

## 1-1 المقدمة:

الإنسان ومنذ بداية الكون عبر ملايين السنين وهو يبحث عن الاستقرار والأمان والراحة التي تعطيه الاتزان ومنذ تلك الأزمان وهو يسعى لتخفيف عن الحياة كاملة ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجات الضغط ازدادت الضغوط عليه لتلبية تلك المطالب.

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراس سلوكيات تشكل عبئاً على قدرته ومقاومته الناس على التحمل وظاهرة الضغوط هي من الظواهر الانسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية وأكاديمية ولأن كل مرة المضامين لها انعكاساتها النفسية ويسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية يعتبر الباحثون أن كل الضغوط النفسية كالتفكك الأسري والفقر وفقد عزيز وضغوط الدراسة والمشاحنات اليومية وال فشل الدراسي والضوضاء كلها ضغوط نفسية.

ونجد أن الضغوط على مستوى التربية أيضاً منها الضغوط الدراسية التي تتمثل في ضغوط المناهج والمدرس والامتحانات والعقوبات والقواعد الأكاديمية وازدحام القاعات والتفاوت لحضاري والنشاطات الطلابية والواجبات المنزلية وكذلك الفشل الدراسي.

والضغوط الدراسية هي مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الطالب في المناخ المدرسي أو الجامعي والشعور بالوطأة من جراء المؤسسة التعليمية بصفة عامة وهذه الضغوط ينتج عنها كثير من النواتج مثل القلق والصداع والإحباط وهذا بدوره يؤثر سلباً على التحصيل الدراسي ومجالات الحياة المختلفة. كذلك له تأثير سلبي ملحوظ على الإنجاز والتحصيل الدراسي والأداء البشري بصفة عامة.

وسنقوم في هذا البحث بشرح مفصل عن ماهية الضغوط النفسية وكيف تؤثر على التحصيل الدراسي للطلاب.

(هارون توفيق الشيدي 2003-2004م)

## 1-2 مشكلة الدراسة:

تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي وماهي نوع العلاقة بينهما؟

## 1-3 أهمية الدراسة:

تتبع أهميتها من كونها تلقي الضوء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب الجاهلون وفي التعرف علي العوامل التي تسبب ضغطاً نفسياً لهذه الشريحة من الطلاب وذلك بحثهم ومساعدتهم في استخدام استراتيجيات تواجه الضغوط النفسية ليكونوا قادرين على التعامل معها والتغلب عليها وتجاوز أزماتهم مما يخفف لهم التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي ويؤدي إلى رفع مستوى تحصيلهم الدراسي.

## 1-4 أهداف الدراسة:

\* التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي.

\* التعرف على مستوى الضغوط النفسية

\* التعرف على الفروق في درجة الشعور بالضغط النفسي لدى الطلاب في عامل الجنس.

## 1-5 أسئلة الدراسة:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية قسم الكيمياء يعزى لعامل النوع (ذكر - أنثى).

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية قسم الكيمياء يعزى لعامل العمر؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي على التحصيل الدراسي تعزى للمستوى الاقتصادي؟

4- هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والمستوي الدراسي؟

### 1-6 فروض الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب يعزى لعامل النوع (ذكر - أنثى)

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مستوى التحصيل الدراسي تعزى لعامل العمر.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في درجة الضغط النفسي تعزى لعامل على التحصيل الدراسي لعامل المستوى الدراسي.

4- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

### 1-7 منهج الدراسة:

يستخدم في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي كونه أنسب المناهج لعنوان هذا البحث.

### 1-8 مجتمع الدراسة:

طلاب كلية التربية قسم الكيمياء جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

## 9-1 عينة الدراسة:

عينة الدراسة من طلاب كيمياء في جميع المستويات بكلية التربية - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

## 10-1 حدود الدراسة :

- الزمانية: 2014م - 2015م

- المكانية: جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

- البشرية: طلاب قسم الكيمياء في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

## 11-1 مصطلحات الدراسة:

### 1- الضغوط النفسية:

لغة: بمعنى ضغط - ضغطه - ضغطاً والضغط هو الإطّار والضيق والقهر والضغط

بالضم الضيق والإكراه على الشيء والمشقة. (البستاني 1998م-ص440)

(1) اصطلاحاً: يعرفه الدكتور أسعد الأماره بأنها هي تلك الصعوبات والأحداث التي يمر بها

الإنسان بحكم الخبرة والتي تتجم عن إدراكه لتهديداتها وتشكل عبئاً عليه وتسبب له توتراً.

(جمال أبو الدلو 2008م - ص193)

(2) إجرائياً:

هي تلك المواقف أو الأهداف أو الصعوبات التي تواجه وترتك الطالب وتعرض تحقيق بعضاً من أهدافه والتي قد تؤثر سلباً على درجة توافقه أو سياسية أو دراسية أو نفسية إنفعاليه.

(الباحثون)

### التحصيل:

لغة: من حصل يحصل تحصيلاً أي إكتساب الشخص شيء لم يكن لديه من قبل وهو يدل على الاكتساب.

( عبد المنعم أحمد الدديري)

### (1) اصطلاحاً:

هو مصطلح تربوي يطلق على النتائج المحققة من العملية التربوية والتعليمية وهو محصلة ونتاج الجهد المبذول في البيت أو ما اكتسبه من قراءته الخاصة في الكتب والمراجع.

### (2) إجرائياً :

هو المستوى الذي يصل إليه الطالب في تحصيله للمواد الدراسية كما يقاس بالإمتحانات التحصيلية التي تجرى في نهاية العام الدراسي.

(د. عبد المنعم أحمد الدديري 2004م - ص22)

## المبحث الأول الضغوط النفسية

### 2-1 المقدمة:

يشير مفهوم الضغوط النفسية إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في الحياة اليومية، وهذه المتغيرات تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية. مع ذلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصية الفرد وخصائصها النفسية التي تميزه عن الآخر وهي فروق فردية بين الأفراد.

وهي تشكل الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقيه الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك، في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية والأسرية والضغوط الدراسية والاقتصادية والعاطفية.

وجميعنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأطفال ومعالجة مشكلات الصحة، والأمور المالية، وتكاثر الأعباء الاجتماعية، أو الانتقال لبيئة جديدة، والعجز عن تنظيم الوقت، أو السفر والصراعات الأسرية وتكاثر الأعمال المطلوب إنجازها والأزمات المختلفة التي قد نتعرض لها على نحو متوقع أو غير متوقع.

كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية، وأعني هنا بعض أنواع الطعام أو كمية ما تأكل منه يومياً، والمضاعفات المرضية، وأنواع الأدوية والعقاقير التي نتعاطاها، والقلق النفسي والإكتئاب والآثار العضوية والصحية والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل أو النوم، أو التدخين و التعرض للملوثات البيئية، وبعبارة أخرى فإن قائمة الضغوط النفسية واسعة وممتدة وتشمل بالنسبة للإنسان العادي خبرات ومواقف متنوعة يستجيب لها في حالة تزايدها وتراكمها وفي حالة العجز عن التعامل مع بعض نتائجها السلبية بالمرض والاضطرابات نفسياً كان أو عضوياً.

ويشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى تغير داخلي أو خارجي من متانة أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة وبعبارة أخرى تمثلاً للأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي، أو السفر أو الصراعات الأسرية الضاغطة مثلما في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض و الأرق أو التغيرات الصوتية الدورية.

## 2-1-2 تعريف الضغط:

### (1 لغة:

ضغطه بالضم وهي الشدة والمشقة ويقال أرسله (ضاغطاً) على فلان يسمي بذلك لتضييقه على العامل، والضغط بالفتح هي الإضطراء والضيق والقهر.

(أ.د. مفتاح محمد عبد العزيز 2010م - ص89)

وفي الطب الضغط: هو الذي يحدثه تيار الدم على جدار الأوعية.

### (2 إصطلاحاً:

اشتقت من الكلمة الفرنسية (Destesse) والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق والظلم وقد تحولت في الانجليزية (Stress)

والتي أشارت إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب به وفي الأصل استخدمت للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد . (أ.د. مفتاح محمد عبد العزيز 2010م - ص89)

كذلك يعرفه (ليفين وسكوتش 1970) بأنه حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف الصرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد أن هنالك فرقاً بين ما يطلبه منه سواء كان داخلياً أم خارجياً وقدرته على الاستجابة لها.

(أ.د. مفتاح محمد عبد العزيز 2010م - ص 89)

## 2-1-3 مصادر الضغوط النفسية:

ويمكن تصنيفها إلى أربعة مصادر كبرى هي:

1- تغيرات حياتية أو تغيرات في أسلوب المعيشة ( أحداث ومشكلات نفسية).

2- مشكلات اجتماعية.

3- مشكلات صحية أي متعلقة بالصحة النفسية والعضوية.

4- ضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي.

وسنقوم بشرحها بصورة أوضح:

**أولاً : أحداث ومشكلات نفسية:**

أن الانفصال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر، ويعبئ طاقاته بالعمل والنشاط، ويدفعه على مقاومة الأخطار، والإعداد لمواجهة المستقبل، فتلك وظيفة لا بأس بها من الوظائف التكيفية والصحية للانفعال، فالخوف لدى المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم قد يكون هو دافعه له لكي يحد من الصوديوم في طعامه، ولكن يتذكر تعاطي أدويته بانتظام.. الخ.

وخوف الطالب من الامتحانات يدفعه للمذاكرة مبكراً، وحضور المحاضرات بانتظام وهكذا قد تصبح حياتنا كئيبة وموحشة، ويصبح نشاطنا فيها غير مجدي وممل إن خلت من بعض الانفعالات والمشاعر كالحماس، وحب العمل والتعاون مع الآخرين، والتقدير والقدرة على التحكم في المشاعر السلبية، لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر

من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد، بما فيها وظائف الدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.

### ثانياً: المشكلات الصحية:

تنشط الغدد الأدرنالية بشكل خاص، ويزداد إفراز الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطاً أو مشكلات صحية. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفراز الأدرينالين ، تتحول الأنسجة إلى جلكوز يمد الجسم بطاقة تجعله في حالة تأهب دائم. وهو شيء يحدث لنا جميعاً في المواقف الانفعالية.

كذلك تبين أن ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد، فبداية ظهور وتطور الأمراض النفسية تأتي بأثر التعرف للتغيرات الحياتية كالفشل الدراسي، أو وفاة أحد الأقارب.

وينطبق هذا على الأمراض النفسية الخفيفة كالقلق والاكتئاب النفسي والأمراض العقلية الشديدة كالانفصام. وهكذا تبين أن المرض يعتبر مصدراً أسليماً للضغط النفسي. ويعتبر أيضاً نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط.

### ثالثاً: المشكلات الاجتماعية وأحداث اليومية:

تعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو الشبكة من العلاقات الاجتماعية المنتظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، ومن ثم توجهنا عموماً للصحة والكفاح والزمن. وقد بينا حديث دراسات هارفرد التي قام بها (مكملاوند) وزملاؤه أن اضطراب العلاقات الاجتماعية يلعب دوراً ما يسمى بالدافع للانتماء مع الآخرين والتزاور معهم بانتظام.

وتشير نتائجهم على وجه العموم إلى أن الدافع القوي للانتماء الاجتماعي، وتقبل الحيلة مع الجماعة وتقبل الآخرين لنا جميعها أكثر ارتباطاً بالصحة في جانبها النفسي والعصبي معاً.

#### رابعاً: ضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي:

والضغوط في جانبها الأكاديمي والرأسي تعوق التعلم الكفاء ، ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الأكاديمي ، للعجز عن الإنجاز ، وكراهيه الدراية ،وما يصحب ذلك من إحباطات نفسية واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر .

ولهذا نجد علماء النفس والأطباء والمهنيين بالصحة النفسية والعقلية للفرد يؤيدون دائماً أن الضغوط النفسية والاجتماعية لا يمكن علاجها بالطرق التقليدية التي تستخدمها في مجال الأمراض النفسية، بل من الأفضل التنبه المبكر له للوقاية من أخطارها ونتائجها السلبية عن سلوكها وحياتها.

(د. عبد الستار إبراهيم ود. وضوي إبراهيم - 2003م - ص501-504)

#### 2-1-4 خصائص الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية ظاهرة معقدة وتعبر عن وقائع متعددة وذات مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية يمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية والداخلية والتي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر، وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة ومن هذه الخصائص ما يأتي:

1- إن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول.

2- إن الضغط المدرك، هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.

3- الضغط المدرك هو محصلة لمدى أهمية الموقف وفضلاً للإدراكات الذاتية للفرد نفسه.

4- إن الضغط عملية تكيف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.

5- قد يكون الضغط إيجابياً أو سلبياً كمحفز.

