

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
فرع علم النفس



الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين

دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية قطب تامدة جامعة مولود معمري - تيزي
وزو -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر علم النفس المدرسي

تحت إشراف:

د. خليفي نادية

إعداد الطالبتين:

- عبدلي أمينة

- عقار فطيمة

السنة الجامعية: 2025/2024

كلمة شكر

نتوجه إلى السماء رافعين أيدينا لنشكر ولي نعمتنا الذي مدنا بالقوة والصبر ومهد لنا المشوار لنصل لهدفنا سبحانه وتعالى

إن الشكر هو بعض الاعتراف بالجميل لا يسعنا في هذا المقام سوى أن نتقدم بالشكر والعرفان للأستاذة الفاضلة "خليلي" التي أعانتنا لإنجاز هذا البحث فلها جزيل الشكر والعرفان

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

كما لا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أساتذتنا الذين رافقونا طوال مشوارنا الدراسي

أمينة* فطيمة

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع لمن كان لهم الفضل عليّ بعد الله سبحانه
وتعالى

إلى والدتي الحبيبة ونور عيني أطال الله في عمرها وأبقاها الصحة
والعافية

إلى والدي الكريم أطال الله في عمره

إلى أخواتي "سعاد" و"رانيا" حفظهم الله لي ورعاهم

إلى جدي وجدتي أطال الله في عمرهم

كل عائلتي من كبارهم إلى صغارهم

إلى من تشاركنا طريق النجاح حديقتي "فطيمة"

إلى زملائي وزميلاتي

إلى كل من قدم لي يد العون والدعم والمساندة

أمنية

إهداء

الحمد لله حبا وشكر وامتنانا ، ما كنت لأفعل هذا لولا فضل الله فالحمد لله على البدء وعلى الختام
"وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ"
أهدي هذا النجاة إلى:

* إلى الراحل الباقي في قلبي ، أبي ، أحملك وصيتك ، وما أنا أحتفل بنجاحي لروحك ، وفي قلبي
دعاء ان يبلغك الله فرحي ، كما تمنيت
إلى التي حملت عني هم الحياة ، وكان لي في غياب أبي و طنا وسنداً ، تخرجي اليوم ليس
مجرد لحظة من حياتي ، بل هو ثمرة تعبك وصبرك ... شكرا لك أمي فما كان لهذا اليوم ان يأتي
لولا قوتك

* إلى نبع الطفولة وصفاتها التي ربيع العمر الى من أرى في وجوههم اشراقة الغد وحلم المستقبل ،
إلى أخواتي الحبيبات : سونية ، عزيزة ، جميلة ، كنتن لقلبي دفتي الأمل وسكينة اليوم ، ورفيقاتي
الروح في كل مراحل العمر .

* إلى اخوتي الأعزاء: نسيم ، ماسي ، يوسف وابناء الثلاثة (ثافات ، إيمان ، داني) ، خالد وابناءه)
لونجة ، حورية ، آدم

إلى حديقتي : (تينها ، أمينة)
* إلى كل هؤلاء أهدي جمدي المتواضع

فطيمة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين، وكانت العينة مكونة من (120) طالبًا وطالبة من تخصصات قسم العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري - قطب تامدة. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الأصلي للدراسة. ولجمع البيانات، تم استخدام مقياسين: مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من تصميم "وهبان" (2008)، ومقياس الدافعية للإنجاز الذي صممه "أنور علي البرعاوي" و"حاتم إسماعيل سحار" (2006)، ولقد استخدم الأساليب الإحصائية التالية (معامل الارتباط بيرسون، واختبار T للفروق).

وبعد التحليل الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب متغير الجنس (ذكور، إناث).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين تبعًا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - الدافعية للإنجاز - طلبة الماستر العاملين.

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية:

The present study aimed to investigate the relationship between psychological stress and achievement motivation among working Master's students. The sample consisted of 120 male and female students from various specializations in the Department of Social Sciences at Mouloud Mammeri University – Tamda Campus. The study adopted the descriptive-analytical approach, and the sample was selected using a simple random sampling method from the original population. To collect data, two scales were used: the University Students' Psychological Stress Scale designed by Wahban (2008), and the Achievement Motivation Scale developed by Anwar Ali Al-Barrawi and Hatam Ismail Sahar (2006). The following statistical methods were applied: Pearson's correlation coefficient and the T-test for differences.

After statistical analysis, the following results were obtained:

- There is no statistically significant relationship between psychological stress and achievement motivation among working Master's students.
- There are no statistically significant differences in psychological stress according to the gender variable (male, female).
- There are statistically significant differences in the level of achievement motivation among working Master's students according to the gender variable, in favor of females.

Keywords: Psychological Stress – Achievement Motivation – Working Master's Students.

فهرس المحتويات:

أ.....	شكر وعرفان
ب.....	إهداء
ج.....	إهداء
د.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
ه.....	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
و.....	فهرس المحتويات
ط.....	قائمة الجداول
ي.....	قائمة الاشكال
1.....	مقدمة

الجانف النظري

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

7.....	1- إشكالية الدراسة
10.....	2- فرضيات الدراسة
11.....	3- أهداف الدراسة
11.....	4- أهمية الدراسة
12.....	5- تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة
13.....	6- الدراسات السابقة

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

23.....	تمهيد
24.....	1- تعريف الضغوط النفسية
25.....	2- علاقة الضغوط النفسية ببعض المفاهيم

3-	النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....	27
4-	مصادر الضغوط النفسية.....	31
5-	أنواع الضغوط النفسية.....	32
6-	أعراض الضغوط النفسية.....	36
7-	الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية.....	37
8-	إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....	39
	خلاصة الفصل.....	43

الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز

	تمهيد.....	46
1-	مفهوم الدافعية للإنجاز ..	47
2-	أنواع الدافعية للإنجاز.....	48
3-	مكونات الدافعية للإنجاز.....	48
4-	نظريات المفسرة للدافعية للإنجاز.....	50
5-	أهمية الدافعية للإنجاز.....	54
6-	العوامل المؤثرة للدافعية للإنجاز.....	55
7-	قياس الدافعية للإنجاز.....	57
	خلاصة الفصل.....	59

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

	تمهيد.....	63
1-	الدراسة الاستطلاعية.....	64
1-1-	أهداف الدراسة الاستطلاعية.....	64

64.....	1-2- عينة الدراسة الاستطلاعية
65.....	1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية
66.....	1-4- صدق وثبات مقاييس الدراسة
68.....	2- الدراسة الأساسية
68.....	2-1- حدود الدراسة
68.....	2-2- منهج الدراسة
69.....	2-3- مجتمع وعينة الدراسة
71.....	2-4- وصف أدوات الدراسة
74.....	2-5- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة
75.....	خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

78.....	تمهيد
	1- عرض ومناقشة النتائج
79.....	1-1- عرض ومناقشة نتائج بالفرضية الأولى
80.....	1-2- عرض ومناقشة نتائج بالفرضية الثانية
81.....	1-3- عرض ومناقشة نتائج بالفرضية الثالثة

2-تحليل ومناقشة النتائج.

82.....2-1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

84.....2-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

85.....2-3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

88.....الاستنتاج العام.

91.....خاتمة.

95.....قائمة المراجع.

الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان
65	الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.
67	جدول رقم (02): يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية
68	الجدول رقم (03): يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الدافعية للإنجاز
69	الجدول رقم (04): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.
79	جدول رقم (05): يبين معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز
80	جدول رقم (06): يبين اختبار (ت) T TEST للفروق في الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس.
81	جدول رقم (07): يبين اختبار (ت) T TEST للفروق في الدافعية للإنجاز وفقا لمتغير الجنس

قائمة الاشكال:

الصفحة	العنوان
65	الشكل رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.
70	الشكل رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

مقدمة:

تُعد مرحلة التعليم الجامعي وبالأخص طور الماستر، من أكثر المراحل الأكاديمية تطلبًا من الناحية المعرفية والنفسية، حيث تفرض على الطالب تحديات متعددة تتراوح بين المهام الدراسية المكثفة، وضغوط الحياة المهنية، والتزامات الحياة الأسرية والاجتماعية. وتزداد هذه التحديات تعقيدًا عندما يكون الطالب عاملاً، إذ يجد نفسه في صراع مستمر بين مقتضيات الدراسة ومتطلبات العمل، مما قد يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على حالته النفسية ومستوى دافعيته للإنجاز.

في هذا السياق، يُعد الضغط النفسي أحد أبرز المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على قدرة الطالب على التكيف مع هذه التحديات، بما تحمله من مشاعر التوتر، القلق، والإرهاق الذهني. وبالمقابل، تلعب الدافعية للإنجاز دورًا مركزيًا في توجيه السلوك الأكاديمي والمهني للطالب، باعتبارها القوة الدافعة نحو المثابرة وتحقيق الأهداف رغم الصعوبات.

وقد بينت العديد من الدراسات السابقة أن هناك علاقة متشابكة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز، حيث يمكن للضغط المعتدل أن يحفز الفرد على الإنجاز، في حين أن الضغط الزائد قد يؤدي إلى انخفاض الأداء والدافعية. غير أن طبيعة هذه العلاقة قد تختلف باختلاف الظروف الشخصية والبيئية، كالعمل، الجنس، وطبيعة التخصص الأكاديمي.

انطلاقًا مما سبق، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى فئة خاصة من الطلبة الجامعيين، وهم طلبة الماستر العاملين، وذلك من خلال مقارنة شاملة تجمع بين التحليل النظري والدراسة الميدانية. وقد تم تقسيم الدراسة إلى جزأين متكاملين:

الجانب النظري من هذه الدراسة يتألف من ثلاثة فصول رئيسية، يتناول كل فصل منها أحد الجوانب المحورية لموضوع البحث.

يُعنى الفصل الأول بتأطير الإشكالية العامة للدراسة، حيث يُعرض فيه إشكال البحث بشكل دقيق، متبوعاً بصياغة الفرضيات الأساسية التي تحاول الدراسة التحقق منها. كما يوضح الفصل الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث، وأهدافه المرجوة، إلى جانب تحديد المفاهيم الإجرائية المتعلقة بالمتغيرات الأساسية، وهي: الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز. كما يختتم الفصل بعرض تحليلي لأبرز الدراسات السابقة ذات الصلة، مما يسمح بوضع الدراسة الحالية في إطارها العلمي المناسب.

أما الفصل الثاني فيخصص لمعالجة متغير **الضغوط النفسية**، حيث يفتح بتمهيد عام يمهد للفصل، ثم يقدم تعريفاً دقيقاً للضغوط النفسية، ويعرض العلاقة التي تربط هذا المفهوم ببعض المفاهيم النفسية الأخرى. بعد ذلك، يتم استعراض النظريات المفسرة للضغوط النفسية، مما يتيح فهماً عميقاً لأبعادها النظرية. كما يتناول هذا الفصل مصادر الضغوط النفسية، وأنواعها، والأعراض المصاحبة لها، إضافة إلى الآثار الناتجة عنها سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي أو المهني. ويُختتم الفصل بعرض مفصل لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، قبل تقديم خلاصة مركزة لمضامينه.

أما الفصل الثالث، فيتعلق بمتغير **الدافعية للإنجاز**، حيث يبدأ بتمهيد يوضح السياق العام للمفهوم، ثم يعرض تعريفات متنوعة لمفهوم الدافعية للإنجاز، وأنواعها، ومكوناتها الأساسية، مع التطرق إلى النظريات التفسيرية التي تناولت هذا المتغير. كما يناقش هذا الفصل أهمية الدافعية للإنجاز في السياق الدراسي والمهني، ويحلل العوامل المؤثرة فيها، سواء كانت داخلية أم خارجية، ليُختتم بمبحث حول طرق وأساليب قياس الدافعية للإنجاز، تليه خلاصة شاملة لمحتوى الفصل.

الجانب التطبيقي من الدراسة يتوزع على فصلين رئيسيين، يهتمان بالإجراءات المنهجية وتحليل البيانات.

يشتمل **الفصل الرابع** على عرض تفصيلي للإجراءات المنهجية التي اعتمدها الباحثين، انطلاقاً من التمهيد، ثم عرض الدراسة الاستطلاعية التي سبقت التحقيق الميداني الرئيسي، متبوعة بتفصيل الدراسة الأساسية. كما يتضمن هذا الفصل تحديد المنهج المعتمد، ووصفاً دقيقاً لمجتمع الدراسة وعينتها، مع تقديم شامل لأدوات البحث المستخدمة، وخاصة مقياسي الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز. كما يستعرض الفصل الأساليب الإحصائية التي تم توظيفها في تحليل البيانات، قبل أن يُختتم بخلاصة منهجية تبرز أسس البناء العلمي للدراسة.

أما **الفصل الخامس**، فيُعنى بعرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية. ويبدأ بتمهيد يبرز الأهمية العلمية لهذا الفصل، ثم يُعرض تحليل مفصل لنتائج كل فرضية على حدة، متبوعاً بتفسيرها وربطها بالدراسات السابقة والنظريات العلمية ذات الصلة، وهو ما يُسهم في اختبار صلاحية الفرضيات المطروحة. كما يُختتم الفصل باستخلاص استنتاجات عامة شاملة تعكس ما توصلت إليه الدراسة من نتائج واقعية وميدانية.

وُختتمت الدراسة بخاتمة عامة تُلخص ما تم التوصل إليه من نتائج نظرية وتطبيقية، إلى جانب تقديم جملة من التوصيات والاقتراحات الهادفة إلى دعم فئة الطلبة العاملين في الطور العالي، وتحسين ظروفهم الدراسية والمهنية. كما تُرفق الدراسة بـ قائمة مراجع موثقة ومرتبطة حسب النظام الأكاديمي، بالإضافة إلى مجموعة من الملاحق التي تتضمن أدوات البحث، والجداول الإحصائية.

الجانِب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة.
- 6- الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

تشكل التحديات المرتبطة بإدارة الأدوار المتعددة والوفاء بالالتزامات المتنوعة أحد العوامل الرئيسة المؤدية إلى ارتفاع مستويات الضغط النفسي لدى الأفراد. فمحاولة التوفيق بين المسؤوليات المختلفة، سواء كانت مهنية أو معرفية، تتطلب جهداً مضاعفاً لتحقيق توازن نفسي وعلمي مستقر. وغالباً ما يترتب عن هذا الوضع حالة من الإجهاد المزمن، التي تنعكس سلباً على مستوى التحفيز والكفاءة في الأداء. وتزداد حدة هذه الضغوط بفعل مجموعة من العوامل، كضيق الوقت، وصعوبة المهام، وتزايد المتطلبات، مما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى الإرهاق وتراجع الدافعية.

ومن بين الجوانب التي تستحق الدراسة في هذا السياق هو متغير الضغوط النفسية، الذي يلعب دوراً محورياً في التأثير على قدرة طلبة الماستر العاملين على التكيف مع متطلبات حياتهم المزدوجة. فالضغوط النفسية ليست مجرد استجابات عابرة، بل هي حالة مستمرة من التوتر الناجم عن التحديات والضغوطات التي تتجاوز قدرة الفرد على التكيف معها بشكل فعال. هذه الضغوط، إذا لم يتم التعامل معها بفعالية، قد تؤدي إلى تأثيرات سلبية تمتد لتشمل الصحة النفسية، الأداء الأكاديمي، وحتى جودة الحياة بشكل عام.

وفي هذا الإطار فإن الضغوط النفسية هي حالة من التوتر النفسي والجسدي تنشأ عندما يواجه الفرد متطلبات أو تحديات تفوق قدرته على التكيف أو التعامل معها بفعالية. وتعد هذه الضغوط تجربة ذاتية تختلف من شخص لآخر وفقاً لإدراكه للظروف المحيطة به وقدرته على مواجهتها، حيث يمكن أن تؤثر سلباً على الصحة النفسية والأداء الوظيفي والأكاديمي إذا لم يتم التعامل معها بشكل مناسب.

