45)، 360-374.

المرزوقي، جاسم محمد. (2008). الأمراض النفسية و علاقتها بمرض العصر (السكري). العلم والإيمان للنشر و التوزيع، الاسكندرية.

معقل، علي. (2017). الدافع للإنجاز لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال، 1(4)، 436-459.

مكمهون، غلاديانا. (2007). لا قلق بعد اليوم -عالج نفسك و تخلص من القلق- (ترجمة أيمن الأرمنازي). شركة العبيكان للأبحاث و التطوير.

موراي. إدوارد. (1988). الدافعية و الانفعال. (ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة). مكتبة أصول علم النفس. دار الشروق.

ميش، صباح. (2017). الاجهاد عند الطالبات الجامعيات المقيمت بالأحياء الجامعية و التكفل بهن. مخبر التطبيقات النفسية و التربوية.

ناصر، عبد الرحيم. (2020). الإجهاد و استراتيجيات مواجهته لدى أم الطفل التوحدي [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف2]

نمر، مصطفى علي. مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لمواجهة الوهن النفسي و الحد من أعراض الاكتئاب الناتج عن جائحة كورونا.

نمير، حسن. (2006). الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية. مجلة كلية التربية، العدد 2.

نورالدين، محمد. وبكري، يوسف. (2019). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية [جامعة القدس المفتوحة، فلسطين].

هدور، سميرة. (2020). الضغط النفسي لدى المسجونين و علاقته باضطراب الذاكرة العاملة [أطروحة دكتوراه جامعة محمد لمين دباغين].

وسطاني، عفاف. (2010). دافعية الإنجاز لدى فريق العمل وعلاقتها بالنمط القيادي السائد لمدير المؤسسة التعليمية في ضوء مشروع مؤسسة [رسالة ماجستير منشورة، جامعة فرحات عباس، سطيف].

يحياوي، السعيد. (2012). دافعية الإنجاز في النشاط الرياضي التنافسي، مجلة التحدي، جامعة باتنة، العدد5.

يوسف، ضياء. وأبو عون، أحمد. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة]

المراجع باللغة الأجنبية:

Chaudhary, Reem. (2020). Adrenalin , Molecular Biology Division Atomic Research Centre. HBNI, Mumbai, India.

Hoyman, D., & Yuksel-Sahin, F. (2010). The effect of instructors's enthusiasm on university student's level of achievement motivation. Egitim ve Billim, 35(155), 89.

Ramprabou, V., & Dash, S. K. (2018). Effect of Academic Stress on Achievement Motivation among College Student. Journal on Educational psychology, 11(4), 32-36.

Rice Hill, Virginia. Theories of stress and relationship to health.

Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E., Hakimi Kakhoran, M. (2015). Stress: Facts and theories through literature review, International Journal of Medical Reviews; 2(2), 230-241.

Sherina, M. S, Rampal, L., & Kaneson, N. (2004). Psychological Stress among undergraduate medical student. Medical Journal of Malaysia, 59(2), 207-211.

Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Seley (1907-1982) : Founder of the stress theory. Singapore medical journal, 59(4), 170.

الملاحق

الملحق رقم (1) مقاييس الدراسة في الصورة الأولية

استبيان الإجهاد النفسي و الدافعية للإنجاز في صورته الأولية

اسم و لقب المحكم:

.....

الدرجة العلمية:

.....

التخصص:

.....

جامعة الشيخ العربي التبسي

القطب الجامعي دريد عبد المجيد

-تبسة 2-

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس

أستاذي الفاضل أستاذتي الفاضلة تحية طيبة و بعد:

في إطار التحضير لمذكرة الماستر تخصص إرشاد و توجيه تحت عنوان: "الإجهاد النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية في القطب الجامعي بولحاف الدير".

الطالبتان بصدد إعداد استبيان حول كل من متغيري الدراسة و ذلك بالاستعانة ببعض المقاييس المدروسة سابقا و التي تعود لباحثين في مجالات الدراسة، لذلك نرجو من سيادتكم مساعدتنا في اتمام هذا العمل نظرا لما تتمتعون به من خبرة و دراية في مجال البحث العلمي و ذلك بوضع ملاحظاتكم لنا حول المقاييس الموضوعية بين أيديكم، و هذا لأخذه بعين الاعتبار علما أن اقتراحاتكم و ملاحظاتكم تمثل خطوة هامة في إثراء الموضوع، شاكرين بذلك حسن تعاونكم معنا.

متغيرات الدراسة

المتغير التابع

الدافعية للإنجاز: رغبة أو ميل الفرد للتغلب على المشكلات، و ممارسة الكفاح لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك.

(خليفة، 2000، ص89)

إجرائيا: رغبة الطالب في تحقيق أداء دراسي جيد و مكانة اجتماعية بين أقرانه، و تظهر في كثافة الجهد المبذول للطالب، و في درجة استمراره في الأداء، وهي الدرجة التي يحصل عليها طالب قسم علم النفس من خلال استجابته على أداة القياس لهذا المتغير وهي مقياس الدافعية للإنجاز.

المتغير المستقل

الإجهاد النفسي: استجابة الفرد جسميا و نفسيا، بشكل سلبي لبعض المواقف الضاغطة التي يمر بها، ومن ثم يدركها كمواقف غير سارة نتيجة التفاعل مع البيئة. (الشويخ، 2022، ص153)

إجرائيا: هو استنزاف الطالب لطاقته و قوته جراء الظروف الجامعية التي تؤثر عليه بالسلب، وهو الدرجة التي يحصل عليها طالب قسم علم النفس من خلال استجابته على أداة القياس لهذا المتغير وهي مقياس الإجهاد النفسي.

إشكالية الدراسة: هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي و الدافعية للإنجاز لدى

طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية في القطب الجامعي بولحاف الدير؟

طريقة القياس: مقياس التصحيح لمقاييس الدراسة هو مقياس ليكرت.

