



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الضغط النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم  
الثانوي

-دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية جيجل-

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

تحت إشراف الدكتورة:

علوطني سهيلة

إعداد الطالبتين:

✓ رزيق حورية

✓ والي تنهانان

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذة(ة): ..... رئيسا

الدكتورة: علوطني سهيلة ..... مشرفا ومقررا

الأستاذ (ة): ..... مناقشا

السنة الجامعية: 2021/2020

# □ شكر وعرفان



نحمد الله ونشكره على جزيل فضله قبل كل شيء

□ هو الذي قدرنا على إتمام هذا العمل المتواضع

□ كما لا يسعنا في هذا المقام إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل

□ إلى الأستاذة المشرفة " علوطي سهيلة " على الجهود التي بذلتها معنا طيلة

□ فترة إعداد المذكرة

□ ونتوجه بالشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل

□ ولو بكلمة طيبة أو دعاء مخلص

## ملخص الدراسة بالعربية:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، والتعرف على الفروق بينهم في هذين المتغيرين حسب متغيري الجنس والتخصص، وذلك باستخدام المنهج الوصفي.

اعتمدت الدراسة على عينة طبقية تناسبية حجمها (144) تلميذا وتلميذة من بين تلاميذ البكالوريا بتخصصي العلوم التجريبية والآداب والفلسفة ببعض ثانويات جيجل للسنة الجامعية 2021/2020.

وقد تم استخدام أداتين في الدراسة هما: مقياس الضغط النفسي "لفطيمة طوبال" (2016)، ومقياس الدافع للإنجاز "لهاارمنز" ترجمة "فاروق عبد الفتاح موسى" (1981).

ولمعرفة صحة الفرضيات من عدمها تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" للكشف على العلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز، واختبار "ت" للكشف عن الفروق الموجودة بين تلاميذ في الضغط النفسي والدافع للإنجاز تبعا للجنس والتخصص.

وبعد تحليل النتائج إحصائيا توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.
- توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى الجنس وذلك لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في دافعهم للإنجاز تعزى إلى الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البكالوريا في دافعهم للإنجاز تعزى إلى التخصص.

وبعد مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري ثم اقتراح مجموعة من التوصيات كتشجيع العمل بالتحدي وخلق جو مليء بالتوتر داخل الجماعة الصف، إشراكهم في نوادي ونشاطات ثقافية ومعرفية لرفع روح المسؤولية والتفوق الدراسي، وتشجيعهم على النجاح في الحياة.

## Abstract

The present study aims to reveal the relationship between psychological pressure and achievement motivation among high school students, and to identify the differences between them in these two variables according to gender and specialization ,using the descriptive approach.

The study was based on a proportional and stratified sample of (144) male and female student among high school graduates with specializations in experimental sciences, literature and philosophy in selected high school in jijel for the academic year 2020/2021.

Two tools were used in the study:

The psychological stress scale "**Fatima tobal**"(2016), and achievement motivation the "**harmens**" scale, translated by "**farouk Abdel-fattah Mousaa**"(1981).

In order to determine the validity of the hypotheses or not, the "Pearson" correlation coefficient was used to detect the relationship between psychological pressure and achievement motivation ,and the "T" test to reveal the differences between students in psychological pressure and achievement motivation according to gender and specialization.

After analyzing the results statistically, this study found the following results:

- there is no statistically significant correlation between psychological pressure and achievement motivation among undergraduate students.
- There are statistically significant differences at the significance level (0.01) between baccalaureate students in psychological stress based on gender ,favoring females.
- There are no statistically significant differences between baccalaureate students in psychological stress due to major.
- There are no statistically significant differences between baccalaureate students in their motivation for success due to gender.
- There are no statistically significant differences between baccalaureate students and their motivation for success due to major.

After discussing the results in light of previous studies and theoretical framework, then suggested a set of recommendations such as encouraging challenging work and creating an atmosphere full of tension within the group and class, involvement in clubs and cultural and knowledge activities to raise the spirit of responsibility, and academic excellence, and encourage them to succeed in life.

فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
أ	ملخص الدراسة باللغة العربية
ب	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ج	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ط	فهرس الملاحق
1	مقدمة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: : تحديد الإشكالية ومتغيراتها	
4	أولاً: تحديد إشكالية الدراسة
8	ثانياً: فرضيات الدراسة
8	ثالثاً: أهمية الدراسة
9	رابعاً: أهداف الدراسة
9	خامساً: تحديد بعض المفاهيم الواردة في الدراسة
11	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
13	تمهيد
13	أولاً: دراسات متعلقة بالضغط النفسي
17	ثانياً: دراسات متعلقة بالدافع للإنجاز

21	ثالثا: دراسات متعلقة بالضغط النفسي والدافع للإنجاز
27	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: الضغط النفسي</b>	
29	تمهيد
30	أولا- مفهوم الضغوط النفسية
32	1- تعريف الضغوط النفسية
30	2- لمحة تاريخية عن تطور مفهوم الضغوط النفسية
34	3- المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي
36	3- أنواع الضغوط النفسية
41	4- عناصر الضغوط النفسية
42	5- مراحل حدوث الضغوط النفسية
43	6- أعراض الضغوط النفسية
45	7- مصادر الضغوط النفسية
47	ثانيا: تفسير وعلاج الضغوط النفسية
47	1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
54	2- العوامل المسؤولة عن حدوث الضغوط النفسية
58	3- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية
62	4- طرق قياس الضغوط النفسية
64	5- تشخيص الضغوط النفسية
65	6- أساليب مواجهة الضغوط النفسية
69	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: الدافع للإنجاز</b>	
71	تمهيد

72	أولاً: مفهوم الدافع
72	1- تعريف الدافع
73	2- لمحة تاريخية عن تطور الدوافع
75	3- المفاهيم المرتبطة بالدافع
77	4- الفرق بين الدافعية والدوافع
78	5- خصائص الدافع
80	6- تصنيفات الدوافع
81	7- أهمية الدوافع
82	8- الأسس التي تقوم عليها الدوافع
84	9- نظريات الدافعية
91	10- العوامل المؤثرة في الدوافع
94	11- دورة الدافعية
94	ثانياً: مفهوم الدافع للإنجاز
94	1- تعريف الدافع للإنجاز
96	2- لمحة تاريخية عن تطور الدافع للإنجاز
96	3- أهمية الدافع للإنجاز
97	4- مكونات الدافع للإنجاز
99	5- أهداف الدافع للإنجاز
100	6- طرق قياس الدافع للإنجاز وتقنيات دراسته
102	7- العوامل المؤثرة في الدافع للإنجاز لدى المتعلمين
103	8- الفرق بين ذوي الدافع للإنجاز المرتفع والمتوسط والمنخفض
105	9- تأثير الضغوط النفسية على الدافع للإنجاز
106	10- الضغط النفسي وعلاقته بدافع الإنجاز لدى الطالب
108	خلاصة الفصل
<b>الباب الثاني: الجانب الميداني</b>	

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة	
110	تمهيد
110	أولا: المنهج المتبع في الدراسة
111	ثانيا: مجتمع الدراسة
112	ثالثا: تحديد عينة الدراسة وكيفية اختيارها
114	رابعا: أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية
121	خامسا: الدراسة الأساسية
121	سادسا: الأساليب الإحصائية
123	خلاصة الفصل
الفصل السادس: تحليل وتفسير نتائج الدراسة	
125	تمهيد
125	أولا: تحليل نتائج الدراسة
125	1- تحليل نتائج الفرضية الأولى
125	2- تحليل نتائج الفرضية الثانية
126	3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة
127	4- تحليل نتائج الفرضية الرابعة
127	5- تحليل نتائج الفرضية الخامسة
128	ثانيا: تفسير نتائج الدراسة
128	1- تفسير نتائج الفرضية الأولى
131	2- تفسير نتائج الفرضية الثانية
132	3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة
133	4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة
134	5- تفسير نتائج الفرضية الخامسة
135	خلاصة الفصل
137	الخلاصة العامة للدراسة

## فهرس الموضوعات

---

139	توصيات واقتراحات
142	قائمة المراجع
151	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
37	يوضح أنواع الضغوط النفسية حسب مصدرها.	01
41	يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب "Killy" 1994.	02
44	يوضح أعراض وعلامات الضغط النفسي .	03
101	يبين المقاييس الإسقاطية والموضوعية.	04
103	يوضح يمثل الفرق بين إنجازات الأفراد.	05
111	يوضح مجتمع الدراسة حسب التخصص.	06
111	يوضح مجتمع الدراسة حسب الجنس.	07
113	يوضح كيفية سحب عينة الدراسة في كل طبقة حسب التخصص.	08
113	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصص.	09
113	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس.	10
114	يوضح محاور مقياس الضغط النفسي وأرقام عباراته.	11
116	يوضح العبارات المعدلة صياغتها.	12
118	يوضح صياغة بنود مقياس الدافع للإنجاز .	13
120	العبارات المعاد صياغتها.	14
125	يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.	15
126	يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي باختلاف الجنس.	16
126	يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي باختلاف التخصص.	17
127	يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الدافع للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي باختلاف الجنس.	18
127	يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الدافع للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي باختلاف التخصص.	19

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
36	يوضح المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسية	01
42	يوضح كيفية ترابط هذه العناصر بطريقة أوضح	02
48	يوضح مراحل تكون الضغوط "لسيلي"	03
49	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط	04
51	يوضح مخطط توضيحي لنظرية "سبيلبرجر".	05
77	يوضح العلاقة بين مفهوم الحاجة والدافع والباعث	06
84	يبين الأسس والمبادئ التي يقوم عليها الدافع	07
87	يوضح تصور النظريتين $x$ و $y$	08
92	يوضح نشاطات أم الأطفال ذوي الدافعية للإنجاز	09
94	يوضح دورة الدافع	10
98	يوضح مكونات دافعية الإنجاز لـ "هارمنس" "Harmans"	11
99	يبين مكونات دافع الإنجاز لـ "محمود عبد القادر"	12

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
151	مقياس الضغط النفسي	01
154	مقياس الدافع للإنجاز	02
158	مخرجات "SPSS"	03
163	طلب تسهيل من مدير التربية لولاية جيجل	04
164	ترخيص بالدخول لغرض إجراء دراسة ميدانية	05

يشهد العالم اليوم حالة من التطورات والتغيرات السريعة في شتى المجالات ( اقتصادية، سياسة، اجتماعية علمية، مهنية، دراسية...)، فالفرد أصبح يستهلك الكثير من وقته وجهده ليتأقلم مع مجريات العصر وإيقاع الحياة السريع الذي يترك آثارا آنية على النواحي النفسية والاجتماعية للأفراد، ويجعله يعيش تحت ضغط نفسي دائم، فقد أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة، تسير تغيرات المجتمعات الإنسانية، ومما لا شك فيه أن الضغوط النفسية والدافع للإنجاز أمران متلازمان، فرفع الدافع للإنجاز عند التلميذ لا يكون إلا في جو مناسب يسوده الطمأنينة وخال من الضغوط، إلا أنه في الحقيقة هناك ضغوط نفسية تحث الفرد وتدفعه لتقديم أفضل ما لديه بل وتزيد من دافعه للإنجاز.

وهذه الدراسة تعتبر محاولة لفهم عاملين مهمين هما الضغط النفسي والدافع للإنجاز والعلاقة بينهما لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وتحديدًا المقبلين منهم على اجتياز امتحان مهم ومصيري وهو البكالوريا، وكذا معرفة الفرق بينهم في الضغط النفسي والدافع للإنجاز لديهم.

ومن أجل تحقيق ذلك اتبعت الطالبتان خطة منهجية قسمت فيها الدراسة إلى بابين أحدهما نظري والآخر ميداني، حيث احتوى الباب الأول على أربعة فصول، فتضمن الفصل الأول إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها وأهم المفاهيم التي ركزت عليها، أما الفصل الثاني فقد خصص للدراسات السابقة بداية بالدراسات التي تناولت الضغط النفسي، ثم الدراسات التي تناولت الدافع للإنجاز، وأخيرا الدراسات التي تناولت المتغيرين معا، أما الفصل الثالث فتناول مفهوم الضغط النفسي حيث تناول تعريفه وجذوره التاريخية والمفاهيم المرتبطة به وأنواعه عناصره، مراحل حدوثه أعراضه ومصادره، مرورًا بنظرياته والعوامل المسؤولة عنه والآثار المترتبة عنه وطرق قياسه وتشخيصه وأساليب مواجهته، في حين تناول الفصل الرابع مفهوم الدافع للإنجاز استهل بتعريفها ثم لمحة تاريخية عنها ثم المفاهيم المرتبطة والفرق بين الدافعية والدوافع خصائصها تصنيفاتها أهميتها والأسس التي تقوم عليها ثم نظرياتها والعوامل المؤثرة فيها ودورة الدافعية، مرورًا بتعريف الدافع للإنجاز ثم لمحة التاريخية له وأهميته مكوناته أهدافه طرق قياسه العوامل المؤثرة فيه والفرق بين ثلاث مستويات من ذوي الدافع للإنجاز ثم تأثير الضغوط النفسية على الدافع للإنجاز وأخير علاقة الضغوط النفسية بالدافع للإنجاز، أما فيما يخص الباب الثاني فقد قسم إلى فصلين، فصل تضمن الإجراءات المنهجية الذي تم فيه عرض المنهج المتبع في الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية، بالإضافة إلى الدراسة الأساسية والأساليب

الإحصائية المعتمدة، وفصل آخر تضمن تحليل وتفسير نتائج الدراسة، وفي الأخير تم عرض الخلاصة العامة للدراسة، والخروج من التوصيات والاقتراحات.

الباب الأول:

الجانب النظري



# الفصل الأول:

## تحديد الإشكالية ومتغيراتها

أولاً: تحديد إشكالية الدراسة.

ثانياً: فرضيات الدراسة

ثالثاً: أهمية الدراسة

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: تحديد المفاهيم الواردة في الدراسة

خلاصة الفصل

## أولاً-تحديد إشكالية الدراسة

يعتبر التعليم الثانوي حلقة في سلسلة المراحل التعليمية يحتل موقعا وسطا بين التعليم الأساسي والتعليم الجامعي (في السلم التعليمي)، مما جعله متميزا في مراحل نمو المتعلمين (خاصة في مرحلة المراهقة)، لذلك وجب تلبية حاجاتهم وحاجات المجتمع، فهذه المرحلة تقوم بدور تربوي وثقافي واجتماعي متوازن، وأهميتها أنها موصلة للدراسة في الجامعة من جهة ومن جهة أخرى منتهية في الرسوب، ليتجه إما للدراسة عن بعد أو التكوين المهني أو العمل، وهي مرحلة مهمة في حياة المتعلم فيتغير مسار حياته المستقبلية نحو اختيار تخصص يميل إليه حسب قدراته وإمكاناته. وخلالها يمكن للمتعلم أن يتعرض لمواقف ضاغطة من مصادر عديدة كالبيت والمدرسة والمجتمع والعمل، وتعود تلك الصراعات والضغوطات إلى أسباب عديدة مما ينتج مواقف ضاغطة، فقد أشارت دراسة "خليفات والزغلول" (2003) التي هدفت للكشف عن ظاهرة الضغط النفسي إلى أن مصادر الضغوط النفسية للمعلمين تتعلق بالمعلم والطالب والبناء المدرسي والإدارة وأولياء أمور الطلاب، كما أظهرت كذلك أن أكثر العوامل إثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة بمتغيرات الدخل والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور والأنشطة المنهجية والبناء المدرسي والمناخ المدرسي وعملية التدريس. وتلاميذ المرحلة الثانوية ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف والصراعات المختلفة، حيث يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية، ينتج عنها مطالب النمو وإشباع حاجاتهم وتحقيق الاستقلالية والتفرد، فالمتعلم في مرحلة شهادة البكالوريا يواجه مواقف عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والمنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية والتعامل مع مقتضيات البيئة التربوية بأنظمتها وقوانينها، وما تفرضه من قيود على حركتهم، وهذه الضغوطات هي حصيلة للتفاعل بين المؤثرات الخارجية واستجابة الفرد، وبشكل أوضح حين يعتقد الفرد أن المطالب المطروحة عليه تفوق قدراته على التحمل وبالتالي تشكل تهديدا لطبيعة حياته. (رضوان إبراهيم بوناب، 2013، ص27)، حيث لا يمكن تجاهلها وإنكارها، وإن لم نستطع مواجهتها والتكيف معها كانت بداية للكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، فقد أشار باحثون ومختصون في علم النفس أن لكل مرحلة عمرية خصائص مميزة ومواقف ضاغطة، هذه الأخيرة عادة ما يكون مصدرها البيت أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، ويكون لها آثار سلبية حسب "باترسون" و"ماك كوبن" (patterson & mc cubbin, 1987)، فهي تؤدي إلى خلل في فهم الفرد عن ذاته.

ففي وقتنا الحالي نرى أن الناس يعانون من ضغوطات الحياة العادية تؤدي بهم إلى أمراض عضوية ونفسية، وقد قسمت إلى قسمين الأولى نفسية إيجابية بحيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهمات بسرعة، وشعوره بالسعادة والسرور، أما الضغوط السلبية أو المؤذية فتكون لها انعكاسات سلبية على صحة ونفسية الإنسان ومن ثم على أدائه، فتشعره بالإحباط وعدم الرضا والعجز، وعدم القدرة والنظرة السلبية اتجاه قضايا العمل. (أحمد نابل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص22)، المتعلم محور العملية التعليمية فهو معرض لحالات الاضطراب والقلق والخوف... مما يؤثر سلبا على حياته. (عبد المعطي حسن مصطفى، 2006، ص98)، وفي هذا جاءت دراسة "جاك" (1996) التي أكدت أن خوف التلاميذ من الدرجات المنخفضة في الامتحانات يمثل عاملا للضغط الدراسي وأن الخوف من الفشل يرتبط ارتباطا وثيقا بالضغوط لدى التلاميذ، فالضغوط التي يتعرض لها التلميذ يمكن أن تؤثر في تحقيق ذاته، حيث يشعر الفرد أنه حقق ذاته من خلال ما ينجزه وما يحققه من أهداف، ومما يسعى إليه من أسلوب حياة أفضل ومستويات أعلى خاصة في التعليم الثانوي ليزر وجوده الإنساني، فهناك من يواجه ضغوطات نفسية والتصدي للمهام الصعبة والوصول إلى التميز، وهناك آخرون يتكيفون بأقل قدر من النجاح، لذلك يجب معرفة الأسباب الجوهرية ومصادر هذه الضغوط لأنها تلعب دورا كبيرا في مدى نجاح وتفوق المتدربين، ففي هذا الإطار جاءت دراسة "تياش ويولي وبيرسون" لتشير إلى أن الأسباب العميقة للضغط النفسي اتجاه الامتحان تكمن خصوصا في الإحساس بالخوف وبالتالي يدور في أفكاره الفشل ويعتريه الرعب ويخاف الرسوب وتصبح نفسية مضطربة ويخيل أنه غير مستعد فتدهور حالته ولا يستقر في العمل. (عبد الرحمان العيسوي، 1988، ص315). فللضغوط النفسية دور كبير في النجاح والتفوق، حيث أن الفرد الناجح هو القادر على العمل تحت أقصى الضغوط النفسية، فنحن نتعرض جميعا إلى مهام كثيرة بإمكانيات قليلة في زمن محدد مما يسبب ذلك الإحساس بالضغوط النفسية. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص189)، ويتعرض التلاميذ عادة إلى ضغوطات نفسية في حياتهم الدراسية فتؤدي بهم عادة إلى توترات نفسية وسوء التوافق الدراسي ويعاني بعضهم من قلق التحصيل أو قلق الامتحان، فهي تبدد طاقات التلاميذ وتجعلهم أقل قدرة في مواصلة الانتباه والتركيز وبذل الجهد اللازم لمتابعة الشرح والاستذكار الجيد والفعال، مما يؤثر في إنجازهم الدراسي وتسبب في اضطراب علاقتهم مع الزملاء ومدرسيهم. (فرح منى حسن عبد الله، 2009، ص222)، وهذا ما أكدته دراسات عديدة تناولت موضوع الضغط النفسي مع متغيرات مختلفة منها دراسة "الأميري" (1998) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط تبعا لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة الجامعة، كذلك دراسة "أنور البرعاوي" (2001) حول الضغوط النفسية

لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات حيث توصل إلى وجود مجموعة من الضغوط يعاني منها طلبة الجامعة كالضغوط النفسية، الدراسية والإنفعالية، والبيئية، والشخصية، والاجتماعية، والمالية، والأسرية، كذلك دراسة "بوكيو وتالبوتوشوناك" (1993) هدفها معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وتوافق الفرد مع البيئة، كما توصلت دراسة "جوتلب" (1999) إلى وجود ارتباط له دلالة إحصائية بين الضغط النفسي لدى المراهقين وبين تقدير الذات لديهم، فالطلبة الذين كان لديهم ضغط نفسي مرتفع أظهروا تقديرا متدنيا لدواتهم.

ومن جهة أخرى يعد الدافع للإنجاز عنصرا مهما لحدوث عملية التعلم وطرق التكيف مع العالم الخارجي، فقد أجمع علماء النفس أن الدوافع هي محركات السلوك اليومي، إذ تحركه وتوجهه للقيام بنشاطات وممارسات جعلت موضوع الدوافع محل اهتمام المتخصصين وغير المتخصصين، حيث لا يمكن فهم سلوك الآخرين إلا إذا فهمنا الآخرين وقدراتهم ودوافعهم التي تكون سببا لهذا التوجه للسلوك. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص421)، فقد توصلت نتائج دراسة "قدوري خليفة" (2012) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن التوجيه والدافع للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، باعتبار أن لكل سلوك دافع وبالتالي تزداد قدراتنا على التحكم في السلوك وتوجيهه توجيهها سليما، فهي تمثل جوانب مهمة في منظومة الدوافع الإنسانية، وبرزت في عدة مجالات خاصة في التعليم الثانوي (التحصيل الدراسي، أداء المعلمين) وتفهم الكثير من المشكلات التربوية والتعليمية، فدوافع الإنجاز مهمة مقارنة بالدوافع الأخرى، فمن خلالها يسعى التلميذ نحو التفوق والتميز في هذه المرحلة، والتلاميذ في هذه المرحلة يختلفون في مستوى القبول لديهم، ونظر لما لدافع الإنجاز من أهمية كبيرة في بناء المجتمع، نجد دراسات وبحوث كثيرة قد أجريت بعد الحرب العالمية الثانية في الدول الأوروبية والولايات المتحدة، بحيث كونت مدرسة كاملة من علماء النفس في هذه الدول، ونجد أن مؤسسة فورد في جامعة "ميشيغان" قامت ببحث حول مشروع الديناميكية الشخصية، وعن تطور برامج تدريس دافع الإنجاز. (إبراهيم قشوش وطلعت منصور، 1989، ص 103) وتقاس دافع الإنجاز عادة بإختبارات معينة من أشهرها إختبار تفهم الموضوع (TAT).

إن المتعلم في شهادة البكالوريا إذا أراد أن يتعلم لا يكفي امتلاكه القدرة على ذلك وتقديم له النصح والإرشاد، ما لم يكن لدى المتعلم دافع إلى التعلم والإنجاز، فقد أثبت دراسات عديدة أن الدافع للإنجاز مصدر لأحداث تغيير كبير في تحصيل المتعلم كما أنه مصدر لاختلاف المتعلمين المختلفين، فقد يغير الدافع طالبا فاشلا فيجعله متفوقا، وقد يكون الافتقار للدافع سبب الرسوب لدى طالب ذكي بينما

يجعل طالبا آخر أقل مقدرة بكثير مما يؤدي إلى هذا العمل بنجاح. (إبراهيم قشوش ومنصور طلعت، 1989، ص81)

إن دافع الإنجاز دافع متعلم ومكتسب ينمو ويتبلور خلال عملية التنشئة الاجتماعية، ويعنى الرغبة في التفوق على الآخرين وإرضاء الذات وتخطى العقبات التي تصادفه والتغلب عليها وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك، وينشأ دافع الإنجاز من حاجات مثل السعى وراء التفوق، والرغبة في تحقيق النجاح في المهام الصعبة، ويمكن اعتباره دافعا اجتماعيا إذا ما أنصب على المنافسة والرغبة في التفوق على الآخرين، وأنه أحد دوافع النمو. (نجوى أحمد على معيقل، 2018، ص445) وهذا ما أكدته دراسات عديدة تناولت موضوع الدافع للإنجاز مع متغيرات مختلفة منها دراسة "سارة حمري" (2012) التي توصلت لوجود علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات والدافع للإنجاز لدى تلاميذ الطور الابتدائي، وكذلك ما أشارت إليه دراسة "روبنسون" التي هدفت لمعرفة الفروق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي الدافع للإنجاز في التحصيل الأكاديمي وطبيعة العلاقة بين الدافع للإنجاز والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، نجد دراسة "محمد محمود بني يونس" (2005)، والتي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الدافع للإنجاز والقلق الشخصي ووجود ارتباط بين القلق الشخصي وانماط السلوك.

أما العلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز فلم تحظ بكم وافر من الدراسات والبحوث، فضلا عن تضارب بعض نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالعلاقة بين المتغيرين، فعند الحديث عن العلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز نجد دراسات انفتحت على وجود علاقة ارتباطيه، فقد بينت دراسة "علوي" (2013) أنه كلما اشتدت وارتفعت درجة الضغوط النفسية لدى الطالب بمختلف مصادرها كلما انخفض الدافع للإنجاز، وكذا دراسة "خضر" (2017) التي بينت وجود علاقة ارتباطيه بين إدراك الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي، ودراسة "كريماني عويضة" (1999) التي توصلت لوجود فروق لصالح الطلاب ذوي المستوى المتوسط من الضغط النفسي في الدافع للإنجاز، ومن جهة أخرى نفت بعض الدراسات وجود هذه العلاقة الارتباطية، كدراسة "سعد الله زينب" و"دخان ليلي" (2014) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والدافع للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين.

هذه الدراسات وغيرها غير كافية للتأكد من وجود أو نفي العلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين لدى تلاميذ البكالوريا، وعليه طرح التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا؟.
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس؟.
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص؟.
- 4- هل توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الدافع للإنجاز تعزى إلى الجنس؟.
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الدافع للإنجاز تعزى إلى التخصص؟.

### ثانيا- فرضيات الدراسة

- 1-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.
- 2-توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس.
- 3-توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى التخصص.
- 4-توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الدافع للإنجاز تعزى لمتغير الجنس.
- 5-توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الدافع للإنجاز تعزى إلى التخصص.

### ثالثا-أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تناولت مرحلة حساسة من مراحل التعليم، باعتبارها مرحلة تزويد التلاميذ بالمعارف والمهارات التي تمكنهم من بناء قدرات تساعدهم على اتخاذ قرارات في حياتهم العامة لبلوغ مراتب النجاح والتفوق.

كما أنها تستمد أهميتها كذلك من خلال دراستها لمشكلة نفسية وتربوية (الضغط النفسي) التي شغلت بال الكثير من الباحثين التربويين والنفسانيين، والتي تعتبر دخيلة على النظام التربوي لما لها من

خطورة على المسار التعليمي والتربوي والعلاقات الاجتماعية بين الأفراد، ومعرفة مدى ارتباطها بالدافع للإنجاز لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

كذلك يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع وتخطيط برامج إرشادية للتخفيف من مستوى الضغوط النفسية وتنمية الدافع للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وتوعية أولياء الأمور والأساتذة والتلاميذ بمختلف الضغوطات والمشاكل النفسية التي يعانيها هؤلاء التلاميذ وسبل التخلص منها، وكذا تنمية الدافع للإنجاز لديهم.

#### رابعاً- أهداف الدراسة

- معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.
- الكشف عن الفروق في كل من الضغط النفسي والدافع للإنجاز حسب متغيري الجنس والتخصص.

#### خامساً- تحديد المفاهيم الواردة في الدراسة:

##### 1- الضغط النفسي:

تعرف "فطيمة طوبال" (2017) الضغط النفسي بأنه مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية، الفسيولوجية والجسمية لدى الفرد، وهو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه طبيعياً، فهو يمكن أن يكون مفيداً في حالات الطوارئ، كما يمكن أن يسبب أعراضاً جسمية إذا استمر لمدة طويلة. (فطيمة طوبال ، 2017، ص27)

وهذا ما نقصد به إجرائياً في الميدان عندما يقيم تلميذ البكالوريا نفسه، من خلال إجاباته على مجموعة العبارات الواردة في مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة.

##### 2-الدافع للإنجاز:

يعرف "فاروق عبد الفتاح موسى" (1991) الدافع للإنجاز بأنه الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح، وهو هدف ذاتي ينشط السلوك ويوجهه وهذا يعتبر من سلوكيات المهمة للنجاح في العمل. (منصور بوقصارة، 2008، ص17)

وهذا ما نقصد به إجرائيا في الميدان عندما يقيم تلميذ البكالوريا نفسه، من خلال إجاباته على مجموعة العبارات الواردة في اختبار الدافع للإنجاز المستخدم في هذه الدراسة الحالية.

### خلاصة الفصل:

وختاماً لما تم التطرق إليه في الفصل المنهجي من تعريفات لمتغيرات الدراسة وذكر لأهمية هذه الدراسة وأهدافها وفرضياتها وتساؤلاتها ننتقل إلى الفصول النظرية التي تعالج الجانب النظري للدراسة، بالإضافة إلى مختلف الاتجاهات النظرية وكيفية تناولها لمتغيرات الدراسة، مما ساعدنا على الفهم النظري لموضوع الدراسة.

## الفصل الثاني:

### الدراسات السابقة

تمهيد:

أولاً: دراسات متعلقة بالضغط النفسي.

ثانياً: دراسات متعلقة بالدافع للإنجاز.

ثالثاً: دراسات متعلقة بالضغط النفسي والدافع للإنجاز

معا.

خلاصة الفصل

## تمهيد:

بعد ما تم التطرق في الجانب المنهجي إلى إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها وأهميتها، وأهدافها وأهم المصطلحات التي تركز عليها، سوف يتم في ها الفصل عرض أهم الدراسات التي تناولت أحد متغيري الدراسة، أو تلك التي تناولت المتغيرين معا، وذلك من أجل الاستفادة منها في دعم دراستنا.

## أولاً: دراسات متعلقة بالضغط النفسي:

1- دراسة "الربيعي" (2001) بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد، والتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لديهم وفق متغيرات (المرحلة، التخصص، الجنس).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 167 طالبا وطالبة اختيروا عشوائيا.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المعد من طرفه.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- معاناة الطلبة من الضغوط المختلفة (دراسية، اقتصادية، أسرية، اجتماعية، صحية، انفعالية، عاطفية) وبدرجة فوق المتوسط المعياري للمقياس.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص (علمي/إنساني) في درجة الضغوط النفسية لصالح التخصص العلمي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث) في مستوى الضغوط النفسية.

- عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي تبعا لمتغيرات الجنس، والتخصص والمرحلة.

2-دراسة "كروم خميستي"(2005): بعنوان:"الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات".

أهداف الدراسة:

-الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات.

-معرفة الفروق بين مستوى الضغط النفسي ومستوى العنف المدرسي حسب متغيرات الجنس(ذكور/إناث) ومكان السكن (الريف/المدينة).

عينة الدراسة: شملت الدراسة على 100 تلميذ وتلميذة من التعليم الثانوي على مستوى 5 ثانويات بمناطق ريفية وحضرية بالأغواط من المستوى الثاني.

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي ومقياس العنف المدرسي من إعدادها.

نتائج الدراسة:

-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين عينة تلاميذ الريف والمدينة في مقياس الضغط النفسي.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين عينة تلاميذ الريف والمدينة في مقياس العنف المدرسي.

-توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوى العنف المدرسي لصالح الذكور.

3- دراسة "جان وأنشل"(Gan&Anshel 2009)بعنوان:"مصادر الضغط النفسي لدى الطلاب".

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى الطلاب، وهل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة والجنس.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 391 طالبا.

أدوات الدراسة: استخدم مقياس الضغوط النفسية، وآخر في أساليب التعامل معها.

نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى:

- أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطالب، وهي التعرض للإساءة من الآخرين والبيئة المحيطة والأوضاع المجتمعية والهيئة المدرسية.
  - توجد علاقة بين التحصيل الدراسي والضغط النفسية.
- 4-دراسة "شفيق ساعد" (2010) بعنوان: "مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين من تلاميذ المرحلة الثانوية"
- أهداف الدراسة: هدفت إلى تبيان أهم العوامل التي تشكل مصدرا للضغوط النفسية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية، والتعرف على استراتيجيات المواجهة وفق متغيري الجنس ونمط المعيشة.
- عينة الدراسة: مكونة من 267 مراهقا ومراهرة.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث استبيان لقياس مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة.

نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى:

- العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأكبر للضغوط عند أفراد العينة تليها الضغوط الأسرية والدراسية.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية والدراسية.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية التقريبية لصالح الذكور.
  - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين ذوي نمط المعيشة الحضري والريفي في استراتيجيات المواجهة التجنبية ببعديها السلوكية والمعرفية.
- 5-دراسة "فاطمة بنت على بن ناصر" (2012) بعنوان: "الضغوط النفسية المدركة وأساليب التعامل معها لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات والمتأخرات دراسيا".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها طالبات الثانوية، والكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 310 طالبة.

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي.

**نتائج الدراسة:** أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات الطالبات المتفوقات دراسيا والمتأخرات دراسيا في أساليب التعامل مع الضغوط.

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الضغط النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى غير الدافع للإنجاز ما يلي:

- منها ما هدفت إلى دراسة الضغط النفسي في ضوء بعض المتغيرات كدراسة "جان وأنشل" Gan&Anshel (2009)، بينما هدفت دراسة أخرى إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي كدراسة "الربيعي" (2001) ومعرفة العلاقة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي كدراسة كروم خميستي" (2005)، في حين هدفت دراسة "شفيق ساعد" (2010) ودراسة "فاطمة بنت علي بن ناصر" (2012) للتعرف على مصادر الضغط النفسي وأساليب مواجهتها.
  - من حيث العينة فيلاحظ ان معظمهما أجريت على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ماعدا دراسة "الربيعي" (2001) ودراسة "جان،أنشل" Gan &Anshel (2009) أجريتا على طلاب الجامعة.
  - أغلبية الدراسات اعتمدت مقياس الضغط النفسي كأداة لجمع البيانات باختلافه من دراسة لأخرى.
  - أظهرت الدراسات السابقة تباينا في النتائج فقد توصلت دراسة "جان وأنشل" Gan (2009) &Anshel إلى وجود علاقة بين التحصيل الدراسي والضغوط النفسية، في حين توصلت دراسة "الربيعي" (2001) إلى عدم وجود تلك العلاقة تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمرحلة، في حين توصلت دراسة "شفيق ساعد" (2010) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، أما دراسة "فاطمة بنت علي بن ناصر" (2012) فتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى درجات الطالبات المتفوقين والمتأخرين دراسيا في أساليب التعامل مع الضغوط، أما دراسة "كروم خميستي" (2005) فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي.
- أما فيما يخص موقع الدراسة الحالية بالنسبة لهذه الدراسات فقد:
- اهتمت هذه الدراسات بدراسة الضغط النفسي، والذي يعتبر أحد متغيرات الدراسة الحالية، مع متغيرات أخرى غير متغير الدراسة الحالية والمتمثل في دافع الإنجاز.

- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة "جان وأنشل" Gan&Anshel (2009) ودراسة "الربيعي" (2001) لتناولهما طلاب الجامعة، في حين تشابهت مع باقي الدراسات التي استهدفت تلاميذ المرحلة الثانوية.
- اختلف حجم العينة في الدراسة الحالية عن حجم العينة في هذه الدراسات، فهناك بعض الدراسات أكبر وأخرى أقل.
- أما أداة الدراسة الحالية فاختلفت بحيث اعتمدنا مقياس الضغط النفسي "فطيمة طوبال" (2017). ونظرا لوجود اختلافات في نتائج هذه الدراسات ستسعى دراستنا الحالية للبحث أكثر فيما كان هناك فروق تعزى لمتغير الجنس والتخصص في مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمتغير آخر، والمتمثلة في الدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.

### ثانيا: الدراسات المتعلقة بالدافع للإنجاز:

1- دراسة "أكوردينو، سلاني" Accordino&AccordinoK (2000) بعنوان: "دافعية الإنجاز وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب المراهقين بالمدارس الثانوية".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين دافعية الإنجاز والصحة النفسية لدى مجموعة من الطلاب المراهقين بالمدارس الثانوية، بالإضافة إلى مدى اختلاف دافعية الإنجاز باختلاف النوع، وكذلك العلاقة بين دافعية الإنجاز وتقدير الذات.

عينة الدراسة: تكونت من 123 طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية منهم 55 طالبا و 68 طالبة.

أدوات الدراسة: اشتملت الدراسة على مقياس دافعية الإنجاز لـ "مايزر" Myers، وقائمة تقدير الذات لـ "روزنبرج" Rosenberg.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين دافعية الإنجاز وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- عدم وجود فروق بين الجنسين في دافعية الإنجاز.

## 2-دراسة "محمد محمود بني يونس" (2005) بعنوان: "دافعية الإنجاز وعلاقتها بكل من القلق الشخصي وأنماط السلوك عند طلبة الجامعة الأردنية"

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن كل من مستويات دافعية الإنجاز والقلق الشخصي وأنماط السلوك لإيجاد العلاقة بين هذه المتغيرات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية.

عينة الدراسة: تكونت من 116 طالبا وطالبة.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث خلالها المقاييس التالية: مقياس "تيموف" لقياس دافعية الإنجاز، وقائمة "سبيلبيرغر" وزملائه لقياس القلق الشخصي، ومقياس "الفسفوس" لقياس أنماط السلوك.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين دافعية الإنجاز والقلق الشخصي، ووجود ارتباط بين القلق الشخصي وأنماط السلوك.

## 3-دراسة "تبيل محمد الفحل" (2009) بعنوان: "دافعية الإنجاز: دراسة مقارنة بين المتفوقين والعاديين من الجنسين في التحصيل الدراسي في الصف الأول ثانوي"

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الدافعية للإنجاز لدى كل من الطلاب المتفوقين والعاديين.

- التعرف على الفروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الدافعية للإنجاز.

عينة الدراسة: تتكون من 60 طالبا (30 من المتفوقين و30 من العاديين)، و60 طالبة (30 من المتفوقات و30 من العاديات).

أدوات الدراسة: استمارة البيانات العامة، اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين إعداد "عبد الفتاح موسى".

نتائج الدراسة

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات في التحصيل الدراسي لصالح مجموعة المتفوقين.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة الطلاب العاديين في التحصيل الدراسي وبين متوسط درجات الطالبات العاديات على مقياس دافعية الانجاز.

4- دراسة "قدوري خليفة" (2012) بعنوان: "الرضا عن التوجيه الدراسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية حاسي خليفة ولاية الوادي".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوجيه الدراسي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمختلف التخصصات الموجودة بثانوية هواري بومدين.

عينة الدراسة: تكونت من 160 تلميذ.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث استبيان حول الرضا عن التوجيه الدراسي من إعداد الباحث ومقياس الدافعية للإنجاز من إعداد "الكتاني".

نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن التوجيه والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

5- دراسة "حمري صارة" (2012) بعنوان: "علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية".

أهداف الدراسة:

- الكشف عن علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- دراسة الفروق بين الجنسين في كل من تقدير الذات والدافعية للإنجاز.

عينة الدراسة: أخذت مجموعة من التلاميذ الثانويين عددهم 377 فرد بواقع 177 ذكر و200 أنثى حيث كان متوسط العمر لديهم 14-18 سنة

أدوات الدراسة: استخدم أداتين لجمع البيانات وهما:

- مقياس تقدير الذات لـ "كوبر سميث".
- مقياس الدافع للإنجاز لـ "هارمنز".

#### نتائج الدراسة :

- هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى العينة الكلية.
- وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات لصالح الذكور.
- وجود فروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز لصالح الذكور.

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الدافع للإنجاز وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى غير الضغط النفسي ما يلي:

- منها ما هدفت إلى دراسة الدافع للإنجاز في ضوء بعض المتغيرات (الجنس والتخصص) كدراسة حمري صارة" (2012) ودراسة "قدوري خليفة" (2012)، في حين هدفت دراسات أخرى لتناول الدافع للإنجاز وعلاقته بالصحة النفسية كدراسة "أكوردينو، سلاني" Accordino&AccordinoK (2000) ودراسة "محمد محمود بني يونس" (2005) والذي هدف لمعرفة علاقته بكل من القلق الشخصي وأنماط السلوك، ودراسة "نبيل محمد الفحل" (2009) التي هدفت للتعرف على مدى الدافعية للإنجاز.
- من حيث العينة فقد تناولت دراسة محمد محمود بني يونس" (2005) طلاب الجامعة، في حين تناولت باقي الدراسات تلاميذ البكالوريا.
- أما بالنسبة للمقاييس فكل دراسة اعتمدت مقياساً خاصاً بها.
- أظهرت الدراسات السابقة تبايناً في النتائج حيث توصلت دراسة "قدوري خليفة" (2012) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ودراسة "حمري صارة" (2012) التي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز لصالح الذكور ودراسة "نبيل محمد الفحل" (2009) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات لصالح مجموعة المتفوقين، في حين نفت دراسة "أكوردينو، سلاني" Accordino&AccordinoK (2000) إلى وجود فروق بين الجنسين في دافعية الإنجاز، أما دراسة

محمد محمود بني يونس" (2005) فنتائجها أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين دافعية الإنجاز والقلق الشخصي .