(الصباغ 1999، ص110-112)

ويرى (عبد الباسط) أن أهم خاصية للضغوط هي أنها موجودة في جميع جوانب الحياة، ولا يمكن إقصاؤها عن حياتنا، فقد أشار (سيلبي) إلى أن الموت هو التحرك التام من الضغط.

(د. عبد الباسط عرب زت ، ص4-5)

\* بينما يرى (الرشيد) أن من أهم خصائص الضغط ما يلي:

1- أن الضغوط النفسية تنشأ من تفاعلات عناصر حياتية ووجودية كثيرة فتشأ الضغوط من مثيرات حيوية كيميائية هرمونية جسمية) ومن متغيرات نفسية (صراعات - إحباطات).

2- أن الضغوط ذات طبيعة وظيفية، فتعتبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه.

3- من الصفات التي تتصف بها الضغوط أنها ليست استقرارية حيث أنها ضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة، كما أنها عند حد معين تكون قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد.

4- الضغوط مؤثر ضروري للتكيف ، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب عند حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف.

5- ينتج من الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والإحباط ، وهذه قد تكون سبباً في الضغوط النفسية كما أنها قد تكون نتيجة للضغوط النفسية.

6- الضغوط تنشأ من متغيرات سارة مثلما تنشأ من متغيرات مؤلمة.

7- الضغوط عامة ومنتشرة بين أفراد البشر.

ويتشكل الضغط النفسي الذي يتعرض له الأفراد من ثلاثة عناصر مترابطة هي:

أ. قوى ضاغطة: وهي عبارة عن متطلبات موقفية تحتاج للتكيف الفردي معها ومن الأمثلة على الضغوط الضاغطة العمل الزائد - الصراع - المخاطرة.

ب. إدراك الفرد للقوى الضاغطة وطبيعتها وديناميكيته ، وآثارها، وقدرته على التعامل معها والسيطرة عليها.

ج. إلغاء الاستجابة الفردية للقوى الضاغطة و التي غالباً ما تكون ردود الفعل النفسية و الجسمية و المادية.

(أ.د مفتاح محمد عبد العزيز 2010م - ص89)

## 2-1-5 أنواع الضغوط النفسية:

اختلف العلماء في تحديد طبيعة الضغوط وماهيتها ، فإنهم قد اختلفوا أيضاً في تحديد أنواعها، ويقسمها (سيلي) وفق نتائج حدوثها إلى:

### 1- الأحداث المفرضة (overstress)

وهي تلك التي نتج عنها بعض المعاناة والألم والأسى والتي تمثل في مجملها خبرات أو أحداث مؤلمة.

## 2- الانفعالات السارة: (Eustress)

وهي التي تؤدي إلى الشعور بالمتعة والفرح والنشوة. (جابري ، 1998 ، ص 81)

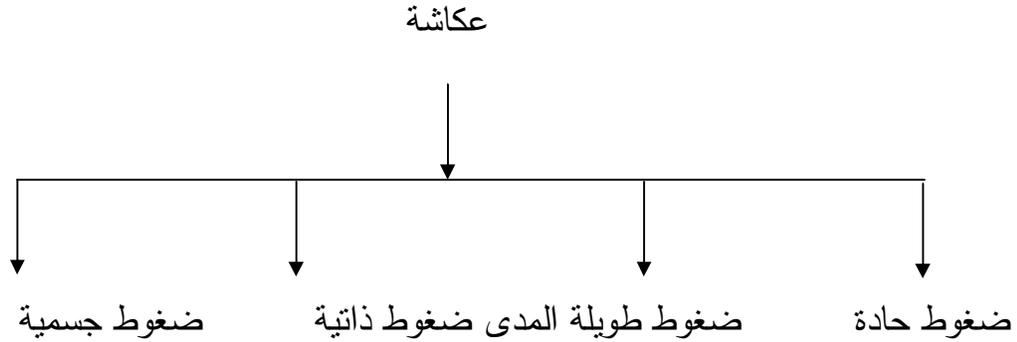
أما (عكاشة 1986م) يرى أنه يمكن تقسيم الأحداث الضاغطة إلى ما يلي:

1. ضغوط حادة.

2. ضغوط طويلة المدى

3. ضغوط ذاتية

4. ضغوط جسمية



شكل رقم (1-2)

وبوضح تفسيرات هذه الضغوط بالشرح المبسط لكل نوع

1- ضغوط حادة: أي ذات الشدة العالية مثل (فقدان أحد الوالدين - فقدان العمل)

2- ضغوط طويلة المدى: عندما تتجمع الضغوط وتتراكم على مدى الأيام ، مثل الشخصية الطموحة التي تنقصها القدرة على تحقيق رغباتها أو لم تعط الفرصة لإثراء قدراتها أو عدم التوافق والتزاوج سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية.

### 3- ضغوط ذاتية:

وتكون الضغوط هنا مؤثرة على فرد معين، نظراً لحجته الخاصة مثل النزاع المستمر والصراع الدائم بين الفرد وزملائه أو رؤسائه في العمل.

### 4- ضغوط جسدية:

تتعلق بالأمراض الشديدة منى الحميات والسموم وغيرها من العوامل التي تقلل مقدرة الفرد على التكيف ، وتسرع في انهياره تحت وطأة الضغوط المحيطة شديدة كانت أم بسيطة والتي يستطيع مقاومتها في حالاته الهادية.

(جباري 1998م-ص32) - ( عبد الرزاق ض995م-ص17)

أما عادل صادق - 1990 يرى بأن هنالك ضغوطاً محيطة بمراحل معينة من العمر هي:

#### 1) ضغوط الطفولة:

الخلافات الزوجية والعداء السافر بين الوالدين يكون له تأثير ضاغط على الطفل، كذلك غياب الأب أو الأم، اليوم المدرسي في حياة الطفل ، فالمدرسة قد تكون عبئاً نفسياً مؤلماً بالنسبة للطفل ، بما يتعرض له من ضغوط لتعثره الدراسي . كذلك يرى (عادل صادق) أن كثيراً من الأعراض النفسية والجسدية التي يعاني منها الأطفال يكون سببها ضغوط حادة وطارئة وضغوطاً مستمرة في المدرسة.

#### 2) ضغوط المراهقة:

وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ومظاهر جسدية والتي تشكل وقتها ضغطاً نفسياً على المراهق.

#### 3) ضغوط الزواج:

قد يمثل الزواج ضغطاً بسبب عدم الأمان، كما يحتاج وقتاً وجهداً لعادة التكيف.

(4 ضغط الإحالة للمعاش:

ويبدأ قبل الإحالة للمعاش بشهور، ويعانى خلالها الفرد من بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية.

(صادق - 1995 - ص330-332)

ويرى (عبد المعطي) أن الضغوط تختلف في دورها وحدتها، فبعضها يكون قصيراً مثل انتظار جراحة أو نتيجة امتحان والأخرى تكون متواصلة ويتكرر حدوثها مراراً، كالمعيشة مع أبوين مستبدين أو متعدين و الضغوط الاقتصادية.

(عبد المعطي - 1998 - ص22)

أما الرشيدى فيقسه تقسيماً أكثر شمولاً مما سبق حيث أنه يرى أن الضغوط تنقسم إلى:

(1) الضغوط الاجتماعية:

ويقصد بها الشعور بالوطأة والانضغاط الناتج عن وجود موضوعات بيئية وتتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها، ومنها الشقاكات الأسرية والتفاوت الحضاري وكثرة الأبناء كما أن الأحداث السارة يمكن أن تكون مصدراً للضغوط ، حيث تؤدي إلى تغيير الحياة وتطلب إعادة التوافق والتغيرت الحادة تجعل التوافق صعباً وينتج الضغط.

(2) الضغوط الاقتصادية:

ويقصد بها التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤدي الفرد وقته على الاستجابة لها، كما أنها تعني الشعور بالوطأة والعبء والثقل الناشئ من مهنة الفرد، ومجموعة الصعوبات

الهامة التي يواجهها الفرد في مهنته، وعمله مثل الشقاق مع الزملاء وضغط عدم الرضا عن العمل أو الترقية.

### (3) الضغوط المدرسية:

ويقصد بها مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الطالب في المناخ المدرسي والشعور بالوطأة والعبء من جراء المدرسة بصفة عامة مثل ضغط الامتحانات والمناهج والواجبات المدرسية والفشل الدراسي.

بالإضافة إلى أنواع أخرى من الضغوط هي الضغوط الطبيعية - الضغوط السياسية الضغوط الجسمية.

(الرشدي - 1995 ص3-7) (أ.د. مفتاح عبد العزيز - 2010 - ص110-133)

### 2-1-4 خصائص الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية ظاهرة معقدة وتعتبر عن الوقائع المتعددة وذات مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية يمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية والداخلية التي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر، وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي تمت بدراسة هذه الظاهرة ومن هذه الخصائص ما يأتي:

1. أن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول.
2. إن الضغط المدرك هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يملكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.
3. الضغط المدرك • هو محصلة لمدى أهمية الموقف وفقاً للإدراكات الذاتية للفرد نفسه.
4. إن الضغط علمية تكيف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.

(الصباغ 1999- ص112- 113)

\* بينما يرى الرشيدى أن من أهم خصائص الضغوط ما يأتي:

(1) إن الضغوط النفسية تنشأ من تفاعلات عناصر حياتية كثيرة، فتنشأ من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الناشئ من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والاقتصادي والسياسي، كما تنشأ من مثيرات حيوية كيميائية (تغيرات هرمونية جسمية) ومن متغيرات نفسية، (صراعات وإحباطات).

(2) إن الضغوط ذات طبيعة وظيفية فتعتبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك، فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه.

(3) من الصفات التي تتصف بها الضغوط أنها ليست استقلالية حيث إنها تتضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة، كما أنها عند حد معين تكون قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد.

(4) الضغوط مؤشر ضروري للتكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب عند حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف.

(5) ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والإحباط، وهذه قد تكون سبباً في الضغوط النفسية، كما أنها قد تكون نتيجة للضغوط النفسية.

(6) الضغط ينشأ من مثيرات سارة مثلما ينشأ من مثيرات مؤلمة.

(7) الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع أفراد البشر.

**2-5-1 أعراض الضغوط النفسية:**

وجدت ظاهرة الضغوط النفسية اهتماماً كبيراً من حيث التعريف والقياس لما لها من أهمية على المستويين الفردي عن طريق مؤشرين إحداهما فسيولوجي يتعلق بوظائف الأعضاء والآخر سيكولوجي ، ويثير الأول بعض التغيرات التي تظهر أعراضها على الجسم مثلاً اضطرابات الجهاز العصبي، و اضطرابات العضوية بشكل عام بينما يشير الثاني إلى المواقف التي تحدث فيها اضطرابات في الانفعالات.

ويقسمها (لازاروس) إلى ما يلي:

### (1) أعراض جسدية:

وتتضمن التأثيرات الجسمية مثل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم ، وتقرحات في الجهاز العصبي ، اضطرابات في عملية الهضم، وإنهاك جسمي ، ربو قصبي ، ماسيات في الجهاز التنفسي، اضطرابات الجلد.

### (2) أعراض نفسية:

تتمثل في التأثيرات النفسية مثل التعب، الإرهاق، الملل، انخفاض الميل للعمل ، الحساسية، الاكتئاب ، الأرق.

### (3) أعراض اجتماعية:

الضغط أدي إلى إجهاده ، وهو الانسحاب الاجتماعي أي الابتعاد عن الناس وفقدان الرغبة في مثل إنماء العلاقات الاجتماعية، العزلة ، التسحب داخل الذات وانعدام القدرة على قبول المسؤولية والفشل في القيام بالواجبات اليومية.

ويبرى عادل صادق (1991-1995م) أن أعراض الضغوط النفسية تظهر في مظهرين إحداهما نفسي والآخر جسمي. ويبري أن من أبرز الأعراض وأكثرها شيوعاً الشعور بالكآبة والحزن والإحساس بالعجز والرغبة في البكاء كما يمكن أن تأتي الأعراض في صورة قلق

وأهم مظاهره العصبية الشديدة، والانفعالات الحادة وعدم تحمل أقل قدر من الإثارة ،  
يصاحب ذلك شعور بالخوف والتوتر والتوقع السيئ والأرق وعدم القدرة على الاستقرار . كما  
أن الأعراض يمكن أن تكون مزيجاً من القلق والاكتئاب يصاحبها ضيق شديد بالحياة وثمة  
عرض يظهر علي الإنسان إذا تعرض الحياة الاجتماعية.

أما القرشي فيري أن أعراض الضغوط النفسية تشمل

(1) استعادة خبرات الحدث المؤلم عن طريق التخيل والأحلام والأفكار التي يستدعيها  
الفرد أو التي تفتح عليه تفكيره.

(2) إنكار الحدث وتظهر في استجابات التجنب، وصل التقليل من الاستجابات للعالم  
الخارجي والإحساس بالعزلة وعدم الاهتمام بالأنشطة وضغط الاستجابات الوجدانية.

