

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية
قسم العلوم الإجتماعية
فرع علوم التربية



**الضغط النفسي و علاقته بالفعالية الذاتية
لدى طلبة سنة أولى ماستر
دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة مولود
معمري – ولاية تيزي وزو-**

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية : تخصص التأطير التربوي

تحت إشراف الأستاذة:

بوكري ليلي

من إعداد الطالبتين:

بوريجان سعاد

عسلي مليكة

السنة الجامعية: 2015/2014

كلمة شكر

نحمد الله عز وجل قبل كل شيء على الصحة والعافية والإرادة
التي أمدنا إياها لإتمام هذا العمل، ونتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير
للأستاذة المشرفة السيدة بويكري ليلى على مساعدتها ووجهها لنا
طيلة فترة إنجاز هذه المذكرة حيث أنها لم تبخل علينا
بتقديم النصح وإفادتنا بالمعلومات اللازمة،
كما نتقدم بالشكر الجزيل أيضا للأستاذين المناقشين لمذكرتنا ألا وهما:
السيد بوطابة فريد والسيدة بوجملين حياة
على تشریفهما لمناشئتنا كما نتقدم بالشكر والعرفان لكل من ساعدنا
من قريب أو من بعيد.

سعاد / مليكة

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أحب الناس لقلبي،
إلى التي أنارت طريق حياتي بحنانها وسهرت الليالي وكرست حياتها في تربيّتي،
أمي الغالية أطل الله عمرها .
إلى روح أبي الحبيب الذي كان دائما يشجعني على الدراسة،
تغمده الله روحه الطاهرة برحمته وأسكنه فسيح جنانه.
إلى روح أخي الحبيب بلعيد
الذي كان دوما يشجعني على مواصلة مشواري الدراسي تغمده الله برحمته الواسعة.
إلى روح أخي رزقي الطيبة تغمده الله برحمته الواسعة.
إلى إخوتي وأخواتي الغاليين:
رشيد، لوبزة، فريدة، وخاصة أختي الحبيبة والعزيزة صليحة وخطيبها جمال .
وأخلص شكر أقدامه لشريك حياتي زوجي العزيز كريم
الذي ساندني طوال مشواري الدراسي وشجعني معنويا وماديا.
إلى قرة عيني إبني نزيّم، وإلى أميرة قلبي يارا حفظهم الله لنا.
إلى أختي فايّزة وزوجها شعيب وابنتهما الكتكوتة والأميرة مرام.
إلى عائلتي الصغيرة الفاضلة أمي وأبي أطل الله عمرهما وأسأل الله توفيقني لبركهما وحسن
صحبتكما وإكرامي بفضلكما، وإلى كل أفراد العائلة كبيرا وصغيرا.
إلى رفيقتي وصديقتي العزيزة سعاد التي شاركتني في إنجاز هذا العمل.
وإلى كل من شجعني على مواصلة مشواري هذا من قريب أو من بعيد
وإلى كل الذين أحبهم ولا يتسع المقام لذكرهم .

الإهداء

إلى أعر الناس في حياتي:

إلى من منحاني الحب و الحنان، إلى من علماني و أحسنا تربيتي،

إلى من كانا سندا لي طوال مشواري الدراسي...حبيبة قلبي أمي و أبي الغالي حفظهما الله.

إلى إخوتي و أخواتي الذين وقفوا إلى جانبي.

إلى من ملأت على الدنيا فرحا و سعادة قررة عيني و روعي إبنتي الحبيبة شيماء.

إلى رفيق دربي و شريك حياتي زوجي العزيز أحمد.

إلى صديقاتي الوفيات.

إلى صديقاتي الوفيات.

إلى كل من ساعدني و نصحتني.

إلى صديقتي العزيزة التي شاركتني في إنجاز هذا العمل مليكة.

لفهرس

كلمة شكر

إهداء

مقدمة

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

- 1- الإشكالية.....7
- 2- فرضيات البحث.....12
- 3- تحديد المفاهيم.....13
- 4- أهمية البحث.....15
- 5- أهداف البحث.....16
- 6- الدراسات السابقة.....16

الجانب النظري

الفصل الأول: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن الضغط النفسي.....29
- 2- تعريف الضغط النفسي.....30
- 3- أنواع الضغط النفسي.....31

- 4- أعراض الضغط النفسي.....33
- 5- العوامل المسببة للضغط النفسي.....35
- 6- النظريات التي تناولت الضغط النفسي.....37
- 7- الآثار الناتجة عن الضغط النفسي.....42
- 8- طرق علاج الضغط النفسي.....46
- 9- الوقاية من الضغط النفسي.....49

خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الفعالية الذاتية

تمهيد

- 1- تعريف الفعالية الذاتية.....55
- 2- طبيعة و بنية الفعالية الذاتية.....57
- 3- خصائص الفعالية الذاتية.....59
- 4- مصادر الفعالية الذاتية.....60
- 5- أبعاد الفعالية الذاتية.....63
- 6- توقعات الفعالية الذاتية.....65
- 7- آثار الفعالية الذاتية.....67
- 8- النظريات المفسرة للفعالية الذاتية.....69

9- التحليل التطوري للفعالية الذاتية.....70

خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الطالب الجامعي

تمهيد

1- تعريف الطالب الجامعي.....78

2- الخصائص المميزة للطالب الجامعي.....79

3- واقع الطالب الجامعي في المجتمع.....81

4- الواقع التعليمي للطالب الجامعي.....81

5- واقع المشاركة الإجتماعية للطالب الجامعي.....82

6- نظام LMD.....82

7- شهادة الماستر.....82

8- الماستر 1.....82

خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد

1- التذكير بفرضيات البحث.....89

- 2- الدراسة الإستطلاعية.....89
- 3- منهج البحث.....91
- 4- تحديد عينة البحث و خصائصها.....91
- 5- أدوات جمع البيانات.....94
- 6- الإجراءات المنهجية.....100
- 7- الأساليب الإحصائية المعتمدة.....102
- 8- حدود البحث.....104
- 9- صعوبات البحث.....104

خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

- 1- عرض و تحليل وتفسير النتائج.....108
- 2- مناقشة النتائج.....114

الإستنتاج العام

خاتمة

إقتراحات و توصيات

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
90	يمثل التوزيع التكراري لعينة الدراسة الإستطلاعية.	01
92	التوزيع التكراري للمجتمع الأصلي.	02
93	يمثل التوزيع التكراري لعينة البحث حسب السن.	03
94	يمثل التوزيع التكراري لعينة البحث حسب الجنس.	04
94	يمثل التوزيع التكراري لعينة البحث حسب التخصص.	05
98	يمثل معامل الثبات على عينة البحث.	06
99	يوضح التعديلات التي أدخلت على بعض عبارات مقياس الفعالية الذاتية.	07
108	يمثل التوزيع التكراري لدرجات فئات مقياس الضغط النفسي حسب الجنسين.	08
110	يمثل التوزيع التكراري لدرجات فئات مقياس الفعالية الذاتية حسب الجنسين.	09
112	يبين نتائج إختبار T لتوضيح الفروق بين الجنسين في إستخدام مقياس الضغط النفسي.	10
113	يبين نتائج إختبار T لتوضيح الفروق بين الجنسين في إستخدام مقياس الفعالية الذاتية.	11
116	يبين العلاقة الإرتباطية بين الضغط النفسي و الفعالية الذاتية.	12

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
39	شكل يبين مراحل عرض التكيف العام وفقاً لمنظور سيلبي.	01
41	شكل يبين نموذج المواجهة للزاروس.	02
45	شكل يبين العلاقة بين الضغوط وتأثيراتها على الصحة الجسمية و النفسية و الأداء في العمل.	03
65	شكل يبين أبعاد الفعالية الذاتية حسب باندورا.	04
67	شكل يبين العلاقة بين توقعات فعالية الذات و توقعات النتائج.	05

ملخص البحث:

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي-الفعالية الذاتية-طلبة الماستر 1.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي و الفعالية الذاتية لدى طلبة ماستر 1، وبلغ حجم العينة 100 طالب (32 طالبا و 68 طالبة) من جامعة مولود معمري بتيزي وزو تتراوح أعمارهم ما بين 22 و 26 سنة، تم إستخدام مقياس الضغط النفسي لداوود والفعالية الذاتية للخالدي و أظهرت النتائج أن هناك علاقة إرتباطية سالبة ضعيفة بين الضغط النفسي و الفعالية الذاتية، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من المتغيرين الضغط النفسي و الفعالية الذاتية لدى طلبة الماستر 1.

RESUME DE L' ETUDE :

MOTS CLES : PRESSION PSYCHOLOGIQUE AUTO EFFICACITE, ETUDIANTS MASTER1.

Cette étude a eu pour objectif de démontrer la corrélation entre la pression psychologique et l'auto efficacité chez l'étudiants master1. la cohorte a été composée de 100 étudiants (dont 32 garçons et 68 filles), de l'université (Mouloud Mameri, Tizi-ouzou, de tranche d'âge variant entre 22 et 26 ans.

Les outils de mesures appliqués sont le test de pression psychologique de Daood et test d'auto efficacité d elkhalidi.

Les résultats ont montrés une presence d'une faible corrélation négative entre les deux variables, et absence de différence entre les garçons et les filles.

مقدمة:

عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنين، باحثاً عن الإستقرار والأمان، جارياً وراء الراحة التي تعطيه الإتزان، فمنذ تلك الأزمنة وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه، فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله، ولما إزدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وإزدادت مطالبها وحاجاتها، إزدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب، فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها مما إضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء فالحضارة تحمل معها رياح التغيير و التغيير يحمل معه التبديل في السلوك.

فالضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز إنحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في تحمل هذه الأعباء، التي ينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس سلباً على الحالة الصحية (الجسدية، النفسية العقلية).

من المعروف أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وإنخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي.

تعد ظاهرة الضغط النفسي أحد أهم المواضيع التي إستقطبت العديد من اهتمام الباحثين في مختلف المجالات والميادين، وهذا راجع لكون هذا المفهوم معقد بأبعاده الفسيولوجية والنفسية والبيولوجية والتي تؤثر في الحياة الإجتماعية والإقتصادية للفرد وبالتالي المجتمع، ولقد إهتم به علماء النفس بسبب الخطورة التي قد تنتج عنه والتي تؤثر على

الصحة النفسية والجسمية للفرد، وهذا ما أشارت إليه عدة دراسات نفسية أين خلصت إلى أن الضغط النفسي وراء الكثير من مشاكل الصحة النفسية والتي تؤثر على أداء الفرد.

وهذا لا يعني أنه دائماً يؤثر سلبيًا على الفرد، فهو ذا أهمية كبيرة في حياة الفرد وخاصة عندما يتعلق الأمر بطلبة الجامعة، أين يؤثر إيجاباً عليه، فيدفعه إلى النجاح والإرتقاء ومواجهة التغيرات المحيطة به بأكثر فعالية، إذن فهو عامل ضروري لحياة الأفراد فقط أنه تكمن خطورته في حالة شدته أو إستمراره لمدة طويلة، وإدراك الفرد لهذا الضغط النفسي يعد من أهم الإستجابات الصحيحة الأولى للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة وهو الجانب الأهم.

لهذا فإن أساليب التعامل مع الضغوط بنوعيتها الشعورية (التي يتحكم بها الإنسان) واللاشعورية (التي لا يستطيع أن يتحكم بها الإنسان) تهدف أساساً إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط وهي إستجابات يلجأ إليها الفرد ولاسيما الطالب الجامعي سعياً إلى الراحة وإلى حالة التوازن، مقتنعاً بقدرته الشخصية على توقع نتيجة السلوك الذي هو بصدد القيام به للسيطرة على الأمور.

والطالب الجامعي اليوم أصبح أكثر عرضة لهذه الضغوط وبالأخص مع التغيرات المستمرة التي تتخبط فيها الجامعة ومع ظهور نظام ال: LMD والصراع الذي خلقه بين الطلبة الذين يتمرسون به وبين طلبة النظام الكلاسيكي وتساؤلهم المستمر عن أي من النظامين أفضل أو أجدى، بالإضافة إلى المشكلات التي لا تعد ولا تحصى والتي تظهر خلال مدة تكوينهم وتمدرسهم فتجعلهم يحسون بمشاعر الإحباط والإرهاق النفسي نتيجة للضغوطات الواقعة عليهم لا سيما الطلبة الذين لديهم معتقدات وتصورات سلبية حول قدرتهم على أداء أعمالهم بنجاح وهو ما يجعلنا نتصور أن فعاليتهم الذاتية منخفضة ولهذا فإن قدرتهم على مقاومة الضغط النفسي قد تكون بنسبة أقل من الطلبة الذين يتمتعون بفعالية

ذات مرتفعة وهو الأمر الذي نود التأكد من صحته حيث نفترض أن لفعالية الذات دورا هاما في التغلب على الضغط النفسي لدى الطلبة لذا فإننا سوف نحاول الكشف عن العلاقة التي تربط بين المتغيرين والوقوف عندها في بحثنا هذا قمنا بتقسيمه إلى جانبين: نظري وتطبيقي وهما معا يتضمنان ستة فصول ويشمل كل واحد منهما جملة من العناصر نفصلها فيما يلي:

الجانب النظري: فالجانب النظري يحتوي على ثلاثة فصول بعدما تطرقنا للفصل التمهيدي المخصص للإطار العام للإشكالية أين تعرضنا إلى تحديد الإشكالية، تحديد الفرضيات تحديد المفاهيم الأساسية أهداف البحث، أهمية البحث وفي الختام أدرجنا الدراسات السابقة.

الفصل الأول: تناولنا فيه متغير الضغط النفسي، وشمل على : التمهد ثم لمحة تاريخية عن الضغط النفسي، مختلف التعاريف، أنواع الضغط النفسي، كما أيضا تطرقنا إلى أعراض الضغط النفسي المختلفة وكذلك العوامل المسببة له، مختلف النظريات التي تناولت الضغط النفسي، الآثار المتعلقة بالضغط النفسي وفي الأخير طرق علاج الضغط النفسي والوقاية منه.

الفصل الثاني: تناولنا فيه الفعالية الذاتية، التمهد، التعاريف، طبيعة الفعالية الذاتية وبنيتها المصادر، الأبعاد، التوقعات، الآثار، النظريات وكذا التحليل التطوري للفعالية الذاتية ثم خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: يدور موضوعه حول طالب الماستر حيث أشرنا فيه بعد التمهد إلى:

التعريف، الخصائص المميزة للطالب، واقع الطالب في المجتمع، الواقع التعليمي للطالب واقع المشاركة الإجتماعية للطالب، نظام LMD، شهادة الماستر، و الماستر 1.

الجانب التطبيقي : يتضمن فصلين:

الفصل الرابع: و هو الإجراءات المنهجية للبحث يتضمن التذكير بفرضيات البحث و الدراسة الإستطلاعية و ظروفها ثم قمنا بتحديد منهج البحث المستخدم، مكان وزمان إجراء البحث وكذا العينة وخصائصها ثم تطرقنا إلى الأدوات المعتمدة في جمع البيانات والأساليب الإحصائية التي إستندنا إليها و بعدها إجراءات البحث في جانبه الميداني ثم تطرقنا إلى الصعوبات التي إعترضتنا أثناء القيام بالبحث و بعدها خلاصة الفصل.

الفصل الخامس: خصصناه لعرض و تحليل و مناقشة النتائج وذلك بعرض وتفسير نتائج فرضيات البحث وتم تقديم إستنتاج عام، إقتراحات، خاتمة، وفي الأخير وضعنا قائمة المراجع و الملاحق.

الجانب النظري

الإطار العام للإشكالية :

لقد أصبح العصر الذي ننتمي إليه بإتجاهاته المادية وصراعاته المستمرة يدفع الإنسان ليعيش تحت وطأة الضغوط النفسية التي أفرزتها الحضارة في سياق تطورها السريع بحكم التقدم التكنولوجي ووسائل الاتصال الحديثة التي رافقت إرتفاع مطالب الحياة في مختلف مجالاتها الإقتصادية، الإجتماعية، السياسية و الدراسية.

والفرد لا بد أن يسعى إلى تحقيق التكيف بين عناصر ذاته المختلفة وكذلك بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه، ولكن ليس تحقيق التكيف بالأمر الهين، إذ يتعرض الإنسان لكثير من الضغوطات التي تعرض حياته للإضطراب والعواقب والصعوبات التي تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق إحتماله، وتتحصر مصادر الضغط في الإحباط والصراع والضغوط الإجتماعية. فهو حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية.

(هارون توفيق الرشيد، 1999، ص19).

وعلى هذا يجب أن نؤكد أن الصحة النفسية في جوهرها مسألة نسبية وليست مطلقة، لان التكيف المطلق أمر لا يمكن تحقيقه، لأن كل منا لا بد وأن يكون لديه بعض مواطن الضعف. فالفرد في حياته اليومية يمر بأحداث يمكن أن تكون إرادية أو غير متحكم فيها، سريعة أو غير متوقعة، إيجابية أو غير مرضية، وهذه الأحداث بتتنوعها عبارة عن ضغوط قد تجعل الفرد في حالة خطر حقيقي أو وهمي.

وهذا ما يجعل الضغط النفسي من بين أكثر المواضيع التي أثارت إهتمام العديد من الباحثين، و علماء النفس حيث قاموا بدراسته من مختلف جوانب سواء كانت دراسات نفسية، طبية فيسيولوجية أو إجتماعية وهذا راجع لكونها نتاج من تفاعل مجموعة من العوامل المختلفة، والتي تتمثل في تغيرات أو مطالب أو مثيرات داخلية كانت أو خارجية، تؤدي إلى إثارة إستجابة نفسية أو فيسيولوجية جسمية أو سلوكية تهدف إلى تحقيق التكيف أو التوازن

العام للفرد، ويؤدي إلى تدميره (الفرد) والإضرار به، وهذا ما وضحه الباحث "ريس" (1976) بتعريفه للضغط: " بأنه أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية تكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث يتقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة تؤدي إلى إختلال السلوك أو عدم التوافق.

أو الإختلال الوظيفي والذي يؤدي إلى المرض، و بقدر إستمرار الضغط بقدرما يتبعها من إضطراب جسمي ونفسي. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص20).

وبالتالي الضغط النفسي السلبي يؤدي إلى سوء الحال العام ، فتهدد الصحة النفسية فتظهر عدة إضطرابات جسمية ونفسية والتي تؤثر على الأداء العام سواء كان مهنيا أو تعليميا أو إجتماعيا.

ويمس الضغط النفسي جميع فئات المجتمع بما فيها فئة الطلبة الجامعيين فهذه الشريحة من الأفراد كثيرا ما تتعرض للضغط النفسي نظرا لما يعترضها من صعوبات وعوائق خلال مسارها التعليمي وذلك لما يستدعيه طلب المعارف من مجهودات وقدرات فكرية وعقلية وأبحاث نظرية وتطبيقية وإمكانيات مادية تجعل الطالب يغرق في مشكلات لا حصر لها قد تفوق قدراته وتحمله ما يولد لديه مشاعر الإحباط والصراع وغيرها من الأحاسيس التي ترهق نظامه النفسي وهو الأمر الذي يؤدي به إلى الوقوع فريسة سهلة للضغط النفسي. فأحداث الحياة اليومية تعج بالمواقف الضاغطة التي يجدها الطالب في الدراسة، العمل، الأسرة، التعاملات مع الناس والمشكلات المستعصية التي لا يجد لها حلولا ملائمة.

فالطالب الجامعي بصفته عضوا في المجتمع ليس بمنأى عن التعرض للمواقف الضاغطة حيث يواجه خلال دراسته الجامعية ضغوطا نفسية مختلفة نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على كاهله، فهناك المتطلبات الدراسية المتعلقة بالإستذكار

والتحصيل الدراسي والإمتحانات وهناك المتطلبات ذات الطابع الإقتصادي المتعلقة بالمصاريف اليومية وكذا الإقامة الجامعية ومستلزماتها.

وهو الأمر الذي جلب إهتمام الباحثين فقاموا بدراسة مستويات الضغوط لدى طلبة الجامعة و ردود الأفعال تجاهها وعلاقة الضغوط بالإضطرابات السيكوسوماتية والتأثير السلبي للضغوط على الأداء الأكاديمي والقدرة على إدارة المسؤوليات، أي أن الدراسة الجامعية تتطلب عوامل نفسية وبيئية وإجتماعية مريحة ومناخا مناسباً يقوم على التشجيع وتوفير الظروف الجيدة والخالية من التوتر والضغوط حتى يتمكن الطالب من إستيعاب المواد الدراسية بكفاءة عالية ويتمكن من إظهار قدراته العقلية والمعرفية وكل ذلك بغرض خلق الكوادر البشرية المؤهلة والمدرية وذات الكفاءة القادرة على تحمل المسؤولية والعمل في كافة المجالات والإختصاصات.

وقد وجد الباحث فرايد ينبرغ (1997) أن ضغوط الطلاب المعيارية قد تعلقت بالمظهر والدرجات أو العلامات المتحصل عليها والعلاقات والخطط المهنية والتعليمية والصحة الشخصية وتقدير الذات والصحة البدنية والعقلية للوالدين والمواعيد العاطفية والعلاقات الجنسية، ووجد أن العوامل الدراسية الضاغطة تشمل الإهتمامات بالنسبة للدرجات والمدرسين والواجب المنزلي والعزلة والإنزعاج العام بالنسبة للمستقبل وتشمل بصفة محددة الدروس غير الواضحة والمدرسين المرضى وإختبارات الفصل والإمتحان والخوف من فقد الأصدقاء وإنتقاد المدرسين أو رفاق الفصل والشكوك غير المبررة وشحنة العمل المفرطة واللوائح التي لا حاجة لها و ضغط الرفاق .

كما أن الضغط الوالدي تجاه التحصيل الدراسي قد يمتزج مع ضغوط معينة ناتجة من البيئة الدراسية ذاتها. (حسين فايد، 2005، ص349).

وقد تؤدي هذه الضغوط إلى نتائج نفسية سيئة لدى المتعلمين الذين يملكون معتقدات سلبية عن قدراتهم على إنجاز الأشياء بنجاح، فهذه المعتقدات التي يمتلكها الأفراد عن ذواتهم لها تأثير كبير على سلوكياتهم و أدائهم و مشاعرهم وهو ما يطلق عليه بالفعالية الذاتية والتي تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة حيث تقوم على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدراته على القيام بسلوكيات معينة فهي تقويم من جانب الفرد لذاته لما يستطيع القيام به و مدى مثابرتة والجهد الذي يبذله، ومرونته في التفاعل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل. ففعالية الذات تعد من أهم ميكانيزمات أو محركات القوى الشخصية حيث تمثل مركزا هاما في خلق الدافعية للقيام بأي عمل أو نشاط، كما أنها تعمل على مساعدة الفرد في مواجهة الضغوط التي تعترضه في مختلف مراحل حياته. (صالح عواطف حسن، 1993، ص461).

والفعالية الذاتية هي إحدى العوامل التي تحد من تواجد هذه الضغوطات لدى الفرد وبالتالي تخفف من حدتها وشدتها حتى يتمكن من أداء وظائفه المختلفة في ظروف جيدة أو بالأحرى ظروف خالية من التوترات الزائدة، والطالب الجامعي يواجه خلال المراحل الدراسية المختلفة و خاصة عند إنتقاله إلى مراحل دراسية أعلى مثل مرحلة الماجستير العديد من المشكلات التي تعوق توافقه النفسي والاجتماعي وتسبب له ضغوطا تساهم في زيادة الإضطرابات لديه وعدم التوافق النفسي مما قد يؤثر على قدرته في الإحتفاظ بفعالية ذات مناسبة تؤهله لمواجهة هذه المرحلة بكفاءة كما تؤثر في تقدير الذات و الدافعية والتحصيل والرضا عن الحياة و كذا العلاقات الإجتماعية حيث تشير الدراسة التي قام بها الباحث ماك كارثي والتي هدفت إلى معرفة العلاقة الموجودة بين المتغيرات الشخصية المتمثلة في كل من التفاؤل و فاعلية الذات و العلاقات الإجتماعية الناجحة وبين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والإكتئاب التي طبقت على عينة من الطلبة الجامعيين إلى وجود علاقة سالبة بين تلك المتغيرات وبين الضغوط. (عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص627).