وعليه حظيت الضغوط النفسية باهتمام واسع من قبل الباحثين الذين سعوا إلى تحليل أبعادها وتأثيراتها المتنوعة، إدراكًا لدورها الحاسم في تشكيل تحديات الأفراد على المستويين الأكاديمي والمهني. فقد تناولت العديد من الدراسات هذا المتغير من زوايا مختلفة، أبرزها دراسة الحربي (2018) التي ركزت على تأثير الضغوط النفسية على الأداء الأكاديمي لطلاب الدراسات العليا، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين مستوى الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز الأكاديمي (الحربي، 2018، ص45). كما كشفت دراسة العتيبي (2016) عن دور الضغوط النفسية في التأثير على اتخاذ القرارات المهنية، مبينةً أن الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط يواجهون صعوبة في اتخاذ قرارات فعالة (العتيبي، 2016، ص112). من جهة أخرى تناولت دراسة الزهراني (2019) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملين الذين يجمعون بين العمل والدراسة، وخلصت إلى أن تطوير مهارات إدارة الوقت والدعم الاجتماعي يساهم بشكل كبير في تخفيف تأثير هذه الضغوط (الزهراني، 2019، ص75).

ونظرًا للتأثيرات الكبيرة التي تحدثها الضغوط النفسية على طلبة الماستر العاملين، يتبين أن الدافعية للإنجاز تعد عاملاً حاسماً في تمكين الأفراد من مواجهة هذه التحديات والتغلب عليها. فالدافعية للإنجاز تمثل القوة الداخلية التي تدفع الفرد نحو تحقيق أهدافه الأكاديمية والمهنية، مما يعزز من قدرته على التكيف مع الظروف الصعبة والاستمرار في العمل رغم الضغوط. وعليه فإن الدافعية للإنجاز هي الحاجة الداخلية لدى الأفراد للتقدم المستمر وتحقيق التفوق، وهي ترتبط بإحساس الفرد بالتحكم الذاتي والرغبة في بلوغ الأهداف التي يحددها لنفسه.

بناءً على ذلك، يمكن للدافعية أن تعمل كدافع رئيسي للطلبة العاملين لتجاوز ضغوط الحياة اليومية وتحقيق التفوق الأكاديمي والمهني (باحمد، 2014، ص12). الدافعية للإنجاز هي الحاجة الداخلية التي تدفع الأفراد إلى التطور المستمر والسعي لتحقيق النجاح

والتفوق في مختلف المجالات. ترتبط هذه الدافعية بشعور الفرد بالتحكم الذاتي ورغبته في بلوغ الأهداف التي يحددها لنفسه، مما يجعلها عاملاً أساسياً في تعزيز الأداء الأكاديمي والمهني، خاصة في مواجهة التحديات والضغوط اليومية.

وفي هذا السياق، تُعد نظرية الدافعية للإنجاز التي قدمها موري (Murray, 1938) من النظريات البارزة التي تشرح كيف أن الأفراد يتحفزون لتحقيق النجاح بناءً على رغبتهم في إثبات قدراتهم وكفاءاتهم. وفقاً لهذه النظرية، يمتلك الأفراد ذوو الدافعية القوية رغبة مستمرة في التقدم والنجاح حتى في ظل الضغوط، مما يعزز من استعدادهم للمثابرة وتحقيق أهدافهم الأكاديمية والمهنية (Murray, 1938, p200).

كما أشارت دراسة الزيدي (2019) إلى أن الدافعية للإنجاز تعد عاملاً رئيسياً في مواجهة التحديات المهنية التي يواجهها العاملون الذين يكملون دراساتهم الأكاديمية، مما يساهم في تعزيز قدرتهم على اتخاذ قرارات مهنية فعالة وتطوير أدائهم المهني (الزيدي، 2019، ص23).

كما أوضحت دراسة عبد الرحمن (2020) أن الأفراد الذين يمتلكون دافعية إنجاز مرتفعة يكونون أكثر قدرة على التكيف مع ضغوط العمل والدراسة، ويظهرون مرونة أكبر في إدارة الوقت والمهام، مما ينعكس إيجاباً على مستوى أدائهم العام (عبد الرحمن، 2020، ص45). وأشارت دراسة النجار (2018) إلى أن الدافعية الذاتية تمثل متغيراً بسيطاً يخفف من أثر الضغوط النفسية على التحصيل الأكاديمي، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد ذوي الدافعية العالية يحققون مستويات أفضل من الإنجاز رغم تعرضهم لضغوط متزايدة (النجار، 2018، ص112).

وعليه تبرز العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز كعلاقة معقدة تتأثر بمستوى الضغوط التي يواجهها الأفراد. فمن جهة قد تؤدي الضغوط النفسية إلى تحفيز الأفراد للعمل بجدية أكبر لتحقيق أهدافهم في بعض الحالات، بينما في حالات أخرى يمكن أن تسهم الضغوط المرتفعة في تقليل الدافعية، مما يؤثر سلباً على أدائهم. بالنسبة لطلبة الماستر العاملين، تتطلب هذه العلاقة فحصاً دقيقاً، إذ قد تكون الضغوط النفسية عاملاً محفزاً أو قد تشكل عقبة أمام تحقيق تطلعاتهم الأكاديمية والمهنية. لذلك، يتطلب الأمر دراسة متعمقة لفهم هذه الديناميكيات بشكل أفضل وتحليل كيفية تأثير الضغوط على الدافعية. ففي هذا السياق وما نلمسه من مظاهر واقعية للعلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز يمكننا صياغة التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث)؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث)؟

2-فرضيات الدراسة:

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث).

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث).

3-أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

-التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين.

-الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

-الكشف عن الفروق في مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

4-أهمية الدراسة: تتضح أهمية الدراسة الحالية في:

4-1- الأهمية النظرية:

-تساهم في إثراء مجال الدراسات النفسية والتربوية من خلال تسليط الضوء على العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين، مما يعزز الفهم العلمي لهذا الموضوع.

-تساعد في تكوين إطار نظري شامل يجمع المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالضغوط النفسية والدافعية للإنجاز، مما يسهم في تطوير المعرفة في هذا المجال.

-قد تكون الدراسة مرجعاً أكاديمياً يسهم في دعم الباحثين والدارسين المهتمين بهذا الموضوع، مما يفتح المجال لدراسات مستقبلية تتناول زوايا أخرى للعلاقة بين المتغيرين.

4-2- الأهمية التطبيقية:

-تساعد نتائج الدراسة في تقديم توصيات يمكن أن تفيد طلبة الماستير العاملين في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية وتحسين دافعتهم للإنجاز.

-قد تساهم في تطوير استراتيجيات دعم نفسي وأكاديمي يمكن أن تعتمد عليها المؤسسات الجامعية وأماكن العمل لتخفيف الضغوط وتعزيز الإنتاجية.

-يمكن أن تفيد هذه الدراسة مسؤولي الموارد البشرية والمشرفين الأكاديميين في فهم أفضل لاحتياجات الطلبة العاملين وتقديم بيئة أكثر ملاءمة لدعم توازنهم بين العمل والدراسة.

5-تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة:

5-1-تعريف الضغوط النفسية: يقصد بالضغوط النفسية في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها طلبة الماستر العاملون في مقياس الضغوط النفسية "لوهبان" (2008) المعتمد في الدراسة، وهي مجموعة من المشاعر والتجارب السلبية التي تنشأ نتيجة التوفيق بين متطلبات الدراسة والعمل، مثل الشعور بالإرهاق، القلق، التوتر، والإجهاد النفسي، والتي قد تؤثر على أدائهم الأكاديمي والمهني.

5-2-تعريف الدافعية للإنجاز: يقصد بالدافعية للإنجاز في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها طلبة الماستر العاملون في مقياس الدافعية للإنجاز "لأنور علي البرعاوي وحاتم اسماعيل سحر" (2006) المعتمد في البحث. وهي تمثل مستوى الجهد والمثابرة الذي يبذله الطلبة لتحقيق أهدافهم الأكاديمية والمهنية، ومدى استعدادهم لمواجهة التحديات، وتحقيق النجاح رغم الضغوط النفسية المرتبطة بالتوفيق بين العمل والدراسة.

5-2-تعريف طلبة الماستر العاملين: هم طلبة الماستر المتمدرسين في جامعة مولود معمري قطب تامدة في تخصصات قسم العلوم للسنة الجامعية 2024/2025، وهم يمثلون عينة الدراسة الحالية.

6-الدراسات السابقة:

6-1-الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية:

6-1-1- الدراسات المحلية:

1-دراسة بن عيسى (2017):

دراسة بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة الجزائريين"، هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقام بتطوير استبانة لقياس الضغوط النفسية. تكونت العينة من 300 طالب جامعي من عدة جامعات جزائرية. أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية كانت مرتفعة لدى الطلاب، مع وجود علاقة سلبية بين الضغوط والتحصيل الدراسي، حيث أدت الضغوط المرتفعة إلى انخفاض في الأداء الأكاديمي.

2-دراسة بوزيد (2019):

دراسة بعنوان "الضغوط النفسية لدى الطلاب العاملين في الجزائر وعلاقتها بالرضا الوظيفي"، هدفت إلى دراسة تأثير الضغوط النفسية على الرضا الوظيفي لدى الطلاب الذين يعملون أثناء الدراسة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقامت بتطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا الوظيفي. تكونت العينة من 200 طالب عامل من جامعات

مختلفة في الجزائر. أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية كانت مرتفعة لدى الطلاب العاملين، مع وجود علاقة سلبية بين الضغوط والرضا الوظيفي.

6-1-2-الدراسات العربية:

1-دراسة العتيبي (2015):

دراسة بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة"، هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقام بتطوير استبانة لقياس الضغوط النفسية. تكونت العينة من 200 طالب جامعي. أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، حيث أدت الضغوط المرتفعة إلى انخفاض في مستوى التحصيل الأكاديمي.

2-دراسة محمد (2018):

دراسة بعنوان "الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا وعلاقتها بالرضا عن الحياة"، بهدف دراسة تأثير الضغوط النفسية على الرضا عن الحياة لدى طلاب الدراسات العليا. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقامت بتطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا عن الحياة. تكونت العينة من 150 طالب دراسات عليا. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً لدى الطلاب، مع وجود علاقة سلبية بين الضغوط والرضا عن الحياة.

6-1-3-الدراسات الأجنبية:

1- دراسة: (Cohen et al. 1983)

دراسة بعنوان "A Global Measure of Perceived Stress" ، هدفت إلى تطوير مقياس لقياس الضغوط النفسية المدركة. استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقاموا بتصميم مقياس الضغوط النفسية المدركة (PSS) تكونت العينة من 300 فرد من المجتمع العام. أظهرت النتائج أن المقياس كان فعالاً في قياس الضغوط النفسية، ووجدت علاقة قوية بين الضغوط المدركة والصحة العقلية.

2-دراسة Lazarus و: (Folkman 1984)

دراسة بعنوان "Stress, Appraisal, and Coping" ، هدفت إلى فهم كيفية تقييم الأفراد للضغوط النفسية وآليات المواجهة. اعتمدت الدراسة على المنهج النظري التحليلي، وقدمت نظرية التقييم المعرفي التي تفسر كيفية إدراك الأفراد للضغوط. لم تحدد الدراسة عينة محددة، حيث كانت دراسة نظرية. خلصت النتائج إلى أن الضغوط النفسية تنتج عن تقييم الفرد للموقف على أنه يتجاوز موارده وقدراته على المواجهة.

6-2-الدراسات العربية السابقة التي تناولت متغير الدافعية للإنجاز:

6-2-1- الدراسات المحلية:

1-دراسة قاسمي (2016):

دراسة بعنوان "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة الجزائريين"، هدفت إلى دراسة العلاقة بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقام بتطبيق مقياس الدافعية للإنجاز. تكونت العينة من

250 طالب جامعي من جامعة وهران. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي، حيث ساهم ارتفاع الدافعية في تحسين الأداء الأكاديمي.

2-دراسة بلقاسم (2020):

دراسة بعنوان "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين في الجزائر"، هدفت إلى دراسة العلاقة بين الدافعية للإنجاز والرضا عن الحياة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقامت بتطبيق مقياس الدافعية للإنجاز ومقياس الرضا عن الحياة. تكونت العينة من 300 طالب جامعي من عدة جامعات جزائرية. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الدافعية للإنجاز والرضا عن الحياة، حيث ساهم ارتفاع الدافعية في زيادة الرضا عن الحياة.

6-2-2- الدراسات العربية:

1-دراسة الخليفة (2010):

دراسة بعنوان "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة"، هدفت إلى دراسة العلاقة بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقام بتطبيق مقياس الدافعية للإنجاز. تكونت العينة من 250 طالب جامعي. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي، حيث ساهم ارتفاع الدافعية في تحسين الأداء الأكاديمي.

2-دراسة العبيدي (2017):

دراسة بعنوان "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين"، هدفت إلى دراسة العلاقة بين الدافعية للإنجاز والرضا الوظيفي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي

الارتباطي، وقامت بتطبيق مقياس الدافعية للإنجاز ومقياس الرضا الوظيفي. تكونت العينة من 150 معلماً. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الدافعية للإنجاز والرضا الوظيفي، حيث ساهم ارتفاع الدافعية في زيادة الرضا الوظيفي.

6-2-3- الدراسات الأجنبية:

1-دراسة: (McClelland 1961)

دراسة بعنوان "The Achieving Society" ، هدفت إلى دراسة دور الدافعية للإنجاز في تحقيق النجاح المجتمعي. اعتمدت الدراسة على المنهج النظري التحليلي، وقدمت نظرية الدافعية للإنجاز. لم تحدد الدراسة عينة محددة، حيث كانت دراسة نظرية. خلصت النتائج إلى أن الدافعية للإنجاز ترتبط بالإنتاجية والنجاح في مختلف المجالات.

2-دراسة Deci و: (Ryan 1985)

دراسة بعنوان "Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior"، هدفت إلى فهم دور الدافعية الداخلية في السلوك البشري. اعتمدت الدراسة على المنهج النظري التحليلي، وقدمت نظرية التحديد الذاتي. لم تحدد الدراسة عينة محددة، حيث كانت دراسة نظرية. خلصت النتائج إلى أن الدافعية الداخلية أكثر استدامة وفعالية من الدافعية الخارجية.

6-3-التعقيب عن الدراسات السابقة:

6-3-1- تعقيب الدراسات السابقة المتعلقة بمتحوّل الضغوط النفسية:

➤ من حيث المنهج:

يتّضح من أغلب الدراسات السابقة سواء المحلية أو العربية أو الأجنبية (مثل بن عيسى، بوزيد، العتيبي، Cohen et al.) أنها اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي أو الارتباطي أو النظري التحليلي، وذلك لما يتيح هذا المنهج من إمكانية دراسة مستوى الضغوط النفسية ووصفها وتحليل علاقاتها بالمتغيرات الأخرى مثل التحصيل الدراسي أو الرضا الوظيفي أو الحالة النفسية. ويظهر هذا التوجه شيوع الدراسات الكمية أو النظرية التي تسعى لفهم الضغوط كظاهرة نفسية واجتماعية.

➤ من حيث العينة:

جاءت معظم العينات متوسطة إلى كبيرة الحجم (من 150 إلى 300 فرد)، واعتمدت أغلب الدراسات على طلبة الجامعة كفئة مستهدفة، مع وجود بعض الدراسات التي شملت فئات خاصة مثل الطلبة العاملين أو طلاب الدراسات العليا. يُلاحظ أنّ العينات اختيرت غالباً بطريقة عشوائية بسيطة أو طبقية لضمان تمثيل جيد للفئة المستهدفة.