(3) بالإضافة إلى أعراض أخرى منها اضطرابات النوم وضعف التركيز ونوبات  
الغضب. ويلاحظ أن تصنيف لازاروس لأعراض الضغوط النفسية يعتبر أكثر شمولاً  
من التصنيفات الأخرى.

## 2-1-6 العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

لا توجد ظاهرة في هذا الكون إلا وتؤثر وتتأثر بغيرها لدى كل الأفراد في المجتمعات  
وكذلك بعوامل فردية الكائن البشري. وأنه كائن فريد لا يتكرر ولا يتناظر ومن أهم العوامل  
التي تؤثر في الضغوط النفسية من حيث ما يأتي:

### (1) الثقافة والحضارة:

تظهر الضغوط النفسية من خلال عوامل متأثرة بها مثل بيان وظيفة المجتمع والأسرة، فالطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وأساليب التربية والسكن والعوامل الاقتصادية والانتماء للطبقة كلها عوامل تؤثر في الضغوط النفسية ما يأتي:

## (2) كثرة الأبناء في الأسرة:

أيضاً من أحد العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية لأنها مهمة لقلق الوالدين في الوقت الذي تكون فيه الإمكانيات ضعيفة، لا تستطيع أن تقوم بمطالب الحياة فهذا يؤدي إلى القلق والإضطراب المستمر في المنزل وسرعة الاستثارة.

( حسن 1075، ص170-178)

## (3) الإنسان نفسه باعتباره كائن لا يتكرر:

تظهر لدى الضغوط النفسية متأثرة ببنائه الجسمي والنفسي، فما يكون عليه الجسم من طول أو قصر أو هزال وضعف أجهزة الجسم كلها عوامل تؤثر فيها يكون عليه المد من حالة إضغاط وتؤثر في ترتيب الضغوط وشدتها وأنواعها التي من المفروض أن يواجهها الفرد، وكذلك البنية العرفية والزكاة والقدرات الطائفية والعمليات العقلية العليا ووظيفتها، وأيضاً المزاج وسمات الشخصية وبنية الجهاز النفسي وميكانزمات الدفاع، وهي مكونات البناء النفسي. كلها تؤثر في ما يكون عليه الفرد من ضغوط نفسية.

(4) سن الفرد وجنسه ومستواه الاجتماعي والاقتصادي ووظيفته وسماته وطموحاته وخبراته السابقة.

الضغط الذي يواجهه طفل في السابعة يختلف عن الذي يواجه والده، والضغط الذي يعاني منه رجل الأعمال يختلف عن ذلك الذي يشعر به البخار، وكذلك الضغوط التي تعانيها المرأة تختلف عن الضغوط التي يعانيها الرجل.

فقد وجد (عبد المعطي 1994) أن الذكور أكثر معاناة لضغوط الدراسة والعمل والضغط الاقتصادية والمالية، في حين كانت الإناث أكثر معاناة للضغوط الصحية والأسرية والوالدية والزوجية. وتتفق (فوقية رضوان 1995) مع (حسن عبد المعطي 1994م) في أن الإناث أكثر معاناة للضغوط الصحية والوالدية والضغط الشخصية، وهذا يرجع لطبيعة التكوين البيولوجي للمرأة.

#### **(5) الفاعلية الذاتية: للفرد على مستوى الضغط الذي يشعر به.**

إن الفرد ذو فاعلية الذات العادية أي الذي يكون لديه استبصار بإمكاناته في حدودها مع رغبة في تنميتها وتطويرها والأفراد الأقل تعرضاً للضغوط النفسية ويختلف ذلك عن الفرد ذي فاعلية الذات المنخفضة ، حيث أنه أكثر معاناة للضغوط النفسية.

#### **(6) الخبرات المتنوعة:**

الفرد ذو الخبرات المتنوعة أقل عرضة للضغط النفسي أما الأفراد ذوي الخبرات المحدودة أكثر عرضة للضغوط النفسية.

#### **(7) سمات الشخصية:**

برهن (أيزيك) على أن المنبسطين أكثر احتمالاً للضغوط النفسية من الأفراد المنطوين في حين برهن (بتري وآخرون) على أن الأفراد الانطوائيين كانوا أكثر احتمالاً للحرمان من الحب.

وهو يعتبر من المتغيرات النفسية المعرفية الهامة التي تؤثر في الضغوط النفسية وقد أوضح (ميلين وسوين) أن خاصية الوعي الذاتي تزيد من قدرة الفرد على تجنب المرض الذي تحدثه تأثيرات ضغوط الحياة، أي أن الوعي الذاتي يحدث تحسناً في تأثيرات الضغوط باعتبار أن الأفراد مرتفعي الوعي الذاتي يكونون أكثر يقظة لحالات التغيرات الداخلية في الجسم وأكثر دقة في تقدير أنفسهم وأكثر احتمالاً للقيام في سلوكهم واتجاههم من الأفراد منخفضي الوعي.

### (8) المرح:

أيضاً يعد عاملاً من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية، حيث يعمل المرح على تخفيف الإحساس بالضغط فقد أشار (ديكسون) إلى أن المرح يخفف من الإحساس بالإرهاك الناتج عن الضغط ، كما برهن (اوكنل) على أن الإحساس بالمرح من الممكن أن يكون وسيطاً في تخفيف الإحساس بالاضطرابات والأعراض النفسية وخاصة الاكتئاب والقلق اللذان يحدثان نتيجة لضغوط الحياة.

### (9) التغذية المرتدة:

تعتبر من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية، فقد أشارت دراسة (كوب) أن (التدعيم الاجتماعي) المعبر والفعال مثل الشعور بالحماية والعناية والحب ووجود أهداف يعتمد عليها الفرد، كلها عوامل تؤدي إلى تخفيف الإحساس بالضغط (الرشيدي، 1999).

### 2-1-7 الإحساس بالضغوط النفسية ووسائل الكشف عنها:

ولاً: الإحساس بالضغوط النفسية عن بعض من طبيعة هذه الظواهر حيث أن الإحساس مكون من النسيج الداخلي لظاهرة الضغوط النفسية وإن كان الضغط هو الفعل فإن الانضغاط هو نتيجة هذا الفعل.

وتحدث حالة الانضغاط من خلال ديناميكية فسيولوجية وسيكولوجية ناتجة عن إدراك حوادث خطية ومهددة ومضيقية لإشباع الحاجات وتحقيق الأهداف، ووجود أعباء ينوء بها الحمل، ومتطلبات تفوق قدرة الفرد، ويبقى الجهاز الفسيولوجي والجهاز التنفسي جهود تكفيه لتفادي هذه المشقة والجهادات والتغلب عليها.

والفرد عندما يكون تحت وطأة ظروف المشقة والانضغاط يكون مختلفاً من الناحية الفسيولوجية والنفسية عنه في الحالة العادية، فيشعر الفرد بحالة عامة من عدم الارتياح والوطأة التي تقع علي كاهله، ومضمون هذه الحالة هو الضغط النفسي ذاته ، ووجد بعض الموقرات التي تتبئ بحالة الضغط النفسي عن الأفراد وتعبّر عن أحاسيسهم بالضغط، وأخذت هذه المؤشرات من المصاحبات الفسيولوجية لحالة الضغط والاستشارة التي تعكس الشعور بالضغط، وان قياسها ومعرفة الدرجة التي تكون عليها يعكس الشعور بالضغط النفسي، وهذه المؤشرات هي التقرير الذاتي، الاستجابات الفسيولوجية الأداء.

#### 8-1-2 ثانياً: وسائل الكشف عن الضغوط:

ومن المعروف أن الضغوط من المواضيع التي تتصف بالتشعب والتداخل إنما معالم الشد العصبي والتوتر النفسي الناتج عن متغيرات عديدة ومتنوعة ذات صلة بكل مشكلات الحياة التربوية، والاقتصادية والإدارية والحية من وسائل الضغط الاجتماعي ومؤثراته، وتعدد المتغيرات أو تشعبها ينعكس على وسائل استكشافها من حيث التغير والنوع.

ومن الأساليب أو المؤشرات التي تدل على وجود الضغوط النفسية:

#### (1) التقدير الذاتي:

ويتلخص هذا الأسلوب بعرض مواقف أو حوادث حياتية عدة أمام المفحوص سواء ما يتعلق منها بمجالات الأسرة أو العمل أو الدراسة وغيرها من المجالات، ويعد هذا أسلوباً بسيطاً للحصول على العديد من الاستجابات ( جباري، 1998 ، ص45).

## (2) الاستجابة الفسيولوجية:

ويعتمد هذا الأسلوب على الأجهزة التقنية لقياس ردود الفعل أو استجابات بعض أعضاء الجسم، مثل جهاز قياس دقات القلب الذي استخدمه (هوستن) للتعرف جهاز يربط على الإصبع الوسطي لقياس الاستجابة للضغوط الموجودة.

( جباري - 1998 - ص 65 )

وهذه القياسات الفسيولوجية تتنبأ بحالة الضغط النفسي.

المؤشرات هي:

### (أ) - النشاط الكهربائي العضلي:

لقد ثبت أن التوتر العضلي مؤثر فسيولوجي مصاحب لحالة الانضغاط أو الشعور بالضغط النفسي. أشارت نتائج تجارب أجريت للمقارنة بين مجموعة من المتسابقين في النشاط الكهربائي العضلي إلى حدوث توتر كهربائي عضلي عال، عندما حاول الأفراد الوصول إلى درجات عالية نسبياً وهذا يدل على أن التوتر الكهربائي العضلي يربط سنيي الصعوبة بالعمل أو بوقف الانضغاط، كما أن النشاط الكهربائي العضلي يزداد لدي المد كلما تكرر فتلمه في الوصول إلى حل للمشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجهه.

### (ب) الاستئارة الأوتونومية:

تعتبر الامتثال الأوتونوميه كما تقيسها الاستجابة الجلغانية للجلد وضربات القلب من المؤشرات الفسيولوجية التي تعكس أن الفرد واقع تحت طائلة ضغط ما، ويعاني من حالة انضغاط تتوقف شدتها على درجة هذه الاستئارة.

### (ج) النشاط الكهرومغناطيسي للمخ:

تحدث كثير من التغيرات في النشاط الكهرومغناطيسي للمخ في مواقف الضغط والمشقة عنه في مواقف الراحة والاسترخاء ، وكثير من الدراسات التجريبية أجريت في هذا المضمار ، فقد أشارت (جلاتز وآخرون) أنه كلما زادت صعوبة الموقف الضاغط يزداد ظهور موجات (كابا).

(د) ضغط الدم:

يختلف كمؤشر فسيولوجي في المواقف الضاغطة العادية عنه في مواقف المشقة والإجهاد ، فقد وجدت فروق في ضغط الدم قبل الأفراد بعمل إجهادي وأثناء القيام بهذا العمل كما أشارت (مارتن) إلى أن ضغط الدم الانقباضي يزداد في المواقف المثيرة للانفعال (الرشيدي - 1999م - ص28)

(هـ) معدل التنفس:

قد أشارت، دراسات عديدة إلى زيادة معدلات التنفس أثناء التعرض للمواقف الضاغطة وفي حالات التعصب ، فالتنفس الأسرع يميز الانفعالية الشديدة.

(الرشيدي - 1999م - ص28)

(3) الأداء:

يطلب من المفحوص أداء مهمة معينة في وقت لا يتناسب مع حجمها ثم يجري تقييمها بوسائل القياس التقليدية أو القيام بعمل ما تحت ضغط سيحدث فيه موقفاً من شأنه أن يفيد الوضع النفسي والفسيولوجي للفرد.

(أ.د. مفتاح محمد 2010م ص.117 - 127)

## 2-1-9 الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية:

تؤثر الضغوط النفسية على كثير من المتغيرات النفسية والفسولوجية فهي تمثل محدداً من محددات السلوك الإنساني حيث يشير موارد إلى أن الضغط يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وأنا سوف نعزي قدرٌ أكبر عما يحتمل أن يفعله الفرد إذا كانت لدينا صورة لا عن دوافعه ونزعه فحسب بل أيضاً صورته عن الطريقة التي يري ويفسر بها الفرد البيئة.

وللضغط تأثير على الإنجاز والأداء البشري بصفة عامة فلقد اقترح (جروس وماستنبورك) ، أن تناقص العمل ضار - الانجاز - يظهر بسبب الضغط أو في حالة القلق المرافقة تستخدم الذاكرة بندرة وبهذه الطريقة تستطيع أن تضعف ليس فقط المشكلات التي حلت وأثبت لانتر تأثير الضغوط على الأداء فأوضح أنه يوجد فرق ذات دلالة إحصائية في أداء الأطفال في ظروف الأداء العادي وظروف الأداء الذي تعرضوا فيها للضغط وإن الأعمال التي حفظت عن ظهر قلب لم تتأثر بالموقف الضاغط بينما تأثرت الأعمال التي تتطلب جدلاً .