وهنا تظهر أهمية تمتع ذات مرتفعة لتجاوز جميع العقبات التي تواجهه بأقل الأضرار الممكنة فقد أثبتت ذلك العديد من البحوث والدراسات منها التي قامت بها الباحثتان **كوفمان وجيليجان** سنة (2003) للتحقق من العلاقة الموجودة بين المساندة الإجتماعية والضغط المدركة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة، حيث طبقت الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين فأظهرت النتائج أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من المساندة الإجتماعية وفعالية الذات سجلوا مستويات منخفضة من الضغط.

(عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص625).

والدراسة الحالية التي نقوم بها مرتبطة بفئة الطلاب الجامعيين من الجنسين حيث أن ما يواجهه الطلاب من ضغوطات عديدة تعوق من فاعليتهم و بالتالي تعوق توافقهم الدراسي بشكل ملحوظ وذلك بإعتبار ان إعتقادات الفرد في فاعليته الذاتية يجعله يضع لنفسه أهدافا بعيدة المدى وينظر للمهام الصعبة على انها مصادر للتحدي، فالطالب عند إلتحاقه بالجامعة وتحمله للمسؤولية والأعباء الجديدة الملقاة على عاتقه من إلتزامات دراسية وأخرى إجتماعية يواجه العديد من المشكلات في هذه المواقف الجديدة عليه إذ أنها تحول بينه وبين دراسته مما يسبب له التوتر والإرتباك ولأن فاعلية الذات تسهم في توجيه الطالب للسلوك الهادف بإعتبار أن الإرتفاع في مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد يتوقف على في الإستفادة من الخبرات السابقة، كما أنها تعد العامل الأساسي الذي يزيد من ثقة الفرد في ذاته وهو ما يحتاج إليه الطالب الجامعي في هذه الفترة.

وفي ضوء ما تطرقنا إليه من خلال الإطار العام للإشكالية أرادت الباحثتان تسليط الإهتمام على مدى تأثير متغير الضغط النفسي على الفاعلية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر ومن هنا تبادرت إلى أذهاننا التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والفاعلية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في متغير الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى ماستر؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في متغير الفاعلية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر؟

2- فرضيات البحث :

1-2 توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والفاعلية الذاتية لدى طلبة ماستر 1.

2-2 توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في متغير الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى ماستر.

3-2 توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في متغير الفاعلية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر.

3- تحديد المفاهيم :

1-3 مفهوم الضغط النفسي :

لغة :

ضغط ضغطا، الشيء عصره وغمزه، وفلانا زحمه إلى حائط ونحوه، ضيق عليه وشده.

الضغط : التضيق بقوة - التأثير - الإكراه و يقال تحت الضغط "الرأي العام".

(المنجد الأبجدي، 1968، ص146).

إصطلاحا:

يعرف لازاروس وفولكمان الضغط النفسي بانه: "العلاقة بين الفرد والبيئة والتي يعتقد أنها ترهق أو تفوق طاقاته وتعرض سعادته للخطر".
ويذهب بيك في تعريفه للضغط النفسي إلى أنه "إستجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط وتعوق إتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والإكتئاب". (وليد السيد خليفة، 2008، ص128).

إجرائيا :

هو تلك الحالة النفسية أو الشعورية التي تنشأ من عدم التوازن بين متطلبات البيئة وقدرات الطالب وتتولد عنه ردود أفعال أو أعراض نفسية ،سلوكية فيزيولوجية مما يؤثر على تكيفه مع نفسه ومع محيطه الخارجي ويتجلى في مجموع الدرجات المتحصل عليها عند الإجابة على مقياس الضغط النفسي لداود (Dawod) والمطبق على طلبة سنة أولى ماستر.

2-3 مفهوم الفاعلية الذاتية :

لغة :

الفعل : كناية عن كل عمل متعدد وغير متعدد

وهو الفعل الذي يحدث أثرا.

العلة الفاعلة والسبب المحدث للأشياء .

فاعلية : قدرة، تأثير(مجموعة من المختصين في اللغة 1997، ص372).

الفاعلية : وصف في كل ما هو فاعل.

وتعني أيضا الفعالية في كتابات أخرى معنى ناجح ومؤثر . وأيضا تحقيق النتائج المرجوة.

الذاتية: الذات: كل ما يقوم بنفسه وقد يراد بها الحقيقة وقيل ذات الشيء: نفسه وعينه.

(جورجي شاهين عطيه، 2007، ص65).

إصطلاحا :

يمكن تعريف فاعلية الذات بأنها "الرغبة في إبتداء السلوك (المبادرة) والرضا عن بذل المجهود في إكمال السلوك (المجهود) والمثابرة في مواجهة المحنة أو الشدة (المثابرة)".

(حسين فايد، 2005، ص373).

كما يعرفها مافيز على أنها " حكم شخصي للفرد حول قدراته في أداء مهمة معينة".

ويعرفها أيضا شورزر بأنها "عملية معرفية عاملة تحدث توقعات يتمكن الفرد بموجبها من

حل المشكلات ومواجهة التحديات الجديدة". (ماكجروهيل لندا، دافيدوف، 1983، ص85).

ويذهب آخرون إلى تعريف شيء ما بأنه فعال أي قادر على تحقيق الأهداف الأصلية

وهذه الأهداف تنشط و تحفز المتعلمين لإبتكار الحلول لمشكلة ما، وبذلك يكون هدفا فعالا.

إجرائيا :

إعتقادات طالب سنة أولى ماستر حول قدرته على تنظيم المخططات العملية

المطلوبة وتنفيذها لإنجاز الأهداف المرغوبة وذلك من خلال إجاباته على مقياس الفعالية

الذاتية. (هولاند، 1986، ص62).

3-3 مفهوم الطالب :

لغة :

الطالب إسم فاعل جمعه طلبة و طلاب

وطلبة المدارس: تلاميذها

والطلاب : من يبالي في الطلب.

(جورجي شاهين عطيه، 2007، ص45).

إصطلاحا :

الطالب هو الذي يعمل للحصول على درجة علمية وهو المسجل في مؤسسة أكاديمية حيث يسعى للحصول على درجة ليسانس، أو ماجستير، أو دكتوراه، ويطلق الطالب على من يسعى في التحصيل على شيء.

إجرائيا :

هم الطلبة الذين يزاولون دراساتهم العليا في الجامعات أو المعاهد أو المدارس العليا بغرض إتمام تخصصاتهم والحصول على شهادة تثبت مستواهم وتؤهلهم للعمل بعد التخرج حيث تتراوح أعمارهم ما بين 22 و 26 سنة .

4- أهمية البحث :

- يتناول البحث الحالي جانبا هاما من جوانب الصحة النفسية حيث تسعى إلى تحديد العلاقة بين الضغط النفسي و وجود الفعالية الذاتية لدى الطالب الجامعي ماستر 1.

- مساعدة الطالب الجامعي على معرفة أهمية الفعالية الذاتية في التخفيف من الضغط النفسي.

5- أهداف البحث :

إن الهدف الذي نسعى إليه من خلال بحثنا هذا هو التطرق إلى إحدى المشكلات التربوية التي باتت تشغل الباحثين في علم النفس و علوم التربية حيث يهدف بحثنا إلى :

- معرفة فيما إذا كانت هنالك علاقة بين الضغط النفسي والفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر.

- قياس الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى ماستر.
- قياس الفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر.
- الكشف عن وجود فروق بين الجنسين في كل من متغير الضغط النفسي والفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر.
- تقديم بعض الإقتراحات من شأنها المساهمة في التقليل من حدة الضغوطات النفسية لدى الطلبة و كذا الرفع من مستوى فعاليتهم الذاتية.

6-الدراسات السابقة :

عند إطلاعنا على البحوث والدراسات المتعلقة بمتغيرات بحثنا توصلنا إلى بعض الدراسات السابقة التي يمكننا الإعتماد عليها لإثراء الموضوع، وقد إرتأينا ترتيبها حسب التسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث.

6-1-الضغط النفسي:

6-1-1-الدراسات المحلية:

دراسة الباحثة سيد نوال سنة(2009):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا وتكونت العينة من 180 تلميذ و تلميذة تمتد أعمارهم ما بين 18 و 21 سنة ومن أهم النتائج المتحصل عليها أن التلاميذ الذين يعانون من الضغط النفسي دافعهم للإنجاز يكون أحسن من الذين لا يعانون من الضغط النفسي، كما توصلت إلى أنه لا توجد فروق بين الجنسين في درجة الضغط النفسي والدافع للإنجاز.

(سيد نوال،2009،ص131).

6-1-2 الدراسات العربية:

دراسة الباحث حسن محمد عبد المعطي سنة (1992):

قام الباحث بدراسة العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والصحة النفسية وبعض المتغيرات الشخصية، وتكونت العينة من (168) فردا من الجنسين (90) ذكورا و(87) إناثا، تراوحت أعمارهم ما بين (23 و 30) سنة، حيث إعتمدت الدراسة على أداتين هما: إستبيان ضغوط الحياة ومقياس الصحة النفسية، وأوضحت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين ضغوط أحداث الحياة وجميع الأعراض الإكلينيكية المرضية في عينة الذكور وبعض الأعراض في عينة الإناث والعينة ككل. (رفيق عوض الله، 2001، ص101).

6-1-3 الدراسات الأجنبية:

دراسة الباحث جيمس كاندال سنة (1984):

أجرى الباحث دراسة بعنوان الإهتمام الإجتماعي كمخفف لأثر ضغوط الحياة حيث هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين حجم ضغوط الحياة وحجم الإهتمام الإجتماعي لدى الفرد، وكذلك فحص أثر الإهتمام الإجتماعي في تحقيق الأعراض الناجمة عن ضغوط الحياة ومعرفة العلاقة بين الإهتمام الإجتماعي وكل من القلق والإكتئاب والعدوانية لدى الذين يعانون من ضغوط منخفضة، وتكونت عينة الدراسة من (87) طالبا من طلبة علم النفس (55) طالبة و(32) طالب طبقت عليهم أدوات الدراسة وبعد عام تقريبا أعيد تطبيق الأدوات عليهم مرة أخرى فتحصل على النتائج التالية:

توجد علاقة إرتباطية موجبة بين ضغوط الحياة من جهة وبين القلق والإكتئاب والعدوانية خاصة لدى ذوي الإهتمام الإجتماعي المنخفض عنه لدى ذوي الإهتمام الإجتماعي المرتفع وأظهرت نتائج الدراسة أن الإهتمام الإجتماعي له أثر في تخفيف تأثير ضغوط الحياة وأثر في خفض إدراك ضغوط الحياة. (رفيق عوض الله، 2001، ص65).

الدراسات السابقة المتعلقة بالفعالية الذاتية:

الدراسات العربية:

دراسة الباحث صالح عواطف حسن سنة (1994):

قام الباحث بإجراء دراسة عنونها التنشئة الوالدية وعلاقتها بفعالية الذات وتكونت العينة من (218) مراهق من الجنسين (105) من الذكور و(113) من الإناث تتراوح أعمارهم بين (16 و 18) سنة، طبق عليهم مقاييس الدراسة فأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من التسامح والتعاطف والتوجيه من قبل الأم والأب والفعالية الذاتية للمراهقين بينما وجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب التنشئة للأم المتمثلة في الرفض والإذلال والإشعار بالذنب وفعالية الذات، كما توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب التنشئة لأب المتمثلة في الحماية الزائدة والإشعار بالذنب وفعالية الذات. (صالح عواطف حسن، 1994، ص461).

دراسة الباحث عبد القادر صابر سفينة سنة (2003):

قام الباحث بفحص العلاقة بين فعالية الذات وإتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين تراوحت أعمارهم بين (13 و 19) سنة، وإنتهت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات وأساليب التفكير الخمسة المستخدمة في صنع القرار لصالح الذكور. (عبد القادر صابر سفينة، 2003، ص75).

دراسة الباحث سعيد رضوان سنة (2005):

هدفت دراسة الباحث إلى معرفة أثر توكيد الذات في تنمية فعالية الذات للطلبة ذوي القلق الإجتماعي في المرحلة الجامعية كما هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي في توكيد الذات إضافة إلى التعرف على أثر توكيد الذات في تنمية الذات للطلبة ذوي القلق الإجتماعي من كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية، و تكونت العينة من (16) طالبا وطالبة ممن لديهم شعور عال بالقلق الإجتماعي وفعالية ذات منخفضة وأسفرت نتائج

الدراسة عن وجود إرتباط عكسي بين فعالية الذات والقلق الإجتماعي أي أنه كلما تمتع الفرد بفعالية ذات مرتفعة إنخفض الشعور بالقلق الإجتماعي وبالعكس. (عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص627).

دراسة الباحثة حنان الحربي سنة (2006):

تهدف الدراسة إلى البحث عن علاقة التحصيل الدراسي بكل من الفعالية الذاتية العامة والأكاديمية وإتجاه الضبط لدى عينة من الطلبة تتكون من (498) طالبا وطالبة من جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، الجنس) والأكاديمية (التخصص، و المستوى الأكاديمي) وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات الأكاديمية والعامة، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين إتجاه الضبط الخارجي وكل من فعالية الذات العامة والأكاديمية ووجود علاقة موجبة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الدراسي وكل من فعالية الذات العامة والأكاديمية، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الدراسي وإتجاه الضبط الخارجي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في فعالية الذات العامة والأكاديمية لصالح الطلاب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في وجهة الضبط الخارجي لصالح الطالبات. (عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص698).

دراسة الباحثة المزروع ليلي بنت عبد الله سنة (2007):

قامت الباحثة بدراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة فعالية الذات بكل من الدافع للإنجاز والذكاء الوجداني لدى طالبات الجامعة فتكونت العينة من (238) طالبة من طالبات أم القرى، وقد أظهرت النتائج وجود إرتباط إيجابي ذي دلالة إحصائية بين درجات فعالية الذات وكل من درجات دافعية الإنجاز والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة كما أظهرت نتائج

الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الدافع للإنجاز في درجات فعالية الذات لصالح مرتفعات الدافع للإنجاز ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الذكاء الوجداني في درجات فعالية الذات لصالح مرتفعات الذكاء الوجداني. (المزروع ليلى بنت عبد الله، 2007، ص69).

دراسة الباحث المشيخي غالب بن محمد علي سنة (2009):

قام بدراسة حول قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف وتكونت العينة من (720) طالب منهم (400) طالب من كلية العلوم و(230) طالب من كلية الآداب وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سالبة بين درجات الطلاب في قلق المستقبل و درجاتهم في كل من فعالية الذات ومستوى الطموح، وقد أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم و طلبة كلية الآداب على مقياس فعالية الذات و مستوى الطموح. (المشيخي غالب بن محمد علي، 2009، ص624).

الدراسات الأجنبية:

دراسة الباحث جورتون سنة (1995):

قام الباحث بدراسة تناولت أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بكل من فعالية الذات وتقدير الذات والقدرة على تحديد الأهداف، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (270) طالبا وطالبة من جامعة أريزونا فأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التماسك الأسري والتسامح من قبل الوالدين وبين كل من فعالية الذات وتقدير الذات والقدرة على تحديد الأهداف ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكك الأسري والقسوة والضبط الوالدي وبين كل من فعالية الذات وتقدير الذات والقدرة على تحديد الأهداف.

(عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص625).

دراسة الباحثان دويرو كيوميتقس (2001) :

أجرى الباحثان دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين فعالية الذات والمساندة الإجتماعية وإستراتيجيات التأقلم والضغط، وتكونت عينة الدراسة من (75) طالبا جامعيًا كنديا منهم (54) من الإناث و(21) من الذكور وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إرتباطية سالبة بين فعالية الذات والضغط كذلك هناك علاقة إرتباطية سالبة بين المساندة الإجتماعية من الأسرة والأصدقاء والضغط كما أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة الذين إستخدموا إستراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغط.

(مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية، 2012، 628).

دراسة كوفمان و جيليجان (2003) :

قامت الباحثتان بدراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين المساندة الإجتماعية والضغط المدركة وفعالية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (94) طالبا جامعيًا في السنة الأولى وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من المساندة الإجتماعية وفعالية الذات سجلوا مستويات منخفضة في الضغط، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة سجلوا مستويات منخفضة من الضغط.

(عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص625).

دراسة الباحثة لوريون ماسون سنة(2004):

قامت الباحثة بدراسة تناولت التعلق بالوالدين والعلاقة مع الوالدين وإدراك القبول الوالدي وعلاقتهم بفعالية الذات والقلق والإكتئاب لدى طلاب الجامعة وقد طبقت على (202) طالب وطالبة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل

من التعلق الآمن بالوالدين والعلاقة المثالية مع الوالدين وأسلوب القبول الوالدي وفعالية الذات ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التعلق غير الآمن بالوالدين والقلق والإكتئاب ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التعلق غير الآمن بالوالدين وفعالية الذات.

(عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص626).

دراسة الباحث ويدريون سنة (2005):

أجرى الباحث دراسة لمعرفة أثر متغير العمر على فعالية الذات لدى عينة من العاملين في الشركات تتراوح أعمارهم بين (18 و 41) سنة وأشارت نتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من فئات عمرية مختلفة في فعالية الذات.

(عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص627).

دراسة ماك كارثي و أخرون (2006) :

هدفت دراسة ماك كارثي إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية التي تمثلت في التفاؤل وفعالية الذات والعلاقات الإجتماعية الناجحة وبين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والإكتئاب وتكونت عينة الدراسة من (38) طالبا جامعيًا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الإيجابية المتمثلة في التفاؤل وفعالية الذات والعلاقات الإجتماعية الناجحة وبين الضغوط، كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المواجهة الفعالة للضغوط وبين الضغوط وأحداث الحياة السلبية .

(عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص628).

دراسة الباحث باباك و آخرون (2008) :

قام الباحث باباك مع مجموعة من الباحثين بدراسة هدفت إلى فحص الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدركة وفعالية الذات المدركة لدى المراهقين الذكور من الطلاب الإيرانيين، وتكونت عينة الدراسة من طلاب المدارس العليا (866) طالبا من إيران، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن فعالية الذات تؤثر على الصحة النفسية والإستجابة للضغوط لدى المراهقين، كما نتائج الدراسة أن من لديهم فعالية الذات مرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة بينما من لديهم فعالية الذات منخفضة يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها.

(عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص628).

دراسة الباحثان رود نييري و رينك (2010) :

قام الباحثان بدراسة هدفت إلى التحقق من دور مركز الضبط وفعالية الذات كمتغيرات نفسية وسيطة في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (159) طالبا جامعيًا من المستفيدين من الخدمات الصحية في الجامعة وأظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين ممن لديهم مستويات عالية من الضغوط أظهروا مستويات عالية من المرض، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين ممن لديهم مستويات عالية من الإجهاد والمرض لديهم مستويات متدنية من فعالية الذات.

(عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص628).

خلاصة الدراسات:

يبدو من الدراسات السابقة التي قمنا بتناولها وفي بحثنا هذا أهمية المتغيرات التي درسناها خاصة في حيز الصحة النفسية حيث كشفت الدراسات عن العلاقة التي تربط بين الضغط النفسي وبعض المتغيرات، كما أظهرت أهمية الفعالية الذاتية ودورها في شعور الفرد بالثقة في نفسه حيث أن للفعالية الذاتية علاقة بعدة جوانب كالضغوط وأساليب التفكير وصنع القرار، القلق الإجتماعي، الدافعية للإنجاز، الذكاء الوجداني، مستوى الطموح، تقدير الذات و المساندة الإجتماعية وغيرها.

وقد أجمعت غالبية الدراسات على أهمية الفعالية الذاتية في تخفيض حدة الضغوط النفسية من جهة وتخفيض مستوى القلق والإكتئاب من جهة أخرى، وهو ما يؤدي إلى تحسن الصحة النفسية للفرد.

والدراسة الحالية تتميز عن غيرها من الدراسات السابقة في كونها أنها قد تناولت بالتحديد طلبة سنة أولى ماستر بجامعة مولود معمري تيزي وزو خاصة وأن العمل بنظام الماستر لا يزال أمرا جديدا على الطلبة الذين يملكون تطلعات للحصول على مؤهلات علمية تجعلهم مؤهلين لشغل مناصبهم و أخذ أدوارهم في تطوير و تنمية المجتمع.

وقد تبين لنا بعد مراجعة الأدب السيكولوجي قلة البحوث التي تناولت موضوع الفعالية الذاتية في المجتمع الجزائري في حدود ما توافر لدينا من دراسات الأمر الذي يبرز أهميتها البحثية.

ولقد كان للدراسات السابقة فضل كبير في إعانتنا على تحديد إشكالية البحث وأهدافه وكذا صياغة الفرضيات وإختيار المقاييس المناسبة ومن ثم تحليل وتفسير النتائج.

الفصل الأول

الضغط النفسي

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن الضغط النفسي
- 2- تعريف الضغط النفسي
- 3- أنواع الضغط النفسي
- 4- أعراض الضغط النفسي
- 5- العوامل المسببة للضغط النفسي
- 6- النظريات التي تناولت الضغط النفسي
- 7- الأثار الناتجة عن الضغط النفسي
- 8- طرق علاج الضغط النفسي
- 9- الوقاية من الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي ظاهرة لازمت الإنسان منذ وجوده، كما أنها أصبحت تمثل أحد العوامل النفسية الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة وذلك بسبب التطور الذي عرفته مختلف مجالات الحيا واتساع مجال الضروريات وازدياد إحتياجات الفرد مما يشكل عدة ضغوطات لديه. ويتضمن الفصل لمحة تاريخية عن مصطلح الضغط النفسي وبعض التعريفات، أنواع الضغط النفسي والأعراض والعوامل المسببة للضغط وكذا النظريات المفسرة للضغط النفسي، والثار الناتجة عنه وفي الأخير تم التطرق إلى طرق العلاج والوقاية منه.

من خلال ما سبق نستنتج أن مصطلح الضغط منذ وجوده مرّ بثتى وبعده ميادين (الفزياء، الهندسة، العلوم الطبيعية، البيولوجيا، والطب) وهكذا فإن علماء النفس متأخرين نسبيا في دراسة تأثير الضغوط على الأشياء حتى أواخر الستينات حيث عولجت الضغوط النفسية كقضية بحثية هامة.

2- تعريف الضغط النفسي:

- هناك عدة تعاريف للضغط النفسي من بينهما:

2-1. تعريف عزيب عبد الفتاح عزيب:

الضغط هو الإستجابة الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية للفرد الذي يسعى إلى أن يتوافق ويتكيف مع كل من الضغوط الداخلية والخارجية. (عثمان يخلف، 2001 45).

*يتضح لنا من خلال هذا التعريف أن الضغط النفسي هو محاولة الفرد التوفيق بين مختلف الإستجابات لمختلف الضغوط التي يتعرض لها.

2-2. تعريف هانس سيللي (Hans selye) 1936 :

هو الاستجابة غير نوعية للجسم لأي طلب دافع، وهو الطريقة الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية و البدنية لأي دافع، وهو يعبر كذلك عن مشاعر التهديد . (هارون توفيق الرشيدى، 1999 17).

*من خلال تعريف الباحث "سيللي" أن الضغط هو إستجابة لإرادية للجسم لاي دافع

2-3. تعريف لازاروس (Lazarus) (Folkane) 1984 :

يعرفان الضغط على أنه "عبارة بين الفرد وبيئته، ويقدر الفرد حدود العلاقات على أنها حدود تتجاوز إمكانياته ومؤهلاته و تزعج راحته. (توفيق هارون الرشيدى، 1999 18).

* حسب لازاروس، فإن الضغط النفسي هو عبارة عن علاقة تعاملية بين الفرد وبيئته حيث يقدر حدوده على أنها تتجاوز إمكانياته. أي عدم استقرار الفرد داخل بيئته.

4-2. تعريف هنري موراي (H . Muray) :

"يعرفه على أنه: "خاصية أو صفة الموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين".

ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما "ضغط بيتا Beta ويشير إلى دلالة الموضوعات والأشخاص كما يدركها الفرد وضغط ألفا Alfa ويشير له إلى خصائص الموضوعات والأشخاص، والمهم هو النوع الأول أي بيتا Beta حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات في ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد.

(هارون توفيق الرشيدى، 1999 19).

* حسب هنري فإن الضغط النفسي هو الخاصية التي يتميز بها المشكل الذي يعاني منه الفرد وقسمه إلى نوعين الأول كيف يتعامل الفرد مع هذه الضغوط والثاني خاص نفسها.

* وبصفة عامة نجد أن هذه التعريفات كلها تحاول أن تصف و تفسير ظاهرة واحدة وهي " " والذي يمكن القول عنه بأنه مجموع العوائق والصعوبات والإستجابات الفيزيولوجية التي يعيشها الفرد وتؤدي به إلى إستجابة إنفعالية تفوق طاقته وتحمله بالإضافة إلى الضيق و التوتر.

-3

:

تنتج الضغوط عادة من الفرق بين الآمال التي يضعها الفرد في إمكانياته تجاوز كل العقبات والاصطدام بالواقع، وفي غالب ينتج من الوضعيات الضاغطة المحيطة بالفرد، وهي تؤثر إما بشكل سلبي أو إيجابي على الفرد، لذلك تم تقسيم الضغوط النفسية إلى نوعين:

1-3. الضغط النفسي الإيجابي: le stress positif

يرتبط بوجود درجة مناسبة من الضغط أو التوتر تدفع الفرد للعمل بشكل متتبع محققاً لأهدافه. (وليد السيد خليفة، 2008، 137)

لهذا يعتبر الضغط النفسي إلى حد ما إيجابياً فهو عنصر مجدد للطاقة الإنسانية كما يساهم في نمو الإنسان من خلال تهيئته لظروف مخيفة وغير مألوفة، كما يزيد من الاستمارة اللحائية فترتفع درجة يقظة الفرد ومستوى الدافعية والفتنة والانتباه، فيجعل احية الفيزيولوجية فيحدث تغيرات في إفرازات الغدد، وضربات القلب وضغط الدم، وارتفاع النشاط الكهربائي في المخ، مما يهيئ الفرد فيزيولوجياً للقيام بسلوك ما أو أداء ما مما يؤدي بالفرد إلى إزاحة كل الأفكار الخاطئة ويركز اهتمامه وانتباهه حول الوضعية الراهنة، كما يوجه كل قدرته العقلية نحو تقييم العامل الضاغط وتسخير الإمكانيات وتجميع المعلومات لحصره، فيتخلى الفرد عن الكسل ولتماطل في اتخاذ القرار فيكون في غاية النشاط و الفعل السريع والناجح

(servant.j, et all, 1995, p27).

2-3. le stress négatif :

هو تفاعل ضغطي، يجد الفرد نفسه فاقدا السيطرة على المستوى الحركي مع ظهور تظاهرات عصبية إعاشية هامة، وعجزه عن وضع إستراتيجيات دفاعية على

(شريفى تاوي هناء، 2005، 49).

فتذكر الباحثة ألين (allen) أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي فتجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه وأيضا يعجز عن التفاعل مع الآخرين ومن ثم ظهور الأعراض النفسية و الجسمية.

(وليد سيد خليفة، 2008، 137-138).

نستخلص مما سبق أن للضغوط أهمية كبيرة لما لها من إمكانية تنشيط الدوافع وتحقيق الأهداف و إشباع الحاجات والتكيف مع البيئة المحيطة، ولا يمكننا أن نتغاضى على دورها السلبي الذي يفقد الفرد السيطرة على التحكم في القدرات بالإضافة إلى عجزه على وضع إستراتيجيات دفاعية على مستوى النفسي.

-4

:

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تتسبب له ضيقا وإزعاجا (سلبية)، فإن جسمه يمر بخبرة وحالة تعرف بالمواجهة أو الهرب، وإثرى ذلك تظهر أعراض مختلفة تعود بالضرر على الجسم و تنهكه، إلا أنها لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا عند جميع الأشخاص، فكل واحد منهم نقاط ضعفه وإمكاناته الخاصة، ومن ثم إدراكه المميز للعوائق الحياتية .

وفيما يلي تصنيف لأهم الأعراض المختلفة للضغوط:

4-1. الأعراض العضوية: و هي متنوعة أهمها:

- تؤثر العضلات في الرقبة والظهر خاصة الإرتجان، الصداع، التوترى، برودة
- عسر الهضم، حموضة المعدة، غثيان، غازات، ألم بطني تشنجي.
- التغير في الشهية.
- بأنواعه ()
-
- عدم الانتظام في النوم، الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة، كوابيس و أحلام مزعجة.
- اضطرابات قلبية دورا نية، تسرع القلب، ضربات غير منتظمة.(سمير شيخاني، 2003 18).
-

(2001 118).

2-4. الأعراض النفسية:

- .
- التهاب الجلد.
- .
- إهتياج.
- الشعور بالخطر أو موت مدهميين.
- .
- تباطئ في التفكير.
- .
- الشعور بإنعدام القيمة.
- الشعور بغياب الهدف.
- .
- .
- فرط الحساسية.
- . (ماجد بهاء الدين السيد عبيد، 2008 34).

3-4. الأعراض الانفعالية:

إن الشخص الذي يتعرض للضغوطات النفسية تظهر لديه تغيرات انفعالية كثيرة، حيث نجده دائماً متقلب المزاج، عصبي جداً، سريع الغضب، عدواني، و يلجأ دائماً إلى . وينتج من هذا الاستغلال بذل طاقة و جهد كبيرين في العمل، بالإضافة إلى الاكتئاب وسرعة البكاء.

4-4. الأعراض الاجتماعية:

- عدم الثقة غير مبررة بالآخرين

- لوم الآخرين
 - نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة
 - تصيد أخطاء الآخرين
 - التهكم و السخرية من الآخرين
 - اه دفاعي في العلاقات مع الآخرين
 - تجاهل الآخرين
 - التفاعل مع الآخرين بشكل آخر غياب الاهتمام الشخصي (تفاعل يكتنفه البرود)
- (2000 45-46).

يتضح لنا أن للضغوط تأثير على النواحي الجسمية والنفسية والانفعالية والاجتماعية للفرد، وبذلك إحنوت في تأثيراتها على مختلف جوانب ومكونات الشخصية الإنسانية مما يؤكد لنا الدور الكبير الذي تلعبه الضغوط في مجرى حياتنا.

-5

:

تعد دينامية تفاعل التآثر والتأثير، مكون أساسي في طبيعة أية ظاهرة، فالضغوط النفسية تتبدى حاملة التآثر بعوامل تتجلى فيما يلي:

1-5. العوامل الثقافية والحضارية:

تظهر الضغوط متأثرة بعوامل مثل بنيان ووظيفة الأسرة والمجتمع، الطبقة الاجتماعية، عدد أفراد الأسرة، عدد حجرات السكن وما يكون عليه من نظافة، أساليب التربية وشكل العلاقات الناشئة بين الأفراد والسكن في الريف، والحضر، والأحياء الشعبية، كلها تؤثر وتتسبب في الضغوط.

2-5. العوامل الاجتماعية:

يشير الباحثون إلى أن كثرة الأبناء، الجيران، المنافسة، مختلف الميول والإتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية، كلها عوامل يمكن أن تكون

مصدرا للضغط، كما أن ضغوط الأحداث الشاقة في الحياة كفقد أو موت شخص عزيز أو

وبالتالي تكون هنا الضغوط هي الشعور بالوطة والإنضغاط الناتج من وجود موضوعات بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه و يكون معناها أيضا المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها.

3-5. لعوامل الإقتصادية:

تنشأ الظروف من تباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الإستجابة لها و الشعور بالوطة والعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم القدرة على التوافق مع الأوضاع الإقتصادية وذلك لعدة أسباب منها الفقر والبطالة، إنخفاض الإنتاج، التفاوت (فاروق السيد عثمان، 2001 219).

4-5. العوامل المهنية:

يكون معنى الضغوط الشعور بالوطة والعبء والثقل الناشئ من مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله مثل مركز الوظيفي، الرتب، الترقية، التمييز غير

5-5. العوامل المدرسية:

تنشأ الضغوطات من مجموع الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي مثل ضغط المناهج، العقوبات، القوانين المدرسية، الصارمة، ضغط الزملاء، إزدحام الفصول، وما يتوقعه الأهل من التلميذ، ضغط المدرس والإمتحانات مثال في الأشهر الأخيرة من العام الدراسي، حيث يتضاعف المجهود الذهني لديهم مما يؤثر على الجهاز العصبي الذي يترجم النشاط الذهني إلى توتر وإنفعال وإلى ضغط وإرهاق نفسي يتعايش معه ما دام الدأب في التحصيل مستمرا.

6-5. العوامل النفسية: من بينها ما يلي:

1-6-5. السمات الشخصية:

إن للسمات الشخصية أثر في إحداث الضغوط النفسية، فقد بين الباحث "أيزنك Izenk" أن الأفراد المنبسطين يبحثون ويفضلون المستويات المرتفعة الحدة في المثير الذي يستقبلونه بالمقارنة بما يختارونه الأفراد المنطويين مما يوضح أن المنبسطين أكثر احتمالاً للضغوط النفسية من الأفراد المنطويين، في حين بين الباحث " (petrie et all) على أن الأفراد الإنطوائيين كانوا أكثر احتمالاً للحرمان الحسي.

2-6-5. :

من المتغيرات النفسية المعرفية الهامة التي تؤثر في الضغوط النفسية فقد أوضح "ميلين وسويز" « mullen et suis » أن خاصية الوعي الذات تزيد من قدرة الفرد على تجنب المرض الذي تحدثه تأثيرات الضغوط. الذاتي يكونون أكثر يقظة لحالات التغيرات الداخلية في الجسم، و يكونو تقدير أنفسهم وأكثر احتمالاً لتخفيف التناقضات بين حالاتهم و المعايير الظاهرة كما يتحملون القيام ببعض التعديلات في سلوكهم و اتجاهاتهم بالأفراد منخفضي الوعي.

(هارون توفيق الرشدي، 1999، 33)

وخلاصة القول أن الضغط النفسي ينتج عن مثيرات وعوامل مختلفة، وهذه العوامل المسببة إختلف الباحثون في تحديد وتقديم تصنيف وتقسيم موحد لها، وذلك حسب الإطار النظري والتوجه الخاص بكل باحث.

6- النظريات التي تناولت الضغط النفسي:

إن الضغط النفسي يعد من المواضيع المهمة التي استقطبت العديد من الباحثين، اه الذي ينتمي إليه، و سنعرض فيما يلي أهم التناولات التي كان لها دورا كبيرا في تحديد مفهوم الضغط و إعطاءه معنى و مكانة عملية و هي:

1) نظرية هانس سيلي (Hans Selye):

نشر الطبيب الكندي 'هانس سيلي' (1907 - 1982)

الحياة و فيه قام بتبسيط مفهوم الضغوط و تقدم في دراستها، فلقد أشار هانس سيلي (Hans Selye) إلى أن كثير من العوامل البيئية يحول الجسم في حالة التوازن كالحرارة، البرودة، الألم، السموم و الفيروسات ... وغيرها، و تتطلب من الجسم الإستجابة لها، هذه العوامل تسمى الضواغط أو مثيرات الضغط و تتضمن أي شئ يتطلب من الجسم أن يعبئ إستجاباته لمواجهته والجسم يستجيب للضواغط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكميائية التي تعد الفرد للقتال أو التجنب.

(2006 24).

وبذلك يرى الباحث "سيلي هانس"

لتي أطلق عليها عرض "التكيف العام، فالجسم عادة يقابل التحدي للبيئة ويتكيف مع "سيلي" فإن عرض التكيف العام يتكون من ثلاث (03) :

- (التنبية) ALARM:

وفيها يتم إستشارة الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

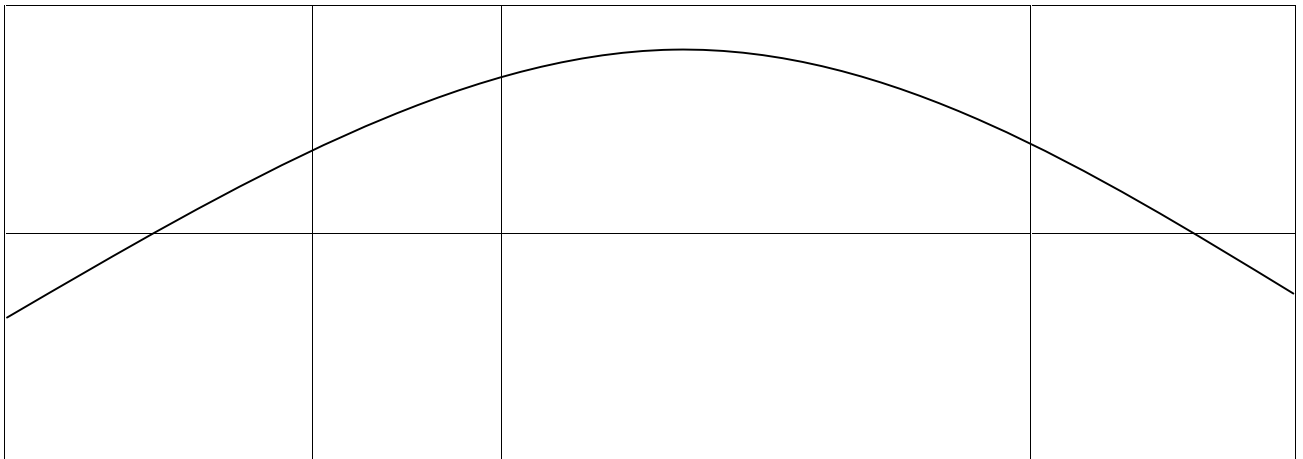
- (Résistance) :

وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفيسيولوجية التي تقع على كاهله وذلك بمقاومة مصدر التهديد، وعندما يكون الضاغط مستمرا يتم استنزاف طاقة الجسم على المقاومة و ي .

:(Ex. tension) -

وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة للتكيف، ويحدث الإنهيار الصحي ومعاناة الجسم من تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط وقد تظهر علامات إستجابة الإنذار من جديد، أو يموت .

() 2006 24).



المرحلة الثانية

(إستجابة التنبيه)

الإنهاك

(1): مراحل عرض التكيف العام وفقا لمنظور سيلبي

(دليلية عيطور، 1997 84)

- نظرية " « Walter Canon » :

يعتبر والتركانون أول من الذين إستخدموا عبارة الضغط في سنة 1935 وعرفه

رتباطها بإنفعال القتال أو المواجهة، ففي بحوثه على الحيوانات إستخدم عبارة الضغط الإنفعالي وقد بينت دراساته تغيرا في الوظائف الفزيولوجية للكائن الحي يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الادرينالين الذين يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطار .

"canon" وجود ميكانيزم أوآلية في جسم

الإنسان، تساهم في إحتفاظه بحالة الإتزان الحيوي « Homéostasie »
مواجهة التغيرات التي تواجهه، الرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بإنتهاء
الظروف و المواقف المسببة لهذه التغيرات ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يحل
بهذا التوازن، إذا فشل الجسم في التعامل معه. (شريفى ناوي هناء، 2005 59).

وهذا ما «Canon» ضغطا يواجه الفرد، وقد أولى إهتمامه بدور
الجهاز السمبتاوي الذاتي، لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة، وتمكين
الجسم من الإحتفاظ بالتوازن وإعادته إليه. وقد مهدت أعماله لأبحاث الباحث "هانس سلي"
« Hans Selye ».

- نظرية لازارو : lazarus :

انصب اهتمام الباحث " (lazarus) . التقييم الذهني ورد

" (canon)"

الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة. وأكد بصورة خاصة على التقييم
الذهني ومن ثم التحكم في الموقف المواجه وتصنيف فيما يتعلق بالضغط.

" (lazarus) ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر

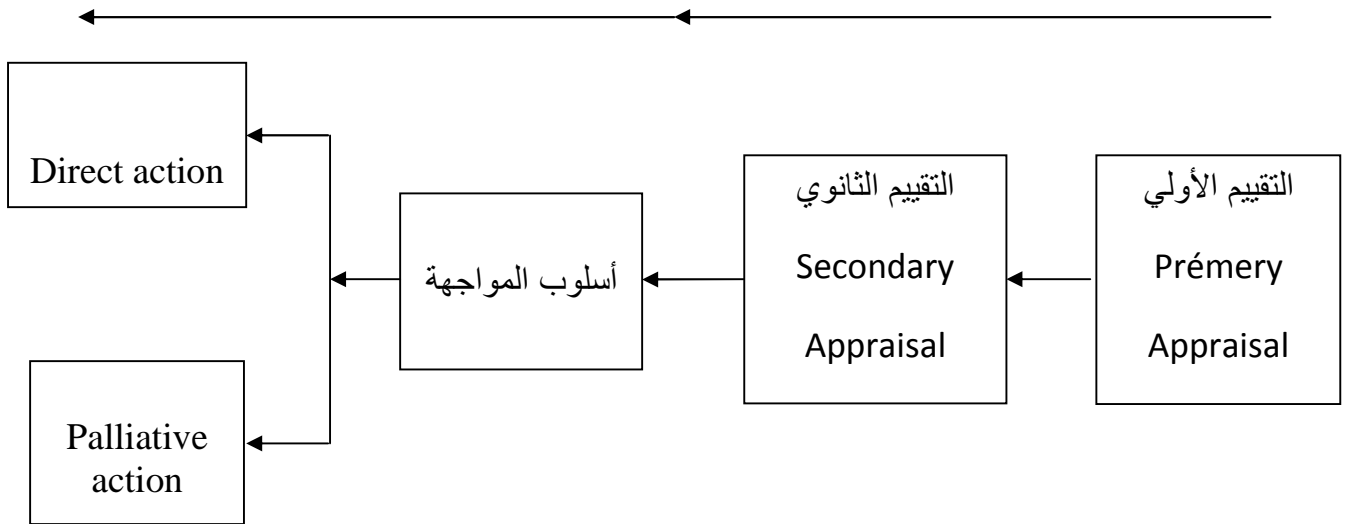
المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخياراته الشخصية مع الضغوط،
وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

- العوامل الشخصية
- العوامل البيئية والاجتماعية
- العوامل المتصلة بالموقف نفسه

إن إستعمال الفرد أساليب مواجهة غير فعالة يترتب عليها معاناته من الضغط
النفسي، والعمليات العقلية والمعرفية المسؤولة عن إدراك وتقييم الموقف وتحديد طبيعة
الإستجابة، هي التي تعرف بمفهوم المواجهة حيث يعرفه الباحث لازاروس (lazarus)

(Folkman) 1984: أنه جهد أو محاولة معرفية وسلوكية دائمة التغيير هدفها إدارة المواقف الخارجية و الداخلية الضاغطة على الإنسان والتي ينظر إليها تفوق إمكانياته الشخصية العامة. (هارون توفيق الرشيدى، 1999 42) .

مرحلة التقييم



(02) نموذج المواجهة للزاروس

(يخلف عثمان، 2001 54-52)

هناك العديد من النظريات التي إهتمت بدراسة الضغوط بإعتبارها ظاهرة إنسانية وبيولوجية وإجتماعية ولا بد أن تنتهي هذه الابحاث إلى نتائج وقواعد ومبادئ وقوانين مختلفة ولكنها تتكامل فيما بينها لنسير غور طبيعة هذه الظاهرة وتكشف عن أبعادها.

-7

:

إن كل ردود الأفعال لمتطلبات الضغط النفسي تقود الفرد للإستجابة لتحديات المواجهة لمواقف الضغط إذ تظهر أعراضا جسيمة ونفسية في علاقة الفرد بالمواقف النفسي على الجوانب الجسمية والنفسية

والأدائية للفرد وهي:

1-7. تأثير الضغوط على الـ : (الأثار السيكوسوماتية):

- الأمراض السيكوسوماتية التي تصيب الجهاز الهضمي ومنها:
والأمعاء، وفقدان الشهية للطعام، والشرة العصبي (في بعض الأحيان)، والإسهال
....
- الأمراض السيكوسوماتية في الجهاز الدوري و منها:
: إرتفاع ضغط الدم الجوهري، الصداع النصفي.
أمراض الشريان التاجي، الذبحة الصدرية والجلطة الدموية.
- الأمراض السيكوسوماتية في الجهاز التنفسي ومنها:
- الأمراض السيكوسوماتية في الجهاز العضلي ومنها:
إلتهاب المفاصل الروماتيزمي، وعرف النسا واللمباحو.
- الأمراض السيكوسوماتية في جهاز الغدد الصماء و منها:
تضخم الغدة الدرقية و البول السكري.
- الأمراض السيكوسوماتية في الجلد ومنها: الإرتكايما، الأكريميا، العنقية وإلتهاب
.
- الأمراض السيكوسوماتية في الجهاز التناسلي منها:
...

2-7. تأثير الضغوط على صحة النفسية:

1-2-7: الجوانب الإنفعالية:

- زيادة التوتر.
- زيادة معدل الوسواس القهرية
- التغير في سمات الشخصية
- زيادة القيود الإنفعالية والاخلاقية
- ظهور الإكتئاب والإحساس بالعجز
- إنخفاض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد
- التهيجية "أي التهيج المفرط أو غير السوي"

- الخوف و نوبات الهلع و الذعر وانعدام القيمة
- الشعور بالذنب، والتشاؤمية المتزايدة والشعور باليأس، وفقدان الأمل
- الحركات العصبية والإرتعاش، والتكثيرة البادية على الوجه
- الأرق الليلي وعدم القدرة على النوم
- فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام
- الإحساس بالاحباط وتكرار السلوكات النمطية
- الشكوى من مشكلات جسمية غير واقعية و توهم المرض والإحساس بالوهن.

(محمد عبد السلام يونس، 2008 165).

2-2-7. معرفية:

- ضعف مدى الإنتباه والتركيز.
- إضطرابات القدرات المعرفية.
- تدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى.
- زيادة معدل الأخطاء.
- تدهور قوى التنظيم والتخطيط طويل المدى.
- زيادة الإضطرابات المعرفية.

3-2-7. الجوانب السلوكية:

- البطء في العمل والتغيب المتكرر/
- عدم الإهتمام بالمظهر الخارجي.
- تغيرات في عادات الأكل (إنخفاض أو زيادة إستهلاك الطعام).
- زيادة التدخين وتناول القهوى أو تناول الكحوليات.
- سوء إستخدام العقاقير.
- زيادة مشكلات الكلام.

-
-
- الشك و عدم الإطمئنان الزملاء والأقارب والميل لإلقاء اللوم على الآخرين.
- تجاهل المعلومات الجديدة.
- توزيع المستويات على الآخرين.
-

3-7. تأثير الضغوط على الأداء المهني:

- عدم القدرة على حل المشكلات والحكم والتقدير، وضيق القدرة على إدراك التفاعل
- الشعور المرتفع باليقظة والحذر والوعي والإدراك واللجوء إلى أنواع من التفكير
- (2006 82-86) .

-
- إحلال التفكير النمطي الجامد المتصلب بدلا من الإستجابة الإبتكارية.

نستنتج بأن الضغوط النفسية تحدث آثاراً للفرد وتزداد الآثار حسب هذه الضغوط ويمتد الأثر ليشمل محيط الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه.

-8 :

هناك العديد من الطرق التي قدمت لأجل علاج الضغط وكل واحدة بأسلوبها الخاص ونحن نكتفي بعرض البعض منها:

.1-8 :

هي الأدوية التي يعطيها الطبيب للمريض والهدف منها هو التخفيف من حدة الضغوط و من بين تلك الأدوية نجد:

• les anxiolytiques :

تعمل على التخفيف من قلق الخوف، الانفعال والتي تؤدي في معظم الأحيان إلى التعب ومن بينها:

نوروليتيك (les neurolytiques) مضادات الأستامين (l'anti-histaminiques) البروكسيلامين (prexylamine).