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
-------	-------	--------	-------	------

إعداد الطلبة:

تحت إشراف الأستاذة:

◆ بوشقرة إيمان.

◆ طبة إيمان.

د. بن خذير نادية

السنة الجامعية: 2023-2024

القسم الأول: البيانات الشخصية:

ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

أنثى

ذكر

1- الجنس:

2-المستوى التعليمي: سنة ثانية ليسانس سنة ثالثة ليسانس سنة أولى ماستر

سنة ثانية ماستر

3- الإقامة الجامعية: مقيم(ة) غير مقيم(ة)

القسم الثاني: مقاييس الدراسة:

1. مقياس الإجهاد النفسي:

يتكون المقياس من (7) أبعاد وهي:

1. بعد الأعراض الفيزيولوجية 2. بعد الأعراض الانفعالية. 3. بعد الأعراض النفسية و
الاجتماعية.

4. بعد الأعراض السلوكية. 5. بعد العوامل الدراسية. 6. بعد العوامل الفيزيائية.

7. بعد الأعراض الاقتصادية.

و يتكون المقياس من 5 بدائل: دائما- غالبا- أحيانا- نادرا- أبدا.

الملاحظات و الملاحظات	مدى وضوح العبارة		مدى ملائمة البند للمحور		البنود(العبارات)	الرقم	البعد
	لا	نعم	لا	نعم			
					أشكو من ارتفاع ضغط الدم بسبب ضغط الدراسة.	01	بعد الأعراض الفيزيولوجية
					يحصل لدي اضطراب في النوم منذ الانتقال إلى القطب الجامعي الجديد.	02	
					أعاني من آلام و صداع مستمر خاصة عندما أتعرض للضغط.	03	

بعد الأعراض الانفعالية

بعد الأعراض النفسية والاجتماعية

04 شهيتي للطعام أصبحت ضعيفة خلال ال6 أشهر الماضية.

05 أشعر بالغثيان و الدوار دون معرفة السبب منذ بداية العام الدراسي.

06 أشكو من ارتفاع ضغط الدم بسبب ضغط الدراسة.

07 أشعر بزيادة خفقان في القلب.

08 أواجه المواقف الضاغطة في الجامعة بالتحكم في انفعالاتي.

09 لا يروقني ضجيج الطلبة في الأروقة.

10 أشعر بالخوف و الاضطراب من وجود أناس غرباء أمام باب الجامعة.

11 أحس بعدم الأمان من قلة الرقابة داخل و خارج الجامعة.

12 أبذل جهدا مضاعفا لتحقيق أهدافي مقارنة بالسنوات الماضية.

13 أصبحت أغضب لأتفه الأسباب.

14 فقدت الحماس للدراسة و انخفضت معنوياتي بسبب الضغوط المحيطة بي

15 أحاول التكيف مع كافة الظروف في الجامعة.

16 أشعر بالملل و الضيق من اليوم الدراسي لتباعد الأوقات بين الحصص.

17 أشعر أن حياتي لا معنى لها لشدة ما أعانيه من جهد و قلة ارتياح

18 أتجنب التفكير بالمشاكل التي أتعرض لها داخل الجامعة.

19 أحس أن زملائي مصدر للمشاكل و

بعد الاعراض السلوكية

بعد العوامل
الدراسية

				الازعاج.	
				عقلي مشوش بسبب المشاكل و الضغوطات	20
				يقبل زملائي مساعدتي في فهم المحاضرات عندما أستعين بهم.	21
				أتضايق من مقارنة الأساتذة للزملاء ببعضهم البعض.	22
				ليس لدي القدرة لإقامة علاقات اجتماعية مع طلبة آخرين.	23
				ظهرت لدي أعراض الانسحاب و الانطواء منذ انتقالي للقطب الجديد.	24
				أجد صعوبة في الاستيقاظ مبكرا منذ بداية السنة الجامعية 2023-2024	25
				أنسى المواعيد المهمة بسبب الضغوط الزائدة.	26
				أتغيب باستمرار عن الدراسة.	27
				أقضم أطفري بسبب كثرة التفكير.	28
				أفرط في استهلاك المنبهات (القهوة، الشاي) خاصة منذ انتقالي الى القطب الجامعي.	29
				أصبحت أتشاءم و أفكر بسلبية خلال فترة الدراسة في القطب الجامعي.	30
				انخفضت لدي القدرة على الانتباه و التركيز لفترات طويلة خاصة أثناء الحصص الدراسية.	31
				أجد صعوبة في فهم المقررات و البرامج الدراسية لقلّة التركيز.	32

33 أخاف من الفشل الدراسي بسبب شعوري بالإحباط.

34 تراودني فكرة ترك الجامعة منذ بدأت الدراسة في القطب الجديد.

35 أشعر بالضيق عندما يكلفني الأستاذ بإعداد بحث لأنني أحس بالكسل و الخمول.

36 أشعر بالملل لطول المنهاج و المقرر الدراسي

37 عند اقتراب الامتحانات تتكون لدي مشاعر الضيق لعدم التركيز الناتج عن الاجهاد.

38 أشعر بالاختناق عند الذهاب للجامعة لافتقادها للمرافق المهمة.

39 لا يلائمني مناخ منطقة القطب الجامعي الجديد.

40 أتضايق من موقع بناء الجامعة.

41 أشعر بالتعب و أنا في طريقي لقاعات الدراسة لطول السلاالم.

42 اعتقد أن المسافة بين باب الجامعة و

				قاعات الدراسة طويلة و متعبة.	
				يزعجني عدم توفر خدمات صحية في الجامعة.	43
				يفلقتني عدم توفر المياه النقية و اللازمة في الجامعة.	44
				أشعر بالقلق لعدم توفر مطاعم صحية داخل الجامعة.	45
				مدخول أسرتي لا يكفي لتغطية متطلباتي الدراسية خاصة بعد انتقالي للقرب الجديد.	46
				يزعجني قلة توفير وسائل المواصلات (النقل الجامعي)	47
				وضعي المادي يشكل عبئ على دراستي	48
				منذ انتقالي للقرب الجديد و أنا أعاني من قلة مصروف الجيب.	49
				أضطر لطباعة الأوراق بمالي الشخصي لعدم وجود مطبعة داخل الجامعة	50

2. مقياس الدافعية للإنجاز:

و قد صمم هذا المقياس للتأكد من مستوى الدافعية للإنجاز (الأكاديمي) للطالب الجامعي.