وبرهن سليفان أن التعرض للضغط النفسي عقبة بطء في مستويات التعلم والتذكر.

فقد اثبت موظمان أن هناك علاقة قوية بين الحالة المزاجية وخبرة النجاح والقتل ، أشار إكبر إلى الضغوط النفسية مؤثرة في الحالة المزاجية ومثبتة بها.

كذلك تشير الدراسات إلى أنه توجد علاقة قوية بين خبرة النجاح والفشل والحالة المزاجية باعتبار أن مفهوم المزاج يشير إلى الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن عينة ومن هذه الصفات درجة تأثر الفرد بالموقف نوع الاستجابة الانفعالية، ثبات الحالة المزاجية الغالبة - المرح- الاكتئاب - السرور - والهياج وغيرها ويربط المزاج ارتباطاً وثيقاً بالمحددات البيولوجية والفسولوجية.

## 2-1-10 بعض النظريات التي تناولت الضغوط النفسية وتفسيرها:

لقد تخصص هانزسلي في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضاغط ، كما أنه إستخدم السم والصددمات الكهربائية على الحيوانات كضاغط.

يتألف الشق الفكري لنظرية سيللي في الضغط أن الضغط متغير غير مستقل ،وهو استجابة لعامل ضاغط، يميز الشخص ويصفه على استجابته للبيئة الضاغطة ، لأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج وموقف ضاغط أو تعتبر هذه الاستجابة ضغطاً فعلاً ، كما يعتبر حدوثاً مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط.

ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان و الحياة.

كما يربط سيللي بين تقدم الفعل والدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر والمتكرر للضاغط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

## 1- الفرع:

وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

## 2- المقاومة:

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

## 3- الإجهاد:

وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكمن فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفرت وأنه إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أعراض التكيف التي تحدث عندما يتعدي مصادر الجهاز الفسيولوجي.

## ثانياً: الشق النظري لاسبيلبرجر:

واعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة وقلق السعة.

ويقول أن سمة استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موقفية وتشد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة وسبيلبرجر في نظريته للضغوط إذ يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط، يستبعده عن علاقة القلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً .

واهتم في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة . ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكنزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة التي أثارت حالة القلق لدية ثم يستخدم الميكنزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت - إسقاط - إنكار) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط.

فسيلبرجر أي اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط - القلق ) وذلك لأن الضغط النفسي قلق يقلق الحالة يوضحان الظروف الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والميزات التي تستدعي هذه الضغوط (فالقلق كوسيلة انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعطية السلوكية التي تحدث كرد فعل شكل من الضغط وتبدأ منه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

## المبحث الثاني التحصيل الدراسي

### 2-2-1 مقدمة:

الإنتاج والتحصيل الذهني يعقد الدرجة الأولى على قدرات الطالب وما لديه من خبرة وممارسة وتدريب وما يحيط به من ظروف حيث لا يمكن أن نؤتي ثمارها ونتائجها في ميدان التحصيل والإنتاج والأداء إلا إذا اقترنت بدوافع قوية، فالدافع القوي يجعل الطالب يدفع بنفسه نحو تحقيق أعلى درجات من الإنتاج والتحصيل، كما أن علماء النفس يرون أن أسباب النشاط النفسي نابعة من حاجات الفرد فالفرد يتعلم التمييز بين الحسن والسيئ ويدن الناجح والفاشل من مثيرات بيئته بقدر ما تشبع هذه الحاجات وبهذه الكيفية يتم توجيه دوافع الفرد في مواقف اجتماعية تتضمن النفوذ والثروة والمظهر والمكانة والتعاون وبذل كل ما يمكنه في سبيل الاستفادة منها على نحو مقبول.

### 2-2-2 تعريف التحصيل الدراسي:

لغة: حصل يحصل تحصيلاً أي اكتساب الشخص لشيء لم يكن لديه من قبل وهو يبذل على الاكتساب.

اصطلاحاً: يرى مصطفى فهمي أن التحصيل الدراسي مصطلح تربوي يطلق على النتائج المحققة من العملية السوية والتعليمية وهو محصلة ونتاج الجهد المبذول من طالب من خلال تعلمه بالمدرسة أو مذاكراته في البيت أو ما اكتسبه من قراءته الخاصة في الكتب والمراجع.

(عبد المنعم أحمد الدريبي 2004م، ص222)

كما أشارت رمزية الغريب 1985م أن التحصيل الدراسي هو أكثر تخصصاً وهو يعني الأهداف التعليمية الأكاديمية المقصودة واكتسابها بواسطة المعلم للتلميذ وسط مجموعته بالنسبة لمعرفته بخبرة أكاديمية معينة.

### 2-2-3 أهمية التحصيل الأكاديمي الدراسي:

اهتم المشتغلون بعلم النفس اهتماماً كبيراً بدراسة العوامل التي تؤثر في عملية التعلم ولاشك أن انجاز هذه العوامل كبيراً بالنسبة لمن يعهد إليه عملية التعلم لأن مراعاة هذه العوامل ضرورية لضمان الوصول إلى الأهداف التربوية بطريقة سهلة وسريعة كما أن إهمال هذه العوامل قد يكون سبباً في فشل الكثير من البرامج التعليمية وفي ضياع كثير من الوقت والجهد بلا فائدة ويرى علماء النفس أن التعلم يتحسن كمياً وكيفياً إذا ما اشدت دوافع الفرد بل ان هناك اتفاق على ان لا تعلم بدون دافع وتؤكد الدراسات أن الدرجات المتوفرة من الدافعية (قوة أو ضعف) قد تؤدي إلى نوع من التدهور والتأثير في الإنجاز والتعلم.

وترى وجهة النظر الحديثة في علم النفس أن الدافع لا يتبين للسلوك دائماً يثير الفرد للقيام به وأفضل درجة من الاستثارة هي تلك الدرجة المتوسطة إذ أنها تؤدي إلى انجاز أفضل وأن نقص الاستثارة يؤدي إلى الملل بينما الزيادة المفرطة في الاستثارة تؤدي إلى والقلق مما يؤدي إلى تشتت جهود المتعلمين وتؤثر الدافعية في العملية التعليمية من خلال أنها تجدد لطاقة الإنفعالية الكامنة في الكائن الحي التي نثير نشاطاً معيناً ثم أن الدافعية تملي على الفرد أن يستجيب لموقف معين و يهمل المواقف الأخرى. أي أن الدافع على نوعاً من الاتجاه العقلي على الفرد بحيث يختار الفرد الاستجابة المفيدة وظيفياً في عملية توافقه مع العالم الخارجي كما أن الدافع يوجه السلوك بوجهة معينة يزيل آلة من التوتر ونستطيع القول ان التعلم لا يمكن أن يكون مثمرًا إلا إذا هدف إلى غرض (قصد) أي لابد ان يكون هناك في عملية التعلم.

(عبد المنعم أحمد الدرديري 2004م، ص297-299)

يرى باندورا أن عملية الدافعية تتأثر بكل من التعزيز الخارجي، التعزيز البديل والتعزيز الذاتي وان عوامل الدافعية الرئيسية تجري بالمكافأة أو المعاقبة.

#### 2-2-4 العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي:

من بين نماذج السلوك للمتعلم التي تؤدي لزيادة التحصيل ما يلي:

- مستوى نمو المتعلم أو مرحلة النمو التي يوجد بها أو مستوى نضجه.
- طبيعة العمل المطلوب تعلمه أو الأداء المطلوب.
- النماذج المعروضة على المتعلم لكي يقلدها.
- قدرة المتعلم على الإدراك الحسي.
- قدرته على الاحتفاظ بما تعلمه في ذاكرته.
- إدراك المتعلم لعمله بمعنى إدراك مدى فشله أو نجاحه.
- " قدرته على تحويل المعلومات إلى رموز.

ونستطيع أن نلتبس عوامل أخرى تؤثر في عملية التحصيل الدراسي من ذلك شخصية المعلم.

- العلاقة بين المعلم وتلاميذه.
- العلاقة بين التلاميذ فيما بينهم.
- مقدار جودة الكتاب المدرسي.
- مدى ما يتوفر من المعامل والمختبرات والورش والأجهزة.

- مدى استخدام وسائل الإيضاح السمعية والبصرية وآلات التغذية الراجعة.
- مدى كفاءة المعلم.
- الجو الإداري المدرسي.
- مقدار اتفاق المواد الدراسية مع قدرات المتعلم واستعداده وميوله وسمات شخصيته وخبراته السابقة.
- ظروف المتعلم في الصحة الجسمية والعقلية والنفسية.
- توفر الهدوء والبعد عن الضوضاء وعوامل تشتت الانتباه
- وجود مكان مستقل للطالب يستذكر فيه
- توفر الإضاءة الجيدة.
- توفر درجة الحرارة المناسبة.
- توفر التهوية اللازمة.
- توفر الجلسة الملائمة للاستذكار.
- تحرير الطالب من المشكلات والتوترات والصراعات.
- توفر الدافعية والحماس والإقبال على الاستذكار لدى الطالب.
- توفر ووجود الحوافز والمكافآت والتعزيزات للأداء الجيد.
- الجو الأسري العام للطالب
- توفر الحوافز المادية والمعنوية للمعلم.

(عبد المنعم أحمد الدريدي 2004م، ص 297-299)

## 2-2-5 أساليب التحصيل الأكاديمي:

هناك عدة مبادئ توصل علماء النفس والتربية إليها لجعل التعلم إذا توافرت شروطه تعلمًا وتحصيلًا جيدًا فما هي هذه المبادئ؟ بعبارة أخرى كيف يحصل الطالب الجامعي تحصيلًا جيدًا بحيث يستوعب بأسرع ما يمكن وعلى أحسن ما يمكن وبحيث يستعصى ما يتعلمه على النسيان والزوال، فالتعلم الجيد هو الذي يجعل الذاكرة منظمة ومرتبطة ومنسقة وأكثر قدرة على اختزان المعلومات واسترجاعها عند اللزوم هذه بعض شروط عملية التعلم.

(1) استخدمت هذه الدراسة بوجه عام التعرف على ظروف التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة وكذلك في ظروف الامتحانات وما يصاحبها من مشاعر القلق والتوتر وأسبابه واتجاه الحديث والاهتمام نحو الدراسة من قبل الطالب ومعلومات الدراسة وصعوباتها.

(2) معرفة مدى الارتباط بين عوامل القلق ومعوقات الدراسة والاهتمام بها وغير ذلك من العوامل التي يتناولها البحث والارتباط بينها وبين العوامل والجنس والخبرة التعليمية.

(3) التعرف على آراء الطلاب وواجباتهم الحرة الطليقة إزاء الدراسة والامتحانات.

### \* أسلوب التحصيل واتجاه الجديدة نحو الدراسة:

لقد روى الكشف عن مدى اهتمام الطلاب بالدراسة من أول العام الجامعي كذلك فإن بداية الاستذكار والاهتمام بالدروس من أول العام الجامعي معناها إتاحة فرصة من الوقت أمام الطالب لكي يستذكر دروسه مسبقاً بطريقة توزيع الساعات والجهد الدراسي على مدى زمني واسع (مبدأ التمرين الموزع) كذلك روى الكشف عن الأسلوب الذي يتبعه الطالب في التحصيل عن مدى أتباعه لشروط التحصيل الجيد. وتطبيقه لمبادئ التعلم الاقتصادية كإتباعه لمناهج التمرين الموزع والطريقة الكلية والاعتماد على الفهم والمناقشة والتسميع

الذاتي والتعيين وربط المادة بالمواقف العملية وتعبير عن عادات الطالب الاستذكارية تعبيراً  
كمياً ثم تصحيح استجابات الطلاب وتقييمها بإعطاء الدرجات.

تكون الاستجابة على النحو التالي:

### جدول (1-2) تصحيح استجابات الطلاب وتقييمها

الاهتمام بالاستذكار	القيمة المعطاة
من أول العام	3
النصف الثاني	2
الربع الاخير	1
الشهر الاخير	صفر

### 2-2-6 شروط التحصيل الجيد:

#### 1- شروط التكرار:

من المعروف أن الإنسان يحتاج إلى الأداء المطلوب، لتعلم الخبرة حتى يتمكن من  
إجازة هذه الخبرة أياً كان نوعها فالتكرار الموجه يؤدي إلى الكمال، فلكي يستطيع الطالب أن  
يحكم حفظ قصيدة من الشعر فإنه لابد من أن يكررها عدة مرات وكذلك تعلم وركوب  
الدرجات يحتاج إلى الكثير من التكرار والممارسة الفعلية لهذا النشاط ويؤدي تكرار وظيفة  
معينة أن تصبح ثابتة وكذلك يؤدي التكرار إلى نمو الخبرة وارتقائها بحيث يستطيع الإنسان  
أن يقوم بالأداء المطلوب بطريقة آلية وفي نفس الوقت بطريقة سريعة ودقيقة فالتكرار الآلي  
لا فائدة منه لما فيه من ضياع للوقت والجهد وبذلك يؤدي لعجز المتعلم عن الارتقاء  
لمستوى أدائه، أما التكرار الموجه نحو شيء محدد ومقيد يقوم على أساس الفهم وتركيز  
الانتباه والملاحظة الدقيقة ومعرفة معنى ما يتعلمه الفرد، فالتكرار وحده لا يكفي لعملية

التعلم إذ لابد أن يكون مقرونا بتوجيه المعلم نحو الطريقة الصحيحة والارتقاء بمستوى الأداء.