أما فيما يخص موقع دراستنا الحالية بالنسبة لهذه الدراسات فقد:

- اهتمت بدراسة الدافع للإنجاز والتي تعتبر أحد متغيرات دراسة الحالية، مع متغيرات أخرى غير متغير الدراسة الحالية والمتمثل في الضغط النفسي.
- اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة "محمد محمود بني يونس" (2005) لتناولها طلاب وطالبات الجامعة، في حين تشابهت مع باقي الدراسات في تناولها لتلاميذ البكالوريا، أما حجم العينة فهناك دراسات أكبر من دراستنا الحالية، وأخرى أقل منها.
- بخصوص الأدوات فقد تشابهت دراستنا مع دراسة "حمري صارة" (2012) في استخدامنا لمقياس الدافع للإنجاز "لهارمنز" ترجمة "عبد الفتاح موسى".
- نظرا لتباين النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، ستسعى الدراسة الحالية للبحث أكثر فيما إذا كان هناك فروق تعزى لمتغير الجنس والتخصص في الدافع للإنجاز، كما ستتناول هذه الدراسة الدافع للإنجاز وعلاقتها بمتغيرات أخرى، والمتمثل هنا في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

**ثالثا: الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية والدافع للإنجاز معا:**

1-دراسة "إبراهيم بوناب"(2013) بعنوان:"الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز".

**أهداف الدراسة:**هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط والدافعية نحو الإنجاز لدى عمال مركب تكرير البترول.

**عينة الدراسة:**

عينة الدراسة مكونة من 174 عاملا ثم اختياريهم من المجتمع الأصلي البالغ عدده 1370 عاملا باستخدام العينة العشوائية المنتظمة.

**أدوات الدراسة:** اعتمدت على استمارتين الأولى معدة لقياس الضغط النفسي والثانية معدة لقياس الدافعية نحو الإنجاز.

**نتائج الدراسة:**

-نسبة منخفضة من العمال يعانون من الضغط النفسي، حيث بلغت 29.

-بلغت نسبة العمال الذين لديهم مستوى مرتفع من الدافعية نحو الإنجاز 70.

-وجود علاقة عكسية قوية بين الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العمال في مستوى الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز حسب متغيرات الدراسة.

2-دراسة "ضياء يوسف حامد أبو عون"(2014)بعنوان:"الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغوط النفسية والدافعية الإنجاز وفاعلية الذات لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة.

-الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية الإنجاز وفاعلية الذات

-التعرف على أثر بعض المتغيرات في كل من الضغوط النفسية والدافعية الإنجاز وفاعلية الذات

عينة الدراسة: تكونت العينة 200 صحفياً تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على مقياس الضغوط النفسية، ومقياس دافعية الإنجاز، ومقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث.

### نتائج الدراسة:

- مستوى الضغوط النفسية لدى الصحفيين بعد الحرب على قطاع غزة كان متوسطاً، بينما كان كل من مستوى الدافعية الإنجاز ومستوى فاعلية الذات مرتفعاً.

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في متوسط الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى للمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة، الراتب، التعرض للحوادث، عمل سابقة، التعرض لاستهداف المباشر، فقدان أحد الزملاء، منطقة العمل أثناء الحرب).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الدافعية للإنجاز لدى الصحفيين تعزى للمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة، الراتب الشهري، التعرض لحوادث سابقة، فقدان أحد الزملاء، منطقة

العمل أثناء الحرب)، بينما ظهرت فروق تعزى لمتغير التعرض للاستهداف المباشر لصالح الصحفيين الذين لم يتم استهدافهم.

3-دراسة "سعد الله زينب ودخان ليلي" (2014) بعنوان: "علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين".

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية بالإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين.

عينة الدراسة: تكونت من 85 طلبة ماستر العاملين.

أدوات الدراسة: تم استخدام أداة لقياس الضغوط النفسية وأخرى لقياس الدافعية للإنجاز الدراسي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين.

4-دراسة "جوشيا، مهمت، joshua، Mehmet" (2017) بعنوان: "مقارنة الدفع للإنجاز، والرضا عن الحياة والضغوط النفسية الأكاديمية".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الدافع للإنجاز والرضا عن الحياة، والضغوط النفسية الأكاديمية.

عينة الدراسة: تمثلت في 307 طالبا من طلاب المرحلة الجامعية الأمريكية والدولية.

أدوات الدراسة: استخدم مقياس الضغوط النفسية الأكاديمية ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس الدافع للإنجاز.

نتائج الدراسة: كشفت الدراسة عن وجود فرق دال إحصائيا بين الطلاب الأمريكيين والدوليين فيما يتعلق بدافع الإنجاز، وكشفت النتائج أيضا عن وجود علاقات مهمة بين المتبئ ومتغيرات المعيار، فقد أوضح مركز التحكم أن الضغوط النفسية الأكاديمية والرضا عن الحياة يؤثر في دافعية الإنجاز بشكل ملحوظ، وأظهرت الدراسة أيضا عدم وجود فروق بين الطلاب الأمريكيين والدوليين.

5-دراسة "سلطان عويد السلطان العنزي" (2018) بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من المعلمين والمعلمات الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية"

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى:

-التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات الكويتيين في مدارس المرحلة الثانوية في دولة الكويت ومستوى الدافعية للإنجاز لديهم.

-التحقق من دلالة الفروق بين مستويات بعض المتغيرات الديموغرافية في متغيرات الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز.

عينة الدراسة: شملت على 342 من المعلمين والمعلمات في مدارس المرحلة الثانوية في أربع محافظات من محافظات دول الكويت.

أدوات الدراسة: تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية للمعلمين "السببيني" (2016).

-مقياس الدافعية للإنجاز لعبد الرحمان الأزرق(2000).

نتائج الدراسة:

-وجود علاقة سالبة بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الدافعية للإنجاز.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز تبعا لمتغير الجنس

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز وفقا لمتغير الخدمة (الخبرة).

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة تناولها الضغط النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز ما يلي:

- منها ما هدفت إلى دراسة الضغط النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز كدراسة "سعد الله زينب ودخان ليلي" (2014) ودراسة "إبراهيم بوناب" (2013)، في حين هدفت دراسة "ضياء يوسف حامد أبو عون" (2014) إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات في كل من الضغوط النفسية والدافعية

الإنتاج وفاعلية الذات و دراسة "سلطان عويد السلطان العنزي" (2018) هدفت إلى معرفة الفروق بين مستويات بعض المتغيرات الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز أما دراسة جوشيا، مهمت Mehmet، joshua (2017) فهدفها كان المقارنة بين الدافع للإنجاز والرضا عن الحياة، والضغوط النفسية الأكاديمية.

- من حيث العينة فقد اختلفت الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية.
- من حيث الأدوات المعتمدة فقد اختلفت هذه الدراسات في المقاييس المعتمدة.
- أما من حيث النتائج فيلاحظ وجود تباين فيما توصلت إليه هذه الدراسات، حيث توصلت دراسة "إبراهيم بوناب" (2013) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العمال في مستوى الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز حسب متغيرات الدراسة، أما دراسة "ضياء يوسف حامد أبو عون" (2014) توصلت إلى عدم وجود علاقة تعزى للمتغيرات وهي نفس النتائج التي توصلت لها دراسة "سعد الله زينب ودخان ليلي" (2014) ودراسة "جوشيا، مهمت Mehmet، joshua" (2017) توصلت إلى عدم وجود فروق بين الطلاب وفقا للمتغيرات ودراسة "سلطان عويد السلطان العنزي" (2018) توصلت إلى وجود فروق بين المستوى الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز تبعا لمتغير الجنس بينما لا توجد فروق تبعا لمتغير الخبرة.

أما فيما يخص موقع الدراسة الحالية بالنسبة لهذه الدراسات فقد:

- تشابهت معظم هذه الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث الهدف والتمثل في دراسة الضغط النفسي و علاقته بالدافع للإنجاز، كما تهدف دراستنا الحالية لمعرفة الفروق بين التلاميذ في الضغط النفسي والدافع للإنجاز والتي تعزى للجنس حسب دراسة "سلطان عويد السلطان العنزي" (2018) .
- اختلفت هذه الدراسة في العينة المستهدفة مع الدراسات السابقة أما فيما يخص حجم العينة في الدراسة الحالية فهناك من أقل وهناك أعلى.
- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الأدوات المستخدمة.
- اختلفت النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات فيما يخص العلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز، وهذا يعني ضرورة وجود دراسات أخرى تعنى بالبحث أكثر مع عينات أخرى وتعتبر الدراسة الحالية واحدة من هذه الدراسات، فالدراسة الحالية تسعى لمعرفة العلاقة بين الضغط النفسي والدافع

للإنجاز، كما ستسعى أيضا لمعرفة إذا كان هناك فروق في مستوى الضغط النفسي والدافع للإنجاز، والتي تعزى لمتغير الجنس والتخصص وذلك لدى تلاميذ البكالوريا

## خلاصة الفصل:

تنوعت الدراسات السابقة من دراسات عربية إلى دراسات أجنبية وحملت تواريخ متنوعة، وهذا من أجل التعرف أكثر على الدراسات المرتبطة والمتشابهة لدراستنا، يمكن القول أن الضغط النفسي والدافع للإنجاز لقيت اهتماما كبيرا لدى الباحثين، حيث يلاحظ وجود تباين في نتائج دراستهم، سواء تلك التي تناولت أحد متغيري الدراسة أو المتغيرين معا، مما جعل الدراسة الحالية تهدف للتعرف أكثر على هذين المتغيرين، والبحث في العلاقة بينهما، وكذلك البحث فيما إذا كانت توجد فروق تعزى لمتغير الجنس والتخصص في كل من الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وذلك في البيئة الجزائرية.

## الفصل الثالث:

### الضغط النفسي

تمهيد:

#### أولاً- مفهوم الضغوط النفسية

- 1- تعريف الضغوط النفسية
- 2- لمحة تاريخية عن تطور مفهوم الضغوط النفسية:
- 3- المفاهيم المرتبط بالضغوط النفسية
- 4- أنواع الضغوط النفسية
- 5- عناصر الضغوط النفسية
- 6- مراحل حدوث الضغوط النفسية
- 7- أعراض الضغوط النفسية
- 8- مصادر الضغوط النفسية

#### ثانياً - تفسير وعلاج الضغوط النفسية

- 1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 2- العوامل المسؤولة عن حدوث الضغوط النفسية
- 3- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية
- 4- طرق قياس الضغوط النفسية
- 5- تشخيص الضغوط النفسية
- 6- أساليب مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

## تمهيد:

يعتبر موضوع الضغط النفسي من المواضيع الرئيسة في علم النفس التي اهتم علماء النفس والتربية بدراسته، وهو من المصطلحات القديمة المتناولة في عدة مجالات (العلوم الطبيعية، الفيزيائية، والعلوم الإنسانية)، وتعتبر الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة، وذلك لاختراقها معظم الميادين (الدراسة، العمل، بيئة المجتمع... الخ)، حيث تؤثر على المراهق أكبر من تأثيرها على الراشد، لذلك كان تركيزنا على فئة تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وله آثار وخيمة على شخصية التلميذ، حيث أنه يصبح غير قادر على مواصلة الدراسة وتحقيق النجاح في حالة أنه استمر معه لوقت طويل، لهذا سوف يتم في هذا الفصل عرض مفهوم الضغوط النفسية وهو مقسم إلى جزأين، فالأول نستله بإعطاء تعريف له وعرض جذوره التاريخية، وكذا المفاهيم المرتبطة به، أنواعه وعناصره ومراحل حدوثه، إضافة إلى تناول أعراضه ومصادره، أما الجزء الثاني سوف نتطرق فيه إلى النظريات المفسرة له والعوامل المسؤولة عن حدوثه ولآثار المترتبة عنه، وفي الأخير نعرض طرق قياسه وتشخيصه وكذا أساليب مواجهته.

## أولاً- مفهوم الضغوط النفسية

## 1- تعريف الضغوط النفسية: " Psychological stress "

## أ- لغة:

يشير معجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة "الضغط" هو ضغطه ضغطاً عصره وزحمه، شدد وضيق. (طه عبد العظيم حسين سلامة، 2006، ص16)

كلمة ضغط "Stress" مشتقة من الفعل اللاتيني "Stringers" والذي يعني الضيق والشدة منه أخذ الفعل الفرنسي "Etreindre" بمعنى: طوق ذراعه وجسمه مؤدياً إلى الاختناق الذي يسبب القلق. (زينب النجار حسين شحاتة، 2003، ص208)

الضغط: القهر والاضطراب وكذلك يعني الشدة والمشقة. (فتيحة بن زروال، 2003، ص445)

## ب - اصطلاحاً:

عرف الباحثون الضغط النفسي من زوايا مختلفة، وذلك تبعاً لتطور الأبحاث التي تناولته على مر السنين في مختلف أنحاء العالم، وطبيعة الخلفية النظرية التي ينطلق منها كل باحث. وفيما يلي بعض هذه التعاريف:

يعرف "لازروس" "la Zarus" (1966) الضغوط النفسية بأنها: نتيجة لعملية تقييمه يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية. (جميلة شارف، 2007، ص35)

يعرفه "مازيفريك" "Mazé&verlhiac" (2013) بأنه: حالة من التوتر الجسدي والنفسي تصيب الفرد عندما يتعرض لأحداث ومواقف تستلزم منه مطالب تكيفيه قد تكون تفوق احتمالته وإمكانياته. (صارة حمري ومنصور بوقصارة ، 2015، ص148)

ويشير "هانز سيللي" "Hans Sely" (1956) إلى أن الضغوط النفسية هي استجابة الجسم غير النوعية لإزاء الأعباء البدنية أو النفسية التي يتعرض لها. (صباح جبالي، 2012، ص50)

كما يعرفه "سبيلبرجر" spelberger بأنه "القوة الخارجية التي تحدث تأثيراً على الفرد، كخواص موضوعات بيئية، أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي"

بينما يعرفه "جوردون" Gordon بأنه "الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد"

و يعرفه "شحاتة والنجار" (2003) بأنه: "الصراع الناتج عن عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكليته أو جزء منه، ويولد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينها تزداد حدة الضغط، فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. (عبد الحميد أبي إسماعيل وإلياس حمودين، 2018، ص 72-73)

أما هارون توفيق الرشيد فيشير إلى أن الضواغط تشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي والنفسي، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط التي يعبر عنها في الشعور بالإعياء والإنهاك. (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 16)

تعريف "ماجدة بهاء الدين" (2008) هي: الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها. (ماجدة بهاء الدين عبيد، 2008، ص 343)

تعريف "عبد الستار إبراهيم" (1998): هي أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وتمثل الأحداث الخارجية بما فيها العمل والصراعات الأسرية ضغوطاً في ذلك، مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية. (صباح جبالي، 2012، ص 52)

ويعرف معجم علم النفس والتحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها "وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، وحينما تزداد حدتها قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد ولها آثار على الجهاز البدني والنفسي للفرد". (زينب شقير، 1998، ص 3).

يلاحظ من خلال هذه التعريفات أن بعض الباحثين حصروا مفهوم الضغط النفسي في أنها استجابة لمثير خارجي، بحيث تختلف استجابات الفرد وحدتها حسب المثير وشخصية الفرد لذلك الموقف.

## 2-لمحة تاريخية عن تطور مفهوم الضغوط النفسية:

يشير الكثير من العلماء إلى أنه من الصعب جدا تحديد تاريخ مفهوم الضغوط النفسية، لأنها موجودة منذ القرون القديمة، فلقد شاع مصطلح الضغط على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب والفيزياء وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات.

بدأ الاهتمام بموضوع الضغط قديما، فكان أول من استخدم مصطلح قرحة الضغط " **ulcere du stress** " العالم "سوان" **swan** (1823). (هنا شريفي، 1996، ص49)

ويعد الفرنسي "كلود برنارد" **Bernard Claude (1865)** من الأوائل الذين أعطوا تفسيراً لآثار الضغط على السلوك، إذ يرى أن ردود الأفعال الناتجة عن الضغط تهدف إلى الحفاظ على توازن الجسم، ويرى كذلك أن كل الأنظمة والأنساق الحية باختلافهم ليس لهم إلا هدف واحد وهو البقاء على وحدة شروط الحياة في المجال الداخلي، إذ توجد خاصية للكائنات الحية تتمثل في القدرة على إبقاء التوازن الداخلي والاستقرار في المجال الداخلي، وهو شرط الحياة الحرة والمستقلة في مواجهة محيط متغير.

وابتداء من (1878) بين "كلود برنارد" أنه عندما يكون المجال الداخلي مضطرباً تكون القابلية للإصابة بالمرض، فهو إذن يتبنى التصور القاضي بأن الجراثيم ليست العامل الوحيد الذي يسبب المرض، لكن اختلال التوازن الطبيعي يؤدي إلى الهشاشة والضعف. (إلياس بغيعة، 2006، ص70)

ثم جاء العالم "داروين" **Darwin** (1872) بوصف ميكانيزمات خوف الإنسان والحيوان، ولذلك لرد الفعل أمام المواقف الصعبة. (هنا شريفي، 1996، ص49)

في عام (1928) جاء العالم الفيزيولوجي "والتر كانون" **Cannon walter** الذي يعتبر أول عالم اهتم بمصطلح الضغط والتوافق الداخلي "**Hemeostasie** " وذلك لإبراز كيف يدرك الكائن الحي الخطر في البيئة والاستجابة تكون إما الدفاع أو الهروب، كما يشير "Cannon" إلى أن حدوث الضغط يؤدي إلى انعدام توازن الكائن الحي، وبالتالي يستثار الجسم ويحفز بواسطة الجهاز العصبي السمبثاوي و"الغدد الصماء".

أما عام (1932) استخدم الباحث الأمريكي الفيزيولوجي "ويلتر كانون" الضغط النفسي في دراسته عن الانفعال واعتبره اضطرابات في التوازن والانسجام البدني ينتج تحت ظروف معينة كالتعرض

للبرد ونقص الأكسجين، ويوحي العمل التجريبي "لكانون" بوجود علاقة بين أحداث الحياة للضغط وما يترتب عنها من أضرار، حيث أن المنبهات المرتبطة بالاستثارة الانفعالية تسبب تقنيات في العمليات الفيزيولوجية الأساسية. (هناك شريفي، 1996، ص49)

كما تجدر الإشارة إلى أن بداية ظهور المصطلح كان في الفيزياء، حيث يشير إلى مفهوم الجهد "Effort" والتوتر "Tension" إلى الضغط الذي تتعرض له المعادن وقدرتها على التحول والتكيف.

ويعد الباحث "هوك" Hokk في القرن 18 يشير له بضغط الجسم الثانوي تحت تأثير قوة خارجية، وهي قوة تكمن من تشوه هذا الجسم ليس بإرجاعه إلى أصله فحسب بل بتحويله بسبب ضغطه إذا عرفت كلمة ضغط في الفيزياء للدلالة على القوة الممارسة على مادة ما، وادخل المصطلح في مطلع القرن 19 في ميدان الفيزياء لدراسة الأجسام الصلبة للدلالة على القوة الداخلية الناشئة داخل الجسم الصلب نتيجة لقوة تهدد بالتشوه بمعنى القوة والدفع، في عام (1993) أرجع العالم "سميث" Smith أصل كلمة ضغط "Stress" إلى الكلمة اللاتينية "Stictus" وهي تعني: الصرامة، أما ضمناً في تدل على الشعور بالتوتر وإثارة الغضب. (عبد الكريم عطا كريم ، 2014 ، ص62)

وبناء على ما سبق نستنتج أن مصطلح الضغط لم يظهر في القرن 20 وإنما وجوده قديماً لدى الإنسان على الأرض، ويعتبر الرائد "سيللي" Sele الرائد الأول الذي استخدم مصطلح الضغط إلى اللغة العلمية استجابة لأعمال وتجارب الآخرين أمثال "سوان، كانون". (علي بن علي، 2001، ص35)

كما أشار أن الضغط هو وصف للقوى الخارجية والداخلية التي تؤثر عن تنبيه أعراض سلبية مرضية. (هناك شريفي، 1996، ص50)

بعد ذلك أكد عام (1966) "لازاروس ريتشارد Richard Lazaros" على وجود تداخل بين القلق والضغط النفسي، ويعتبر القلق نتاج القلق. (سميرة عبيدي، 2011، ص41)

وحسب "النابلسي وأخرون" (1991) فإن ابن سينا أول من تناول مفهوم الإجهاد بالدراسة العلمية التجريبية. (فتيحة بن زروال، 2008، ص14)

يتضح مما سبق أنه بالرغم من ظهور مصطلح الضغط النفسي في القرن 20، ومن خلال تتبعه نلاحظ أنه هناك العديد من الباحثين والعلماء قد أشاروا إليه ، حيث ظهر أول مرة على يد

سوان" (1823)، ثم العالم الفرنسي "كلورد برنارد" (1865) Bernard Claude "ليعطي هذا الأخير تفسير الآثار الضغط على السلوك ، والباحث "والتر كانون" ليهتم بمصطلح الضغط واستخدمه في دراساته، فالمصطلح ظهر في العديد من مجالات خاصة الفيزياء.

### 3- المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسية:

هناك خلط بين مفهوم الضغط النفسي وعدة مفاهيم مشابهة له، ولهذا سنوضح بعض الفروق الموجودة بين مصطلح الضغط النفسي والمصطلحات الأخرى.

**3-1- الضواغط:** يشير إلى العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن العضوي وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي أو النفسي لديه وهذه التغيرات تسمى استجابة الضغط، ويركز بعض الباحثين في تعريف وتصنيف الضواغط على خصائصها المختلفة مثل: (مدى تكرارها حدوثها والشدة والمدة والقدرة على التنبؤ بها أي وقت ظهورها).

**3-2- الصراع:** يشير إلى حالة التوتر الداخلي التي تحول بين الفرد وبين استمراره في السلوك المؤدي إلى تحقيق الهدف.

**3-3- الاحتراق النفسي:** حالة الانتهاك العقلي والانفعالي والجسمي الذي تعترى الفرد والتي تنشأ نتيجة لتعرضه المستمر للضغوط ويعكس مفهوم الاحتراق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد وعن ظروف المهنية والاجتماعية التي يعيشها، فالشخص الذي يعاني احتراقا لا تكون لديه مشاعر ايجابية أو تفهم عطوف مع الآخرين ويعايش مجموعة من الآثار السلبية منها التعب والإجهاد والشعور بالعجز وانعدام الحيلة وفقدان الاهتمام بالآخرين والسخرية من الذين يعمل معم وانخفاض مفهوم الذات.

**3-4- الإجهاد:** نتائج التعرض إلى الضغوط على مدى الطويل والتي يعانها الفرد والتي تعبر عن ذاتها بالشعور بالإعياء والإنهاك ويعبر عنها الفرد بصفات مثل خائف وقلق ومكتئب ومتوتر وتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسمية ونفسية مثل: اضطراب الوجدان والمعارف وأعراض سلوكية مثل زيادة في تدخين السجائر وتناول الكحوليات واضطرابات الأكل والعنف ويعني عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تواجهه، كما أنه نتيجة فيزيولوجي للضغط النفسي في بيئة العمل، والإجهاد ينشأ من الفرد فقط بينما الضغط النفسي ينشأ من البيئة والمنظمة وجماعة العمل والفرد. (سمير شبحاني، 2003، ص102)

**3-5-القلق:** هو حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة اتجاه المستقبل، ويعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ونقص إشباع الحاجات، وهو من أكثر الأعراض السيكولوجية للضغط النفسي في بيئة العمل، ومن هنا نبرز الاختلاف أن الضغوط النفسية في بيئة العمل يعتبر مسببا مباشرا لظهور القلق يعبر عن الجانب السلبي للضغط.

**3-6-الإحباط:** ويعبر عن إعاقة الفرد عن الوصول لأحد الأهداف الهامة التي يرغب في تحقيقها، أو منعه من التصرف بالطريقة التي يفضلها للقيام بعمله، ويعتبر الضغط النفسي في بيئة العمل سببا رئيسيا ومباشر لحدوث الإحباط، والإحباط يعبر عن الجانب السلبي للضغط النفسي في بيئة العمل.

**3-7-التعب:** هو فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسمي نتيجة المجهود المستمر والمكثف، وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم، في حين مصادر الضغط النفسي في بيئة العمل متنوعة وهو غالبا ما يستمر. (محمد الصيرفي، 2008، ص47).

**3-8-الكارثة "Catastrophe":** وهي حادث غير عادي يتعرض له الشخص، وغير متوقع بالنسبة له أو للآخرين مما يقتضي أو يترتب عليه العديد من الحالات الانفعالية الصدمية، والتي تكون خطر على نفسية الشخص.

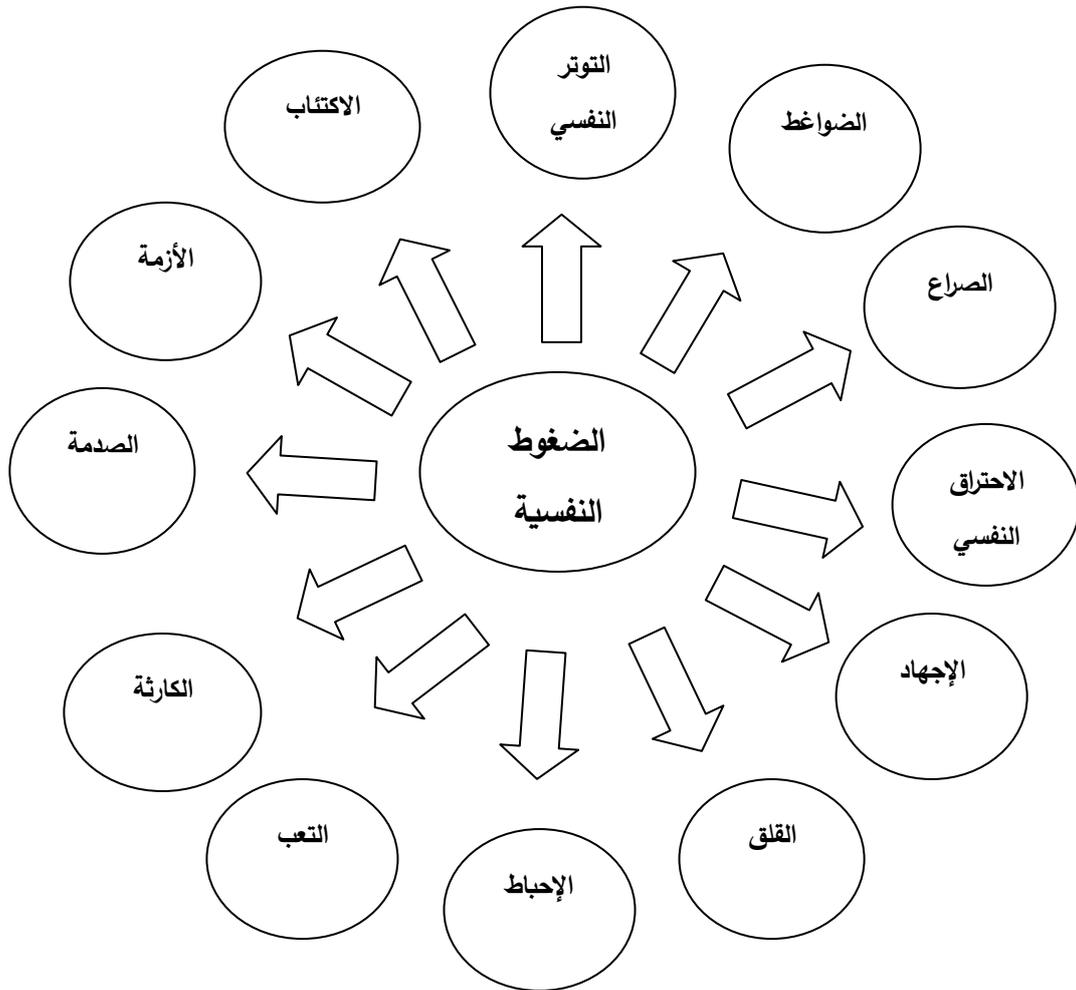
**3-9-الصدمة "Truma":** وهي تعني حدوث أشياء غير متوقعة للشخص بصورة فجائية ومركبة وخطيرة، تتسم بقوتها وتحدث حالة القلق، الانسحاب والفوبيا من تكرارها مرة أخرى، وهي مختلفة في درجتها، ولذلك قام علم الصدمة "Traumatologie" باستخدام المناهج العلمية بتناول الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة عن الصدمة، وتداول الأشخاص "Victimes" وذلك لتحديد درجة الاضطراب ثم التشخيص، ثم وضع برنامج علاجي للتأهل ومحاولة إعادة الدمج مرة أخرى في المجتمع.

**3-10-الأزمة "Criss":** هو حادث ضاغط غير متوقع، ونتيجة للمفاجأة قد عاش الشخص في أزمة ناتجة عن عدم الحل أو الحسم، وهو ما يسمى في العديد من الدول بعلم إدارة الأزمات. (غانم محمد حسن، دت، ص23-24)

**3-11-الاكتئاب:** يعرفه محمد شادلي (2001): بأنه حالة من الحزن الشديد والمستمر تنتج عن ظروف أليمة، وتعبر عن شيء مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه، والاكتئاب اضطراب

وجداني يهيب الجنسين على السواء، كما يصيب الكبار والأطفال من كل المستويات الاقتصادية والاجتماعية. (إلياس بغيجة، 2006، ص17)

**3-12- التوتر النفسي:** يعرف بأنه تفاعل واستجابة نفسية لأحداث التي تفسد توازننا الشخصي بطرق، حيث تعرف هذه الأحداث أو المطالب بأنها عوام التوتر أو الضغط "Stressors". (فايزة مداني ، 2016، ص397)



شكل رقم (01): يوضح المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية

#### 4-أنواع الضغوط النفسية:

يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى أربعة أصناف:

1-4- تقسم الضغوط النفسية حسب مصادرها إلى: ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية، الضغوط أسرية، ضغوط انفعالية، ضغوط العمل.

2-4- تقسم الضغوط النفسية حسب ردود الفعل إلى: الضغط التكيفي-الضغط المتجاوز

3-4- تقسم الضغوط النفسية حسب شدة الموقف الضاغط إلى: ضغط نفسي حاد-ضغط نفسي مزمن

4-4- تقسم الضغوط النفسية حسب آثارها إلى: ضغوط نفسية إيجابية-ضغوط نفسية سلبية.

1-4- أنواع الضغوط النفسية حسب مصدرها:

جدول رقم (1): يوضح أنواع الضغوط النفسية حسب مصدرها

الضغوط الاقتصادية	لها الدور الأكبر في تشتيت جهد الإنسان، وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير خاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة، فينجم عن ذلك عدم قدرته مسايرة متطلبات الحياة.
الضغوط الاجتماعية	كثرة اللقاءات أو قتلها والإسراف في التزاور في الحفلات، هي معايير تحتم على الفرد الالتزام بها، والخروج عنها يعد خروجا عن العرف والتقاليد الاجتماعية.
الضغوط الأسرية	وتتضمن الصراعات الأسرية، حالات الانفصال، الطلاق، تربية الأبناء.
الضغوط الانفعالية	تتعلق بالمتغيرات المعرفية التي تقف وراء تقدير الفرد للتهديد.
ضغوط العمل	وتتضمن الصراعات مع الرؤساء، الإرهاق بفعل ساعات العمل الطويلة، نوعية العمل وأوقاته، غموض الدور...

(صباح جبالي، 2012، ص65)

مما سبق نستنتج أن الضغوط النفسية تتنوع حسب مصدرها، فقد يكون مصدرها من الجانب الاقتصادي أي يمس الجانب المادي للإنسان، وقد يكون من الجانب الاجتماعي أي تقييد بعض الأفراد بالمعتقدات والتقاليد مما يولد له الضغط النفسي، كما يمكن أن يكون مصدره من الجانب الأسري أي في حالة تفكك الأسري، ومصدر آخر متمثل في الضغوط الانفعالية أي المعرفة والتغيرات الحاصلة فيها، أما المصدر الأخير والمتمثل في ضغوط العمل وهي الأكثر شيوعا في مجتمعاتنا وتكون غالبا سببها إما الإرهاق أو عدم الرضا عن الوظيفة أو خلافات مع الرؤساء.

## 2-4- أنواع الضغوط النفسية حسب ردود الفعل:

2-4-1- الضغط التكيفي: الضغط هو رد فعل بيولوجي، فزيولوجي، ونفسي منذر عن الخطر ومعرض التعبئة والدفاع اتجاه أي عدوان أو تهديد، فهو رد فعل طبيعي وتكيفي له آثاره الفيزيولوجية المعبئة (تحرير السكر في الدم، رفع الضغط الدموي، توجه الكتل الدموية من المحيط نحو الأعضاء المركزية، ارتفاع خفقات القلب...) التي تجعل الجسم في غاية الاستعداد للفعل.

إضافة إلى الآثار التي يمارسها فهو مركز للانتباه، معبئ للطاقة النفسية ومعرض للعمل والفعل، حيث يرفع الشخص تحت الضغط من مستوى فطنته ونباهته، ويزيح من فكره كل الأفكار والأحلام ويركز كل اهتمامه وانتباهه حول الوضعية المهددة الراهنة، كما أن كل قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتسخير الإمكانيات لمواجهة، وتجميع المعلومات لحصره والاستعانة بالذاكرة لمعرفة المخططات الدفاعية لحله، وإرصاده بصورة متكيفة، ومن جهة ثانية فإن الشخص يتخلى عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرار، فتراه في غاية النشاط وبحاجة إلى الفعل السريع والناجح فهو ينتقل للفعل وينفذه.

## 2-4-2- الضغط المتجاوز: يمكن أن توجز ردود أفعال الضغط المتجاوز في أربع عناصر وهي:

- رد الفعل الصعق (Sidération).
- رد فعل التهيجي (Agitation).
- رد فعل الهروب المفزع (Fuite panique).
- رد فعل النشاط الآلي (comportement d'automate).
- رد الفعل الصعقي: يمس تخدير ثلاث مستويات، يتعلق الأول بالتخدير العقلي، والسكر والتبليد العاطفي والكف الإرادي والحركي ويترك الشخص هامدا في الخطر، وغير قادر على الإدراك والتفكير في غير ما هو فيه من معاناة انفعالية ومحروم من كل إرادة.
- رد الفعل التهيجي: ينبعث من الاندفاع للفعل في الوقت الذي تكون فيه الحالة النفسية للشخص لا تسمح بإرصاد دفعات للتكيف مع الوضعية، والتي تظهر من خلال حركات غير متناسقة ولا تلاحم حركي ولفظي.

- **رد فعل الهروب المفزع:** يتضمن هروب منفرد أو جماعي مندفع غير مهياً، حيث تتم محاربة كل من يحاول عرقلة الهروب.
- **رد فعل النشاط الآلي:** هو الأكثر شيوعاً ويولد حركات وسلوكيات تبدو تكييفية لكنها دون هدف واضح ومحدد، هدفها جعل الشخص ينشغل بشيء ما، وتكون بذلك مصدراً للقلق، تتناسب هذه المرحلة كذلك مع ما يشير إليه "DSM IV" مجموعة من الأعراض كالشعور بالتفكك وغياب رد الفعل الانفعالي، وانخفاض حقل الوعي والنسوة التفككية كعدم القدرة على تذكر بعض مشاهد الحدث، هذا إضافة إلى اللاشخصانية والآنية. (صباح جبالي، 2012، ص 63-64)

مما سبق نلاحظ أن الضغوط النفسية حسب ردود الفعل تنقسم إلى الضغط المتجاوز والتكيفي، فالنوع الأول يشير في مجمله إلى أنه جاهز لحل الموقف بالاستعانة بالذاكرة وحله بصورة متكيفة، أما الثاني فهو ينقسم بدوره إلى أربع عناصر، رد الفعل الصعقي أي حرمان من الرد، رد الفعل التهيجي هو عدم التناسق الحركي اللفظي لرد الفعل، رد الفعل الهروب المفزع أي هروب مندفع وغير مهياً، ورد فعل النشاط الآلي هو الأكثر شيوعاً بحيث تركه ينشغل في شيء ما كمصدر للقلق.

### 3-4- أنواع الضغوط النفسية حسب شدة الموقف الضاغط إلى: ضغط نفسي حاد-ضغط نفسي مزمن

3-4-1- **الضغط النفسي الحاد:** وهو ما ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد وهذا ما يمكن أن نطلق عليه بالصدمة، كالسائق الذي يجد نفسه سيتورط في حادث سير ولا يمكنه فعل أي شيء لمنع ذلك فيدخل في مرحلة الضغط النفسي الحاد، وتكون استجابة الجسد لهذا النوع من الضغوط ب:

- ارتجاج اليدين، وضعف التركيز .

- سرعة التنفس، وزيادة دقات القلب.

- حموضة في المعدة.

- زيادة تدفق الدم إلى الدماغ والعضلات.

- تسارع الحديث وحدة الطبع.

**3-4-2-الضغط النفسي المزمن:** وهو دور طويل من الإنهاك حيث تكون استجابة الفرد للضغط النفسي المزمن عل شكل أمراض جسدية كثيرة، تتسلل تدريجيا وتزداد لتؤدي إلى هلاك مبكر، أي أنها عملية تراكم للضغط النفسي عبر الزمن، وتحضر الجسد ليكون حساسا، وبالتالي مهيبا للإصابة بالأمراض الجسدية أو النفسية(عبد الحفيظ جدو، 2014، ص82-83)

يتضح مما سبق أن الضغوط حسب شدة الموقف تنقسم إلى ضغط نفسي حاد وهو ينتج بشعور الفرد بالصدمة لينتج عن ذلك الصدمة استجابة الضغط الحاد أما الضغط النفسي المزمن فهو عكس تماما بحيث تكون الاستجابة للصدمة عبر مراحل للإصابة بأمراض.

#### 4-4-أنواع الضغوط النفسية حسب آثارها إلى:

يمكن القول بوجه عام أن الضغوط ليست بالضرورة شيء سلبي بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء وعلى هذا الأساس يمكن تصنيف الضغوط إلى نوعين وهما:

**4-4-1-الضغوط النفسية الإيجابية Austress:** هي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره، وهي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه. (ماجدة بهاء الدين عبيد، 2007، ص25)

وتعد ضغطا صحيا، وتؤدي إلى تحسين في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو الترقية لدرجة أعلى.

**4-4-2- الضغوط النفسية السلبية Déstresse:** إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلبا على حالته الجسدية والنفسية

يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثه للمرض، مثل وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن أو التقاعد...إلخ تسبب الضغوط السلبية بظهور أعراض نفسية وجسمية تتمثل في الصداع، ألأم المعدة والظهر، تشنجات عضلية، عسر الهضم ، أرق، ارتفاع ضغط الدم، السكري،...الخ. (ماجدة بهاء الدين والسيد عبيد، 2007، ص25)

جدول رقم (2) يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب Killy 1994

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاض في الروح المعنوية، وشعور بتراكم العمل	تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل
تولد ارتباكا وتدعو للتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل	تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تسبب للفرد الشعور بالرق	تساعد الفرد على النوم الجيد
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بالتجربة غير سارة	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

(صباح جبالي، 2012، ص63)

ويتضح مما سبق أن الضغط النفسي لها آثار إيجابية وسلبية، فالضغوط الإيجابية تمنح الدافع للعمل والتفكير والتركيز نحو تحقيق النجاح والإنجاز وكذلك تحقيق التوازن، على عكس الضغوط السلبية تسبب انخفاض وارتباك والقلق وعدم التوازن.