و يتكون المقياس من 5 بدائل: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، غالباً.

الرقم	البند(العبارات)	مدى وضوح العبارة		مدى ملائمة العبارة للمحور		الملاحظات و المقترحات
		لا	نعم	لا	نعم	
01	أستمتع بحل المسائل الدراسية.					
02	عندما أواجه مهام دراسية تزداد حماستي فأضعف جهودي.					
03	لدي الاصرار على النجاح في أي تحدي يواجهني كطالب جامعي.					
04	أنجز كل أعمالي الدراسية على أكمل وجه ولا أؤجلها إلى الغد.					
05	المثابرة شيء هام لأي عمل دراسي بالنسبة لي.					
06	أسعى للنجاح في الجامعة لأنه يحقق لي الاحترام.					
07	أحاول دائماً القراءة و الاطلاع على الموضوعات المتعلقة بتخصصي.					
08	أشعر أن ما تعلمته في الجامعة لا يكفي لإشباع حاجاتي المعرفية.					
09	عندما أ فشل في حل واجب ما أبقى أحاول حتى أنجزه بنجاح.					
10	أستمتع بوجودي مع أفراد متساوين معي في القدرات المعرفية.					
11	أشعر بالسعادة عند اكتسابي معارف جديدة في الجامعة.					
13	أشعر بعدم رغبتي في الاستمرار في الدراسة.					
14	أحاول دائماً أن أكون من الأوائل على مستوى القسم.					
15	أفضل المهام التي تتضمن المغامرة على الأمور العادية.					
16	أشعر أن بإمكانني النجاح في دراستي إذا ما حاولت ذلك.					
18	ليس من الضروري أن أحصل على أعلى التقديرات ولكن من الضروري أن أنجز عملي بصورة جيدة.					

				أضعاف مجهودي لأفهم كل المواضيع الصعبة.	19
				أضع لِنفسي أهدافا دراسية وأعمل على تحقيقها.	20
				أستطيع القيام بنفس المهام لساعات طويلة دون أن أشعر بالملل.	23
				تشجعني التحفيزات على بذل أقصى جهد في الدراسة.	26
				تعجبني المهام التي تتسم بجو من التنافس في الدراسة.	28
				التميز في الدراسة لا يعني لي الكثير.	29
				أواجه مواقف فشلي بشجاعة لكي أستفيد من أخطائي.	30
				أتعامل مع الوقت بجدية تامة أثناء الدراسة.	31
				أرى أن البحث باستمرار عن المعرفة الجديدة هو السبيل إلى تطوري.	32
				أرفض الأعمال التي تتطلب المزيد من البحث و التفكير.	33
				أفضل في قيامي بالواجبات التي لا يسبقها استعداد.	34
				أسعى باستمرار لتحسين المستوى الدراسي.	35
				أتضايق عندما أنجز عمل ما بطريقة رديئة.	36
				أفضل عدم القيام بالمشاريع و المهام الصعبة إلا إذا كان معي زملائي.	37
				أثق بنفسي وأشعر أن بإمكانني النجاح في دراستي.	38
				أقضي وقتا طويلا في التفكير والتنظيم قبل أن أبدأ في أي مشروع.	39
				أحتاج إلى فترات قصيرة من الراحة كلما أتممت جزءا من واجباتي.	40
				يزداد حماسي و نشاطي عندما أشعر أنني أواجه مهمة صعبة.	41
				أشارك في الأنشطة الجامعية.	42
				أحب قضاء وقت فراغي في القيام ببعض المهام لتنمية مهاراتي و قدراتي.	43
				أعتبر نفسي مسؤولا ومسؤولة كاملة عن نتائج الأعمال التي أقوم بها.	44
				أفضل العمل مع من تربطني بهم علاقة صداقة حتى وإن كان ضعيف المستوى.	45
				أتوقف عن الأعمال التي أقوم بها بمجرد شعوري بأي تعب.	46
				أضيق أوقات كثيرة في مشاهدة التلفاز والحديث مع	47

					الزملاء على حساب مراجعة دروسي.
48					عندما أهتم بالمراجعة فإني لا أهتم بما يحدث حولي.
49					أشعر بالحماس عند ذهابي الى الجامعة كل صباح.
50					أحرص على التحضير الجيد لدروسي.

الملحق رقم (2): مقاييس الدراسة بالصورة النهائية:

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الشيخ العربي التبسي - القطب الجامعي الشهيد دريد عبد المجيد-

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص إرشاد وتوجيه-

السنة الثانية ماستر

استمارة حول:

الإجهاد النفسي و علاقته بالدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية في القطب الجامعي بولحاف الدير.