➤ من حيث أدوات الدراسة:

تمثلت الأدوات أساساً في مقاييس واستبانات معدّة أو مطوّرة خصيصاً لقياس الضغوط النفسية، مثل مقياس الضغوط النفسية المدركة (PSS) أو مقاييس محلية خضعت للتحكيم والتجريب. كما استفادت بعض الدراسات من الأطر النظرية لتفسير كيفية إدراك الضغوط وآليات مواجهتها.

➤ من حيث النتائج:

كشفت النتائج إجمالاً عن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية بين أفراد العينات، مع وجود علاقات سلبية دالة بينها وبين التحصيل الأكاديمي أو الرضا الوظيفي أو الصحة النفسية عموماً. وقد فسرت بعض الدراسات هذه النتائج من خلال النظريات المعرفية والسياقات الاجتماعية التي تزيد من حدة الضغوط، مؤكدة أهمية دعم الطلبة لمساعدتهم على التكيف والتقليل من آثار الضغوط.

6-3-2- تعقيب الدراسات السابقة المتعلقة بمتحول الدافعية للإنجاز:

➤ من حيث المنهج:

يتبين أن الدراسات المحلية والعربية وحتى الأجنبية (مثل قاسمي، بلقاسم، الخليفة، McClelland، Deci & Ryan) اتفقت على توظيف المنهج الوصفي التحليلي أو الارتباطي، وهو الأنسب لدراسة العلاقة بين الدافعية للإنجاز ومتغيرات مثل التحصيل الدراسي أو الرضا عن الحياة أو الرضا الوظيفي، ولفحص طبيعة هذه العلاقات كما هي في الواقع.

➤ من حيث العينة:

اختيرت العينات غالباً من طلبة الجامعة (من 150 إلى 300 طالب)، ما يعكس اهتمام الباحثين بدراسة الدافعية للإنجاز لدى الفئات الأكاديمية تحديداً. كما أن معظم العينات جرى انتقاؤها بأسلوب عشوائي بسيط أو طبقي، لضمان تمثيل كافٍ للفئة المستهدفة.

➤ من حيث أدوات الدراسة:

اعتمدت جميع الدراسات تقريباً على مقاييس معيارية لقياس الدافعية للإنجاز، سواء كانت مقاييس جاهزة (مثل مقياس (McClelland) أو معدّة ومحكّمة محلياً لتناسب البيئة الثقافية والاجتماعية للطلبة. كما ظهرت بعض الدراسات النظرية التي عرضت أطراً تفسيرية مهمة مثل نظرية التحديد الذاتي.

➤ من حيث النتائج:

اتفقت معظم النتائج على وجود علاقة إيجابية دالة بين مستوى الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي أو الرضا الوظيفي أو جودة الحياة، ما يشير إلى دور الدافعية كعامل محفّز لتحسين الأداء الأكاديمي والحياتي. وقد أظهرت هذه النتائج الحاجة إلى دعم برامج تعزيز الدافعية وتنمية الثقة الذاتية لدى الطلبة.

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

1-تعريف الضغوط النفسية.

2-علاقة الضغوط النفسية ببعض المفاهيم.

3-النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

4-مصادر الضغوط النفسية.

5-أنواع الضغوط النفسية.

6-أعراض الضغوط النفسية.

7-الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية.

8-إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط والأزمات النفسية، فقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من آثار على الأفراد، حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم النفسية إلى مواقف ضاغطة من مصادر عديدة منها: بيئة العمل، الضغوط الاجتماعية، أساليب الحياة، بالإضافة إلى ما يشهده العالم اليوم بسبب الثورة العلمية والصناعية والتكنولوجية أدت إلى شيوع الضغوطات لدى الأفراد. وطبقا لما يقوله "باول وايرايت" فإن الإحصائيات الحديثة تشير كثرة أمراض العصر مثل النوبات القلبية وتقرحات المعدة وضغط الدم والسرطان وغيرها، كانت بدايتها الوقوع تحت الضغوط النفسية، فهي عصر يزخر بالصراعات والتناقضات وتزايد المشكلات بسبب زيادة مطالب التغيرات التكنولوجية والثقافية مما ينتج عليه مواقف ضاغطة شديدة تجعل الفرد يعيش حياة مليئة بالقلق وعوامل الخطر والتهديد.

1- مفهوم الضغوط النفسية:

تعرف الضغوط أجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدرته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية (حسن، 2006، ص 82).

وهي عبارة عن قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد الناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من داخل الفرد نفسه (بن صالح، 2015 ص 89).

كما يستخدم للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق وشعور بالظلم والاختناق، ويذكر سيلبي Syle بأن الضغط هو استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلوب يفرض عليه (الفرماوي، 2009، ص 20) الضغط كتفاعل بين الفرد والموقف فهذا الجانب من التعريف مدخل يعتمد على الجوانب النفسية ويتم تفسيره من كونه ظاهرة فردية وعندما تتم مواجهة نفس الموقف فإن بعض الأفراد يمرون بالضغط النفسي بينما قد لا يمر به آخرون (حميد الدين، 2011، ص 45).

كما أوضح سيلبي SYLE أن الضغط النفسي هو ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها وبالتالي يتعرض لمواقف تتضمن لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط (السرطاوي، 1998، ص 15).

أن الضغوط النفسية تظهر في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية والجسمية والاقتصادية والاجتماعية والمهنية، ويتبين ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية وانفعالية وفسيولوجية لذلك نستطيع أن نعتبر جميع الضغوط ضغوطاً نفسية (أبو حطب، 2006، ص 22).

في ضوء هذه التعريفات نستخلص تعريفا اجماليا للضغط النفسي فهو تعرض الفرد لمجموعة من المواقف والاحداث والافكار التي تقضي الى الشعور بالقلق والتوتر نتيجة إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته.

2-علاقة الضغوط النفسية ببعض المفاهيم:

من خلال تطرقنا لتعريفات الضغط النفسي وجدنا أن الفرد يصبح أكثر قلقا واحباطا ومعرضا للاكتئاب والتعب بالإضافة إلى الإجهاد والاحتراق النفسي والصراع النفسي وكل هذه المفاهيم كلها تعد نتاجا للضغوط وهذا ما دفعنا لإلقاء نظرة بسيطة عن هذه المفاهيم لمدى ارتباطها بالضغط النفسي:

1- القلق: هو حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة اتجاه المستقبل، وهو يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص اشباع الحاجات كما أنها أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل كما يقلل الشعور بالقلق بزيادة الشعور بالذات ويختلف عن الضغط في نقطتين :

- ضغط العمل يعتبر سببا مباشرا لظهور القلق .
- ضغط العمل له جانبان سلبي وإيجابي بينما القلق يعبر عن الجانب السلبي فقط (الصوفي، 2008، ص47).

2- الاحباط: هو الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد حيث يدرك وجود عائق يمنعه من اشباع دافع لديه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل مع ما يرافق ذلك من توتر نفسي (قاسم ، 2004 ، ص125).

3- الاكتئاب: هو حالة مزاجية يصاحبها الشعور بعدم القيمة وفقدان الشعور بالألم والنظرة التشاؤمية لحياة الإنسان ومستقبله والكآبة وانكسار النفس وانخفاض الروح المعنوية والشعور بالهم والغم والنكد والحزن والألم (العيسوي، 2001، ص124).

4- التعب: هو فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسماني وينشأ التعب كنتيجة للمجهود المستمر والمكثف وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم (الصريفي، 2008، ص48).

5- الاجهاد: هو عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تصادفه أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد كما أنها نتيجة فيزيولوجية لضغط العمل، ويختلف عن الضغط في أن الإجهاد يعتبر من النتائج الفيزيولوجية المترتبة عن ضغط العمل وله جانب سلبي فقط وينشأ من الفرد نفسه بينما الضغوط من البيئة والمنصب وجماعة العمل والفرد (الصريفي، 2008، ص48).

6- الصراع النفسي: حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد بوجود نزاعات ورغبات وحاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معاً، فقد يوجد لها دافعان يريد اشباعهما في وقت واحد ويكون ذلك مستحيلاً لأن كل منهما في اتجاه مضاد لاتجاه آخر، ويدفع الفرد لنشاط مخالف ولا يمكن اشباعهما دفعة واحدة. (قاسم ، 2004 ، ص135).

7- الاحتراق النفسي: حالة من الانهالك والاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية منها على المثال التعب والارهاق، الشعور بالعجز، فقدان الاهتمام بالآخرين، السخرية من الآخرين، فقدان الاهتمام بالعمل، الكآبة، الثبات في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات كما تساهم هذه المظاهر في نوعية أداء الفرد في عمله. (عسكر، 2000، ص112).

من خلال ما سبق يمكننا القول أن الضغوط النفسية تعد مصدراً رئيسياً لمجموعة من الانفعالات والاضطرابات النفسية التي يعاني منها الفرد، مثل القلق، والإحباط، والاكتئاب، والتعب، والإجهاد، والصراع النفسي، والاحتراق النفسي. وتظهر هذه الحالات كنتائج مباشرة أو غير مباشرة لعدم قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط المحيطة به، سواء كانت مهنية أو

اجتماعية أو ذاتية. ورغم تمايز هذه المفاهيم، إلا أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالضغط النفسي وتتشترك في كونها تعبيرات عن المعاناة النفسية التي يعيشها الفرد تحت وطأة الضغوط المتكررة والمستمرة.

3- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف الأطر التي تبنتها وانطلقت منها سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، منها:

3-1- النسق النظري لهانز سيلي (Selye H):

يعتبر "هانز سيلي" بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً وتنطلق نظرية سيلي "من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لحامل الضغط (stressor) يميز الشخص ويصنعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة وإن هناك استجابة أو أنماط من الاستجابات يمكن الاستدلال منها إن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "هانز سيلي" إن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان.

ولقد حدد "سيلي" ثلاث مراحل لدفع الضغط وإن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

1- الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي

للمضاغطة (stressor) ونتيجة لهذه التغيرات نقل مقارنة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون المضاغطة شديداً.

2- المقاومة: وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3- الإجهاد: مرحلة تعقب المقارنة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف (فاروق ، 2001، ص98).

ونجد في هذا المنحنى كل من بودي "كريستال و "فوتدركوهلك" 1984م الذين يريان أنه بالإمكان ملاحظة ورصد ما يحدث للإنسان من تغيرات بيوكيميائية أثناء تعرضه لموقف مثير للضغط وبالتالي على كيفية نمو وتطور الضغط النفسي مما يسهل علينا عملية فهمه وتفسيره ونذكر منها أن الاتجاه الفيسيولوجي ينطلق من رد الفعل الفيسيولوجي الذي تترتب عليه تغيرات بيولوجية.

3-2-النسق النظري لاسبيلفرجر (spuelferger) :

اعتمد " سبيلبرجر " في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق بها.

3-2-1-قلق الحالة: (حالة القلق) وهي موقفية ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة (Anxiety state قلق الحالة).

3-2-2-قلق السمة: (سمة القلق) وهي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية (قلق السمة Anxiety trait) (الرشيدي، 1991، ص 53-54).

كما اعتبر "لاسبلاسيلبرجر" أن القلق شقين هما:

الشقة الأولى: (سمة القلق والقلق العصابي أو القلق المزمن)

الشقة الثانية: (حالة للقلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف) وانطلاقاً من هذا

التفسير للقلق وضع سبيلبرجر (spuelferger) نظريته في تفسير الضغط فهو يربط بين قلق الحالة والضغط لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة وعلى الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط والقلق ويعتبر ان الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة (بوفاتح ، 2005، ص 41).

طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة والفرد هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة إلى آثار حالة القلق لديه ثم يستخدم ميكانيزمات الدفاع التي تساعد والمناسبة لتحقيق الضغط كبت انكار إسقاط) أو يستدعى سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط. وفي الأخير أشار "سبيلبرجر" إلى أن القلق هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل الشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط (الرشيدي، 1991، ص 543).

3-3-النسق النظري لهنري موراي:

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يميل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ،و لقد ميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما:

أ - ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما في الواقع (فاروق، 2001، ص 100).

كما قدم "موراي" قائمة بالضغوط على النحو الآتي:

- ضغط نقص التأييد الأسري.
- ضغط الأخطار والكوارث.
- ضغط العدوان.
- ضغط الجنس.
- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتراق.
- ضغط العطف على الآخر التسامح.
- ضغط النقص والضياع في التغذية (الرشيدي، 1999، ص 66).

من خلال استعراض مختلف الأنساق النظرية المفسرة للضغوط النفسية، يتضح أن هذه الظاهرة المعقدة تُدرس من زوايا متعددة، حيث ركز "هانز سيللي" على الجانب الفيزيولوجي باعتباره استجابة جسدية تلقائية لمواجهة المثيرات الضاغطة، في حين اعتمد "سبيلبرجر" على مدخل القلق بوصفه الحلقة الوسيطة بين المثير الضاغط والاستجابة النفسية، مميّزاً بين قلق الحالة وقلق السمة، بينما ربط "هنري موراي" الضغوط بالحاجات والدوافع الفردية، مُبرزاً دور البيئة في تسهيل أو إعاقة تحقيق الأهداف. وهذا يدل على أن الضغوط النفسية ليست مجرد استجابة فيزيولوجية أو انفعالية، بل هي نتاج تفاعل معقد بين العوامل النفسية،

والبيئية، والمعرفية، مما يفرض ضرورة النظر إليها بمنظور شامل لفهمها والتعامل معها بفعالية.

4-مصادر الضغوط النفسية:

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء او داخلية نفسية كطبيبة شخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ ان ما يسبب الضغط يختلف من شخص الآخر. فنتصنف الضغوط النفسية إلى عدة مصادر هي:

4-1- الضغوط الأسرية: وتشمل أساليب التربية الخاطئة والضغوط السادية والصراع

بين الوالدين.

4-2-الضغوط الداخلية: وتتمثل في الأمراض العضوية التي تحدث للفرد، والتغيرات

الفسيولوجية التي يتعرض لها وتتسبب في إعاقته نحو الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما بشكل دائم أو مؤقت كإعاقات الجسمية واضطرابات الغدد، وغيرها.

4-3-الضغوط في بيئة العمل: وتتعلق بالمنطقة التي يعمل فيها الفرد، وغموض

الدور، وعدم القدرة على التكيف مع مطالب العمل.

4-4-الضغوط الاجتماعية: وتتعلق بعلاقة الفرد بالمجتمع، وما يجده من مساندة

اجتماعية أو العكس، بالإضافة إلى ادواره الاجتماعية، وكذلك القيم والعادات الاجتماعية السائدة.

4-5-الضغوط الأكاديمية: وتتمثل في الصعوبات التي يدركها المتعلم (الطالب)

وتحول دون تقدمه كصعوبات الامتحانات أو اللغة أو المقررات الدراسية والتوجيه المهني والتعليمي.

4-6- الضغوط الثقافية: وتتمثل في تداخل الثقافات وتسيد بعضها على البعض الآخر، وحيرة الفرد في المواءمة بن ثقافته وما يرد عليه من ثقافات أخرى كثيرة.

تضح من خلال تصنيف مصادر الضغوط النفسية أن هذه الأخيرة تتبع من تفاعلات متعددة الجوانب تشمل الفرد ذاته ومحيطه الأسري والاجتماعي والمهني والثقافي. فالضغوط لا تقتصر على عامل واحد، بل هي نتاج شبكة معقدة من المؤثرات الداخلية، كالأمراض الجسدية والصراعات النفسية، والخارجية، كالعلاقات الأسرية المتوترة، والضغوط المهنية، والصعوبات الأكاديمية، والتحديات الثقافية. ويعكس هذا التعدد في المصادر مدى خصوصية تجربة الضغط النفسي لكل فرد، ما يفرض ضرورة تبني مقاربات شمولية في فهم الضغوط والحد من آثارها على الصحة النفسية للفرد.