## 2. شروط الدافع:

لحدوث عملية التعلم لابد من وجود الدافع الذي يحرك، الكائن الحي نحو النشاط المؤدي إلى إشباع الحاجة وكلما كان الدافع لدى الكائن الحي قوياً كان نزوع الكائن الحي نحو النشاط يؤدي إلى التعلم قوياً ، فينبغي أن تسعى إلى أن تكون دوافع التعلم مرضية تؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة فمن الأفضل أن تتم عملية التعلم في ظروف المرح والشعور بالثقة في النفس بدلاً من الشعور بالخوف والرهبة والعقاب وكذلك ينبغي أن تعود التلاميذ على التمتع بلذة النجاح وتجنب آلام الفشل.

## 3. التدريب أو التكرار الموزع والمركز:

يقصد بالتدريب المركز ذلك الذي يتم في وقت واحد وفي دورة واحدة أما التدريب الموزع يتم في فترات متباعدة تتخللها فترات من الراحة أو عدم التدريب المركز يؤدي إلى التعب والشعور بالملل كما أن ما يتعلمه الفرد بالطريقة المركزة يكون عرضة للنسيان وذلك لأن فترات الراحة التي تتخلل فترات التدريب الموزع تؤدي إلى تثبيت ما يتعلمه الفرد هذا إلى جانب نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع وإقباله على التعلم باهتمام أكبر.

## 4. الطريقة الكلية والطريقة الجزئية:

لقد أثبتت التجارب أن الطريقة الكلية تفضل الطريقة الجزئية حتى تكون المادة المراد تعلمها سهلة وقصيرة وكلما كان الموضوع المراد تعلمه متسلسلا تسلسلا منطقيا أو طبيعيا كلما سهل تعلمه بالطريقة الكلية فالموضوع الذي يكون وحدة طبيعية تكون أسهل في تعلمه بالطريقة الكلية عن الموضوعات المكونة في أجزاء لا رابطة بينهما والمعروف عن الإدراك

انه يشبه التعلم إلى حد كبير فالإنسان بشكل كلي ثم تأخذ الوحدات المميزة في الظهور والوضوح تدريجيا .

#### 5. التسميع الذاتي:

هو عملية يقوم بها الفرد محاولا استرجاع ما حمله من معلومات أو ما اكتسبه من خبرات ومهارات وذلك إثناء الحفظ و بعده بمدة قصيرة ولعملية التسميع فائدة عظيمة إذا تبين للمتعلم مقدار ما حفظه وما بقي في حاجة إلى مزيد من التكرار حتى يتم حفظه والي جانب هذا فمن طريقة عملية التسميع يستطيع الفرد ان يحدد الحافز على بذل الجهد وعلى مزيد من الانتباه فيه للحفظ ومن البديهي أن يبدأ المتعلم في عملية التسميع مراعاة إلى شعوره بالفشل والإحباط.

#### 6. الإرشاد والتوجيه:

لا شك أن التحصيل القائم على أساس الإرشاد والتوجيه أفضل من التحصيل الذي لا يستفيد فيه الفرد من إرشادات المعلم فالإرشاد يؤدي إلى حدوث التعلم بمجهود وأقل مدة زمنية كما لو كان التعلم دون إرشاد ويؤدي إلى اختصار الوقت والجهد اللازمين لتعلم شيء ما ويجب إن تكون الإرشادات ذات صيغة ايجابية لا سلبية وان يقوم المعلم بتوجيه متعلميه في المراحل الأولى حتى يبدأ التلاميذ تحصيلهم متبعين الطريقة الصحيحة منذ البداية.

#### 7. معرفة المتعلم النتائج لما تعلمه بصفة مستمرة:

يقال انك لو كنت ترمي هدفا برمية مبدئية مرات متباعدة ولم تعرف نتائج ضرباتك فإن تعلمك إصابة الهدف لن يكون دقيقاً على ميزان معرفتك بنتيجة كل رمية بعينها على تكيف رميتك، فإن كانت أعلى من الهدف ضغطتها وإن كانت أسفله رفعتها وإن جاءت سيرة إلى يساري جعلت رميتك إلى جهة اليمين ولقد أثبتت التجارب أن ممارسة المتعلم معرفة النتائج يؤدي إلى حدوث التعلم الجيد فمعرفة المتعلم بمقدار ما أحرزه من نجاح أو ما هو

عليه من تقصير يدفعه ذلك إلى مزيد من الجهد للمحافظة على مستواه إذا كان حسلاً وللحاق بغيره إذا كان مقصراً فمعرفة المتعلم بنتائج تحصيله تجعله يعمل على مبادرة نفسه ومبادرة زملائه فيسعى إلى أن يحث نفسه دائماً وان يتعرف على زملائه، أما عدم معرفة النتائج فقد تلغي في روع الفرد أنه قد وصل قمة فلا يبذل جهداً وقد يلقي في روعه انه لا يحرز أي تقدم فنتقهقر قمته ويضعف حماسه وكذلك فإن معرفته للنتائج نفود الفرد إلى المسار الصحيح.

## 8. النشاط الذاتي:

لا شك أن النشاط الذاتي هو السبيل الأقل إلى اكتساب المهارات والخبرات والمعلومات والمعارف المختلفة فانت لا تستطيع تعلم السباحة إلا عن طريق ممارسة السباحة نفسها، كذلك لا تستطيع أن تتعلم التفكير إلا بممارسة عملية التفكير نفسها والحكم على الأشياء وتقديرها بالرغم من أن للمعلم دوراً هاماً في توجيه نشاط المتعلم وذلك لأن لا غنى عن قيامه بالتعليم نيابة عنهم وفي هذا الصدد يقال أن التعلم الجيد هو الذي يقوم على النشاط الذاتي فيكون أكثر ثبوتاً ورسوخاً وأكثر عصيلاً على الزوال والنسيان وأما التعلم الذي يكون قلماً على التلقين والسرود والإلقاء من جانب المعلم هو الأكثر عرضة للنسيان فيه لا يستطيع أن يهضم لهم ما يتلقون من معلومات ومجهود المعلم يجب أن يتجنب إثارة اهتمام التلاميذ ونشاطهم الذاتي ونمو الشخصية للجميع سماتها وقدرتها إنما يحدث نتيجة لما يبذله الفرد من جهد ونشاط ذاتي وقيمة المعلم الحقيقية هي أن يساعد تلاميذه لكي يتعلموا بأنفسهم.

(محمد جاسم محمد ، 2008م - ص191-195)

## المبحث الثالث الدراسات السابقة

### مقدمة:

قام الباحثون باستعراض البحوث والدراسات السابقة التي ترتبط بموضوع البحث الحالي وذلك بغرض الاستفادة منها وذلك من حيث الأهداف التي قامت عليها والعينات التي تمت دراستها بالأدوات التي استخدموها وأهم النتائج والتوصيات التي توصلت إليها وفيما يلي عرض لهذه الدراسات

### أولاً: الدراسات المحلية:

#### 1- دراسة سحر صالح ، هويدا خالد 1996م:

عنوان الدراسة: المشاكل النفسية والاجتماعية لطالبات الولايات في العاصمة القومية، هدفت الدراسة إلى معرفة المشاكل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على التحصيل الدراسي للطالبات الجامعيات، واستعانت الباحثتان ب (600) طالبة موزعة حسب الجامعات المختارة بنسب متساوية من بين الطالبات الريفيات وطالبات المدن تم اختيارهن عن طريق الاختيار العشوائي، تم استخدام مقياس من إعداد الباحثتين يتضمن أسئلة اجتماعية ونفسية استعانت الباحثتان بعامل الارتباط بعد الكشف عن العلاقة بين المشاكل النفسية والاجتماعية للطالبات الريفيات في العاصمة وتأثيرها على تحصيلهن الدراسي.

أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الحاجات النفسية لتحصيل الطالبات ولكن لا توجد علاقة ارتباطيه بين الجامعات الاجتماعية وتحصيل الطالبات.

## 2- دراسة : عبد الرحمن أحمد عثمان 1996م:

**عنوان الدراسة:** الحاجات النفسية للطالبة الجامعية بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والتعليمية.

هدفت الدراسة للتعرف على مشكلات الطالبات ومنها مشكلة الفقر وترك الطالبات الدراسة بسبب مشاكل السكن والترحيل والإعاشة والعلاج. استعان الباحث بسبعة داخلات للطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم وقام الباحث بتصميم المقياس وإعداده .

اظهرت النتائج أن أكثر الحاجات للطالبات إلحاحاً هي الحاجة للأمن الصحي والعلاج وبليته في المرتبة الثانية الحاجة إلى الطعام، بحيث تشكو الطالبات من رداءة الوجبات وعدم كفايتها، وجاءت الحاجة إلى العطف والتودد في المرتبة الثالثة، والحاجة إلى تقدير الذات في المرتبة الرابعة.

## 3- دراسة ياسر جبريل معاذ 1997م :

**عنوان الدراسة:** أساليب وعادات القراءة وأثرها على التحصيل الدراسي، هدفت الدراسة للتعرف على الأساليب التي يتبعها الطلاب في قراءة دروسهم والي تحديد العادات التي يكررونها في عملية المذاكرة ثم معرفة أثر هذه الأساليب والعادات على مستوى التحصيل الدراسي لديهم.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

أ. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عادات القراءة بين الطلاب مرتفعي التحصيل والطلاب منخفضي التحصيل وأن الطلبة سيئوا التحصيل، يكررون عادات سيئة في القراءة (المذاكرة).

ب. أن معرفة الطالب الطريقة الصحيحة للمذاكرة تترك أثراً إيجابياً على مستواه التحصيلي.

ثانياً: الدراسات العربية:

### 1- دراسة عبد الرحمن بن سليمان الطريحي 1995م:

عنوان الدراسة: المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط من خلال بعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى استقصاء مستوى الضغط النفسي عند بعض الفئات وذلك من خلال المؤشرات السلوكية الدالة عليه واستخدم الباحث أداة تحديد السلوك للفرد في بعض المواقف التي تعترض الغرض، بلغ حجم العينة 71 فرداً وتمت المعالجة الإحصائية لتحديد الفروق بين المجموعات باستخدام تحليل البيانات واختبار شفهي وترتيبها، وتوصلت هذه الدراسة للنتائج التالية:

انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالمؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي.

### 2- دراسة نصر يوسف مقابلة 1996م:

عنوان الدراسة: العلاقة بين مركز ضبط المعلمين واحتراقهم النفسي.

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين مركز الضبط للمعلمين واحتراقهم النفسي، واستعان الباحث بـ 309 معلم ومعلمه منهم 199 معلم و110 معلمة لبعض مدارس محافظة الأردن وتم استخدام مقياس (روتر) لمركز الضبط ومقياس (ماسلاش) للاحتراق النفسي الذي ترجم من قبل الباحث، أظهرت النتائج باستخدام معامل الارتباط ما بين مركز الضبط للمعلمين واحتراقهم النفسي وجود علاقة ارتباطية بينهما لدى المعلمين والمعلمات - إذ تبين أن المعلمين ذوي الضبط الخارجي كانوا أقل احتراقاً من المعلمين ذوي الضبط الداخلي.

ثالثاً: الدراسات الأجنبية:

### 1. دراسة روتر (Rotter) 1975م

اجريت في انجلترا، وحاولت أن تحصر العوامل المؤثرة في التحصيل في مجالات رئيسية وهي عوامل المدرسة والبيت والعوامل الاجتماعية، لقد وجد روتر أن عوامل المدرسة كانت من اكثر العوامل تأثيراً في تحصيل الطلبة الإنجليز يرجع إلي طبيعة التعليم الانجليزي الكلاسيكي الذي يهتم جداً في عملية متابعة التعليم.

## 2- دراسة كينجي 1978م:

أجريت هذه الدراسة في اليابان على طلبة المرحلة الابتدائية إذ قام الباحث بمتابعة تحصيل الطلاب في أكثر من ولاية ومادة دراسية، وقد اثبتت النتائج إن العامل الاكثر تأثيراً في التحصيل هي الأم، إذ أن متابعة الأم ومساعدتها للمعلم في نجاح أبنائها وتعليمهم كان له الأثر في إيجابية التحصيل بالنسبة للأطفال في مرحلة سن الدراسة الابتدائية.