• (les anti depressantes) :

وهي تساعد على التخفيف من شدة أو حدة الإكتئاب الذي يصاحبه الشخص لمدة معينة، ومن بين هذه المضادات:

كلامبيرامين (clamipramine) ، لاروكسيل (laroxyl)، أنافرنيل (anafranil) دكيسبرامين (descipramine).

(1998 34).

2-8. : و يتضمن ما يلي:

• :

إبتكر علماء النفس بعض الوسائل التي يمكن ممارستها ذاتيا للتخفيف من الضغط و ذلك بإقناع الفرد نفسه بنفسه، و يجب أن تقاس قدرته على المرونة و التكيف السريع مع المتغيرات، و يجب أن لا تخاف من توجيه الأسئلة لنفسك بإستمرار حتي تتمكن من الإجابة

/

ما هو جوهر حياتي بجانب تلك المشاكل التي تعترض حياتي اليومية؟

وينصح هؤلاء المرضى بالألفة مع الأحداث الحياتية أي الرضا بها والإهتمام والدعوة إلى التكيف، وفوق كل هذا، يجب أن يكون للإنسان قدرات على التنبؤ بحدوث الحدث قبل وقوعه وبالتالي تكون لديه الفرصة للإستعداد التام للموقف الطارئ والتجاوب معه. (حسين مصطفى عبد المعطي، 1998 35).

• :

تؤدي عملية الإسترخاء إلى إستجاب فيزيولوجية تتمثل في إنخفاض نشاط الجسم مثل التنفس، الدورة الدموية، ولقد إقترح الباحثين " (benson) التعليمات بعض (peterz) التي يجب أن تتبع في عملية الإسترخاء كل عضلات الجسم والتنفس عن طريق الأنف، ويجب الإستمرار على هذه الطريقة لمدة تتراوح بين 10 20 دقيقة، وعند فتح العين يجب الانتظار بعض الدقائق قبل النهوض، وإن لم يجد في عملية الإسترخاء للمرة الأولى الراحة وإزالة التوتر فعليه الإستمرار في العملية دون فشل كما يجب تطبيقها بعد ساعتين من الأكل. (Burger (N), 1994, p4).

3-8. : يتضمن عدة تقنيات منها:

• إعادة التقييم المعرفي:

تساعد هذه الطريقة على إعادة التفكير في الضغوطات إلى معظمها نفسه المنشأ، وهذا يعني أن تفسيرنا للحدث أو الحالة النفسية هي العنصر الأساسي وبالتالي تكون له ام للموقف الطارئ والتجاوب معه.

• :

وهي تقنية من أقدم الطرق التي تتغير من حالة القلق والضغط التي يعانيها الغنسان من خلال التركيز المنظم للانتباه. ولقد أثبتت الدراسات والأبحاث الفيزيولوجية للضغوط. ويوضح الباحث " (Benson) أن التأمل له خصائص وشروط يتحقق من خلالها وهي:

- البيئة الهادئة:

إذ أثبتت الدراسات أن البيئة الهادئة ضرورية في الجلسات الأولى بحيث أن البيئة الهادئة تسهل التعلم السريع و الفعال مقارنة بالبيئة التي توجد بها مشتتات.

- الوضعية الخاصة:

إذا أن التأمل يتطلب وضعية خاصة للجسم فيفضل عند البدء في التأمل أن تجلس جلسة مريحة تسمح لظهرك أن يكون مستقيماً قدر الإمكان أو إجلس على ركبتك وظهرك مستقيماً أو أجلس على الأرض وظهرك مستنداً الى حائط واحرص على جلسة مريحة مستقيمة ومعتدلة و استخدم وضعيات تسمح الإسترخاء.

- التدريب المنظم:

فالتدريب المنظم له اهمية كبيرة للتطبيق الفعال للتأمل في مجال تخفيف الضغوط النفسية، وينصح الخبراء بأن يقوم المتدرب على التأمل بالتدريب مدة 20 دقيقة مرتين أسبوعياً. (هارون توفيق الرشيدى، 1999 198 - 204).

❖ ومجمل القول مما تطرقنا إليه أنه تتعدد مجالات علاج () وذلك بتعدد الأسباب المؤدية إليه و يتعدد أنواعه وتأثيرته، وكذلك تعدد استجابات الفرد للضغوط فلكل إنسان إستجابته المميزة والمختلفة عن الآخر.

9- الوقاية من الضغط النفسي:

9-1. السيطرة على النفس:

تتناسب ظروف السيطرة على النفس مع الذين يرغبون في تغيير بعض السلوكات لديهم و ذلك بإتباع الخطوات التالية:

- لائحة جيدة للسلوك المراد تغييره.
- التفكير في الطريقة التي تمكننا من تعديل هذا السلوك.
- القيام بتشجيع أنفسنا إذا ما حققنا بعض التغييرات في السلوك المراد تغييره.

9-2. :

يلعب النوم الكافي دوراً في إصلاح اضرار اليوم، وذلك بالنوم مدة ملائمة و كافية والتي تختلف من شخص لأخر حسب السن والجهد الجسمي أو المعنوي وعلى الفرد الذي يواجه مواقف ضاغطة أن يلتزم ببعض الشروط المتمثلة في تقادي المنبهات كالكهوهة ول العشاء مبكراً، التجوال والإستجمام، محاولة قراءة كتاب أو مشاهدة التلفيزيون.

3-9. الرياضة:

يفضل ممارسة الرياضة أو تمارين رياضية يوميا، إذ تشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة تساهم في حماية الإنسان من أمراض القلب والاعوية الدموية، كما أنها تعد دينامية من أنجح الطرق للوقاية من الضغط النفسي، وتكمن أهميتها في أنها عند القيام بتمارين رياضية يتم خلال هذه العملية حرق الأدرينالين التي هي مادة كيميائية يفرزها الجسم حين يكون في موقف الضغط. (WILKISON G. 1999, p39)

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال تناولنا لمتغير الضغط النفسي أن هذا الأخير له تأثير كبير على حياة الفرد والطالب الجامعي بصفة خاصة حيث يعتبر من الأمور التي يصعب تجنبها في الحياة، غير أنه بالإمكان التخلص من الضغط النفسي أو التقليل من حدته على الأقل ومن تأثيره على الصحة النفسية والعقلية والجسمية وذلك عن طريق إتباع طرق العلاج والوقاية المناسبة له.

الفصل الثاني

الفعالية الذاتية :

تمهيد الفصل

- 1-تعريف الفعالية الذاتية
- 2-طبيعة و بنية الفعالية الذاتية
- 3-خصائص الفعالية الذاتية
- 4-مصادر الفعالية الذاتية
- 5-أبعاد الفعالية الذاتية
- 6-توقعات الفعالية الذاتية
- 7-أثار الفعالية الذاتية
- 8-النظريات المفسرة للفعالية الذاتية
- 9-التحليل التطوري للفعالية الذاتية

خلاصة الفصل

تمهيد الفصل:

تعد الفعالية الذاتية إحدى المفاهيم النظرية و العلمية التي تحظى بأهمية كبيرة في علم النفس الحديث إذ تقوم بتوجيه سلوك الفرد وتعمل على تحقيق أهدافه لأن المعتقدات والأحكام التي يمتلكها الفرد حول قدرته تلعب دورا هاما في التحكم بالبيئة وهو ما يرفع القدرة على الإنجاز والنجاح ويتضمن هذا الفصل بعض التعريفات للفعالية الذاتية، طبيعة الفعالية وبنيتها، الخصائص، المصادر، الأبعاد، التوقعات، الآثار وكذا كل من النظريات المفسرة للفعالية الذاتية والتحليل التطوري لها.

تعريف الفعالية الذاتية:

الفعالية الذاتية هي قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك كما تعني أيضا التوقعات أي توقعات النتيجة النهائية المتحققة من إدراك النتائج المحتملة على نشاط.

• تعريف شوارتزر (shwurtzer):

يذهب الباحث شوارتزر في تعريفه للفعالية الذاتية إلى كونها:

" تشير إلى الفرد و تشير إلى السيطرة على النشاط الشخصي للفرد أو قوته"

*يعني الباحث أن الفعالية الذاتية هي قدرة الفرد على التحكم في نشاطاته أو أعماله.

وفي تعريف آخر له يعتبر الفعالية الذاتية: " عملية معرفية عاملة تحدث توقعات

يتمكن الفرد بموجبها من حلّ المشكلات و مواجهة التحديات الجديدة"

*يقصد هنا بالفعالية الذاتية على أنها تصور الفرد قدرته على مواجهة ما يعترضه

من تحديات.

• تعريف مافيز (Mavies):

يعرّف مافيز الفعالية الذاتية بأنها: "حكم شخصي للفرد حول قدراته على أداء مهمة

معينة" (ماكجروهيل لندا، دافيدوف، 1983، ص 35).

*يفسر الباحث الفعالية الذاتية على أنها إعتقاد الفرد بقدرته على إنجاز الأشياء.

• تعريف باندورا (bandoura):

يعرف باندورا الفعالية الذاتية بأنها: "اعتقادات الفرد حول قدرته على تحقيق مستويات من الأداء تؤثر على الأحداث التي تمتس حياته وشعور الفرد بأنه قادر على فعل شيء ما في مواجهة الأحداث وأنها تحت سيطرته غالباً".

*يذهب باندورا في تفسيره للفعالية الذاتية على أنها إيمان الفرد بقدرته على التأثير في الأحداث. (جولتان حسن حجازي، 2013، ص419).

• تعريف دوفان و والكر (Dovan et Walker)

يعرف الباحثان الفعالية الذاتية بأنها: "القدرة أو الإمكانية على أداء السلوك المطلوب و من ثم التأثير في العمليات و مجريات الأمور". (رشيد رزقي 2011، 2012، ص30).

*يتبين لنا من خلال هذا التعريف أن الفعالية الذاتية هي التمكن من القيام بالسلوك للسيطرة على الأمور.

• تعريف الشعراوي:

قام الباحث بتعريف الفعالية الذاتية على أنها: "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعتبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعتدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة للإنجاز ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية: الثقة بالنفس والمقدرة والتحكم في ضغوط الحياة وتجنب المواقف التقليدية والصمود أمام خبرات الفشل والمثابرة على الإنجاز.

(علاء محمود الشعراوي، 2000، ص297).

*يقصد الباحث هنا من الفعالية الذاتية أنها تلك المعتقدات التي يمتلكها الفرد عن قدراته على أداء الأشياء وتجاوز المصاعب وتحدي الفشل.

2- طبيعة و بنية الفعالية الذاتية:

الفعالية الذاتية هي مجموعة متميزة من المعتقدات أو الإدراكات المرتبطة أو المتداخلة لتنتج مجموعة من الوظائف المتعلقة ب:

- الضبط الذاتي لعمليات التفكير.

-الدافعية.

-الحالات الإنفعالية الفيزيولوجية.

(فتحي محمد الزيان، 2005، ص508).

ويؤكد باندورا أن فعالية الذات تعمل على تنظيم و تفعيل السلوك و ضبطه من خلال عوامل داخلية أساسية هي:

2-1. العوامل المعرفية:

يرى باحثوا النظرية المعرفية الإجتماعية أن الشعور والإحساس بفعالية التنظيم الذاتي يؤثر في النشاط المعرفي الذي ينعكس بدوره على التفاعلات الفرد حيث يرقى بها أو يعمل بالعكس على إضعافها وعليه فإن سلوك الفرد بصفته هادفاً تنظمه آراء وأفكار أو تصورات معرفية تشمل على أهداف الشخصية تتأثر بشكل مباشر بإدراكنا لقدراتنا فكما نمت الإحساس بفعالية الذات كانت الاهداف السلوكية الصحية التي يصنعها الناس لأنفسهم عالية ومتقدمة وراقية وكذلك رغباتهم و قدراتهم في تحقيقها أيضاً كبيرة جداً. (معاوية محمود أبو غزال، شفيق فلاح علاونة، سنة 2010، ص37).

2-2. عوامل ذات صلة بالدافعية:

أما العوامل ذات الصلة بالدافعية فإن إدراك فعالية في وجه الصعوبات والتحديات التي يعترض طريق حياتهم فكلاً كان الشعور بالفعالية الذاتية كبيراً بذلت جهود كبيرة لتحقيق النجاح و إنجاز الأداء حيث نجد أن الافراد الذين يتمتعون أو يتميزون بفعالية ذاتية عالية

هـمأكثر مثابرة في اعمالهم وجهودهم من غيرهم بينما الذين يعانون من ضعف أو إنخفاض القدرات والثقة بالذات فهم عرضة للعجز ويستسلمون لليأس.(هدى الخلايلة، 2011،ص42).

2-3. العوامل الإنفعالية:

الإحساس بالفعالية و إدراكها يؤثر على إستجابات الفرد الإنفعالية حيث يحدد مستوى التوتر أو الإكتئاب الذي قد ينجم جراء تعرض الإنسان لمواقف ضاغطة و صعبة فالافراد الذين لديهم ثقة عالية في قدراتهم على مواجهة وتحدي تهديدات محتملة هم أقل توترا وأكثر ثقة وتركيزا في أدائهم و إنجازهم ما يزيد من قدراتهم على بذل الجهد، بينما الذين يعتقدون أنه لا قدرة ولا ثقة لديهم على إدارة تهديد قد يواجهونه تجدهم يعانون من حالات التوتر والقلق والإنفعالية الشديدة التي قد تؤدي إلى سوء التوافق في الحياة. (عبد الله أبو تينة، هدى أحمد الخلايلة، سنة 2011، ص103).

2-4. عوامل ذات صلة بالإختيار:

من خلال عوامل الإختيار بإمكان الفرد أن يؤثر في مسار حياته، فقد يكون للفعالية الذاتية دور هام في اختيار النشاط الذي يريد الفرد ان يمارسه كما أن الغحساس بالفعالية دور هام في إختيار البيئة التي يريد الفرد أن يتفاعل معها وبالتالي فإن الأشخاص الذين لديهم شعور ضعيف بالفعالية لمواجهة موقف ما يعملون بجد لتجنبه.

(مفتاح محمد عبد العزيز 2010، ص 165، 166).

كما أن التصنيف النظري لتوقعات الفعالية الذاتية يرتبط بنظرية العزو (la théorie de l'attribution) بصورة وثيقة، فالفرد الذي لديه فعالية ذاتية في مجال معين فهو في الغالب يعزو سبب فشله في هذا المجال إلى عامل من الجهد المبذول كما أن الذي لديه

فعالية ذاتية منخفضة فإنه يعزو فشله إلى ضعف قدراته الذاتية. (كمال أحمد الإمام النشاوي، سنة 2006، ص 81).

كما وضح باندورا أن طبيعة الكفاءة الذاتية تتضمن قدرات إنتاجية تنظم فيها المهارات المعرفية والاجتماعية عبر مسار متكامل من السلوك الملموس للتعامل مع عدد كبير من الاهداف وان الإهتمام لا يكون حول المهارة التي يمتلكها الشخص بل على الحكم حول ما يستطيع الفرد فعله من خلال قدرتهم في التغلب على الصعوبات المتعلقة بأداءها. (حنان فخري أبو عليان، سنة 2011، ص 122).

*يتضح لنا هنا أن الفعالية الذاتية تعتمد على عوامل معرفية وإنفعالية وكذلك على دافعية الفرد و إختياره تنظيم سلوكه ومنه يتبين لنا أهمية هذه العوامل.

3- خصائص الفعالية الذاتية:

للفعالية الذاتية خصائص عدة نذكر منها ما يلي:

- 3-1. مجموعة الأحكام و المعتقدات والمعلومات من مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.
- 3-2. ثقة الفرد في النجاح و أداء عمل ما.
- 3-3. وجود قدر من الإستطاعة سواء كانت فيزيولوجية أم عقلية أم نفسية بالاضافة إلى توفر الدافعية في الموقف.
- 3-4. توقعات الفرد في المستقبل
- 3-5. إنها لا تركّز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أداءه مع ما يتوافق لديه من مهارات.

3-6. هي ليست سمة ثابتة ومستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه أي أنها نتاج للقدرة الشخصية.

3-7. إن فعالية الذات ترتبط بالتوقع و التنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرات الفرد وإمكاناته الحقيقية فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفعالية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.

3-8. تتحدد فعالية الذات بالعديد من العوامل مثل: صعوبة الموقف كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد.

3-9. إن فعالية الذات ليس مجرد إدراك وتوقع فقط لكنها يجب أن تترحم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها وهذه الخصائص يمكن من خلالها إخضاع فعالية الذات الإيجابية للتنمية والتطوير وذلك بزيادة التعرض للخبرات التربوية المناسبة.

(غالب بن محمد علي، 2008، ص 87، 86).

* تتميز الفعالية الذاتية بخصائص كثيرة قمنا بتلخيصها قدر الإمكان في تسع نقاط أساسية.

4- مصادر الفعالية الذاتية :

يرى باندورا بوجود أربعة مصادر أساسية للفعالية الذاتية وهي:

• الإنجازات الأدائية:

هو أهم مصدر للمعلومات حول الفعالية الذاتية. و يظهر ذلك من خلال الأنشطة العادة للفرد وممارساته اليومية حيث تشكل محاولات الإنسان الأداء الجيد والإنجاز والتفوق

الذي سيبنى وينمي إحساس الفرد بفاعليته الذاتية ويزيد من ثقته في قدرته على ممارسة وأداء السلوك الملائم.

بينما إخفاقه في ممارسة السلوك يصاحبه الشعور باليأس والتشاؤم والإحساس بالعجز وانعدام ثقته في ذاته لذلك تعدّ الإنجازات الأدائية أهم مصادر الفعالية الذاتية كونها تتبع من خبرات الفرد الحقيقية و ممارساتها الأدائية الناجحة

(مفتاح محمد عبد العزيز 2010، ص 162، 163).

* و تبين لنا فيما سبق ذكره عن الإنجازات الأدائية أن:

- الأداءات الناجحة التي يقوم بها الفرد معتمدا فيها على نفسه يكون لها تأثير كبير على فعاليته الذاتية.
- كما أن نجاح الفرد في أداء عمل ما يزيد من فعاليته الذاتية في تخطي الصعوبات.
- و الإخفاق المتكرر يؤدي إلى انخفاض الفعالية الذاتية لا سيما عند بذل الفرد لأقصى ما لديه من مجهودات.

• النمذجة أو الخبرات البديلة:

و تعني التعلّم عن طريق الملاحظة حيث يقوم الفرد هنا بملاحظة الآخرين لكي يتعلم و يستفيد من خبراتهم فتقليد النماذج الإيجابية يعلّم الفرد مهارات مفيدة و يشعره بفاعليته الذاتية لأنه قادر على تحقيق إنجازات إيجابية مثلهم.

(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 163).

و يقصد بهذا أن الناس يتمكنون من معرفة قدراتهم من خلال مقارنةهم لغيرهم و أن خبرات الآخرين و نجاحاتهم تعدّ كلّها مصدرا لتنمية الفعالية الذاتية.

• الإقناع الاجتماعي:

يعتبر مصدر تأثير هام يعمل على تنمية الفعالية الذاتية حيث يعتمد الناس على آراء الآخرين و انطباعاتهم بصفة كبيرة للاقتناع بقدراتهم على تحقيق إنجازات هامة في حياتهم. (عثمان يخلف، 2001، ص 106).

* حيث تتأثر الاعتقادات حول الذات بآراء الآخرين، و يشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع و الدعم التي يتلقاها الفرد من الغير فمثلا: يمكن للآباء أو الأصدقاء أو المعلم إقناع المتعلم لفظيا بقدرته على النجاح فالإقناع الاجتماعي يزيد بقدرته على النجاح فالإقناع الاجتماعي يزيد من مستوى الفعالية الذاتية للفرد.

• الحالة الفيزيولوجية والانفعالية:

للبنية الفيزيولوجية و الانفعالية تأثير على الفعالية الذاتية للفرد وعلى مختلف مجالات و أنماط الوظائف العقلية والمعرفية والحسية و العصبية لديه، وتوجد ثلاث أساليب لزيادة أو تفعيل إدراكات الفعالية الذاتية و هي:

أ- تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية

ب- تخفيض مستويات الضغط و النزاعات و الميول الانفعالية السالبة

ت- تصحيح التفسيرات الخاطئة التي تعترى الجسم

كما تؤثر الحالات المزاجية على الانتباه و على تفسير الفرد للأحداث و إدراكها وتنظيمها و تخزينها و استرجاعها من الذاكرة، و بصورة عامة تؤثر الحالة المزاجية الانفعالية أو الدافعية على إدراك الفرد لفعاليته و على الأحكام التي يصدرها. (فتحي محمد الزيات، 2001، ص 517).

ويمكن من خلال الحالة الفيزيولوجية أن يتمكن الناس من تحديد ومعرفة مدى ثقتهم و قدرتهم على ممارسة سلوكيات معينة بناءا على مؤشرات فيزيولوجية داخلية.

فالأفراد الذين لا تظهر عليهم علامات الاستثارة الفيزيولوجية عند مواجهتهم للمواقف لديهم إحساس متزايد بالفعالية الذاتية على مواجهة ذلك التحدي بنجاح

(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 164).

ويرى باندورا أن الأفراد يستخدمون مصادر الفعالية الذاتية للحكم على مستوى الفعالية الذاتية لديهم إذ كلما كانت هذه المصادر موثوقا بها كلما ازداد التغيير في إدراك الفرد لذاته كإنسان قادر على السيطرة و على حلّ المشكلات.

(محمد أبو هاشم، 2003، ص 44).

*إتضح لنا فيما سبق أن للحالة الفيزيولوجية والإنفعالية للفرد تأثير كبير على فعاليته باعتبارها من بين مصادر الفعالية الذاتية.

5- أبعاد الفعالية الذاتية

قام باندورا بتحديد ثلاثة أبعاد تتغير الفعالية الذاتية تبعاً لها و هي:

1-5. قدر الفعالية:

ويختلف تبعاً لطبيعة الموقف و صعوبته و يتضح قدر الفعالية عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبات و الإختلافات بين الأفراد في الفعالية الذاتية و يتحدد هذا البعد من خلال صعوبة الموقف و يظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب لذلك يطلق على هذا البعد مستوى صعوبة المهمة.

ويؤكد باندورا أن طبيعة التحديات التي تواجه الفعالية الذاتية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستويات الانقاذ، بذل الجهد، الدقة، الإنتاجية، التهديد، التنظيم

الذاتي المطلوب فمن خلال التنظيم الذاتي فإن الفرد لديه الفعالية لينجز عملا ما بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات التراجع عن الأداء.

(غالب بن محمد علي، 2008، ص 85).

5-2. العمومية:

وهو انتقال الفعالية الذاتية من موقف إلى مواقف مشابهة فالفرد مثلا يمكنه النجاح في أداء المهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة.

وتتحدد العمومية حسب باندورا من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة وأنها تختلف لاختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة والطرق التي تعتبرها عن الامكانيات و القدرات السلوكية المعرفية و الوجدانية و من خلال التفسيرات الوصفية للمواقف. (خصائص الشخصية المتعلقة بالسلوك الموجه).

(غالب بن محمد علي، 2008، ص 86).

5-3. القوة:

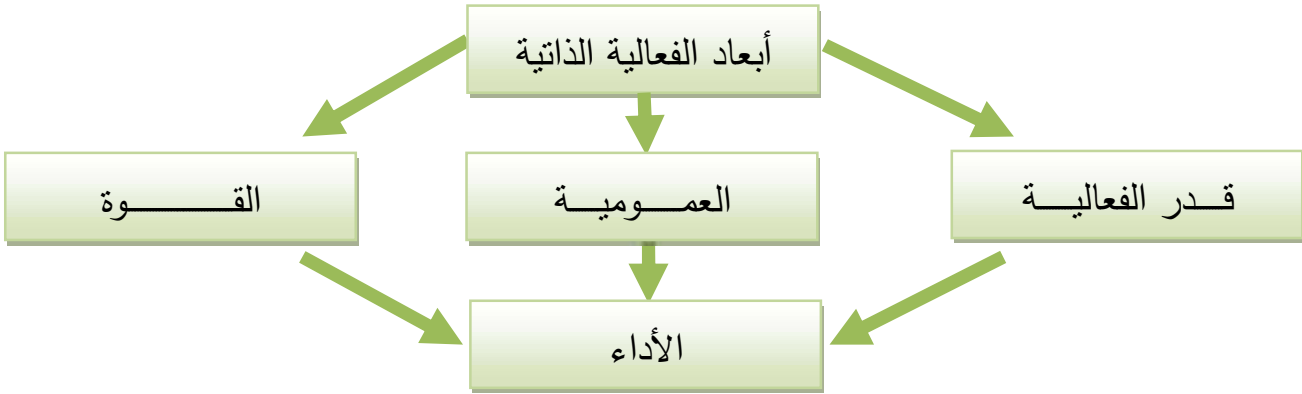
المعتقدات الضعيفة عن الفعالية الذاتية يجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه ويتابعه ولكن الأفراد ذوي قوة الاعتقاد بفعالية الذات في أنفسهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف ولا قدرة المرتفعة التي تمكن من اجتياز الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح.