5-أنواع الضغوط النفسية: حاول الباحثون تقسيم الضغوط إلى أنواع ذلك حسب معايير تصنيف معينة منها ما يلي:

5-1-تصنيف على معيار الآثار المترتبة عليها: حيث ميز هانز سيلبي " Selye " بين نوعين من الضغوط وهما:

(أ) **ضغط إيجابي:** هذا النوع من الضغط يُعد حافزاً يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل ويساعده على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس.

(ب) **ضغط سلبي:** هو الصورة المُدمّرة ويؤدّي إلى اختلال وظيفي في تكيف الكائن (حمداً، 2007، ص 167) ، حيث يؤثر في حالته الجسدية والنفسية، وهذا ما يؤدي إلى اختلال في الاستجابة المعرفية والنفسية.

5-2- تصنيف على معيار السبب :

- (أ) الضغوط الأسرية (التنافر الأسري، الانفصال، وفاة.... إلخ)
- (ب) ضغوط النقص (نقص الممتلكات / الأموال، نقص الأصدقاء.... إلخ)
- (ج) ضغوط العدوان (سوء المعاملة من العائلة / من الأقران إلخ)
- (د) ضغوط السيطرة (التأديب، العقاب القاسي إلخ)، (عقيلي، 2005، ص595).

5-3- تصنيف على معيار الشدة: صنفها بابكوك "Babcock" إلى 3 أنواع هي:

- (أ) ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية: كالعصاب وهذا النوع مرتبط بالمفهوم الذي يُعطيه الطب العقلي للقلق.
- (ب) ضغط ذو أصل خارجي: أي صادر من بيئة الفرد كمواجهته للعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهدافه.
- (ج) ضغط مرتبط بالحاجة إلى الإبداع: فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تُحفزه على استغلال طاقاته الإبداعية (لوكيا ، بن زروال ، 2006، ص 15 -16).

5-4- تصنيف على أساس الفترة الزمنية: أي الفترة التي تستغرقها الشدة أو التوتر

ومدى تأثيرها على صحة الإنسان، ويقسم جينس Jains الضغوط إلى:

- (أ) الضغوط البسيطة: تستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة، تكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص أو أحداث غير هامة.

ب) الضغوط المتوسطة: تمتد من ساعات إلى أيام وتتجم عن بعض الأمور ، كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص غير مرغوب فيه.

ج) الضغوط المضاعفة: هي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتتجم عن أحداث كبيرة كموت شخص عزيز أو فشل دراسي (عبد الخالق، 1996، ص14).

5-5- تصنيف على معيار المصدر: صنفها "Mc Grath" إلى:

أ) الضغوط الناتجة عن البيئة المادية: يتعرض لها الفرد داخل نطاق دراسته أو عمله أثناء تأدية مسؤولياته.

ب) الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية : تظهر لدى الأفراد الذين يتفاعلون معاً في مجالات العمل أو الدراسة.

ج) الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد: تُعزى إلى الخصائص الشخصية المتوارثة أو المكتسبة.

5-6- تصنيف على معيار الفئة التي ينتمي إليها الضغط: وهنا تتعدد الأنواع ونذكر منها ما يلي:

أ) ضغوط انفعالية ونفسية: كالقلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية ... إلخ

ب) ضغوط أسرية: بما فيها الصراعات الأسرية، الانفصال، تربية الأطفال ... إلخ

ت) ضغوط اجتماعية: التفاعل مع الآخرين سواء كثرة اللقاءات أو قلتها ... إلخ (ماجدة،

2008، ص 24-25).

ث) ضغوط العمل: كالصراع مع الرؤساء، تغيير مكان العمل، كثرة المسؤوليات اضطراب العلاقة مع الزملاء.

إضافة لأنواع أخرى:

- (ج) **ضغوط مالية:** نقص الإمكانيات المادية، زيادة تكاليف المعيشة خسائر مالية... إلخ
- (ح) **ضغوط دراسية:** وهي نوعان نجد منها الضغوط الإيجابية التي تحفز الطالب على الأداء والمثابرة وتتميز بعدم تجاوزها حد احتمال الطالب مما يجعل منها محفزاً بدل أن تكون عائقاً كالقلق الذي يسبق الامتحانات والذي يكون بدرجة متوسطة ومناسبة، أما الضغوط السلبية هي التي تجاوز حدها نطاق احتمال الطالب، حيث أصبحت تحدّ من إمكانياته وتؤثر على قدراته كقلق الامتحان الزائد والمبالغ به.
- (خ) **ضغوط متعلقة بالطبيعة:** كالزلازل، الفيضانات..... إلخ .
- (د) **ضغوط صحية:** إنّ إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية خاصة المزمنة منها وما يرافقها من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض مصدراً لشعور المريض بالضغوط النفسية (النوايسة، 2013، ص 31).

يتضح من تعدد تصنيفات الضغوط النفسية أن هذا المفهوم مركّب ومعقّد، إذ يختلف باختلاف المعايير المعتمدة في تصنيفه، مثل الأثر، السبب، الشدة، الزمن، المصدر، أو الفئة التي ينتمي إليها. وتُبرز هذه التصنيفات أن الضغوط النفسية لا تنشأ فقط من العوامل الخارجية أو البيئية، بل يمكن أن تكون نابعة من الداخل النفسي للفرد، أو من خصائصه الشخصية، أو حتى من تفاعلاته الاجتماعية واليومية. كما أن بعض الضغوط يمكن أن تكون إيجابية ومحفزة، في حين أن بعضها الآخر سلبي ومدمر. وهذا التعدد يُبرز أهمية النظر إلى الضغوط النفسية بمنظور شامل لفهم تأثيراتها المختلفة على الصحة النفسية والسلوكية للأفراد.

6- أعراض الضغط النفسي:

عندما يتعرض الفرد لمواقف ضاغطة تكون الاستجابة على شكل مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية والعقلية، ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي كالتالي:

6-1- الأعراض الجسمية : وتتمثل أهم هذه الأعراض فيما يلي :

تغيرات في نمط النوم التعب تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال، فقدان الدافع الجنسي، ألآم الرأس، جفاف في الحلق وعسر الهضم، الدوار، الإغماء، التعرق، الارتعاش، تتمل اليدين والقدمين خفقان القلب بسرعة .

6-2- الأعراض السلوكية :

تغيرات الشهية (كثرة أو قلة الأكل)، واضطراب في الأكل (فقدان الشهية أو الشراهة)، زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير الإفراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وسواس مرضي .

6-3- الأعراض العقلية والنفسية:

فقدان التركيز، انحطاط الذاكرة صعوبة في اتخاذ القرارات، التشويش، الارتباك، الانحراف عن الوضع السوي نوبات هلع، الإحباط ونقص في الدافعية، شعور بالتعاسة وصعوبة في انجاز المهام .

6-4- الأعراض العاطفية:

نوبات اكتئاب، نفاذ الصبر، حدة الطبع ونوبات غضب شديد، فساد في العادات .

6-5- الأعراض العلائقية:

عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم، غياب الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية ، تأجيل المواعيد هروبا من الآخرين، والتأثير في انجاز المهام خوفا من الخطأ بالإضافة للانسحاب الاجتماعي (شيخاني ، بدون سنة، ص18).

من خلال استعراض أعراض الضغط النفسي يتضح أنه لا يقتصر على جانب واحد من كيان الإنسان، بل هو ظاهرة شاملة تمس الجوانب الجسمية والسلوكية والعقلية والعاطفية والاجتماعية للفرد. إذ يمكن أن تبدأ الأعراض بتغيرات بسيطة كاضطراب النوم أو الشهية، لكنها قد تتطور لتشمل نوبات هلع واكتئاب وانسحاب اجتماعي، ما يجعل الضغط النفسي عاملاً مهدداً للصحة النفسية والجسدية على حد سواء. كما أن تداخل هذه الأعراض وتفاعلها يعكس مدى خطورة استمرار التعرض للضغوط دون وجود استراتيجيات فعالة للتعامل معها، مما يفرض على الفرد والمؤسسات أهمية الوقاية والتدخل المبكر للتقليل من آثارها السلبية.

7- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط يصاحب ذلك التأثير على جميع جوانب شخصيته الفيزيولوجية والسلوكية والمعرفية والانفعالية وبالتالي تؤثر على الصحة النفسية للفرد وذلك من خلال خلق مشكل في توافق الفرد مع نفسه ومع محيطه الخارجي، ولكن هذه الآثار تختلف من شخص لآخر وهذا حسب شخصيته وكذا حسب شدة الضغط التي يتعرض لها واختلاف المواقف الضاغطة، ومن أهم الآثار المترتبة على الضغوط النفسية نذكر ما يلي:

7-1- الآثار الفيزيولوجية: إن أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في

وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل فيما يلي :

إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب، زيادة معدل التنفس وارتفاع ضغط الدم.

ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية .

اضطرابات حشوية في المعدة والأمعاء .

زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة فإنه

يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار . (خليفة، 2008، ص144).

7-2- الآثار النفسية : يمكن إيجاز هذه الآثار فيما يلي :

سرعة الاستشارة والخوف والغضب .

القلق والإحباط واليأس .

الشعور بالعجز وفقدان الاستقرار النفسي .

عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك .

انخفاض تقدير الذات .

فقدان الثقة بالنفس .

النظرة المتشائمة للحياة .

انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد .

زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة .

فقدان الاهتمام بالآخرين وبالعامل . (طه عبد العظيم، 2006، ص45).

7-3- الآثار المعرفية : تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد وبالتالي تصبح العديد

من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية :

نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة .

تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف .

عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء .

فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف .

ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات .

التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين .

اضطراب التفكير حيث يتغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الابتكاري . (طه

عبد العظيم، 2006، ص44).

7-4- الآثار السلوكية : ورد في ديان جولي أن الآثار السلوكية تظهر على الشكل

التالي :

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة .
- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر .
- اضطرابات النوم وإهمال الصحة والمظهر .
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة .

تزايد معدلات الغياب عن العمل والتوقف عن ممارسة الهوايات . (جولي، 2007، ص06).

يتبين من استعراض الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية أنها تُعد من الظواهر المعقدة التي تمس جوانب متعددة من شخصية الإنسان، وتتعرض سلباً على وظائفه الجسدية والنفسية والعقلية والسلوكية. فالضغط النفسي لا يقتصر على الشعور بالقلق أو التوتر فقط، بل يمتد ليؤثر على كفاءة عمل الأجهزة الحيوية، ويقلل من فاعلية القدرات المعرفية كالتركيز واتخاذ القرار، ويقود إلى اضطرابات في السلوك مثل العزلة أو اللجوء إلى التدخين وتعاطي العقاقير. وتكمن خطورة هذه الآثار في تراكمها وتفاعلها، مما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى اضطرابات مزمنة في الصحة النفسية والجسدية، ويُضعف من توافق الفرد مع بيئته. لذا فإن الوعي بهذه النتائج يفرض ضرورة إيجاد استراتيجيات وقائية وعلاجية فعالة للحد من تداعيات الضغوط النفسية والتقليل من تأثيرها السلبي على جودة حياة الفرد.

8- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

إن الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية التي تستخدم في مواجهة الضغط النفسي تشمل على كل ما نذكر به أو نقوم به بهدف حل المشكلة والتقليل من اثار النفسية. وهي تعتبر مجموعة من أنماط السلوك الكيفية و المتعلمة و التي تتطلب عادة بذل الجهد و تحددتها الحاجة و تستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها و كفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط (Moss, 1986, p13) .

أما ابراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم و نتقن بعض الطرق التي من شأنها ان تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط و التقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان (ابراهيم، 1994، ص 203).

ويمكن استخدام أساليب واستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية منها :

أولاً-الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثاره و ذلك من خلال الأساليب الايجابية التالية:

- 1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فيمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.
- 2- إعادة التقييم الايجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بناءه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .
- 3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.
- 4- استخدام أسلوب حل المشكلة و التصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانياً-الاستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والاحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية:

- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة.
- التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
- البحث عن اثبات أو المكافآت البديلة، عن طريق الاشتراك في الأنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع و التكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.

- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة،
وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

وبشكل أكثر وضوحا إن أساليب أو استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأنها وحل الموقف وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة، وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الاحجامية النزعة نحو التشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط الحصول على معلومات بشأن هذا الحدث، واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط (طه، 2006، ص 95) .

و قد قدم كوهن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية شملت الآتي:

- التفكير العقلاني Rational Thiking وهي استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- التخيل Imagining وهي استراتيجية يلجأ فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل، كما ان لديه قدرة كبيرة في تخيل ما قد يحدث.
- الإنكار Denial : وهي عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
- حل المشكلة Problem Solving : وهي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بمصطلح القرح الذهني.

- الفكاهة و الدعابة Humor : وهي استراتيجية تتعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة وبالتالي قهرها و التغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة .

-الرجوع إلى الدين Turning to religion : وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين و الإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك المواجهة المواقف الضاغطة و التغلب عليها .

يتّضح من العرض السابق أن مواجهة الضغوط النفسية تتطلب فهما عميقا لطبيعة المواقف الضاغطة من جهة، وآليات الاشتغال الذهني والسلوكي للفرد من جهة أخرى. فالفرق بين الأفراد في مواجهة الضغوط لا تكمن فقط في شدة الضغط أو نوعه، بل تتجلى في طبيعة الاستراتيجيات التي يعتمدها الفرد في التعامل مع هذه الضغوط. وبينما تؤدي الاستراتيجيات الإيجابية إلى التكيف الفعال وتحقيق الاستقرار النفسي، فإن الاعتماد المفرط على الأساليب السلبية قد يؤدي إلى نتائج عكسية تزيد من معاناة الفرد وتدفع به نحو الانهيار. ومن هنا، تبرز أهمية التنقيف النفسي والتدريب على مهارات التكيف الإيجابي، خاصة في بيئات العمل أو التعليم، حيث يكون الضغط مزمنًا ومستمرًا. كما أن إدراج أساليب مثل الدعم الاجتماعي، وحل المشكلات، والتفكير العقلاني، يمكن أن يحقق نقلة نوعية في قدرة الأفراد على التفاعل السليم مع التوترات اليومية.

خلاصة الفصل:

لقد تم في هذا الفصل التطرق إلى الضغوط النفسية واسهامات العلماء والباحثين الأوائل في مجال الضغوط النفسية والاتجاهات والنظريات المفسرة لهذا المفهوم بمختلف مرجعياتها العلمية ومطلقاتها الفكرية، وما انبثق عنها من تعاريف لتحديد ماهيته والمفاهيم المرتبطة به، كما تم تناول مصادر الضغوط النفسية وردود أفعال واستجابات الأفراد نحوها، وما يترتب عليها من آثار سلبية وتحديد أساليب وأنواع لمواجهة الضغوط بآراء ومقترحات العلماء والمختصين.

الفصل الثالث:

الدافعية للإنجاز

الفصل الثالث: الدافعية للإنجاز

تمهيد:

- 1- مفهوم الدافعية للإنجاز.
 - 2- أنواع الدافعية للإنجاز.
 - 3- مكونات الدافعية للإنجاز.
 - 4- نظريات المفسرة للدافعية للإنجاز
 - 5- أهمية الدافعية للإنجاز.
 - 6- العوامل المؤثرة للدافعية للإنجاز.
 - 7- قياس الدافعية للإنجاز.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعد دافع الإنجاز عملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه وكذا إدراكه للموقف فضلاً عن مساعدته في فهم وتفسير سلوكه وسلوك المحيطين به، كما يعتبر دافع الإنجاز مكوناً أساسياً في سعي الفرد في تحقيق ذاته وتأكيداتها، وذلك من خلال ما ينجزه وفيما يحققه من أهداف يسعى إلى الوصول إليها.