## مناقشة الدراسات السابقة:

استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في دعم الإطار النظري وتحديد المنهج المناسب وأداة الدراسة ومن خلال عرض نتائج الدراسات السابقة مع بعض نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الباحثان (سحر صالح وهويدا خالد) فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية بين الحاجات النفسية وتحصيل الطالبات ، كذلك عدم وجود آثار دالة للنوع أو العمر على عملية تحمل ومعالجة الضغط النفسي ، وهذا ما توصل إليه لطفي عبد الباسط عام 1993 ، وهذا ما تختلف فيه دراسة صلاح أحمد محمد 2002م في أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي لدى المعلمين والمعلمات تبعاً للنوع (ذكر - أنثى) ، كما أظهرت دراسة رضا أبوسريع في أن المشكلات المادية والاقتصادية للمعلم في قائمة المشكلات التي تؤدي للإحساس بالضغط النفسي.

ويشير الباحثون إلى أن اختلاف نتائج الدراسات يرجع إلى اختلاف الزمان والمكان التي أجريت فيه الدراسة.

## إجراءات الدراسة

### 3-1 المقدمة:

يتضمن هذا الفصل مجموع الإجراءات والأساليب التي تم اعتمادها بغرض الوصول إلي أفضل الطرق لجمع البيانات وتحليلها وذلك بعد اختيار المنهج العلمي المناسب لأهداف هذا البحث، وعليه فقد تم في البداية وصف للمنهج المستخدم ومبررات استخدامه ثم مجتمع البحث وسبل حصر وسمات هذا المجتمع كما تم حصر مجموعة الإجراءات والأساليب والخطوات التي تم اعتمادها حيث أداة البحث والمتمثلة في مقياس الضغط النفسي.

### 3-2 منهج الدراسة :

بما أن الهدف من هذه الدراسة هو إيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي هذا يعني أن هذا النوع من الدراسات تصف الحاضر أي وقائع حياتية مستمرة وهذا ما يسمى بالمنهج الوصفي ويعتبر المنهج الوصفي من المناهج البحثية التي تتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات بحثية قائمة ومتاحة للدراسة دون أن يكون للباحث أي تدخل مقصود وعلى الباحث أن يتفاعل معها بالوصف التحليلي.

### 3-3 مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع البحث من طلبة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا في المستويات الأول والثاني والثالث والرابع للعام الدراسي 2014-2015م بكلية التربية قسم الكيمياء والجدول التالي يوضح توزيع الطلاب تبعاً للمستوى والنوع.

### 3-4 عينة الدراسة:

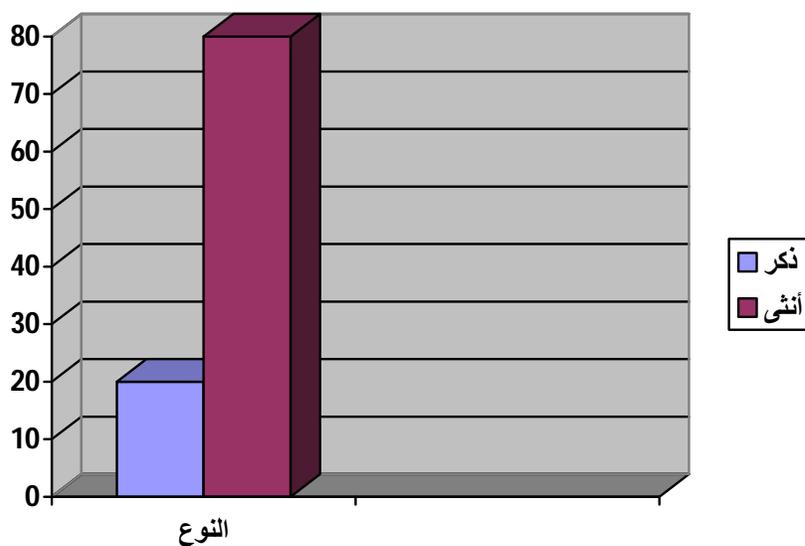
اختار الباحثون لهذه الدراسة عينة تتمثل في طلاب قسم الكيمياء بكلية التربية بمختلف مستوياتهم وكان عددهم 50 طالباً وطالبة.

وصف العينة:

أولاً: حسب النوع (ذكر - أنثى)

النوع	التكرار	النسبة %
ذكر	20	20
أنثى	80	80
المجموع		100

جدول (1-3) وصف العينة حسب النوع (ذكر - أنثى)

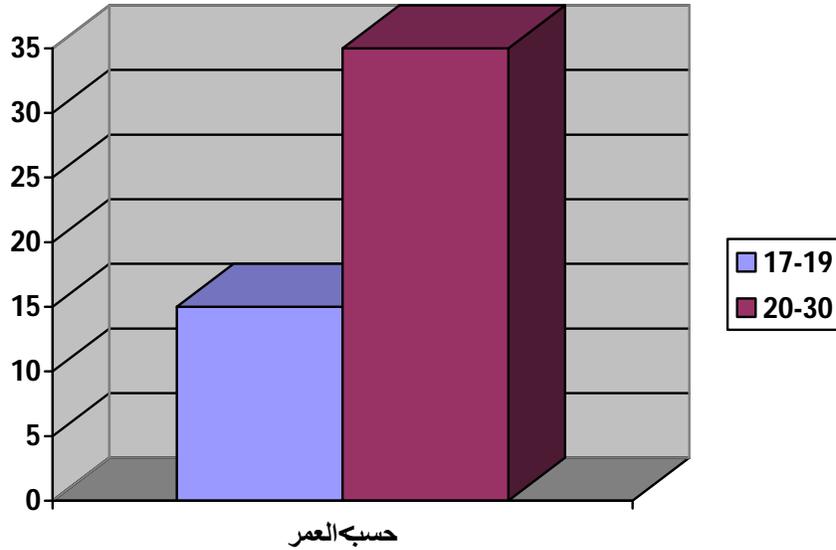


ثانياً: حسب العمر:

العمر	التكرار	النسبة %
من 17-19	15	30
أمن 20 - 30	35	70
المجموع	50	100

جدول (2-3) وصف العينة حسب العمر

من الجدول (2-3) فإن 30% من أفراد العينة تتراوح أعمارهم من 17 إلى 19 سنة و70% تراوحت أعمارهم من 20 إلى 22 سنة.

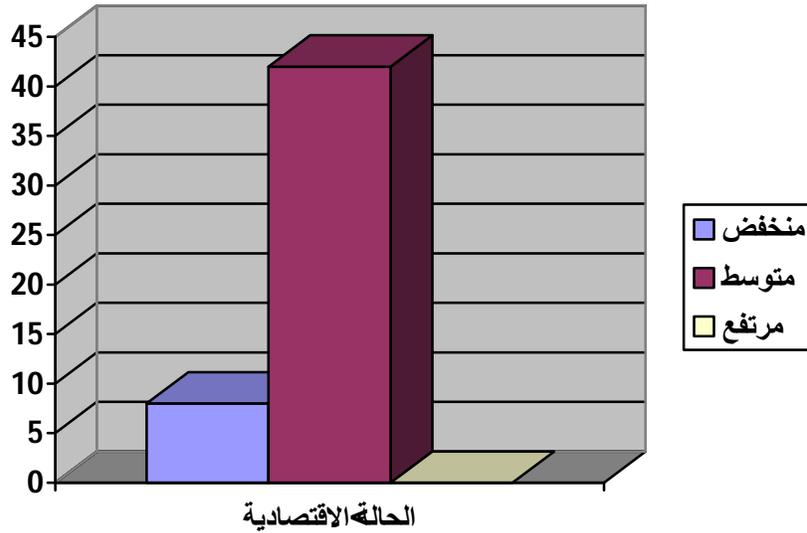


ثالثاً: حسب الحالة الاقتصادية:

النسبة %	التكرار	الحالة الاقتصادية
16	8	منخفض
84	42	متوسط
-	-	مرتفع
100	50	المجموع

جدول (3-3) وصف العينة حسب الحالة الاقتصادية

من الجدول (3-3) فإن 16% من أفراد العينة منخفضي الدخل و 84% متوسطي الدخل الاقتصادي



رابعاً: حسب المستوى الدراسي:

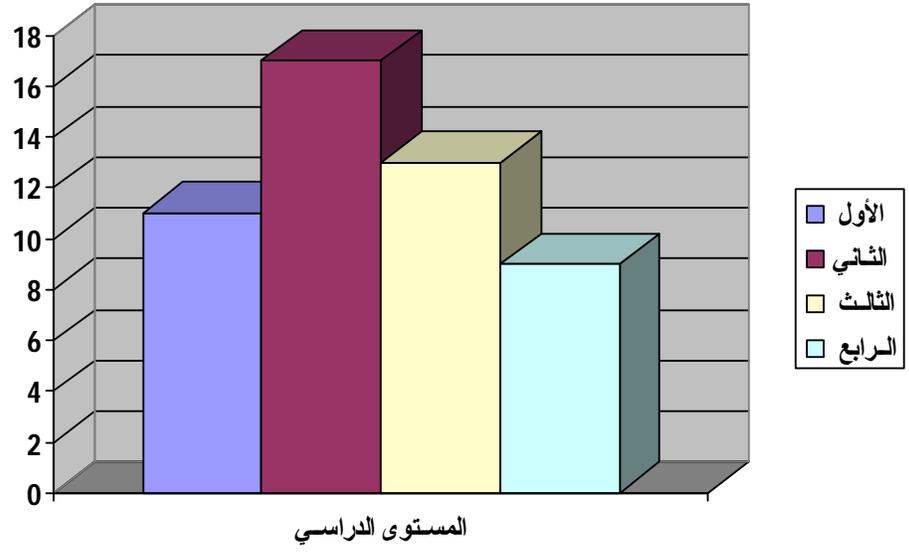
النسبة %	التكرار	المستوى الدراسي
22	11	الأول
34	17	الثاني
26	13	الثالث
18	9	الرابع
100	50	المجموع

جدول (3-4) وصف العينة حسب المستوى الدراسي

من الجدول (3-4) فإن 22% من أفراد العينة في المستوى الأول و34% من المستوى الثاني و 26% من المستوى الثالث و 18% من المستوى الرابع

جدول (3-5) التقدير العام في التحصيل الدراسي

النسبة %	التكرار	المستوى الدراسي
22	11	ممتاز
48	24	جيد جداً
18	9	جيد
12	6	مقبول
100	50	المجموع



### 3-5 أداة الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية إعداد بونتانا ورضا ابوسريع ترجمة رضا أبوسريع ورمضان محمد و الذي استخدمه صلاح الدين محمد أحمد في بحثه الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات مرحلة الأساس بمحافظة أمدرمان ، رسالة ماجستير جامعة أمدرمان الإسلامية 2000م . وهو مكون من 42 فقرة تقيس الأبعاد الثابتة للعلاقة بين المعلم والتلميذ.

(محمد أحمد 2000م ، ص 45-55)

كما أشار بعض الخبراء إلى أن أسلوب مسح الحاجات أو الضغوط وهو باعتبار ما يسمى بقائمة الحاجات وهذا الأسلوب مفيد للغاية في الدراسات النفسية في ضوء المؤشرات التي أفرزتها الدراسات السابقة ، تم حصر 18 مشكلة للطلبة الجامعيين ثم وضعها بدون ترتيب في قائمة مع وجود سؤال مفتوح لإضافة أي مشكلة أخرى أو حاجة يجد الطلبة أنها مهمة بالنسبة لهم.

ووزعت هذه القائمة على العينة العشوائية بعد عرضها على مجموعة من المحكمين، وزعت هذه القائمة على الهيئة الاستطلاعية المكونة من (100) طالب وطالبة وطلب منهم ترتيب المشكلات حسب أهميتها بالنسبة إليهم وفي ضوء ذلك تم اكتشاف وجود عشرة أبعاد هي الأكثر تمثلاً لمجموع الضغوط التي يعاني منها الطلبة وهي (الاقتصادي الذاتي، الاجتماعي، الصحي، الأسرى، المستقبلي، الأكاديمي، الجنسي، الديني، السياسي) تم إتباع الخطوات الآتية لطريقة صياغة الفقرات وأوزانها حيث تم اختيار الأوزان (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وهي ملائمة لقياس شدة تأثير الضغوط.