### 5- عناصر الضغوط النفسية:

الضغط النفسي يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي كالأتي:

5-1- عنصر المثير "القوة الضاغطة أو المجهودات": تنشأ العوامل المثيرة للضغط والتوتر من المكونات

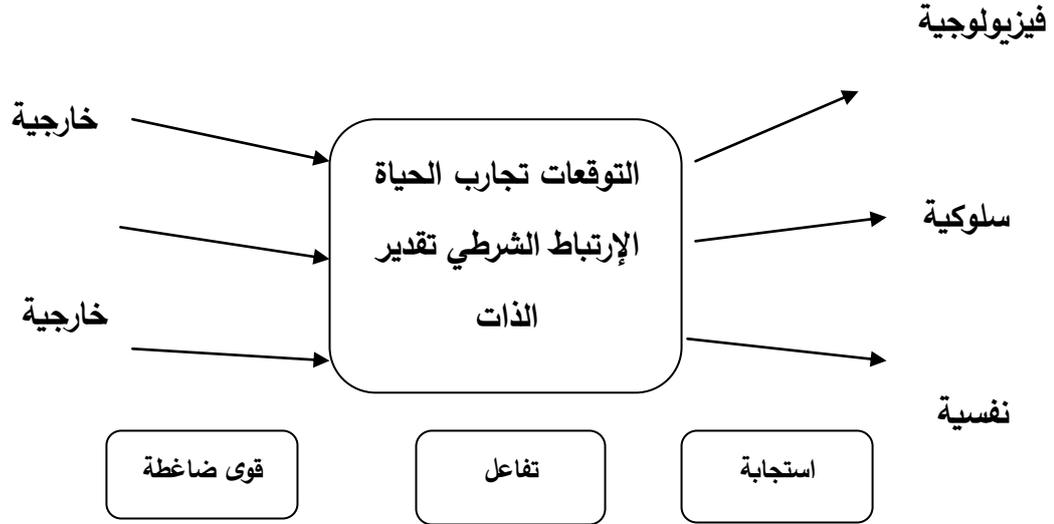
الثلاثة للمجال الحيوي للفرد بحيث أن: (المجال الحيوي=البيئة النفسية+العالم الخارجي)

5-2- عنصر الاستجابة: يتكون من ردود فعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية للضغط، مثل: الإحباط،

القلق. (زينب محمود شقير، 2002، ص7)

5-3- عنصر التفاعل: يكون بين المثير والفرد، تعكسه عمليات إدراك الفرد، وتقييمه لطبيعة الضغط

وديناميكيتها وأثارها، ولقدرته على التعامل معها، والسيطرة عليها واحتوائها. (ناجية دايلي، 2013، ص33)



الشكل رقم (02): يوضح كيفية ترابط هذه العناصر بطريقة أوضح. (فتيحة بن زروال ، 2008 ، ص47)

- فعملية الإدراك هي همزة الوصل بين المواقف الضاغطة، والاستجابات المختلفة التي تؤدي إلى اختلال توازن شخصية الفرد، واستقراره النفسي. (ناجية دايلي، 2013، ص33-34)

مما سبق يتضح أن الضغوط النفسية تتكون من ثلاث عناصر كل عنصر مرتبط بالذي بعده، فحدوث الاستجابة يجب حضور تفاعل وقوى الضاغطة، فهي سلسلة مترابطة.

## 6- مراحل حدوث الضغوط النفسية:

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية هو "هانز سيللي" لقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها إسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل هي: (فاطمة الدوايسة، 2013، ص23)

### 6-1- مرحلة الإنذار أو التنبيه: "Alarm Phase"

وتحدث عند إدراك الخطر بالحواس تنطلق منها إشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية "Pituitary Gland"، وهذا بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية في الجسم، حيث يعزز هرمون لأدرينالين ويزداد التنفس، كما ترتفع نسبة السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات لتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة. ( علي عسكر، 2009، ص35).

**6-2- مرحلة المقاومة "Resistance Phase":**

حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والمعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على موقفه بإحكام. (فاتح العبودي، 2008، ص36)

**6-3- مرحلة الاستنزاف أو الإجهاد "Exhaustion Phase":**

وتظهر هذه المرحلة إذا لم يستطيع الفرد التغلب على مسببات الضغط واستمر يعاني منها فترة طويلة، فإن طاقة الجسم على التكيف تصبح منهكة ومجهددة وتضعف وسائل الدفاع والمقاومة ويتعرض الفرد للأمراض والضغط وارتفاع ضغط الدم والقرحة والأزمات القلبية وتعتبر هذه المرحلة حادة وخطيرة وتشكل تهديدا لكل من الفرد والمنظمة، فعقل الإنسان وجسم الإنسان له حدود لتحمل والمقاومة، وكلما زاد معدل تكرار الإنذارات والمقاومة أصبح الفرد أكثر إرهاقا في عمله وحياته. (سلطان عويد سلطان العنزي، 2019، ص16)

مما سبق نلاحظ أن إصابة الفرد بالضغوط النفسية حسب هانز سيللي تمر بثلاث مراحل الأولى مرحلة الإنذار والتنبه فيها يتم إدراك الحواس بالخطر وتحدث عملية الإدراك على مستوى الدماغ بإرسال رسالة عصبية له لتنبهه بالخطر، ثم مرحلة المقاومة يكون فيها الفرد جاهزا لمقاومة مصدر الضغط النفسي وبالتالي يكون عرضة للضغط آخر، أما المرحلة الأخير متمثلة في مرحلة الإجهاد وهي مرحلة يصل فيها الفرد عدم القدرة على المواجهة وبالتالي تشكل خطرا عليه.

**7- أعراض الضغوط النفسية:**

تتسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر إلى ظهور الكثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط يكون مختلفا من الناحية الفيزيولوجية، المعرفية، الانفعالية السلوكية، عنه في الحالات العادية. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص44)

وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضغط، وتجدر الذكر هنا أن الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد، ولا على جميع الأشخاص، فكل واحد منا له نقطة ضعف. (علي عسكر، 2003، ص39)

وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة:

جدول رقم (03) يوضح أعراض وعلامات الضغط النفسي.

أعراض جسدية	أعراض نفسية وانفعالية	أعراض سلوكية	أعراض معرفية
-صداع	-قلق	-فرط الأكل أو نقص الشهية	-النسيان وصعوبة استرجاع الأحداث
-كز الأسنان	-اهتياج	-انعدام الصبر	-صعوبة في التركيز
-جفاف الحلق	-شعور بخطر الموت	-ميل إلى الجدل	-صعوبة في اتخاذ القرارات
-شد الفكين	-اكتئاب	-مماطلة	-اضطراب في التفكير
-ألم في الصدر	-غضب	-زيادة لتدخين، الكحول	-استحواذ فكرة واحدة على الفرد
-خفقان القلب	-فرط الحساسية	-الأدوية...	-انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضة
-قصر التنفس	-بلادة	-انعزال	-تزايد معدل الأخطاء
-ارتفاع ضغط الدم	-حزن	-تجنب المسؤولية	-إصدار حكم غير صائبة
-ألم عضلي	-شعور بفقدان الأمل	-أداء سيء في العمل	-تغير في العلاقات
-عسر الهضم	-شعور بعدم الأمان	-العائلية و الحميمة	-تدهور في العناية بالصحة
-إمساك أو إسهال	-شعور بالعجز	-تغير في العلاقات	-لوم الغير
-زيادة في التعرق	-شعور بالرغبة في البكاء	-تدهور في العناية بالصحة	-عدم الثقة بالآخرين
-تعب	-العدوانية	-تدهور في العناية بالصحة	-تصيد الأخطاء
-أرق أو نوم زائد	-تقلب المزاج	-لوم الغير	
-مرض متكرر	-الخوف من المستقبل	-عدم الثقة بالآخرين	
-توتر عالي		-تصيد الأخطاء	
-ألام الظهر			
-التهاب الجلد			

(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص34-35)

مما سبق نستنتج أن شدة التعرض للضغوط والتعرض المستمر لها يولد للفرد أعراض جسدية، نفسية انفعالية، سلوكية، معرفية.

## 8- مصادر الضغوط النفسية:

ويقصد بها الظروف والعوامل التي تؤدي إلى التوتر والتأم والضييق لدى الفرد ومن بين الأوائل الذين تحدثوا عن مصادر الضغوط النفسية في العمل كـ"كريش وكريتشفيد" (1984) Grutshfield et

Krech حيث يرى كل منهما أن الحاجات الشخصية للعاملين تحبطهم ظروف الوظيفة وأنظمتها. (أحمد عبد المطيع الشخانية ، 2010، ص25)

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية إلى:

### 8-1- مصادر خارجية للضغط النفسي:

- الضغوط الأسرية: وتتمثل في الصراعات العائلية-كثرة الشجارات-تغير مفاجئ في العائلة كالوفاة أحد الوالدين أو الإخوة أو ميلاد طفل جديد-طلاق الوالدين أو عدم تفاهم أو علاقة صراعية...

- الضغوط الاجتماعية: وتشمل العزلة-الصراع بين التقبل الاجتماعي من جهة والحاجة للتأكد الذات- الانحرافات السلوكية-خبرات الإساءة الجسمية والجنسية-صراع بين الدوافع الجنسية وبين التعاليم والتقاليد الاجتماعية-الصراعات بين المبادئ التي تعلنها المراهق ونشأ عليها وبين الممارسات الاجتماعية-الصراع الناجم عن الحاجة لتحقيق الذات وتحقيق المستقبل.

- الضغوط الاقتصادية: تتمثل في سوء الوضعية الاقتصادية أو المالية للعائلة -ضيق السكن-أو السكن في أحياء شعبية مكتظة-الفقر-التفاوت الطبقي مما تنتج عنه صراعات جمة...

- ضغوط المتغيرات الطبيعية: الكوارث-الزلازل-البراكين-الصواعق-الأعاصير...

- الضغوط الصحية: الصداع-مرض مزمن لأحد الوالدين(عقليا أو جسمي)-إدمان-أمراض القلب صعوبات في النوم-اختلال النظام الغذائي...

-ضغوط مهنية: الخلافات مع الزملاء العمل-كثرة التشريعات والقوانين -عدم الرضا الوظيفي-قلة الأجر-صراع داخل المؤسسة...

- ضغوط سياسية: عدم الرضا عن الأنظمة أو النظام السائد-الحكم الاستبدادي-الصراعات السياسية بمختلف أشكالها القائمة المجتمع-صراعات أيديولوجيات...

- ضغوط ثقافية: وتتمثل في إستراد الثقافات المخالفة لقيم ومعايير المجتمع-استخدام أساليب ثقافية لموروثات ثقافية غريبة عن أصالة المجتمع...

- الضغوط الكيميائية: كإساءة في استخدام العقاقير-الكحول وأنواعه-الكافيين...

- الضغوط الانفعالية: الصراعات-الإحباط-القلق-المخاوف المرضية-الاكتئاب... (الهاشمي لوكيا، 2006، ص 33-34)

-**الضغوط على المستوى الدراسي والعلائقي:** يعتبر مجال الدراسة بما يتضمنه من علاقات وخبرات ومواقف جديدة تستدعي من المراهق البحث عن تكيفه يعتبر أحد مجالات المهمة عند الحديث عن الضغوط لدى المراهقين، ذلك أن الوقت الذي يقضيه المراهقون داخل أسوار المؤسسات الدراسية وأنماط العلاقات التي تنشأ داخلها وكذا طبيعة المطالب الدراسية ومدى تكيف المراهق معها كلها عوامل تلعب دورا في نشأة الضغوط النفسية غير أنه من الواجب هنا التذكير بأن الضغط النفسي نوعين: إيجابي مقبول يسمح بتنشيط الفرد وزيادة دافعيته للإنجاز وتحفيز طاقاته والنوع الثاني هو الضغط السلبي الذي يعرقل طاقات التكيف لدى الفرد خاصة عندما يكون مجهول المصدر. ففي بعض الحالات يكون الضغط مفيدا مقبولا كحالة التقدم لامتحان أو انجاز واجب ما أو دخول منافسة رياضية...

لكن استمرار الضغط والتوتر بعد زوال الموقف أو اعتبار مواقف معينة على أنها مهددة لذات الفرد يطرح مشكلة ومن هذه العوامل نذكر:

-تغير المؤسسة الدراسية وما يصاحبها من تغيير على مستوى العلاقات الاجتماعية.

-صعوبات تواجه المراهق خلال مشواره الدراسي لتحقيق أهدافه واستغلال طاقاته الفكرية.

-ضغوط الأقران: من خلال علاقة المراهق بجماعة الرفاق التي تكون ذات أهمية بالغة في هذه المرحلة، حيث تترك عوامل مثل التقبل والرفض آثار على المراهق... (شفيق ساعد، 2010، ص56)

## 8-2-المصادر الداخلية للضغط النفسي:

-الطموح المبالغ فيه.

-الأعضاء الحيوية والتهيو النفسي(الاستعداد)لقبول المرض.

-ضعف المقاومة الداخلية للفرد.

-شخصية الفرد.(عبيدة ماجدة، 2008، ص31)

ويرى كاربايانو "Carbariano" أنا لاضطهاد النفسي هو أشد مصادر الضغط النفسي تأثيراً لدى الأفراد لأنه يتضمن أمور سلبية على الحياة النفسية هي: الرفض والتقييم السلبي مما يؤدي إلى تقييم سلبي للذات التجاهل، التعجيز الذي يحدث عبر مطالب غير ثابتة أو صعوبة الإنجاز، العزل الذي يعني منع الفرد من الاتصال بالآخرين وكذلك الإفساد ويحدث عند اشتراك الفرد في أعمال غير اجتماعية تسبب له إرهاقا نفسيا. (شفيق ساعد، 2010، ص56)

مما سبق يتضح أن مصادر الضغط النفسي تنوعت حيث حدد الباحث "كريش وكريتشفيلد (1984) Grutshfield et Krech بالمصادر الداخلية والخارجية فالأولى تمثلت في ضغوط الأسرية، اجتماعية اقتصادية، المتغيرات الطبيعية والصحية المهنية، الصحية الثقافية، السياسية والكيميائية، دون أن ننسى الضغوط الدراسية العلائقية وهي تنشأ داخل المؤسسات الدراسية وتكون لدى المراهق خاصة، أما المصادر الداخلية فحدثت نفسيا بمدى تقبل المرض والطموح والمقاومة وشخصية الفرد، في حين اعتبر كاربايانو "Carbariano" أن الاضطهاد النفسي مصدرا للضغط .

## ثانيا: تفسير وعلاج الضغوط النفسية:

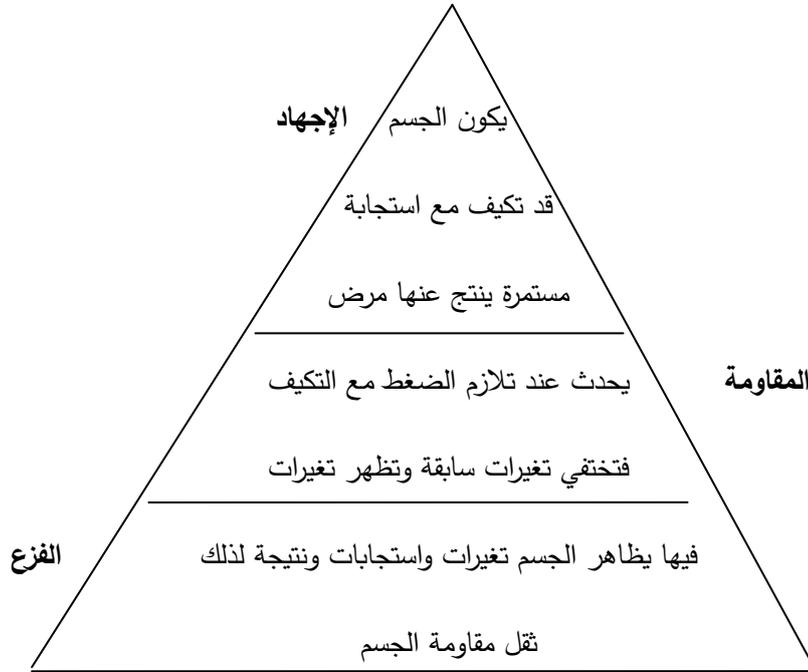
### 1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي يتبناها وانطلقت منها سواء كانت فيزيولوجي أو نفسية أو اجتماعية وفيما يلي عرض موجز للنظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

1-1- نظرية هانز سيلبي "Hans Selye" (النظرية الفسيولوجية 1976): تأثر "هانز سيلبي" بتخصصه في الطب هو الذي دفعه متأثرا بمجاله لتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً حيث توصل "سيلبي" عالم الغدد الصماء عام (1936) إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف. (هيجان 1998 ترجمة عبد الرحمان بن أحمد، 1988، ص15)

وتنطلق نظريته من سلسلة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط ويميز الفرد على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلبي" أن أعراض الاستجابة

الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وافترض "سيلبي" أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط، أطلق عليها مصطلح أعراض التكيف العام وهذه المراحل ذكرت سالفًا. (سيد يوسف جمعة، 2007، ص 80)



شكل رقم (03) يوضح مراحل تكون الضغوط "سيلبي". (فاروق السيد عثمان، 2001، ص، 6).

## 1-2- نظرية "الريشارد لازاروس" Richard Lazarus (التقدير المعرفي 1970):

كان التركيز قبل "لازاروس" على العوامل النفسية في موضوع الضغوط مفقودا، وذلك أن الأبحاث كانت تركز على الحيوانات بهدف التعرف على إفرازات الجسم بعد تعرضه لضغوط، وبعد ظهور "لازاروس" الذي قام بالعديد من الأبحاث على البشر وبذلك أصبح هناك أهمية للعوامل النفسية في موضوع الضغوط وينسب إليه نظرية التقدير المعرفي في الضغوط

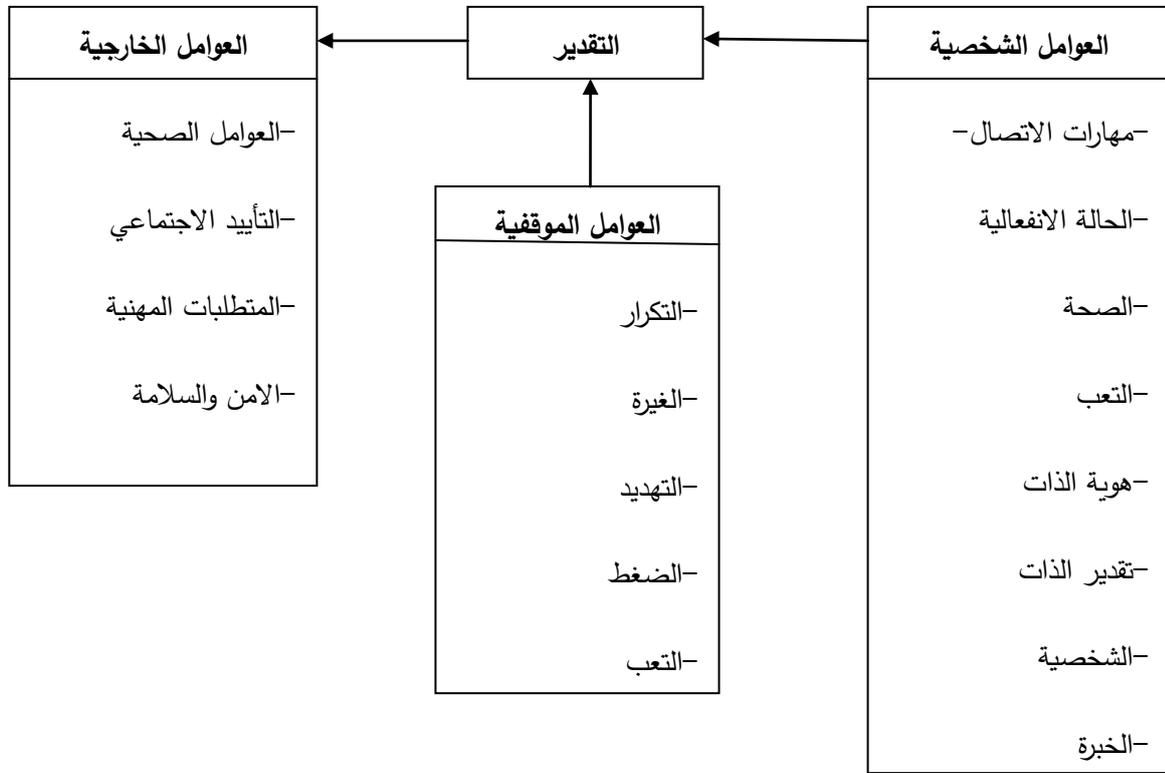
حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث ان تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك بسيط لعناصر الموقف، ولكنه رابطة بين محيط الفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يتطبع الفرد تفسير الموقف، الذي يعتمد الفرد في تقييمه على العوامل الشخصية والخارجية (البيئة الاجتماعية) والعوامل المتصلة بالموقف نفسه،

وحسب هذه النظرية تنشأ الضغوط عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

أ- المرحلة الأولى: هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حذ ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب- المرحلة الثانية: هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف.

ويمكن توضيح هذه النظرية في الشكل التالي:



شكل رقم(04): يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط.

يتضح من خلال الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على حساب سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية، ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات الصلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا وأمل البيئة الاجتماعية ومتطلبات الوظيفة. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص100)

## 1-3- نظرية هنري موراي "Henri Murray" (1938)

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تفوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. (نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص31)

ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما:

-ضغط بيتا "beta Stres" وهو يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد

-ضغط ألفا "Alpha Stress": ويشير إلى الخصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة يعينها، ويطلق على هذا تكامل الحاجة أمل عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه مفهوم ألفا. (عبد الرحمان الطريري، 1994، ص72)

وإذا كان العلماء الآخرون قد اقتصروا على تفسير النظري لموضوع الضغط فإن "موراي" قد أضاف إلى ذلك قائمة للضغط اشتملت على:

ضغط نقص التأثير الأسري، ضغط الأخطار والكوارث، ضغط النقص والضياع، ضغط العدوان، ضغط عدم الاهتمام والاحتقار، ضغط الانتماء والصدقة، ضغط الجنس، ضغط العطف من الآخر، ضغط العطف على الآخر، ضغط الخداع والمراوغة، ضغط الخصوم والأقران والمتنافسين، ضغط السيطرة والقهر والمنبع. (أحمد عبد الجواد تغليب، 2016، ص55-56).

## 1-4- نظرية تشارلز سبيلبرجر "TchalesSpeilberger": (نظرية النسق النظري 1979)

تعتبر هذه النظرية في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة "Trait anxiety" والقلق كحالة "State anxiety" ويقول أن للقلق شقين: -سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن: وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية.

-قلق الحالة: وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص99)

وعلى أساس هذا التقسيم للقلق يربط "سبيلبرجر" في نظريته للضغوط بين القلق الحالة والضغط، حيث يعتبر ان الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط. حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا. (مصطفى منصور، 2017، ص 79)

وتتحدد نظرية "سبيلبرجر" في ثلاث محاور الضغط، القلق، التعليم، وتتبلور هذه المحاور كما يلي:

-التعرف على طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.

-قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.

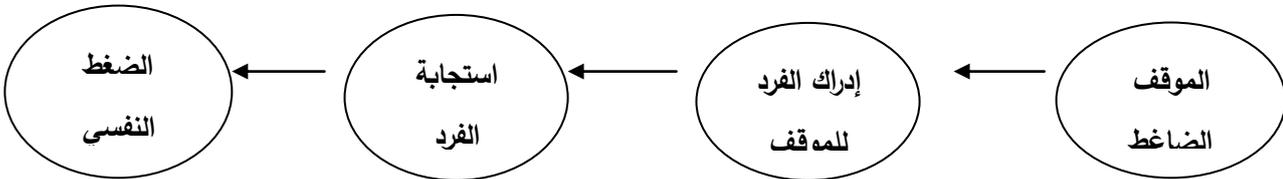
-قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.

-توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.

-توضيح تأثير الدفاعات النفسية لدى الأفراد الذين تجري عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق

-تحديد مستوى الإيجابية.

-قياس ذكاء الأفراد الذين يجرى عليهم برامج التعليم ومعرفة قدرتهم على التعليم. (أحمد البطي وأمنة الشنتوي، 2018، ص50).



شكل رقم ( 05 ) يوضح مخطط توضيحي لنظرية "سبيلبرجر". (حياة أعراب، 2016، ص124)

## 1-5- نظرية والتر كانون "Canon walter" أعراض المواجهة أو الهروب "Flight or coping syndrome": 1935 (النظرية البيولوجية)

يعتبر "كانون" أول من وضع التوصيف العلمي للاستجابات الجسمية للضغط الفسيولوجي (1920) في دراسته عن كيفية استجابة الفرد لتهديد خارجي، وقد وجد أن هناك أنشطة متتابعة تستثير الغدد والأعصاب لتهيأ الجسم لأن يجابه الخطر أو أن يهرب منه ، وقد أطلق على تلك استجابة المزدوجة اسم أعراض المواجهة أو الهروب ، ويرى أن المهاد "Hypothalamus" هو المركز الأصلي لتلك الاستجابة الخاصة وله وظيفة مزدوجة في الحالات الطارئة ، وهي التحكم في الجهاز العصبي المستقل وتنشيط الغدة النخامية ولذلك يطلق على المهاد مركز الضغوط، والجهاز العصبي هو المسؤولة عن تنظيم وحدث الاستجابة الفسيولوجية ، حيث يقوم بإفراز مادة الأندورفين "Endorphin" ثم إفراز مادة الأدرينالين "adrenaline" عندما تقوم بتنظيم فعالية أعضاء الجسم. (رضوان إبراهيم بوناب، 2013، ص34-35)

كما يعتبر "والتر كانون" من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه يرد الفعل في حالة طوارئ أو رد الفعل العسكري لارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة حيث توصلت تجارب كانون (1935-1928) إلى نتيجة مفادها أن التعبيرات الجسمية المصاحبة لسلوكيات كالهروب والمهاجمة أمام عوامل الخطر ترجع إلى تحرير هرمون الأدرينالين في الدم، ويرى كانون أن العضوية تكون في حالة اتزان حيوي "Homéostasie" لكن التغيرات التي تحدثها عوامل داخلية أو خارجية مهيجة تحفز ميكانيزمات التوازن الداخلي في العضوية التي تنشط لإعادة التوازن فالضغط النفسي هو تلك الاستجابة النشطة اللانوعية لكل المتطلبات المثيرة والتي تسمح بتحقيق التكيف ومن ثم فإن فشل الجسم في التعامل مع العامل الضاغط يخل بالتوازن الحيوي مما يؤدي إذا استمر الخلل إلى مشاكل وأمراض عضوية. (ساعد شفيق، 2010، ص42)

ويرى "كانون" ان الضغط رد فعل عند الشعور بالخوف، وان المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها استجابات نفسية حركية، والذي بدوره يزيد من معدل التنفس وضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم واتساع حدقة العين، كما ويرتفع معدل السكر في الدم ، وإن ردود الفعل هذه تجعل الإنسان على استعداد دائم إما للقتال أو الهروب كاستجابة الخوف، كما يرى كانون بان البيئة لها أثر في طبيعة او ردود الفعل الجسدية لأي خطر أو خوف يتعرض له الفرد، ويرى ان العبء الملقى على القلب يقل عندما يستطيع الأفراد الاستجابة للضغط بأداء نشاط جسدي، أما في حالة كون الضغط

والإجهاد مزمنًا أو شديدًا فإنه بذلك يشمل آليات الجسد الساكنة وقد تؤدي الإثارة الطويلة إلى تدمير الجسد وتحطيمه. ( أحمد أبو أسعد وأحمد الغرير، 2009، ص23)

### 1-6- نظرية العجز المتعلم "Larned-Helplessness":

يشير مفهوم العجز المكتسب إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة مما ينعكس على مبالغته في تقييمه للأحداث التي يمر بها، ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها.

كما ترى نظرية العجز المتعلم أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد متعلمة يتعلمها من خبراته السابقة، فالموقف الجديد يجعله عاجزًا أمامه ولا يستطيع ضبط الأحداث ويؤدي إلى تعلم العجز والاستسلام، وضعف الدافعية وتوقفه عن إصدار استجابات توافقية، وتأخذ ردود الأفعال صورًا من الانسحاب واليأس والاكتئاب، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر التهديد ولا يمكن التنبؤ به

-حدد "سيلجمان" Segliman ثلاثة وجوه من القصور تميز العجز المتعلم وهي:

1- يكون دافعيًا: أن الشخص لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود لتغيير نتيجة الضغط

2- يكون معرفيًا: أن الشخص يفشل تمامًا في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعد على تجنب آثار الضغط السيئ.

3- يكون انفعاليًا: حيث الانسحاب والانعزال وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد. (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص49-51)

وبهذا فالضغط النفسي حسب هذه النظرية هو نتاج الشعور بالعجز المتعلم، عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانات الفرد ويشعر أنه عاجز وقليل الحيلة.

وعلى ضوء كل ما سبق يتضح أن تلاميذ المدارس وطلبة الجامعات ليسوا بمنأى عن الضغوط النفسية، فهم عرضة للكثير من المواقف والصراعات الداخلية والخارجية والتغيرات النمائية التي تفرض

عليهم العديد من المطالب التي تستدعي إشباعا وأهدف تنتظر تحقيقا تصل لحد شعورهم بالعجز عن تحملها ومواجهتها. (سلاف مشري، 2016، ص9)

نلاحظ أن النظريات اختلفت في تفسير الضغط النفسي، فكل نظرية فسرتة حسب اتجاهها فنجد ان "سيللي" فسره على أنه متغير مستقل وهو استجابة كعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس الاستجابة للبيئة الضاغطة، وفي إطار الدفاع ضد الضغط حدد "سيللي" ثلاث مراحل، أما "لازاروس" اهتم كثيرا بالإدراك والتقدير المعرفي، في حين ركز "هنري موراي" على نوعين من الضغوط الأول يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد، والثاني يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، أما "سبيلجر" فيعتبر فهم النظرية القلق على أساس التميز بين نوعي القلق، القلق كحالة والقلق كسمة أما "ولتر كانون" أعراض المواجهة بالهروب أي تكون رد فعل لأي خطر بالخوف والهروب منه، أما النظرية "العجز المكتسب" فتشير في مجملها إلى أن ردة الفعل للمتعلم تكون مكتسبة، فالتوقف عن الكفاح سبب العجز أي الموقف الجديد وعدم القدرة على ضبط أحداثه.

## 2-العوامل المسؤولة عن حدوث الضغوط النفسية:

2-1-العوامل الشخصية: والتي تميز الفرد عن غيره من الأفراد مثل تكوينه الشخصي والخصائص التي يتمتع به، وقدرته ومهارته والدوافع التي تحركه وانماط السلوك التي يمارسها وهنا نجد الأفراد يتشابهون ويختلفون فهناك الأفراد الذي ترتفع درجات طموحهم وتتنوع دوافعهم وهناك العكس ولاشك ان كل الفريقين يختلان في درجة التعرض للضغوط كما ان استجابة فريق كل منهما تختلف عن الآخر وكذلك تختلف الآثار التي تتركها الضغوط على كل واحد منهما.

2-2-العوامل النفسية: مثل القلق، الإنهاك، المخاوف، والأخطار، خاصة ما يهدد الحياة منها الوحدة والإرهاق الفكري.

2-3-العوامل الاجتماعية: وهنا نمد بصرنا إلى الخارج محيط العمل وتدخل المجتمع الكبير فنجد فيه مجموعة كبيرة من العناصر التي تؤثر على الأفراد والدرجات التي يتعرضون لها من الضغوط واستجاباتهم لها. وهذه العناصر في الظروف الاقتصادية السائدة، والأعباء العائلية التي يلتزم بها الأفراد وتكاليف المعيشة. (منى حسن عبد الله فرح، 2009، ص52).

## 2-4-العوامل الأسرية:

-**نمط الأسرة المنغلق:** إن العلاقة بين التلاميذ وأفراد أسرته تتسم بالعمق والحساسية الشديدين على نحو يختلف مما يحدث في أي نسق آخر، فالأسرة تعد الجماعة الأولية التي تنمو في أحضانها شخصية الفرد في سنوات حياته الباكرة وكذلك الحاسمة، ولذلك فهو بحاجة إلى درجة أكبر من الحرية اختيار الأصدقاء، وكثير ما يتحدى هؤلاء قيم الأسرة وعاداتها وأعرافها، ويصرّون على أن يعاملون كأنداد.

وبالتالي يختل توازن الأسرة ويتسبب في نشوؤ خلافات وضغوط نفسية لديه، فيصف "جولندبرج Goldenberg" (1991) أحد الأنماط الأسرية المنغلقة بأنها أنساق هدر للطاقة، فهي تتجه إلى الاختلال الوظيفي، حيث غالبا ما تميل هذه الأسر إلى التمسك بالتقاليد على نحو جامد وتتجنب التغيير، وقد تواجه علاقات الوالدين بأبنائهم مشاكل بسبب الصراع الثقافي، وهي لا تسمح لأفرادها بالتعبير عن آرائهم بحرية، كما أنه ليس كل المواضيع عرضه للنقاش. (كفاي علاء الدين، 1999، ص110-115)

-**المعاملة الوالدية السيئة اتجاه الأبناء:** إن الإهمال من طرف الوالدين أو إحداهما والمعبر عنه بالرفض أو بتفضيل أحد البنء عن الآخرين، أو المعبر عنه بالنقد المستمر وإهمال التام يشكل أحد الأسباب المؤدية للضغط النفسي.

كما أن فرض الآراء على الابن أو الحماية الزائدة، أو عدم تلبية حاجاته يشكل مصدرا رئيسيا للضغوط النفسية. (عوض عباس محمود، 1999، ص85-86)

-وقد يعتمد الوالدين أو إحداهما أسلوب بث القلق والشعور بالذنب، حيث يدرك الابن أنهما يتبعان في تربيته مختلف الأساليب التي تثير ضيقه وألمه غير العقاب البدني، وتثير لديه هذه الأساليب مشاعر النقص والدونية وتحط من قدره، كالتأنيب والتوبيخ واللوم، وإجراء المقارنات في غير صالح الابن، كما يتضمن هذا الأسلوب كذلك الابتزاز العاطفي لإجباره على طاعتها

-ويؤدي غياب الحوار والمناقشة داخل الأسرة إلى عدم التفاهم والتقارب بين أفرادها، كما يؤدي إلى حدوث مشاحنات وصراعات، مما يؤثر على نفسية الفرد وسلوكه، ويجعله يعيش تحت وطأة الضغوط النفسية.

-ويمكن اعتبار السلطوية الوالدية إحدى أسباب الضغوط النفسية، ويمكن أن تظهر في مجموعتين:

مجموعة الأولى: تتمثل في أساليب القمع النفسي: الأذراء، الاحتقار، الامتهان، السخرية، التهكم، توجيه الألفاظ النابية، وكذلك أساليب التخويف والحرمان.

مجموعة الثانية: وتتمثل في الأساليب العقاب البدني: كالضرب، الحرمان، السجن والمنع.

ومن بين مظاهر السلطوية الوالدية نجد: منع الابن من حقه في مقابلة ورفقة أفراد من جنسه أو من جنس آخر، وهذا النمط التسلطي في التربية يخلق أبناء غير مسئولين ولا يحبون الانضباط في العمل، وبالتالي ترتفع نسبة الضغوط النفسية لدى الابن المطبقة عليه هذه السلطوية. (لوكيا الهاشمي وبوعجوج الشافعي، 2015، ص53-61)

-الطلاق أو الوفاة: فيشير "زيل وزملائه" أن الأطفال من أمهات مطلقات حصلن على درجة أدنى بشكل متسق في مؤشرات السلوك التكيفي، وهم أكثر عرضة لأمراض النفسية.

-نقص الإمكانيات الاقتصادية: فزيادة البطالة تعد مصدرا للضغط، وهو ما يجعل هؤلاء محبطين وغاضبين عن المجتمع. (فايد حسن على، 2005، ص206).

## 2-5-العوامل المدرسية:

-المناخ المدرسي: أو النظام التربوي السائدة في المدرسة والمتضمن جملة الخصائص المادية والنفسية والاجتماعية التي تسود كل مدرسة، وفقا للثقافة التي تنتهجها وتميزها عن باقي المؤسسات التعليمية.

ويعتبر نظام الإدارة السلطوي الذي يركز على الشرعية القانونية ويتصف بالروتين والرسومية، والأوامر والنواهي والقاعدة الثابتة، حيث يصبح تركيز المؤسسة على الجانب المادي أكثر من الجانب الإنساني، أحد أسباب الضغوط النفسية لدى التلاميذ. (إيمان صولي، 2014، ص20).

-العجز المادي في المؤسسة التعليمية: وهو ما يجعلها تنشط في حدود إمكانياتها، وبالتالي لا تستجيب لأهدافها الكبيرة. (الهاشمي لوكيا والشافعي بوعجوج، 2015، ص141)

وتعد حجات الدراسة خاصة إذا كانت غير مناسبة مصدرا للشعور بالضيق والملل لدى تلاميذ وبالتالي الضغوط النفسية، حيث تؤكد "روهي ونوفر" **Rohe & Nuffer** أن زيادة عدد التلاميذ في الفصول الدراسية، أدى إلى تناقص السلوك التعاوني وزيادة العدوان، في حين يؤكد "جلاس

وزملاؤه" Glass(1986) أن الفصول الأصغر تؤدي إلى بيئات تعليمية أفضل بكل المقاييس. (إيمان صولي، 2014، ص25)

-العلاقة بين المعلم والتلميذ: وتعد عاملا مهم من عوامل الضغط النفسي، خاصة إذا كان ينتابها النزاع. (صفوت فرج ، 2008، ص122)

-جماعة الرفاق: حيث تعد حسب Coleman(1995) مصدرا لسلسلة واسعة من الصراعات وراء القيم والمثل. (فايد حسن علي، 2005، ص203)

إن التلميذ يبحث عن تحقيق اتصاله بالآخرين من خلال الدخول إلى جماعة الأقران، وحصوله على تقبلها ورضاها، وتجنب الانتقادات من جانب رفاقه وأقرانه وأصدقائه، وشعوره بعدم التقبل في جماعة الأقران يشعره بصدمة أليمة، فيحاول بكل السبل أن يغير من هذا الوضع، وهذا ما يجعله يعيش في ضغط مستمر. (كفاي علاء الدين، 1999، ص126)

-التوزيع الزمني للبرنامج المدرسي: حيث يؤكد الباحث" فرانسوا تستو" Francois Testu" على تأثير الجداول المدرسية على التلاميذ، إذ يقر أن كثافة الحجم الساعي لليوم الدراسي يفقد التلميذ تركيزه داخل القسم، كما أثبتت دراسة الباحثة" Nadia Rousseau" أن توزيع الحصص الدراسية لا يتماشى مع متطلبات وقدرات التلميذ، إذا توزع المواد حسب الحجم الساعي الواجب إنهاؤه خلال العام الدراسي، محترمين في ذلك متطلبات الأساتذة والإدارة، وليس قدرات التلاميذ ومتطلباتهم.

-صعوبة المواد التعليمية: تؤكد الباحثة "Cécile Delannoy" أن البرامج التقليدية لا تراعي متطلبات التلاميذ، وعليه تلعب طبيعة المادة الدراسية دورا أساسيا في إنماء درجة الإثارة عند المتعلم، فصعوبة المواد التعليمية أو قدمها، أو عدم استجابتها لمتطلبات المتعلم تولد لديهم حكما سلبيا اتجاه المادة، وقد يكون هذا الاتجاه سببا في خلق الضغوط النفسية لدى التلميذ.

2-6-العوامل الثقافية: وهي الانفتاح على الثقافات الهدامة، دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، كما يمكن ان يكون سوء التكيف مع السياق الثقافي الجديد، مصدرا لحدوث الضغط، كصعوبة التأقلم مع اللغة، العادات والتقاليد.

2-7-العوامل البيئية: يمكن أن تكون سببا من أسباب حدوث الضغط مثل: الغلاف الجوي، درجة الحرارة والبرودة، الضجيج والأضواء، كما يمكن ان تكون الأماكن الضيقة عاملا من عوامل حدوث الضغط لنفسي. (عبدي سميرة، 2011، ص65-68).

مما سبق نلاحظ أن العوامل المؤثر في الضغط النفسي تعددت فهناك عوامل شخصية نفسية اجتماعية وهناك عوامل أسرية كذلك العوامل المدرسية وتضم المناخ المدرسي والرفاق والعلاقات التي تربط بين التلاميذ مع مختلف الجهات المؤسسة والتوزيع المدرسي كلها عوامل تساهم في الضغط النفسي لدى التلميذ، كذلك العوامل الثقافية كسوء التأقلم مع ما هو جديد في المجتمع، العوامل البيئية والتي قد تكون سبب في حدوث الضغط النفسي.

### 3- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

عادة ما تترك الضغوط النفسية أثارا سلبية ومدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، فيمكن تصنيف الآثار إلى آثار عامة منها:

#### 3-1- الآثار النفسية (physiological Effect):

تتمثل في اختلال الآليات الدفاعية النفسية وانهايارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال. وتشمل التعب والإرهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكنتاب والأرق والقلق وانخفاض تقدير الذات الأفراد، الاحتراق النفسي "Burn out". (أحمد نابل الغزير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص52)

#### 3-2- الآثار الفيزيولوجية:

-زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي الجسم وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب وإضرابات الدورة الدموية.

-زيادة إفراز الغدد الدرقية يؤدي لزيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر طويل يؤدي إلى نقص الوزن، والانهيار الجسمي.

-زيادة إفراز الكولسترول من الكبد، مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب (تصلب الشرايين) اضطرابات معدية. (عبد المنعم محمد، 2006، ص65).

### 3-3- الآثار الاجتماعية (social Effect):

إن مختلف الأعراض التي تظهر على الفرد مثل العدوانية، التهيج وغيرها تؤثر على علاقات الفرد مع محيطه لاجتماعي، سواء مع عائلته أو مع زملائه في المدرسة والحي فينجر عن ذلك الانسحاب من الحياة الاجتماعية إلى حياة العزلة.

وتشمل مخلفات الضغط على الحياة اليومية للفرد في الشعور بانعدام الأمن في علاقته بأفراد عائلته، وتفاهة الحياة الأسرية مما يجعله يرفض المشاركة مع غيره في الحديث والأفكار والنشاطات، بالإضافة إلى عجزه عن التكيف مع التغيرات الاجتماعية.