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته، أما بعد:

في إطار إنجاز مذكرة التخرج الماستر تخصص إرشاد و توجيه، نتقدم لكم أعزائي الطلبة بهذه الاستمارة لغرض إجراء الدراسة الأصلية، و نرجو منكم قراءة العبارات بتأني و الإجابة بكل موضوعية و مصداقية على المقياس المقدم لتحقيق أهداف البحث، و وضع علامة (X) في المكان المناسب، كما نعلمكم أن كل المعلومات المقدمة من طرفكم ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

إعداد الطالبان:

✓ بوشقرة إيمان

✓ طبة إيمان

إشراف الأستاذة:

د. بن خذير نادية

السنة الجامعية:

2024-2023

مقياس الإجهاد النفسي:

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	يحصل لدي اضطراب في النوم منذ الانتقال إلى القطب الجامعي الجديد.					
02	أصبحت أعاني من آلام و صداع مستمر.					
03	أشعر بالغثيان و الدوار دون معرفة السبب منذ بداية العام الدراسي					
04	أشعر بالملل و الضيق من اليوم الدراسي لتباعد الأوقات بين الحصص.					
05	أشعر بعدم الأمان من قلة الرقابة داخل و خارج الجامعة.					
06	أصبحت أغضب لأتفه الأسباب.					
07	أشعر بالضغط لتذمر والدي من متطلبات الجامعة منذ الانتقال إلى القطب الجامعي الجديد.					
08	أشعر أن حياتي لا معنى لها منذ الانتقال إلى القطب الجامعي.					
09	أصبحت غير قادر على إقامة علاقات مع الطلبة.					
10	أصبحت منطويا منذ انتقالي للقطب الجامعي الجديد.					
11	أجد صعوبة في الاستيقاظ مبكرا منذ بداية السنة الجامعية الحالية.					
12	أصبحت أنسى المواعيد المهمة.					
13	أقضم أظفري بسبب كثرة التفكير.					
14	أصبحت أفكر بسلبية خلال فترة الدراسة في القطب الجامعي.					

					انخفضت لدي القدرة على الانتباه و التركيز لفترات طويلة.	15
					أخاف من الاخفاق في دراستي.	16
					تراودني فكرة ترك الجامعة منذ بدأت الدراسة في القطب الجديد.	17
					أتكاسل عندما يكلفني الأستاذ ببحث.	18
					أشعر بالملل لطول المقرر الدراسي.	19
					أشعر بالضيق الشديد عند الذهاب للجامعة لافتقادها للمرافق المهمة.	20
					أتضايق من موقع الجامعة.	21
					اعتقد أن المسافة بين باب الجامعة و قاعات الدراسة طويلة و متعبة.	22
					يزعجني عدم توفر خدمات صحية في الجامعة.	23
					يقلقني عدم توفر المياه النقية و اللازمة في الجامعة.	24
					أشعر بالقلق لعدم توفر مطعم صحي قريب من الجامعة.	25
					يزعجني عدم انتظام وسائل النقل الجامعي.	26

مقياس الدافعية للإنجاز:

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أستمتع بحل المسائل الدراسية.					
02	لدي الاصرار على النجاح في أي تحدي يواجهني كطالب جامعي.					
03	أنجز كل أعمالتي الدراسية على أكمل وجه ولا أوجلها إلى الغد.					
04	المثابرة شيء هام لأي عمل دراسي بالنسبة لي.					
05	أسعى للنجاح في الجامعة لأنه يحقق لي الاحترام.					
06	أحاول دائما القراءة و الاطلاع على الموضوعات المتعلقة بتخصصي.					
07	أشعر أن ما تعلمته في الجامعة لا يكفي لإشباع حاجاتي المعرفية.					
08	عندما أفتشل في حل واجب ما أبقى أحاول حتى أنجزه بنجاح.					
09	أستمتع بوجودي مع أفراد متساوين معي في القدرات المعرفية.					
10	أشعر بالسعادة عند اكتسابي معارف جديدة في الجامعة.					
11	أحاول دائما أن أكون من الأوائل على مستوى القسم.					
12	تعجبني المهام التي تتسم بجو من التنافس في الدراسة.					

					أواجه مواقف فشلي بشجاعة لكي أستفيد من أخطائي.	13
					أتعامل مع الوقت بجدية تامة أثناء الدراسة.	14
					أرى أن البحث باستمرار عن المعرفة الجديدة هو السبيل إلى تطوري.	15
					أسعى باستمرار لتحسين المستوى الدراسي.	16
					يزداد حماسي و نشاطي عندما أشعر أنني أواجه مهمة صعبة.	17
					أشارك في الأنشطة الجامعية.	18
					أحب قضاء وقت فراغي في القيام ببعض المهام لتنمية مهاراتي و قدراتي.	19
					أعتبر نفسي مسؤولاً ومسئولية كاملة عن نتائج الأعمال التي أقوم بها.	20
					أضيق أوقات كثيرة في مشاهدة التلفاز والحديث مع الزملاء على حساب مراجعة دروسي.	21
					أشعر بالحماس عند ذهابي الى الجامعة كل صباح.	22
					أحرص على التحضير الجيد لدروسي.	23
					أبذل جهدي لأكون متفوقاً على زملائي في الجامعة.	24

الملحق رقم (3): المقاييس المحكية للدراسة

المقياس المحك للإجهاد النفسي:

الرقم	العبارة	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق بدرجة متوسطة	لا تتطبق
01	يزعجني كثرة المقررات الدراسية في الفصل الدراسي			
02	تزعجني الأساليب التدريسية المملة لبعض أعضاء هيئة التدريس			
03	يؤلمني أسلوب التحيز في معاملة الطلبة من قبل بعض الأساتذة			
04	يزعجني كثافة حجم محتوى المواد الدراسية			
05	أشعر بالتوتر من سرعة أعضاء هيئة التدريس في إنجاز المقررات			
06	يؤلمني عدم توفر الأنشطة الثقافية و العلمية داخل الكلية			
07	أحس بضيق الوقت لتقارب الاختبارات النصفية			