وهذا ما تبينته معظم الدراسات في علم النفس الحديث بأن الفرد كائن ذو دافعية مهمة في حياة الفرد سواء كان ذلك في المجال النفسي أو المجال التطبيقي العملي كالمجال الاقتصادي، والإداري وكذا المجال الأكاديمي التربوي.

وسنستعرض في هذا الفصل مفهوم دافعية الإنجاز، أنواع الدافعية للإنجاز، مكونات الدافعية للإنجاز، نظريات مفسرة للدافعية للإنجاز، أهمية الدافعية للإنجاز، قياس الدافعية للإنجاز والعوامل المؤثرة في الدافعية للإنجاز وفي الأخير خلاصة الفصل.

1- مفهوم الدافعية للإنجاز:

• يعرفها فاروق عبد الفاتح (1987): "على أنها الرغبة المستمرة للسعي إلى النجاح وإنجاز الأعمال الصعبة والتغلب على العقبات بكفاءة وبأقل قدرة ممكن من الجهد والوقت وبأفضل مستوى من الأداء" (باهي وشبلي، 1998، ص66).

• كما عرفها ماكيلاند وزملائه (1993) إن الدافع للإنجاز: "يشير إلى استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق وبلوغ النجاح يترتب عليه نوعا من الإرضاء".

• كما عرفها جولد نسون بأنها: "تشير إلى حاجة الفرد للتغلب على العقبات من أجل السيطرة على التحديات الصعبة وهي أيضا الميل إلى وضع مستويات مرتفعة في الأداء والسعي نح تحقيقها والعمل بمواظبة شديدة ومستمرة " (عبد اللطيف، 2002، ص22).

من خلال التعاريف السابقة لمفهوم الدافعية للإنجاز، يمكن الاستنتاج أن هذا المفهوم يتمحور حول الرغبة الداخلية القوية لدى الفرد لتحقيق النجاح والتفوق، رغم الصعوبات والتحديات، مع السعي الدائم إلى تحقيق أفضل أداء ممكن بأقل جهد ووقت. كما تعكس الدافعية للإنجاز سمة مستقرة نسبيا في الشخصية، تدفع الفرد إلى الاجتهاد والمثابرة ووضع أهداف عالية والسعي لتحقيقها بإصرار، وهو ما يجعل منها عنصرا أساسيا في تحقيق الكفاءة الذاتية والنمو الشخصي.

2-أنواع الدافعية للإنجاز:

ميز "فيروف" و"شارلز سميث" بين نوعين أساسيين من الدافعية للإنجاز وهما:

1-الدافعية للإنجاز الذاتية: ويقصد بها تطبيق المعايير الداخلية والشخصية في مواقف الإنجاز (الفرغ وتيم، 2000، ص67).

2-دافعية الإنجاز الاجتماعية: تتضمن معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين، ويمكن أن يعمل كل هاذين النوعين في نفس الموقف ولكن قوتها تختلف وفقا لأيهما أكثر سيادة وسيطرة في الموقف فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية لها وزن أكبر وسيطرة في الموقف فإنه غالبا ما يتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعي والعكس صحيح (عبد اللطيف، 2002، ص66).

يمكن الاستنتاج من التصنيف الذي قدمه "فيروف" و"شارلز سميث" أن الدافعية للإنجاز تختلف بين دافعية ذاتية تركز على المعايير الشخصية التي يضعها الفرد لنفسه، وبين دافعية اجتماعية تعتمد على المقارنة مع أداء الآخرين. في العديد من الحالات، يمكن أن يعمل النوعان معاً في نفس الموقف، حيث تتفاعل الدوافع الذاتية والاجتماعية بشكل متداخل، ويعتمد تأثير كل منهما على الموقف وحالة الفرد، مما يجعل قوة أحد النوعين تختلف حسب الظروف والشخصية.

3-مكونات الدافعية للإنجاز:

يرى "أزيل 1969(1969) أن هناك 3 مكونات على الأقل للدافعية للإنجاز ونلخصها كالتالي:

1-الحافز المعرفي: وهو محاولة الفرد إشباع حاجاته بالمعرفة في أن يعرف ويفهم ذلك بأداء مهامه بكفاءة ويعبر عنه بسعي الفرد لإشباع حاجاته من الفهم وحل المشكلات والخبرة لأنها تعينه على تحسين الأداء بكفاءة عالية.

- 2- **توجيه أو تكريس الذات:** هو رغبة الفرد وشعوره بالمكانة والاحترام عند طريقة أدائه المميز والملزم في أن واحد بمعنى رغبة الفرد بالوصول إلى الشهرة والمكانة والمركز الاجتماعي عن طريق أدائه المميز والملتزم بالتقاليد الأكاديمية المعترف بها.
- 3- **دافع الانتماء:** وقد توصل "حسين 1998" باستخدام التحليل العالمي بطريقة "هوتلنج" أن الدافعية تتكون من ستة عوامل وهي:

- المثابرة.

- الرغبة المستمرة في الإنجاز.

- التفاني في العمل.

- التفوق والظهور.

- الطموح.

- الرغبة في تحقيق الذات (أبو جادو، 1998، ص78).

من خلال ما سبق يتضح لنا أن مكونات الدافعية للإنجاز تشمل عدة جوانب أساسية تعزز من قدرة الفرد على تحقيق النجاح. أولاً، الحافز المعرفي يعكس رغبة الفرد في تحسين أدائه من خلال اكتساب المعرفة وحل المشكلات بفعالية. ثانياً، توجيه أو تكريس الذات يظهر في رغبة الفرد في تحقيق التميز والشهرة من خلال أدائه المميز والملتزم بالتقاليد الأكاديمية. وأخيراً، دافع الانتماء يتضمن مجموعة من العوامل مثل المثابرة، التفاني في العمل، والطموح، والتي تدفع الأفراد نحو تحقيق التفوق والنجاح المستمر. هذه المكونات تشكل معاً القوة الدافعة وراء سعي الأفراد لإنجاز أهدافهم.

4- النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز:

سنحاول في هذا العنصر عرض مجموعة من النظريات التي تناولت الدافعية للإنجاز ونذكر ما يلي:

1- نظرية ماكيلاند:

اقترح "ماكيلاند" عام 1967 نظرية في العمل أسماها نظرية الإنجاز حيث يعتقد أن العمل في المؤسسة يوفر فرصة الإشباع في ثلاث حاجيات وهي:

✓ الحاجة إلى القوة:

وفي رأيه أن الأفراد الذين تكون لديهم حاجة شديدة للقوة يرون المؤسسة فرصة لكسب المركز والسلطة وفق لنظريته إن الأفراد يندفعون وراء المهام التي توفر فرصة لكسب القوة.

✓ الحاجة إلى الإنجاز:

يرى الأفراد ذوي الحاجة الشديدة للإنجاز أن الالتحاق بالمنظمة فرصة لحل مشكلات التحدي والتفوق.

✓ الحاجة إلى الاندماج:

الأفراد الذين لديهم حاجة شديدة للاندماج والمودة وهم يرون في المؤسسة فرصة لتكوين علاقات جديدة ومثل هؤلاء الأفراد يندفعون وراء المهام التي تتطلب مع زملاء العمل، كما وجد "ماكيلاند" أن الأفراد الذين لديهم حاجة شديدة للإنجاز يتحلون بالعديد من الخصائص التي تؤهلهم لتحمل المسؤولية الشخصية للبحث عن حلول المشكلات ويرغبون في المخاطرة المحسوبة عن اتخاذ القرارات لوضع الأهداف المعتدلة مع الرغبة في التداول والحصول على المعلومات عن نتائج ما يقومون به من أعمال (الغامدي، 2009، ص55).

2-نظرية "أتكسون":

في منتصف الستينيات قدم "أتكسون" نظرية شاملة للإنجاز والسلوك، ويفترض من أن ميل الفرد لتحقيق هدف ما يتحدد بناء على ثلاثة عوامل الحاجة للإنجاز أو الدافع للإنجاز أو احتمالية النجاح والقيمة الحافزية للنجاح.

ومن منظور "أتكسون" أن قوة دافعية الفرد لحرية الاختيار فإن الفرد ذو دافعية مرتفعة للإنجاز يختار مهام متوسطة الصعوبة لأنها تمتاز بالتوازن ما بين التحدي من جهة واحتمالية النجاح من جهة أخرى، أما الفرد ذو الدافعية المنخفضة للإنجاز لأنه يتجنب المهام لأن خوفه من الفشل يتجاوز توقعاته للنجاح وفي مواقف الاختيار فإنه يختار مهام نسبياً لأن احتمالية النجاح مرتفعة أو أنه يختار مهمة صعبة لأنه لا يتعرض لحرر كبير عند فشله في مهمة صعبة (الزق، 2009، ص414)

ويرى "أتكسون" أن الدافعية للإنجاز هو المحصلة النهائية لصراع الأقدام بين الأمل في النجاح والخوف من الفشل ويمثل "أتكسون" هذه العلاقة بالمعادلة التالية:

$$\text{دافع الإنجاز} = \text{دوافع النجاح} - \text{دوافع تجنب الفشل}$$

وعليه فإن الاهتمام بدوافع النجاح وتتميتها والعمل على تقليص دوافع تجنب الفشل يؤدي إلى محصلة أكبر من الدوافع للإنجاز (بني يونس، 2007، ص99).

3-نظرية التقرير الذاتي:

تؤكد هذه النظرية للدافعية الداخلية على الاستقلال الذاتي ويفترض علماء هذه النظرية أمثال "دوشارم"، "ديسيي"، "رايان"، "وايت"، أن الأفراد يميلون بصورة فطرية للرجبة في الاعتقاد بأنهم يشتركون في الأنشطة بناء على إرادتهم الخاصة أي بناء على أنهم يريدون الاشتراك بالفعل عن طريق فرض الاشتراك في الأنشطة عليهم.

ويفرق علماء هذه النظرية بين المواقف التي يدرك بها الأفراد أنفسهم على أنهم السبب في سلوكياتهم والتي يشيرون إليها لمصدر الضبط الخارجي أي أن الأفراد يميلون للقيام بسلوكات

التي يكون مصدرها داخلي لا السلوكات التي تكون نتيجة لمصدر خارجي (علوي، 2008، ص18).

4-نظرية التنافر المعرفي:

تؤكد نظرية التنافر المعرفي التي طورها "فيسينغر" 1956 أن دافعية الأفراد نحو تحقيق التوازن والانسجام والتوازن المعرفي وأن مثل هذه الحالة تحدث عندما تلزم الفرد نفسه بعمل ما يتناقض مع معتقداته واتجاهاته وعاداته السلوكية، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث حالة من التنافر المعرفي، وعليه يسعى الفرد جاهدا للتخلص من التنافر في أن يقتنع نفسه بأن ما سيقوم به من أعمال وأفعال هي بحد ذاتها مفيدة وتتحقق أهدافه لذا يلجأ ويسعى جاهدا إلى إيجاد المبررات التي تؤكد أن هذه الأعمال لا تتناقض مع معتقداته واتجاهاته (الهنداوي، 2015، ص99).

5-النظرية المعرفية:

تفترض هذه النظرية أن الكائن البشري مخلوق عامل ذو إرادة حرة في اتخاذ القرار الواعية على النحو الذي يرغب فيه لذلك يفسر على أساس أن نشاط سلوكي كفاية في حد ذاته وليس كوسيلة وتنشئة تفسيراته على أن النشاط العقلي للفرد يزوده بدافعية ذاتية متأصلة فيه كالقصد والنية والتوقع (وادي الجنابي، 2005، ص133).

6-نظرية الغزو:

كان "HEIDER" أول عالم تنسب إليه هذه النظرية من خلال ما اسماه عالم النفس "السانج" مقترحا انه من الناحية المنطقية، فإن الإنسان ينسب سلوكه إما إلى عوامل ذاتية موجودة فيه وإلى عوامل خارجية تقع فيه خارجه، ويتضمن العوامل الداخلية حاجات الإنسان ورغبته وانفعالاته وقدراته ونواياه واستعداده للعمل، أما العوامل الموقفية الخارجية تشمل صعوبات المهمة والحظ (الريماوي، 2008، ص66).

أما "واينز" تقوم نظريته على أساس كيفية تفسير الأفراد لأسباب نجاحهم وفشلهم وكيف تؤثر هذه التفسيرات على سلوك الانجازي اللاحق.

ويفترض من أن تباين إدراك الأفراد لأسباب النجاح والفشل هو سبب اختلاف دافع الإنجاز أي أن الأفراد يرجعون نجاحهم وفشلهم إلى الجهد والقدرة وإما إلى الآخرين وإما إلى الحظ والصدفة ولخصها "واينز" في ثلاثة أبعاد وهي:

-الثبات مقابل عدم الثبات.

-الداخلي مقابل الخارجي.

-قابل للضبط أو التحكم مقابل غير قابل للضبط والتحكم (الزيات، 2004، ص 99).

يتضح من هذه النظرية أن الفرد الذي لديه دافع انجاز مرتفع يرجع سلوكه إلى عوامل ذاتية أو داخلية، والفرد الذي لديه دافع لإنجاز منخفض يرجع سلوكه إلى عوامل خارجية، وتحدد هذه العوامل سلوك الفرد فيما بعد.

تتنوع النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز وتشمل عدة تفسيرات ودوافع تحفز الأفراد نحو تحقيق أهدافهم. فبينما تركز نظرية ماكيلاند على الحاجات المختلفة مثل الحاجة إلى القوة، الإنجاز، والاندماج، تطرح نظرية "أتكسون" مفهوم التوازن بين الأمل في النجاح والخوف من الفشل. وفيما تتناول نظرية التقرير الذاتي أهمية الإرادة الذاتية في تحفيز الأفراد، فإن نظرية التنافر المعرفي تبرز تأثير التوازن العقلي في السلوك. أما النظرية المعرفية، فتتوجه نحو قدرة الفرد على اتخاذ قرارات مدفوعة بنواياه وتوقعاته. كما تعزز نظرية الغزو فكرة أن الأفراد يفسرون أسباب نجاحهم وفشلهم بناءً على عوامل داخلية وخارجية. هذه النظريات معًا تسهم في فهم أعمق للعوامل التي تحفز الفرد نحو الإنجاز.

5- أهمية الدافعية للإنجاز:

تتزايد أهمية الدافعية للإنجاز يوماً بعد يوم بشكل متسارع بحيث أصبح في عصرنا من المواضيع ذات الأهمية البالغة في مجال علم النفس ويعود الفضل بذلك إلى الجهود الكبيرة التي بذلها العلماء والباحثون منذ زمن طويل وإلى غاية يومنا هذا فقد سماها "موراي" في بداية الأمر بالفائز وجاء بعد ذلك "FEUD" الذي أعطى الدافعية وزناً كبيراً خاصة في نظريتي الجنس والعدوان كما ظهر بشكل أساسي في دراسات "vroom" ويعتبر موضوع الدافعية هو الموضوع الأساسي في نظرية "موراي".