### 3-4- الآثار السلوكية (Behavior Effect):

النسيان، والإهمال، وزيادة مشاكل التخاطب، واللججة والتعلم، وانخفاض مستوى الطاقة والقلق في النوم، وإلقاء اللوم على الآخرين، وعدم تحمل المسؤولية وتظهر هذه الأعراض عند التعرض للضغوط السلبية، أما التعرض للضغوط الايجابية فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد، حيث تدفعه إلى تحقيق الذات والأداء الجيد، والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين. (علا عبد المنعم حسن محمد، 2018، ص 15-16)

-فقدان الشهية والأكل الزائد.

-نقص الميل أو الإحساس: يتخلى الإنسان عن أهدافه الحياتية ويتوقف عن ممارسة هوايته وفقد أمتعته وممتلكاته.

-تناول القهوة والكحوليات والعقاقير وسوء استخدام العقاقير.

-حل المشكلات بأسلوب سطحي وعدم الثقة غير مبررة بالآخرين.

-ظهور سلوك شاذ وغريب.

### 3-5- الآثار المعرفية (Cognitive Effect):

عندما يتعرض الإنسان لضغوط حياتية عادة حادة أو مهددة تجعله مشغولا بها وتأثر على العديد من الوظائف العقلية فتصبح غير فعالة ويحدث نقص في الكفاءة المعرفية وكثرة الوقوع في الأخطاء ومن

التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط والتي أوردها الباحثون ما يلي: . (عبد المعطي حسن مصطفى، 2006، ص85)

- يتناقص مدى الانتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة.

- يزداد اضطراب القدرة: يفقد الإنسان ضبط التفكير نسبياً أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.

- تدهور في الذاكرة قصيرة المدى: تضعف الذاكرة، فيضعف الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف.

- صعوبة التنبؤ بالاستجابات: تضعف سرعة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرعة تعويضاً لذلك.

- يزداد معدل الأخطاء: تزداد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات، ويزداد الشك في القرارات.

- يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد: يصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح للظروف الراهنة، أو التخطيط المستقبلي.

- غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم: صعوبة في تحديد الاختيار الصحيح، وصعوبة في النقد وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقية

### 3-6- الآثار الانفعالية:

نجد من المظاهر الانفعالية التي يعاني منها الفرد تحت الضغط:

- زيادة التوتر، فتقل القدرة على الاسترخاء العضلي وحدوث القلق.

- ظهور الوسواس القهري لتخيل أمراض واضطرابات غير واقعية.

- وأيضا التغيير في سماتهم الشخصية من أناس حريصين إلى أفراد غير مبالين ومن أفراد مسامحين إلى أفراد متسلطين، مع زيادة القلق والعدوانية والعنف كلما زادت المشاكل الشخصية.

- عدم التحكم في السلوك ويصبح الفرد اندفاعي.

-انخفاض الإحساس بالذات والقيمة مع وجود خوف وهلع في بعض الحيات والشعور بالذنب والتشاؤمية واليأس.

-الأرق وعدم النوم وحركات عصبية بارزة خاصة على الوجه.(حمدي على الفرماوي، رضا عبد الله، 2009، ص35-36).

أما الآثار الخاصة بالتلميذ: فننجد نتيجة لعوامل مختلفة وتأثيرها على التلميذ متفاوت حسب شخصية التلميذ وقدرته على مواجهة تلك المشكلات من بينها:

-قلق الامتحان: يعتبر قلق الامتحان من المشكلات النفسية الشائعة لدى المتعلمين جراء الإحساس بالفشل خاصة المتعلمين المقبلين على شهادات في أواخر السنوات الدراسية ويكون التلميذ أشد عرضة لهته المشكلة كونه سيلقى أول تجربة يمر فيها بامتحان يؤهله للمرور إلى مرحلة أخرى.

-العلاقات الاجتماعية: نتيجة الضعف المتواصل مع الآخرين وضعف الثقة في التحدث مع الآخرين مما يسبب له الإحراج، والخوف من المواجهة والدخول في علاقات اجتماعية مع الآخرين ، بالإضافة إلى ضعف التواصل بين الأبناء والآباء وقلة الحوار البناء والتفاهم الايجابي يخلق نوعا من التباعد الأسري مما يجعل التلميذ أو الابن يحس بالوحدة.

-التفكير السلبي: ويمثل في مختلف التوقعات السلبية والأفكار الخاطئة التي يكونها التلميذ عن نفسه وعن ما يحدث من حوله كأن يردد بقوله "أنا فاشل، لا يمكنني النجاح، أخفقت... إلخ" فهذه العبارات تزيد من تحطيم شخصيته وتضعف ثقته بنفسه.

ويظهر تأثير الضغط عند التلميذ فيما يلي:

1-العادات العصبية: وهي إظهار جسدي للتوتر مثل اختلال العين أو هز الرأس أو اللججة وغيرها.

2-الأرق: مثل صعوبة الدخول في النوم والاستيقاظ المتكرر من النوم والأحلام والكوابيس المزعجة.

3-الانفعالية: وهي عبارة عن رد فعل معالج فيه للاهتمامات والأحداث.

4-التعب: يتمثل في الإنهاك الشديد وانخفاض مستوى الطاقة.

5-الاعتلالات الجسدية: كالشعور بالألم في المعدة أو الأمعاء أو الصداع وما إلى ذلك.

6- السلوك الهروبي: مثل المبالغة في مشاهدة الأفلام واللعب بكثرة والاستماع إلى الموسيقى.

7- الإتكالية: كزيادة الالتصاق بالوالدين والحاجة المستمرة إلى المساندة. (عبد القادر الملي، بشير عيساوي، 2012، ص161)

مما سبق نجد أن آثار الضغط النفسي عامة وخاصة فالعامة تشمل على الآثار النفسية حيث يعتبر الاحتراق النفسي أخطرهما ، كذلك الآثار الفيزيولوجية، الاجتماعية، السلوكية والمعرفية والإنفعالية التي تولد هذه الأخير التوتر لدى الأفراد، أما الآثار الخاصة بالتلميذ في تمس الجانب التعليمي له حيث تسبب له قلق الإمتحان، تؤثر عليه في مختلف العلاقات تولد له التفكير السلبي نحو الأشياء، كذلك ظهور التعب التهرب من الواجبات يصبح متعصبا من أتفه الأسباب كلها آثار مترتبة عن الضغوط النفسية .

#### 4- طرق قياس الضغوط النفسية:

يمثل قياس الضغوط وفحصها والتعرف على مستوياتها لدى الفرد أحد الاهتمامات الرئيسية لدى علماء النفس، وجدير بالذكر أن هناك طرقا متعددة لقياس وفحص مستوى الضغوط منها:

#### 4-1- المقاييس الفيزيولوجية (قياس الضغط في المختبر):

من الطرق المعاصرة الشائعة في دراسة الضغط القيام بتعريض مجموعة من الأفراد في المختبر لأحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة، ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفيزيولوجية ونشاط الغدد الصماء واستجاباتهم السيكلوجية، كل هذا يرتبط بظهور مؤثرات على مستوى النشاط السمبثاوي: كزيادة ضربات القلب، لزوجة الدم، ارتفاع ضغط الدم، شدة الافرازات العصبية الغدية، مما يقدم دليلا على زيادة نشاط أجهزة الهيوثلاموس والغدة النخامية المنشطة لقشرة الادرنالين (HPA)، كزيادة إفراز الكورتيزول. (صباح جبالي، 2012، ص72)

## 4-2- المؤشرات الكيميائية الحيوية

4-3- المقاييس والاختبارات النفسية: والتي تضم:

أ- أساليب التقدير الذاتي Self-reports ومنها:

- الاستبيانات أو الاستخبارات Questionnaires

- المقابلات Interviews

ب- المقاييس السلوكية Behavioral Scales وتضم:

- الملاحظة Observation: هي المواقف الطبيعية والمصطنعة.

- الإختبارات الأدائية Performance Scales .

أن أغلبية الباحثين يعتمدون في قياس الضغط النفسي على مقياس "توماس هولمز وريتشارد راي" والمسمى بمقياس إعادة التوافق الاجتماعي، والمشهور اختصاراً ب(SRRS) ويضم 43 حدثاً من أحداث الحياة سارة ومكدره وتمثل مواقف مهنية وعائلية وشخصية واجتماعية لها أبعاد اقتصادية واجتماعية، وتحمل الأسئلة أوزاناً من الضغوط تتراوح ما بين 11 إلى 100 نقطة. وتوجد مقاييس نفسية أخرى تستعمل في قياس الضغط النفسي منها ما هو معلمي أو شفوي أو كتابي. (سيد يوسف جمعة، 2001، ص424).

عموماً ليس هناك وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تقيس الضغوط المهنية وأخرى تقيس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس تقيس الضغوط الأسرية والوالدية، كما أنها مقاييس تختلف باختلاف المر الزمنى للأفراد. (فطيمة طوبال ، 2017 ، ص76)

مما سبق نلاحظ أن طرق قياس الضغط النفسي شملت على مقاييس واختبارات، فالمقاييس الفيزيولوجية هو مقياس لتحديد مدى تأثير الضغط على الأجهزة الجسم ، أما المقاييس والاختبارات النفسية فضمت أساليب التقدير الذاتي و التي بدورها تحتوى على الاستبيانات والاستخبارات والمقابلات، أما المقاييس السلوكية فضمت الإختبارات الأدائية.

**5-تشخيص الضغوط النفسية:**

إن تشخيص حالة الضغط لا يتم بصفة محددة ودقيقة مثل باقي الأمراض. فهناك بعض المؤشرات الدالة على وجود الضغط منها: اضطرابات النوم، القلق الاستثارة، التعب فقدان الشهية الصداع، آلام صدرية، إسهال، مغص... الخ، شرط أن لا ترتبط هذه الأعراض بأي سبب عضوي وذلك بعد إجراء فحص نفسي وبيولوجي. ويرتكز التداول الإكلينيكي للضغط على معطيات لفحوصات مختلفة منها: (فحص عيادي، اجتماعي-مهني، نفسي، تاريخي)

**5-1-التحديد والتعرف على الأسباب المحتملة للضغط النفسي:**

لابد من الاجتهاد لتحديد ومعرفة الأسباب المحدثة والمشييرة للضغط النفسي الإنسان: فقد تكون الأسباب تعود إلى بيئة العمل أو الدراسة، أو الأدوار التي يقوم بها الفرد ونوع العلاقة مع الموظفين... الخ وقد تكون أسباب شخصية لابد من الكشف عنها، حتى نوقف تأثير هذه الأسباب ومحاصرة هذه العوامل بل والقضاء عليها.

**5-2-معرفة النتائج والآثار المترتبة على الضغط:**

فقد تكون النتائج مثلا انخفاض من مستوى الرضا، الإثارة، عدم الولاء للمؤسسة، قلة الإنتاجية والغياب، سوء العلاقة مع الزملاء، أو قد تكون الآثار والنتائج مرتسمة على صحة الإنسان النفسية والبدنية، وبالتالي هذا قد يساعده على التخلص من هذه الآثار.

**5-3-تحديد ومعرفة هذه الوسائط خاصة بالفرد كنوع مركز التحكم لديه أو قبول الغموض من عدمه، أو**

قد تكون خاصة بالمؤسسة. (عبد الرحمن الطريبي، 1994، ص97-98)

مما سبق نلاحظ أن تشخيص الضغوط النفسية غير محدد ودقيق وهذا لصعوبة معرفة نوع الضغط الذي يعاني منه الفرد أي كل نوع من أنواع الضغط النفسي له حالة تشخيص تناسبه، في بداية الأمر يتم التعرف وتحديد الأسباب المحتملة للضغط، ثانيا معرفة النتائج والآثار المترتبة عنه وأخيرا تحديد ومعرفة هذه الوسائط.

## 6- أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

إذا كان موضوع الضغوط متشعباً ومتداخلاً كما يعتقد بعضهم، فإنه يمكن القول أن التعامل معه أكثر تعقيداً ومن هنا جاءت المصاعب في تحديد أساليب مواجهة الضغوط وأساليب التعامل معها.

### 6-1-1- الأساليب الفيزيولوجية:

6-1-1-1- التأمل: هو أن يجلس الفرد في مكان هادئ لمدة تتراوح من 10 إلى 12 ثانية ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق وبانتظام مع التركيز على كل أعضاء جسده وإرخاء العضلات، ويقوم بتكرار جملة إيجابية تساعده على الاسترخاء، وتكرر هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم

6-1-1-2- ممارسة الرياضة: تعمل التمارين الرياضية على خفض آثار الضغوط وتقليل القلق ولاكتئاب الناتج عن المواقف الضاغطة، فهي تحسن المزاج وتزيد الطاقة والقوة والحيوية، ويحسن الجسم فإن الصورة الذاتية تتحسن، ومن التمارين المفيدة في حالات الضغط النفسي، الأيروبيك التي تخفض سرعة ضربات القلب وخفض ضغط الدم وكذا مستوى العدوانية والاكتئاب، إضافة إلى اليوغا التي تساعد على التحكم في الجسم والعقل، وكذلك المشي، السباحة، ركوب الدراجات، حيث تقل جميعها من درجة القلق والحزن والشدة العضلي والتوتر.

6-1-1-3- التغذية: تعتبر فعالة في مواجهة وإدارة الضغوط، فالجسم القوي يتوافق أكثر مع المواقف الضاغطة عن طريق الغذاء السليم خاصة الذي يتضمن البروتينات، المغنيزيوم، البوتاسيوم، الفوسفور وفيتامين "ب"

### 6-2-1- الأساليب السلوكية:

6-2-1-1- الاسترخاء: هو من أهم الأساليب التي يعتمد عليها السلوكيون في الضغوط لما له من فوائد فيزيولوجية ونفسية تتجلى في الشعور بالهدوء، زيادة الثقة بالنفس، زيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة وكذا خفض معدل ضربات القلب، استرخاء العضلات وخفض التوتر، ومن أهم أنواعه نجد: الاسترخاء بالتنفس والاسترخاء العضلي والفكري.

6-2-2- تعديل أسلوب الحياة: أسلوب الحياة هو ك ما يتعلق بشخصية الفرد فهو ليس ثابتاً بل يمكن تعديله، لهذا فاستجابات الفرد السلوكية إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على مقاومتها.

لذا فحدوث تغيير في أسلوب الحياة والعادات يساعد في مواجهة الضغوط

6-2-3-الدعابة والمرح: فقد أوضحت الدراسات أن الأفراد الذين يكون لديهم مستويات عالية من الدعابة والتفاؤل يظهرون مقاومة قوية للضغط النفسي.

6-2-4-التدريب على السلوك التوكيدي: أي القدرة على قول "لا" ورفض الطلبات غير المقبولة، والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة وعن الأفكار والآراء، والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات والتفاعلات الاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وتنظيم وفهم الانفعالات.

6-2-5-التدريب على إدارة الوقت: هدفه زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما هو مفيد، حيث أن التخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدولة الأنشطة.

### 6-3-الأساليب المعرفية:

إن الحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في حد ذاته وإنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف هي السبب في حدوث الضغط النفسي، لذا فتغيير الأفكار غير المنطقية والسلبية المكونة عن الحدث يؤدي لتغيير الاستجابة نحوه. وهناك عدة فنيات تساعد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:

6-3-1-إيقاف الأفكار السلبية: إذ ينبغي تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجود لدى الفرد تدريجياً على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية.

6-3-2-إدارة الذات: يهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم ومراقبة الذات وتقديم التعزيز الإيجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة.

6-3-3-أحاديث الذات: تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه إذا استطاع التخلص من الأحاديث السلبية الانهزامية التي يقولها لنفسه عن نفسه واستبدالها بأحاديث إيجابية تقيد في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغط.

6-3-4-إعادة الصياغة: أي التركيز على معنى الإيجابي في الحدث ليستطيع التعامل معه.

6-3-5-التحليل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط وغالبا ما يقترن بالاسترخاء، وهكذا يستطيع التدريب على الحدث الضاغط المتوقع.

6-3-6-حل المشكلات: يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة لحل المشكل، هدفها تنمية مهارات الأفراد وزيادة كفاءاتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة

### 6-4-الأساليب الروحية والوجودية:

6-4-1-البحث عن المعنى وهدف للحياة: كلما سعى الفرد نحو إيجاد معنى وهدف لحياته فإن ذلك يخفف من الشعور بالضغط لديه.

**6-4-2-التفاؤل:** تساعد النظرة التفاؤلية في الحياة على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرضا عن النفس، كما تشير الدراسات إلى أن التفاؤل يؤدي لتقييم معرفي أفضل للمواقف التي يتعرض لها الفرد وبالتالي يكون أقل عرضة لأعراض النفسية والجسمية.

ومن التصنيفات البارزة في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط نجد. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص339-353)

(Moos & Lazarus&Folkman1984)، ويصنف "Moos" هذه الاستراتيجيات في بعدين: الاستراتيجيات الإقدامية والاستراتيجيات الإحجامية.

**6-1-1-الإستراتيجيات الإقدامية:** ويتم فيها توظيف أساليب التصدي للموقف الضاغط وتجاوزو آثار السلبية، وتشمل أربع أساليب:

**6-1-1-1-أسلوب التحليل المنطقي:** وفيها يتبع الفرد أسلوب التحليل المنطقي للمواقف الضاغطة بغية فهمه والتهيؤ الذهني له

**6-1-2-أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف:** يحاول الفرد معرفيا معرفة الغموض موقف الضاغط وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة استمرار تقبل الواقع كما هو.

**6-1-3-أسلوب البحث عن المعلومات والمساعدة:** حيث يحاول الفرد البحث عن معلومات الموقف الضاغط وطلب المساعدة من الآخرين أو المؤسسات المجتمع المتوقع

**6-1-4-أسلوب حل المشكلة:** من خلال التصدي المباشر للمشكلة ولتداعياتها

**6-2-2-الإستراتيجيات الإحجامية:** وتشمل الأساليب التي يوظفها الفرد لتجنب الضغط، وإحجام عن تفكير فيه، وذلك من خلال استخدام أربع أساليب هي:

**6-2-1-أسلوب الإحجام المعرفي:** يلجأ إليه الفرد لتجنب التفكير الواقعي والممكن مع الموقف الضاغط أو فيه.

**6-2-2-أسلوب التقبل الاستسلامي:** يلجأ إليه لترويض نفسه على تقبل الموقف الضاغط

**6-2-3-أسلوب البحث عن الإثابات أو المكفآت البديلة:** وذلك عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها، بهدف توليد مصادر جديدة لإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الموقف الضاغط

**6-2-4-أسلوب التنفيس والتفريغ الانفعالي:** وذلك بالتعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة،

وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. (سلاف مشري، 2016، ص12-13)

مما سبق يتضح أن أساليب المواجهة الضغط النفسي شملت عدة أساليب منها فيزيولوجية سلوكية، معرفية، روحية والوجدانية، في حين هناك تصنيفات "Moos" قسمها إلى قسمين الإقدامية وبدورها صنفت إلى أربع أساليب والثانية الإحجامية وهي بدورها صنفت كذلك إلى أربع أساليب، كلها أساليب تساعد الفرد على التخفيف من حدة وشدة الضغط النفسي ومواجهته.

## خلاصة الفصل:

في ختام هذا الفصل تبين لنا أن للضغط النفسي أهمية كبيرة تشمل مختلف مجالات الحياة، على المستوى الأكاديمي والصحة النفسية العمل، وعدم وجود مفهوم موحد للضغوط النفسية أدى إلى تعدد الأطر النظرية التي تفسره، والطرق التي تقيسه، ورغم ذلك فهم يتفقون في أنه هناك مجموعة من المؤثرات الداخلية والخارجية تواجه الفرد وتؤثر على توازنه وتوافقته النفسي مما تغير سلوكه ونمط تفكيره ، فالفرد لما يتعرض لمواقف ضاغطة عليه بمواجهتها بمختلف الأساليب المواجهة، كما نلاحظ تنوع الضغوط بتنوع مصادرها وأثارها، أما فيما يتعلق بعوامل الضغوط النفسية التي تمس الإنسان بشكل عام والتلميذ بشكل خاص فهي متعددة، كما تطرقنا كذلك إلى المراحل وأعراض الضغوط النفسية، ومنه نستنتج مما سبق أن كل تلك العناصر تختلف من فرد لآخر ومن موقف إلى آخر داخل الفرد نفسه، وتجدر الإشارة إلى أهمية التشخيص للوقوف على المصدر المؤدي للضغوط النفسية حتى نختار الأسلوب العلاجي المناسب.

وكل هذا نؤكد على حقيقة استمرارية الضغوط النفسية في حياة الفرد والتلميذ كذلك ويجب التعايش معها، لذلك يجب التكيف معها لتحقيق النجاح، حيث يمكن في بعض الأحيان اعتبار الضغط النفسي دافعا للإنجاز إذا كان الضغط إيجابيا أي هدفه تنمية القدرات وليس خفض الدافع للإنجاز وهذا ما سوف نعرضه في الفصل التالي.

## الفصل الرابع:

### الدافع للإنجاز

#### تمهيد:

أولاً- مفهوم الدافع.

- 1- تعريف الدافع.
- 2- لمحة تاريخية عن تطور الدوافع.
- 3- المفاهيم المرتبطة بالدافع.
- 4- الفرق بين الدافع والدافعية.
- 5- خصائص الدافع.
- 6- تصنيفات الدافع.
- 7- أهمية الدوافع.
- 8- الأسس التي تقوم عليها الدوافع.
- 9- نظريات الدافعية.
- 10- العوامل المؤثرة في الدوافع.
- 11- دورة الدافعية.

#### ثانياً: مفهوم الدافع للإنجاز

- 1- تعريف الدافع لإنجاز
- 2- لمحة تاريخية عن تطور الدافع للإنجاز.
- 3- أهمية الدافع للإنجاز.
- 4- مكونات الدافع للإنجاز.
- 5- أهداف الدافع للإنجاز.
- 6- طرق قياس الدافع للإنجاز وتقنيات دراسته.
- 7- العوامل المؤثر في الدافع للإنجاز لدى المتعلمين.
- 8- الفرق بين ذوي الدافع للإنجاز المرتفع والمتوسط والمنخفض.
- 9- تأثير الضغوط النفسية على الدافع لإنجاز.
- 10- الضغط النفسي وعلاقته بدافع الإنجاز لدى الطالب.

#### خلاصة الفصل

## تمهيد:

يمثل موضوع الدافع للإنجاز من أكثر الموضوعات في علم النفس أهمية سواء على المستوى النظري أو الجانب التطبيقي، فالدافعية هي المحرك الأساسي للقيام بمختلف النشاطات والتي من خلالها يكتسب الفرد خبرات جديدة ويعدل القديمة منها. وفي هذا الفصل سنحاول التطرق إلى الدافع عموماً والدافع للإنجاز خصوصاً، ففي الجزء المخصص للدافع نستله بتعريفه وعرض الجذور التاريخية له، وكذا المفاهيم المرتبطة به والفرق بين الدافع والدافعية، إضافة إلى تناول خصائصه وتصنيفاته وأهميته، وكذا الأسس التي يقوم عليها ونظريات الدافعية، لنتطرق في الأخير إلى العوامل المؤثرة في الدوافع ودورة الدوافع.

أما في الجزء المخصص للدافع للإنجاز سنعرض تعريفاً له ولمحة تاريخية عن تطوره، ثم إلى أهميته ومكوناته وأهدافه، وكذا طرق قياسه والعوامل المؤثرة فيه، إضافة إلى الفرق بين مستويات الدافع للإنجاز وتأثير الضغوط على الدافع للإنجاز، وأخيراً نتطرق إلى الضغط النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز.

## أولاً- مفهوم الدافع:

## 1- تعريف الدافع:

أ- لغة: تعود كلمة دافعية "motivation" في أصلها إلى كلمة لاتينية "movere" أي يحرك أو يدفع، ثم أخذ هذا المصطلح معنى أوسع يشمل رغبة الفرد لإشباع حاجات معينة، وأنه يتعلق بالقوى التي تحافظ أو تغير اتجاه أو كمية أو شدة السلوك. (نظيرة دروزة أفنان، 2005، ص201)

## ب- اصطلاحاً:

حظي موضوع الدافع باهتمام كبير من طرف علماء النفس مما اختلف تفسير مفهومه، فكل حسب خليفته النظرية حيث عرفها الباحث "ليندلي" (1975) أنها عملية استثارة وتحريك السلوك وتنظيم نموذج النشاط. (محمد خليفة عبد اللطيف، 2000، ص54)

وتعتبر الباحثة "ألان ليورفبيان" الدافعية على أنها مجموعة من الآليات البيولوجية التي تسمح بدفع السلوك وتوجيهه.

في حين يعرفها "بلقيس" و"مرعي": بأنها تلك القوة الداخلية التي تحرك السلوك وتوجهه لتحقيق غاية معينة، ويشعر بالحاجة إليها وبأهميتها المادية أو المعنوية وتستثار هذه القوة المحركة بعوامل تنتج من الفرد نفسه. (فروجة بلحاج، 2011، ص127-128)

ويعرف "سليمان عبد الواحد" الدافع بأنه حالة داخلية تحرك السلوك وتوجهه مما تجعله مهياً للقيام بتصرف ما. (نجوى أحمد على معقل، 2017، ص443)

بينما يعرف "ماسلو" الدافعية على أنها خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي، وأن حاجاته تنمو على نحو هرمي. (خالصة بنت على بن عبد الله الشندودي، 2014، ص30)

كما عرف "كاجان kagn" الدافع بأنه تمثيلات معرفية لأهداف مرغوبة أو مفضلة تنظم بشكل متدرج (هرمي) وتشبه تمثيل المفاهيم بشكل عام.

ويعرف "تايلور" الدافعية بأنها عملية أو سلسلة من العمليات التي تعمل على إثارة السلوك الموجه نحو هدف وصيانته والمحافظة عليه وإيقافه في نهاية المطاف. (مجد كادي، 2016، ص60).

يلاحظ من خلال التعريفات أن بعض الباحثين يعتبرون أن الدافع هو عملية تحريك السلوك، في حين البعض الآخر يرون أنه سلسلة من العمليات لإثارة السلوك الموجه نحو هدف معين ويكون بشكل هرمي متدرج.

## 2-لمحة تاريخية عن تطور الدوافع:

ظهر الاهتمام بفلسفة الدوافع منذ عصر الفلاسفة اليونانيين، "أرسطو" تبنى أفكار سابقة حيث بين أن السلوك يكون حسب الهدف وقد يكون عشوائياً أو إرادياً، والفضل الأول يرجع لفلسفة القدامى في ظهور العديد من النظريات المعاصرة لتفسير عملية الدافعية، والثاني يرجع إلى التطور العلمي وظهور الطباعة التي سهلت نشر العديد من الأبحاث والدراسات في قرن السابع عشر

ثم ظهرت أفكار "جون لوك" (1932) الذي بين أن للإنسان سلوك يرغب فيه وفي معرفة نتائجه، ونادى "كونت أوكست" الذي افترض أن الفكر يحتوى على مفاهيم تمكن الإنسان من تفسير التجارب الحسية، وفي نهاية القرن التاسع عشر ظهرت مفاهيم مختلفة حول الدوافع كونت ما يعرف بعلم نفس الدوافع. (لخضر بن غانم، 2007، ص16-17)

ذكر الباحثين أن بداية الاهتمام بموضوع الدافعية بدأ نشاطه في القرن العشرين، ويعد "تشارلز داروين" الأول من أشار إلى الدافعية بمصطلح الغريزة كبداية علمية من خلال نظريته في التطور، وقد تبناه العديد من العلماء الذين أتوا بعده أمثال: "وليام جيمس"، "وليام ماكدوجال"، "سيجموند فرويد".

وفي أوائل القرن العشرين يعود الفضل بقدر كبير إلى السيكولوجي الإنجليزي "وليام ماكدوجال" في توجيه الأنظار نحو موضوع الدوافع في علم النفس، وبصدور كتابه عام 1908 تحت عنوان "مدخل إلى علم النفس الاجتماعي" شهد موضوع الغريزة والانفعال والخلق تقدم كبير، ونجد هو أيضاً استخدم مصطلح الغرائز لتعبير عن الدوافع مثل "داروين". وقد عرفها بأنها: مسارات وراثية لتفريغ الطاقة العصبية تجبر السلوك على اتجاه معين.

وفي عام 1915 كتب "سيجموند فرويد" بحثاً حول: "الغرائز وتقلباتها" وذكر أن الغرائز تتوفر على أربع خصائص هي: المصدر والهدف والدافع والموضوع. لكن علماء النفس ذهبوا نحو فهم السلوك الإنساني بطرق أكثر قبولاً، حيث عام 1918 ادخل "روبرت وودورت" مفهوم الدافع إلى علم النفس من خلال كتاباته "علم النفس الديناميكي" *the Dynamic Psychology* وسماه الحافز "Drive" وعرفه: "أنه طاقة داخلية شديدة تحرض الكائن الحي إلى الحركة" ومنها نال مفهوم الدافع قبول العلماء وتكلموا عن عدد من الدوافع ونظروا إليها بأنها الميل إلى التحرك نحو أهداف معينة أو الابتعاد عنها.

وفي عام 1932 دعم "والتر كانون W.Cannon" من خلال كتابه "حكمة الجسم *the Wisdom of the Body*" نظرية الدافع بمفهوم الدافع بمفهوم الاتزان الحيوي "Homeostasis" معناه عدم الاتزان في الجسم تعمل الدوافع الوسيلة التي يحاول الجسم استعادة اتزانه.

أما العالم "كلارك هل" *Clark hull* الذي تأثر بفكرة الاتزان الحيوي حيث يرى أن كل سلوك يقوم به الكائن الحي تسبقه وتصاحبه حاجة تدفع وتحفز النشاط المرتبط بها ولخص هذا في معادلته التالية:

$$\text{جهد أو إمكانية الاستجابة} = \text{قوة العادة} \times \text{الدافع } X$$

ويعنى جهد أو إمكانية الاستجابة *Reaction Potential* ميل الكائن الحي إلى إصدار استجابة معينة، وتتحدد درجة هذا الميل إما من خلال سرعة الاستجابة أو من خلال سعتها أو مقاومتها للخمود وتشير قوة العادة *Habit Strength* إلى درجة تعلم الكائن الحي للاستجابة وهكذا تبرز قوة العادة بعدد المرات التي تصدر فيها

ويشير الدافع *Motive* إلى درجة التوتر التي يشعر بها الكائن الحي نتيجة اختلال "التوازن الذاتي" لديه فكلما زاد الاختلال زاد الدافع وكلما زاد الدافع كانت الاستجابة أسرع وأكثر مقاومة للخمود، أما الباعث *Incentive* فيشير إلى حجم التعزيز أو المكافأة المقدمة للكائن الحي ونوعها ومناسبتها. (مجد كادي، 2016، ص 56-60).

مما سبق يتضح أن ظهور الدافع يعود إلى عصر الفلاسفة اليونانيين وكان ظهوره أول مرة بمصطلح الغرائز عند بعض الباحثين والعلماء من أمثالهم "تشارلز داروين" ثم أتى بعده "وليام جيمس"، "وليام ماكدوجال"، "سيجموند فرويد"، حيث بنو نظريات حول الدافع وقاموا بتقديم تعريف لها وفي

عام 1918 قام العالم "روبرت وودورت" بإدخال مفهوم الدافع إلى علم النفس وسماه الحافز، دون ان ننسى "التر كانون" الذي أنشأ نظرية الدافع من خلال كتابه، ثم جاء العالم "كلارك هل" متأثراً بنظرية "التر كانون" حيث لخص نظريته في معادلة.

### 3- المفاهيم المرتبطة بالدافع:

**الحاجة Need:** هي الشعور بالنقص شيء إذا ما وجد تحقق إشباع، والحاجة هي نقطة بداية دافعية الكائن الحي وهي التي تحفز طاقاته وتدفعه في الاتجاه الذي يحقق إشباعها. (عماد عبد الرحيم الزغلول، وعلى فالح الهنداوي، 2014، ص65)

**الحافز Drive:** هو حالة من التوتر تجعل الكائن العضوي في حالة من التهيؤ والاستعداد للاستجابة لجوانب معينة في البيئة.

**الباعث:** هو عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الفرد لتحقيقه من قيمة.

**الغريزة:** هي استعداد فطري نفسي جسمي، يدفع الفرد إلى أن يدرك وينتبه إلى نوع معين ويشعر إزائها بانفعال، ثم يسلك نحوها سلوكاً معيناً، أو يحاول ذلك على الأقل

**الانفعال Emotion:** هو اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وفي خبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية، فالدوافع نتيجة مترتبة عن ظهور الانفعالات والعكس. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص79)

**الرغبة:** هي الميل نحو شيء معين أو شخص، كـرغبة الطالب في مواد دراسية معينة دون أخرى، والرغبة تنشأ من تفكير وبعد إدراك الأشياء المرغوب فيها، فالحاجة تستهدف تجنب الألم والتوتر في حين أن الرغبة تستهدف التماس اللذة. (عبد الله معتز، 1990، ص82)

**المثير:** هو العامل الذي يتسبب في إصدار سلوك واستثنائه عن طريق تنبيه المستقبلات الحسية، فالنظر إلى الطعام أو شمه هي منبهات خارجية، أما تقلصات المعدة فمنبهات داخلية، وهي مثيرات لدفع الجوع والبحث عن الطعام. (معصومة سهيل المطيري، 2005، ص80).

الاندفاع: ويتضمن الدفع المباشر دون توجيه أو تحكم في التنبيه، ولذلك يستخدم هذا اللفظ في العمليات الفسيولوجية.

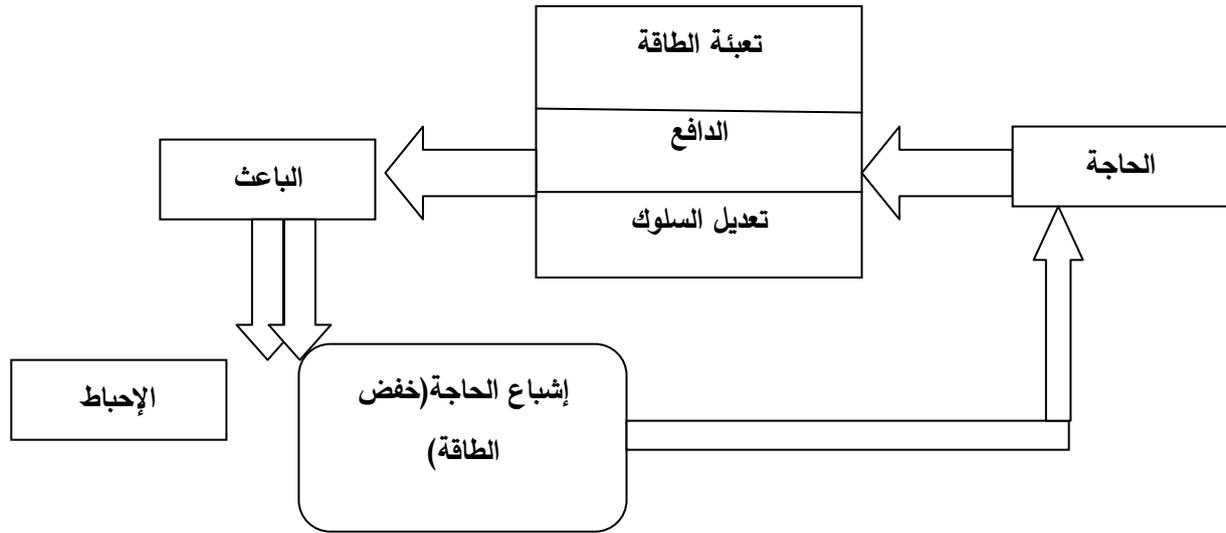
الميل والنزعة: ويشير عادة إلى الميل الشعوري، ويعتبر الاتجاه ميلا مكتسبا يوجه الفرد في ظروف معينة وجهات خاصة.

الهدف COOL: يتمكن الكائن الحي من إعداد التوازن النفسي والجسمي ويقلل من الحوافز، فالهدف هو النتيجة المعروفة والمباشرة لأداء مقصود من أجل إشباع حاجة تحقيق الذات، ومع أن هذا المفهوم يطلق عما يتجه إليه السلوك في النهاية فقد تكون لهذه النهاية بداية جديدة في حركة متواصلة ومستمرة باستمرار الحياة. (الطريحي، فاهم حسين حمادي وحمادي حسين ربيع، 2012، ص63)

الطموح: إن طموح التلميذ هو ما يأمل التلميذ إلى تحقيقه، ومستوى الطموح يؤثر في درجة نشاط التلميذ، فالتلميذ الذي يطمح إلى الالتحاق بكلية الطب سوف يجد ليحصل إلى المجموع الذي يمكنه من ذلك، وللطموح علاقة بالخلفية الأسرية والخبرات السابقة. (شهرزاد بودريالة، 2012، ص13)

القيمة Valeur: هناك خلط بين الباحثين في استخدام كل من القيمة والدوافع، والنظر إليها على أنها أحد الجوانب لمفهوم أشمل للدافعية وقد تستخدم القيم بالتبادل مع الدافعية.

فعلى سبيل المثال اعتبر "ماكلياند" Mc-cleland الدافع بمثابة قيمة وأيد ذلك "ولسون Wilson" من خلال نتائج دراسته التي وصلت إلى وجود ارتباطا مرتفعا بين دافع الأمن، وقيم الأمن القومي على مقياس القيم "لروكتش"، كما تعامل "فيدر" مع الدوافع على مرادف للقيم.



شكل رقم (06): يوضح العلاقة بين مفهوم الحاجة والدافع والباعث. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص 83-85).

مما سبق يتضح أنه رغم تعدد المفاهيم المرتبطة بالدافعية لكن كل مفهوم له أهميته واستعماله الخاص به، وهذا ما يظهر الاختلاف الطفيف الموجود بين كل هذه المفاهيم (الدافع، الحاجة، الحافز، الباعث)، فمثلا الحافز يرتبط أكثر بإشباع الحاجات الفيزيولوجية، أما الباعث مثل الطعام في حالة دافع الجوع، أما الحاجة تستخدم عادة للدوافع الخاصة بالنواحي البيولوجية.

#### 4- الفرق بين الدافع والدافعية:

حاول بعض الباحثين كأمثال "أتكينسون" التمييز بين مفهوم "الدافع Motive" ومفهوم "الدافعية" "Motivation"، على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فإن ذلك يعني الدافعية، باعتبارها عملية نشطة، إلا أن معظم الباحثين يستخدمون مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، باعتبار أنه لا يوجد مبرر للفصل بينهما، فكلاهما يعبر عن ملامح الأساسية للسلوك المدفوع، إلا أن مفهوم الدافعية أكثر عمومية.

وقد ظهر ذلك واضحا في عرض "هاملتون" Hamilton" لأحد عشر تعريفا قدمها الباحثون لمفهوم الدافعية، حيث جاءت كلمة "الدافعية" في معظم هذه التعريفات، في حين وردت كلمة "الدافع" في عدد قليل

منها في ضوء هذا فإنه عند استخدامنا لأي من المفهومين "الدافع" أو "الدافعية" فإننا نقصد شيء واحد. ( شهرزاد بودريالة، 2012، ص70)

يخط البعض أحيانا بين مفهوم الدافع ومفهوم الدافعية، فالدافع عبارة عن مثير يحرك السلوك سواء كان المثير داخليا أو خارجيا، أما الدافعية فهي العملية النفسية التي تنتج عن وجود الدافع وتؤثر في السلوك. (نجوى أحمد على معقل، 2017، ص441)

مما سبق عرضه نستنتج أنه الدافع والدافعية تحمل معنى واحد، فبعض الباحثين حاولوا التفريق بينهم كأمثال " أتكسون"، لكن بعض الباحثين يستخدمون الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية لأنهما يعبران على ملامح الأساسية للسلوك المدفوع.

## 5- خصائص الدافع:

تتصف عملية الدافعية بعدة خصائص من أبرزها:

**مبدأ السلوك:** تعتبر الدوافع المثير الأول للسلوك بعد إحساس الفرد بنقص في الحاجة فعندما يلاحظ عند الفرد تغير من الخمول إلى النشاط يقال أن له دافع نحو تحقيق هدف ما

**تحديد اتجاه السلوك:** لو تعرضت مجموعة الأفراد لموقف معين فلا شك في اختلاف سلوكياتهم التي سيقومون بها، وهذا راجع لاختلاف دوافعهم وأهدافهم وحالات نقص الحاجة التي يحسوها.

**تحديد درجة إلحاح السلوك:** إن شدة الافتقار في الحاجات إلى موضوع ما يختلف من فرد لآخر، ما ينجم عنه الاختلاف في درجة إلحاح السلوك، والمثابرة عليه.

**توقيف السلوك:** إن حاجة الأفراد للأمن قد توقف له عدة سلوكيات عندما يعرف أنها تعرضه للخطر كالإقلاع عن التدخين مثلا. (لخصر بن غانم، 2007، ص26-27)

**الغرضية Purposive:** إن الدافعية توجه السلوك نحو غرض معين لتنتهي حالة التوتر الناشئة عن عدم إشباعه.

**الاستمرارية Continuity:** يستمر نشاط الفرد بوجه عام إلى ينهي حالة التوتر التي أوجد الدافعية ويعود إلى حالة توازنه.

**التنوع Varition:** يأخذ الإنسان في تنوع سلوكه وتغيير أساليب نشاطه عندما لا يستطيع إشباع دافعيته بطريقة مباشرة.

**التحسن Improvement:** يتحسن وسلوك التلميذ أثناء المحاولات لإشباع حاجاته مما ينتج عنه سهولة في تحقيق أغراضه عند تكرار المحاولات.