			أشعر بالألم لعدم وجود لوحة شرف لتكريم الأوائل و المبدعين	08
			يزعجني عدم توفر المال اللازم لشراء الملابس	09
			أحس بعدم القدرة على شراء مراجع دراسية	10
			يزعجني عدم توفر الاحتياجات الشخصية للطلاب	11
			يؤلمني ارتفاع تكاليف المواصلات	12
			يزعجني عدم توفير وسائل المواصلات	13
			أشعر بالألم لغلاء الملازم الدراسية	14
			أشعر بصعوبة التواصل الاجتماعي بين الطلاب	15
			أحس بعدم توفر مناخ ديمقراطي للتواصل بين الطلاب و الأساتذة	16
			يؤلمني ترك مقاعد الدراسة و الذهاب إلى العمل	17
			يؤلمني عدم توفر أماكن استراحة للطلاب	18
			يؤلمني عدم توفير خدمات صحية في الكلية	19
			يؤلمني عدم توفر مطاعم صغيرة صحية داخل الكلية	20
			يزعجني عدم توفر المياه اللازمة و النقية في الكلية	21
			يؤلمني رمي المخلفات داخل القاعات الدراسية و ممرات الكلية	22
			يحزنني عدم توفر عيادة نفسية في الكلية	23
			يزعجني عدم توفر اتحاد طلابي في الكلية للدفاع عن حقوق الطلبة	24
			يزعجني عدم مشاركة الطلاب في الفعاليات الطلابية	25
			يؤلمني ضعف المشاركة السياسية من قبل الطلاب	26
			يحزنني عدم توفر نشرات طلابية و مطويات بحقوق الطلاب القانونية	27

المقياس المحك للدافعية للإنجاز

الرقم	العبارة	ينطبق تماماً	ينطبق إلى حد كبير	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حد ما	لا ينطبق على الإطلاق
01	أفضل القيام بما أكلف به من أعمال على أكمل وجه					
02	أشعر أن التفوق غاية في حد ذاته					

				أبذل جهدا كبيرا حتى أصل إلى ما أريد	03
				أحرص على تأدية كل الواجبات في مواعيدها	04
				أفكر كثيرا في المستقبل عن الماضي أو الحاضر	05
				أحب أداء الأعمال التي تتسم بالتحدي و الصعوبة	06
				ليس من الضروري أن أحصل على أعلى التقديرات	07
				المثابرة شيء هام لأدائي لأي عمل من الاعمال	08
				أحدد ما أفعله في ضوء جدول زمني	09
				لا يهمني أن أفشل في أداء عمل ما	10
				أرفض الأعمال التي تتطلب المزيد من التفكير و البحث	11
				أحرص على الالتزام بالمواعيد التي أرتبط بها مع الآخرين	12
				أشعر أن التخطيط للمستقبل من أفضل الطرق لتفادي الوقوع في المشكلات	13
				أشعر بالسعادة عند معرفتي لأشياء جديدة	14
				عندما أفشل في عمل ما أتركه و اتجه لغيره	15
				ألتزم بالدقة في أدائي لأي عمل من الأعمال	16
				أحاول دائما الاطلاع و قراءة المراجع	17
				المحافظة على المواعيد شيء مقدس بالنسبة لي	18
				أنتضيق إذا فعلت شيئا ما بطريقة رديئة	19
				أشعر أن المقررات الدراسية غير كافية لتنمية معارفي	20
				أتفانى في حل المشكلات الصعبة مهما أخذت من وقت	21
				أفضل التفكير في أشياء بعيدة المدى	22
				أعطي اهتماما و تركيزا عاليا للأعمال التي أقوم بها	23
				أسعى باستمرار لتحسين مستوى أدائي	24
				أفضل الأعمال التي لا تحتاج لجهود كبيرة	25
				الحاجة لمعرفة الجديد هي أفضل الطرق لتقديمي	26

				الاستمرار و المثابرة هي أنسب الطرق لحل المشكلات الصعبة	27
				لا أسمح لعمل من الاعمال أن يتم على حساب وقت عمل آخر	28
				يزعجني الأشخاص الذين لا يهتمون بمستقبلهم	29
				أداء الواجبات و الأعمال يمثل عبئاً بالنسبة لي	30
				أشعر بالرضا عند مواصلة العمل لفترة طويلة في حل المشكلات التي تواجهني	31
				أشعر بالسعادة عندما أخطط للأعمال التي أنوي القيام بها	32
				أحب وقت الفراغ في القيام ببعض المهام أو الأعمال لتنمية مهاراتي و قدراتي	33
				أستمتع بالموضوعات و الاعمال التي تتطلب ابتكار حلول جديدة	34
				أفضل التفكير بجدية لساعات طويلة	35

الملحق رقم (4): أساتذة التحكيم لمقاييس الدراسة

الدرجة العلمية	التخصص	اسم و لقب الأستاذ
أستاذة التعليم العالي	علم النفس و علوم التربية	أ. حديدان خضرة
أستاذة التعليم العالي	علم النفس	أ. شتوح فاطمة
أستاذ محاضر ب	القياس و التقويم النفسي و التربوي	د. زياد رشيد
أستاذ محاضر أ	علم النفس	د. بلهوشات الشافعي
أستاذة محاضر أ	علوم التربية	د. سمية محمد الصالح برهومي

الملحق رقم (5): نتائج معادلة لاوشي لبنود مقياس الإجهاد النفسي

البند	الصدق	البند	الصدق	البند	الصدق
1	0,2	17	1	33	1
2	1	18	1	34	1
3	1	19	1	35	1

1	36	0,6	20	1	4
0,6	37	1	21	1	5
1	38	1	22	0,2	6
1	39	1	23	0,6	7
1	40	1	24	0,6	8
0,6	41	1	25	0,6	9
1	42	1	26	0,6	10
1	43	1	27	1	11
1	44	1	28	0,2	12
1	45	1	29	1	13
1	46	1	30	0,6	14
1	47	1	31	1	15
1	48	0,6	32	1	16
1	49				
0,6	50				

الملحق رقم (6) قيم معاملات الصدق التمييزي لمقياس الإجهاد النفسي

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
البند 1	97,13	294,583	,456	,860
البند 2	96,87	299,716	,398	,862
البند 3	97,13	307,316	,178	,868
البند 4	97,52	296,725	,493	,859
البند 7	96,03	303,099	,399	,862
البند 9	96,48	304,458	,326	,863
البند 11	96,58	289,452	,552	,857
البند 12	97,32	294,626	,448	,860