(غالب بن محمد علي، 2008، ص 87).

* يتضح لنا من خلال ما سبق أن الفرد عندما يكون لديهم اعتقاد بقوة فعاليته الذاتية فإن ذلك يجعله قادرا على مواجهة أدائه الضعيف فمثلا: إذا تحصل تلميذان على علامات متدنية في مادة تعليمية ما فيظهر أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف وهنا

تكون الفعالية الذاتية مرتفعة بينما التلميذ الآخر عكس ذلك كليا فتكون فعاليته الذاتية منخفضة.

والشكل الآتي يبين أبعاد الفعالية الذاتية حسب باندورا:



الشكل رقم (5) يبين أبعاد الفعالية الذاتية

(غالب محمد علي، 2008، ص 87).

6- توقعات الفعالية الذاتية:

يؤكد باندورا على وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فعالية الذات و لكل منهما تأثيراته القوية على السلوك و هما:

6-1- توقعات مرتبطة بفعالية الذات:

وتتعلق بإدراك الفرد قدرته على أداء سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد الفرد على تحديد قدرته على القيام بسلوك ما أولاً، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق.

6-2- توقعات مرتبطة بالنتائج:

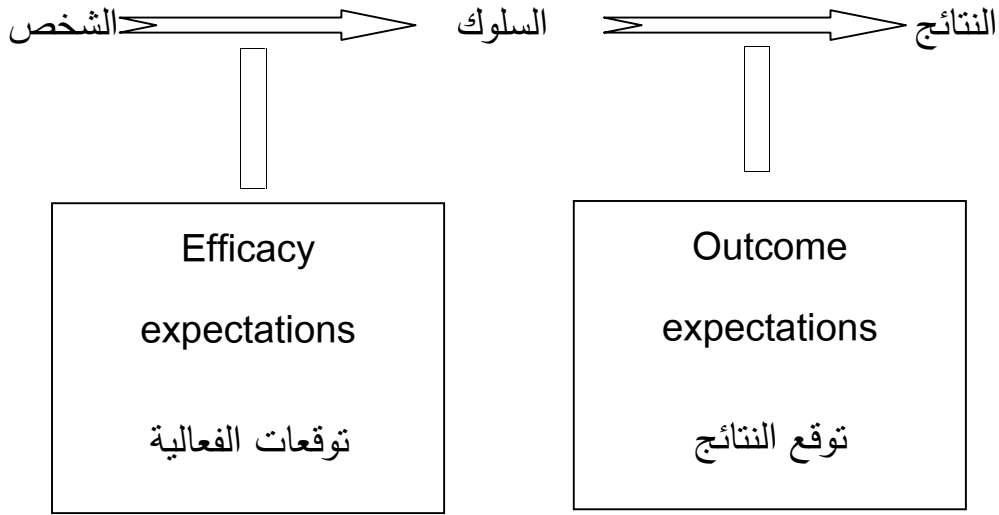
تعني أن الاعتقاد بأن النتائج يمكن أن تكون من الإنخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة في حين أن التوقعات الخاصة بالفعالية الذاتية مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال حيث تعمل التوقعات الإيجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق على النحو التالي:

أ- الآثار البدنية السلبية التي ترافق السلوك، وتتضمن الخبرات الحسية السارة والألم وعدم الراحة الجسدية.

ب- الآثار الاجتماعية السلبية والإيجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتعبيرات الإنتباه والموافقة والتقدير الاجتماعي والتعويض المادي ومنح السلطة، أما الآثار السلبية فتشمل عدم الإهتمام وعدم الموافقة والرفض الاجتماعي والنقد والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات.

ج- ردود الفعل الإيجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد: فتوقع التقدير الاجتماعي والإطراء والتكريم والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق في حين أن توقع خيبة أمل الآخرين و فقدان الدعم و نقد الذات يؤدي إلى مستوى ضعيف من الأداء.

والشكل التالي يوضح العلاقة بين توقعات الفعالية الذاتية وتوقعات النتائج:
الشكل رقم (6) يمثل العلاقة بين توقعات الفعالية الذاتية و توقعات النتائج



الشكل رقم(06) العلاقة بين توقعات الفعالية الذاتية و توقعات النتائج

(بندرين محمد حسن الزيادي العتيبي، 2008/2007، ص26-27).

*يتضح لنا هنا أن لتوقعات الفرد حول فعاليته الذاتية وإدراكه لمدى فعاليته الثر الكبير في مساعدته على تحديد مقدار الجهد الذي يمكنه بذله، فتعمل التوقعات الإيجابية كحوافز تدفعه إلى الأمام والعكس بالنسبة للتوقعات السلبية.

7-أثار الفعالية الذاتية:

وجد باندورا أن أثار الفعالية الذاتية يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات أساسية و هي : العملية المعرفية، الدافعية، الوجدانية وعملية إختيار السلوك.

7-1-العملية المعرفية: وجد باندورا أثار الفعالية الذاتية على العملية المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة حيث تؤثر على أهداف الفرد و توقعاته كما تؤثر أيضا من خلال مفهوم القدرة وذلك من خلال مدى إعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة.

7-2- العملية الدافعية: كما أن إعتقادات الأفراد حول فعاليتهم الذاتية لها دور في تحديد مستوياتهم الدافعية حيث توجد ثلاث نظريات تفسر الدوافع العقلية منها:

نظرية العزو السببي التي تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفعالية يعززون فشلهم إلى الجهد غير الكافي أو إلى الظروف الموقفية غير الملائمة، بينما الأفراد منخفضوا الفعالية يعززون فشلهم إلى إنخفاض في قدراتهم.

وفي نظرية توقع النتائج: تنظم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددًا سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة.

بينما تشير نظرية الأهداف المدركة إلى أن الأهداف الواضحة والتي تتضمن تحديات تعزز العملية الدافعية وتتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثرها بتنظيم الدوافع والأفعال.

7-3- العملية الوجدانية: تؤثر إعتقادات فعالية الذات في كم الضغوط والإحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد كما يؤثر على مستوى الدافعية حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفعالية الذات أكثر عرضة للقلق والإكتئاب في حين يتيح إدراك فعالية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الإنسحابي من المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب.

7-4- عملية إختيار السلوك: تؤثر فعالية الذات على عملية إنتقاء السلوك ولذلك فإن إختيار الأفراد للأنشطة التي يقبلون عليها مرهون لما يتوفر لديهم من إعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل ما دون غيره. (بندر بن محمد حسن الزيايدي العتيبي، 2008/2007، ص 35-36).

*يتضح لنا من خلال ما أشار إليه باندورا أن للفعالية الذاتية تأثيرا واضحا على العمليات المعرفية لديه وكذا مستوى دافعيته للقيام بالأشياء وإنفعالاته الوجدانية ومن ثم في كيفية إنتقائه للسلوك المناسب لنشاطاته.

8- النظريات المفسرة للفعالية الذاتية:

1. النظرية المعرفية الإجتماعية (لباندورا):

الفعالية الذاتية مفهوم أشار إليه الباحث باندورا لأول مرة في كتابه "نظرية التفاعل الاجتماعي" سنة 1977.

فمن وجهة نظر باندورا الفعالية الذاتية هي اعتقاد وإيمان الشخص بقدرته على المنافسة والسيطرة على المواقف الذاتية، شعور الناس كيف يفكرون، دافعيته وتصرفاتهم، ومثل هذه الاعتقادات تنتج من خلال أربع عمليات أساسية وتشمل: (الإدراك، الدافعية، العمليات المهددة، عمليات الاختبار) وأن الشعور القوي بالفاعلية الذاتية يؤثر على إنجازات الفرد.

فالأشخاص الذين يتمتعون بالتأكيد العالي لقابلياتهم يسلكون مهمات صعبة كالمشكلات التي تعترضهم ليسيطروا عليها أكثر مما يتعاملون معها كتهديد يتجنبونه، فهم يواجهون الأهداف الصعبة والمتحدية بتأكيد عال على تخطيها والتكيف معها، كما أنهم يردون الفشل للجهد غير الكافي أو المعرفة والمهارة الناقصة التي هي مكتسبة.

ويتعاملون مع المواقف المهددة بثقة.

وتتفرغ هذه النظرية وجود ثلاث عناصر معرفية تعدّ مكونات مهمة لكثير من المشكلات النفسية، وترى أن تعديل هذه المكونات يعدّ من الوسائل العلاجية المهمة وهذه المكونات هي:

أ- توقع الفعالية الذاتية: وتعني قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين يوصله إلى نتائج محددة.

ب- توقع النتائج: وهي قناعات الفرد المتعلقة باحتمال أن يؤدي سلوكه إلى نتائج محددة.

ج- قيمة النتائج: و هي القيمة الذاتية التي يعطيها الفرد لنتائج معينة.

(هولاند و آخرون، 1986، ص 16).

*يتضح لنا من خلال هذه النظرية أن الفعالية الذاتية عند باندورا تكمن في مدى إيمان الفرد و إعتقاده بقدراته على إنجاز الأشياء بنجاح، فهو بهذا يتوقع نتائج أفعاله و يقيّمها كذلك و نحن في هذا البحث قمنا بتبني نظرية باندورا نظرا لما تتطوي عليه من أهمية بالغة وكونها تخدم بحثنا.

9- التحليل التطوري للفعالية الذاتية:

يرى باندورا أن الفترات المختلفة للحياة تقدّم أنماطا للكفاءة المطلوبة من أجل الأداء الناجح و الأفراد يختلفون في طرق إدارة حياتهم، كما أن للمعتقدات حول الفعالية الذاتية دور هام ومصدر مؤثر على حياة الفرد.

9-1. نشأة الشعور بالسيادة الشخصية:

يولد الطفل دون أيّ شعور بمفهوم الذات فهذه الأخيرة تنشأ بطريقة اجتماعية من خلال الخبرات المنقولة عن طريق البيئة فينتقل الشعور بالسيادة الشخصية من إدراك العلاقات العرضية بين الأحداث إلى فهم أسباب وقوعها ومن ثم إدراك القدرة على إنتاج

الأحداث وهو ما يؤدي إلى الشعور بالفعالية الذاتية ويساهم أيضا اكتساب الطفل اللغة وكذا معاملة الأسرة للطفل كشخصية مستقلة في نشأة الشعور بالسيادة الشخصية.

9-2. المصادر العائلية لفعالية الذات:

بما أن الأطفال ليس بإمكانهم أداء أمور عدة فإن الخبرات الناجحة في التدريب على التحكم الشخصي تكون مهمة لتنمية الكفاءة الاجتماعية المبكرة، فحتى يحصل الأطفال على المعرفة الذاتية المتعلقة بقدراتهم على توسيع مجالات الأداء فإنهم يطورون ويختبرون قدراتهم الجسدية وكفاءاتهم الاجتماعية لفهم وإدارة المواقف و يقوم الآباء بتسهيل تطوّر الفعالية الذاتية لدى أطفالهم من خلال تشجيعهم على تجريب الأنشطة الجديدة و السماح لهم بحرية الحركة حيث ترتبط الفعالية الذاتية لدى الأطفال بالقدرة على إنجاز المهام و إدراك التأثيرات الهادفة، فالفاعل المبكر للطفل مع الآخرين أمر مهم إذ يقدم له فرصة أن يكون نشطا أو مدركا للاستجابات و هو ما يجعله ينمي شعوره بفعاليته الذاتية.

9-3. اتساع فعالية الذات من خلال تأثير جماعة الرفاق:

يتمكن الأطفال من زيادة معارفهم الذاتية عن قدراتهم من خلال علاقاتهم بأقرانهم فالأقران يقدمون نماذج لأساليب التفكير والسلوك الفعّال و يميل الأطفال إلى اختيار الأقران الذين يشاركونهم نفس الاهتمامات و القيم وهذا من شأنه أن يعزز الفعالية الذاتية في مجال الاهتمامات المشتركة بينما الأطفال الذين يرون أنفسهم غير فاعلين اجتماعيا ينسحبون اجتماعيا ويدركون فعالية منخفضة بين أقرانهم و شعورا منخفضا بقيمة الذات.

9-4. المدرسة كقوة لغرس فعالية الذات:

المدرسة هي المكان الذي ينمي فيه الطفل كفاءاته المعرفية ومهاراته للمشاركة بفاعليته في المجتمع فهو يختبر ويقيم و يقارن معارفه وأساليب تفكيره باستمرار فحتى يكتسب الطفل المهارات المعرفية ينبغي عليه أن يطور وينمي شعوره بفاعليته العقلية

(بندرين محمد حسن الزيايدي العتيبي، 2008/2007، ص 38).

9-5. نمو فعالية الذات من خلال الخبرات الانتقالية للمراهقة:

لا بدّ على المراهقين أن يتعلموا تحمّل المسؤولية وهذا يتطلب منهم أن يكتسبوا العديد من المهارات الجديدة ويتعلموا كيف يتعاملون مع تغيّرات سنّ البلوغ الانفعالية والجنسية وكذلك مهمّة اختيار عمل للمستقبل.

ويزداد الشعور بالفعالية لدى المراهقين بواسطة تعلّمهم كيف يتعاملون بنجاح مع المواقف، فنجاح المراهقين في إدارة الصّعوبات ينميّ قوّة اعتقاداتهم في قدراتهم وإمكاناتهم فالمراهق الذي يملك القدرة على إدارة التغيّرات الآنية التي تحدث في آن واحد للأدوار الاجتماعية التربوية والبيولوجية يملك شعورا قويا بفاعليته الذاتية.

9-6-فعالية الذات الخاصة بمراحل الرشد:

إنّ بداية المجال المهني الإنتاجي يعدّ تحديًا تحوليا في مرحلة الرّشد المبكرة حيث يوجد العديد من الطرق التي تساهم من خلالها اعتقادات فعالية الذات في التطور المهني والنجاح في الأغراض المهنية

(بندرين محمد حسن الزيايدي العتيبي، 2008/2007، ص 39)

9-7. إعادة تقدير فعالية الذات مع التقدّم في العمر:

تقوم فعالية الذات لدى المسنين على إعادة التقديرات الخاطئة أحيانا لقدراتهم، وبما أن الكثير من القدرات البيولوجية تتناقض مع التقدم في العمر فإن ذلك يتطلب إعادة تقييم لفاعلية الذات المتصلة بالأنشطة التي تتأثر بالقدرات البيولوجية بشكل كبير فلا يشعر أولئك الذين يقارنون أداءهم بأشخاص في مثل عمرهم بانخفاض في الفعالية الذاتية بعكس الذين يقارنون أداءهم بمن هم أصغر منهم سنًا.

(بندرين محمد حسن الزيايدي العتيبي، 2008/2007، ص 40).

*إتضح لنا مما سبق أن الفعالية الذاتية حسب باندورا تظهر في بداية مرحلة الطفولة ويتطور الإحساس بهذه الفعالية خلال المراحل المختلفة لعمر الفرد وإحتكاكه بالمجتمع الذي يعيش فيه.

خلاصة الفصل:

لقد تم التعرض في هذا الفصل إلى متغير الفعالية الذاتية ومن خلال ما عرضناه نستخلص أن الفعالية الذاتية هي إحدى أبعاد الشخصية الإنسانية المتعلقة بمعتقدات الأفراد حول قدراتهم على القيام بسلوكيات معينة لمجابهة المواقف الصعبة، والتي تتطلب قدرا من الكفاءة والقدرة، كما ان لها تأثيرا كبيرا على دافعية الأفراد حيث تحفزهم على أداء المهام الصعبة بنجاح.

الفصل الثالث

طلبة الماستر 1:

تمهيد الفصل

1-تعريف الطالب الجامعي

2-الخصائص المميزة للطالب الجامعي

3-واقع الطالب الجامعي في المجتمع

4-الواقع التعليمي للطالب الجامعي

5-واقع المشاركة الاجتماعية للطالب الجامعي

6-نظام LMD (ليسانس، ماستر، دكتوراه)

7-شهادة الماستر

8-الماستر 1

خلاصة الفصل

تمهيد الفصل :

تناولنا في هذا الفصل عينة البحث المتمثلة في طلبة الماستر 1 نظرا لما في هذه المرحلة العمرية من الشباب من نشاط وحيوية وما تتميز به من خصائص تجعلها أهم فترات الحياة و أخصبها وأكثرها صلاحية للتجاوب مع المتغيرات السريعة والمتلاحقة كونهم يتهيئون لشغل مكانتهم في المجتمع بعد بذل مجهودات علمية ومعرفية تجعلهم مؤهلين لذلك وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف الطالب الجامعي، الخصائص المميزة للطالب الجامعي ومن ثم انتقلنا إلى التعريف بنظام (LMD) وشهادة الماستر ثم الماستر 1.

- تعريف الطالب الجامعي:

يمكن تعريف الطالب أو الشاب الجامعي على أنه فترة من حياة الإنسان يتميز فيها بمجموعة من الخصائص تجعلها أهم فترات الحياة و أخصبها و أكثرها صلاحية للتجاوب مع المتغيرات السريعة المتلاحقة التي يمر بها المجتمع الإنساني المعاصر, لذا يمكن مناقشة تعريف الشباب الجامعي من خلال ثلاث معايير رئيسية هي :

1.1-المعيار الزمني: حيث تتحدد مرحلة الشباب الجامعي بأنه مرحلة عمرية تقع بين السابعة عشرة و حتى الخامسة و العشرين,و قد نقل او تزيد في حدود عامين,و هذه المرحلة ليست منفصلة عن بقية مراحل العمر و خاصة مرحلة الطفولة و المراهقة و دائما هي إمتداد لهذه المرحلة الأخيرة و تشمل هذه المرحلة العمرية الجنسين من الذكور و الإناث على حد سواء.(أيمن جلالة, 2009, ص22).

1-2 - معيار السمات و الخصائص النفسية و السلوكية المميزة للطالب الجامعي:

والتي تتمثل في الرغبة بالتجديد والقدرة على الانجاز والمساهمة في إحداث التغيير وكسب المعرفة الى جانب سمات القلق والإندفاع والتمرد في بعض الأحيان والتأثر بالتقاليد وفقا للإنتشار الثقافي والقيمي والمحلي والعالمي .

1-3-المعيار الإجتماعي: ويتحدد بالوضع و المكانة التي يشغلها الطالب الجامعي فقد يكون طالبا في إحدى الكليات النظرية أو العملية أو أحد المعاهد العليا التي تشملها مرحلة التعليم الجامعي,ويرتبط ذلك بطبيعة اوضاع المجتمع ووضع النسق التعليمي بين الأنساق المجتمعية الأخرى.

1-4- معيار النوع: كما نجد أيضا ان الطلبة الجامعيين يشكلون شريحة عمرية محددة بيولوجيا و نفسيا واجتماعيا، ومن خلال هذا التحديد نجدهم يتميزون ببعض الخصائص التي تجعلها تختلف في طبيعتها عن مراحل الشخصية السابقة و اللاحقة لمرحلة الشباب، وعن النمو الإجتماعي فتتسم هذه المرحلة بتقدير الطلبة للقيم الأخلاقية وذلك يرتبط بما تقوم به الأسرة الى جانب الجامعة من تدريب خلقي. (أيمن جلاله 2009 -ص 23).

2- الخصائص المميزة للطلاب الجامعي :

يمكن القول أن الطالب الجامعي ينطبق عليه ما ينطق على الشريحة الشبابية عموما من خصائص إلا أن هناك خصائص قد يتفرد بها الطالب الجامعي باعتباره ينتمي لنسق تعليمي معين، ويتهى لشغل مكانة إجتماعية معينة تفرض عليه إدراكا أكبر لمختلف ما يحدث في المجتمع المحيط به و خاصة المشكلات ومن أهم هذه الخصائص مايلي :

2-1 الفعالية و الدينامية :

تتولد هذه الفعالية لما يصل إليه الطالب من نمو واكتمال للتكوين البيولوجي والفيسيولوجي من جهة، وما يؤدي إليه النمو النفسي والاجتماعي من جهة أخرى، فالمرحلة الجامعية تجمع بين خاتمة المراهقة واستهلاك الشباب، وتتجلى فيها بشكل واضح مظاهر التعبير عن الإقتراب الشديد من الرجولة أو الأنوثة الكاملة هذا بالإضافة إلى ما تتسم به هذه المرحلة من تفتح الإستعدادات العقلية وتمايز الميول والاتجاهات، وهو ما يؤدي إلى تهيئة الطالب المرحلة التعليمية في الجامعة وما تؤديه وتثمر عنه من إدراك الطالب تدفعه لمزيد من الفعالية الذاتية و المشاركة بغرض التأثير في هذا الواقع والوضع الإجتماعي للطلاب إذ نجدها عادة حساسة لكل ما هو جديد لأنها لم تستقر بعد وهو ما يجعلها في شوق دائم للتغيير.

2-2-القلق و التوتر:

يرجع مصدر القلق لطبيعة المرحلة الفاصلة بين إعداده للدور الإجتماعي وتقلده لهذا الدور والقيام به وما يصاحب ذلك من خيارات تفرض عليه وقد لا يناسبه، ويبدو ذلك واضحا في اختيار نوع التخصص ووجهته فكثيرا ما يقع الطالب تحت وطأة القلق و التوتر نتيجة لفرض تطلعات أبوية غير واقعية في تحديد وجهته التعليمية أو نتيجة لوقوف مكاتب القبول في الجامعات بينه وبين التخصص الذي يرغبه، كما ينشأ التوتر والقلق من غموض المستقبل المهني الذي ينتظر الطالب بعد التخرج.

2-3-النظرة المستقبلية :

يكون الطالب الجامعي بحكم المرحلة العمرية وما يتعرض له من خبرات تعليمية أكثر ميلا للنظر إلى مستقبل مجتمعه على اعتبار أنه صاحبه الحقيقي، ومن ثم يكون أكثر حرصا على تغيير الواقع.

2-4-الميل، الإستقلال ومحاولة التخلص من الضغوط وألوان التسلط الإجتماعي:

إن محاولة التخلص من ألوان الضغوط المتسلطة لتأكيد التعبير عن الذات والرغبة في التحرر تعد من خصائص الطلاب.

2-5-وجود ثقافة شبابية سائدة بين الطلبة الجامعيين:

حيث ساعد على إيجاد هذه الثقافة عدة عناصر ذات طبيعة عالمية منها ازدياد عدد الشباب في العالم، وما فرضته العولمة من انصهار للثقافات مع بعضها والثورة الهائلة في وسائل الإعلام والاتصال والنقل.

2-6-القابلية للتشكل: فحماس الطلبة حساسيتهم الشديدة للواقع يجعلهم أكثر تقبلا للأفكار

الجديدة وهو ما يفسر النمو والإنتشار السريع للتيارات الفكرية بين الطلبة.

(أيمن جلاله، 2009، ص23).