ولقد أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى جوانب مختلفة لأهمية الدافعية مثل ارتباطها بالنجاح، ودورها الفعال في توجيه السلوك، إضافة إلى تأثيرها الواضح على القرارات التي يتخذها الأفراد في المواقف الحياتية المختلفة وكذا ارتباط الدافعية بمجموعة من الأمور الاقتصادية والاجتماعية، والأخلاقية والعديد من المتغيرات النفسية ومن الناحية الاجتماعية تظهر الأهمية البالغة للدافعية من خلال اهتمام المتزايد بهذا المفهوم عند عامة الناس، نتجدد الأولياء كثيراً ما يتساءلون عن أسباب انخفاض دافعية أبنائهم نحو التعليم، ويتساءل أرباب العمل عن انخفاض دافعية الأفراد لأنواع معينة من المهن والأعمال وتجدر الإشارة إلى معرفة الفرد الاتجاه الحقيقي لدوافعه تساعد كثيراً على ضبطها وتوجيهها والتحكم فيها، كما أن معرفة الفرد لدوافع الآخرين ممن هم حوله تمكنه من إقامة علاقات جديدة معهم (الكسي، 2000، ص 94).

تتضح أهمية الدافعية للإنجاز في تأثيرها العميق على سلوك الأفراد ونجاحهم في مختلف المجالات. فقد أصبحت موضوعاً محورياً في علم النفس، بفضل الدراسات والبحوث المستمرة التي ركزت على دورها في تحقيق النجاح وتوجيه السلوك. كما تؤثر الدافعية بشكل كبير على القرارات الحياتية التي يتخذها الأفراد، إلى جانب ارتباطها بالجوانب الاقتصادية والاجتماعية والنفسية. من الناحية الاجتماعية، تبرز أهمية الدافعية في تزايد اهتمام الناس بها، سواء في مجال التعليم أو في بيئات العمل. معرفة الفرد لدوافعه الخاصة ولدى الآخرين

تساعده في ضبط وتوجيه سلوكه، مما يسهم في تحسين العلاقات وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.

6-العوامل المؤثرة في الدافعية للإنجاز:

يرى الزليني، (2008) أن الأشخاص الذين لديهم دافعية للإنجاز عالية يكون إدراكه للأشياء التي يؤديها أو التي يطمحون الوصول إليها واضحة، وذلك مقارنة بالأشخاص الذين لديهم دافع الإنجاز منخفض، وذلك راجع إلى تدخل عدة عوامل وهي:

6-1 التحدي البيئي:

يذهب "ماكيلاند" إلى القول بأن عملية قياس الدافعية للإنجاز تقوم على أساس طريقة تحدي الأفراد واستشارهم لحثهم على الإنجاز ويذهب أيضا إلى أن الناس يظهرون خاصية الدافعية العالية الناشطة إلى الإنجاز عندما يعملون بطريقة غير عادية أو عندما يكونون ضحايا للتعصب الاجتماعي، حيث أنهم في تلك الحالة يلجئون للإنجاز حتى يعوضوا الوضع الدوني الذي فرض عليهم، وتعتمد الاستجابة لمثل هذا التحدي كما يرى "ماكيلاند" وعلى المستوى الأولي للدافعية للإنجاز عند الجماعة، فإذا كانت الدافعية عالية تكون الاستجابة قوية أما إذا كانت الدافعية منخفضة فتتميل استجابة الجماعة إلى أن تكون نوعا من الانسحاب والتراجع، وتبعا لهذا الفرض فإن درجة التحدي تحدد قوة الاستجابة، وذلك إذا ظلت دافعية الإنجاز في مستوى عال، فإذا كان التحدي كبيرا جدا من البيئة المعتدل و تكون الاستجابة قوية جدا، بينما إذا كان التحدي البيئي كبيرا جدا أو صغيرا جدا فإن الاستجابة تكون أقل بعض الشيء، وذلك على نحو ما ذهب إليه المؤرخ الإنجليزي "أرنورد توينبي".

6-2 القيم الدينية للوالدين:

من المعروف أن أساليب تنشئة الطفل دخل الأسرة تتأثر إلى حد كبير بقيم الوالدين التي تمثلها آرائهم الدينية، وبالتالي فإنها (أي قيم الوالدين) تمارس تأثيرا غير مباشر على مستوى دافعية الإنجاز عند الأبناء.

6-3- الأسرة:

تتخذ الأسرة أشكالاً متباينة في الثقافات المختلفة فقد تكون الأشكال الأسرية التي يكون فيها أحد الوالدين غائباً عن الأسرة ويعيش الابن مع أحدهما أكثر الأشكال الأسرية تأثيراً في الإنجاز.

وقد أكد هذا التفسير في دراسات عديدة التي أجراها "ماكيليلاند" في الولايات المتحدة الأمريكية وفي العديد من بلدان العالم، حيث أن الأبناء يكونون دائماً ذوي دافعية منخفضة للإنجاز عندما تعرضت أسرهم إلى التفكك بسبب الطلاق أو وفات أحد الوالدين أو غياب أحدهما، غير أنه جاءت نتائج الدراسات "ماكيليلاند" عكسية، حيث أوضحت دراسته عن المجتمع التركي أن آباء الأسرة التركية يتسمون بالتسلط والجهود في تنشئة آبائهم، حيث لا تنمو لدى الطفل دافعية عالية للإنجاز، لأن والده المتسلط يتسبب في جعله معتمد على نفسه للغاية، وينمي أبعاد الطفل.

وقد يلعب ترتيب الطفل في الأسرة دوراً مهماً في تحديد مستوى الدافعية للإنجاز، بحيث يمكن القول إن للطفل الأكبر دافعية عالية للإنجاز لأنه يمكن للوالدين يهيئانه ويوجهاه لمستويات عالية كما يمكنهما يولياه اهتماماً ورعاية أكبر، وأن يكون أكثر حناناً وعاطفاً مع الطفل الواحد عنه مع أطفال عديدين.

وعليه فإن الدافعية للإنجاز تتأثر بعدة عوامل رئيسية تتداخل مع البيئة الأسرية والثقافية والدينية. فمن خلال التحدي البيئي، يظهر الأشخاص الذين يمتلكون دافعية عالية استعداداً أكبر لتحقيق أهدافهم في مواجهة الظروف الصعبة، بينما تؤثر القيم الدينية للوالدين في توجيه سلوك الأبناء نحو تحقيق الإنجاز. كما تلعب الأسرة دوراً كبيراً في تشكيل هذه الدافعية؛ فالأسر المستقرة والمترابطة تعزز من دافعية الأبناء للإنجاز، بينما قد تؤدي الأسر المتفككة أو التسلطية إلى نتائج متباينة على مستوى الإنجاز. علاوة على ذلك، يظهر ترتيب الطفل في الأسرة تأثيراً على دافعيته، حيث يلاحظ أن الطفل الأكبر قد يكون أكثر دافعية للإنجاز بسبب الاهتمام والرعاية الموجهة له من قبل الوالدين.

7- قياس الدافعية للإنجاز:

تبين أن المقاييس التي استخدمت في قياس الدافعية للإنجاز تنقسم إلى فئتين وهم:

✓ الفئة الأولى- المقاييس الإسقاطية:

تقوم هذه المقاييس على فكرة بسيطة مفادها أن الأشكال والمواقف الفارغة تدفع الشخص إلى تكميلها وتوضيحها فإذا كان من الصعب استكمالها من خلال العناصر التي تحتوى عليها، فإن العوامل اللاشعورية تنشط لاستكمالها ويتضح لنا الجانب اللاشعوري في الشخص، ولكلمة الإسقاط تعنى في التحليل النفسي ميل الشخص إلى نسبة عيوبه وأخطائه ورغبته المكبوتة إلى غيره من الناس والأشياء، إلى أن علماء النفس وضعوا لها مفاهيم أخرى منها تأويل سلوك الغير على أساس خبرتنا الشخصية الشعورية وتأويل ما ندركه من مدركات عريضة على أساس الحالة النفسية الشعورية واللاشعورية (مقدم، 2003، ص12).

✓ الفئة الثانية-المقاييس الموضوعية:

ومن بين الاختبارات الإحصائية التي وضعها الباحثون لقياس ما وضع لقياسه نجد اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) الذي أعدته "موراي" 1838، أما البعض الآخر فقام "ماكيلاد" بتصميمه لقياس الدافعية للإنجاز وفي هذا الاختبار تم عرض كل صورة من الصور على الشاشة لمدة 20 ثانية أمام المبحوث، ثم يطلب المبحوث من المبحوث بعد العرض كتابة قصة تغطي أربعة أسئلة بالنسبة لكل صورة والأسئلة هي:

-ماذا يحدث؟ من هم الأشخاص؟

-ما الذي أدى إلى هذا الموقف؟

-ما محور تفكير؟ وما المطلوب عمله؟ ومن الذي يقوم بهذا العمل؟

-ما الذي يحدث؟ ما الذي يجب عمله؟

ثم يقوم الباحثون بالإجابة على هذه الأسئلة الأربعة بالنسبة لكل صورة وتستكمل عناصر القصة الواحدة في مدة لا تزيد أن أربع دقائق ويستغرق إجراء الاختبار كله في حالة استخدام الصور الأربعة حوالي 20 دقيقة.

ويرتبط هذا الاختبار أساسا بالتخيل الإبداعي ويتم تحليل القصص والنواتج الخيال لنوع معين من المحتوى في ضوء ما يمكن أن يشير إلى الدافع للإنجاز (عبد اللطيف، 2006، ص45).

كما قام الباحثون بإعداد مقاييس موضوعية أخرى لقياس دافع الإنجاز مثل مقياس التقدير الذاتي لتصميم الأدوات التي وضعها لقياسه. وقام كل من "وينر" و"كوكوه" 1970 بإعداد مقياس لقياس الدافع للإنجاز لدى الأطفال، كما قام "كوستلر" 1967 بوضع مقياس الدافع للإنجاز لدى الطلاب الأمريكيين بما قام كل من "Hirabai" 1968، ولين (Lgn) 1969 ومقياس "هارمنز" بوضع مقياس عن الدافع للإنجاز للكبار. (قشفوش وطلعت، 1979، ص17).

من خلال ما سبق يتضح أن المقاييس المستخدمة لقياس الدافعية للإنجاز متعددة، حيث تنقسم إلى مقاييس إسقاطية ومقاييس موضوعية. تعتمد المقاييس الإسقاطية على فكرة استكمال الأشكال والمواقف الفارغة، مما يتيح تحفيز العوامل اللاشعورية للكشف عن دافع الشخص للإنجاز. أما المقاييس الموضوعية، فتستخدم اختبارات مثل اختبار تفهم الموضوع (T.A.T)، حيث يتم عرض صور معينة على الأفراد وطلب منهم كتابة قصص تعكس استجاباتهم وإبداعهم، مما يساعد في قياس دافع الإنجاز من خلال تحليل هذه القصص. هذا التنوع في المقاييس يعكس أهمية فهم مختلف الأساليب لتحليل وتحفيز الدافعية للإنجاز لدى الأفراد.

خلاصة الفصل:

من خلال العرض لنظري نستخلص أن الدافعية هي المحرك والموجه لسلوك الفرد لتحقيق هدف أو غاية ما، كما تعتبر الدافعية للإنجاز من أهم الدوافع الخاصة بالإنسان التي يسعى من خلالها إلى تحقيق التفوق والامتياز، وإن دراسة الدافعية للإنجاز منه دافعية قوية من أجل إنجاز المهام على ما يرام وكل هذا يتوقف على مدى الفعالية والقدرة الانجازية والمثابرة في تحقيق الأهداف المرجوة.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الرابع:

الاجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.

1-2- عينة الدراسة الاستطلاعية.

1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية.

1-4- صدق وثبات مقاييس الدراسة.

2- الدراسة الأساسية.

2-1- حدود الدراسة.

2-2- منهج الدراسة.

2-3- مجتمع وعينة الدراسة.

2-4- وصف أدوات الدراسة.

2-5- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي من أهم مراحل البحث العلمي، باعتباره تكملة للجانب النظري، إذ بواسطته يتمكن الباحث من التأكد من صحة الفرضيات التي انطلق بها في بداية بحثه، وهو وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات عن واقع موضوع البحث بصورة موضوعية ومنهجية.

وفي هذا الفصل سنقوم بعرض الخطوات المتبعة في الجانب الميداني لموضوع الدراسة، من عرض الدراسة الاستطلاعية، وإظهار المنهج المستخدم، وكذا عينة الدراسة وخصائصها، وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستعملة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة يلجأ إليها الباحث للتعرف على ميدان دراسته، فالدراسة الاستطلاعية تساعد في الربط والتحليل والتفسير العلمي الذي يضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة، وهذا النوع من البحوث الأكثر تعقيدا ومشقة للباحث لما يتطلبه قدرات ومهارات استدلالية على درجة عالية من الكفاءة والإتقان (غانم، 2004).

قمنا بالدراسة الاستطلاعية في 05 مارس 2025 بجامعة مولود معمري في قسم العلوم الاجتماعية حيث تتمثل عينة الدراسة الاستطلاعية في طلبة الماستر العاملين في جميع تخصصات قسم العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري - قطب تامدة.

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية: تكمن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

-تهدف إلى التحقيق من مدى صلاحية الأدوات التي سيتم استخدامها في الدراسة الاستطلاعية من حيث مدى وضوح عباراتها وسلامة تعليماتها وعدم وجود غموض فيها.

-التأكد من مدى وجود عينة الدراسة.

-التحقق من وضوح تعليمات المقياسين، بالإضافة إلى وضوح العبارات وعدم وجود غموض فيها.

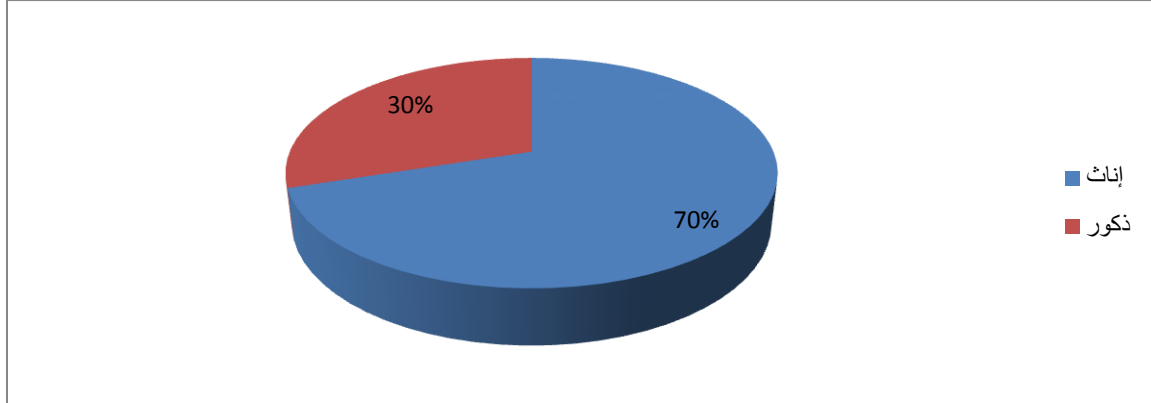
-التحقق من صدق وثبات المقياسين على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامها وتطبيقها على عينة الدراسة الفعلية.

1-2- عينة الدراسة الاستطلاعية: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (30)

طالب وطالبة.

الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
إناث	21	70%
ذكور	9	30%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

اعتمدنا في دراستنا الاستطلاعية على عينة مكونة من 30 طالب وطالبة، منها (21) طالبة ما يمثل نسبة (70%)، و(9) طالب ما يمثل نسبة (30%)، إذ يلاحظ أن نسبة الإناث أكثر من الذكور في توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وهذا ما يعكس الواقع الدراسي في كلية علم النفس وتسجيل الإناث أكبر نسبة.

1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية: أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن النتائج التالية:

- تم التأكد من وجود العينة المستهدفة.
- تبين أن المقياسين يتناسبان مع خصائص العينة المستهدفة للدراسة.
- كانت أسئلة وبنود المقياسين واضحة وسهلة الفهم.
- أبدى المشاركون تجاوباً إيجابياً وأجابوا على الأسئلة بدون صعوبات تذكر.