البند13	97,77	292,914	,516	,859
البند15	97,87	314,649	,054	,871
البند16	97,61	319,645	-,036	,872
البند17	97,45	311,123	,160	,867
البند18	96,87	292,916	,530	,858
البند19	97,39	296,112	,442	,861
البند20	95,81	298,228	,503	,859
البند21	96,97	293,899	,515	,859
البند22	97,94	310,662	,181	,867
البند23	97,87	304,649	,262	,865
البند24	97,45	311,523	,090	,872
البند25	96,94	287,462	,585	,856
البند26	96,65	296,103	,660	,857
البند28	96,35	300,103	,409	,861
البند29	97,39	291,512	,486	,859
البند30	97,13	296,316	,486	,860
البند31	97,10	290,890	,591	,857
البند32	96,23	294,781	,599	,857
البند34	95,61	307,445	,318	,864
البند35	95,16	307,340	,424	,862
البند36	95,68	305,492	,343	,863
البند37	95,23	310,981	,324	,864
البند38	95,39	300,645	,617	,859
البند39	95,10	313,624	,324	,864

الملحق رقم (7) قيم معاملات التمييز للمقياس المحك للإجهاد النفسي

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
العبارة 1	58,52	72,125	,274	,850
العبارة 2	58,35	70,837	,398	,847
العبارة 3	58,42	69,185	,395	,847
العبارة 4	58,35	72,503	,264	,850
العبارة 5	58,81	69,295	,471	,844
العبارة 6	58,52	68,591	,434	,845
العبارة 7	58,58	69,252	,401	,846
العبارة 8	58,68	66,626	,552	,841
العبارة 9	59,16	67,140	,600	,839
العبارة 10	58,90	68,090	,502	,843
العبارة 11	58,45	65,656	,720	,835
العبارة 12	58,42	66,985	,599	,839
العبارة 13	58,03	73,832	,106	,854
العبارة 14	58,52	67,058	,624	,839
العبارة 15	59,03	69,432	,458	,845
العبارة 16	58,58	68,518	,569	,841
العبارة 17	58,19	77,228	-,194	,865
العبارة 18	58,32	71,759	,272	,850
العبارة 19	58,03	68,966	,499	,843
العبارة 20	57,94	72,929	,299	,849
العبارة 21	57,94	73,862	,137	,853
العبارة 22	57,84	74,606	,095	,853
العبارة 23	58,23	72,647	,188	,853

العبارة 24	58,42	70,918	,365	,847
العبارة 25	58,74	67,465	,518	,842
العبارة 26	58,87	68,916	,418	,846
العبارة 27	58,61	71,112	,248	,852

الملحق رقم (8) قيمة معامل ألفا كرو نباخ للمقياس المحك للإجهاد النفسي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	de	Nombre d'éléments
,873		22

الملحق رقم (9) قيمة معامل التجزئة النصفية للمقياس المحك للإجهاد النفسي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,802
		Nombre d'éléments	11 ^a
	Partie 2	Valeur	,725
		Nombre d'éléments	11 ^b
	Nombre total d'éléments		22
Corrélation entre les sous-échelles			,816
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,899
	Longueur inégale		,899
Coefficient de Guttman			,895

الملحق رقم (10): يمثل قيم دلالة الفروق في درجات المجموعتان الطرفيتان على مقياس

الإجهاد النفسي

Statistiques de groupe

المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
-----------	---	---------	------------	-------------------------

الدرجات_العليا_اجهاد	عليا محك	9	56,3333	4,76970	1,58990
	دنيا استطلاعية	9	67,7778	10,38963	3,46321

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	T	ddl
الدرجات_العليا_اجهاد	Hypothèse de variances égales	2,907	,108	-3,003	16
	Hypothèse de variances inégales			-3,003	11,229

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الدرجات_العليا_اجهاد	Hypothèse de variances égales	,008	-11,44444	3,81072
	Hypothèse de variances inégales	,012	-11,44444	3,81072

الملحق رقم (11): الصدق التلازمي لمقياس الإجهاد النفسي

Corrélations

		قياس_الإجهاد_النفسي	درجة_كلية_اجهاد_محك
قياس_الإجهاد_النفسي	Corrélacion de Pearson	1	,499**
	Sig. (bilatérale)		,004
	N	31	31
درجة_كلية_اجهاد_محك	Corrélacion de Pearson	,499**	1
	Sig. (bilatérale)	,004	
	N	31	31

الملحق رقم (12) : قيمة معامل ألفا كرو نباخ لمقياس الإجهاد النفسي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	de	Nombre d'éléments
,894		26

الملحق رقم (13): قيمة معامل التجزئة النصفية لمقياس الإجهاد النفسي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,794
		Nombre d'éléments	13 ^a
	Partie 2	Valeur	,799
		Nombre d'éléments	13 ^b
	Nombre total d'éléments		26
Corrélation entre les sous-échelles			,880
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,936
	Longueur inégale		,936
Coefficient de Guttman			,936

الملحق رقم (14): قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين لمقياس الإجهاد النفسي

Corrélations

		قياس_الإجهاد_النفسي	إجهاد_إعادة_تطبيق
قياس_الإجهاد_النفسي	Corrélation de Pearson	1	,745**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	31	31
إجهاد_إعادة_تطبيق	Corrélation de Pearson	,745**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	31	31

الملحق رقم (15): نتائج معادلة لاوشي لمقياس الدافعية للإنجاز

البند	الصدق	البند	الصدق	البند	الصدق
1	1	17	1	33	0,6
2	0,6	18	0,6	34	0,6
3	1	19	0,6	35	1
4	1	20	1	36	1
5	1	21	0,6	37	0,6
6	1	22	0,2	38	1
7	1	23	0,6	39	0,6
8	1	24	0,2	40	0,6
9	1	25	0,6	41	1
10	1	26	1	42	1
11	1	27	0,6	43	1
12	1	28	1	44	1
13	1	29	0,6	45	0,2
14	1	30	1	46	0,6
15	0,2	31	1	47	1
16	1	32	1	48	0,6
				49	1
				50	1