3- واقع الطالب الجامعي في المجتمع :

واجه الطالب الجامعي في الوقت الحالي العديد من المتغيرات السياسية والإقتصادية والإجتماعية والثقافية التي يمر بها المجتمع العالمي فجميع شباب العالم يتأثرون بتلك المتغيرات المتفاوتة في التأثير من مجتمع لآخر ومن بين أهم المتغيرات التي تؤثر في مشاركة وإسهامات الطالب ما يلي:

3-1- واقع إشباع الحاجات الأساسية : لا نهائية الحاجات فهي لا تزول تماما بل تتجدد كالحاجات المادية و المعنوية، حيث تتمثل الحاجات الجسمية في الحاجة إلى التمتع بحالة صحية جيدة وممارسة أنشطة رياضية كما يقابل نشاط الغدد الجنسية حالات لإشباع الشهوة مما يتطلب إتخاذ تدابير تربية مناسبة، أما الحاجات النفسية فتتمثل في الحاجة إلى تأكيد الذات والحاجة إلى الحب والقبول والتقبل، والحاجة إلى الشعور بالأمن والتفاعل الإيجابي مع الاخرين، وتتمثل الحاجات المعرفية في الحاجات المتصلة بتنمية الإدراك والإنتباه والتخيل والتفكير الصحيح بينما تتمثل الحاجات الإجتماعية في حاجة الطالب إلى تكوين علاقات إجتماعية تكفل له مكانة إجتماعية مناسبة قبل وبعد التخرج.

(أيمن جلاله، 2009، ص23).

4- الواقع التعليمي للطالب الجامعي:

يدرك الطالب الجامعي أنه بعد التخرج سوف يضاف إلى ذلك الكم الهائل من خريجي الجامعة الباحثين عن فرص عمل وذلك راجع إلى مساويء مرتبطة بالواقع التعليمي الذي يعايشه طالب الجامعة حيث يعاني الطالب من بعد المقررات الدراسية عن الحياة اليومية وعدم انفتاح التعليم الجامعي على المجتمع المحيط وانعدام التفاعل بين الطلاب والأساتذة، وغياب الدور التوجيهي والإرشادي للجامعة، ومشكلة الكتاب الجامعي.

(أيمن جلاله، 2009، ص24).

5- واقع المشاركة الإجتماعية للطالب الجامعي :

تتأكد مشروعية المشاركة الإجتماعية للطالب الجامعي الواعي في كافة المجالات الإجتماعية وتدريبه على قيادة المجتمع مستقبلا، حيث أدى غياب الإستراتيجية المعينة بتربية الطالب على المشاركة إلى حرمان هذا القطاع النشط من إسهاماته ومشاركته الإيجابية، زيادة على معاناته من مشكلات الواقع الإجتماعي، ولذلك يتطلب الواقع إحداث بعض التغييرات في النظم التعليمية والإقتصادية والإدارية والثقافية لتهيئة الظروف المناسبة لمشاركة الطالب في كافة أنشطة المجتمع.

6- نظام ليسانس، ماستر، دكتوراه (LMD):

6-1- التعريف بنظام الأل، م، د (LMD) أو ليسانس، ماستر، دكتوراه :

هو عبارة عن هيكلة للتعليم معمول به تدريجيا في الجزائر منذ سبتمبر 2004 حيث يمكن الطالب الجامعي من أن يحضر تسلسل لثلاث شهادات، شهادة الليسانس، تكون الشهادة الأولى بعد ثلاث سنوات، دراسة، شهادة الماستر وهي شهادة تحضر في مدة سنتين وتكون تعميقا للتخصص المختار خلال تحضير شهادة الليسانس، أما الدكتوراه، فهي آخر شهادة موجهة لحاملي شهادة الماستر للراغبين في تعميق دراساتهم لمدة ثلاث سنوات على الأقل.

7- شهادة الماستر :

الماستر: هي شهادة من المستوى الثاني للتعليم العالي الماستر (م1، م2) محدد بأربع سداسيات للحصول على شهادة الماستر يجب إضافة 120 رصيد إضافي إلى الليسانس الماستر نوعين :

7-1- ماستر مهني: وهو يعطي الكفاءة للدخول إلى الحياة العملية

7-2- ماستر البحث: والذي يؤشر إلى متابعة الدراسات نحو البحث ويؤدي إلى الدكتوراه.

8- الماستر 1 :

تدوم هذه المرحلة التكوينية سنة واحدة، حيث يسمع لكل طالب حاصل على شهادة ليسانس أكاديمية والذي تتوفر فيه شروط الإلتحاق، ثم يليها الماستر2، والذي يتوج الطالب بشهادة الماستر فالماستر1 عبارة عن بداية أو مقدمة لشهادة.(أيمن جلاله، 2009،ص25).

خلاصة الفصل :

نستخلص مما سبق أهمية مرحلة التعليم الجامعي كونها المرحلة التي تتميز بقيمة النشاط والحيوية وفيها تتبلور أفكار الطالب واتجاهاته الفكرية ومع تتميز هذه المرحلة من إيجابيات إلا أن سلبياتها كثيرة أيضا لذا فانه من الواجب الإهتمام بالطالب أكثر وخدمته عن طريق تحسين الخدمات الجامعية وتوفير الإمكانيات والوسائل اللازمة لراحة الطالب حتى نخرج كفاءات علمية ومهنية تخدم مصالح المجتمع بإخلاص.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد الفصل

1- التذكير بفرضيات البحث

2- الدراسة الإستطلاعية

3- منهج البحث

4- تحديد عينة البحث و خصائصها

5- أدوات جمع البيانات

6- الإجراءات المنهجية

7- الأساليب الإحصائية المعتمدة

8- حدود البحث

9- صعوبات البحث

خلاصة الفصل

تمهيد الفصل

يعد هذا الفصل ذو أهمية كبيرة في أي بحث علمي ولا يمكن الاستغناء عنه، حيث يتم فيه إختبار صحة الفرضيات والتحقق منها إعتقادا على تطبيق أدوات الدراسة المستخدمة لجمع المعلومات والإطلاع على النتائج وموازنتها بالأبعاد النظرية التي تم التطرق إليها في البحث وعينته مع تحديد خصائصها وأدوات جمع البيانات والإجراءات المنهجية والأساليب الإحصائية المعتمدة.

1-التذكير بفرضيات البحث:

1.1- الفرضية الأولى :

- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر .

1 . 2- الفرضية الثانية:

-توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في متغير الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى ماستر .

3.1-الفرضية الثالثة:

-توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في متغير الفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر .

2-الدراسة الإستطلاعية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية على مستوى جامعة مولود معمري بتيزي وزو(حسناوة) شملت قسم الأدب العربي وذلك بطريقة قصدية وهذا لعدة عوامل نذكر منها:

-وقوع الجامعة بموقع جغرافي بالإمكان التردد عليه بسهولة.

-وجود عينة البحث في الميدان.

قد تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من 30 طالبا وطالبة من تخصص الأدب

العربي.

الجدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة الإستطلاعية :

النسبة المئوية%	التكرار	الجنس
40	12	الذكور
60	18	الإناث
100	30	المجموع

2.2- الهدف من الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية ذات أهمية كبيرة بحيث تهدف إلى معرفة العينة الأساسية و خصائصها و الكشف عن الصعوبات التي تواجه الباحثين في التطبيق و محاولة تفادي هذه الصعوبات في الدراسة الإستطلاعية.

كما تهدف إلى معرفة مدى صلاحية أداة البيانات (المقياس) وذلك بقياس صدقها وثباتها و بالتالي تحديد الصورة النهائية لها قبل التطبيق النهائي على العينة الأساسية.

3.2- وصف عينة الدراسة الإستطلاعية :

بعد الحصول على أدوات جمع البيانات و المتمثلة في كل من مقياس الضغط النفسي المصمم من طرف الباحث داود، ومقياس الفعالية الذاتية المترجم من طرف أديب الخالدي.

تم توزيع المقياسين على عينة مكونة من (30) طالبا و طالبة من طلبة سنة أولى ماستر من تخصص الأدب العربي تتراوح أعمارهم ما بين (22 و 26) سنة وذلك يوم 2015/04/27.

وعند فحص استجابات أفراد العينة على بنود المقياسين تبين لنا أنهما إستغرقا معا وقتا طويلا(حوالي 15 دقيقة) للإجابة على جميع البنود حيث يحتوي مقياس الضغط النفسي على (60) بندا بينما مقياس الفعالية الذاتية على (45) بندا.

كما أن لكل مقياس تعليمة خاصة به، و لهذا إرتأينا ضرورة دمج التعليمتين في تعليمة واحدة مختصرة توضح محتوى المقياسين معا، كما أننا إنتبهنا من خلال الدراسة الإستطلاعية إلى وجود بعض الأخطاء في الطباعة، أما بقية البنود فقد كانت مفهومة و واضحة.

3-منهج البحث :

قمنا بإستخدام المنهج الوصفي في بحثنا هذا كونه الأنسب لموضوع بحثنا الذي يدرس العلاقة بين متغيرين هما: الضغط النفسي والفعالية الذاتية، فهذا المنهج هو شكل من أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة معينة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة محل الدراسة وتوضيحها، ويتميز هذا المنهج عن غيره بإحتوائه على عدة أنماط من الدراسات كالدراسات الإرتباطية و دراسات العلاقات المتبادلة.(سامي محمد ملحم،2007،ص370).

4-تحديد عينة البحث و خصائصها :

مجتمع الدراسة:

ويسميه البعض "المجتمع الإحصائي" ويطلق عليه البعض الآخر إسم "المجتمع الأصل"ومهما كانت التسمية، فمجتمع الدراسة هو المجتمع الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه، وهو الذي يكون موضع الإهتمام في البحث والدراسة. وقد يكون مجتمع الدراسة محدودا أو غير محدود من حيث الحجم. إضافة إلى ذلك، مجتمع الدراسة هو مجموعة من

المفردات تشترك في صفات وخصائص محددة ومعينة من قبل الباحث، إنه الكل الذي نرغب دراسته.مثل متمتع طلبة الجامعة، وفي أغلب الدراسات لا نستطيع دراسة أو حصر كل مفردات المجتمع، نظرا لما قد تتطلبه هاتان العمليتان من وقت طويل أو جهد كبير أو تكاليف باهضة، وفي مثل هذه الدراسات، يتم جمع البيانات من جزء فقط من مفردات المجتمع يسمى العينة.(محمد بوعلاق،2009، ص15).

تكونت عينة مجمع دراستنا من طلبة ماستر سنة أولى و تم إختيارهم بطريقة عمدية غير عشوائية لمختلف التخصصات منها علوم التربية، هندسة معمارية بتامدة، و تخصص أداب على مستوى حسناوة.

جدول رقم (02): يمثل التوزيع التكراري لمجتمع الأصل:

الأدب العربي	الهندسة المعمارية	علوم التربية
432	137	240

1.4- تحديد عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 100 طالب جامعي(32 ذكور و 68 إناث) من السنة الأولى ماستر تخصص علوم التربية وهندسة معمارية بالقطب الجامعي بتامدة وأدب عربي بجامعة حسناوة.

وقد كانت العينة قصدية (عمدية) وتعني أن أساس الإختيار هو خبرة الباحث ومعرفته بأن هذه المفردة أو تلك تمثل مجتمع البحث، و كونها الأنسب لموضوع بحثنا وتم إختيار عينة البحث حسب عدد طلبة سنة أولى الماستر الذين تتراوح أعمارهم بين(22 و 26) سنة

في كل من تخصص علوم التربية ،الهندسة المعمارية والأدب العربي ومن الجنسين (ذكور وإناث).

2.4- خصائص عينة البحث :

تتكون عينة البحث من 100 طالب جامعي من جامعتي مولود معمري (حسناوة والقطب الجنوبي تامدة) بولاية تيزي وزو.

وفي الجداول التالية عرض لأهم الخصائص حسب السن،الجنس و التخصص.

جدول رقم (03): يمثل التوزيع التكراري لأفراد العينة حسب السن :

السن	التكرار	النسبة المئوية%
22 سنة	10	10
23 سنة	26	26
24 سنة	28	28
25 سنة	21	21
26 سنة	15	15
المجموع	100	100

يمثل الجدول عينة البحث وهم طلبة سنة أولى ماستر من جامعة مولود معمري (حسناوة وتامدة) ذكور وإناث تتراوح أعمارهم ما بين (22 و 26) سنة من تخصص علوم التربية ،هندسة معمارية وأدب عربي.

جدول رقم (04) : يمثل التوزيع التكراري لأفراد العينة حسب الجنس :

النسبة المئوية%	التكرار	الجنس
32	32	الذكور
68	68	الإناث
100	100	المجموع

يمثل الجدول توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس حيث يمثل الذكور (32%) من مجموع أفراد العينة بينما تمثل الإناث نسبة (68%) من مجموع أفراد العينة.

جدول رقم (04) : يمثل التوزيع التكراري لأفراد العينة حسب التخصص :

النسبة المئوية%	التكرار	التخصص
40	40	علوم التربية
18	18	هندسة معماري
42	42	أدب عربي
%100	100	المجموع

يمثل الجدول توزيع أفراد عينة البحث حسب التخصص حيث أن نسبة (40%) تمثل طلبة علوم التربية أما نسبة (18%) تمثل طلبة هندسة معمارية، بينما نسبة (42%) تمثل طلبة أدب عربي.

5- أدوات جمع البيانات :

1.5- مقياس الضغط النفسي:

1.1.5- التعريف بالمقياس:

إعتمدنا في بحثنا على المقياس الذي أعد من طرف "داود" لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة و يتكون من(60) فقرة موزعة على ثمانية (8) أبعاد يمكن توضيحها فيما يلي :

- 1- ضغوط الدراسة : تضم (7) بنود و تحمل الأرقام من 1 إلى 7.
- 2- ضغوط نقص الثقة بالنفس : فيها (8) بنود تحمل الأرقام من 8 إلى 15.
- 3- ضغوط العلاقات الأسرية : فيها (12) بنود تحمل الأرقام من 16 إلى 27.
- 4- ضغوط العلاقات مع هيئة التدريس: فيها(6) بنود تحمل الأرقام من 28 إلى 33.
- 5- ضغوط العلاقات مع الزملاء والزميلات : فيها(10) بنود تحمل الأرقام من 34 إلى 43.
- 6- ضغوط مالية : فيها (3) بنود تحمل الأرقام من 44 إلى 46.
- 7- ضغوط العلاقات مع الجنس الآخر و الإنفعالات و المشاعر و المخاوف : فيها (10) بنود تحمل الأرقام من 47 إلى 56.
- 8- ضغوط قلق المستقبل : فيها (5) بنود تحمل الأرقام من 57 إلى 60.

5-1-2- تصحيح المقياس :

يصحح المقياس بإعطاء علامة أمام كل فقرة من فقرات المقياس وذلك حسب أسلوب

ليكرت على النحو التالي :

أ- لا أعاني من هذه المشكلة (نقطة واحدة).

ب- أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة (نقطتان).

ج- أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة (ثلاث نقاط).

و من ثم فإن الدرجة الكلية للمقياس يتراوح ما بين (60° و 180°) حيث يدل على :

أ- اقتراب درجة الطالب من الحد الأعلى (180°) على أنه يعاني من درجة عالية من الضغط النفسي.

ب- إقتراب درجة الطالب من الحد الأدنى (60°) على أنه يعاني من إنخفاض مستوى الضغط النفسي.

1.3.5-ثبات المقياس :

لحساب معامل الثبات إستخدمت داود (1995) طريقة الإختبار و إعادة الإختبار (RETEST-TEST) بفاصل زمن بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني مقداره أسبوع واحد وذلك على عينة من طلبة الصفوف السادس،السابع،الثامن،التاسع و العاشر في منطقة عمان و الزرقاء ،بلغ حجمها (134) طالبا و طالبة (67) من الذكور ،(67) من الإناث وكان ثبات عينة الذكور 0.98 وعينة الإناث 0.89 وللعينة جميعها 0.93.

كما تم حساب معامل الإتساق الداخلي للأداة حسب معادلة كرونباخ ألفا على عينة الثبات المكونة من (134) طالبا وطالبة، فكانت معاملات الإتساق الداخلي لمجالات الأداة على النحو التالي :

مجال المدرسة والنحو الصحفي، مجال العلاقات مع الإخوة ،مجال العلاقة مع الزملاء، مجال العلاقة مع المدرسين، ومجال الأمور المالية والإقتصادية، والعلاقة مع الجنس الآخر والمشاعر والمخاوف والإنفعالات 0.75 ومجال التخطيط للمستقبل 0.94 أما معامل الإتساق الداخلي للأداة ككل فكان 0.93.

4.1.5-صدق المقياس:

لقياس صدق الأداة قامت داود بإيجاد صدق المحتوى للأداة من خلال صدق المحكمين حيث عرضت الأداة على (50) مرشدا ومرشدة في مدارس عمان و الزرقاء

لتحديد فيما إذا كانت الفقرات التي إحتوت عليها الأداة تتناسب مع ما أعدت من أجله، أي قدرة على قياس مستوى الضغط النفسي لدى المراهقين إعتامادا على خبرة المرشد في العمل الإرشادي، و معرفة بخصائص مرحلة المراهقة وسماتها، بالإضافة إلى ذلك عملت على حساب الصدق للأداة، وذلك من خلال مقارنة الأداء لدى مجموعتين من الطلبة، الأولى بلغ عددها (30) طالبا و طالبة لا تعاني من المشكلات ،و الثانية عددها (30) طالبا و طالبة وتعاني من عدد كبير من المشكلات، وحدد عدد الطلبة في المجموعتين حسب تقديرات معلميه و مرشديهم إعتامادا على فقرات الأداة. و قد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث كانت قيمة (ت) الإحصائي 3.15 عند مستوى الدلالة $0.0002 \leq 0$ و قد إستخدم في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (1995) و ذلك لأن هذا المقياس طبق على البيئة الأردنية، بالإضافة إلى إرتفاع معدلات الصدق و الثبات له.

2.5- مقياس الفعالية الذاتية :

1.2.5- التعريف بالمقياس :

قمنا بالإعتماد على مقياس الفعالية الذاتية في هذا البحث و الذي كیفه الباحث أديب الخالدي سنة (2000) حيث يقيس الفعالية الذاتية، و يتكون المقياس من (45) بندا.

2.2.5- تصحيح المقياس :

صحح المقياس بإعطاء العلامات من 1 إلى 5 على العبارات :

أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما.

وذلك من اليسار إلى اليمين بالنسبة للبنود الإيجابية بينما تعطى العلامات من 5

إلى 1 بالنسبة للبنود السلبية.

و قد حددت البنود الإيجابية في المقياس كآتي :

1-2-3-4-7-8-9-10-15-16-18-19-20-21-22-23-24-25-

26-27-28-29-30-31-32-33-35-37-38-39-40-41-44-45.

بينما حددت البنود السلبية كآتي :

5-6-11-12-13-14-17-34-36-42-43.

و لقد أجرت الباحثتين الجزائرتين : أيت محند تسعديت و أمازوز طاوس بحثا بعنوان: مستوى الطموح و علاقته بالفعالية الذاتية لدى طلبة الماستر 1 للسنة الدراسية 2014/2015 و لقد توصلتا للنتائج التالية:

ثبات المقياس على عينة البحث : و قد تم الإعتماد على ألفا كرومباخ.

جدول رقم (05): يمثل معامل الثبات على عينة البحث:

الإختبار	العينة	الثبات
الفعالية الذاتية	30	0.64

الثبات = 0.64 و هو ثبات مرتفع يمكن الإعتماد على المقياس في الدراسة الحالية.

3.2.5-صدق المقياس :

فيما يخص صدق المقياس تم عرض نسخ من مقياس الفعالية الذاتية على 7 أساتذة من المختصين في علوم التربية الذين لهم خبرة و تجربة عالية و ذلك لتحكيمة قصد تقويم بنوده، و طلب منهم إبداء آرائهم حول المقياس من حيث:

-تحديد مدى صلاحية العبارات لعينة الدراسة، فأكدت لجنة المحكمين ان أسئلة مقياس الفعالية الذاتية مناسبة للعينة، و صيغت باللغة المفهومة بإستثناء بعض العبارات الواردة في المقياس التي أشار إليها المحكمون على ضرورة تعديلها. و قد شملت التعديلات (7) أسئلة من مجموع (45) و هي كما يلي:

جدول رقم (06): يوضح التعديلات التي أدخلت على بعض عبارات مقياس

الفعالية الذاتية:

الرقم	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
7	سمعتي بين زملائي فاشل دراسيا	أعتقد أنني فاشل دراسيا في نظر زملائي
10	أستمتع بحل الألغاز و الفوازير	أستمتع بحل الألغاز
15	أنجز واجباتي المدرسية أولا باول	أنجز كل واجباتي المدرسية
17	عندما أتعامل مع الناس أجدهم يستخفون في	عندما أتعامل مع الناس أجدهم يسخرون مني
18	يعجبني فهم كيفية عمل الأشياء	يعجبني طريقة تصميم الأشياء
21	يعاملني المعلمون على أساس أنني من الطلاب الجيدين	يعاملني المعلمون على أساس أنني من الطلاب النجباء
30	لدي مستوى طيب من العزيمة و قوة الإرادة	لدي مستوى من العزيمة و قوة الإرادة

شملت التعديلات بعض عبارات المقياس و لقد كانت في مجملها بسيطة، و الهدف

من ذلك هو التوضيح الدقيق.

بعد حساب ثبات المقياس بالإعتماد على ألفا كرومباخ على عينة عددها 30 طالب

و طالبة من جامعة مولود معمري بتييزي وزو و كان معامل الثبات 0.64 و هذا يدل على

ثبات مرتفع، ثم تم التأكد من صدق المقياس حيث :

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق}$$

$$= \sqrt{0.8} \text{الصدق}$$

6- الإجراءات المنهجية :

قمنا بتوزيع مقياس الضغط النفسي ومقياس الفعالية الذاتية معا بعد توحيد التعليمتين في تعليمة واحدة مختصرة وواضحة حتى لا يشعر الطلبة بالملل، وتمثلت العينة في طلبة سنة أولى ماستر في مختلف التخصصات وذلك ابتداء من يوم 11 ماي 2015 إلى غاية 25 ماي 2015 حيث إستغرق البحث في جانبه الميداني ما يزيد عن الأسبوعين (أكثر من 15 يوم) نظرا لكون طلبة الماستر لا يدرسون في جميع أيام الأسبوع وخاصة في تخصص الأدب العربي إذ انهم يدرسون فقط أيام السبت والأحد والإثنين، وما ميز فترة تطبيق المقياس على طلبة سنة أولى ماستر هو أنها تزامنت مع فترة إمتحانات الأعمال الموجهة وإقتراب موعد إمتحان المحاضرات.

وفي الفترة التي قمنا فيها بتطبيق المقياسين على الطلبة كان يرافقنا الأستاذ الذي يدرس الوحدة و ذلك بعد أخذ الإذن منه، وبهذا فقد كان للأساتذة دور بارز في مد يد العون لنا أثناء التطبيق وذلك بسماعهم لنا بالدخول إلى حصصهم و تخصيص بعض الوقت لنا حتى نتمكن من تطبيق المقياسين وقد تم تطبيق المقياسين معا في زمن قدره حوالي 12 دقيقة و ذلك بشكل جماعي داخل قاعات الدرس.

1.6-مكان إجراء التطبيق (المقياسين) :

تم توزيع المقياسين على طلبة الماستر 1 داخل قاعات الدرس وذلك في كل من جامعة مولود معمري (حسناوة و القطب الجنوبي بتامدة) لولاية تيزي وزو.

2.6- عدد المقاييس المطبقة :

مقياسين يتمثلان في كل من : مقياس الضغط النفسي لداود.

مقياس الفعالية الذاتية الذي كيفه أديب الخالدي.

3.6- تعليقات الطلبة على عملية التطبيق :

لماذا هذا العدد الكبير من الأسئلة ؟

ما هو سبب إختياركم لنا ؟

4.6- تاريخ الإنتهاء من التطبيق :

إنتهينا من تطبيق المقياسين يوم 2015/05/25 ،فقد إستغرقتنا مدة البحث في جانبه الميداني أكثر من اسبوعين .

7- الأساليب الإحصائية المعتمدة :

قمنا بالإستعانة في إجراء هذا البحث وإستخراج النتائج بالبرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية (Spss) و إستخدمنا المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسطات الحسابية، الإنحرافات المعيارية، النسب المئوية، معامل إرتباط بيرسون و إختبار (ت) T.

1.7- معامل إرتباط بيرسون (ر) :

إعتمدنا في بحثنا على معامل إرتباط بيرسون (ر)، وذلك لتحديد إمكانية وجود علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي و الفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر.