-تم إستقبال الموضوع المقترح بترحيب وإهتمام من قبل المشاركين.

- لم يلاحظ أي غموض أو تعقيد في المفاهيم المستخدمة في المقياسين.

1-4-صدق وثبات مقاييس الدراسة:

أ-الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

➤ صدق المقياس:

من ثبات المقياس قمنا بحساب معدل الصدق الذاتي ويقصد به صدق نتائج المقياس

ويقال بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات بتطبيق المعادلة:

الصدق الذاتي = معامل الثبات بالتعويض $\sqrt{\quad}$

$$\sqrt{0.89} = 0.94$$

ويلاحظ من خلال النتائج أن الأداة لها درجة مرتفعة من الصدق وهذا ما يسمح لنا

بالاعتماد عليها.

➤ ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس، أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع المقياس أكثر من مرة،

تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات المقياس، يعني الإستقرار في نتائج

المقياس، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات،

خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات مقياس الدراسة، من خلال معامل ألفا

كرونباخ.

جدول رقم (02): يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية

المقياس	العينة	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط النفسية	30	79	0.89

بالاعتماد على آراء العينة وتحليل برنامج SPSS v25، ومن خلال جدول رقم (02) نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.89) أكبر من الحد الأدنى (0,65) مما يدل على ثبات عالي لأداة الدراسة وبذلك يكون المقياس قابلاً للتوزيع، وصالحاً لتحليل النتائج واختبار الفرض.

ب- الخصائص السيكومترية لمقياس الدافعية للإنجاز:

➤ صدق المقياس:

الصدق الذاتي = معامل الثبات بالتعويض $\sqrt{0.88}$

$$\sqrt{0.88} = 0.93$$

ويلاحظ من خلال النتائج أن الأداة لها درجة مرتفعة من الصدق وهذا ما يسمح لنا بالاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

➤ ثبات المقياس:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لمقياس الدافعية للإنجاز كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الدافعية للإنجاز

المقياس	العينة	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الدافعية للإنجاز	30	30	0.88

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الثبات ألفا لمقياس الدافعية للإنجاز بلغت (0.88) وهي درجة مرتفعة جداً، مما يدل على صلاحية تطبيقه في الدراسة الأساسية.

2- الدراسة الأساسية:

2-1- حدود الدراسة:

2-1-1- الحدود المكانية: تم تطبيق المقياسين في جميع تخصصات قسم العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري - قطب تامدة والتي تقع في دائرة واقتون ولاية تيزي وزو.

2-1-2- الحدود الزمانية: تم تطبيق المقياسين في الفترة الممتدة من 13 أفريل إلى 15 أفريل من السنة الدراسية 2025/2024 ودامت مدة التطبيق ثلاثة أيام.

2-1-3- الحدود البشرية: شملت الدراسة على عينة من طلبة الماستر العاملين في جميع تخصصات قسم العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري - قطب تامدة، والمقدرة ب(120) طالب وطالبة.

2-2- منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية، وذلك باعتباره الأكثر استخداماً في دراسة الظواهر النفسية والاجتماعية فبواسطته يقوم الباحث بجمع البيانات بدقة والوصول إلى حقيقة الموضوع والإجابة عن الأسئلة التي طرحها في بحثه وهو النسب لدراستنا، حيث يتيح جمع البيانات الدقيقة وتحليل العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية

للإنجاز، مما يساعد في الإجابة على أسئلة البحث وفهم تأثير هذه الضغوط على الطلبة العاملين بشكل شامل ودقيق.

ويعرف المنهج الوصفي التحليلي "بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة وبعد الموجه الأساسي لأي بحث بواسطته يتوصل الباحث إلى النتائج التي يرغب فيها، وهو فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديدة، أما من أجل الكشف عن الحقيقة حيث نكون بها جاهلين أو من أجل البرهنة عليها للآخرين نكون لها عارفين (طلعت، 1995).

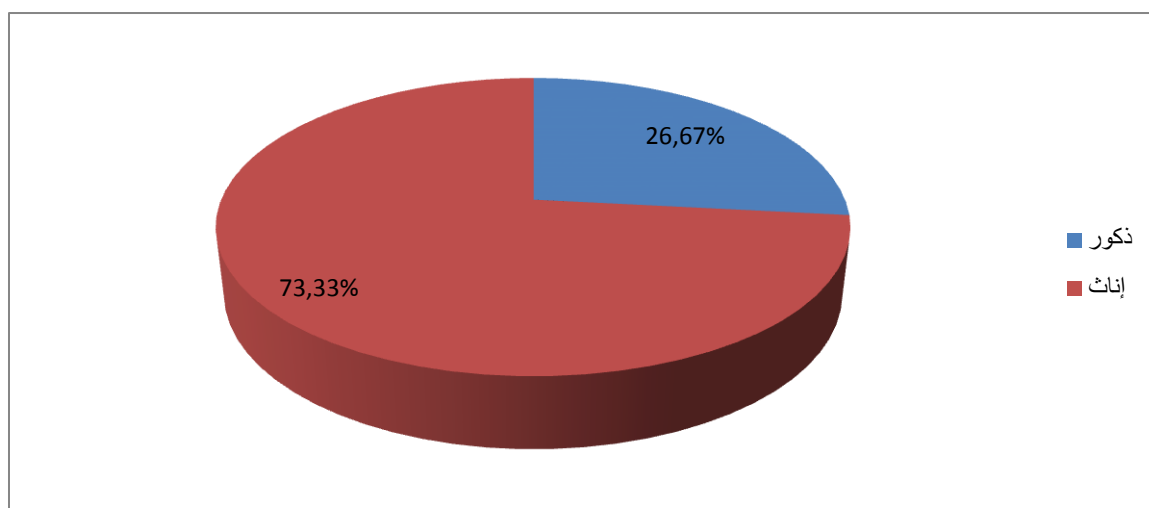
2-3-مجتمع وعينة الدراسة:

2-3-1-حجم العينة: اختيار عينة الدراسة يعني اختيار من المجتمع الأصلي للدراسة ولقد قمنا باختيار أفراد عينتنا بطريقة عشوائية بسيطة وتتمثل في طلبة الماستر العاملين في جامعة مولود معمري، حيث تبلغ هذه العينة 120 طالبا وطالبة.

2-3-2-خصائص العينة:

الجدول رقم (04): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	32	26,67%
إناث	88	73,33%
المجموع	120	%100



الشكل رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

يتبين من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (02) أن نسبة الإناث أكبر في تكوين عينة بحثنا بلغت نسبتها 73.33%، في حين بلغت نسبة الذكور 26.67%.

2-3-3- طريقة اختيار العينة: لقد اعتمدنا في دراستنا الحالية على الطريقة العشوائية البسيطة في اختيار عينة بحثنا، نظرا لمحاسنها، كونها الأسلوب الأمثل، لأن المجتمع المدروس متجانس (أي يتشابه معظم أفرادها في معظم الصفات التي تكوّن المجتمع) وكذلك يغطي تقدير فرص الاختبار بجمع مفردات المجتمع بالظهور دون تداخل الباحث (بوعلاق، 2009، ص 93).

كما تعرف العينة "العشوائية البسيطة" على أنها "الاختيار العشوائي"، أي إتاحة الفرص أمام جميع مفردات المجتمع بالظهور" (فاتن، 2000، ص 77).

2-4-وصف أدوات الدراسة: لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز اعتمدنا على مقياسين مقياس الضغوط النفسية ومقياس الدافعية للإنجاز.

2-4-1- مقياس الضغوط النفسية:

أ- وصف المقياس:

تم الاعتماد على مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة، تصميم وهبان (2008) والذي صممه ليناسب البيئتين اليمنية والجزائرية في دراسة عبر ثقافية على طلبة الجامعة ويتألف المقياس من (79) عبارة، وصيغت كل عبارة بحيث تصف السلوك الذي يقوم به المفحوص، ويُستجاب لكل عبارة بتحديد ممارسة الفرد للسلوك الوارد في العبارة حسب مقياس ثلاثي التدرج (دائماً، أحياناً، أبداً) ، والمقياس يتمتع بصدق تمييزي دال إحصائياً عند مستوى (0.05)، والصدق البنوي لفقرات المقياس دالة عند مستوى (0.01)، ويتمتع بثبات مرتفع في البيئتين اليمنية والجزائرية بلغت (0.95، 0.81) على التوالي، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

وكل عبارة يتم الإجابة عنها وفق مقياس ثلاثي التدرج:

• دائماً: 3 درجات.

• أحياناً: 2 درجة.

• أبداً: 1 درجة.

(وفي حالة العبارات السالبة تعكس الدرجات)

-العبارات السالبة: 9، 18، 24، 33، 39، 44، 50، 61، 66، 71.

-العبارات الموجبة: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 19، 20، 21، 22، 23، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 34، 35، 36، 37، 38، 40، 41، 42، 43، 45، 46، 47، 48، 49، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 60، 62، 63، 64، 65، 67، 68، 69، 70، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78، 79.

*أبعاد المقياس:

- 1-الضغوط الأكاديمية: ويحتوي على (19) عبارة والمتمثلة في: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19.
- 2- الضغوط الاقتصادية: ويحتوي على (12) عبارة والمتمثلة في: 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31.
- 3-الضغوط الأسرية: ويحتوي على (11) والممتثلة في: 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42.
- 4- الضغوط الاجتماعية: ويحتوي على (10) عبارات والمتمثلة في: 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50، 51، 52.
- 5-الضغوط الشخصية: ويحتوي على (9) عبارات والمتمثلة في: 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 60، 61.
- 6- الضغوط الصحية ويحتوي على (9) عبارات والمتمثلة في: 62، 63، 64، 65، 66، 67، 68، 69، 70.

7- الضغوط المستقبلية: ويحتوي على (9) عبارات والمتمثلة في: 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78، 79.

2-4-2- مقياس الدافعية للإنجاز:

أ- وصف المقياس:

تم الاعتماد على المقياس الخاص بالمتغير الدافعية للإنجاز والذي تم تصميمه من طرف "أنور علي البرعاوي وحتم اسماعيل سحر" (2006)، حيث قام ببناء مقياس الدافعية للإنجاز من خلال الاطلاع على الأدب السيكلوجي والدراسات السابقة والمقاييس المختلفة في الدافعية للإنجاز، حيث تمتع المقياس بصدق وثبات عاليين ويحتوي المقياس على (30) بند.

ويصح المقياس الخاص بالدافعية للإنجاز كذلك بإطار درجة محددة لأحد الإجابات والمتمثلة ب(دائماً، أحياناً، نادراً)، وفق ما يلي:

-العبارات الموجبة (الإيجابية):

- دائماً = 3 درجات
- أحياناً = 2 درجة
- نادراً = 1 درجة

-العبارات السالبة (العكسية):

- دائماً = 1 درجة
- أحياناً = 2 درجة
- نادراً = 3 درجات

-العبارات الموجبة (الإيجابية): (1)، (2)، (3)، (5)، (6)، (7)، (9)، (10)، (11)، (12)، (13)، (14)، (15)، (16)، (18)، (19)، (20)، (22)، (23)، (25)، (26)، (27)، (28)، (29).

- العبارات السالبة (العكسية): (4)، (8)، (17)، (21)، (24)، (30).

2-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

كل دراسة ميدانية تتطلب استخدام أساليب إحصائية معينة لمساعدة الباحث على تفريغ البيانات تفريغاً إحصائياً ويستنتج عن طريقها النتائج للتحقق من صحة الفرضيات اعتمدنا على:

• الإحصاء الوصفي: والمتمثل في كل من التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.

• الإحصاء الاستدلالي والمتمثل في:

- معامل ارتباط بيرسون R .

-معادلة ألفا كرونباخ.

- اختبار T test لدراسة الفروق.

وذلك من خلال الاستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نسخة

25.

خلاصة الفصل:

يعتبر هذا الفصل من أهم مراحل البحث العلمي، حيث لا يمكن الاستغناء عنه باعتباره تكملة للجانب النظري، إذ بواسطته يتمكن الباحث من التأكد من صحة الفرضيات التي انطلق بها في بداية بحثه، وهو وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات عن واقع موضوع البحث بصورة موضوعية ومنهجية.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض ومناقشة النتائج.

1-1- عرض ومناقشة نتائج بالفرضية الأولى.

1-2- عرض ومناقشة نتائج بالفرضية الثانية.

1-3- عرض ومناقشة نتائج بالفرضية الثالثة.

2- تحليل ومناقشة النتائج.

2-1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2-3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

الاستنتاج العام.

خاتمة

تمهيد:

بعد تفرغ استجابات أفراد الدراسة في الحاسوب باستخدام نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) نسخة 25، تم إجراء المعالجات المناسبة بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التي سبق ذكرها في فصل الإجراءات المنهجية للدراسة وذلك للتحقق من الفرضيات المطروحة في الدراسة..

قمنا في هذا الفصل بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج حول الفرضيات وتقديم تفسيرها لها، ومناقشتها على ضوء الدراسات السابقة والاطار النظري للدراسة، ثم خلصت بالاستنتاج العام.

1- عرض مناقشة نتائج الدراسة: يتم في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج وصولاً إلى الاستنتاج العام.

1-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين".

للتحقيق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون "r" ، والنتائج مدونة في الجدول الآتي:

جدول رقم (05): يبين معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الضغوط النفسية	120	0,19	0,08	0,05	غير دالة
والدافعية للإنجاز					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن معامل الارتباط بين درجات الضغوط النفسية ودرجات للإنجاز قدرت ب(0,19) وهي علاقة طردية ضعيفة جداً، وقيمة الدلالة الإحصائية تساوي (0,08) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05)، إذن الفرضية الأولى لم تتحقق وبذلك لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين، وعليه نرفض الفرض البديل (H_1) ونقبل الفرض الصفرى (H_0).

1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور، إناث).

للتحقيق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار "T" للفروق، وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (06): يبين اختبار (T) T TEST للفروق في مستوى الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الإناث	88	69,08	19,01	0,32	0,97	0,05	غير دالة
الذكور	32	69,22	20,37				

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (06) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور، إناث)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور حسب متغير الضغوط النفسية (69,22) بانحراف معياري قدره (20,37)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث حسب متغير الضغوط النفسية (69,08) بانحراف معياري قدره (19,01)، كما بلغت قيمة "T" (0,32) وهي غير دالة إحصائياً لأن الدلالة الإحصائية (0,97) أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05)، وعليه نرفض الفرض البديل (H_1) ونقبل الفرض الصفري (H_0).

فبالتالي الفرضية الثانية لم تتحقق، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور، إناث).

1-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور، إناث).

للتحقيق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار "T" للفروق، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (07): يبين اختبار (T) T TEST للفروق في مستوى الدافعية للإنجاز وفقاً لمتغير الجنس.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الإناث	88	22,60	2,47	-19,66	0,00	0,05	دالة إحصائية
الذكور	32	13,74	1,12				

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (07) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور، إناث)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور حسب متغير الدافعية للإنجاز (13,74) بانحراف معياري قدره (1,12)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث حسب متغير الدافعية للإنجاز (22,60) بانحراف معياري قدره (2,47)، كما بلغت قيمة "T" (-19,66) وهي دالة إحصائية لأن الدلالة الإحصائية (0,00) أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0,05)، وعليه نقبل الفرض البديل (H_1) ونرفض الفرض الصفري (H_0).

فبتالي الفرضية الثالثة تحققت، وعليه توجد فروق دالة احصائيا بين الدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس ولصالح الاناث.

2-تحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توصلت نتائج الفرضية الأولى إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين.