تألف المقياس بشكله النهائي من عشرة عوامل تتوزع الفقرات في كل عامل من العوامل كما يلي:

- العامل الاقتصادي وعدد فقراته ( 6 )

- العامل الذاتي ( 8 ) وعدد فقراته
- العامل الاجتماعي ( 5 ) وعدد فقراته
- العامل الأسرى ( 3 ) وعدد فقراته
- العامل الصحي ( 3 ) وعدد فقراته
- العامل المستقبلي ( 4 ) وعدد فقراته
- العامل الأكاديمي ( 7 ) وعدد فقراته
- العامل الروحي ( 8 ) وعدد فقراته
- العامل الجنسي ( 2 ) وعدد فقراته
- العامل السياسي ( 4 ) وعدد فقراته

### صدق المقياس:

لكي يأخذ المقياس شكله الملائم لهدف البحث لذا ينبغي أن يخضع هذا المقياس لإجراءات الصدق المختلفة وقد تم القيام بما يأتي:

#### 1- الصدق الظاهري:

لكي يتأكد الباحث بأن المقياس يقيس الضغوط النفسية بمجالاتها المختلفة وبشكل حقيقي فقد تم في البداية تعريف العوامل تعريفاً إجرائياً دقيقاً لكي تكون واضحة أثناء التحكيم وعرفت العوامل على النحو الآتي:

#### (أ) العامل الاقتصادي:

ويتضمن هذا العامل الجوانب المختلفة بالعوز المادي والحاجات الضرورية والكسب المعيشي والمصروفات والتمويل والجوانب المتعلقة بالتكاليف نوعاً وكماً

#### (ب) العامل الذاتي:

يقصد به حالة من الخوف والتوتر تسيطر على الطالب مما يؤدي إلى عدم الثقة بنفسه وقدراته وشعوره بالنقص والعجز مما يؤدي إلى سوء توافقه.

(ج) العامل الاجتماعي:

ويقصد به العلاقة مع الزملاء داخل الجامعة بما فيها العلاقة بالجنس الآخر

(د) العامل الأسري:

يقصد به أفراد الأسرة وإن كانت غير مستقرة تؤدي إلى قدرته على عدم التوافق مع الوسط الجامعي الذي يعيش فيه

(هـ) العامل الصحي:

يقصد به الفرد معتل الصحة الجسمية بسبب كثرة الأمراض عليه مما يؤثر على تحصيله الأكاديمي.

(و) العامل المستقبلي:

يقصد به إحساس الفرد وعدم الاستقرار والخوف بشكل دائم نتيجة وجود تهديد فعلي وغالباً ما يتعلق هذا التوتر بالمستقبل المجهول.

(ز) العامل الأكاديمي:

يقصد به حالة من الخوف والتوتر تسيطر على الطالب سواء في صعوبة المواد الدراسية أو طرق التدريس مما يؤدي إلى ضعف التركيز لديه وتشتت قدرته العقلية مما يؤدي إلى تدني مستوى تحصيله.

(ح) العامل الديني:

يقصد به توافق الفرد الديني الذي يتحقق بالإيمان الصادق وتنظيم المعاملات بين الناس فيزيد هذا من ثقته بنفسه.

(ط) العامل الجنسي:

يقصد به سيطرة الحالة على تفكير الفرد، مما يؤثر على سلوكه وعلى صحته النفسية.

(ك) العامل السياسي:

يقصد به ما يعتنقه الفرد من المبادئ السياسية التي تتماشى مع تلك التي يضعها المجتمع أو يوافق عليها أو يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها.

تم عرض المقياس بهذا الشكل في صورته النهائية بعد إجراء تعديلات بسيطة ومحددة على عبارات المقياس وقد شمل المقياس في صورته النهائية على (50) فقرة.

### جدول رقم (3-6)

العبارات التي جرى تعديلها أو صياغتها من المقياس بواسطة المحكمين

الرقم	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل	ملاحظات
7	يزعجني الوضع المادي المتردي لأسرتي	يزعجني الوضع المالي المنخفض لأسرتي	عدلت
41	يزعجني تكاليف الدراسة سنوياً	يزعجني زيادة تكاليف الدراسة الجامعية سنوياً	عدلت
40	يقفني أن المصروفات الدراسية كبيرة تفوق إمكانيات أسرتي	يقفني أن المصروفات الدراسية كثيرة ما تفوق أسرتي على تحملها	عدلت
8	أفضل عدد قليل من الأصدقاء	أفضل أن يكون لدى عدد قليل من الأصدقاء	صياغة
9	أنا لا أتقبل معظم القيم والمعايير الجامعية	أنا لا أتقبل معظم القيم والمعايير الجامعية التي تقيد حرية الطالب	عدلت
12	إيماني مطلق بعدم فائدة الانتماء السياسي	أؤمن بعدم جدوى الانتماء السياسي	صياغة
47	قليل الظهور في المجتمعات العامة	لدى الرغبة في الظهور في المجتمعات العامة	عدلت

ويتضح من الجدول أن هناك خمسة عبارات تم تعديلها وهي بالأرقام ( 7 ، 9 ، 40 ، 41 ،

47) أما العبارات بالأرقام (8، 12) فقد تمت إعادة صياغتها.

## 2- الصدق الإحصائي:

وهو عدة أنواع اختار الباحث منها طريقة الصدق الذاتي وتتخلص في إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات للمقياس المعين وقد بلغ معامل الصدق بهذه الطريقة لمقياس (0.92) مما يشير إلي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

(صلاح أبو علام، 2000م، ص 168)

## 3- الثبات:

يعني الثبات مقدار توافق درجات المقياس واتساقها مع بعضها البعض إذ يفترض في المقياس النفسي ذو الفقرات المتعددة والمجالات المختلفة أن تتسق فقرات محاوره تساقاً ذاتياً بالنسبة لاستجابات الطلبة وعليه فقد تم استخدام معادلة (ألفا كرونباخ) لإيجاد الثبات. أولاً: العينة الاستطلاعية ظهرت قيمة الثبات بهذه العينة (0.83) وهي أعلى قيمة تم التوصل إليها بعد تعديل وصياغة بعض الفقرات كما هو موضح بالجدول يلاحظ من القيم المعروضة بالجدول أدناه أن معامل الثبات الكلي لمقياس الضغوط فقد بلغ (0.88) مما يشير إلي أن هذا المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات وعالية بينما تراوحت قيم معامل الثبات للأبعاد النوعية ما بين (0.82 - 0.94) وقد بلغ معامل الصدق الذاتي (0.92) وتراوحت قيم معامل الصدق الذاتي للعوامل (0.84 - 0.98) وهي تعتبر من الناحية الإحصائية مناسبة لمقياس الضغوط.

### جدول رقم (3-7)

#### بوضوح نتائج الثبات والصدق للعوامل المستخدمة في المقياس

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات الفا كرونباخ	معامل الصدق الذاتي والجزر التجميع
الاقتصادي	9	0.83	0.91
الذاتي	10	0.72	0.84
الاجتماعي	8	0.93	0.96
الأسري	8	0.92	0.96
الصحي	9	0.94	0.97
المستقبلي	8	0.79	0.88
الأكاديمي	8	0.76	0.87
الديني	8	0.96	0.98
الجنسي	8	0.82	0.90
السياسي	9	0.88	0.93
الكلية	85	0.88	0.92

### 3-6 الصعوبات التي واجهت الباحثون:

لقد واجهت الباحثون صعوبات في الدراسات خاصة في خطوة اختيار أفراد العينة للدراسة وذلك لأن الطلاب والطالبات بكلية التربية قسم الكيمياء كانوا جالسين لامتحانات مختبرية وعلى أعتاب الإجازة لعطلة شهر رمضان مما صعب على الباحثين تطبيق المقياس على العينة المختارة.

### 3-7 طريقة تصحيح المقياس:

تم اعتماد الأسلوب الآتي في تصحيح المقياس حساب درجات لكل طالب وطالبة ولكل فقرة والدرجات تتراوح ما بين (1-5) درجة ، حيث تمنح الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً).

بينما الفقرات ذات الاتجاه السلبي عكس ذلك تماماً ويعطى الطالب والطالبة درجة نهائية تساوي مجموع درجاته في كل الفقرات.

## تحليل النتائج ومناقشتها

### 1-4 تمهيد:

تناول الباحثون في هذا الفصل تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية التي حاولوا فيها من خلال عرضهم للبيانات وتحليلهم للنتائج والمعلومات أن يجيبوا على سؤال محوري هو ما علاقة الضغط النفسي بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب الجامعيين.

### 2-4 الخطوات التي اتبعها الباحثون في هذا الفصل تأتي كما يلي:

بعد عملية جمع البيانات من حوالي 50 استبيان قام الباحثون بتفريغها بغرض معرفة دلالات الفروق من خلال الاستجابات بعبارات الاستبيان.

تم تحليل 4 فروض في كل فرض عن طريق برنامج النظام الإحصائي (SPSS) على النحو التالي:

### الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب تعزى لعامل النوع (ذكر - أنثى)

جدول رقم (1-4) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري بالإضافة إلي القيمة الاحتمالية لاختبار (ت) لمعرفة ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي يعزى لعامل النوع ذكر / أنثى:

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	الاستنتاج
ذكر	10	145	29	0.57	48	0.04	توجد فروق
أنثى	40	140	26				

من الجدول أعلاه نجد متوسط مستوى الضغط النفسي لدى الذكور يساوي (145) ومتوسط الضغط النفسي للإناث يساوي درجات أفراد العينة (26، 29) وبالنظر إلى قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.75) وأكبر من قيمة (ت) الجدولية (0.04) وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي كما اتفقت دراسة حسن عبد المعطي مع هذا الفرض أعلاه.

يرى عبد المعطي (1994م) أن الذكور اكر معاناة لضغوط الدراسة والعمل والضغوط الاقتصادية والمالية في حيث كانت الإناث أكثر معاناة للضغوط الصحية والأسرية والوالدية والزوجية وتتفق فوقية رضوان 1996 مع (حسن عبد المعطي) في أن الإناث أكثر معاناة للضغوط الصحية والوالدية والضغوط الشخصية أكثر معاناتهم للضغوط الدراسية وهذا يرجع لطبيعة التكوين البيولوجي للمرأة ويتفق الباحثون مع دراسة حسن عبد المعطي وفوقية رضوان في دراستهما.

### الفرضية الثانية:

جدول رقم (4-2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الطلاب في درجة التحصيل الدراسي يعزى لعامل العمر.

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	الاستنتاج
ذكر	15	152	24	1.93	48	0.03	توجد فروق
أنثى	35	137	26				

من الجدول أعلاه نجد متوسط الضغط النفسي لدى أفراد العينة الذين أعمارهم من 17-19 سنة يساوي (152) ومتوسط الضغط النفسي لدى الفئة العمرية من (20—22) سنة يساوي (137) كما نجد أن الانحراف المعياري لمستوى الضغط النفسي للفئة العمرية الأولى والثانية

يساوي (24-26) وهذا يشير إلى نتجانس درجات أفراد العينة وبالنظر إلى قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1.93) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الذين أعمارهم من (17-19) سنة والذين أعمارهم من (20-22) سنة في مستوى الضغط النفسي

واتفقت هذه الفرضية مع دراسة استيفن وباجل 1990 في رسالته بعنوان (الحاجات الملحة لدى الطلاب حسب أولوياتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي بجامعة كاليفورنيا وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الطلاب حسب الفئة العمرية ويعزى الباحثون وجود فروق نسبة للمرحلة الحرجة التي تمر بها الفئة العمرية (17-19) وما يصاحبها من ضغوط نفسية.

#### الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الطلاب في درجة التحصيل الدراسي يعزى لعامل المستوى الاقتصادي.

جدول رقم (4-3) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري بالإضافة إلى قيمة (ت) الاحتمالية لاختبار ت لمعرفة ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لعامل المستوى الاقتصادي

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	الاستنتاج
منخفض	8	142	31	0.18	48	0.85	لا توجد فروق
متوسط	42	141	26				

من الجدول أعلاه نجد متوسط مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة الذين مستواهم الاقتصادي منخفض يساوي 140 ومتوسط الضغط النفسي لدى أفراد العينة الذين دخلهم

المتوسط يساوي (141) كما نجد الانحراف المعياري لمستوى الضغط النفسي لأفراد العينة حسب مستواهم الاقتصادي يساوي 31 وهذا يشير إلي تجانس درجات أفراد العينة وبالنظر إلي قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.18) وهي أقل من قيمة ت الجدولية وهذا يشير إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الذين مستواهم الاقتصادي منخفض ومتوسط في مستوى الضغط النفسي.

اختلفت دراسة من الدراسات السابقة بعنوان التحصيل الأكاديمي وعلاقته بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة لدى طلاب الصف الثالث ثانوي الأكاديمي بولاية الخرطوم فقد أظهرت الدراسة وجود علاقة بين التحصيل الدراسي والمستوى الاقتصادي إذ تبين أن الطلبة الأقل فقراً كانوا أسوأ تحصيلاً من زملائهم في المدرسة من نتيجة هذا الفرض لأن المستوى الاقتصادي عامل مهم في حياة الطالب ويؤثر انخفاضاً سلباً على التحصيل الدراسي بصورة ملحوظة.