يعد معامل إرتباط بيرسون أحد المؤشرات الإحصائية البرامترية لدراسة قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين كميين (س ، ع) أحدهما مستقل و ثانيهما تابع، وقيمة المعامل تتراوح

ما بين $(1+, 1-)$ لمعامل إرتباط بيرسون من $(1-)$ و $(1+)$ دل ذلك على وجود علاقة قوية بينهما، وإذا إقتربت من (0) دل ذلك على ضعف العلاقة.

(عبد الرحمان عيسوي، بدون سنة، ص107).

ولحساب معامل إرتباط بيرسون نستخدم المعادلة التالية :

$$R = \frac{N\sum(X-Y) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N\sum(X^2) - (\sum X)^2} \sqrt{N\sum(Y^2) - (\sum Y)^2}}$$

حيث يدل الحرف (R) على معامل إرتباط بيرسون.

يدل الحرف (N) على عدد افراد العينة .

يدل الحرف (X) على درجات الأفراد في الإختبار الأول.

يدل الحرف (y) على درجات الأفراد في الإختبار الثاني.

يدل الحرف (\sum) على مجموع القيم .

2.7- إختبار T للفروق:

ينسب إختبار(ت) إلى العالم الإنجليزي (WILLIAMS•S GOSSET) الملقب ب

(1876 STUDENT-1937)، و يلاحظ أن الحرف (ت) هو الحرف الوحيد الذي تكرر

في هذا الإسم لذا أطلق جوست على إختباره الحرف (ت) T.

يستخدم هذا المقياس لتحديد مدى معنوية الفرق بين متوسطي عينتين يعرف

بالإنحراف المعياري لكل منهما، كما أنه مقياس يفضل إستخدامه مع جميع الحالات مهما

كان حجم العينة، وهو أن درجة المعنوية تتحدد وفقا لدرجات الحرية التي تساوي مجموع العينتين مطروحا منع العدد 2.

$$DF=n_1+ n_2-2$$

وعندما تكون العينتين متقاربتين في الحجم والشروط وفي الإعتبارات الأساسية لإستخدام إختبار (T) فإننا نستخدم المعادلة التالية:

(محمد بوعلاق، 2009، ص145).

$$T = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\left[\frac{(n_1-1)S_1^2 + (N_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \right] \left[\frac{n_1+n_2}{n_1 n_2} \right]}}$$

حيث يدل الرمز : X_1 على متوسط المتغير الأول.

X_2 على متوسط المتغير الثاني

N_1 تباين العينة

N_2 على عدد أفراد المتغير الثاني

S_1^2 على تباين المتغير الأول

S_2^2 على تباين المتغير الثاني

8- حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي في: الضغط النفسي وفعالية الذات وذلك بالإعتماد على المنهج الوصفي لدراسة الظاهرة و التعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين و بالعينة المتكونة من (100) طالب وطالبة من جامعة مولود معمري بتيزي وزو في السداسي الثاني للسنة

الدراسية الجامعية 2014-2015م، وبالأدوات المستخدمة المتمثلة في كل من مقياس الضغط النفسي ومقياس الفعالية الذاتية وبالأساليب الإحصائية المستخدمة وهي: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، النسب المئوية واختبار (ت) ومعامل ارتباط بيرسون.

9- صعوبات البحث :

واجهتنا عدة صعوبات أثناء إنجاز هذا البحث سواء في الجانب النظري أو الجانب التطبيقي نذكر منها ما يلي :

9.1- قلة الكتب و المراجع فيما يتعلق موضوع الدراسة و خاصة طلبة سنة أولى ماستر.

9.2- صعوبة إيجاد طلبة سنة أولى ماستر وذلك لعدم تواجدهم طيلة أيام الأسبوع .

9.3- عدم قبول بعض الأساتذة السماح لنا بتطبيق المقاييس أثناء تدريسهم للطلبة بحجة إرتباطهم ببرنامج عليهم الإلتزام به.

9.4- وجود عدد لا بأس به من الطلبة الذين رفضوا الإجابة على البنود أو إجاباتهم على بعضها و ترك بقية البنود دون إجابة.

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق ذكره تبين لنا مدى أهمية الجانب التطبيقي و ذلك في مساعدتنا على إختيار الطرق والأساليب الإحصائية المناسبة للتأكد من نتائج البحث والتحقق من صدق الفرضيات.

الفصل الخامس :

عرض و تحليل و تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل وتفسير النتائج.

1.1- عرض وتحليل وتفسير النتائج الخاصة بإستخدام مقياس الضغط النفسي.

2.1 - عرض وتحليل وتفسير النتائج الخاصة بإستخدام مقياس الفعالية الذاتية.

2- مناقشة النتائج.

1.2- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.

2.2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.

3.2- مناقشة الفرضية العامة.

1- عرض و تحليل و تفسير النتائج:

1.1- عرض و تحليل و تفسير النتائج الخاصة بالضغط النفسي:

1.1.1- جدول رقم (08): يبين التوزيع التكراري لدرجات فئات مقياس الضغط النفسي

حسب الجنسين لدى طلبة سنة أولى ماستر.

النسبة المئوية %		عدد التكرارات		الفئات
الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	
4.41	6.25	3	2]75 – 67]
25	9.37	17	3]83– 75]
27.94	31.25	19	10]91 – 83]
14.71	12.5	10	4]99 – 91]
10.29	12.5	7	4]107 – 99]
8.82	12.5	6	4]115 – 107]
5.88	6.25	4	2]123 – 115]
00	6.25	0	2]131 – 123]
2.94	00	2	0]139 – 131]
00	00	0	0]147 – 139]
00	3.12	0	1]155 – 147]
%100	100	68	32	المجموع

من خلال الجدول رقم (08) الذي يظهر درجات فئات مقياس الضغط النفسي حسب الجنسين و الذي تتراوح فئاته بين]67-155].

وبالاعتماد على قاعدة ستورج:

$$\text{STURGE}=1+3.33 (\text{LOG } N)$$

قسمنا درجات المقياس إلى إحدى عشر (11) فئة بأخذ طول الفئة 9 حيث نلاحظ أن الفئة الأكثر تكرارا تتركز في الفئة الثالثة [91-83] و ذلك ب 10 تكرارات بنسبة 31.25% للذكور أما الإناث فكان ب 19 تكرارا بنسبة 27.94%. ثم تليها الفئة الثانية [83-75] ب 3 تكرارات أي بنسبة 9.37% عند الذكور، أما عند الإناث فنجد 17 تكرارا بنسبة 25% وتأتي الفئة الرابعة [99-91] ب 4 تكرارات بنسبة 12.5% عند الذكور، و ب 10 تكرارات بنسبة 14.71% عند الإناث.

أما الفئة الأقل تكرارا تتركز في الفئة العاشرة [147-139] و بتقدير صفر (0) تكرار للذكور و ذلك بنسبة 00% و 0 تكرار للإناث، وتليها الفئة الحادية عشر [155-147] ب تكرار واحد بنسبة 3.12% للذكور و بصفر (0) تكرار بنسبة 00% بالنسبة للإناث.

والفئة الثالثة التي تحصلت على درجات تتراوح ما بين [91-83] و ذلك ب 10 تكرارات للذكور بنسبة 31.25% و بتقدير 19 تكرارا للإناث بنسبة 27.94% تمثل الطلبة ذوي النسبة العليا.

2.1.1- جدول رقم (09): يبين التوزيع التكراري لدرجات فئات مقياس الفعالية الذاتية

حسب الجنسين لدى طلبة السنة الأولى ماستر.

النسبة المئوية %		عدد التكرارات		الفئات
الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	
%1.47	%00	1	0]112 – 104]
%1.47	%9.37	1	3]120– 112]
%2.94	%00	2	0]128 – 120]
%1.47	%6.25	1	2]136 – 128]
%16.18	%3.12	11	1]144 – 136]
%14.70	%15.63	10	5]152 – 144]
%.20.59	%28.13	14	9]160 – 152]
%16.18	%12.5	11	4]168 – 160]
%17.65	%6.25	12	2]176 – 168]
%2.94	%9.37	2	3]184 – 176]
%4.41	%9.37	3	3]192 – 184]
%100	%100	68	32	المجموع

من خلال الجدول رقم (09) الذي يظهر درجات فئات مقياس الضغط النفسي حسب الجنسين و الذي تتراوح فئاته بين]192- 104].

و بالاعتماد على قاعدة ستورج:

$$STURGE=1+3.33 (LOG N)$$

قسمنا درجات المقياس إلى إحدى عشر (11) فئة وبالتالي فإن طول الفئة تساوي 9.

حيث نلاحظ أن الفئة الأكثر تكرارا تتركز في الفئة السابعة [152-160] و ذلك ب 9 تكرارات بنسبة 28.13% للذكور أما الإناث فكان ب 14 تكرارا بنسبة 20.59% ثم تليها الفئة الثامنة [160-168] ب 4 تكرارات عند الذكور بنسبة 12.5%، أما عند الإناث فنجد 11 تكرارا بنسبة 16.18% و تأتي الفئة التاسعة (9) بتكرارين (2) بنسبة 6.25% عند الذكور، و ب 12 تكرارا بنسبة 17.65% عند الإناث.

أما الفئة الأقل تكرارا تتركز في الفئة الأولى [104-112] وبتقدير صفر (0) تكرار للذكور وذلك بنسبة 00% وتكرار (1) بنسبة 1.47% للإناث، وتليها الفئة الثالثة [120-128] بصفر (0) تكرار بنسبة 00% للذكور وبتكرارين (2) بنسبة 2.94% بالنسبة للإناث.

والفئة السابعة التي تحصلت على درجات تتراوح ما بين [152-160] وذلك ب 9 تكرارات للذكور بنسبة 28.13% وبتقدير 14 تكرارا للإناث بنسبة 20.59% تمثل الطلبة ذوي النسبة العليا.

3.1.1- جدول رقم (10): يبين الفروق بين الجنسين لمقياس الضغط النفسي:

الدالة الإحصائية $\alpha=0.0$	إختبار ليفن تساوي التباين		إختبار (ت) T			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس	الضغط النفسي
	F	Sig	Sig ت المحسوبة	ddl درجة الحرية	t					
غير دال	1.692	0.196	0.135	98	1.506	17.53	97.09	32	ذكور	
						14.18	92.14	68	إناث	

جدول رقم (10) يبين نتائج إختبار T لتوضيح الفروق بين الجنسين في إستخدام مقياس الضغط النفسي.

من خلال الجدول رقم (10)، الذي يبين الفروق بين الجنسين في إستخدام مقياس الضغط النفسي، يتضح أن المتوسط الحسابي X عند الذكور يقدر بـ 97.09 و الإنحراف المعياري S يقدر بـ 17.53، بينما نجد المتوسط الحسابي عند الإناث يقدر بـ 92.14 و الإنحراف المعياري يقدر بـ 14.18. وتقدر قيمة T بـ 1.506 وبـ 1.54 عند مستوى $\alpha=0.05$ ودرجة الحرية 98، وأن Sig bilatérale (المحسوبة) 0.135 تساوي عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ و هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة $\alpha=0.05$ و منه نستنتج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث لمتغير الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى ماستر وبالتالي نرفض الفرض الجزئي الذي يقول أن هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغير الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى ماستر.

4.1.1- جدول رقم (11): يبين الفروق بين الجنسين لمقياس الفعالية الذاتية:

الدلالة الإحصائية $\alpha = 0.05$	إختبار ليفن تساوي التباين		إختبار (ت) T			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	الضغط النفسي
	F	Sig	Sig (bilateral)	ddl درجة الحرية المحسوبة	t				
غير دال	0.867	0.354	0.848	98	0.192	19.36	156	32	ذكور
						16.03	155.29	68	إناث

جدول رقم(11) يبين نتائج إختبار T لتوضيح الفروق بين الجنسين في إستخدام مقياس الفعالية الذاتية.

من خلال الجدول رقم(11)، الذي يبين الفروق بين الجنسين في إستخدام مقياس الفعالية الذاتية، يتضح أن المتوسط الحسابي X عند الذكور يقدر ب 156.00 والانحراف المعياري S يقدر ب19.36، بينما نجد المتوسط الحسابي عند الإناث يقدر ب 155.29 والانحراف المعياري يقدر ب 16.03 أما قيمة T تقدر ب 0.192 ودرجة الحرية تقدر ب 98 وأن sig bilatérale(المحسوبة)تساوي 0.848 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ و هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة $\alpha = 0.05$ ومنه نستنتج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين

الذكور والإناث و بالتالي نرفض الفرض الجزئي الذي يقول أن هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغير الفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر.

2- مناقشة النتائج:

1.2-مناقشة الفرضية الثانية:

تقول الفرضية أن هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغير الضغط النفسي لدى طلبة ماستر 1.

من خلال الجدول رقم(09)، يتضح أن قيمة Sig bilaterale (Tالمحسوبة) 0.135 أكبر من قيمة T المعتمدة 0.05 α و بالتالي فإن الفرضية التي تقول أن هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغير الضغط النفسي لدى طلبة ماستر 1 لم تتحقق. وعليه فإن طلبة ماستر 1 ليس لديهم فروق من حيث الجنس في متغير الضغط النفسي وقد أشارت الباحثة سيد نوال (2009) في دراستها التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والدافع للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا إلى ذلك وتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في درجة الضغط النفسي و الدافع للإنجاز.

كما توصلت الباحثة حنان الحربي(2006) في دراستها حول علاقة التحصيل الدراسي بكل من الفعالية الذاتية العامة والأكاديمية وإتجاه الضبط لدى الطلبة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في فعالية الذات العامة والأكاديمية وهو عكس ما توصلنا إليه في بحثنا هذا.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الجنسين إلى تلقي كلا الجنسين لنوع واحد من التربية والتعليم عبر المراحل التعليمية المختلفة ولنشأتهم في مجتمع واحد، وهو ما ينفى صحة الفرضية الجزئية الأولى التي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغير الضغط النفسي لدى طلبة الماستر 1، الأمر الذي يجعلنا نرفض الفرضية القائلة

بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ونقبل الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي لدى طلبة الماستر 1.

2.2- مناقشة الفرضية الثالثة:

الفرضية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متغير الفعالية الذاتية لدى طلبة ماستر 1.

من خلال الجدول رقم (10)، يتضح أن قيمة Sig bilaterale (T المحسوبة) 0.848 أكبر من قيمة T المجدولة أو المعتمدة $\alpha 0.05$ و بالتالي فإن الفرضية التي تقول أن هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغير الفعالية الذاتية لدى طلبة ماستر 1 لم تتحقق. و عليه فإن طلبة ماستر 1 ليس لديهم فروق من حيث الجنس في متغير الفعالية الذاتية. فهنا تظهر أهمية الفعالية الذاتية و إسهامها الكبير في خفض الضغط النفسي لدى الطلبة، حيث يظهر ذلك من خلال قدرة الطالب الذي يتمتع بفعالية ذاتية مرتفعة في التحكم بمستوى الضغط النفسي خاصة في فترة الإمتحانات، بينما يقع الطالب الذي لديه فعالية ذاتية منخفضة فريسة سهلة للضغط النفسي، فينعكس ذلك سلبا عليه و على مستقبله الدراسي.

نصت الفرضية الأولى على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر.

الجدول رقم (12): يبين العلاقة الإرتباطية بين الضغط النفسي و الفعالية الذاتية:

	PP	AE
corrélacion de pearson PP	1	-0.518
Sig (billatéral)		0.000
N	100	100
AE corrélacion de pearson	-0.518	1
Sig (billatéral)	0.000	
N	100	100

pp = الضغط النفسي

= الفعالية الذاتية AE

من خلال الجدول رقم (12) نستنتج أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة ضعيفة دالة إحصائياً بين متغير الضغط النفسي ومتغير الفعالية الذاتية، إذ يمكن أن يكون الطلبة الذين يشكون من الضغوط النفسية يتمتعون بفعالية ذاتية مرتفعة و العكس ربما تؤثر عليهم هذه الضغوط فتتخفف فعاليتهم الذاتية وذلك ما أكده الباحث باباك وآخرون (2008) في دراسة هدفت إلى فحص الصحة النفسية و علاقتها بالضغوط المدركة و فعالية الذات المدركة لدى المراهقين حيث توصلوا إلى أن الطلبة الذين لديهم فعالية الذات مرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة، بينما من لديهم فعالية ذات منخفضة يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها. ويمكن نفسي إنخفاض فعالية الذات لدى طلبة الماستر I بمعرفتهم وإدراكهم للواقع الذي ينتظرهم بعد التخرج من الجامعة خاصة عند إحتكاكهم بالطلبة المتخرجين وذلك لقة فرص الحصول على وظيفة تناسب تخصصاتهم وتحفظ كرامتهم حيث أن مستقبلهم المهني غامض و شبح البطالة يترص بهم، إلى جانب الصعوبات الكبيرة التي

يواجهونها أثناء البحث عن عمل و هو ما يخلق لديهم مشاعر العجز و الإحباط مما يجعلهم يعتقدون أنهم غير قادرين على رفع التحدي في المواقف الحرجة فيؤدي ذلك إلى انخفاض فعاليتهم الذاتية.

كما قد ترجع أسباب انخفاض الفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى الماستر إلى غياب ثقافة التحفيز والتشجيع والترغيب وإيقاض الدوافع خاصة لدى بعض الأساتذة إذ يقومون بسرد تجاربهم الماضية المحبطة وهو ما يؤثر في دافعية الطلبة. و يمكن أيضا أن تعود انخفاض فعالية الذات لدى الطلبة إلى الحالة النفسية و الإنفعالية لديهم، فالحالة المزاجية الجيدة للطلاب تعزز فعالية الذات لديه وهذا ما أشار إليه باندورا (1989) حيث أكد أن الأفراد الذين يملكون معتقدات إيجابية هم أكثر قدرة على التحكم في الضغوط التي تواجههم فارتفاع الفعالية لدى الفرد يجعله أكثر ثقة بنفسه ويرفع تقدير الذات لديه. وقد أيد هذه النتيجة الباحث ماك كارثي في دراسته التي هدفت إلى معرفة العلاقة الموجودة بين المتغيرات الشخصية المتمثلة في كل من التفاؤل وفعالية الذات والعلاقات الإجتماعية الناجحة بين أحداث الحياة الضاغطة و القلق والإكتئاب التي طبقت على عينة من الطلبة الجامعيين فوجد الباحث أن هناك علاقة سالبة بين تلك المتغيرات و بين الضغوط.

كما تشير دراسة الباحث صالح عواطف حسن (1994) التي هدفت إلى دراسة علاقة التنشئة الوالدية وعلاقتها بفعالية الذات والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب التنشئة للأم والفعالية الذاتية، ووجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية لأساليب التنشئة للأب وفعالية الذات.

حيث أن للجو الأسري الذي يعيش فيه الطالب تأثيرا بالغ الأهمية في تنمية المعتقدات الإيجابية أو السلبية نحو الذات و بالتالي تساهم في رفع أو خفض فعاليتهم الذاتية.

كما أن للحالة الصحية للطالب دور في تحديد مدى فعاليته الذاتية حيث يشير الباحثان رود نيبيري ورينك (2010) في دراستهما التي هدفت إلى التحقق من دور مركز الضبط وفعالية الذات، وأسفرت النتائج على أن من لديهم مستويات عالية من الإجهاد والمرض لديهم مستويات متدنية من فعالية الذات. و يمكن تفسير ذلك إلى كون أن الطلبة الذين يعانون من إرتفاع مستوى الضغط النفسي غير قادرين على التحكم في إنفعالاتهم ومشاعرهم وغير قادرين على ضبط أنفسهم في المواقف الصعبة حيث يسيطر عليهم الإرتباك والخوف، التوتر والقلق في اللحظات الحاسمة من حياتهم، وهو الأمر الذي يجعلهم يفقدون الثقة في أنفسهم ما يؤثر على معتقداتهم في قدرتهم على أداء المهام الموكلة إليهم بنجاح حيث يستسلمون بسرعة وبكل سهولة للظروف البيئية الصعبة فتتخفف فعالياتهم الذاتية إلى أدنى مستوياتها، فالمعتقدات والأحكام التي توجه السلوك لدى الطلبة تعكس حالة من الشعور بالفشل في التحكم بالبيئة وعدم القدرة على إستخدام الوسائل التكيفية عند إنخفاض الفعالية الذاتية و بالتالي تقل القدرة على مجابهة الضغوط النفسية و التخلص منها.

بينما يمكن أن يعود إرتفاع الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى الماستر إلى أعباء الدراسة وما تنطوي عليه من مصاريف و تراكم للدروس و خاصة في فترة الإمتحانات و هي الفترة التي قمنا فيها بتطبيق المقاييس حيث تزداد الضغوط النفسية على الطلبة في هذا الوقت بالتحديد، فالرغبة الشديدة في الحصول على معدلات مرتفعة و الرغبة في النجاح قد تصبح هاجسا يؤرق تفكيرهم، بينما يخلق الخوف والقلق من الفشل و بالتالي يسيطر عليهم الضغط النفسي وقد أيد هذا الكلام الباحثان جاروس وميستنبورك حيث توصلا إلى أن تناقض العمل يظهر بسبب الضغط، فالضغط النفسي يؤثر بشكل كبير على الأداء و الإنجاز لدى الفرد كما قد يعود إرتفاع الضغط النفسي لدى طلبة الماستر 1 إلى عدم تكيفهم مع ظروف الدراسة أو عدم ملائمة قدراتهم وإمكاناتهم مع التخصصات التي وجهوا إليها، و تلعب أيضا الآمال

التي يعقدها الأولياء على أبنائهم لتحقيق النجاح دورا هاما في زيادة الضغط النفسي لدى الطلبة.

وهذا ما تم إثباته من خلال بحثنا هذا إذ برهنت النتائج على وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما ترجمه قيمة معامل إرتباط بيرسون -0.518 للفرضية الأولى.

الإستنتاج العام :

يتضح من خلال نتائج الدراسة الميدانية أن هناك علاقة إرتباطية سالبة عكسية دالة إحصائيا -0.518 بين درجات الضغط النفسي ودرجات الفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر. وقد تم التطرق لهذه الأسس في الجانب النظري للدراسة والتي كانت بمثابة دعم للجانب التطبيقي الذي ساهم و أفصح لنا المجال للتحقق من الفرضيات التي تم بناؤها من أجل إعداد هذه الدراسة.

وبالإعتماد على مقياس الضغط النفسي ومقياس الفعالية الذاتية، كأداتين لجمع البيانات، اللذان طبقا على عينة حجمها 100 طالب من طلبة سنة أولى ماستر من التعليم العالي، بجامعة مولود معمري بتيزي وزو في كل من جامعة حسناوة والقطب الجنوبي بتامدة وتم تطبيق المقياسين على طلبة تخصص كل من(علوم التربية، هندسة معمارية، أدب عربي)، وذلك بتاريخ 2015/04/18.

وبعد عملية التفريغ للبيانات، قمنا بالتحليل الإحصائي عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الإنسانية والإجتماعية sspS للكشف عن صحة الفرضيات، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتائج التالية:

* توجد علاقة إرتباطية سالبة ضعيفة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والفاعلية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر وبالتالي نقبل الفرضية التي تقول بوجود علاقة بين الضغط النفسي والفعالية الذاتية لدى طلبة سنة أولى ماستر.

* لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في متغير الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى ماستر وبالتالي فإننا نرفض الفرضية القائلة بوجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى ماستر و نقبل الفرض الصفري الذي

يقول بعدم وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي لدى طلبة سنة أولى
ماستر .

* لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في متغير الفاعلية الذاتية لدى طلبة
سنة أولى ماستر ، و بالتالي فإننا نرفض الفرضية القائلة بوجود فروق بين
الجنسين في الفاعلية الذاتية النفسي لدى طلبة سنة أولى ماستر و نقبل الفرض
الصفري الذي يقول بعدم وجود فروق بين الجنسين في الفاعلية الذاتية لدى طلبة
سنة أولى ماستر .

وبناء على النتائج التي تحصلنا عليها من خلال البحث، سمحت لنا بالإجابة على التساؤل
الذي إنطلقنا منه و هو:

*هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي و الفاعلية الذاتية لدى طلبة
سنة أولى ماستر .