الملحق رقم (16): قيم معاملات التمييز لمقياس الدافعية للإنجاز

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
بند 1	111,61	136,645	,455	,779
بند 3	110,74	142,331	,267	,789
بند 4	111,26	139,131	,466	,780
بند 5	110,65	142,237	,307	,787
بند 6	110,16	141,606	,487	,782

7 بند	111,16	145,006	,222	,791
8 بند	110,81	145,028	,250	,789
9 بند	111,03	143,366	,257	,789
10 بند	110,81	142,228	,270	,789
11 بند	110,19	145,228	,245	,790
12 بند	111,16	147,406	,068	,800
13 بند	111,13	137,783	,404	,782
14 بند	110,48	147,991	,101	,795
18 بند	110,52	147,125	,163	,792
19 بند	111,00	137,600	,421	,781
21 بند	110,61	143,445	,349	,786
22 بند	110,77	139,314	,504	,779
23 بند	110,52	139,858	,508	,780
25 بند	110,52	137,591	,526	,778
26 بند	110,74	148,931	,060	,797
27 بند	110,39	147,578	,115	,795
30 بند	111,23	140,981	,299	,788
31 بند	113,16	145,073	,202	,792
32 بند	111,74	139,265	,357	,785
33 بند	110,10	144,490	,392	,786
34 بند	111,48	144,258	,203	,792
36 بند	111,84	136,540	,529	,777
37 بند	110,97	139,899	,387	,783
38 بند	111,10	140,290	,397	,783
39 بند	111,52	148,991	,032	,801

الملحق رقم (17): قيم معاملات التمييز للمقياس المحك للدافعية للإنجاز

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
عبارة 1	124,77	311,647	,494	,899
عبارة 2	124,68	319,359	,359	,901
عبارة 3	124,77	314,247	,493	,899
عبارة 4	125,13	307,649	,567	,897
عبارة 5	125,35	321,103	,221	,903
عبارة 6	125,84	309,140	,491	,899
عبارة 7	126,42	318,252	,244	,903
عبارة 8	124,90	309,290	,600	,897
عبارة 9	126,58	306,052	,504	,898
عبارة 10	125,65	319,237	,231	,903
عبارة 11	125,77	309,114	,500	,899
عبارة 12	124,71	318,680	,497	,900
عبارة 13	125,19	311,295	,472	,899
عبارة 14	124,94	312,529	,612	,898
عبارة 15	125,52	323,058	,144	,905
عبارة 16	125,42	303,518	,679	,896
عبارة 17	126,03	319,232	,313	,901
عبارة 18	125,03	317,366	,369	,901
عبارة 19	125,13	314,316	,468	,899
عبارة 20	125,58	317,918	,315	,901
عبارة 21	125,77	311,381	,409	,900
عبارة 22	125,65	320,170	,210	,904

عبارة 23	125,13	302,716	,798	,894
عبارة 24	124,87	317,449	,548	,899
عبارة 25	126,45	317,856	,273	,902
عبارة 26	125,03	313,432	,530	,898
عبارة 27	124,68	320,292	,312	,901
عبارة 28	125,48	302,125	,733	,895
عبارة 29	125,68	296,226	,640	,896
عبارة 30	125,68	310,292	,465	,899
عبارة 31	125,58	315,985	,411	,900
عبارة 32	124,90	316,957	,474	,899
عبارة 33	125,81	313,628	,358	,901
عبارة 34	125,61	307,578	,470	,899
عبارة 35	125,55	313,389	,424	,900

الملحق رقم (18): قيمة معامل ألفا كرو نباخ للمقياس المحك للدافعية للإنجاز

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	de	Nombre d'éléments
,905		34

الملحق رقم (19): قيمة معامل التجزئة النصفية للمقياس المحك للدافعية للإنجاز

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,818
		Nombre d'éléments	17 ^a
	Partie 2	Valeur	,821
		Nombre d'éléments	17 ^b
	Nombre total d'éléments		34

Corrélation entre les sous-échelles	,877
Coefficient de Spearman- Longueur égale Brown	,934
Longueur inégale	,934
Coefficient de Guttman	,934

الملحق رقم (20): يمثل قيم دلالة الفروق في درجات المجموعتان الطرفيتان على مقياس الدافعية للإنجاز

Statistiques de groupe

المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجات ع د دافعية عليا محك	9	146,7778	6,74125	2,24708
دنيا استطلاعية	9	77,2222	5,35672	1,78557

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	T	ddl
درجات ع د دافعية	Hypothèse de variances égales	1,733	,207	24,234	16
	Hypothèse de variances inégales			24,234	15,223

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
درجات ع د دافعية	Hypothèse de variances égales	,000	69,55556	2,87013

Hypothèse de variances inégales	,000	69,55556	2,87013
---------------------------------	------	----------	---------

الملحق رقم(21): الصدق التلازمي لمقياس الدافعية للإنجاز

Corrélations

		قياس_دافعية_الإنجاز	درجة_كلية_دافعية_مذك
قياس_دافعية_الإنجاز	Corrélation de Pearson	1	,605**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	31	31
درجة_كلية_دافعية_مذك	Corrélation de Pearson	,605**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	

الملحق رقم(22): قيمة معامل ألفا كرو نباخ لمقياس الدافعية للإنجاز

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	de	Nombre d'éléments
,818		24

الملحق(23): قيمة معامل التجزئة النصفية لمقياس الدافعية للإنجاز

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,680
		Nombre d'éléments	12 ^a
	Partie 2	Valeur	,628
		Nombre d'éléments	12 ^b
	Nombre total d'éléments		24
Corrélation entre les sous-échelles			,847

Coefficient de Spearman- Longueur égale Brown	,917
Longueur inégale	,917
Coefficient de Guttman	,914

الملحق (24): قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين لمقياس الدافعية للإنجاز