**التكيف الكلي Whole Adjustment:** يتطلب إشباع الدافعية تكيفا كليا عاما وليس في صورة تحريك جزء صغير من جسمه، ويختلف مقدار التكيف الكلي باختلاف أهمية الدافعية وحيويتها فكلما زادت قوة الدافعية كلما زادت الحاجة إلى التكيف الكلي.

ويضيف "محمد بني يونس" (2007) خصائص أخرى للدافعية تتمثل في:

- عملية عقلية عليا.
- عملية افتراضية وليست فرضية.
- عملية إجرائية أي أنها قابلة للقياس والتجريب بأساليب وأدوات مختلفة.
- واحدة من حيث أنواعها (الفطرية والمتعلمة) عند كافة أبناء الجنس البشري لكنها تختلف من شخص إلى آخر من حيث شدتها ودرجتها.
- ثنائية العوامل أي ناتجة عن التفاعل بين عوامل داخلية (فيزيولوجية ونفسية) وعوامل خارجية (مادية أو اجتماعية).
- قد يصدر السلوك الواحد عن دوافع مختلفة، فسلوك القتل قد يكون الدافع إليه الغضب أو الخوف والكذب قد يكون نتيجة شعور خفي بالنقص.
- عملية مستقلة لكن يوجد تكامل بينها وبين باقي العمليات العقلية المعرفية وغير المعرفية وحالات وسمات الشخصية الأخرى.
- توجد علاقة ذات تأثير متبادل بين الدافعية من جهة والنضج الفيزيولوجي والنفسي والتدريب والتعلم من جهة أخرى. (محمد محمود بني يونس، 2007، ص81).

مما سبق ذكره يمكن القول أن الدافعية تتميز بخصائص، فالسلوك هو المحرك الأول لها والموجه نحوها ودرجته تختلف من فرد لآخر، فالفرد الذي لديه دافع مرتفع يستمر في السلوك المرغوب على عكس الذي يمتلك دافع منخفض فإنه يتخلى عنه، فكل سلوك له غرض معين أو هدف يسعى إليه، حيث

يستمر في السلوك إلى أن يحقق التوازن الذي يسعى من أجله بأساليب متنوعة، فهو يحاول ويكرر حتى يحسن سلوكه كما أنه يكتفيها مع حالاته حتى يصل إلى تحقيق الحاجة.

## 6- تصنيفات الدافع:

يمكن تصنيف الدوافع على أساس:

**المصدر:** فهناك دوافع داخلية تنبثق من داخل الكائن الحي ودوافع خارجية تأتي من الخارج.

**الوراثة والبيئة:** إما دوافع فطرية وراثية بيولوجية أو دوافع بيئية مكتسبة.

**إدراك الكائن الحي:** فهناك دوافع الشعورية والدوافع للشعورية.

أ- حسب المصدر:

• **الدوافع الداخلية (الذاتية):** تفترض مختلف النظريات أن الدوافع الذاتية تبرز من خلال رغبة الكائن على بيئته وأطلق عليها تسميات مختلفة كالكفاءة والإتقان، حيث تتضمن الانخراط في نشاط معين ليس الهدف منه الحصول على مكافأة بقدر ما هو القيام بممارسة النشاط فحسب ، وهو سلوك موجه اختياري غير عشوائي ومستمر.

• **الدوافع الخارجية:** هي دوافع تكون فيها مظاهر النشاط الأصلية وتكون وسيلة للوصول إلى هدف معين.

ب- حسب الوراثة والبيئة:

• **الدوافع الفطرية (البيولوجية):** تسمى كذلك الدوافع الأولية مثل: دافع الجوع، دافع الأمومة وتكون مشتركة بين الأفراد جميعا وتتصف بالثبات ويتطلب إشباعها بصورة مباشرة، فالعطش مثلا لا يطفى ظمأه إلا بالماء.

• **الدوافع المكتسبة:** وتسمى كذلك بالدوافع الثانوية، الاجتماعية أو النفسية دوافع يتعلمها الفرد من خلال تعامله مع البيئة سواء بطريقة مقصودة أو غير مقصودة ، ومثل هذه الدوافع نجد الحاجة إلى الحب والانتماء والتقدير الاجتماعي ، حيث تتأثر بخبرات التعلم التي يتلقاها الفرد.(رضوان إبراهيم

بوناب، 2013، ص73)

ج- حسب إدراك الكائن الحي:

- **الدوافع الشعورية:** هي عبارة عن إدراكات الفرد ورغبات ظاهرة والخبرات والمشاعر والميول التي يدركها الفرد ويعرف هدفها، مثل دافع الجوع أو الرغبة في تحقيق النجاح، وأحيانا قد يخفى الدافع الشعوري دافعا حقيقيا لا شعوريا.
- **الدوافع اللاشعورية:** وهي الدوافع الباطنية وتشمل الغرائز الفطرية والميول والذكريات، وتسنقر في الجزء المظلم من التكوين النفسي للفرد، فالإحساس بالنقص يجلب العدوان وإظهار القوة. (لخضر بن غانم، 2007، ص32)

مما سبق نستنتج أن تصنيفات الدافعية تصنف حسب المصدر إلى دوافع ذاتية تأتي من داخل الكائن الحي وخارجية تأتي من الخارج، أما حسب الوراثة والبيئة فيمكن تصنيفها إلى دوافع فطرية أي منذ ولادة الفرد كدافع الأمومة وقد تكون مكتسبة يكتسبها من البيئة التي يعيش فيها، أما حسب إدراك الكائن الحي فتتمثل في الدوافع الشعورية هي دوافع ظاهرة يدركها الفرد ويعرف هدفها على عكس الدوافع اللاشعورية فتكون باطنية لا يعرف هدفها.

7- أهمية الدوافع:

- تتمثل أهمية الدافعية من الناحية التربوية كونها هدفا تربويا في ذاتها، فتوجيه دافعية الطالب وتوليد لديهم الاهتمامات معينة تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية وعاطفية وحركية خارج نطاق العمل المدرسي وفي حياتهم المستقبلية.
- وسيلة يمكن استخدامها في سبيل انجاز أهداف تعليمية معينة على نحو فعال، وذلك اعتبارها أحد العوامل المحددة لقدرة الطالب على التحصيل والإنجاز، لأن الدافعية على علاقة بميول الطالب فتوجه انتباهه إلى بعض النشاطات دون الأخرى، وهي على علاقة بحاجاته من بعض المثيرات تؤثر في سلوكه وتحته على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال. (عبد المجيد نشواتي، 2003، ص206-207)
- إن الدافع عامل ضروري لتفسير أي سلوك، حيث لا يحدث أي سلوك إن لم يكن وراءه دافع، وجميع الناس على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم الثقافية والاجتماعية يهتمون بالدفع لتفسير طبيعة العلاقات التي تربطهم بالآخرين.
- إن الإنسان يجب أن يكون على دراية بدوافعه ليفهم الكثير من سلوكياته ومعرفة أسبابها وبواعثها وبها سيخلق له توازنا نفسيا واجتماعيا.

- تؤثر في أداء الإنسان وجعلهم يقومون بأعمال والمهام تبعاً لها.
- ظهور الدافع في المجال المدرسي لوجود فروق بين نتائج التلاميذ الذين يكتسبون نفس القدرات والذين يتواجدون في نفس الوضعيات، إذ تسمح الدافعية بالتمييز بين التلاميذ أو المتكويين، والناجحين والفاشلين.
- وتوضح أهميتها كذلك في العمليات العقلية سواء ظهر ذلك في الانتباه أو الإدراك أو في التفكير والتخيل والذاكرة، حيث أن الدافعية تزيد من استخدام المعلومات في حل المشكلات والإبداع .
- أهمية في الحياة التعليمية كونها وسيلة يمكن أن نستخدمها في إنجاز أهداف تعليمية على نحو أفضل.
- التعلم الناجح هو التعلم القائم على دوافع التلاميذ وحاجاتهم، فكلما كان موضوع الدرس مثير للدافع ومشبعاً بهذه الدوافع والحاجات كلما كانت عميلة التعلم أقوى وأكثر حيوية.
- تلعب دوراً حاسماً في تعلم الطلبة بنوعها الداخلي والخارجي إلا أن كثير من الدراسات أثبتت أن الدوافع الداخلية أكثر أثراً و أطول دوماً وبقاءً في استمرار السلوك التعليمي إذ لا تعلم بدون دافع. ( آمال بن يوسف ، 2008، ص36-37)

مما سبق نستنتج أن الدافع له أهمية كبيرة في الجانب التربوي كونه له أهمية في إنجاز أهداف تعليمية لأنها تحدد ميول الطالب وتوجيهه نحو التخصص والنشاط المرغوب فيه فتوجه انتباهه ورغباته بشكل نشط وفعال، كما أنه عامل ضروري لحدوث السلوك وعلى الإنسان معرفة دوافع حتى يستطيع تحقيق توازن نفسي واجتماعي، فمن خلال الدافعية يمكن التمييز بين الأفراد الناجحين والفاشلين في مختلف المجالات سواء في المدرسة أو في مجال العمل.

### 8-الأسس التي تقوم عليها الدوافع:

**مبدأ الطاقة والنشاط:** تؤدي الدوافع إلى القيام بنشاطات جسمية كمد عضلات الجسم بالطاقة أو تقلص عضلات المعدة أثناء الجوع.

**مبدأ الغرضية:** تؤدي الدوافع إلى توجيه السلوك نحو غرض أو هدف معين فالكائن الحي يسعى دائماً للحصول على الطعام والشراب...إلخ.

**مبدأ التوازن:** وهو من مبادئ علم وظائف الأعضاء بمعنى انه يوجد لدى الكائن الحي استعداد لأن يحتفظ بحالة عضوية ثابتة كالاحتفاظ بدرجة حرارة ثابتة في الجسم.

**مبدأ الحتمية الديناميكية:** يوجد لكل سلوك أسباب وهذه الأسباب ما هي إلا نتائج لأسباب أخرى وتصل الدافعية في عملية دينامية مستمرة.

**الحاجة والدافع والمشبع:** الحاجة تؤدي إلى استثارة الدافع (حالة توتر) الذي يؤدي بدوره إلى عدم الاستقرار الكائن الحي، مما يسبب نشاط تأهبي ومن ثم البحث عن مشبع وهو موجود في الخارج، والذي يؤدي على إشباع الحاجة والتخفيف من الدافع عن طريق النشاط الاستهلاكي.

**مبدأ جاذبية الدوافع:** للدوافع جاذبية أما إيجابية أو سلبية، فالدوافع قد تكون حالة دفع للنشاط والحركة كما قد تكون للتوقف والإقلاع عن السلوك. (لخصر بن غانم، 2007، ص28)

**مبدأ الرغبات:** فالكائن الحي يسعى دائما للحصول على الطعام والماء والجنس

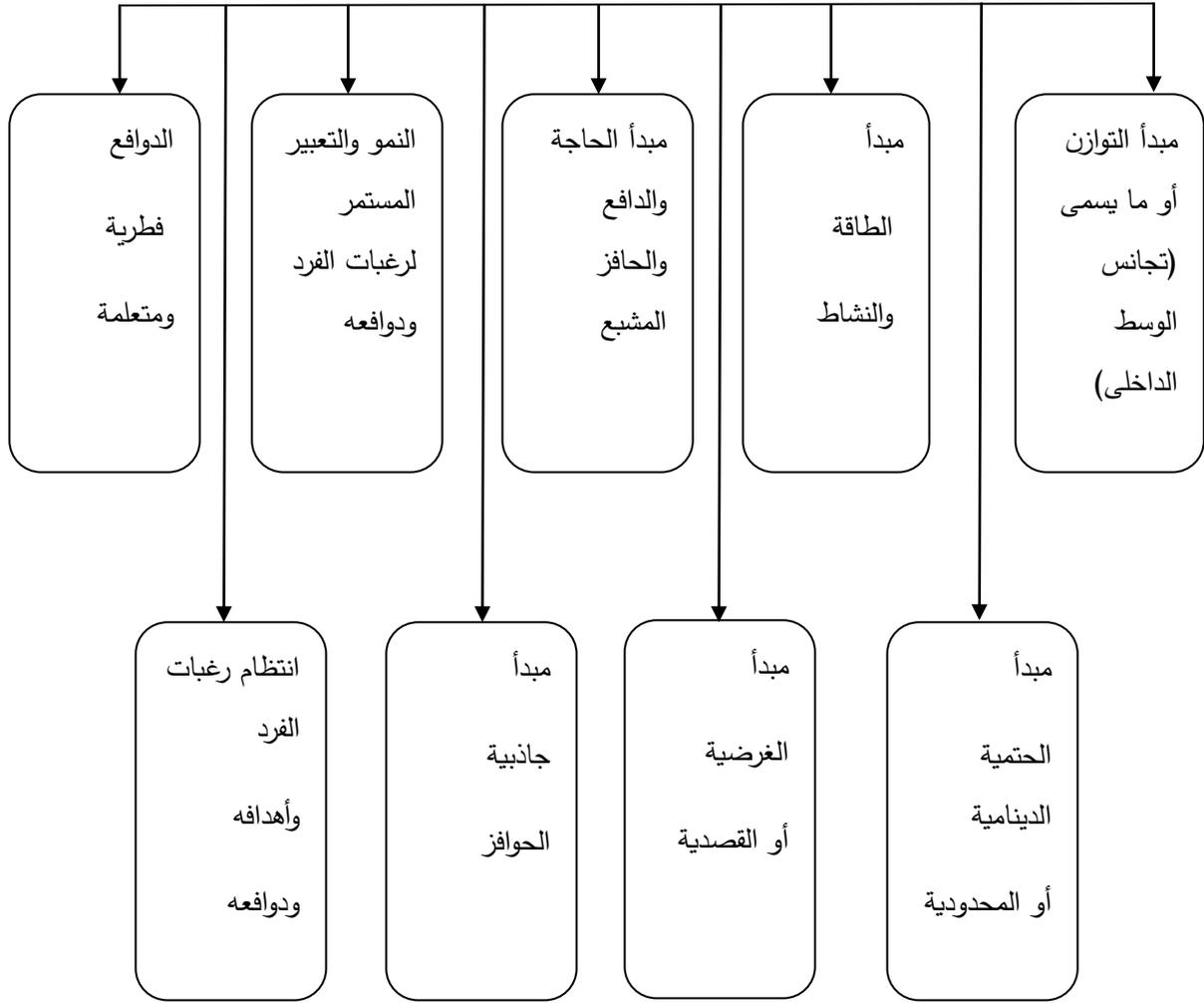
إن رغبات الفرد وأهدافه ودوافعه تنمو باستمرار وتتغير: فالخبرة التي يعيشها الفرد من الممكن أن تصنع له رغبات جديدة.

إن رغبات وأهداف ودوافع الفرد تنتظم حول الذات: تشكل صورة الذات عن الفرد عن طريق رؤية الآخرين له، مثلا إذا كان المجتمع يؤكد أهمية التفوق الفردي، فإن الفرد يسعى للوصول إلى المركز الاجتماعي المرموق الذي يجعله يحظى باحترام المجتمع.

**مبدأ التوازن:** أي الكائن الحي لديه الاستعداد لأن يحتفظ بحالة عضوية ثابتة ومتوازنة

**الدوافع:** ليست شيئا ماديا، ولكنه يستنتج من أنماط السلوك الذي نلاحظه، أي أنه الحالة التي توجه السلوك نفسه.

**الدوافع فطرية ومكتسبة:** في الوقت نفسه حيث أنها تتأثر إلى حد كبير بالتعلم.



شكل رقم (07): يبين الأسس والمبادئ التي يقوم عليها الدافع. (محمد كادي، 2016، ص 64)

## 9- نظريات الدافعية:

أ- نظرية التوقع "فيكتور فروم": تركز نظريته على عامل التوقع كأساس في الحاجات ودوافع الإنسان بالإضافة إلى العوامل الداخلية والخارجية كمحرك للسلوك الإنساني لذا فإن عنصر الترقب والتوقع يعتبر عاملاً قوياً في دفع الإنسان إلى اتخاذ سلوك معين أو الامتناع عنه فإذا توقع الإنسان أنه سيحصل على إشباع معين خلال فترة مستقبلية فإنه سيظل يعمل حتى يحقق هذه الرغبة أما إذا لم يتوقع الإشباع المطلوب من هذا السلوك لظروف معينة فإن ذلك قد يؤدي به إلى إلغاء هذا السلوك والتوقف عنه.

وتقوم على افتراض أن سلوك الفرد يعتبر مؤشر على الدرجة التي يتوقع فيها أن السلوك سيوصله إلى الأهداف والنتائج في المستقبل فهي عملية توقعية بأن السلوك الحالي سيؤدي به إلى نتيجة معينة في

المستقبل فالدافع هناك ليس نابعا من الداخل الفرد أو من بيئته المحيطة بل في النتائج المتوقعة في المستقبل. (رضوان إبراهيم بوناب، 2013، ص79)

ب- نظرية الحافز: يعتبر "كلارك هيل" من رواد هذه النظرية التي يرى من خلالها أن أي فعل يقوم به الكائن الحي تسبقه أو تصاحبه حاجة تدفع إليه، وهذا ما تضمنته معادلته الشهيرة على النحو التالي:

### جهد الإستثارة = قوة العادة X الحافز X دافعية الباحث

تبني الباحث هذه النظرية على مبدأ أن الحرمان هو أساس وجود الحافز، الكائن الحي هي التي تثيره الحوافز وأن الحفز هي التي تعبأ الطاقة والنشاط حتى يتمكن الكائن الحي من الوصول إلى موضوع الهدف أو البحث ثم ينخفض هذا الحافز النهاية بعد اتساع الحاجة. (مصطفى باهي سمير جاه، 2005، ص15)

ويشير الحافز إلى درجة التوتر التي يشعر بها الكائن الحي نتيجة اختلال التوازن الذاتي، فكلما زاد هذا الإختلال زاد الحافز، وكلما زاد الحافز كانت الاستجابة أسرع وأكثر مقاومة للخمود. (ثائر أحمد غباري، 2008، ص68)

ظهرت هذه النظرية لعدم قناعة علماء النفس بنظرية الغرائز، حيث يرى "هيل" أن الإنسان والحيوان تحركه حاجات معينة (بيولوجية) وفي نفس الوقت تتولد لديه حالة نفسية داخلية تستثير فيه رغبة في القيام بسلوك ما عرف "بالحافز"، من سلبياته أنها لم تفسر بعض السلوكيات، كما أنها لم تقدم إطارا نظريا شاملا لفهم الدافعية لأن كثيرا من الناس يسلكون طريقا لرفع الحافز وليس لخفضه.

ج- نظرية X و Y لدوغلاس ماك غريغور: "Douglas Mc Gregor": قام عالم النفس الاجتماعي "ماك غريغور" (1906-1964) باختبار افتراضات أساسية عن السلوك البشري، وعرض من خلالها نظريتين مختلفتين للطبيعة البشرية أسماها نظرية X و Y، وعن طريق اتصالاته بالمديرين لاحظ وجود فئتين منهم واستخدم الرمزين X و Y ليحكم على المضمون بوصفه "جيذا" أو "رديئا" أو "متشددًا" أو متساهلا".

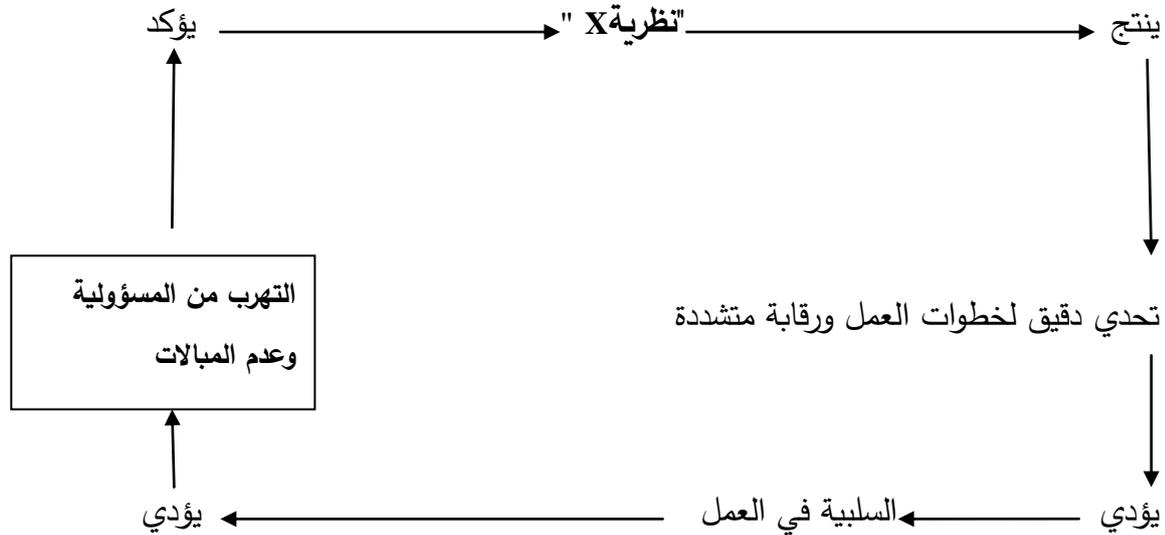
وتتعلق نظرية "X" من افتراض مؤداه أن الفرد العادي هو كسول بطبيعته لا يحبذ العمل، ولا يعمل إلا قليلا، ولا طموح له ويكره المسؤولية أي انه يفضل أن يقاد بدلا من أن يكون قائدا، كما أنه إنسان منغلق داخليا لا تهتمه أهداف المؤسسة أي انه يفضل أن يقاد بدلا من أن يكون قائدا، إنسان تهمة

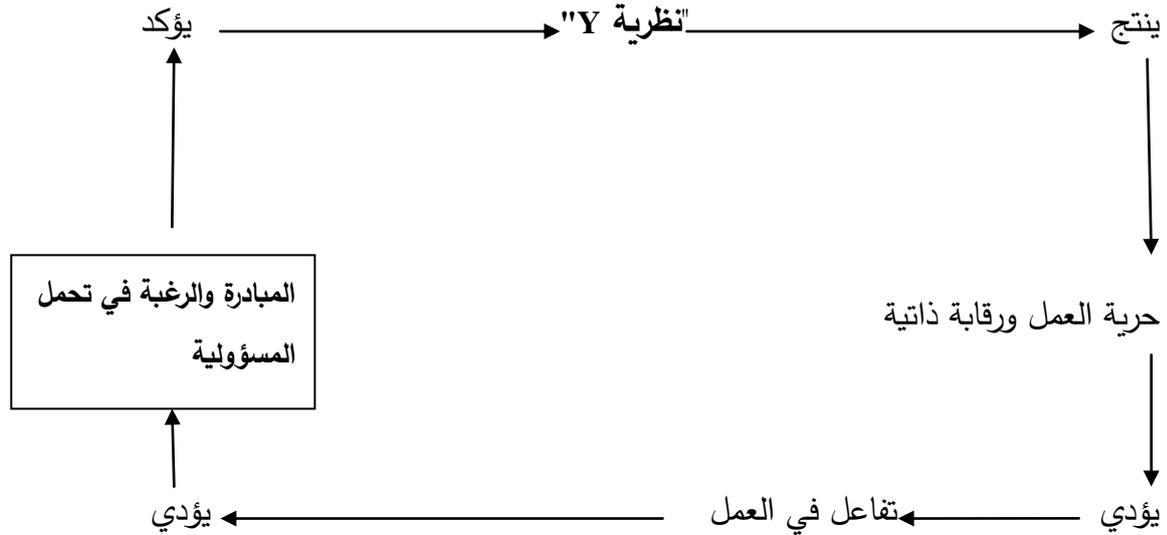
ذاته فقط، يرفض التغيير، وأمام هذه الافتراضات تصبح الإدارة مرغمة على التدخل لتوجيه طاقات الأفراد ودفعهم ومتابعتهم ومراقبة أعمالهم، وتغير سلوكياتهم بما يتوافق مع حاجات المؤسسة.

أما نظرية "Y" فتنهض من أن الإنسان بطبيعته راغب في العمل قادر على تحمل المسؤولية ويسعى لتنمية أهداف المؤسسة، الإدارة توفر الشروط الملائمة لتنمية قدراته وتحقيق أهدافه وتترك له الحرية في توجيه أنشطته وإثبات ذاته.

فالنظريتان تختلفان في افتراضاتهما التي تنطلق منها، وقد اعتبرهما "ماك" بمثابة حالتين لفئتين من المديرين، ويجب أن يتبنى المدير إما النظرية الأولى أو الثانية ولا يمكن الجمع بينهما، لأن الأولى متشائمة ومتشددة والرقابة مفروضة ومستمرة، في المقابل الثانية هي فلسفة متفائلة ومرنة، كما أنها تزوج بين حاجات الفرد وحاجات المؤسسة.

ويمكن تصور نظرية X وY على النحو التالي:





شكل رقم (08) : يوضح تصور النظريتين x و y (لخضر بن غانم، 2007، ص 65-66)

د- نظرية العزو لهايدر "Heider": هو من الأوائل المهتمين بدراسة دوافع الفرد الكامنة وراء تفسيراتهم السببية حيث تقوم على تفسير سلوك العلاقات بين الأفراد وما يستعمله هذا السلوك من إدراك الفرد للآخرين، وتحليل الفعل وتأثير المتغيرات البيئية في عملية العزو. ويرى أن هناك دافعين رئيسيين وراء التفسيرات السببية التي يقدمها الأفراد:

**الدافع الأول:** الحاجة إلى تكوين وفهم متسق ومترايط عن العالم المحيط.

**الدافع الثاني:** حاجة الفرد للتحكم على البيئة والتنبؤ بالعالم المحيط به. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص 154).

للفرد أهمية كبيرة في دافعية الإنجاز حيث يعتبر كل من "آركيس" Arkes و"جرسكا" Jerska أن الأفراد الذين يوجد لديهم دافع للنجاح أكبر من دافع لتجنب الفشل يميلون إلى عزو النجاح إلى أسباب داخلية، في المقابل نجد أن الأفراد الذين يوجد لديهم دافع لتجنب الفشل بدرجة أكبر من دافع تحقيق النجاح يميلون إلى عزو النجاح لأسباب خارجية خلافاً لما جاء به أتكينسون "Atkinson"

ويرى "وينور" Wiener أن الفشل في تحقيق الهدف يمكن أن يؤدي إلى ترك العمل كما يمكن أن يؤدي أيضاً إلى إعادة النظر والمثابرة في أداء العمل حتى الوصول إلى الهدف.

ومن هذا المنطق قام "وينر" Wiener بصياغة نظرية العزو التي تهدف إلى توضيح تأثير الدوافع على الخبرات والنجاح والفشل. (مصطفى حسن الباهي وأمينة إبراهيم شليبي، 1988، ص 40)

أثناء التعلم قد ينجح الطلبة وقد يفشلون لذا فهم يحاولون البحث عن أسباب النجاح والفشل، أي قد يعززون النجاح والفشل في الأداء إلى عدة أسباب منها صعوبة الامتحان، واتجاهات المعلم نحوهم، وعدم الرغبة في مادة معينة أو هذا العزو يعمل كدليل للطلبة حول توقعاتهم بالنجاح أو الفشل في تلك المهمة في المستقبل.

ويرتبط العزو كذلك بالحاجة إلى الإنجاز، حيث يعتقد "واينر" أنه إذا تم تحفيزنا نحو التحصيل فأنا سوف نميل إلى العزو أدائنا إلى عدة عناصر تشكل العناصر الرئيسية للعزو وطبيعته من حيث مركز ودرجة ثباته وقابليته للتحكم. (نائر احمد غباري، 2008، ص77-78)

#### هـ - نظرية "أتكنسون" Atkinson للحاجة للإنجاز:

تهدف هذه النظرية إلى توقع سلوك الأفراد الذين رتبوا بتقدير عال أو منخفض بالنسبة للحاجة للإنجاز، ويقول "أتكنسون" أن الناس يكونون مرتفعي الحاجة للإنجاز يكون لديهم استعداد أو كفاح من أجل النجاح. هذا ويكونون مدفوعين للحصول على الأشياء التي تأتي من تحقيق أو انجاز بعض الأهداف التي توجد فيها فرص للنجاح ويتجنبون الأعمال السهلة وأنهم يقبلون على التدريب ليصبحوا أكثر انجازاً، كما أن هؤلاء الناس يفضلون الحصول على النقد في وقته وتغذية عكسية عن آرائهم، وتظهر الدراسات أن هؤلاء الناس ذوي الحاجات المرتفعة للإنجاز يقومون بأداء أفضل خاصة في الأعمال ذات الالتزام مثل بدء الأعمال الجديدة.

كما قال "أتكنسون" 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 لمراد انجازها وذلك على النحو التالي:

فيما يتعلق بخصال الفرد، حدد "أتكنسون" نمطين من الأفراد بطريقة مختلفة في مجال التوجيه

نحو الإنجاز:

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

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

وركز علماء النفس على هذين النمطين، فلا يوجد أفراد المرتفع والحاجة للإنجاز يتوقع أن يظهروا الانجاز الموجه نحو النشاط، وذلك لأن قلقهم من الفشل محدود للغاية

أما فيما يتعلق بالأفراد المنخفضين في الحاجة للإنجاز فيتوقع ألا يوجد النشاط المنجز لديهم، أو يوجد بدرجة محدودة، وذلك بسبب افتقارهم للحاجة للإنجاز وسيطرة الخوف من الفشل والقلق عليهم، وبالإضافة إلى هذين العاملين للشخصية هناك موقفان أو متغيران يتعلقان بالمهمة، يجب أخذهما بالاعتبار هما:

- العامل الأول: احتمالية النجاح وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة وهي احد محددات المخاطرة.
- العامل الثاني: الباعث للنجاح في المهمة يتأثر للأداء في المهمة ما بالباعث للنجاح في هذه المهمة ويقصد بالباعث للنجاح الاهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة بالنسبة للشخص. (قوراري حنان، 2014، ص84-85)

و- نظرية الإنجاز: يعرف "ماكيلاند" الدافع للإنجاز بأنه نظام شبكي من العلاقات المعرفية والانفعالية الموجهة أو المرتبطة بالسعي من أجل بلوغ مستوى الامتياز والتفوق.

تتيح هذه النظرية من الرغبة في اكتشاف دافع الإنجاز عند مشاهدة الأفراد وهم يؤدون في أعمالهم. (حنان قوراري ، 2014، ص82)

يعرف "ماكيلاند" الدافع بأنه حالة انفعالية قوية تتميز بوجود استجابة هدف متوقعة، وتقوم على أساس ارتباط بعض الهدايا السابقة بالسرور والضيق التي حدثت في الماضي، هو المسؤول عن حدوث السلوك المدفوع أي أنها تفترض أن الدافع هو رابطة انفعالية قوية تقوم على مدى توقعنا لاستجاباتنا عند التعامل مع أهداف معينة، فإما أ نتوقع بناء على خبراتنا السابقة أن في التعامل مع الهدف ما يحقق السرور لنا، فيتولد لدينا سلوك الاقتراب، أو نتوقع شعورا بالضيق. (تائر أحمد غباري، 2008، ص69)

عند "دافيد ماكيلاند" قدم عالم النفس نظريته حول الدوافع، انطلاقا من الفرضيات التي كونها عن تصويره للطبيعة البشرية، حيث يرى بأن سلوك الفرد يتأثر بثلاث حاجات هي:

- الحاجة إلى الإنجاز: تميز الأفراد الذين يمتلكون اندفاعا قويا للعمل من أجل الوصول إلى نتائج التي ترضيهم دون الاهتمام بالصعوبات التي تعيقهم، يكون لديهم دافع داخلي لتحسين الأداء مع إتباع

أسلوب المشاركة مع الغير، أما الأفراد الأقل دافعية للإنجاز، فهم أقل اهتماماً بالنتائج التي يريدون تحقيقها ولا يرغبون في مواجهة الأخطار التي تواجههم.

• **الحاجة إلى الانتماء:** وهي تظهر في سعى الفرد الدائم إلى إثبات مكانته في المجتمع من خلال تحسين علاقاته مع الآخرين والشعور بالتقبل ومشاركة العمل من أجل الحصول على تقديرهم واحترامهم.

• **الحاجة إلى السلطة والنفوذ:** وهي تظهر من خلال رغبة الفرد في فرض آرائه على الآخرين وإقناعهم بما يريد فعله، والسعي لإظهار قوته، وإظهار ضعف الآخرين وسلبياتهم.

ز - نظرية "ماسلو" للحاجات: النظرية تقول أن الناس في محيط العمل يدفعون لأداء بالرغبة في إشباع مجموعة من الحاجات الذاتية ويستند "ماسلو" إلى ثلاثة افتراضات أساسية هي:

الأول: أن البشر كائنات محتاجة للحاجات غير المشبعة فقط هي المؤثرة في السلوك.

الثاني: أن حاجات الإنسان مرتبة وفق أهميتها وتترج هرمياً من الحاجات الأساسية مثل الطعام والمركبة مثل الإنجاز.

الثالث: أن الإنسان يتقدم للمستوى التالي من الهرم عندما تكون الحاجة الدنيا قد أشبعت تماماً ولو بدرجة ضعيفة.

وقد وضع "ماسلو" هرماً خماسياً للحاجات هي:

- الحاجات الفسيولوجية (مثل الطعام والمأوى).

- حاجات السلامة والأمن (مثل الأمان الوظيفي).

- الحاجات الاجتماعية والانتماء (مثل الصداقات).

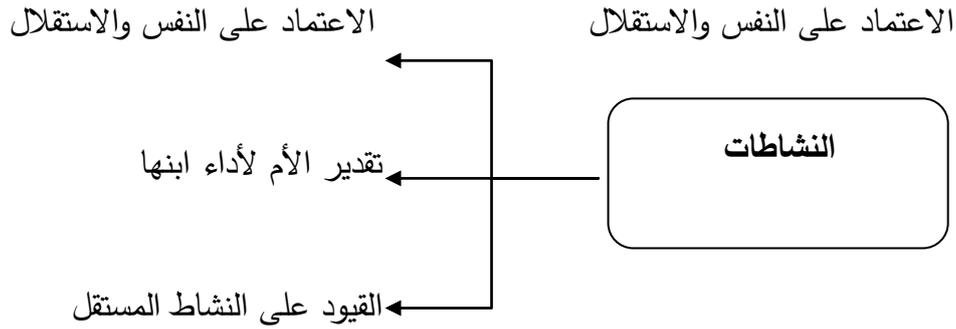
- حاجات الذات والمركز والاحترام (مثل إنجاز مهمة معينة).

- تحقيق الذات (الاستفادة القصوى من المهارات. قراري حنان، 2014، 85)

بعد تطرقنا لمختلف النظريات المفسرة للدافعية، يتضح لنا أن لكل منها وجهة نظر معينة وفق الأسس الفكرية للباحثين، حيث أن نظريات الدافعية للإنجاز هي أحد المتغيرات الشخصية المهمة التي تشكل عاملاً حاسماً في نجاح الفرد في مهنته أو دراسته أو أي سلوك يقوم به، مثلاً نجد "ماكلياند" حسب نظريته أن الدافعية للإنجاز تتأثر بالخبرات والمواقف السابقة المتعلقة بسلوك معين، يختلف مستوى دافعية الإنجاز من فرد لآخر ويعود ذلك لعوامل داخلية أو خارجية كالقدرات والاستعداد وصعوبة المهمة حسب "نظرية اتكسون"، ورغم ذلك فكل نظرية تكمل الأخرى ويجب أخذها كلها بعين الاعتبار لتفسير الدافعية.

### 10-العوامل المؤثرة في الدوافع:

- أ- **العوامل الشخصية:** توجد عوامل ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية، التي تؤثر في الدافعية للتعلم وتؤدي إلى ارتفاع مستوى التحصيل والإنجاز للأفراد أو تدهوره.
- فمفهوم الذات على سبيل المثال هو الصورة التي يعرفها الشخص عن نفسه من نظرتة لنفسه ومن خلال تعامله مع الآخرين، ومن نظرة الناس إليه يؤدي إلى التأثير بشكل كبير على ما يبذله الفرد من مجهود للتعلم، وهذا يرتبط بإدراكه لما يحققه هذا المجهود من نتائج مرغوبة.
- ب- **العوامل الاجتماعية:** وتتضمن العوامل الاجتماعية المؤثرة في دافعية الفرد في كل ما يحيط به من قريب أو بعيد، فنجد أولاً الأسرة التي تقوم بتنشئة وتكوين شخصية وتوجيه سلوك الفرد ثم المدرسة، ومن هنا نجد أن كل من الأسرة والمدرسة تؤثر في دافعية الفرد. (سلطان عويد سلطان العنزي، 2019، ص39).
- ج- **العوامل الخاصة بالفرد:** وهي تشمل التنشئة الاجتماعية، التنشئة الوالدية، العوامل الثقافية والاقتصادية والدينية، والعوامل الشخصية.
- د- **التنشئة الوالدية:** أثبتت دراسات التي قامت بها "ونتربوتوم" "Winterbottom" (1958) أن أمهات الأطفال ذوي الدافعية المرتفعة لإنجاز يشجعن أطفالهن على الاستقلالية والاعتماد على النفس ويقمن بتقديم مكافآت لتحقيق ذلك، هذا التدريب يكون في سن أكثر تكبيراً من أمهات الأطفال ذوي الحاجة للإنجاز أثناء تنشئتهم وهي كالتالي:



شكل رقم (09) : يوضح نشاطات أم الأطفال ذوي الدافعية للإنجاز. (صباح عايش، 2011، ص60)

من الدراسة نستنتج أن للآباء دور مهم في منشأة الدافعية للإنجاز لدى الأبناء، بإتباع أساليب معينة في التربية.

هـ - التنشئة الاجتماعية: أشار "روزن وداندراد" Rosen&D . audrade أن الدافعية للإنجاز ترتبط ايجابيا بممارسات التنشئة الاجتماعية مثل التدريب لدى كل من الذكور والإناث.

فالتنشئة الاجتماعية لها دور كبير في تكوين دافعية الإنجاز لدى الفرد وذلك من خلال البيئة الاجتماعية التي يتعرع فيها ويتفاعل معها، فإذا كانت المبادئ والأسس التي يقوم عليها المجتمع تدعو إلى العمل والمثابرة والاجتهاد فإن هذا يعكس على الفرد بالضرورة، باعتبار أن القدوة التي يقتدي بها ويتبع خطاها هي جزء من هذا المجتمع.

و- العوامل الثقافية والدينية والاقتصادية: يعتبر "ماكليلاند" McClelland من أوائل الباحثين الذين اهتموا بالعوامل الثقافية والدينية وتأثيرها على دافعية الانجاز، فبين في كتابه "مجتمع الإنجاز" أن قيم الآباء التي يمثلها آدائهم الديني تؤثر في تنشئة الطفل وبالتالي في الدافعية للإنجاز عنده".

وتوصل "ماكليلاند" أن الدافعية للإنجاز ترتبط ارتباطا وثيقا بالتطور الاقتصادي لبلد، فهي تسيطر خلال فترات النمو الاقتصادي، فالأفراد في البلدان المتطورة اقتصاديا يتميزون بمستويات عالية لدافعية الإنجاز، حيث يرجع سبب التضخم وزيادة الإنتاج إلى انجازاته المعتمدة.

وقد اهتم "دي فونس" Devos (1966) بدراسة الثقافة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لالتقاء الضوء على التقدم الاقتصادي في المجتمع الياباني وركز على ما تتسم به الأسرة اليابانية من خصائص مثل المخاطر والميل إلى التقدم والتحديث المستمر.

ز - **العوامل الخاصة ببيئة الإنجاز:** وتتمثل العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز ببيئة الأداء أو العمل كالتالي:

- **طبيعة العمل:** إذا كانت صفات العمل متطابقة وحاجات الأفراد فإن هذا يؤدي بهم إلى معايشة الرضا، وبالتالي دافعية أكبر لأداء العمل أو الممارسة

- **القيادة:** إن سلوك المدير التلقائي يؤثر على تحديد وتوجيه سلوك الأفراد حيث أن إنتاجيتهم تتوقف على عدة عوامل أغلبها يعود إلى فعالية القيادة في خلق مناخ يعمل على إشباع حاجات الأفراد وبالتالي ضبط وتوجيه اتجاهاتهم وجهودهم ورفع مستوى الدافعية للإنجاز

ح - **الفروق بين الجنسين:** إضافة إلى العوامل السابقة الذكر هناك عامل آخر، وفيه اختلف الباحثون في قضية علاقته بدافعية الإنجاز. (عفاف وسطاني، 2010، ص64-69)

ط - **الجنس:** أغلب الأبحاث التي تمت حتى بداية الستينات عن دافع الإنجاز قد اقتصر على الذكور ومنذ منتصف الستينات ركزت الأبحاث والنظريات على الدافع للإنجاز عند النساء واكتسبت قوة دفع كبير، فأظهرت أن النساء ينظر لهن على أنهن أقل دافعية للإنجاز من الرجال. وينسب هذا في معظمه إلى الصراع بين رغبات النساء في الإنجاز ودورهن الجنسي.