#### الفرضية الرابعة:

توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

جدول رقم (4-4) يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة ما إذا كانت هنالك علاقة بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الضغط النفسي
توجد علاقة	0.4	69%	المستوى الدراسي

من الجدول أعلاه اتضح :

أن نتيجة هذا الفرض تتفق مع دراسة سابقة من الدراسات هي دراسة استيفن باجل 1990م التي توصلت إلى أنه توجد علاقة إيجابية دالة بين نوع الحياة التي يعيشها الطلاب الجامعيين ومستوى معيشتهم والعوامل النفسية والاجتماعية التي يعانون منها سواء داخل الحرم الجامعي أم خارجه بصورة مباشرة على تفوقهم الدراسي ويتفق الباحثون مع نتيجة الفرضية لأن الضغوط النفسية لها أثر مباشر على التحصيل الدراسي.

## 5-1 المقدمة:

تناولت هذه الدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي حيث قامت بتلخيص بطاقة النتائج التي توصل إليها الباحثون من خلال معالجة لمشكلة هذا البحث عاملاً أثناء ذلك وضع بداية الإطار النظري لشخصية الطالب الجامعي وما يتعرض له من ضغوط نفسية تؤثر على تحصيله الدراسي فيما يتعلق بهذا الجانب وكذلك تضمن هذا الفصل النتائج التي تحصل إليها البحث إلى بعض التوصيات ومن ثم وضع بعض المقترحات لمعالجة بعض الجوانب السلبية لبعض نتائج هذا البحث.

## 5-2 نتائج الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب تعزى لعامل النوع (ذكر - أنثى).
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي على التحصيل الدراسي بين الطلاب تعزى لعامل العمر.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب تعزى لعامل المستوى الاقتصادي.
- 4- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

### 3-5 التوصيات:

يوصى الباحثون في هذه الدراسة بالآتي:

- 1- ضرورة تخفيف الآثار النفسية الناتجة عن الضغوط النفسية وذلك عن طريق تثكيف برامج الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب خاصة الذين يعيشون في المدن الجامعية وذوي الدخل الاقتصادي المنخفض وذلك من خلال برامج رياضية وترفيهية بين الكليات تشرف عليها وحدة الطلبة في الجامعة بمساعدة مركز الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- 2- تشجيع الطلاب على العمل في جماعات والانخراط في برامج تساهم في أعمال إيجابية وبناءة تعود بالنفع على المجتمع.
- 3- ضرورة توفير الخدمات الاجتماعية بكل أساسياتها في مختلف جوانب الحياة بالنسبة لطلبة الجامعة وخاصة الطلاب الذين يعيشون داخل المدن الجامعية والطلبة الفقراء الذين يعانون من ضغط اقتصادي بسبب زيادة تكاليف الدراسة عام بعد عام.
- 4- عدم تمييز المدرسين والمعلمين بين الطلاب، بسبب الفروق الفردية بينهم لتفادي مواجهة الطلاب من الضغوط والإحباط.
- 5- توفير الرعاية الصحية الكاملة للطلاب وإنشاء مراكز إرشاد وتوجيه بالجامعات للتقليل من نسبة الطلاب الذين يعانون من ضغوط نفسية.

## 4-5 المقترحات:

ولتكلمة مختلف جوانب البحث يقترح الباحثون الآتي:

- 1- ضرورة إجراء دراسات تتبعية في درجة توافق الطالب العامل خلال العام الدراسي كونه يمثل ضغطا عليه.
- 2- تطبيق فكرة البحث الحالي على باقي الأقسام في الجامعة والجامعات الأخرى.
- 3- ضرورة إجراء بحوث تقوم بدراسة الحالات الوجدانية للطلبة وغيرها من الظواهر المختلفة لخصائص الشخصية لهم فيما يتعلق بدرجة الرفاهية عن التخصص أو تخصصاتهم.
- 4- ضرورة إجراء بحوث تقوم بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لطلبة المراحل التعليمية المختلفة (الأساس - الثانوي)

## 5-6 المراجع

(1) القرآن الكريم: سورة الشرح الآية (5-6) ص ٥٩٦

### (2) المصادر والمراجع:

- 1- جمال أبو دلو - الصحة النفسية - ط1- دار أسامة للنشر - عمان 2008م.
- 2- عبد الرحمن محمد العيسوي- أصول علم النفس التربوي- دار المعرفة الجامعية - 1999م.
- 3- عبد الرحمن محمد العيسوي- الجديد في الصحة النفسية- دار منشأ المعارف بالإسكندرية - القاهرة 2001م.
- 4- عبد الستار إبراهيم - د. رضوى إبراهيم - علم النفس أسسه ومعالم دراسته، ط3 - 2003م.
- 5- عبد المنعم أحمد الدرديري ، دراسات معاصرة في علم النفس التربوي- ط1 - دار عالم الكتب للنشر -القاهرة 2004م.
- 6- محمد جاسم محمد - سيكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسية- ط1 - دار الثقافة للنشر والتوزيع 2008م.
- 7- مفتاح محمد عبد العزيز- مقدمة في علم نفس الصحة - ط1 - دار وائل للنشر 2010م.
- 8- هارون توفيق مشيدي ، الضغوط النفسية (طبيعتها، نظرياتها) برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر - القاهرة 2003-2004م.

### (3) الرسائل الجامعية:

- 1- رضا عبد الغني أبو سريع - رضا المعلم وتفضيله للثواب والعقاب وعلاقتها بمستوى الضغط النفسي لديه - مجلة الإيماءات التربوية - العدد الواحد والأربعين جامعة الأزهر 1993م.
- 2- سحر صالح هويداني 1996م - دراسة المشاكل النفسية والاجتماعية المؤثرة على التحصيل في الجامعات السودانية- ماجستير غير منشورة - كلية التربية -جامعة الجزيرة 1996م.
- 3- صلاح أحمد محمد أحمد 2000م - دراسة الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات مرحلة الأساس وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية - جامعة أمدرمان الإسلامية 2000م.
- 4- عبد الرحمن أحمد عثمان 1996م- دراسة الحاجات النفسية لدى الطلبة الجامعيين بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض التغيرات الديمغرافية والتعليمية- دراسة دكتوراه غير منشورة 1996م.
- 5- على إبراهيم محمد 2004م (العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين) رسالة دكتوراه في تربية علم النفس جامعة السودان - الخرطوم - السودان.
- 6- لطفي عبد الباسط إبراهيم - عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين - محليتي مركز البحوث التربوية - جامعة قطر 1992م.
- 7- نصر يوسف مقابلة 1995م - العلاقة بين مركز الضغط والاحترق النفسي لدى عينة من المعلمين- مجلة علم النفس القاهرة - العدد39- 1996م.

- 8- ياسر جبريل معاذ 1997م - أساليب وعادات القراءة وأثرها على التحصيل الدراسي.
- 9- يوسف عبد الفتاح محمد 1999م - الضغوط النفسية لدى المعلمين في حاجاتهم الإرشادية مجلة مركز البحوث التربوية العدد الخامس عشر - جامعة قطر 1999م.

#### 4) الدراسات الأجنبية:

- 1- دراسة دوولي 1978
- 2- رايس 1989
- N.1 ^he effect Race and intelligence student a chievement school  
Record journal Nov. 1978
- 3- روتر 1975م  
Rotter  
Ril school on stalent achirement journal of school Reord England,  
London 1975
- 4- دراسة كولمن 1996م  
Coleman, C.N, Equalitit American school special repoa 1996

## قائمة المحكمين

الدرجة الوظيفية	اسم المحكم
أستاذ مشارك	د. علي فرح أحمد فرح
أستاذ محاضر	أ. فاطمة عبد الحي محمد

بسم الله الرحمن الرحيم  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية التربية – قسم علم النفس  
الاستبانة

أخي الطالب أختي الطالبة ، يقوم الباحثين بإجراء دراسة لنيل درجة البكالوريوس في علم النفس تسعى للكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.  
يرجى التكرم بالاطلاع و الاستجابة لنقياس الدراسة بكل دقة وأمانة حيث نأمل منكم كل تعاون ممن أجل إنجاز هذا البحث ، علماً بأن المعلومات الواردة في الاستبانة خاصة لأغراض البحث العلمي فقط.

الرجاء تعبئة البيانات التالية ووضع علامة ( ✓ ) أمام المناسب منها.

**البيانات الشخصية والمعلومات الأولية:**

- 1) الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )
- 2) العمر: .....
- 3) الكلية: ..... التخصص: ..... المستوى الدراسي: .....
- 4) الحالة الاقتصادية للأسرة:  
مرتفع ( ) متوسط ( ) منخفض ( )
- 5) المعدل التراكمي لجميع الدروس فيس الفصلين الأخيرين لك. اختر بديلاً واحداً فقط.  
ممتاز ( ) جيد جداً ( ) جيد ( ) مقبول ( ) ضعيف ( )
- 6) ترتيبك بين طلبة فصلك بالتحصيل الدراسي:  
الربع الأول ( ) الربع الثاني ( ) الربع الثالث ( ) الربع الرابع ( )

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	كثيراً	نادراً	أبداً
-------	---------	--------	--------	--------	--------	-------

					1. علاقتي بالآخرين قوية
					2. أنا راضي بواقعي الآن
					3. يؤلمني بعد زملائي عن التعاليم الإسلامية
					4. يشغلني الاستمرار في التفكير بالحياة الأخرى وما ينبغي أن أعد لها
					5. أنا شخص أستطيع تحمل المسؤولية
					6. يزعجني عندما أخرج أن لا أستطيع رد الجميل لأسرتي بالسرعة المطلوبة
					7. يزعجني الوضع المادي المنخفض لأسرتي
					8. أفضل أن يكون لدي عدد قليل من الأصدقاء
					9. أنا لا أتقبل معظم القيم والمعايير الجامعية التي تعيق حرية الطالب
					10. بضايقتي دوماً شعوري بأنني أقل من زملائي الجامعيين في كثير من الأشياء
					11. أجد صعوبة في استرجاع المعلومات
					12. أؤمن بعدم جدوى الالتئام السياسي
					13. أعاني من اضطراب علاقتي مع والدي
					14. لا أشعر بالراحة تجاه القاعة بدون وجود زملائي فيها
					15. يقلقتني عدم توفر الدعم المالي المناسب لأسرتي
					16. لا أستطيع توفير احتياجاتي الدراسية
					17. يقلقني أن أسرتي مهددة بالانهيار بسبب الخلافات التي بين والدي
					18. أصاب كثيراً بالتهاب الحنجرة واللوز
					19. كثيراً ما أجد صعوبة في فهم المقررات الدراسية
					20. يقلقني تفكيري المستمر بالجنس الآخر
					21. أعتقد أن الدراسة جزء هامشي أمام الواجبات الدينية التي منحنى لها ربي
					22. أشعر بالقلق والضيق عندما أفكر في إيجاد وظيفة
					23. أشعر بالحزن الشديد عندما أفكر بمستقبلي

					أتردد في التسميع أو الإلقاء أمام الفصل	24.
					اقضى معظم الوقت في أداء واجبات لعمل السياسي الذي انتمي اليه	25.
					شعر بصعوبة النوم حتى اذا لم تكن هنالك ضوضاء	26.
					كثيرا ما غبت عن الجامعة بسبب المرض	27.
					اتخرج دائما للخروج مع زملائي بسبب عوزي المادي	28.
					احس بان الحرية في الجامعة غير متاحة	29.
					لا يمكن للفرد ان يعيش بدون انتماء فكري	30.
					يقلقني باستمرار شعوري بالذنب ومخافة الله والخشوع اليه	31.
					اعتقد ان العمل السياسي هو حالة ثانوية لا تشكل اهمية كبرى من حياتي	32.
					اشعر بالقلق أثناء الذاكرة	33.
					حياتي مليئة بالمتاعب	34.
					اشعر بالتعب عند الكتابة	35.
					يصعب على الانتباه لفترة طويلة	36.
					كثيرا ما ينتابني صدام اثناء المذاكرة	37.
					يزعجني تدخل الاحزاب السياسية في العمل الطلابي وخلق عدم الاستقرار بالجامعة	38.
					انا كثير التخيل والتفكير	39.
					يقلقني ان المصروفات الدراسية كثيرا ما تفوق اسرتي على تحملها	40.
					يزعجني زيادة تكاليف الدراسة الجامعية سنويا	41.
					يزعجني ضعف أدائي المستمر بالجامعة	42.
					يقلقني ان والدتي هي صاحبة القرار داخل البيت	43.
					احرص على الجهاد في سبيل الله رسالة الاسلام اكثر من حرصي على دراستي	44.
					اشعر بضرورة ان اتلقي عناية طبية مستمرة	45.
					يضايقني شعوري بالخجل	46.
					ابدئ رغبة في الظهور في المجتمعات	47.

					48. كثيرا ما اناقش الامور الزوجية مع زملائي
					49. شعوري بانني لم اجد الزوج الذي يفهمني
					50. اطالب نفسي باشياء اكبر من طاقتي