Corrélations

		قياس_دافعية_الإنجاز	دافعية_إعادة_تطبيق
قياس_دافعية_الإنجاز	Corrélation de Pearson	1	,521**
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	31	31
دافعية_إعادة_تطبيق	Corrélation de Pearson	,521**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	31	31

◆ ملاحق نتائج التحليل الإحصائي:

الملحق (25): المتوسط الحسابي لمقياس الإجهاد النفسي

Statistiques descriptives

	N	Moyenne
للإجهاد_الكلية_الدرجة	70	96,7000
N valide (liste)	70	

الملحق (26): المتوسط الحسابي لمقياس الدافعية للإنجاز

Statistiques descriptives

	N	Moyenne
دافعية_كلية_درجة	70	80,5000

N valide (liste)	70
------------------	----

الملحق (27): يمثل قيم دلالة الفروق في درجات الطلبة على مقياس الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الطالب العامل

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	
الدرجة_الكلية_للإجهاد	عامل	6	92,8333	19,00965	7,76066	
	غير عامل	64	97,0625	17,23035	2,15379	

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الدرجة_الكلية_للإجهاد	Hypothèse de variances égales	,119	,731	-,570	68	,570	-4,22917	7,41512
	Hypothèse de variances inégales			-,525	5,797	,619	-4,22917	8,05398

الملحق (28): معامل الارتباط بين درجات مقياس الإجهاد النفسي ودرجات مقياس الدافعية للإنجاز

Corrélations

		للإجهاد_الكلية_الدرجة	دافعية_كلية_درجة
للإجهاد_الكلية_الدرجة	Corrélacion de Pearson	1	-,261*
	Sig. (bilatérale)		,029
	N	70	70
دافعية_كلية_درجة	Corrélacion de Pearson	-,261*	1
	Sig. (bilatérale)	,029	
	N	70	70

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

لملحق رقم (29): إذن بالإيداع



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة
Echahid Cheikh Larbi Tebessi University - Tébessa



Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of psychology

إدارة العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

إذن بالإيداع

أنا الموقع أدناه، الأستاذة (ة) : بن خذ برناديت الرتبة. أستاذة معاهزة : ب -

المشرف على مذكرة الماستر تحت عنوان :

الإحساس النفسي وعلاقتها بالذاتية لدى طلبة قسم
علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في
العظيم العليا بولاية تلمسان

والمكتملة لتبيل شهادة الماستر في تخصص الإرشاد و هو حبيب

من إعداد:

1- الطالب (ة) : بوشمقوت طيمان

2- الطالب (ة) : حطبة طيمان

أصرح بأنني تابعت المذكرة عبر جلسات إشرافية خلال الموسم الجامعي 2024/2023 ، وأنها تتوفر
على الشروط العلمية الأكاديمية والأسس المنهجية والجوانب الشكلية والموضوعية والتي تجعلها مؤهلة
للعرض أمام لجنة المناقشة.

وعليه أجاز هذه المذكرة للإيداع لدى أمانة القسم

تبسة في: 27-05-2024

توقيع الأستاذ المشرف

الملحق رقم (30): تصريح شرفي



Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of psychology

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة
Echahid Cheikh Larbi Tebessi University - Tébessa



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

يتضمن الالتزام بالأمانة العلمية لانجاز البحوث
ملحق القرار رقم 933 المؤرخ في 20/07/2016

أنا الموقع أدناه الطالب (ة): يوسفة غيمان
صاحب بطاقة التعريف رقم: 407720245 المؤرخة في: 23.11.2023
الصادر عن بلدية / دائرة: الماء الأبيض تبسة
والمسجل في ماستر: طربشار وتوجيه خلال السنة الجامعية: 2024 / 2023
والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:
الإجهاد النفسي وعلاقته بالرافعية للإنسان لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في لقطب الجامعي بولاية تلمسان
تحت إشراف الأستاذ (ة): بن خدير تاديت
أصرح بشر في أنني التزمت بالمعايير العلمية والمنهجية والأخلاقية المطلوبة في إنجاز البحوث الأكاديمية وفقا لما نص عليه القرار رقم 933 المؤرخ في 20/07/2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها، وأتحمل أي مخالفة لهذا القرار وكل ما يترتب عنه من عواقب قانونية.

تبسة في 26/05/2024



مصادقة البلدية
عزرائيس المجلس الشعبي البلدي
ملحق للإدارة الإقليمية
صيفلوي محمد الهادي

توقيع المعني
26 ماي 2024

الملحق رقم (31): تصريح شرفي



Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of psychology

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة
Echahid Cheikh Larbi Tebessi University - Tébessa



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

يتضمن الالتزام بالأمانة العلمية لانجاز البحوث
ملحق القرار رقم 933 المؤرخ في 20/07/2016

أنا الموقع أدناه الطالب (ة): طيبة دابجان
صاحب بطاقة التعريف رقم: 406758560 المؤرخة في 20/07/2016
الصادر عن بلدية / دائرة: بئر العاتر
والمسجل في ماستر: دارشاد وتوجيه خلال السنة الجامعية: 2024 / 2023
والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:
الإجهاد النفسي وحلقاته بالادفعية للإنجاز لدى طالبات
قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في القطبية
تحت إشراف الأستاذ (ة): نادية بن حذير

أصرح بشرف في أنني التزمت بالمعايير العلمية والمنهجية والأخلاقية المطلوبة في إنجاز البحوث
الأكاديمية وفقا لما نص عليه القرار رقم 933 المؤرخ في 20/07/2016 المحدد للقواعد المتعلقة
بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها، وأتحمل أي مخالفة لهذا القرار وكل ما يترتب عنه من عواقب
قانونية.

تبسة في
26 ماي 2024
مصادقة البلدية

المصادقة على أعضاء
السيد
حضوره وتوقيعه أمامنا
ببلدية بئر العاتر
بتاريخ: 26 ماي 2024

توقيع المعني



من رئيس المجلس العلمي
ويتقضى منه: بولاس عبد الحميد
صوف الإدارة الإقليمية