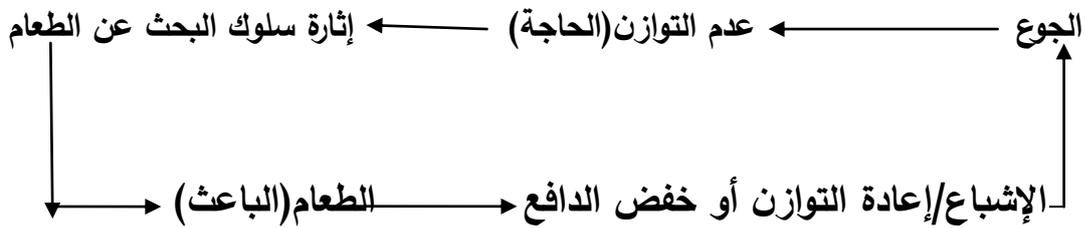
وتذكر " هيجيل" و"زيجلر" "Hjell&Ziegler" "هورنر" "Horner" 1962 تصورت أن النساء -على عكس الرجال- عندهن دافع لتجنب النجاح، أو خوف من الأداء إلى نتائج سالبة مثل: التنافس مع الرجال وفقد الأنوثة واحتمال الرفض الاجتماعي. (مجدي أحمد محمد عبد الله، دس، ص46-47).

وخلاصة ما ذكر سابقا أن الدافع للإنجاز لدى الفرد يتأثر بمجموعة من العوامل منها العوامل الشخصية فالفرد الذي يتعرف على نفسه يستطيع ان يحقق تحصيل مرتفع، أما العوامل الاجتماعية فهي تلم بالمدرسة الأسرة، فالتربية التي يتلقاها الطفل من والديه لما لها من دور كبير في منشأة دافعية الإنجاز لدى الأبناء وتحديد مستواها لديهم وذلك بإتباع أساليب معينة في التربية كتدريب على الاستقلال والاعتماد على النفس، فالتنشئة الاجتماعية وكذا الظروف الأسرية لها دور في تكوين دافعية الإنجاز لدى الفرد وذلك من خلال لتنشئة الاجتماعية التي يترعرع فيها ويتفاعل معها، إضافة إلى الفروق بين الجنسين فطبيعة التنشئة الاجتماعية للمجتمع هي التي تعطي للذكور دعما اجتماعيا أكثر من الإناث وتتيح لهم

قدرا كبيرا من الاستقلالية والحرية وتشجعهم على المهارات المعرفية، كذا الاختلاف في الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها فاختلاف في العادات والتقاليد وأساليب التربية من مستوى اجتماعي لآخر ينعكس أثره على دافعية الإنجاز لدى الأفراد. فهذا كله من شأنه أن يؤثر على مستويات الدافع للإنجاز فيرفعها، إما سلبا فيخفضها.

## 11-دورة الدافعية:

عندما تنشأ الحاجة بسبب وجود دافع معين بحاجة إلى إشباع ينتج عنه عادة حالة عدم التوازن أن توتر داخلي، ومثل هذه الحالة تولد سلوكا لدى الفرد، ويمتاز هذا السلوك بالمتابعة والاستمرار والتوجه نحو المصدر أن الباعث الذي يشبع هذا الدافع ، ويستمر مثل هذا السلوك حتى يتم إشباع الدافع حيث يعود الفرد إلى حالة التوازن والاستقرار، وتعود حالة عدم التوازن للظهور مرة أخرى عندما يلح الدافع على الفرد، ولأسيما في حالة الدوافع المتكررة مثل الجوع العطش والجنس وغيرها، والذي يتولد عنها سلوك مرة أخرى، حيث تتكرر هذه الحالة أثناء حياة الفرد.



شكل رقم ( 10 ): يوضح دورة الدافع. (معصومة سهيل المطيري، 2005، ص75)

## ثانيا: مفهوم الدافع للإنجاز

1-تعريف الدافع للإنجاز: هناك عدد كبير من التعاريف للدافع للإنجاز نذكر جملة منها، وقبل ذلك نشير إلى تعريف الإنجاز:

- تعريف الإنجاز: ويعني النجاح والتقدم المحقق من طرف الفرد اعتماد على قدراته ومواهبه الشخصية والذي يكون له أكبر أثر في تحديد مستقبله واتجاهاته الحياتية.
- تعريف ماكلياند: الدافع للإنجاز هو: الدافع للإنجاز "هو تكوين افتراضي يعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز، وأن هذا الشعور يعكس مكونين أساسيين هما

- الرغبة في النجاح، والخوف من الفشل، خلال سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وبلوغ الأفضل، والتفوق على الآخرين. (كمال صوشي، 2007، ص22).
- تعريف "جون أتكينسون": مركب ثلاثي من قوة الدافع ومدى احتمالية نجاح الفرد والباعث ذاته بما يمثله من قيمة بالنسبة له. (محمد كادي، 2016، ص69)
  - تعريف "موراي": وصفها بالمكون المهم والأساسي من مكونات الشخصية، وأنها الرغبة أو الميل الفرد إلى التغلب على العقبات، وممارسة الفرد والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة قدر الإمكان. (معمرية بشير، 2012، ص87)
  - فيروف "Veroff" الدافع للإنجاز على أنه مسارات وأهداف متعددة فقد يكون سعياً لتحقيق الاستقلالية والذاتية أو لتحقيق القوة أو قيم اجتماعية أو لتحقيق الكفاءة أو الإنجاز في حد ذاته
  - تعريف "جولدسون Goldenson": فقد عرف الدافعية للإنجاز بأنها تشير إلى الحاجة لدى الفرد للتغلب على عقبات والنضال من أجل مواجهة التحديات الصعبة، وهي أيضاً الميل إلى وضع مستويات مرتفعة في الأداء والسعي نحو تحقيقها والعمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة.
  - وأشار "هيلجار وآخرون Hilgard et all" إلى أن الدافع للإنجاز يعنى تحديد الفرد لأهدافه في ضوء معايير التفوق والامتياز.

أما "رجاء محمود أبو علام" فَعرف الدافع للإنجاز بأنه: "حالة داخلية ترتبط بمشاعر الفرد وتوجه نشاطه نحو التخطيط للعمل وتنفيذ هذا التخطيط بما يحقق مستوى محدد من التفوق يؤمن ويعتقد به. (رجاء محمود أبو علام، 2006، ص2)

- يشير إليها "محمود عبد القادر" (1977) بأنها تكوين فرضي يتضمن الشعور أو الوجدان المتعلق بالأداء التقييمي لبلوغ معايير الامتياز وهي محصلة ثلاثة عوامل هي الطموح العام، المثابرة على بذل الجهد، التحمل من أجل الوصول هدف بجانب بعض المتغيرات الأخرى التي تختلف تبعاً للسن والمستوى التعليمي. (منى مختار عبد العزيز، 1999، ص13)

من خلال ما سبق يمكن تعريف الدافع للإنجاز على أنه مجموعات من المحركات والمثيرات التي تكون في شخصية الفرد والتي تحركه وتدفعه نحو تحقيق هدف معين وبلوغ التفوق والنجاح وتجنب الفشل.

## 2-لمحة تاريخية عن تطور الدافع للإنجاز:

يرجع مصطلح الدافعية للإنجاز في علم النفس من الناحية التاريخية إلى "أدلر" الذي أشار إلى أن الحاجة إلى الإنجاز هي دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة، وكما عرض "كورت ليفين" هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح وذلك من قبل استخدام "موراي" لمصطلح الدافعية للإنجاز، وهو أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق-بوصفه مكونا مهما من المكونات الشخصية.(عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص88)

ثم أخذ مفهوم الدافعية للإنجاز في الانتشار منذ بداية الخمسينات من خلال الأبحاث الكثيرة التي قام بها كل من "ماكلياند" و"أتكسون" وعدد كبير من الدارسين منذ 1953

حيث أكمل كلا من "ماكلياند" وزملائه خطى "موراي" لاستكمال ومواصلة البحوث الميدانية في هذا المجال من خلال الاستعانة ببعض الاختبارات الإسقاطية مثل اختبار تفهم الموضوع (TAT).

وقدموا نظرية لتفسير الدافعية للإنجاز تعد من أوائل النظريات التي قدمت في هذا الشأن.(عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص90)

وتمثل دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة في نظام الدوافع الإنسانية، وقد برزت في السنوات الأخيرة كأحد المعالم المميزة للدراسة والبحث في ديناميات الشخصية والسلوك.(خالصة بنت علي بن عبد الله الشندودي، 2014، ص24)

مما سبق نستنتج أن تطور الدافعية للإنجاز مرا على عدة من الباحثين، اعتبر "موراي" أول من قدم الدافع للإنجاز كمصطلح ظهر بشكل دقيق ثم بدأ في الانتشار في الخمسينات على يد كل من "ماكلياند" و"أتكسون" وبعض من الدارسين، ومواصلة البحث إلى غاية ظهور اختبارات ونظريات تفسر الدافع للإنجاز، فأصبح من المعالم البحث في شخصية والسلوك لدى الإنسان.

## 3-أهمية الدافع للإنجاز:

-يعبر عن رغبة الفرد في القيام بالأعمال الصعبة ومدى قدرته على تناول الأفكار والأشياء بطريقة منظمة وموضوعية

-تلعب الدوافع دورا مهما في ميدان التوجه والعلاج النفسي لما لها أهمية في تفسير استجابات الأفراد وأنماط سلوكهم

-جعل الفرد على تغير تصرفات الآخرين، وعمل أشياء بسرعة وبقدر كبير من الاستقلالية مع تحقيق مستوى مرتفع من التفوق على الذات والرقى بها، وكذلك منافسة الآخرين بجدارة وتحقيق الفوز عليهم. (يوسف قطامي، 1992، ص193).

ذكر "الزغبى" (2005) على أن أهميتها تتبع من كونها من الوجهة التربوية هدفا تربويا في حد ذاتها، فاستثارة دافعية الطلبة وتوجيهها، وتوليد اهتمامات معينة لديهم تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية وعاطفية وحركية خارج نطاق العمل المدرسي وفي حياتهم المستقبلية، وتعتبر من الأهداف التربوية الهامة التي ينشدها أي نظام تربوي.

كما تعتبر وسيلة يمكن استخدامها في سبيل انجاز الأهداف التعليمية عل نحو فعال، وذلك من خلال اعتبارها أحد عوامل المحددة لقدرات الطالب على التحصيل، لارتباطها بميول الطالب فهي توجه انتباهه إلى بعض النشاطات دون الأخرى، وهي على علاقة بحاجاته، فتجعل من بعض المثيرات معززات تؤثر في سلوكه وتحثه على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال.

ويتفق علماء النفس على أهمية دور الدافعية في تحريك وتوجيه السلوك الإنساني بصفة عامي، وفي التعلم والانجاز بصفة خاصة، فتؤثر الدوافع على عمليات الإدراك والانتباه والتخيل والتذكر والتفكير، فهي بدورها ترتبط بالتعلم والانجاز وتؤثر فيه وتتأثر به. (شوقي ناجي جواد، 2010، ص25)

بمعنى أن الدافعية للإنجاز تساهم في تحريك وتوجيه سلوك الإنسان ودفع التلميذ إلى عمل الأشياء بسرعة مع تحقيق مستوى مرتفع من النجاح والتفوق، مع المنافسة الآخرين بجدارة وتحقيق الفوز.

#### 4- مكونات الدافع للإنجاز:

الدافع للإنجاز حسب بعض النظريات يتكون من بعد واحد (مكون) أو هو بلوغ النجاح أو تجنب الفشل، أما بالنسبة للنظريات المتبقية فإنها ترى أن الدافع للإنجاز يتكون من عدة أبعاد (مكونات) أهمها: الطموح، المثابرة، الامتياز، الاستقلال، الذاتية، الأمل في النجاح، الخوف من الفشل.

يعتبر الدافع للإنجاز بالنسبة لـ "ماكليلاند" متغيراً أحادي البعد، غير أن البحوث اللاحقة أثبتت أن متغير الدافع للإنجاز متعدد الأبعاد وإن اختلفت في عدد الأبعاد وتسميتها.

أما دراسة "كوستيللو Costello" فقد أسفرت عن وجود بعدين في الدافع للإنجاز، هما:

1- نجاح الأداء المرتكز على العمل.

2- نجاح الأداء بصرف النظر عن العمل.

وتوصل "محمود عبد القادر" (1977) من خلال دراسته حول دافعية الإنجاز إلى استخلاص ثلاث أبعاد هي:

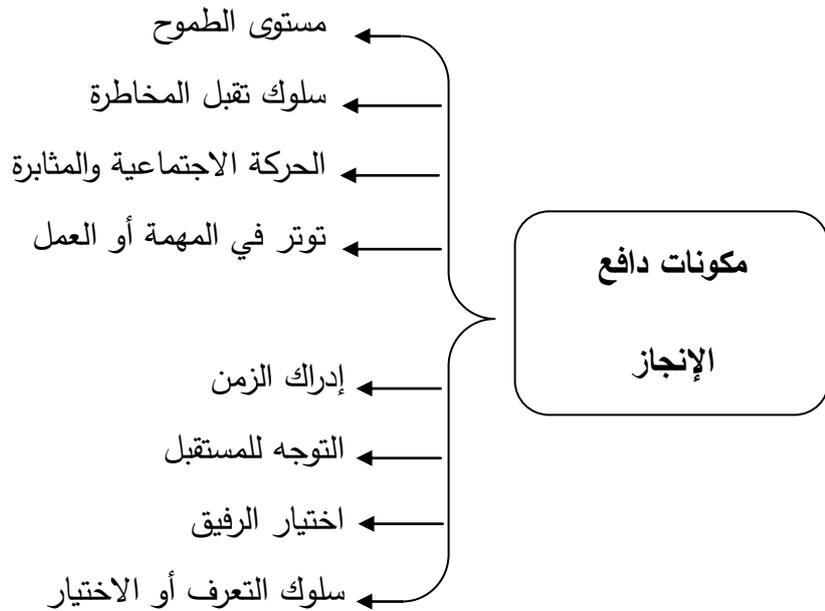
1- الطموح العام.

2- المثابرة على بدل الجهد.

3- العمل من أجل الوصول إلى الهدف. (بوقصاره منصور، 2008، ص33-34)

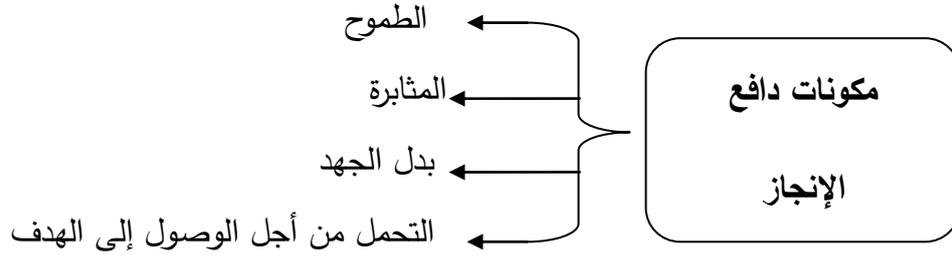
وفيما يلي نستعرض بعض هذه النظريات:

• نظرية "هارمنس" "Harmans" 1970 "صنف مكونات الدافع للإنجاز فيما يلي:



شكل رقم (11): يوضح مكونات دافعية الإنجاز لـ "هارمنس" "Harmans"

وأشار "محمود عبد القادر" (1970): أن هناك عدة أبعاد أو مكونات لدافعية الإنجاز وهي تتمثل في:



شكل رقم (12): يبين مكونات دافع الإنجاز ل محمود عبد القادر. (عفاف وسطاني، 2010، ص61)

يرى "أوزبل" أن هناك ثلاث مكونات على الأقل لدافع الإنجاز وهي:

- **الحافز المعرفي:** الذي يشير إلى محاولة الفرد إشباع حاجاته لأن يعرف ويفهم، حيث أن المعرفة الجديدة تعين الأفراد على أداء مهامهم بكفاءة أكبر فإن ذلك يعد مكافأة له.
  - **توجيه الذات:** وتمثله رغبة الفرد في المزيد من السمع والصدق والمكانة التي يحرزها عن طريق أدائه المتميز والملتزم في الوقت نفسه بالتقاليد الأكاديمية المعترف بها، بما يؤدي إلى شعوره بكفايته واحترامه لذاته.
  - **دافع الانتماء:** هو الرغبة في الحصول على تقبل الآخرين، ويتحقق إشباعه من هذا التقبل بمعنى أن الفرد يستخدم من جانب أولئك الذين يعتمد عليهم في تأكيد ثقته بنفسه. (حنا قوراري، 2014، ص77)
- من خلال ما سبق من ذكر لمكونات الدافع للإنجاز نستخلص أنها تتنوع من نظرية لأخرى، فنتشارك عموماً في أبعاد منها الطموح، المثابرة، الامتياز، الاستقلال، الذاتية، الأمل في النجاح، الخوف من الفشل، ومهما تعددت مكوناته إلا أنها تتكامل فيما بينها أي غير مستقلة عن بعضها البعض.

## 5- أهداف الدافع للإنجاز:

تحتوي دافعية الإنجاز على مجموعة من الأهداف التي تريد تحقيقها في المدرسة وهي كما يلي:

- التأكيد على السعي نحو تحقيق هدف صعب بصورة معتدلة ليجعل الفرد قادراً على الإنجاز، حيث يعتبر ذلك الهدف نقطة هامة يجب تضمينها وإضافتها في تفسير دافعية الإنجاز والتحفيز على الإنجاز.
- التأكيد على التحدي وقيمة مهام النجاح في تفسير مظاهر الدافعية وعلاقتها بالتعلم.
- تهيئ الاستعداد للإنجاز والتعلم وتقوى كذلك النشاط الذهني والجسمي.

- التأكد على النجاح المرتفع في إنجاز أي وظيفة.
- تحقيق نجاح الموقف التعليمي.
- توجه انتباه المتعلم وتعمل على استمراره وتزيد من الاهتمام والحيوية لدى المتعلم.
- تثير العمليات للمتعلم بصورة إيجابية وتوجه نشاطه نحو تحقيق الهدف وتقلل فرص الشرود الذهني والتشتت والسرمان. (بنى يوسف ومحمد محمود، 1999، ص33)

مما سبق نستنتج أن المدرسة تهدف عامة إلى جعل التلميذ قادراً على الإنجاز والتحدي والتأكيد على قيمة النجاح، كما أنها تقوي وتنشط الذهن والجسم وتؤكد على النجاح بامتياز في أي عمل وضرورة واستمراريته.

## 6- طرق قياس الدافع للإنجاز وتقنيات دراسته:

تنقسم المقاييس التي استخدمت في قياس الدافع للإنجاز إلى:

### أ- المقاييس الإسقاطية:

هي عبارة عن اختبارات نجعل فيها المفحوص يسقط ذاته ومشاعره من خلال تعبير على موضوع ما (صورة ، بقعة حبر...) فنستكشف من خلال القصة أو الإحساس الذي يعبر عنه على سمات شخصيته، ودوافعه... الخ، وقد وضع علماء النفس عدة مقاييس إسقاطية منها مقياس (TAT) (اختبار تفهم الموضوع Thematic Apperception Test) مكون من 20 بطاقة تعبر كل بطاقة على صورة غامضة نوعاً ما ، وهي تصف أو تصور مواقف مختلفة عن مواقف الحياة العادية، ويطلب من المفحوص تأليف حكاية أو قصة (من خياله) يصف فيها المفحوص الأحداث التي يعتقد أنها قد جسدتها هذه الصورة، ولكي يمكننا تتبع وقياس شخصية المفحوص، ويتضمن الإجابة على أربعة أسئلة رئيسية.

وقد اعتمد "ماكلياند" وآخرون (1949) في قياس دافعية الإنجاز على اختبار (التات TAT)، حيث اختار 04 بطاقات من هذا الاختبار واستخدمها في قياس دافعية الإنجاز واتبع نفس طريقة مقياس (TAT) الأصلي، وارتبط هذا المقياس بالتخيل الإبداعي، ويتم تحليل قصص الخيال باستخراج العناصر التي تدل على دافع الإنجاز، حيث وصل معامل ثباته حوالي 0.96. (كمال صوشي، 2007، ص36)

ب-المقاييس الموضوعية:

ولتفادي نقص الثبات والصدق المسجلة في المقاييس الإسقاطية، وضع الباحثين المقاييس الموضوعية أشهرها مقياس "واينر Weiner" لقياس دافع الإنجاز لدى الأطفال، ومقياس "مهريان Mehrabian" (1968) لقياس دافع الإنجاز الكبار، ومقياس "هيرمنز Hermans" (1970) لقياس الدافع للإنجاز لدى الكبار والصغار، وغيرها من المقاييس وقد تم تعريف معظمها من قبل الباحثين العرب.

تتكون المقاييس الموضوعية من عبارات تتناول مواقف معينة وعلى المستجوب أن يقرأ العبارة ثم يضع علامة أمام الإجابة التي تناسبه في سلم الإجابة، ويتكون عادة من خمس درجات. وقد صممت العبارات بحيث تقيس جوانب مختلفة من السلوك.

وفي الجدول التالي بعض من المقاييس الإسقاطية والموضوعية

جدول رقم (04): يبين المقاييس الإسقاطية والموضوعية.

المقاييس الموضوعية	المقاييس الإسقاطية
<p>-مقياس "فينر Venner" لدافعية الإنجاز لدى الأطفال والمراهقين الذي اشتقت عباراته من نظرية "Atkinson"</p> <p>-استخبار دافع الإنجاز ل"هرمانس Hermans" 1970 ويتميز ب: بناؤه بعيد عن نظرية أتكينسون، على المظاهر الأكثر شيوعاً: مستوى الطموح، سلوك تقبل المخاطرة، المثابرة، توتر العمل، إدراك الزمن، التوجه للمستقبل، اختبار الرفيق، سلوك التعرف، سلوك الإنجاز.</p> <p>-يتكون من 29 عبارة متعددة.</p> <p>-قام "إبراهيم قشوش" (1975) بتصميم أول أداة عربية لقياس دافع الإنجاز واستند فيها إلى نفس مفهوم "ماكلياند" وزملائه عن دافع الإنجاز واعتمد الباحث على صدق المحكمين.</p> <p>وإعادة الإجراء للتحقيق من صدق وثبات الأداة.</p>	<p>-مقياس تفهم الموضوع (TAT Thematic Apperception Test)</p> <p>-يرجع الفضل إلى "هنري موراي H. Murray" في إعداد هذا الاختبار.</p> <p>يتضمن هذا الاختبار صوراً تعرض على المفحوصين ثم يطلب منهم أن يكتبوا قصصاً في (05) دقائق مسترشدين بعدة أسئلة والصورة إما أن تختار أو تصنع خصيصاً لنواحي أفكار الإنجاز بعد ذلك تقدم القصص ويتم تقييمها بحسب مضمون الإنجاز.</p> <p>-قام ماكلياند وآخرون بتعديل اختبار "TAT لموراي" حيث يتكون الاختبار من:</p> <p>-أسئلة بعضها مشتق من "TAT لموراي" والبعض الآخر صممها "ماكلياند" وزملائه، وهي مصممة خصيصاً لقياس دافعية الإنجاز ويتم عرض كل صورة من الصور لمدة (20) ثانية أمام المبحوث ثم يطلب منه كتابة قصة تشمل</p>

<p>-مقياس دافعية الإنجاز للأستاذ: وضع هذا المقياس الدكتور "عبد الرحمان صالح الأزرق" صممه في ضوء المواقف التعليمية العامة التي يقوم بها المعلم والمتوقعة منه ويتكون هذا المقياس في صورته النهائية من 32 عبارة (05) أبعاد تمثل مكونات دافعية الإنجاز لدى الأستاذ .</p>	<p>الإجابة عن تلك الأسئلة في مدة لا تزيد عن (5) دقائق -على الرغم من ضعف ثبات وصدق اختبار تفهم الموضوع فإنه شاع استخدامه على نطاق واسع في العديد من البحوث والدراسات التي تناولت الدافعية للإنجاز، وعندما بدأ النقد يوجه إلى أساليب القياس الإسقاطية حاول البعض إدخال بعض التعديلات على هذه الأساليب مثل <b>French FTI French test of</b> ( insight) و"أرسون Aronson" بوضع اختبار (التعبير) و"ماتينا ونتربوتوم Winterbottom " بتصميم اختبار المهارة.</p>
--	---

(عفاف وسطاني، 2010، ص80-81)

مما سبق يمكن القول أن الدافعية مفهوم مجرد كباقي المفاهيم في علم النفس نلمس أثره في سلوكياتنا المعرفية والانفعالية والاجتماعية ونستطيع الكشف عنه وقياسه بأساليب وأدوات مختلفة.

#### 7-العوامل المؤثرة في الدافع للإنجاز لدى المتعلمين:

- لتنمية الدافع للإنجاز ينبغي على المعلم أن:
- يشجع طلابه على إبداء الرأي والمشاركة في المناقشة، والبحث والاطلاع، وتقديم الأفكار الجديدة، وطرح الأسئلة والتعليقات.
- استثمار العلاقة بين المعلم والتلاميذ في البيئة الصفية، وقدرة المعلم على جذب انتباه التلميذ ومساعدته على ربط ما يتعلمه بحاجاته واهتماماته، وتقديم واجبات مدرسية تتسم بالتحدي المناسب لقدرة التلميذ، وربط المادة الدراسية ببيئة المتعلم، وتوفير البدائل المناسبة من النشاطات التعليمية التي تتماشى مع رغبات المتعلمين.
- توفير الجو الملائم للعملية التعليمية، وتوفير الأنشطة المتعددة والمتنوعة.(سنا محمد حسن أحمد، 2011، ص104)
- إجراء بعض التغييرات في البيئة داخل غرفة الصف.
- الحفاظ على استمرارية انتباه المتعلمين من خلال: تنوع أساليب التدريس والوسائل التعليمية .
- إشراك المتعلمين في فعاليات الدرس من خلال إشراكهم في التخطيط لفعاليات الدرس، مراعاة الفروق الفردية.

- تعزيز إنجازات المتعلمين وتشجيعهم ويتحقق ذلك من خلال التنوع في التعزيز الإيجابي، توفير التغذية الراجعة للمتعلمين حول أدائهم ومستوى تقدمهم والأخطاء التي يقعون فيها. (عماد عبد الرحيم لزغول وشاكر عقلة المحاميد، 2010، ص 101-102)

نستنتج مما سبق ذكره أن العوامل المؤثرة في الدافع للإنجاز لدى المتعلمين يقف على المعلم بشكل خاص فهو محور العملية التعليمية وموجه لها، لأنه يقوم بعدة أدوار توجه سلوك المتعلمين وتدفعهم نحو التعلم، حيث يخلق بيئة صافية تمتاز بالهدوء والتشجيع ويستثمر مجهوداتهم بربط ما يتعلمونه بالبيئة، كما يقوم بتوفير جو ملائم من تنوع أساليب التدريس والأنشطة التعليمية حتى يحافظ على استمرارية الانتباه والتركيز في الدرس ويعزز إنجازاتهم.

### 8- الفرق بين ذوي الدافع للإنجاز المرتفع والمتوسط والمنخفض

يتفق معظم الباحثين على أن الشخص على دافعية الإنجاز يختص بخصائص معينة وتتمثل هذه الخصائص في رأي "دي تشارمز" (1976) الذي انطلق من دراسات "ماكلياند وأتكسون ولوويل" بالالتزام والثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية الشخصية نحو أعماله، وحب المخاطرة، والميل إلى المتوسط منها، ويخطط يتعقل ويتفحص تقدمه ويستخدم مهاراته بحرص وبقدر وقته.

وبينما يري "بول" (1979) أن الشخص العالي الانجاز يتصف بالاهتمام بالامتياز كقيمة في حد ذاته وليس بالمكافآت التي يجلبها التفوق، لا يعمل بجد أكبر من أجل النقود وحدها، ويفضل الأدوار التي توفر له فرص التفوق، ويختار الخبراء كشركاء في العمل وليس الأصدقاء، ويفضل المواقف التي يضطلع فيها بالمسؤولية عن مردودات جهود، ويرغب بالسيطرة على مصيرة بدلا من ترك الأمور للقدر أو المصادفة، ويتميز بإصدار أحكام مستقلة بناء على تقويمه للأمور وخبرته بها دون الاعتماد على آراء الآخرين، يحدد أهدافه بعناية بعد تفحص احتمالات النجاح لمجموعة متعددة من البدائل. (نظام سبع النبلسي، 1993، ص 41)

ينقسم التلاميذ في إنجازهم إلى ثلاثة ولكل منهم خصائص، وإن كان هناك تشابه في بعض الأحيان بين بعض خصائص التلاميذ، فالمتفوقون في إنجازهم والمعتدلون هم أكثر تشابها من الفئة الثالثة وهم متدنوا الإنجاز وهم كالتالي:

جدول رقم (05): يوضح يمثل الفرق بين إنجازات الأفراد

خصائص المتفوقين في الإنجاز	خصائص معتدلي أو متوسطي الإنجاز	خصائص المتدنيين في الإنجاز
1- يتحملون المسؤولية بشكل عال.	1- يمكن إثارته للعمل وتحفيزهم عليه.	1- متساهلون.
2- منتجون ويخططون للإنجاز.	2- يحملون على أنفسهم مفهوم إيجابي.	2- يقفون مواقف المدافع.
3- يحضون بالرضا والقبول.	3- لديهم محفزة وجادة.	3- يثيرون في وجه غيرهم.
4- يتصفون بالجد والصبر والقدرة على التحمل.	4- يتحملون المسؤولية.	4- سرعي التغير.
5- ينتابهم القلق والتوتر أحيانا.	5- أصحاب سلطة ونفوذ.	5- عدوانيين وسلبي وغريبين الأطوار.
6- منظمون جدا ومواظبون في عملهم.	6- لديه مراكز قيادة عند جماعتهم.	6- يبدو عليهم الضجر والاستياء.
7- لا يطبقون الراحة.	7- يخططون للمستقبل.	7- يهتمون بما حولهم أكثر من اهتمامهم بشؤونهم الخاصة.
8- ذوو الطاقة والنشاط.	8- مواظبون.	8- يهتمون عواطفهم.
9- يفخرون بإنجازاتهم ويعتزون بها.	9- يهتمون بما يدور حولهم وفي مجتمعهم.	9- يبدو عليهم الحزن والتشاؤم.
	10- يثقون في أنفسهم وهم منضبطون في عملهم.	10- قلقون ومتوترون.
		11- كثيرون الشك والريبة.

من خلال الجدول تستخلص أن المتفوقين والمعتدلين في الإنجاز يتصفون بالجد والاجتهاد وبالتركيز في كل أعمالهم وبغض النظر عن الأسلوب الذي يتم فيه عملهم كما يتصفون بقدرتهم على تنظيم ومواصلتهم له، أما متوسطوا الإنجاز فيغلب عليهم التوازن والاعتدال وعدم الميل إلى الكسل، ويحسون بأن كل شيء يجب أن يكون بمحله وفي المكان المعد له.

وبهذا نجد كلتا الفئتين "المتفوقين والمتوسطين" يتشابهون في بعض الصفات مقارنة مع الفئة الثالثة وهم المتدنيين في الإنجاز الذين لا نجد لديهم أي صفة من صفات المتفوقين والمتوسطين في الإنجاز، حيث نجد عندهم صفة الانقياد للغير، والتوتر والقلق والتطفل والعدوان والتساهل في الأمور. (شهرزاد بودريال، 2012، ص 17-18)

من خلال ما سبق نستنتج أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في مستوى الدافع للإنجاز، بل وقد يختلف مستوى الدافع عند الفرد الواحد في المواقف المختلفة، ويعود هذا الاختلاف إلى عدة عوامل، حيث أن ذوي الدافع المرتفع يتميزون أن لديهم رغبة قوية في الحصول على أداء مرتفع مقارنة بذوي الدوافع المتوسطة والمنخفضة.

## 9- تأثير الضغوط النفسية على الدافع للإنجاز:

تلعب الضغوط دوراً كبيراً في النجاح والتفوق والإنجاز حيث أن الفرد الناجح هو القادر على العمل تحت أقصى الضغوط النفسية. ونحن نتعرض جميعاً إلى إنجاز مهام كثيرة بإمكانيات قليلة في زمن محدد مما يتسبب في ذلك الإحساس بالضغوط.

يتأثر الدافع للإنجاز بالانفعالات التي يتم إثارتها من خلال التعزيزات التي يلاقيها الفرد نتيجة لأدائه الجيد، وهذا من شأنه أن يرفع مستوى الدافع للإنجاز لدى الفرد، وأن المهارات السلوكية تبدأ من مسلمة تقول إن الإنسان كل متكامل يؤثر ويتأثر بكل ما يحيط به، فعندما تكون الاتجاهات إيجابية فإننا نستطيع إنجاز الكثير من المهام.

ويتعرض الطلاب عادة لضغوط نفسية في حياتهم الدراسية، وهذه الضغوط تؤدي في بعض الأحيان لتوترات نفسية أو إلى سوء التوافق الدراسي. ويعاني بعضهم نتيجة لهذه التوترات من القلق التحصيلي أو قلق الامتحان، لأن الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية تبث طاقات الطلبة وتجعلهم أقل قدرة في مواصلة الانتباه والتركيز وبذل الجهد اللازم لمتابعة الشرح والاستذكار الجيد الفعال مما أثر في إنجازهم الدراسي وتسبب في اضطراب علاقاتهم مع زملائهم ومدرسيهم.

وتعتبر الضغوط النفسية العامل الرئيسي في المشكلات التنظيمية خاصة مشكلة الأداء المنخفض ودورات العمل والتغيب، وتبدو العلاقة بين الضغوط والأداء أكثر تعقيداً مما كان يتصوره الناس فيما مضى، إلا أن الثابت هو أن وجود مقدار معقول ومناسب من الضغوط يجعل الأفراد يشعرون بالتوتر مما يزيد الرغبة في الإنجاز، وإن وجود مقدار معقول من الضغوط يجعل إفراز مادة (الأدرينالين) اللازمة لنشاط وحيوية الجسم في أنسب صورة. (نجوى أحمد علي معقل، 2018، ص 454)

يرى "علي عسكر"، و"أحمد عبد الله" (1997) أن زيادة الضغوط وعدم القدرة على مواجهتها يصل بالفرد إلى حالة من الاحتراق النفسي Burn out الذي يؤدي إلى مستويات مرتفعة من اللامبالاة، وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، والتصرف على نحو آلي مفتقر للاندماج الذاتي في العمل. (رضوان إبراهيم بوناب، 2013، ص 108)

مما سبق نستنتج أن الضغوط النفسية تؤثر على الدافع للإنجاز من الوقت، الانفعالات ونقصد بها التعزيزات التي تعمل على رفع مستوى الدافع للإنجاز لدي الفرد، وهناك ضغوط تؤثر بالسلب مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي وتوافقهم النفسي، ومما يؤثر على أدائهم، وأن زيادة التوتر يؤدي بهم إلى التخلي وقلة الدافع للإنجاز.

### 10-الضغط النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى الطالب:

ينظر بعض العلماء إلى الضغط على أنه من بهارات الحياة وأحد ضرورياتها حيث يمكن أن ينظر إلى الفرد الذي يتميز بمستوى توافق شخصي مرتفع بأن لديه القدرة على مواجهة الضغط العادي بل وقد يتمتع به، وهذا النوع الإيجابي من الضغوط يعطى إحساسا بالقدرة على إنجاز الأعمال السريعة والحاسمة فهي بمثابة حوافز إيجابية لما لها من تأثير نفسي وإيجابي عند شعور الفرد بالإنجاز، وهذا يعني أن قدرا معقولا من الضغوط ضروري لمواجهة متطلبات الحياة اليومية، كحافز يحث على المواجهة والتصدي للتحديات اليومية بكل تحدي وإحاح ويعد غيابه عائقا لمظاهر الحياة مما يجعل الفرد يعيش حياة سيئة. (سمير الشبخاني، 2003، ص3)

فالضغط يرفع من مستوى فطنة ونباهة الفرد، كما أن كل قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وتسخير الإمكانيات لمواجهته، فالشخص يتخلى عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرار فتراه في غاية النشاط وبحاجة إلى الفعل السريع والناجح. (موسى عبد الرحمن، 2002، ص10).

وأشار كذلك "كوهين Cohen " 1980 إلى تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي حيث أوضح أن الضغوط النفسية تخلف حالات من المعلومات الزائدة والتي كثيرا ما تدفع الفرد بقوة لبيئتها غير عاديا، وهذه النواحي المتصلة بإستنزاف الطاقة والإجهاد المعرفي ضرورية للأداء التحصيلي

ويضيف "كابن Caplan" أن التعرض للضغوط النفسية يؤثر على العمليات العقلية المعرفية كالإدراك والذاكرة، وينعكس ذلك على التحصيل الدراسي كما يؤثر أيضا على مفهوم الفرد لذاته وتقويمه لها. (نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص54-55)

ويتوقف تأثير الضغوط على الطلبة على عدة متغيرات وهي شدة الحدث الضاغط والمدة التي يستغرقها والنوع والعمر لدى الطلبة وعلى الفروق بينهم في الجوانب المعرفية، ويظهر ذلك في عملية التقويم المعرفي للحدث الضاغط وكذلك على الاختلافات التي توجد بين الطلاب في أساليب المواجهة التي

يختارونها للتعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في معترك الحياة. (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 180-181)

مما سبق يتضح أن العلاقة بين الضغط النفسي والدفع للإنجاز يتضح في أن الفرد الذي يمتلك توافقاً نفسياً يكون لديه دافع نحو الأشياء ويحقق النجاح، ونجد أن بعض الضغوط النفسية قد تعمل كحافز إيجابي لمواجهة تحديات الحياة لديه، وهذا ما أكد عليه بعض من الباحثين الذين اعتبروا أن الضغط النفسي قد يكون مؤشراً جيداً نحو تقادي التوتر والكسل ويؤدي إلى التفوق.

## خلاصة الفصل:

في ختام هذا الفصل تبين لنا أنه لا يوجد سلوك مهما كانت طبيعته، إلا ووراءه عدد من الدوافع المختلفة لإنجازه سواء كانت دوافع داخلية أم خارجية، فطرية أم مكتسبة تدفعه للقيام به، ولقد كان الاهتمام به منذ القديم من قبل علماء وباحثين في مجال علم النفس التحليلي والاجتماعي وكذلك التربوي وحتى الفلاسفة، فالدافع للإنجاز يختلف من فرد لآخر، وهناك من دافعيته مرتفعة والآخر منخفضة كنتيجة للفروق الفردية، وعلى هذا الأساس حاول عدد من الباحثين تفسيرها كل له وجهة نظره، إلا أنهم يتفقون على فكرة واحدة مفادها أن الدافع للإنجاز بمثابة الطريق المحدد لسلوك الفرد.

**الباب الثاني:**

**الجانب التطبيقي**

## الفصل الخامس:

### الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

أولاً: المنهج المتبع في الدراسة

ثانياً: مجتمع الدراسة

ثالثاً: عينة الدراسة (تحديد كفاءتها وكيفية اختيارها)

رابعاً: أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية

خامساً: الدراسة الأساسية

سادساً: الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

بعدما تم التطرق في الجانب النظري إلى متغيرات الدراسة، والتي تتمثل في كل من الضغط النفسي والدافع للإنجاز، وإثراء الدراسة نظرياً، سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني من الدراسة، وذلك من أجل التحقق من فرضيات الدراسة المقترحة، والتي تحتاج إلى طريقة إحصائية لمعالجتها، وبناء على ذلك سوف يتم تخصيص هذا الفصل لعرض الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، وذلك من خلال عرض المنهج المتبع، ومجتمع وعينة الدراسة الأساسية وكيفية اختيارها وخصائصها، وكذلك الأدوات المستخدمة في جمع بيانات الدراسة وخصائصها السيكومترية، وأخيراً الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات واختبار الفرضيات.

**أولاً - المنهج المتبع في الدراسة**

إن استخدام منهج دون آخر يعتمد أساساً على طبيعة موضوع الدراسة، ونظراً لكون موضوع الدراسة يتناول الضغط النفسي وعلاقته بالدافع لإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا، فقد تم استخدام المنهج الوصفي. ويعرف المنهج الوصفي بأنه المنهج الذي يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو مواقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأوضاع". (فاروق شوقي البوهي، 2005، ص107)

ومن خلال دراستنا سنحاول الاستفادة مما يتيح المنهج الوصفي لنا من خلال اتباع خطوات وكشف جوانب واستخلاص العلاقة، ويتبع الباحث عند استخدامه للمنهج الوصفي الخطوات التالية:

- 1-تحديد المشكلة ووضع الفروض أو التساؤلات الأساسية
- 2-مراجعة كل ما كتب عن هذا الموضوع في الأبحاث السابقة.
- 3-تحديد المجتمع الذي ستجرى عليه البحث.
- 4-إعداد وتجهيز أدوات الدراسة المستعملة لجمع البيانات.
- 5-تطبيق هذه الأدوات وتنظيمها.
- 6-تحليل النتائج وعرضها. (فاروق شوقي البوهي، 2005، ص107-108)

فالمنهج الوصفي هو المنهج المناسب لهذه الدراسة حيث أنه يسمح لنا بمعرفة العلاقة بين الضغط النفسي والدافع الإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا، ومعرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الضغط النفسي والدافع الإنجاز والتي تعزى لكل من الجنس والتخصص، وهذا الأمر يتحقق من خلال الاستفادة من المزايا التي يتيحها المنهج الوصفي، وذلك بإتباع خطواته المذكورة سلفا، والتي تم التقييد بها منذ بداية الدراسة الحالية أي منذ اختيار مشكلة الدراسة، حيث تم التطرق إلى الخطوتين الأولى والثانية في الفصل الأول، أما الخطوتين الثالثة والرابعة سيتم تناولهما في هذا الفصل، بينما سيتم تطبيق الخطوتين (5، 6) في الفصل الأخير.