وهذه الدراسة أفسحت لنا المجال للتأكد من العلاقة الإرتباطية الدالة إحصائياً بين
متغير الضغط النفسي و متغير الفاعلية الذاتية من خلال عينة طلبة سنة أولى ماستر من
كلا الجنسين .

خاتمة:

يتعرض الناس للضغوط بشكل أو بآخر لكنهم لا يتعرضون جميعا لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغط يختلف من فرد إلى آخر وأن التهديد ومستواه يختلفان أيضا من فرد لآخر، ويعتمد ذلك على قدرات الفرد وخبراته الماضية وتقويمه لذاته وإدراكه للضغط الواقع عليه، وخاصة إذا تعلق الأمر بالطالب الجامعي الذي يواجه ضغوطات يومية متعلقة سواء كان ذلك بحياته الدراسية أو الشخصية، ولا بد أن يتمتع بفعالية ذاتية مرتفعة لأنها تؤثر على نوعية النشاطات والمهام التي يختار تأديتها، فالفعالية الذاتية من أبعاد الشخصية المسهمة في تبني السلوكيات الصحية لدى الأفراد بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة و لهذا فإنه لا مناص من تبني أساليب وقائية وعلاجية للتخلص أو على الأقل التخفيف من حدة الضغوطات النفسية و ذلك بالرفع من الفعالية الذاتية لديهم.

الإقتراحات و التوصيات :

خلصنا في ختام بحثنا إلى الإقتراحات التالية:

- 1- ضرورة تنظيم محاضرات و ندوات لتوعية الطلبة حول الضغط النفسي وتبصيرهم بأنجع الأساليب والوسائل الإيجابية لمواجهته.
- 2- الحاجة إلى تقديم برامج إرشادية لرفع الفعالية الذاتية لدى الطلبة وتدريبهم حتى يغيروا نظرتهم حول معتقداتهم السلبية.
- 3- الحاجة إلى توجيه الطلبة إلى التخصصات التي تناسب قدراتهم.
- 4- ضرورة تقديم الدعم المادي والمعنوي للطلبة (كتوفير الكتب والمراجع العلمية في المكتبات و تقديم التسهيلات وتحسين الخدمات الجامعية).
- 5- ضرورة القيام ببحوث حول البرامج الإرشادية التي تعني بالفعالية الذاتية لدى الطلبة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1-أمال عبد المنعم، الإرشاد النفسي الأسري، مكتبة زهراء الشرق-القاهرة، مصر، الطبعة الأولى، سنة 2006.
- 2-حسين مصطفى عبد المعطي، علم النفس الإكلينيكي، دار النشر للجامعات مصر، الطبعة الأولى، سنة 1998.
- 3-حسين فايد، علم النفس العام رؤية معاصرة، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع_مصر، الطبعة الأولى، سنة 2005.
- 4-رفيق عوض الله، الضغط النفسي و علاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى جماعات الجزائر و جماعات فلسطين.
- 5-سامي محمد ملحم، مناهج البحث في التربية و علم النفس، دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2002.
- 6-سمير شيخاني، الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2003.
- 7-طه عبد العظيم حسين، و سلامة عبد العظيم حسين، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر للنشر و التوزيع عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2006.
- 8-عبد الرحمان العيسوي، أمراض العصر النفسية و العقلية و السيكوسوماتية، دار النهضة الجامعية، الإسكندرية، مصر، الطبعة الأولى، سنة 1988.

- 9- عثمان يخلف، علم النفس الصحة الأسس النفسية و السلوكية للصحة، دار الثقافة، الدوحة، قطر، الطبعة الأولى، سنة 2001.
- 10- علي عسكر، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها للصحة النفسية و البدنية في عصر القلق و التوتر، دار الكتاب الحديث، الكويت، الطبعة الثانية، سنة 2000.
- 11- فاروق السيد عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر الطبعة الأولى، سنة 2001.
- 12- فتحي محمد الزيات، علم النفس المعرفي، ج1، دار النشر للجامعات، مصر، الطبعة الأولى، سنة 2001.
- 13- ماجد بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2008.
- 14- ماكرو جهيل، ليندا ، ل، دافيدوف، مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب و آخرون، دار الرياض للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، سنة 1983.
- 15- محمد بوعلاق، الموجه في الإحصاء الوصفي و الإستدلالي في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الأمل للطباعة و النشر و التوزيع، سنة 2009.
- 15- محمد عبد السلام يونس، القياس النفسي، دار الحامد للنشر و التوزيع، عمان، الأردن الطبعة الأولى، سنة 2008.
- 16- محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2001.
- 17- مصطفى حسين باهي و آخرون، علم النفس الفيزيولوجي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، الطبعة الأولى، سنة 2002.

18-مفتاح محمد عبد العزيز، مقدمة في علم نفس الصحة، دار وائل للنشر، عمان، الأردن
الطبعة الأولى، سنة 2010.

19-نادر فهمي الزيود، مبادئ القياس في التربية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، الطبعة
الأولى، سنة 1998.

20-هارون توفيق الرشدي، الضغوط النفسية ، طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات
في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية مصر، الطبعة الأولى، سنة 1999.

21-وليد السيد خليفة ، مراد علي عيسى، الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم
النفس المعرفي، المفاهيم، النظريات البرامج، دار الوفاء للطباعة و النشر، مصر، الطبعة
الأولى، سنة 2008.

قائمة الرسائل الجامعية :

22-المشيخي غالب بن محمد علي، قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و
مستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم
القرى، سنة 2009.

23-باية زايدي، علاقة الضغط النفسي بمعدل الخلايا المناعية لدى المصاب بالسرطان،
رسالة ماجستير، علم النفس، جامعة الجزائر، سنة 2010.

24- حكيمة أيت حمودة، دور سمات الشخصية و إستراتيجيات المراهقة في تعديل العلاقة
بين الضغوط و الصحة الجسدية و النفسية، رسالة دكتوراه، علم النفس العيادي، الجزائر،
سنة 2006.

- 25- حورية ولد يحي عودية، علاقة الضغط النفسي بإستراتيجيات المقاومة و الإكتئاب عند المصابين بمرض الربو، رسالة ماجستير، علم النفس العيادي، الجزائر، سنة 2002.
- 26- دليلة عيطور، الضغط النفسي الإجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر سنة 1998.
- 27- رشيد رزقي، الفعالية الذاتية و علاقتها بالإنضباط الصحي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، مذكرة ماجستير، جامعة باتنة، سنة 2011-2012.
- 28- سامية بوحاتمي، السند الإجتماعي المقدم في دور العجزة و دوره في تخفيف الضغط النفسي عند كبار السن بسبب معاناتهم للرفض العائلي، رسالة ماجستير، علم النفس العيادي، جامعة الجزائر، سنة 2001.
- 29- سيد نوال، الضغط النفسي و علاقه بالدافع للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير علوم التربية، جامعة الجزائر سنة 2008، سنة 2009.
- 30- شرفي تاوي هناء، إستراتيجيات المقاومة و تقدير الذات و علاقتها بالعدوانية، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر، سنة 2004.
- 31- عبد القادر صابرسفينة، فعالية الذات و علاقتها بإتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر، سنة 2003.
- 32- غالب بن محمد علي، قلق المستقبل و علاقه بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة ماجستير، السعودية، سنة 2007/2008.
- 33- كمال أحمد النشاوي، فعالية الذات و علاقه ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر، سنة 2006.

قائمة المجالات العلمية:

- 34- المزروع ليلي بنت عبد الله، فاعلية الذات و علاقتها بكل من الدافعية للإنجاز و الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة العلوم النفسية و التربوية، البحرين، العدد 8، ج4، سنة 2007.
- 35- جولتان حسن حجازي، فاعلية الذات و علاقتها بالتوافق المهني و جودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد9، العدد4، سنة 20013.
- 36- حنان فخري أبو عليان، مستوى الفاعلية الذاتية المدركة لدى المراهقين للأبناء المطلقين في الأردن، مجلة العلوم التربوية، المجلد38، العدد2، سنة 2001.
- 37- صالح عواطف حسن، الفاعلية الذاتية و علاقتها بضغط الحياة لدى الشباب الجامعيين مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر، العدد الثالث، سنة 1993.
- 38- عبد الله أبو تينة، هدى أحمد الخليلية، الفاعلية الذاتية لمعلمي محافظة الزرقاء و معلماتها و علاقتها بالممارسات القيادية لديرهم، مجلة العلوم التربوية، مجلد38، العدد1، سنة 2011.
- 39- عطاف محمود أبو غالي، فاعلية الذات و علاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية، المجلة العشرين، العدد الأول، جانفي 2012.
- 40- علاء محمود الشعراوي، فاعلية الذات و علاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب الثانوية، مجلة كلية التربية، العدد 44، المنصورة، مصر، سنة 2000.

41-محمد أبو هاشم حسن، مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، مجلة كلية التربية، العدد 25، الزقازيق، مصر، سنة 2003.

42- معاوية محمود أبو غزال، شفيق فلاح علاونة، العدالة المدرسية و علاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة إربيد، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد 4، سنة 2010.

43- هدى الخلايلية، الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء و معلماتها في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث و العلوم الإنسانية، المجلد 25، العدد 1، سنة 2011.

44- هولاند و آخرون، التعلم بالملاحظة، باندورا في نظريات التعلم ، ترجمة علي حسين حجاج، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، سلسلة عالم المعرفة، العدد 108، الجزء 2، الكويت، سنة 1986.

قائمة القواميس:

45-المنجد الأبجدي، المطبعة الكاثوليكية، لبنان، سنة 1968.

46-جورجي شاهين عطية، معجم المعتمد، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، سنة 2007.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

47-Bondarene (M), (2005), « Le stress, entre le bien être et souffrance », Boti édition, Alger.

48-Burger.N, « Lhomme et les agressions de la vie ». paris, 1994.

49– Servant,D, « Stress, Anxiété, et pathologie médicale », Masson, paris, Million, Barchlone, 1995.

50–Wilkinson.G, « Le stress guide de medecine familiale ».Edition Marabot.paris, 1999.

الملاحق

ملحق رقم (01)

مقياس الضغوط النفسية

تعليمية:

أعزائي التلاميذ:

يتألف هذا المقياس من عدد العبارات التي تتناول موضوع العوامل المسببة للضغط النفسي بغرض إجراء دراسة علمية المطلوب منكم أن تعبروا عما تشعرون به أثناء تواجدهم في البيت والمدرسة للدراسة، وذلك بأن تبين رأيك فيما يخص كل عبارة من عبارات المقياس وذلك بوضع علامة × في الخانة التي تعبر عن رأيكم فعلا، ولاحظ بأنه لا توجد عبارة تحتمل جوابا خاطئا وعبارة نحتمل جوابا صحيحا، فقط يجب أن تعبر إجاباتكم عما تشعرون به، و بعد الإنتهاء من الإجابة الرجاء تأكدوا من إجاباتكم على كل العبارات دون إستثناء. ونحيطكم علما بأن إجاباتكم ستحاط بسرية مطلقة و لن يطلع عليها إلا الباحث، ونشكركم مسبقا على تعاونكم معنا لإجراء هذا البحث.

الرجاء منكم أعزائي التلاميذ ملؤ الخانات التالية قبل الإجابة على عبارات المقياس.

الجنس: ذكر أنثى

شعبة الدراسة:

اللقب:

الإسم:

درجة الموافقة			رقم الفقرة
لا اعالي من مشكلة	اعالي بدرجة بسيطة	اعالي بدرجة شديدة	
1	2	3	الرقم الفقرة
			1 اعاني من مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام
			2 اعاني من تدني تحصيلي في المواد العلمية (الرياضيات و الفيزياء)
			3 اعالي من تدني تحصيلي في اللغة الانجليزية
			4 اعالي من ضعف قدرتي على الاستيعاب
			5 انسى كل أو بعض ما أدرسه
			6 لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة
			7 لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت
			8 كثيرا ما أشعر بالملل داخل الصف
			9 اعالي من ضعف التركيز أثناء الدراسة
			10 يزعجني ما يفعله بعض الطلبة اثناء الحصة
			11 أخاف من الامتحانات
			12 أجد صعوبة في توجيه الأسئلة إلى المعلم
			13 لا أعرف كيف أدرس
			14 اعاني من السرحان (أحلام اليقظة)
			15 اعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل الصف
			16 أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو أحدهما
			17 لا يهتم والدي بدراستي
			18 يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت
			19 يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة و يحاول فرض سيطرته علي
			20 اعاني من قسوة والدي في تعامله معي
			21 اعاني من كثرة الشجار مع إخوتي
			22 اعاني من احترام والدي لرأي
			23 والدي يفضلان إخوتي علي
			24 لا أستطيع مصارحة والدي بمشاكلي
			25 يتدخل والدي في اختيار أصدقائي
			26 والدي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع
			27 اعاني ممن تدخل والدي أو أحدهما في شؤوني الخاصة

28	علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة
29	يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة
30	أشعر أن المعلمين لا يحترمون الطلبة
31	أشعر أن المعلم لا يهتم بي
32	يؤبخني المعلم و يهمني أمام الصف
33	أخاف من المعلم
34	لا يوجد لي صديقات / أصدقاء
35	زميلاتي / زملائي لا يحبونني
36	يتعامل معي زميلاتي / زملائي بأنانية
37	كثيرا ما أتشاجر زميلاتي / زملائي
38	يضايقتني مزاح زميلاتي / زملائي معي
39	يؤبخني زملائي/زميلاتي بألفاظ نابية
40	يناديني زملائي/زميلاتي بألقاب لا أحبها
41	لا يتقبل زملائي/زميلاتي أختلاف معهم في الرأي
42	لا يحترم زملائي/زميلاتي مشاعري
43	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء/الصديقات
44	مصروفي اليومي لا يكفيني
45	لا أملك ثمن الكتب و الدفاتر و المستلزمات المدرسية
46	دخل أسرتي لا يكفيني لتغطية نفقاتنا المعيشية
47	أعاني من الخجل من الجنس الآخر
48	أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر
49	أشعر بالاكتئاب و الحزن في كثير من الأحيان
50	يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة
51	يضايقتني أنني سريع الغضب
52	أعاني من الأرق
53	أشعر بالقلق في الكثير من الأحيان
54	أشعر بالملل في الكثير من الأحيان
55	أخاف من الفشل الدراسي
56	لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح
57	معدلي لا يؤهلني لدراسة التخصص الذي أحب أن أدرسه
58	إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراستي
59	لا أعرف ماذا أفعل بعد أن أكمل التوجيهي
60	لا يوجد لدي معلومات عن فرص الدراسة في المستقبل

مقياس فاعلية الذات

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أستطيع السيطرة على مشاعري					
٢	أعتقد أنني شخص كفؤ وفعل					
٣	أعتقد أنني ذكي					
٤	أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها للقيام بشي ما					
٥	أجد صعوبة في تحضير دروسي -					
٦	أصاب بالإحباط عندما أمر بظروف صحية مضطربة					
٧	سعتي بين زملائي أنني فاشل دراسياً					
٨	أحقق أهدافي بعد أن أحول عدة مرات					
٩	أستطيع أن أقتنع أي شخص بوجهة نظري					
١٠	أستمتع بحل الأختار والموثري					
١١	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات الصعبة					
١٢	أعتقد أن النجاح في المدرسة لا يعني النجاح في الحياة					
١٣	أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أخطب					
١٤	يصعب علي تكوين صداقات مع الآخرين					
١٥	أنجز واجباتي المدرسية أولاً بأول					
١٦	لدي عزيمته وإرادة أقوى من معظم الناس					
١٧	شأننا أتعامل مع الناس أجدهم يستخفون في					
١٨	يعجبني فهم كيفية عمل الأشياء					
١٩	أستطيع للتغلب على شعوري بالقلق					
٢٠	أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني بفاعلية					
٢١	يعلمني المعلمون على أساس أنني من الطلاب الجيدين					
٢٢	أجد الأطلاع على الكتب والمقالات العلمية					

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٢٣	أستطيع التعامل مع الضغوط الحياتية التي تواجهني					
٢٤	أستمتع بالعمل مع الآخرين والتعاون معهم					
٢٥	عندما تواجهني مشكلة جديدة أعرف كيف أتعامل معها					
٢٦	أنا شخص هادئ					
٢٧	أجيد التعامل مع الناس					
٢٨	ينبغي القبول للعمل بأجتهاد أكبر					
٢٩	أصدقائي يثقون بقراراتي					
٣٠	لدي مستوى طيب من العزيمة وقوة الإرادة					
٣١	أستطيع التخطيط لاختيار الفرع الدراسي الذي يناسب قدرتي (علمي، أدبي، زراعي، صناعي)					
٣٢	أنا شخص متعاين مع من يدينوني					
٣٣	أنا إنسان خير وطيب					
٣٤	لا أتمتع بزوج مرحة					
٣٥	لدي القدرة على الصبر والتحمل في مواجهة الصعاب					
٣٦	هناك مهارات كثيرة أعجز عن تحقيقها					
٣٧	أستطيع حل المشكلات الصعبة إذا أجهدت نفسي بما فيه الكفاية					
٣٨	أعتقد أنني أتمتع بالقدرة اللازمة لتحقيق أهدافي					
٣٩	إذا فوجئت بمواقف غير متوقعة، أعرف كيف أتصرف					
٤٠	أعتقد بأنني قادر على معالجة المشكلات الصعبة بشكل مناسب حتى لو كانت مفاجئة					
٤١	لدي الإمكانة لمواجهة الصعاب، وذلك عن طريق العالم على قدرتي الذاتية					
٤٢	لدي مشاغب أكثر من معظم الناس					

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٤٣	أجد أنه من الصعب علي أن أدخل في مجزفات ومخاطرات					
٤٤	أستطيع تحقيق النجاح في معظم المهام التي أركز تفكيري فيها					
٤٥	أشعر أن انفرص متوفرة، لكي أحقق أهدافي في الحياة.					

	sexe	PP	AE
1	M	86,00	173,00
2	M	88,00	163,00
3	M	86,00	159,00
4	M	89,00	156,00
5	M	148,00	118,00
6	M	87,00	175,00
7	M	92,00	179,00
8	M	126,00	144,00
9	M	108,00	142,00
10	M	67,00	182,00
11	M	104,00	154,00
12	M	107,00	147,00
13	V	107,00	149,00
14	V	97,00	149,00
15	V	77,00	177,00
16	V	128,00	131,00
17	M	96,00	158,00
18	M	117,00	144,00
19	M	86,00	165,00
20	M	106,00	156,00
21	M	85,00	162,00
22	M	70,00	187,00
23	M	88,00	154,00
24	M	98,00	156,00
25	M	105,00	115,00
26	M	89,00	184,00
27	M	79,00	165,00
28	M	83,00	184,00
29	M	115,00	115,00
30	M	101,00	157,00
31	M	82,00	157,00
32	M	110,00	135,00
33	F	81,00	160,00
34	F	108,00	157,00
35	F	85,00	160,00
36	F	91,00	158,00
37	F	82,00	153,00
38	F	93,00	170,00
39	F	89,00	141,00

data.sav

	sexe	PP	AE
40	F	84,00	169,00
41	F	84,00	161,00
42	F	93,00	177,00
43	F	117,00	162,00
44	F	90,00	168,00
45	F	134,00	146,00
46	F	115,00	104,00
47	F	95,00	127,00
48	F	105,00	159,00
49	F	73,00	155,00
50	F	69,00	174,00
51	F	84,00	146,00
52	F	112,00	144,00
53	F	78,00	185,00
54	F	91,00	160,00
55	F	86,00	168,00
56	F	101,00	120,00
57	F	95,00	135,00
58	F	76,00	154,00
59	F	106,00	142,00
60	F	85,00	167,00
61	F	111,00	149,00
62	F	91,00	141,00
63	F	122,00	149,00
64	F	75,00	140,00
65	F	74,00	155,00
66	F	81,00	145,00
67	F	81,00	159,00
68	F	85,00	169,00
69	F	81,00	156,00
70	F	97,00	162,00
71	F	79,00	172,00
72	F	107,00	168,00
73	F	78,00	178,00
74	F	88,00	145,00
75	F	79,00	174,00
76	F	90,00	142,00
77	F	107,00	173,00
78	F	95,00	143,00

02/07/15 14:01

	sexe	PP	AE
79	F	104,00	163,00
80	F	87,00	150,00
81	F	85,00	154,00
82	F	78,00	192,00
83	F	81,00	140,00
84	F	90,00	142,00
85	F	91,00	155,00
86	F	90,00	166,00
87	F	80,00	160,00
88	F	89,00	172,00
89	F	106,00	165,00
90	F	88,00	149,00
91	F	95,00	142,00
92	F	82,00	143,00
93	F	135,00	148,00
94	F	107,00	163,00
95	F	84,00	160,00
96	F	115,00	143,00
97	F	89,00	173,00
98	F	81,00	156,00
99	F	78,00	187,00
100	F	104,00	115,00

NEW FILE.

DATASET NAME Ensemble_de_données4 WINDOW=FRONT.

SAVE OUTFILE='C:\Users\Pe\Documents\data.sav'

/COMPRESSED.

MEANS TABLES=PP AE BY sexe

/CELLS MEAN COUNT STDEV.

Moyennes

[Ensemble_de_données4] C:\Users\Pe\Documents\data.sav

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
PP ^ sexe	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
AE ^ sexe	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

Tableau de bord

sexe		PP	AE
F	Moyenne	92,1471	155,2941
	N	68	68
	Ecart-type	14,18983	16,03267
M	Moyenne	97,0838	156,0000
	N	32	32
	Ecart-type	17,52852	19,36908
Total	Moyenne	93,7300	155,5200
	N	100	100
	Ecart-type	15,42257	17,07469

DATASET ACTIVATED Ensemble_de_données2.

T-TEST

/TESTVAL=0

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=A B

/CRITERIA=CI(.95).

Test-t

[Ensemble de données2] C:\Users\Pe\Documents\Data1.sav

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
A	100	93,7300	15,42267	1,54226
B	100	155,5200	17,07469	1,70747

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = C					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
A	60,775	99	,000	93,73000	90,6698	96,7902
B	91,082	99	,000	155,52000	152,1320	158,9080

```

T-TEST GROUPS=sexe ('M' 'F')
/KMISSING=ANALYSES
/VARIABLES=AE
/CRITERIA=CI (.95) .

```

Test-t

[Ensemble de données4] C:\Users\Pe\Documents\data.sav

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
AE	M	32	153,0000	19,36908	3,42400
	F	88	166,2941	18,03267	1,94425

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
AE	Hypothèse de variances égales	,867	,354	,192	98
	Hypothèse de variances inégales			,179	51,725

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% Inférieure
AE	Hypothèse de variances égales	,848	,70588	3,67829	-8,69367
	Hypothèse de variances inégales	,858	,70588	3,93750	-7,18628

Test d'échantillons indépendants

		Test t pour égalité des ...
		Intervalle de confiance 95% ... Supérieure
AE	Hypothèse de variances égales	8,00534
	Hypothèse de variances inégales	8,60805

```

T-TEST GROUPS=sexe('M' 'F')
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=PP
/CRITERIA=CI(.95).

```

Test-t

[Ensemble_de_données4] C:\Users\Pe\Documents\data.sav

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
PP	M	32	97,0935	17,52852	3,09863
	F	68	92,1471	14,18983	1,72077

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
PP	Hypothèse de variances égales	1,692	,196	1,506	68
	Hypothèse de variances inégales			1,396	60,832

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	intervalle de confiance 95% Intérieure
PP	Hypothèse de variances égales	,135	4,94669	3,28525	-1,57273
	Hypothèse de variances inégales	,169	4,94669	3,54437	-2,16051

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des ...
		Intervalle de confiance 95% Supérieure
PP	Hypothèse de variances égales	11,46312
	Hypothèse de variances inégales	12,06289

CORRELATIONS

/VARIABLES=PP AE
/PRINT=TWOTAIL, NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

[Ensemble de données4] C:\Users\PC\Documents\data.sav

Corrélations

		PP	AE
PP	Corrélation de Pearson	1	-,518**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	100	100
AE	Corrélation de Pearson	-,518**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	100	100

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).