### ثانيا-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ البكالوريا، والذين يزاولون دراستهم بشعبتي(العلوم التجريبية) و(آداب وفلسفة) بثلاث ثانويات من ثانويات ولاية جيجل وهي: ثانوية بن ياجيس الجديدة وثانوية كعواش ومقرو بجيملة، وثانوية الكندي بالوزير والبالغ عددهم 379 تلميذا وتلميذة.

والجدولان (1) و(2) يوضحان توزيع مجتمع الدراسة حسب التخصص والجنس.

جدول رقم(06) : يوضح مجتمع الدراسة حسب التخصص.

التخصص	العدد	النسبة المئوية (%)
شعبة علوم تجريبية	255	67
شعبة آداب وفلسفة	124	33
المجموع	379	100

ويتضح من خلال بيانات الجدول رقم(06) أن نسبة التلاميذ بشعبة علوم تجريبية(67%) أكبر من نسبة التلاميذ بشعبة آداب وفلسفة(33%).

جدول رقم(07): يوضح مجتمع الدراسة حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية (%)
ذكور	112	30
إناث	267	70
المجموع	379	100

يتضح من خلال الجدول رقم(07) أن نسبة الإناث(70%) أكبر من نسبة الذكور(30%).

ثالثاً- تحديد عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

1-العينة الاستطلاعية:

تتمثل العينة الاستطلاعية في هذه الدراسة، في عينة من تلاميذ البكالوريا بشعبة العلوم التجريبية وشعبة الآداب وفلسفة، والبالغ عددهم (30) تلميذا وتلميذة، وذلك من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة.

2-عينة الدراسة الأساسية:

اختيرت عينة الدراسة من تلاميذ البكالوريا بشعبة علوم تجريبية وآداب وفلسفة، وذلك باتباع الخطوات التالية:

-حصر المجتمع الأصلي للدراسة الذي يتكون من تلاميذ البكالوريا في التخصصين المذكورين سابقا، والذي بلغ عددهم(379) تلميذا وتلميذة.

-تحديد حجم العينة ب(144) تلميذا وتلميذة أي بنسبة (38%) من كل تخصص من المجتمع الأصلي، علما أن العينة اختيرت عينة طبقية تناسبية لأن مجتمع الدراسة غير متجانس، والجدولان (9) و(10) يوضحان توزيع العينة الفعلية حسب التخصص والجنس.

-توزيع المقياسين على عينة البحث المكونة من 144 تلميذا وتلميذة وقد تم استرجاع جميع الاستمارات الموزعة.

• استخراج حجم العينة في كل طبقة بالاعتماد على المعادلة التالية:

$$\text{حجم العينة في كل طبقة} = \frac{\text{حجم عينة الدراسة (Nx) x (n) حجم الطبقة}}{\text{عدد أفراد مجتمع الأصلي (N)}}$$

. (حسين محمد جواد الجبوري، 2013، ص133)

جدول رقم(08): يوضح كيفية سحب عينة الدراسة في كل طبقة حسب التخصص:

المتغيرات	حجم الطبقة Nx	حجم العينة الطبقية
شعبة العلوم التجريبية	N1=255	$\frac{N \cdot n_1}{N} = \frac{144 \times 255}{379} = 97$ نسحب 97 من أصل 255
شعبة آداب وفلسفة	N2=124	$\frac{N \cdot n_2}{N} = \frac{144 \times 124}{379} = 47$ نسحب 47 من أصل 124

جدول رقم(09): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصص:

التخصص	العدد	النسبة المئوية(%)
علوم تجريبية	97	67
آداب وفلسفة	47	33
المجموع	144	100

يتضح من خلال الجدول رقم(09)، أن نسبة من أجاب من شعبة علوم تجريبية أكبر من نسبة من أجاب من شعبة آداب وفلسفة، وهذا وفق نسبة تمثيلهم لمجتمع الدراسة.

جدول رقم(10): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية(%)
ذكور	43	30
إناث	101	70
المجموع	144	100

يتضح من خلال الجدول رقم(10)، أن نسبة من أجاب من الإناث أكبر من نسبة من أجاب من الذكور.

## رابعاً- أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية:

## 1-مقياس الضغط النفسي:

1-1-وصف المقياس: قامت الطالبتان باستعمال مقياس الضغط النفسي "لطوبال فطيمة" (2016)

والذي يتكون من (42) عبارة موزعة على أربعة محاور (أنظر الملحق رقم 01)، وهي:

-المحور الأول: البعد الدراسي(15)بندا.

-المحور الثاني: البعد النفسي(15) بندا.

-المحور الثالث: البعد العلائقي(15) بندا.

-المحور الرابع: البعد الفيزيولوجي(13)بندا.

جدول رقم(11): يوضح محاور مقياس الضغط النفسي وأرقام عباراته.

عدد العبارات	أرقام العبارات	المحاور
08	29,25,21,17,13,9,5,1	الدراسي
12	42,39,36,33,30,26,22,18,14,10,6,2	النفسي
11	40,37,34,31,27,23,19,15,11,7,3	العلائقي
11	41,38,35,32,28,24,20,16,12,8,4	الفيزيولوجي
42	المجموع	

طريقة التصحيح: يتم تقدير درجات هذا المقياس تبعا لدرجة الفقرة حيث أن جميع فقراته سلبية، حيث يتضمن المقياس(42)عبارة، كل عبارة هنا يقابلها أربع بدائل هي (تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، تنطبق نادرا، لا تنطبق أبدا) بحيث تصحح بمنح الدرجات الآتية على التوالي (4,3,2,1)

وتكون أقصى درجة يتحصل عليها المفحوص في هذا المقياس هي(168) درجة، في حين تكون

أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (42) درجة.

## 1-2- الخواص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي في الدراسة الأصلية:

### 1-2-1- الصدق: وقد استخدم معد المقياس لحساب صدقه الطرق التالية:

-**الصدق الظاهري:** حيث قام الباحث بتوزيع استمارة خاصة على (30) تلميذا وتلميذة في البكالوريا، للتأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله من خلال صلة الفقرات بالمتغير المراد قياسه، وأن مضمونه متفق مع الغرض منه.

-**صدق المحتوى(المنطقي):** اعتمدت الباحثة ما تم جمعه من الإطار النظري للمقياس، والدراسة الاستطلاعية، والملاحظة والمقابلات التي قامت بها مع التلاميذ حتى تتناسب العبارات مع ما وضعت لقياسه وقد أسفر التجريب المبدئي للمقياس على عينة قوامها (30) تلميذا وتلميذة من معرفة مدى وضوح العبارات والتعليمات للمفحوصين ومدى فهمهم للعبارات، ومدى تناسب العبارات لعمر العينة.

-**صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين منهم أساتذة التعليم العالي في علم النفس، أخصائون نفسانيون بوحداث الكشف والمتابعة المدرسية ومستشارين في التربية والتوجيه المدرسي، وكذا أطباء في الصحة العمومية بوحداث الكشف والمتابعة المدرسية.

-**الصدق التكويني باستخدام الاتساق الداخلي:** يعتمد على صدق مفرداته باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وذلك على عينا قدرها (142) فردا يتوزعون على عدة تخصصات من ثانوية بوقندورة الشريف، وثانوية عزوز السعيد، وكانت معاملات الارتباط دالة.

-**الصدق التمييزي:** من خلال تطبيق المقياس على عينة عشوائية من التلاميذ بلغ عددها 30 فردا، وقد تم ترتيب درجات أفراد العينة الكلية على مقياس الضغط النفسي ترتيبا تصاعديا من أدنى درجة إلى أعلى درجة، ثم تم أخذ نسبة 27 بالمئة من درجات الأفراد الذين لديهم أدنى الدرجات على المقياس وتقدر ب7 أفراد وأخذ نفس النسبة 27 بالمئة من درجات الأفراد الذين لديهم أعلى الدرجات على المقياس.

-**الصدق الذاتي:** استخدمت الباحثة حساب المقياس ككل بأخذ الصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات الذي تم حسابه بطريقة "ألفا كرونباخ" فوجد الجذر التربيعي ل0.87 ويساوي 0.93 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 فهو معامل صدق مرتفع.

**1-2-2 الثبات:** استخرج ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، تم حسابه بفاصل زمني قدر بأسبوعين، حساب معامل "الإرتباط بيرسون" بين نتائج التطبيقين وكان معامل الارتباط يساوي (0.96)، وهو معامل مرتفع، أما معامل الثبات قدر ب0.96 يدل على ثبات المقياس وصلاحيته، كما بلغ الثبات بطريقة ألفا كرونباخ "0.87" وهو معامل ثبات عال .

وللتحقق من صلاحية المقياس لأهداف الدراسة الحالية، قامت الطالبتان بإدخال بعض التعديلات على العبارات المركبة، وذات الصياغة الغامضة (جدول رقم 12) وبعدها تم القيام بعدد من الإجراءات لحساب صدق الإختبار وثباته.

جدول رقم(12): يوضح العبارات المعدلة صياغتها:

العبارات الأصلية	الصياغة الجديدة لها
-تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام).	-تعبني الامتحانات المدرسية المستمرة.
-يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات.	-يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات.
-أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.	- أعاني من عدم التركيز في الدراسة.
-أجد صعوبة في التحدث مع الأساتذة داخل وخارج القسم.	- أجد صعوبة في التحدث مع أساتذتي.
-أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر من الضغوطات.	-أشعر بأني غير قادر على تحمل المزيد من الضغوطات.

**1-3-3- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي في الدراسة الحالية:**

**1-3-3-1-الصدق:** تم الاعتماد على نوعين على الصدق وهما:

- **الصدق الذاتي:** ويحسب الصدق الذاتي للاختبار بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثباته ، وبما أن معامل ثبات هذا المقياس يساوي 0.91 فان صدقه الذاتي يساوي 0.95.
- **الصدق التمييزي:** تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم(30) تلميذا وتلميذة. ثم حساب الفروق بين متوسط درجات مجموعة الأرباعي(25%أعلى) وهي تمثل مجموعة الأداء الأعلى، ومتوسط درجات مجموعة الأرباعي الأدنى(25%أدنى) وهي تمثل مجموعة الأداء الأدنى،

باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات، حيث بلغت قيمته (10.17) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعنى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي مجموعة الأداء الأعلى ومجموعة الأداء الأدنى، وبالتالي الأداة صادقة.

- 1-3-2- ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات هذا المقياس قامت الطالبتان بحساب معامل الثبات لعينة من التلاميذ مكونة من 30 تلميذا وتلميذة، وذلك بالاعتماد على:
- طريقة التجزئة النصفية: والتي تمت من خلال:

أ- استخدام معادلة "سبيرمان براون": تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حساب معامل الارتباط بين درجاتهم في المفردات الفردية ودرجاتهم في المفردات الزوجية، فبلغت قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية 0.79، وبعد تصحيحه باستخدام معادلة "سبيرمان براون" بلغ معامل ثبات المقياس 0.88.

ب- استخدام معادلة جوتمان": تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة جوتمان " حيث بلغ 0.87.

- طريقة ألفا كرونباخ : تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة "الفا كرونباخ" وبلغت قيمته 0.91، وهي قيمة مرتفعة تدل على ان المقياس ثابت.

## 2- مقياس الدافع للإنجاز:

### 1-2- وصف المقياس:

أعدّه "هارمنز" وقام بإعداده للعربية "فاروق عبد الفتاح موسى" (1981). تتكون النسخة العربية من المقياس من 28 عبارة.

فقرات أو عبارات المقياس مصاغة على شكل جمل ناقصة يليها 4 أو 5 عبارات (أ، ب، ج، د، هـ)، أو (أ، ب، ج، د)، ويوجد أمام كل عبارة مكملة لها قوسين، يطلب من المفحوص وضع إشارة (X) أمام العبارة التي يعتقد أنها تكمل الجمل وتنطبق عليه، أنظر الملحق رقم (01).  
وبنود المقياس أو عباراته مصاغة في الاتجاهين الإيجابي والسلبي بواقع 19 بنود موجبا وتسعة بنود سالبة وهي على التوالي:

جدول رقم(13): يوضح صياغة بنود مقياس الدافع للإنجاز

أرقام البنود	البنود
-16-15-14-13-12-11-8-7-6-5-2 .26-25-24-23-22-19-18-17	البنود الموجبة
.28-27-21-20-10-9-4-3-1	البنود السالبة
28	المجموع

• **طريقة التصحيح:** يتم تقدير درجات هذا المقياس تبعاً لدرجة إيجابية الفقرة أو سلبيتها، حيث يتضمن المقياس (28) عبارة منها (19) عبارة موجبة، و(9) عبارات سالبة وهي (1-3-4-9-10-20-21-27-28)، وكل عبارة يقابلها بدائل، تتبع طريقة تدرج الدرجات تبعاً لدرجة إيجابية الفقرة، حيث أنه في الفقرات 19 الموجبة، تعطى الإجابات (أ، ب، ج، د، هـ) الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب، أما في حالة الفقرات التسع السالبة فتعطى الإجابات (أ، ب، ج، د، هـ) الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب.

وتعتبر الدرجة 28 هي أدنى درجة يمكن للفرد الحصول عليها في هذا المقياس بينما تعتبر الدرجة 129 هي أعلى درجة يمكنه الحصول عليها.

## 1-2- الخصائص السيكومترية لمقياس الدافع للإنجاز في الدراسة الأصلية:

### 1-2-1- الصدق الظاهري: وذلك بعرض (فاروق عبد الفتاح-1981-) صور من المقياس على ثمانية

محكمين من المشتغلين في ميدان علم النفس التربوي والقياس النفسي، طلب منهم تحديد:

أولاً- ما إذا كانت الفقرة تنتمي إلى الدافع للإنجاز أم لا.

ثانياً- تحديد إيجابية أو سلبية الفقرة.

وتوصل إلى ما يلي: دلت تقديرات المحكمين على أن كافة فقرات المقياس تنتمي إلى الدافع

للإنجاز حيث أن نسبة التوافق للمحكمين لم تقل عن 87.5%

كما اتفق المحكمون على أن المقياس يتضمن 19 فقرة موجبة، وتسع فقرات سالبة، وهي

فقرات (1-3-4-9-10-20-21-27-28)، وباقي الفقرات موجبة.

الصدق التجريبي: على عينة عشوائية يبلغ عددها 200 فردا مناصفة بين الذكور والإناث بحساب معامل الارتباط بين درجاتهم على مقياس الدافع الانجاز ودرجات تحصيلهم الدراسي في نهاية العام، وبلغت معامل الارتباط 0.67.

الصدق الذاتي: توصل "هارمنز" (1970) بحساب الصدق الذات إلى معاملات الصدق التالية:

لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 0.89، لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية 0.90، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 0.89.

1-2-2- الثبات : توصل "هارمنز" (1970) إلى معاملات الثبات على ثلاث عينات من تلاميذ المرحلة الابتدائية وتلاميذ المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية تبلغ على التوالي ( 0.80،0.82،0.80) وعند تطبيقه لمقياس الدافع للإنجاز على عينة مكونة من (125) من الكلية المستجدين بالجامعة توصل باستخدام معامل "ألغا كرونباخ" إلى معامل ثبات يقدر ب0.82.

أما فاروق عبد الفتاح موسى (1981) فبعد تطبيقه للمقياس على عينة شملت (598) فردا بواقع 372 من الذكور و226 من الإناث، ينتمون إلى المراحل الابتدائية والثانوية والجامعية في المحافظة الشرقية بمصر، يتراوح مدى العمر لديهم من 13 إلى 24 سنة، توصل إلى معاملات الثبات بحساب معامل "ألغا كرونباخ"، فيما يتعلق بالذكور 0.803، وفيما يتعلق بالإناث 0.643.

وعند حسابه الثبات بطريق التجزئة النصفية وبحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في نصف المقياس المكون من البنود ذات الترتيب الفردي ودرجاتهم في البنود ذات الترتيب الزوجي وبعد التصحيح باستخدام معادلة "سبيرمان براون" توصل إلى معاملات الثبات التالية فينصف الاختبار والاختبار كله على التوالي (فيما يتعلق بالذكور 0.871، 0.772، وفيما يتعلق بالإناث 0.839، 0.724)، وفيما يتعلق بالعينة الكلية 0.86، 0.765). (منصور بوقصارة ، 2008، ص147)

وللتحقق من صلاحية المقياس لأهداف الدراسة الحالية، قامت الطالبتان بإدخال بعض التعديلات على العبارات المركبة وذات الصياغة الغامضة (جدول رقم 14)، وبعدها تم القيام بعدد من الإجراءات لحساب صدق الاختبار وثباته.

جدول رقم (14) يوضح: العبارات المعاد صياغتها:

الصياغة الجديدة لها	العبارة الأصلية
-عندما يشرح الأستاذ الدرس. -إن بدء أداء الواجب المنزلي يتطلب مني. - عندما أكون في الثانوية فإن المعايير التي أضعها لنفسي بالنظر إلى دروسي ستكون. -إذا دعيت أثناء أداء الواجب المنزلي إلى النشاط للتسلية فإنني بعد ذلك. -إن علاقتي الطيبة ببعض الأساتذة في الثانوية. -أرى زملائي في الثانوية الذين يذكرون بشدة جدا. -في الثانوية أعجب بالأشخاص الذين يحققون مركزا مرموقا في الحياة. -عند ذهابي إلى الثانوية أكون. -عندما أبدأ عملا فإنني -في الثانوية أكون.	-عندما يشرح المعلم الدرس. -إن بدء أداء الواجب المنزلي يكون. -عندما أكون في المدرسة فإن المعايير التي أضعها لنفسي بالنظر إلى دروسي تكون -إذا دعيت أثناء أداء الواجب المنزلي إلى مشاهدة التلفزيون أو سماع الراديو فإنني بعد ذلك -إن علاقتي الطيبة بالمعلمين في المدرسة -أرى زملائي في المدرسة الذين يذكرون بشدة جدا. -في المدرسة أعجب بالأشخاص الذين يحققون مركزا مرموقا في الحياة. -بالنسبة للمدرسة أكون. -عندما أبدأ شيئا فإنني. -بالنسبة للمدرسة أكون.

### 1-3- الخواص السيكومترية لمقياس الدافع للإنجاز في الدراسة الحالية:

#### 1-3-1- الصدق: تم الاعتماد على نوعين من الصدق وهما:

- **الصدق الذاتي:** ويحسب الصدق الذاتي للاختبار بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثباته، وبما أن معامل ثباته هذا المقياس يساوي 0.73، فإن صدقه الذاتي يساوي 0.85.
- **الصدق التمييزي:** تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (30) تلميذا وتلميذة. ثم حساب الفروق بين متوسط درجات مجموعة الأرباعي (25% أعلى) وهي تمثل مجموعة الأداء الأعلى، ومتوسط درجات مجموعة الأرباعي الأدنى (25% أدنى) وهي تمثل مجموعة الأداء الأدنى، باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات، حيث بلغت قيمته (4) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الأداء الأعلى ومجموعة الأداء الأدنى، وبالتالي الأداة صادقة.

1-3-2-ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات هذا المقياس قامت الطالبتان بحساب معامل الثبات لعينة من التلاميذ مكونة من 30 تلميذا وتلميذة، وذلك بالاعتماد على:

- طريقة التجزئة النصفية: والتي تمت من خلال:
  - أ-استخدام معادلة "سبيرمان براون": تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حساب معامل الارتباط بين درجاتهم في المفردات الفردية ودرجاتهم في المفردات الزوجية، فبلغت قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية 0.60، وبعد تصحيحه باستخدام معادلة "سبيرمان براون" بلغ معامل ثبات المقياس 0.75، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس ثابت.
  - ب-استخدام معادلة جوتمان " تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة جوتمان " حيث بلغ 0.74، وهي قيمة مرتفعة تدل على ان المقياس ثابت.
- طريقة ألفا كرونباخ : تم حساب معامل الثبات المقياس باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ" وبلغت قيمته 0.73، وهي قيمة مرتفعة تدل على ان المقياس ثابت.

#### خامسا-الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة خلال شهري أفريل وماي من السنة الجامعية (2020-2021)، على عينة من تلاميذ البكالوريا، حيث بلغ عددهم (144) تلميذا وتلميذة، بشعبي "علوم تجريبية" و"آداب وفلسفة" بثلاث ثانويات من ثانويات ولاية جيجل وهي، ثانوية بن ياجيس، وثانوية جيملة وثانوية الكندي، وقامت الطالبتان باختيار تلاميذ البكالوريا كونهم في مرحلة إجراء امتحان "البكالوريا" والتحضير لها، والهدف من ذلك معرفة ما يعانون من ضغوطات نفسية في هذه المرحلة وعلاقتها بدافعيتهم للإنجاز، خاصة وأنهم على وشك الالتحاق بالجامعة.

تم توزيع (144) استمارة على بعض ثانويات جيجل وتم استلامها كاملة بعدما أجاب عليها التلاميذ.

#### سادسا-الأساليب الإحصائية:

للتحقق من فرضيات الدراسة تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية spss25. واستخراج النتائج وفق الأساليب الإحصائية التالية:

1-معامل الارتباط "بيرسون": وتم استخدامه للتعرف على الارتباط بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.

2-اختبار "ت" T.Test: وقد تم استخدامه بهدف التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات تلاميذ في الضغط النفسي والدافع للإنجاز وفقا للتخصص والجنس.

3-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: وتم استخدامهما لأنهما مطلوبان لحساب اختبار "ت".

## خلاصة الفصل:

لقد تم في هذا الفصل عرض المنهج الملائم للدراسة، وكذلك عينة الدراسة مع عرض نوعها وطريقة اختيارها، والتي فرضها مجتمع الدراسة لأنه غير متجانس، كما تم ذكر الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والمتمثلة في مقياس الضغط النفسي "لطوبال فطيمة"، ومقياس الدافع للإنجاز "لهارمنز"، وقد تم حساب الخصائص السيكومترية من الصدق والثبات للمقياسين، ليتم التطرق في الأخير إلى الأساليب الإحصائية المتعددة للتحقق من الفرضيات الدراسة.

## الفصل السادس:

### تحليل وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد:

أولاً: تحليل نتائج الدراسة

1- تحليل نتائج الفرضية الأولى

2- تحليل نتائج الفرضية الثانية

3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة

4- تحليل نتائج الفرضية الرابعة

5- تحليل نتائج الفرضية الخامسة

ثانياً: تفسير نتائج الدراسة

1- تفسير نتائج الفرضية الأولى

2- تفسير نتائج الفرضية الثانية

3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة

4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة

5- تفسير نتائج الفرضية الخامسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التعرف في الفصل السابق على الإجراءات المنهجية للدراسة، من عينة الدراسة والأدوات والأساليب الإحصائية المستعملة، سنتطرق في هذا الفصل للنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية من خلال عرض نتائجها وتحليلها وتفسيرها، بحيث سيتم تأكيد أو تفنيد كل فرضية من فرضيات الدراسة على حدة.

أولاً- تحليل نتائج الدراسة:

1- تحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا." وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات التلاميذ في الضغط النفسي ودرجاتهم في الدافع للإنجاز، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(15): يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الدافع للإنجاز الضغط النفسي	- 0.128	غير دال

يتضح من خلال الجدول(15) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.128) وهي قيمة غير دالة، مما يشير إلى عدم تحقق الفرضية الأولى.

2- تحليل نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس".

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار(ت) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(16): يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا باختلاف الجنس.

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
ذكور	43	2.3256	0.45	1.96	دالة عند 0.01
إناث	101	2.4928	0.47		

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة(ت) بلغت(1.96) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة(0.01)، ولصالح الإناث بمتوسط حسابي قدر ب(2.4928) وبانحراف معياري قدر ب(0.47)، مقابل متوسط حسابي قدره(2.4928) وانحراف معياري قدره (0.45) بالنسبة للذكور، ونستدل من هذه النتائج على تحقق الفرضية الثانية، أي توجد فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى الجنس وذلك لصالح الإناث.

### 3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى التخصص.

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار(ت) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(17): يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا باختلاف التخصص.

التخصص	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
علوم تجريبية	91	2.4379	0.47	0.16	غير دالة
آداب وفلسفة	53	2.4514	0.46		

يتضح من خلال الجدول رقم(17) أن قيمة (ت) بلغت (0.16) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يجعلنا نرفض الفرضية البحثية الثالثة، ونقبل الفرض البديل وهو الفرض الصفري القائل: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى التخصص.

#### 4- تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الدافع للإنجاز تعزى لمتغير الجنس.

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار(ت) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(18): يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا باختلاف الجنس.

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
ذكور	43	2.5731	0.32	0.68	غير دالة
إناث	101	2.5271	0.38		

يتضح من خلال الجدول رقم(18) أن قيمة(ت) بلغت(0,68) وهي قيمة غير دالة ، وهذا يجعلنا نرفض الفرضية البحثية الرابعة، ونقبل الفرض البديل وهو الفرض الصفري القائل: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في دافعهم للإنجاز تعزى إلى الجنس.

#### 5- تحليل نتائج الفرضية الخامسة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الدافع للإنجاز تعزى إلى التخصص".

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار(ت) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(19): يوضح نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق في الدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا باختلاف التخصص.

التخصص	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
علوم تجريبية	91	2.5407	0.34	0.006	غير دالة
آدب وفلسفة	53	2.5411	0.40		

يتضح من خلال الجدول رقم(18) أن قيمة(ت) بلغت (0.006) وهي قيمة غير دالة، وهذا يجعلنا نرفض الفرضية البحثية الخامسة، ونقبل الفرض البديل وهو الفرض الصفري القائل: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في دافعهم للإنجاز تعزى إلى التخصص.

ثانياً: تفسير نتائج الدراسة.

### 1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

- تعلق الفرضية الأولى بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.128) وهي قيمة غير دالة، مما يشير إلى عدم تحقق الفرضية الأولى، أي أن ارتفاع أو انخفاض الضغط النفسي لا يرتبط بارتفاع أو انخفاض مستوى الدافع للإنجاز، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "سعد الله زينب ودخان ليلي" (2014) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين، بينما اختلفت مع دراسة "إبراهيم بوناب" (2013) الذي توصل من خلال دراسته إلى وجود علاقة عكسية قوية بين الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز، وكذا دراسة "سلطان عويد السلطان العنزي" (2018) الذي توصل من خلال دراسته إلى وجود علاقة سالبة بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الدافعية للإنجاز، ويمكن إرجاع اختلاف النتائج إلى طبيعة العينة واختلاف الأدوات والبيئة التي أجريت فيها هذه الدراسات.

وبالرغم من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية على التلاميذ هناك من يغير ويستثمر في درجة الضغوط النفسية في سبيل التوافق مع البيئة بشكل إيجابي عن طريق التركيز على مصدر الضغوط النفسية في سبيل التوافق مع البيئة بشكل إيجابي عن طريق التركيز على

مصدر الضغوط وتغييرها وإعادة تقييم الموقف الضاغط بصورة ايجابية وبالتالي دافعية الانجاز مرتفعة فهم لا يتأثرون بالضغوط النفسية. (محمد رمضان القدافي، 1997، ص15)

ويمكن إرجاع عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والدافع الإنجاز، حيث يرى "عطا الله" (2006) أن الدوافع هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي وتهيء له أحسن تكييف ممكن مع البيئة الخارجية، وهذا ما يجعل الفرد لا يتأثر بالضغوط ويستثمر طاقاته للتغلب عليها، حيث يتعرض الطلبة للضغوط النفسية بشكل أو بآخر لكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بالدرجة نفسها لان تأثير الضغوط يختلف من طالب لآخر حسب خبراته وبيئته الاجتماعية بالإضافة إلى أن الضغوط النفسية ليست ظاهرة متزامنة مع خصائص التنبيه والاستجابة ولكن تظهر متى أدرك الطالب الموقف المهدد له. (جمال أبو دلو، 2009، ص80).

وحسب "فاروق السيد عثمان" فالضغط النفسي هو عنصر مجدد للطاقة الإنسانية من دونه تصبح بلا معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط، تكون هذه الأخيرة مقبولة ومفيدة. (فاروق السيد عثمان، 2008، ص19)

كما يرى "هارون توفيق الرشيدي" أن ارتفاع مستوى قوة الدافع تجعل الأفراد يميلون إلى أن يكونوا أكثر حدة من الناحية الفيزيولوجية. من ناحية أخرى يتحرك الفرد تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها وتكون شخصيته اشتقاقاً من هذه الضغوط ومحاولة التغلب عليها، فالضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات ولديناميكية الشخصية وقدرتها على تحقيق الأهداف وإتباع الحاجات. (هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص11-12)

وترجع الطالبتان عدم الارتباط بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز كذلك إلى كون التلميذ الذي لديه ضغط نفسي ليس بالضرورة أن يكون لديه دافع إنجاز منخفض، فقد يميل إلى الانسحاب والانطواء واتخاذ حلول التكيف دون وجود ضغط، فكل تلميذ ودرجة استجابته لهذا الضغط، وهذا ما نلاحظه في المحيط الدراسي في ثانويات جيجل، أن معظم التلاميذ قد يتكيفون مع المواقف الضاغطة وفق ما يتناسب مع الظروف أو المحيط المدرسي، فالنتائج أثبتت أن الضغوط النفسية ليس لها دور في التأثير على مستوى الدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا، بحيث أنها تزيد من حماسهم لممارسة نشاطاتهم وتساعدهم

بطريقة غير مباشرة في تحقيق نتائج إيجابية في الدراسة، إذ يتعرض التلاميذ لمصادر مختلفة من الضغط النفسي سواء ذاتية أو خارجية، إضافة للبيئة الدراسية لما تحتويه من قوانين ضابطة لسلوكه وتصرفاته، وعليه يمكن أن يعبر التلميذ أن المصادر التي تسبب له ضغطا نفسيا هي في الحقيقة عوامل محفزة ومساعدة له لتبني مستويات عالية النجاح. مثلا في فترة الامتحانات يتعرضون لضغط بسبب كثرة المراجعة، قد يزيد في دافع النجاح لديهم، أضف إلى ذلك تلاميذ البكالوريا ومع اقتراب فترة إجراء شهادة البكالوريا يكون الضغط لديهم مرتفعا لأنهم في مرحلة التحضير الجيد والكثيف لامتحان البكالوريا هذا ما يجعل دافعهم نحو النجاح والتفوق لديهم مرتفع ويكون التخمين نحو الحياة مرتفع لأنهم تحت ظروف تجعلهم يفكرون في مستقبل جيد لهم.

كما يرجع عدم الارتباط للضغط النفسي بالدافع للإنجاز لعينة الدراسة، والذين هم في مرحلة عمرية وفكرية هامة أي مرحلة المراهقة، فمن خلال الضغط النفسي الذي يمارسه التلميذ على نفسه والذي يمارسه عليه والداه والتأكيد على أهمية النجاح الذي يلعب دروا كبيرا في الدافع للإنجاز لأن الفرد في هذه المرحلة العمرية يضع نفسه أمام تحديات ومع توجيه الوالدين تجعله يرفع من دافعه نحو النجاح في الحياة المدرسية وحياته الخاصة، فتلاميذ التعليم الثانوي خاصة تلاميذ البكالوريا وفي هذه المرحلة يخططون لمستقبلهم لأنها مرحلة عمرية فاصلة إما إلى عالم الشغل أو إكمال الدراسة في الجامعة، لذلك نجد عدة عوامل تحكم توجهاتهم للمستقبل، قد يكون مصدر الضغط سببه دافع الوصول إلى مركز مهم في المجتمع، فالتلاميذ مرتفعي الانجاز يميلون إلى تقدير النجاح ويرون أن القدرة يمكن تحسينها، لذا يركزون على الأهداف التعليمية من أجل زيادة مهاراتهم وقدرتهم، كما أن لديهم مسؤولية ذاتية عن تعليمهم، ويتطلعون بشغف إلى التعلم وهذا ما يؤدي إلى المثابرة والإتقان لتحقيق النجاح.

إذن يمكننا القول أن الضغط النفسي له عوامل نفسية وفيزيولوجية تتحكم في ارتفاعه وانخفاضه، أي أن الدافع للإنجاز يرتبط ارتفاعه بعوامل تتحكم فيه، فنسبة الضغط لا ترتبط بنسبة الدافع، حيث أنه إذا انخفض الضغط النفسي للتلميذ في الدراسة قد يكون بسبب زيادة إحساسه بعدم المبالاة والاستهتار والبلادة وهذا ما يشكل خطرا على نجاحه في الدراسة .

## 2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

تعلقت نتائج الفرضية الثانية بوجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى الجنس وذلك لصالح الإناث وذلك استنادا إلى قيمة "ت" التي بلغت (1.96) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث أن دلالة الفروق كانت لصالح الإناث، وذلك بالاعتماد على المتوسط الحسابي والذي كان أكبر لدى الإناث، وهذا ما يشير إلى تحقق الفرضية الثانية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "شفيق ساعد" (2010) الذي توصل من خلال دراسته إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية والدراسية، في حين تختلف مع دراسة "الربيعي" (2001) والذي توصل من خلال دراسته إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث) في مستوى الضغوط النفسية، ودراسة "ضياء يوسف حامد أبو عون" الذي توصل إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في متوسط الضغوط النفسية لدى الصحفيين تعزى لمتغير الجنس، وترجع الطالبة اختلاف النتائج إلى طبيعة العينة، واختلاف أدوات الدراسة والبيئة التي أجريت فيها هذه الدراسة.

وتعتبر النتيجة التي توصلت إليها هذه الدراسة مختلفة على ما هو شائع في الدراسات حيث يشير "عبد الرحمن الطيرري" (1994) أن مصادر الضغط لا تتوقف على ظروف البيئة فقط ولكن تعود بعض الضغوطات إلى بعض الموصفات الخفية وبعض عوامل النمو والتطور لدى الفرد أي إلى نوع الشخصية بالإضافة إلى وجهة الضبط لديه. (رضوان إبراهيم بوناب، 2013، ص109)

ويمكن إرجاع الفروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسي، إلى ما أكده "تيري" Terry (1994) أن الضغوط ترتبط بالوضعيات التي لا تتميز بتحكم عال من قبل الفرد وهو ما يجعل من خاصية التحكم عاملا هاما في تحديد مدى تمكن المراهقين من السيطرة على الموقف وحل الصراع. (ساعد شفيق، 2010، ص117).

وترجع الطالبتان وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في الضغط النفسي حسب الجنس، ولصالح الإناث إلى أنهن في وضعيتين حرجيتين (امتحان البكالوريا، مرحلة المراهقة)، حيث تمثل مرحلة المراهقة فترة تشكل للدور المستقبلي للأنتى سواء بالنجاح في البكالوريا أو لا، فهي تطمح لتحقيق هدفها وتكون الأفضل فهي تترك أنها بدون هذا لا يمكن أن تكون أو يحسب لها حساب، ففي هذه المرحلة

يتشكل لها ضغط نفسي يشكل لها نقطة عبور إلى مستوى اقتصادي واجتماعي جيد أو على الأقل مقبول، فتحقيق وجودها يكون بتحقيق طموحاتها التي تكون بفضل ما تستطيع أن تمارسه من سلوكيات إنجازية تحقق لها ذاتها، وهذا يؤكد ان الضغط النفسي كظاهرة عامة ممكن أن يعاني منها الجميع بغض النظر عن كون الفرد ذكرا أم أنثى، وقد يبدو هذا صحيحا خاصة في وقتنا الحالي ومع المطالبة بالمساواة بين الرجل والمرأة في كل المجالات، فقد أصبح الذكور والإناث يتعرضون لنفس الضغوط خاصة وأنهم يدرسون في مكان واحد وكل منهم يعيش نفس المرحلة الدراسية ألا وهي مرحلة التعليم الثانوي، وترجع أن الأسباب وراء ارتفاع الضغوط النفسية عند الإناث أكبر من الذكور إلى رغبة الإناث في النجاح والالتحاق بالجامعة والانخراط في العمل أي الرغبة في تغيير نظرتها إلى نفسها وتغيير اتجاه الوالدين إليها، حيث اختلفت المعاملة على ما كانت عليه قديما وأصبحت الأنثى تضاهي الذكر في كل شيء، ما جعلها تشعر بالمسؤولية، وأخذ القرارات التي تراها هي بأنها مناسبة لها، على عكس الذكور الذي يميلون إلى العمل مباشرة دون الاهتمام بالدراسة كما أن مجالات العمل متوفرة مقارنة مع الإناث الذين لا خيار لديهم سوى تحقيق النجاح في المجال الدراسي، كما أن الفرق لصالح الإناث يمكن إرجاعه إلى الدور الذي تلعبه الإناث في الوسط الأسري والمجتمع، إضافة إلى قيام الأنثى بمختلف أنواع النشاطات الثقافية والمعرفية التي تحتاج إلى جهد.

### 3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تعلقت الفرضية الثالثة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى التخصص، وذلك استنادا إلى قيمة "ت" التي بلغت (0.16) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، وهذا ما يشير إلى عدم تحقق الفرضية الثالثة.

اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "الربيعي" (2001) الذي توصل من خلال دراسته إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص (علمي/إنساني) في درجة الضغوط النفسية لصالح التخصص العلمي، وترجع الطالبة اختلاف النتائج إلى اختلاف الأدوات والبيئة والعينة التي أجريت عليها هذه الدراسات.

وترجع الطالبتان عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ في الضغط النفسي حسب التخصص، إلى طبيعة التخصص من حيث المتطلبات الإضافية المرافقة له، وكذلك يفسر هذه النتائج

من أنها تعطى انطبعا عن البناء المعرفي الذي قد يقترن ببعض التخصصات، وأنا كلتا التخصصين يفسر الأحداث والمواقف التي تواجههم بنفس الطريقة لأنهم يعيشون في نفس البيئة المدرسية، كما أنهم يتعاملون مع الضغوطات الحياتية والدراسية بالطريقة نفسها.

#### 4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تعلقت الفرضية الرابعة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في دافعهم للإنجاز تعزى إلى الجنس، وذلك استنادا إلى قيمة "ت" التي بلغت (0,68) وهي قيمة غير دالة، والذي يشير إلى عدم تحقق الفرضية الرابعة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أكوردينو، سلاني " Accordino&AccordinoK (2000)، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الدافع للإنجاز، في حين تختلف مع دراسة "قدوري خليفة" (2012) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدافع للإنجاز لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ودراسة "حمري صارة" (2012) والذي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الدافع للإنجاز لصالح الذكور، وترجع الطالبة اختلاف النتائج إلى اختلاف الأدوات والعينة والبيئة التي أجريت فيها هذه الدراسات.

وقد أوضح "بلوك" أن طبيعة التنشئة الاجتماعية للمجتمع هي التي تشجع على تنمية المهارات الاجتماعية، كما بينت "رغدة شريم" أن الفروق بين الجنسين تكون واضحة في فترة المراهقة.

كما ترجع الطالبتان عدم وجود فروق بين التلاميذ في الدافع للإنجاز حسب الجنس، راجع إلى طبيعة حياة الجنسين في حد ذاتها فهما يعيشان نفس التحدي المستقبلي في مواجهة نفس المصير نظرا للظروف السائدة في المجتمع، بالإضافة إلى مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحيط بالتلميذ سواء كان ذكرا أو أنثى على الأول بنفس درجة التأثير على الثاني، مثل الإحباطات التي يواجهها التلميذ في حياته سواء من طرف جماعة الرفاق أو العائلة والتي تقضي على الطاقة الهائلة التي يجب أن يمتلكها كل تلميذ في هذا السن وعلى درجة الطموح عند كل تلميذ مهما كان جنسه، إضافة إلى أن الأسرة الجزائرية الحديثة تحث وتشجع الإناث تماما مثل الذكور على التفوق الدراسي وأن هذا هو المجال المقبول اجتماعيا والذي يسمح للمرأة الجزائرية بالتفوق، ولذلك أصبحت الإناث يرغبن في التفوق تماما مثل

الذكور، كما أن الفرص التعليمية متاحة لكلا الجنسين، كما نقصت النظرة الوالدية التي تميز بين الذكور والإناث فهما يتعرضان لنفس التحدي، وبالتالي لا توجد لديهما فروق في الدافع للإنجاز.

### 5- تفسير نتائج الفرضية الخامسة:

تعلقت الفرضية بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في دافعهم للإنجاز تعزى إلى التخصص، وذلك استنادا إلى قيمة "ت" التي بلغت (0.006) وهي قيمة غير دالة، وهذا ما يشير إلى عدم تحقق الفرضية الخامسة.

وترجع الطالبان عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في الدافع للإنجاز حسب التخصص إلى أن التلاميذ بمختلف تخصصاتهم تكاد تتساوى بينهم ثقتهم بأنفسهم ومثابرتهم ونشاطهم، حيث أن لكل تخصص مستوى من الدافعية يمكن التلميذ من المضي فيه، وهذا راجع إلى أن الدافع للإنجاز غير مرتبط برغبة التلميذ نحو تخصص معين، فهناك الكثير من التلاميذ توجهوا نحو تخصصات دراسية لا يرغبون فيها إلا أنهم استطاعوا التأقلم معها، ولم تنتهيم عدم الرغبة في التخصص عن تحقيق إنجاز دراسي جيد، حيث أننا نجد بعض التلاميذ ينتمون إلى تخصصات مرغوبة فيها إلا أنها فشلت في تحقيق النجاح، ويرجع ذلك الرسوب للتلاميذ الذين تحصلوا على رغبتهم الأولى وكانوا راضين عنها ويرجع ذلك تلبية لرغبة الأسرة لأنها تمارس عليهم نوعا من الضغط لاختيار التخصص الذي يحقق لهم آمالهم التي فقدوها سابقا، أو يمكن إرجاعه كذلك إلى تقليد التلاميذ لزملائهم في اختيار التخصصات رغم عدم قدرتهم على الدراسة بذلك التخصص، ويمكن إرجاع النتيجة أيضا إلى كون الطلبة في كلا التخصصين لديهم نفس الاستعداد والرغبة في بلوغ النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة بمجرد التحاقهم بهذه التخصصات، وأمام هذه الوضعية المماثلة التي يعيشها الطلاب في كلا التخصصين علوم تجريبية وآداب وفلسفة نجد من المنطقي أن تكون لهذه الفئة من الطلبة درجات متقاربة من الإثارة والمثابرة لإتمام مسارهم التعليمي إلى نهايته مع رغبتهم القوية في تجاوز كل العقبات والحواجز.

## خلاصة الفصل:

- خصص هذا الفصل لتحليل وتفسير نتائج الدراسة والتحقق من فرضياتها، وقد تم التوصل إلى إثبات صحة الفرضية الثانية ونفي صحة الفرضيات الأخرى، فكانت النتائج كالاتي:
- 1- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.
  - 2- توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى الجنس وذلك لصالح الإناث.
  - 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى التخصص.
  - 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في دافعهم للإنجاز تعزى إلى الجنس.
  - 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في دافعهم للإنجاز تعزى إلى التخصص.

# الخلاصة العامة للدراسة

حاولت الدراسة الحالية إلقاء الضوء على عاملين هامين، وهما الضغط النفسي والدافع للإنجاز وقد كان الهدف من ذلك هو معرفة العلاقة الموجودة بين كل من الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا، وكذلك الكشف عن الفروق الموجودة بينهم في هذين المتغيرين والتي تعزى إلى كل من الجنس والتخصص.

وقد تطرقت هذه الدراسة في الجانب النظري إلى مفهوم كل من الضغط النفسي والدافع للإنجاز كما تعرضت إلى مجموعة من الدراسات التي تناولت الضغط النفسي مع متغيرات أخرى غير متغير الدراسة، وكذلك دراسات شملت الدافع للإنجاز مع متغيرات أخرى غير الضغط النفسي كما تناولت دراسات شملت المتغيرين معاً، فدراسة كل من الضغط النفسي والدافع للإنجاز أمر مهم لأن كلا منهما يلعب دوراً هاماً في نجاح الفرد على المستوى الشخصي والأكاديمي وحتى المهني، حيث أنه تجعله قادراً على التكيف مع الضغوطات التي يتعرض لها بإيجابية وتضمن له التكيف السليم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا بدوره يدفعه نحو القيام بإنجازات ليحقق بذلك النجاح في شتى مجالات الحياة.

وقد أفضت هذه الدراسة بعد تحليل النتائج ومناقشتها إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات التلاميذ في الضغط النفسي ودرجاتهم في الدافع للإنجاز أي أن ارتفاع أو انخفاض مستوى الضغط النفسي لا يرتبط بارتفاع أو انخفاض مستوى الدافع للإنجاز لدى التلاميذ وهذا يدعو للاهتمام بموضوع الضغوط النفسية من خلال إحساسه بالمسؤولية وعدم الاستهزاء وأحد كل الأمور بجدية، تقديم له النصح والإرشاد في المدرسة والبيت من طرف مستشار التوجيه والوالدين، وكما ترجع عدم الارتباط بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز إلى كون التلميذ الذي لديه ضغط نفسي ليس بالضرورة أن يكون لديه دافع منخفض والعكس فارتفاع الضغط النفسي وانخفاضه يرتبط بعوامل أخرى كأن يميل إلى الانسحاب والانطواء واتخاذ حلول التكيف دون وجود ضغط كما أن ارتفاع الدافع للإنجاز أو انخفاضه يرتبط لعوامل كتشجيعه المستمر على الانخراط في النشاطات الفكرية والثقافية لتنمية قدراته ومعارفه، وغرس لديهم روح المسؤولية الذاتية نحو التعلم والتخطيط للمستقبل لتحقيق النجاح والتفوق.

كما اتضح من خلال الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى الجنس وذلك لصالح الإناث وتم إرجاع ذلك إلى أن الإناث في مرحلة المراهقة وتشكل الدور المستقبلي لديهن، كذلك اختلاف المعاملة على ما كانت عليه سابقاً وبالتالي أصبحت الأنثى تمارس

أدورا عدة في المجتمع والوسط الأسرى وقيامها بعدة أنشطة ثقافية ومعرفية كما أثبت نتائج الدراسة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في الضغط النفسي تعزى إلى التخصص، وتم إرجاع ذلك إلى أن كلا التخصصين يفسر الأحداث والمواقف التي تواجههم بنفس الطريقة لأنهم يعيشون في نفس البيئة المدرسية، كما خلصت النتائج إلى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البكالوريا في دافعهم للإنجاز تعزى إلى الجنس، وتم إرجاع ذلك إلى طبيعة الحياة التي يعيشانها الجنسين نفس التحدي المستقبلي، وأن فرص التعليم متوفرة لدى الجنسين بنفس المستوى والكفاءة كما أن المحيط الأسري يشجع الجنسين على الدافعية نحو الإنجاز وتحقيق النجاح في الحياة، كما أثبت الدراسة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ البكالوريا في دافعهم للإنجاز تعزى إلى التخصص وتم إرجاع ذلك إلى أن التلاميذ في هذه المرحلة تتساوى لديهم نفس الطموحات و المثابرة لأنهم على وشك الالتحاق بالجامعة لذلك فالتخصص لا يشكل عائقا نحو تحقيق إنجاز او هدف ما أمام تلاميذ البكالوريا، وهذا ما أدى إلى أن زيادة النصح والإرشاد والضغط على تلاميذ التعليم الثانوي يحقق النجاح والتفوق في الحياة العامة والمدرسة.

ومن خلال هذه الدراسة يمكن القول أنه ينبغي الاهتمام بالضغط الشديد الذي يتعرض له تلاميذ البكالوريا في هذه المرحلة خصوصا كونهم مقبلين على شهادة البكالوريا والالتحاق بالجامعة، فالعمل على تقديم النصح والإرشاد المستمر من شأنه الرفع من جودة مخرجات الثانوية وبالتالي تزويد الجامعة بطلبة وأفراد قادرين على النجاح والتفوق وتطوير ورفع مستوى الجامعة والتحدي بين التلاميذ.

**أولاً-التوصيات:** انتهت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات وهي كالآتي:

- 1- تنظيم برامج ودورات إرشادية توجيهية للتلاميذ في المؤسسات التعليمية لمعرفة أنواع وشدة الضغوط التي يعاني منها التلاميذ وكذا تعريفهم ببعض الأساليب والطرق التي تساعد على مواجهة الضغوط النفسية المتنوعة والعمل على خفضها.
- 2- العمل على تطوير مفهوم الدافع للإنجاز عن طريق القيام بدورات تربوية ونفسية تزيد من خبرة الطلبة في مواجهة الصعاب والسيطرة على انفعالاتهم التي تعترض حياتهم الشخصية والعملية.
- 3- الاهتمام بتحديث طرق التدريس والمنهج الدراسي واستخدام الوسائل المشوقة حتى لا يمل التلاميذ من الدراسة ولا يفقدون التركيز.
- 4- إجراء دراسات حول علاقة الضغط النفسي بالدافع للإنجاز إضافة إلى العوامل التي لها علاقة بارتفاع أو انخفاض مستوى الضغط لدى تلاميذ التعليم الثانوي من أجل التحكم فيه.
- 5- توعية الأساتذة بدور الدافع في العملية التعليمية، وإقامة دورات تكوينية لهم لتعريفهم بأساليب الاستثارة لأجل التعلم.
- 6- تشجيع التلاميذ على العمل ونشر الحماس بينهم لزيادة الدافعية نحو التعليم.
- 7- إعطاء الفرص للمتعلمين في الاشتراك في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية، لأن ذلك يحسبهم بتقدير المؤسسة لآرائهم، وهذا بدوره يساعد في زيادة الدافع للإنجاز وبذل المزيد من الجهد.

### **ثانياً-الدراسات المقترحة:**

- 1-علاقة الجو العام(المناخ المدرسي) داخل المدرسة بالضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.
- 2-دراسة مقارنة بين الجنسين لمعرفة شدة الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.
- 3-الضغط النفسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- 4-الضغط النفسي وعلاقته بأساليب المواجهة لدى طلاب الجامعيين.

5- مصدر الضغوط وعلاقته برفع الدافع للإنجاز لدى الطلاب الجامعين.

6- الدافع للإنجاز وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

## قائمة المراجع

قائمة المراجع

أ-الكتب:

1. إبراهيم قشوش وطلعت منصور (1989): دافعية الإنجاز وقياسها، ط1، مكتبة لأنجلو المصرية، القاهرة.
2. أحمد أبو أسعد وأحمد الغريز (2009): العمل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، رام الله.
3. أحمد البطي وأمنة الشتوي (2018): الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها، ط1، مركز الكتاب الأكاديمي، عمان.
4. أحمد عبد الجواد تغليب (2016): الإضطرابات النفسية والضغوط وعلاقتها بحياة المسنين، طبعة السادسة الثاني، دار أطفالنا للنشر والتوزيع ، الجزائر.
5. أحمد نابل العزيز وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد(2009): التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
6. بشير معمريه (2012): سيكولوجي الدافع إلى الإنجاز، تقنين أربع استبيانات لقياسه، ط1، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر.
7. بنى يوسف ومحمد محمود (1999): الدافعية نظريات وتطبيقات، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة.
8. ثائر أحمد غباري (2008): الدافعية-النظرية والتطبيق-، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
9. جمال أبو دلو (2009): الصحة النفسية، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.
10. جمعة سيد يوسف (2001): دراسة في علم النفس الإكلينيكي، ط1، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
11. حسين محمد الجبوري (2013): منهجية البحث العلمي، مدخل لبناء المهارات البحثية ، ط1، دار الصادق الثقافية، عمان.
12. حمدي على الفرماوي ورضا عبد الله (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط1، دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

13. الدواسية فاطمة (2013): الضغوط النفسية والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، دار المنهاج، عمان.
14. رجاء محمود أبو علام (2006): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط5، دار النشر للجامعات، مصر.
15. زينب شحاته وحسين النجار (2003): معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدار المصرية ، اللبنانية، القاهرة.
16. زينب شقير (1998): مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
17. زينب محمود شقير (2002): علم النفس العيادي والمرضى للأطفال والراشدين، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
18. سمير الشبخاني (2003): الضغط النفسي طبيعته وأسبابه المساعدة الذاتية والمداواة، ط1، دار الفكر العربي، لبنان.
19. سيد يوسف جمعة (2007): إدارة الضغوط، ط1، مركز لأكوين للدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، جامع القاهرة، مصر.
20. صفوت فرج (2008): علم النفس الإكلينيكي، ط1، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
21. الطريحي وفاهم حسين حمادي وحمادي حسين ربيع (2012): مبادئ في علم النفس التربوي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
22. طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط1، دار الفكر ،عمان.
23. عبد الرحمان العيسوي (1988): علم النفس التربوي، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
24. عبد الرحمن الطريحي (1994): الضغط النفسي مفهومه تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته، ط1، مكتبة الصفحات الذهبية المحدودة، الرياض.
25. عبد القادر الملي وبشير عيساوي (2012): ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، ط1، معهد الإدارة ، الرياض، السعودية.
26. عبد اللطيف محمد خليفة (2000): الدافعية للإنجاز، ط1، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

27. عبد الله معتز (1990): الدافعية في علم النفس العام، دط، مكتبة غريب ، القاهرة.
28. عبد المجيد نشواتي (2003): علم النفس التربوي، ط4، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان.
29. عبد المطيع أحمد الشخانية (2010): التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع، الأردن.
30. عبد المعطي حسن مصطفى (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، مكتبة الزهراء، مصر.
31. عبد المنعم محمد (2006): الإرشاد النفسي والأسري مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا، ط1، مكتبة الزهراء الشرق، مصر.
32. عبيدة ماجدة (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء، عمان.
33. عطا كريم عبد الكريم (2014): الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، ط1، دار الحامد، عمان.
34. علاء الدين كفافى (1999): الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الإتصالي، ط1، دار الفكر، القاهرة.
35. على عسكر (2009): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
36. عماد عبد الرحيم الزغلول وشاكر عقلة المحاميد (2010): سيكولوجية التدريس الصفي، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
37. عماد عبد الرحيم الزغلول وعلي فالح الهنداوي (2014): مدخل إلى علم النفس، ط8، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة، السعودية.
38. غانم محمد حسين (دس): كيف تواجه الضغوط النفسية، دط، مكتبة كتب التنمية البشرية، مصر.
39. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر، القاهرة.
40. فاروق شوقي البوهي (2005): التخطيط التربوي عملياته ومداخله وارتباطه بالتنمية والدور والمتغير، ط1، دار القباء للنشر والتوزيع، مصر.
41. فايد حسن على (2005): المشكلات النفسية الاجتماعية رؤية تفسيرية، ط1، مؤسسة طبية، القاهرة.
42. ماجدة بهاء الدين عبيد (2008): الإعاقة العقلية، ط2، دار صفاء لنشر والتوزيع، عمان.

43. مجدي أحمد محمد عبد الله (دس): سيكولوجية الدافع للإنجاز-دراسة عامة مقارنة، ط1، دار المعرفة الجامعية طبع -نشر-توزيع، الاسكندرية، مصر.
44. محمد الصيرفي (2008): **الضغط والقلق الإداري**، دط، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
45. محمد رمضان القدافي (1997): **التوجيه والارشاد النفسي**، ط1، دار الحيل، بيروت.
46. محمد محمود بني يونس (2009): **سيكولوجية الدافعية والإنفعالات**، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
47. محمود عباس عوض (1999): **المدخل إلى علم النفس النمو، الطفولة، المراهقة، الشيخوخة**، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
48. مصطفى باهي سمير جاه(2005): **مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي**، ط1، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الأردن.
49. مصطفى حسين الباهي وأمينه إبراهيم سلمي (1988): **الدافعية-نظريات وتطبيقات**، ط1، دار المعرفة للنشر والتوزيع، مصر.
50. مصطفى منصورى (2017): **الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها**، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان.
51. معصومة سهيل المطيري (2005): **الصحة النفسية(مفهومها،اضطراباتها)**، ط1، دار مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
52. موسى عبد الرحمان (2002): **الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق**، ط1، جمعية علم النفس للجزائر، الجزائر.
53. نظيرة دروزة أفنان (2005): **الأسئلة الإقليمية والتقييم المدرسي**، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
54. هارون توفيق الرشيدى(1999): **الضغوط النفسية، طبيعتها نظريتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها**، دط، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
55. الهاشمي لوكيا (2006): **الإجهاد**، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة، الجزائر.
56. الهاشمي لوكيا والشافعي بوعجوج (2015): **سلطة الوالدين وعلاقتها بالصراعات المختلفة لدى المراهقين في الوسط المدرسي**، ط1، دار الأيام، عمان.

57. هيجان 1998 ترجمة عبد الرحمان بن أحمد (1988): ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، ط1، معهد الإدارة، الرياض، السعودية.
- ب- الرسائل:
58. إلياس بغيجة (2006): استراتيجيات التعلم مع الضغوط النفسية "الكوبيين" وعلاقتها بمستوى القلق والإكتئاب لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.
59. أمال بن يوسف (2008): العلاقة بين استراتيجيات التعلم والدافعية للتعلم وأثرهما على التحصيل الدراسي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر.
60. إيمان صولي (2014): المناخ المدرسي وعلاقته بالصدمة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسطة والثانوي، رسالة ماجستير، جامعة سطيف 2، الجزائر.
61. حنان قوراري (2014): الضغط المهني وعلاقته بالدافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية دراسة ميدانية على أطباء الصحة العمومية الدوسن، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
62. حياة أعراب (2016): علاقة المعاملة الوالدية بالضغط النفسي وانعكاسها على المستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس العيادي، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
63. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
64. خالصة بنت علي بن عبد الله الشندودي (2014): تأكيد الذات ودافعية الإنجاز لدى المشرفين التربويين بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان، رسالة ماجستير، قسم التربية تخصص الإرشاد النفسي، جامعة نزوى، عمان.
65. رضوان إبراهيم بوناب (2013): الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة سطيف، الجزائر.

66. سلطان عويد سلطان العنزي (2019): الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية الإنجاز لدى عينة من المعلمين والمعلمات الكويتيين في المدارس المرحلة الثانوية في دولة الكويت، رسالة ماجستير، قسم الإرشاد النفسي المدرسي، جامعة الكويت، الكويت.
67. سميرة عبيدي (2011): الضغط المدرسي وعلاقتها بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
68. شفيق ساعد (2010): مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة بسكرة، الجزائر.
69. شهرزاد بودريالة (2012): الدافعية الانجاز، القلق والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، جامعة وهران، الجزائر.
70. صارة حمري (2012): علاقة تقدير الذات بالدافعية الانجاز لدى تلاميذ الثانوية، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران، الجزائر.
71. صباح جبالي (2012): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة سطيف، الجزائر.
72. صباح عايش (2011): أثر الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين على العلاقات الأسرية من حيث متغيري سن ونوع الإعاقة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس الأسري، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
73. عبد الحفيظ جدو (2014): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوى صعوبة التعلم، رسالة ماجستير، جامعة سطيف2، الجزائر.
74. عفاف وسطاني (2010): دافعية الإنجاز لدى فريق العمل وعلاقتها بالنمط القيادي السائد لمدير المؤسسة التعليمية في ضوء مشروع مؤسسة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
75. علا عبد المنعم حسن محمد (2018): الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعبين فريقي الهلال والمريخ، رسالة ماجستير، جامعة السودان، السودان.
76. علي بن علي (2001): أثر ضغوط الحياة على صحة النفسية والتنبؤ بالتوافق لدى أساتذة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.

77. فاتح العبودي (2008): الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة، الجزائر.
78. فتيحة بن زروال (2008): أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس العيادي، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر.
79. فرح منى حسن عبد الله (2009): الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات أولياء الأمور غير العاديين، رسالة ماجستير، جامعة السودان، السودان.
80. فروجة بلحاج (2011): التوافق النفسي الإجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرسين في التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
81. فطيمة طوبال (2017): فعالية البرنامج إرشادي سلوكي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس الصحة، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2، الجزائر.
82. كمال صوشي (2007): مساهمة في دراسة أثر نظام العمل بالعقود على دافعية العمال في المؤسسات الصناعية، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر.
83. لخضر بن غانم (2007): الإشباكات الخارجية وأثرها على دافعية العمال داخل المنظمات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس التنظيمي وتسيير الموارد البشرية، جامعة قسنطينة، الجزائر.
84. محمد كادي (2016): علاقة أساليب التفكير بالدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
85. منصور بوقصارة (2008): الدافع للإنجاز، مركز الضبط1، تقدير الذات والانجاز الأكاديمي لدى تلامذة الثانوية، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران، الجزائر.
86. منى مختار عبد العزيز (1999): بناء مقياس دافعية الإنجاز لدى الناشئين الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
87. نبيلة أحمد أبو حبيب (2010): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
88. نجية دايلي (2013): الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقتها بالقلق، رسالة ماجستير، جامعة سطيف، الجزائر.

89. هناء شريقي (1996): استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.

### ت - المجالات:

90. جميلة شارف (2007): الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، مجلة التنمية البشرية، الجزائر، العدد 8.

91. سلاف مشري (2016): الضغط النفسي في مجال المدرسي، المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة، مجلة كلية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة الوادي، الجزائر، العدد 29.

92. سناء محمد حسن أحمد (2011): فاعلية استخدام أنشطة الذكاءات المتعددة على تنمية مهارات القراءة الناقدة والكتابة الإبداعية والدافع للإنجاز لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر، العدد 30.

93. صارة حمري ومنصورة بوقصارة (2015): علاقة الضغط النفسي بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهران، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران 2، الجزائر، العدد 20.

94. عبد الحميد أبي إسماعيل وإلياس حمودين (2018): الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، جامعة غرداية، الجزائر، المجلد 02، العدد 01.

95. فايزة مداني (2016): التوتر النفسي في العمل، مجلة الحوار الثقافي، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، الجزائر.

96. نظام السبع النابلسي (1993): مقياس دافعية الإنجاز - مقدمة نظرية وخصائص سيكومترية على عينة فلسطينية، مجلة التقويم والقياس النفسي التربوي قسم علم النفس، جامعة النجاح الوطنية، دار المنطومة الرواد في قواعد المعلومات العربية، فلسطين، العدد 1.

97. يوسف قطامي (1992): الدافعية للتعلم الصفي لدى طلبة الصف العاشر، مجلة الدراسات، عمان، مجلد 20 العدد 2.

الملاحق

## ملحق رقم (01) مقياس الضغط النفسي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

استمارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

أعزائي التلاميذ، في إطار إعداد دراسة لنيل شهادة الماستر في الإرشاد والتوجيه، نضع بين يديكم هذه الاستمارة؛ والمكونة من (42) عبارة أمام كل عبارة أربع خيارات نطلب منكم الإجابة عنها بوضع علامة (X) تحت الإجابة التي تتناسبك.

نعلمكم بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة صحيحة طالما تعبر عن رأيكم بصدق، وتأكدوا أن المعلومات ستبقى سرية، وستستخدم لأغراض هذا البحث العلمي فقط.

القسم الأول: معلومات عامة

1	الجنس: ذكر	<input type="checkbox"/>	أنثى	<input type="checkbox"/>
2	الشعبة: .....	ثانوية: .....		

القسم الثاني: العبارات

العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
1- تتعني الامتحانات المدرسية المستمرة.				
2- أشعر أنني متعب نفسيا.				
3- أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين.				
4- أعاني من سرعة خفقان القلب.				
5- أعاني من كثرة النسيان.				
6- أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول بخاطري.				

				7-أفضل الانسحاب عن الآخرين.
				8-أعاني من مشاكل هضمية.
				9-أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي.
				10-أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.
				11-يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات.
				12-أعاني من صداع متكرر.
				13-العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.
				14-أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي.
				15-يميز والدي أو إحداهما بيني وبين أشقائي.
				16-أعاني من صعوبة في النوم.
				17-يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.
				18-أشعر أنني مهموم دائما.
				19-لا أثق في الناس.
				20-أشعر بالتعب الجسدي دون سبب.
				21-أعاني من عدم التركيز في الدراسة.
				22-المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها.
				23-يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.
				24-أعاني من صعوبة في التنفس.
				25-أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.
				26-أشعر بأني فاشل.
				27-علاقتي بعائلتي متوترة.
				28-أعاني من اضطرابات في الشهية.
				29-أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.
				30-أشعر بالحزن معظم الأوقات.
				31-أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.
				32-أشعر بالإرهاق طوال الوقت.
				33-تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.
				34-لا أحد يفهمني.
				35-أشكو من الغثيان.
				36-أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.
				37-أجد صعوبة في التحدث مع أساتذتي.
				38-أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم.
				39-أشعر بأني غير قادر على تحمل المزيد من الضغوطات.
				40-يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم.

---

				41-أعاني من الارتعاش.
				42-أخاف من الفشل الدراسي.

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

## استمارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة، في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر في الإرشاد والتوجيه، نضع بين يديكم هذه الاستمارة، والمتكونة من قسمين؛ يتطلب القسم الأول تعبئة المعلومات العامة المتعلقة بكم، أما القسم الثاني فيتألف من (28) فقرة صيغت على شكل سؤال غير مكتمل، ويلى كل فقرة عدد من العبارات التي يمكن أن تكمل إحداها الفقرة. وما عليكم سوى قراءة الفقرة الناقصة ثم اختيار عبارة واحدة ترون أنها تكمل الفقرة بوضع علامة (x) بين القوسين الموجودين أمامها، ولا تضعوا أكثر من علامة في السؤال الواحد. وذلك على النحو الآتي:

مثال: أرى المواد التي أدرسها:

( ) .... (أ) صعبة جدا

( ) .... (ب) صعبة

( ) .... (ج) لا صعبة ولا سهلة

(x) .... (د) سهلة

( ) .... (هـ) سهلة جدا

نعلمكم بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة صحيحة طالما تعبر عن رأيكم بصدق، وتأكدوا أن المعلومات ستبقى سرية، وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

القسم الأول: معلومات عامة

1	الجنس: ذكر	<input type="checkbox"/>	أنثى	<input type="checkbox"/>
2	الشعبة:	ثانوية: .....		

القسم الثاني: العبارات

<p>2- في الثانوية يعتقدون أني:                  (... (أ) أعمل بشدة جدا.                  (... (ب) أعمل بتركيز.                  (... (ج) أعمل بغير تركيز.                  (... (د) غير مكترث بعض الشيء.                  (... (هـ) غير مكترث جدا.</p>	<p>1- إن العمل شيء:                  (... (أ) أتمنى أن لا أفعله.                  (... (ب) لا أحب أداءه كثيرا.                  (... (ج) أتمنى أن أفعله.                  (... (د) أحب أدائه.                  (... (هـ) أحب الأداء كثيرا.</p>
<p>4- أن تنفق قدرا من الوقت للاستعداد لشيء هام:                  (... (أ) لا قيمة له.                  (... (ب) غالبا ما يكون أمرا ساذجا.                  (... (ج) غالبا ما يكون مفيدا.                  (... (د) له قدر كبير من الأهمية.                  (... (هـ) ضروري للنجاح.</p>	<p>3- أرى أن الحياة التي لا يعمل فيها الإنسان مطلقا:                  (... (أ) مثالية.                  (... (ب) سارة جدا.                  (... (ج) سارة.                  (... (د) غير سارة.                  (... (هـ) غير سارة جدا.</p>
<p>6- عندما يشرح الأستاذ الدرس:                  (... (أ) أعتقد العزم على أن أبذل قصارى جهدي وأن أعطى عن نفسي انطبعا حسنا.                  (... (ب) أوجه انتباهها شديدا عادة إلى الأشياء التي تقال.                  (... (ج) تنتشت أفكارا كثيرا في أشياء أخرى.                  (... (د) لدي ميل كبير إلى الأشياء التي لا علاقة لها بالدراسة.</p>	<p>5- عندما أعمل تكون مسؤوليتي أمام نفسي:                  (... (أ) مرتفعة جدا.                  (... (ب) مرتفعة.                  (... (ج) ليست مرتفعة ولا منخفضة.                  (... (د) منخفضة.                  (... (هـ) منخفضة جدا.</p>
<p>8- إذا لم أصل إلى هدفي ولم أؤدي مسؤوليتي تماما عندئذ:                  (... (أ) أستمر في بذل قصارى جهدي للوصول إلى هدفي.                  (... (ب) أبذل جهدي مرة أخرى للوصول إلى هدفي.                  (... (ج) أجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى.                  (... (د) أجدني راغبا في التخلي عن هدفي.                  (... (هـ) أتخلي عن هدفي عادة.</p>	<p>7- أعمل عادة:                  (... (أ) أكثر بكثير مما قررت أن أعمله.                  (... (ب) أكثر بقليل مما قررت أن أعمله.                  (... (ج) أقل بقليل مما قررت أن أعمله.                  (... (د) أقل بكثير مما قررت أن أعمله.</p>
<p>10- إن بدء أداء الواجب المنزلي يتطلب مني:                  (... (أ) مجهودا كبيرا جدا.                  (... (ب) مجهودا كبيرا.                  (... (د) مجهودا متوسطا.                  (... (هـ) مجهودا قليلا جدا.</p>	<p>9- اعتقد أن عدم إهمال الواجب المدرسي:                  (... (أ) غير هام جدا.                  (... (ب) غير هام.                  (... (ج) هام.                  (... (د) هام جدا.</p>

<p>12- إذا دعيت أثناء الواجب المنزلي إلى النشاط للتسلية فإنني بعد ذلك:</p> <p>( )... (أ) دائما أعود مباشرة إلى المذاكرة ومراجعة الدروس.</p> <p>( )... (ب) أستريح قليلا ثم أعود إلى العمل.</p> <p>( )... (ج) أتوقف قليلا قبل أن أبدأ العمل مرة أخرى.</p> <p>( )... (د) أجد أن الأمر شاق جدا كي أبدأ مرة أخرى.</p>	<p>11- عندما أكون في الثانوية فإن المعايير التي أضعها لنفسي بالنظر إلى دروسي ستكون:</p> <p>( )... (أ) مرتفعة جدا.</p> <p>( )... (ب) مرتفعة.</p> <p>( )... (ج) متوسطة.</p> <p>( )... (د) منخفضة.</p> <p>( )... (هـ) منخفضة جدا.</p>
<p>14- يعتقدون الآخرون أنني:</p> <p>( )... (أ) أذاكر بشدة جدا.</p> <p>( )... (ب) أذاكر بشدة.</p> <p>( )... (ج) أذاكر بدرجة متوسطة.</p> <p>( )... (د) لا أذاكر بشدة جدا.</p> <p>( )... (هـ) لا أذاكر بشدة.</p>	<p>13- إن العمل يتطلب مسؤولية كبيرة:</p> <p>( )... (أ) أحب أن أؤديه كثيرا.</p> <p>( )... (ب) أحب أن أؤديه أحيانا.</p> <p>( )... (ج) أؤديه فقط كوفنت عليه جيدا.</p> <p>( )... (د) لا أعتقد أن أكون قادرا على تأديته.</p> <p>( )... (هـ) لا يجذبني تماما.</p>
<p>16- أكون عادة:</p> <p>( )... (أ) مشغولا جدا.</p> <p>( )... (ب) مشغولا.</p> <p>( )... (ج) غير مشغول كثيرا.</p> <p>( )... (د) غير مشغول.</p> <p>( )... (هـ) غير مشغول على الإطلاق.</p>	<p>15- عندما أرغب في عمل شيء أتسلى به:</p> <p>( )... (أ) عادة لا يكون لدى الوقت لذلك.</p> <p>( )... (ب) غالبا لا يكون لدى وقت لذلك.</p> <p>( )... (ج) أحيانا يكون لدى قليلا جدا من الوقت.</p> <p>( )... (د) دائما يكون لدى وقت.</p>
<p>18- إن علاقتي الطيبة بالأساتذة في الثانوية:</p> <p>( )... (أ) ذات قدر كبير جدا.</p> <p>( )... (ب) ذات القدر.</p> <p>( )... (ج) أعتقد أنها غير ذات القدر.</p> <p>( )... (د) أعتقد أنها مبالغ في قيمتها.</p> <p>( )... (هـ) أعتقد أنها غير هامة تماما.</p>	<p>17- يمكننا أن نعمل في شيء ما دون تعب لمدة:</p> <p>( )... (أ) طويلة جدا.</p> <p>( )... (ب) طويلة.</p> <p>( )... (ج) متوسطة.</p> <p>( )... (د) قصيرة.</p> <p>( )... (هـ) قصيرة جدا.</p>
<p>20- أعتقد أن الوصول إلى مركز مرموق في المجتمع يكون:</p> <p>( )... (أ) غير هام.</p> <p>( )... (ب) له أهمية قليلة.</p> <p>( )... (ج) ليس هام جدا.</p> <p>( )... (د) هام إلى حد ما.</p> <p>( )... (هـ) هام جدا.</p>	<p>19- يتبع الأولاد آبائهم في إدارة العمال لأنهم:</p> <p>( )... (أ) يريدون توسيع وامتداد الأعمال.</p> <p>( )... (ب) محظوظون لأن آبائهم مديرون.</p> <p>( )... (ج) يمكن أن يضعوا أفكارهم الجديدة تحت الاختبار.</p> <p>( )... (د) يعتبرون أن هذه أسهل وسيلة لكسب قدر كبير من المال.</p>
<p>22- أنا بصفة عامة:</p>	<p>21- عند عمل شيء صعب فإنني:</p>

<p>( )... (أ) أخطط للمستقبل في بعض الأحيان.          ( )... (ب) أخطط للمستقبل كثيرا.          ( )... (ج) لا أخطط للمستقبل كثيرا.          ( )... (د) أخطط للمستقبل بصعوبة.</p>	<p>( )... (أ) أتخلى عنه سريعا جدا.          ( )... (ب) أتخلى عنه سريعا.          ( )... (ج) أتخلى عنه بسرعة متوسطة.          ( )... (د) لا أتخلى عنه سريعا جدا.          ( )... (هـ) أظل أوصل العمل عادة.</p>
<p><b>24- في الثانوية أعجب بالأشخاص الذين يحققون مركزا مرموقا في الحياة:</b>          ( )... (أ) جدا.          ( )... (ب) كثيرا.          ( )... (ج) قليلا.          ( )... (د) بدرجة الصفر.</p>	<p><b>23- أرى زملائي في الثانوية الذين يذكرون بشدة جدا:</b>          ( )... (أ) مهذبين جدا.          ( )... (ب) مهذبين.          ( )... (ج) مهذبين كالأخرين الذين لا يذكرون بنفس الشدة.          ( )... (د) غير مهذبين.          ( )... (هـ) غير مهذبين على الإطلاق.</p>
<p><b>26- التنظيم شيء:</b>          ( )... (أ) أحب أن أمارسه كثيرا جدا.          ( )... (ب) أحب أن أمارسه.          ( )... (ج) لا أحب أن أمارسه كثيرا جدا.          ( )... (د) لا أحب أن أمارسه على الإطلاق.</p>	<p><b>25- عند ذهابي إلى الثانوية أكون:</b>          ( )... (أ) في غاية الحماس.          ( )... (ب) متحمسا جدا.          ( )... (ج) غير متحمس بشدة.          ( )... (د) قليل الحماس.          ( )... (هـ) غير متحمس على الإطلاق.</p>
<p><b>28- في الثانوية أكون:</b>          ( )... (أ) متضايقا كثيرا جدا.          ( )... (ب) متضايقا كثيرا.          ( )... (ج) أتضايق أحيانا.          ( )... (د) أتضايق نادرا.          ( )... (هـ) لا أتضايق مطلقا.</p>	<p><b>27- عندما أبدأ عملا فإنني:</b>          ( )... (أ) لا أنهيه بنجاح على الإطلاق.          ( )... (ب) أنهيه بنجاح نادرا.          ( )... (ج) أنهيه بنجاح أحيانا.          ( )... (د) أنهيه بنجاح عادة.</p>

الملحق رقم (03): مخرجات SPSS

صدق وثبات مقياس الضغط النفسي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.827
		Nombre d'éléments	21 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	.859
		Nombre d'éléments	21 <sup>b</sup>
	Nombre total d'éléments		
Corrélation entre les sous-échelles			.788
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		.881
	Longueur inégale		.881
Coefficient de Guttman			.874

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.912	42

صدق وثبات الدافع للإنجاز

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.490
		Nombre d'éléments	14 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	.631
		Nombre d'éléments	14 <sup>b</sup>
	Nombre total d'éléments		
Corrélation entre les sous-échelles			.599
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		.749
	Longueur inégale		.749
Coefficient de Guttman			.738

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100.0

Exclue <sup>a</sup>	0	.0
Total	30	100.0

الإرتباط بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز

Corrélations

		النفسي الضغط	الدراسي محور	النفسي محور	محور العلائقي	الفزيولوجي محور
النفسي الضغط	Corrélation de Pearson	1	.666**	.894**	.799**	.832**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000	.000
	N	144	144	144	144	144
الدراسي محور	Corrélation de Pearson	.666**	1	.529**	.438**	.435**
	Sig. (bilatérale)	.000		.000	.000	.000
	N	144	144	144	144	144
النفسي محور	Corrélation de Pearson	.894**	.529**	1	.590**	.662**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000		.000	.000
	N	144	144	144	144	144
محور العلائقي	Corrélation de Pearson	.799**	.438**	.590**	1	.518**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000		.000
	N	144	144	144	144	144
الفزيولوجي محور	Corrélation de Pearson	.832**	.435**	.662**	.518**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	
	N	144	144	144	144	144

\*\* La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الكلية الدرجة	النفسي الضغط	للانجاز الدافع
الكلية الدرجة	Corrélacion de Pearson	1	.891**	.529**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000
	N	144	144	144
النفسي الضغط	Corrélacion de Pearson	.891**	1	.089
	Sig. (bilatérale)	.000		.291
	N	144	144	144
للانجاز الدافع	Corrélacion de Pearson	.529**	.089	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.291	
	N	144	144	144

\*\* La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Corrélations

		الكلية الدرجة	النفسي الضغط	للانجاز الدافع
الكلية الدرجة	Corrélation de Pearson	1	.891**	-.386**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000
	N	144	144	144
النفسي الضغط	Corrélation de Pearson	.891**	1	-.128
	Sig. (bilatérale)	.000		.127
	N	144	144	144
للانجاز الدافع	Corrélation de Pearson	-.386**	-.128	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.127	
	N	144	144	144

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### الفروق في الضغط النفسي حسب الجنس والتخصص

#### Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
النفسي الضغط	ذكر	43	2.3256	.45616	.06956
	أنثى	101	2.4928	.47184	.04695

#### Test des échantillons indépendants

	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	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
								Inférieur	Supérieur	
الضغط النفسي	Hypothèse de variances égales	.876	.351	-1.965	142	.051	-.16721	.08508	-.33540	.00098
	Hypothèse de variances inégales			-1.992	81.845	.050	-.16721	.08392	-.33417	-.00026

## Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
النفسي الضغط	تجريبية علوم	91	2.4379	.47830	.05014
	وفلسفة آداب	53	2.4514	.46513	.06389

## Test des échantillons indépendants

		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	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur	
النفسي الضغط	Hypothèse de variances égales	.558	.456	-.166	142	.869	-.01354	.08182	-.17529	.14820
	Hypothèse de variances inégales			-.167	111.367	.868	-.01354	.08122	-.17447	.14738

## الفروق في الدافع للإجاز حسب الجنس والتخصص

## Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
للانجاز الدافع	تجريبية علوم	91	2.5407	.34480	.03614
	وفلسفة آداب	53	2.5411	.40747	.05597

## Test des échantillons indépendants

		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	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
للانجاز الدافع	Hypothèse de variances égales	.905	.343	.685	142	.494	.04596	.06708	-.08664	.17856
	Hypothèse de variances inégales			.731	92.433	.467	.04596	.06287	-.07890	.17082

## Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
للانجاز الدافع	تجريبية علوم	91	2.5407	.34480	.03614
	وفلسفة آداب	53	2.5411	.40747	.05597

## Test des échantillons indépendants

		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	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الدافع الانجاز	Hypothèse de variances égales	.905	.343	.685	142	.494	.04596	.06708	-.08664	.17856
	Hypothèse de variances inégales			.731	92.433	.467	.04596	.06287	-.07890	.17082

الملحق رقم (04): طلب تسهيل من مديرية التربية لولاية جيجل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
مديرية التربية والتعليم بولاية جيجل



كنا عبود لاسيا واجدانية  
نسب عم الفل عبود لاسيا واجدانية

تاريخ 25/04/2014  
مدير التربية

الموضوع: طلب تسهيل

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تفهيمنا من تسهيلات إخراجية لأبناء  
أحبابهم، وهذا قصد إجراء تربيصات ميدانية في إطار إعداد بحوث جمعية في عبود لاسيا واجدانية  
المتخرج.

أسماء الطلبة:

- 01- ..... رابح جوي
- 02- ..... رابح جوي
- 03- .....
- 04- .....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة): ..... علو لاسيا واجدانية  
مختص الأستاذ(ة): .....



الملحق رقم (05): ترخيص بالدخول لغرض إجراء دراسة ميدانية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية  
2021/06/193  
2021/230

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مدير التربية

إلى

السيدات و السادة : مديري الثانويات

- ثانوية بورزاق أحمد - تاكسنة

- ثانوية الشهيدين كعواش عمر و مقورة - حيملة

- الثانوية الجديدة بني ياچيس

ولاية جيجل

مديرية التربية لولاية جيجل

مصلحة التكوين والتفتيش

أمانة المصلحة

إرسال رقم 2021/1:7/13.55

الموضوع : ترخيص بالدخول لغرض إجراء دراسة ميدانية

المرجع : مراسلة جامعة محمد الصديق بن يحيى - ولاية جيجل بتاريخ : 2021/04/25

بمناسء على المراسلة المذكورة في المرجع أعلاه , بـرخص لكل من :

رزيق هورية و والى تهنان طالبتين بكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية - قسم علم النفس و علوم

التربية و الأورطفونيا بالدخول اى مؤسستكم لإجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد بحث جامعي و السماح

لهما بتوزيع استبيان على عينة من تلاميذ الثانوية مستوى نهائي لمختلف الشعب للإجابة على الأسئلة

المدونة عليه قصد جمع معلومات كافية تخص موضوع الدراسة على أن تتم العملية تحت إشراف مدير

المؤسسة و هذا استكمالا لمتطلبات نيل شهادة الماستر ابتداء من تاريخ: 2021 /04/29 إلى

غاية 06 ماي 2021 وفي هذا الإطار نطلب منكم مد يد المساعدة و ما أمكن من تسهيلات للطالبة المعنية.

ملاحظة : على المعنية احترام القانون الداخلي للمؤسسة المستقبلية مع ضرورة التقيد التام بالإجراءات  
الوقائية من وباء ... كوفيد 19.

جيجل في : 2021-04-28