يمكن تفسير عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين بعدة اعتبارات نفسية وتربوية. فقد يكون هؤلاء الطلبة أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط نظراً لما يمتلكونه من خبرات حياتية ومهنية، مما يجعلهم أقل عرضة للتأثر السلبي بالضغوط مقارنة بالفئات الأخرى. كما يُحتمل أن يكون لديهم مستوى عالٍ من التنظيم الذاتي والقدرة على إدارة الوقت، وهي مهارات تُمكنهم من الفصل بين أعباء العمل والدراسة، وتساعدهم على الحفاظ على دافعيتهم للإنجاز الأكاديمي. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون دافعيتهم مبنية أساساً على رغبات داخلية قوية مثل الطموح المهني وتحقيق الذات، ما يجعلها أكثر ثباتاً في مواجهة التحديات. ومن الممكن أيضاً أن يكون بعض هؤلاء الطلبة قد طوروا استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط، مثل إعادة التقييم المعرفي أو طلب الدعم الاجتماعي، مما ساعدتهم على تقليل تأثير الضغوط على أدائهم الأكاديمي.

وقد تشابهت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة بن عيسى (2017) حول "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة الجزائريين"، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الضغوط والتحصيل الدراسي، لكنها لم تجد تأثيراً كبيراً على مستوى

التحصيل عند فئات معينة من الطلاب. كما تشابهت مع نتائج دراسة محمد (2018) حول "الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا وعلاقتها بالرضا عن الحياة"، رغم إظهار وجود علاقة سلبية، إلا أنها أظهرت أن الضغوط النفسية لا تؤثر بنفس الدرجة على جميع الفئات العمرية أو الأكاديمية للطلاب. وفي سياق الدراسات الأجنبية تشابهت مع نتائج دراسة Lazarus و Folkman (1984) حول "Stress, Appraisal, and Coping"، حيث أكدت أن التقييم المعرفي هو العامل الأهم في تأثير الضغوط النفسية، وأشارت إلى أن الأفراد قد لا يتأثرون بنفس الطريقة بوجود الضغوط النفسية، وهو ما يفسر عدم وجود علاقة قوية في بعض الحالات بين الضغوط والدافعية.

من جهة أخرى، هناك دراسات أظهرت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز، ما يختلف مع نتائج الدراسة الحالية فنجد دراسة بوزيد (2019) حول "الضغوط النفسية لدى الطلاب العاملين في الجزائر وعلاقتها بالرضا الوظيفي"، على الرغم من أنها استهدفت الرضا الوظيفي وليس الدافعية للإنجاز بشكل مباشر، فقد أظهرت أن الضغوط النفسية قد تؤثر بشكل كبير على الرضا الوظيفي، وهو ما قد يرتبط بالدافعية للإنجاز في سياق العمل. بالإضافة إلى ذلك دراسة قاسمي (2016) حول "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة الجزائريين"، أظهرت وجود علاقة إيجابية بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي، مما يسلط الضوء على التأثير المباشر للدافعية على الأداء الأكاديمي. وفي الدراسة الأجنبية نجد دراسة Cohen et al. (1983) حول "A Global Measure of Perceived Stress" وجدت أن الضغوط النفسية المدركة تؤثر بشكل قوي على الصحة النفسية والعقلية، مما قد ينعكس بدوره على الدافعية للأداء، حتى وإن كانت العينة تختلف عن الدراسة الحالية.

2-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توصلت نتائج الفرضية الثانية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور، إناث).

يمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين باختلاف الجنس (ذكور، إناث) بأن كلا الفئتين يواجهان ضغوطاً متقاربة من حيث طبيعتها وشدتها في هذا السياق، نتيجة لتقاطع الأدوار والمسؤوليات بين الحياة المهنية والدراسية. ففي مرحلة الدراسات الجامعية النهائية، تُفرض على الجميع، ذكراً وإناثاً، متطلبات أكاديمية متقدمة، تتطلب مجهوداً ذهنياً وتنظيماً للوقت والتزامات متوازنة مع العمل، ما يجعل طبيعة الضغوط متشابهة إلى حد كبير. كما أن الانخراط في سوق العمل يكسب الأفراد من الجنسين مهارات مشتركة في التكيف وإدارة التوتر، مما يحد من ظهور فروق نوعية بينهم. من جهة أخرى، قد يعكس هذا التماثل في مستويات الضغوط تطوراً في أدوار الجنسين داخل المجتمع، حيث أصبحت المسؤوليات الدراسية والمهنية موزعة بشكل متساو نسبياً، ولم تعد حكراً على أحد الطرفين، الأمر الذي يجعل الاستجابة للضغوط متقاربة في ظل ظروف اجتماعية وأكاديمية موحدة.

تشابهت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة العتيبي (2015) حول "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة"، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق معنوية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية، مما يدل على أن الضغوط النفسية قد تؤثر بنفس الطريقة على كلا الجنسين. كما تشابهت أيضاً مع نتائج دراسة محمد (2018) حول "الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا وعلاقتها بالرضا عن الحياة"، أظهرت أنه رغم وجود اختلافات ثقافية وجنسية قد تؤثر على الضغوط، إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث. وأيضاً نجد

دراسة Lazarus و Folkman (1984) حول "Stress, Appraisal, and Coping"، تبين أن التقييم المعرفي للمواقف والقدرة على المواجهة هي ما يحدد التأثير الفعلي للضغوط النفسية، وليس متغير الجنس بشكل مباشر.

في المقابل، هناك دراسات أخرى أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الجنسين. على سبيل المثال نجد دراسة بوزيد (2019) حول "الضغوط النفسية لدى الطلاب العاملين في الجزائر وعلاقتها بالرضا الوظيفي"، أظهرت أن الإناث كن أكثر عرضة للضغوط النفسية مقارنة بالذكور، وذلك بسبب تعدد الأدوار التي تتحملها النساء في العمل والدراسة. كذلك نجد دراسة قاسمي (2016) حول "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة الجزائريين"، أظهرت أن الإناث يعانون من ضغوط نفسية أعلى من الذكور في بعض المراحل الدراسية، وهو ما يؤثر بشكل غير مباشر على تحصيلهن الدراسي. وفي إطار الدراسات الأجنبية نجد دراسة Cohen et al. (1983) حول "A Global Measure of Perceived Stress"، أظهرت أن النساء غالباً ما يُبلغن عن مستويات أعلى من الضغوط النفسية مقارنة بالرجال، وهو ما يعكس تأثير الجنس في تحديد مستويات الضغوط.

2-3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توصلت نتائج الفرضية الثالثة إلى وجود فروق بين الدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس ولصالح الاناث.

يمكن تفسير وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس ولصالح الاناث بعدة اعتبارات نفسية وتربوية واجتماعية. فالإناث غالباً ما يظهرن مستوى أعلى من الالتزام الأكاديمي والحرص على النجاح، خاصة في مراحل متقدمة من التعليم، وذلك نتيجة لدوافع ذاتية تتعلق بتحقيق الذات

وإثبات الكفاءة، بالإضافة إلى دوافع خارجية مثل تلبية التوقعات الأسرية والمجتمعية. كما أن المرأة العاملة تسعى غالباً إلى تحقيق التميز الأكاديمي كوسيلة للتقدم المهني والتمكين الاجتماعي، ما يعزز من دافعيته للإنجاز. في المقابل، قد يواجه الذكور ضغوطاً مهنية أكبر أو مسؤوليات اقتصادية مباشرة تجعلهم أكثر ميلاً لتركيز الجهد على الجانب المهني، أو أقل انتظاماً في الدراسة، مما قد يؤثر على مستوى دافعيته. كما أن بعض الدراسات تشير إلى أن الإناث يتمتعون بدرجة أعلى من التنظيم الذاتي والتخطيط الأكاديمي، وهي عوامل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية الداخلية، ما قد يفسر هذا الفارق بين الجنسين في هذا السياق.

وقد تشابهت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة بلقاسم (2020) حول "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين في الجزائر"، أظهرت أن الإناث أظهرن دافعية أكبر للإنجاز مقارنة بالذكور، حيث ترتبط دافعية النساء لتحقيق النجاح بمستوى أعلى من الرضا عن الحياة. كذلك نجد دراسة الخليفة (2010) حول "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة"، أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الدافعية للإنجاز، حيث أظهرت الدراسة أن الإناث أبدين دافعية أكبر في مجال التحصيل الأكاديمي مقارنة بالذكور. في الدراسات الأجنبية نجد دراسة McClelland (1961) حول "The Achieving Society" أظهرت أن الدافعية للإنجاز تتفاوت بين الجنسين، حيث تُظهر النساء مستويات أعلى من الدافعية في بعض السياقات الاجتماعية والتعليمية مقارنة بالرجال.

في المقابل، هناك دراسات أخرى لم تجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص الدافعية للإنجاز. على سبيل المثال دراسة العتيبي (2015) حول "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة"، لم تجد فروقاً واضحة بين الذكور والإناث في مستوى الدافعية للإنجاز، حيث أشارت الدراسة إلى أن العوامل الأخرى مثل الدعم

الاجتماعي والتحديات الشخصية قد تكون أكثر تأثيرًا من متغير الجنس. كما أن دراسة العبيدي (2017) حول "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين"، أظهرت أنه لا توجد فروق معنوية بين الذكور والإناث في الدافعية للإنجاز، حيث أن العوامل المهنية مثل البيئة التعليمية والدعم الإداري كانت تؤثر بشكل أكبر على الدافعية من متغير الجنس. في السياق الأجنبي نجد دراسة Deci و Ryan (1985) حول "Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior" تشر إلى فروق كبيرة بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالدافعية الداخلية، حيث ركزت الدراسة على أهمية التحديد الذاتي كمحفز أساسي بغض النظر عن الجنس.

الاستنتاج العام: في ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال اختبار فروض الدراسة وتحليل بيانات العينة، يمكن استخلاص مجموعة من الاستنتاجات منها:

1- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس (ذكور، إناث).

3- وجود فروق بين الدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين حسب متغير الجنس لصالح الإناث.

وبناءً على ما سبق، نستنتج أن الإشكالية التي طرحتها هذه الدراسة ما تزال تستحق المزيد من البحث والتقصي، خاصة مع تعقيد الظاهرة المدروسة وتشعب المتغيرات المؤثرة فيها. كما تُعد هذه النتائج منطلقاً لدراسات مستقبلية قد تتناول ضغوط ما قبل الامتحان في ضوء متغيرات جديدة كنوع التخصص، أو الوضعية الاقتصادية للأسرة، أو نمط الدعم النفسي المتوفر للتلاميذ.

بالاعتماد على نتائج اختبار الفروض وتحليل بيانات العينة، يمكن صياغة مجموعة من الاستنتاجات التي تجمع بين الطابعين النظري والتطبيقي، وتسهم في تعميق الفهم حول طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر العاملين، وذلك على النحو التالي:

1- ضعف العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز يشير إلى أن طلبة الماستر العاملين قد طوروا آليات ذاتية للتكيف مع متطلبات الحياة الأكاديمية والمهنية، مما مكنهم

من الحفاظ على مستويات معينة من التحفيز الداخلي، رغم التعرض للضغوط. ويتوافق هذا المعطى مع ما تطرحه نظرية "التحكم المعرفي في التوتر" التي تؤكد أن استجابة الفرد للضغط تعتمد على تفسيره وإدراكه الذاتي له، لا على الضغط في حد ذاته.

2- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية حسب الجنس يُبرز أن الضغوط النفسية لدى هذه الفئة لا ترتبط بالاختلافات الجندرية، بقدر ما ترتبط بتحديات العمل والدراسة المزدوجة، مما يدعم التصورات الحديثة التي تقلل من دور النوع الاجتماعي في تفسير الضغوط ضمن السياقات الأكاديمية والمهنية المتداخلة.

3- وجود فروق دالة في الدافعية للإنجاز لصالح الذكور يمكن تفسيره بتأثر الإناث بالعوامل بعبء الأدوار الاجتماعية والأسرية، الأمر الذي قد يحد من قدرتهن على التركيز الأكاديمي والتحفيز المستمر، وهو ما تؤكد الأدبيات المرتبطة بصراع الأدوار لدى المرأة العاملة.

4- غياب العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز قد يُعزى أيضاً إلى تدخل متغيرات وسيطة لم يتم تناولها في هذه الدراسة، مثل: الدعم الاجتماعي، تقدير الذات، الكفاءة الذاتية المدركة، أو حتى السمات الشخصية، مما يفتح المجال لدراسات مستقبلية أكثر تعقيداً تعتمد على نماذج تفسيرية متعددة أو تحليل المسار.

5- تشير النتائج إلى أهمية تطوير برامج دعم نفسي وأكاديمي موجهة خصيصاً لطلبة الماجستير العاملين، تهدف إلى مساعدتهم في التوفيق بين متطلبات الحياة المهنية والتحصيل الأكاديمي، وتعزيز قدراتهم على مقاومة الضغوط والاستمرار في الإنجاز.

6- تُظهر الدراسة حاجة الوسط الجامعي إلى تبني مقاربات بحثية أكثر شمولاً تراعي الظروف الاجتماعية والاقتصادية والنفسية للطلبة العاملين، بدل الاختصار على النماذج البحثية التقليدية التي تُفترض فيها تفرغ الطلبة الكامل للدراسة.

7- من منظور منهجي، تؤكد النتائج أهمية استخدام أدوات قياس ملائمة للسياق الثقافي والاجتماعي للفئة المستهدفة، وضرورة التحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات عند استخدامها في بيانات جديدة لضمان صدق النتائج ومصداقيتها.

خاتمة:

يمثل طلبة الماستر العاملين فئة مميزة من الطلبة الجامعيين، إذ يجمعون بين متطلبات الدراسة العليا وضغوط الحياة المهنية، وهو ما يجعلهم أكثر عرضة لمجموعة من التحديات النفسية والسلوكية، وعلى رأسها الضغوط النفسية التي قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على مستوى دافعيتهم للإنجاز. وفي هذا الإطار، هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى هذه الفئة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق حسب متغير الجنس.

لقد بينت نتائج الدراسة أن لا توجد علاقة دالة احصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز، وهو ما قد يشير إلى وجود عوامل أخرى وسيطة أو تفاعلية تسهم في تفسير عدم وجود علاقة، ما يستدعي المزيد من البحث المعمق لفهم الديناميكيات النفسية المعقدة التي يعيشها الطلبة العاملون. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تُعزى لمتغير الجنس، مما يدل على أن الجنس لا يشكل عاملاً حاسماً في مستوى إدراك الضغوط لدى هذه الفئة. في المقابل، كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية للإنجاز لصالح الإناث، الأمر الذي قد يرتبط بعوامل اجتماعية وثقافية وتربوية تميز تجربة الإناث في بيئة التعليم والعمل معاً.

وعليه، تؤكد هذه الدراسة على أهمية تبني مقاربات شمولية في دعم الطلبة الجامعيين العاملين، من خلال تطوير برامج إرشادية وتكوينية تُعزز من مهارات التكيف، وتُراعي خصوصية هذه الفئة التي تجمع بين الأعباء الدراسية والمهنية. كما تفتح هذه النتائج المجال أمام دراسات مستقبلية قد تتناول متغيرات جديدة مثل استراتيجيات مواجهة الضغط، الدعم الأسري والاجتماعي، أو حتى أساليب القيادة الذاتية، من أجل الوصول إلى فهم أعمق يساعد في تحسين جودة الحياة الأكاديمية والمهنية للطلبة العاملين، وبالتالي تحقيق التوازن بين التزاماتهم المختلفة وتعزيز فرص نجاحهم.

وفي الختام يمكننا تقديم مجموعة من الاقتراحات والاجراءات كما يلي:

- 1 -تعزيز الدعم النفسي داخل المؤسسات الجامعية من خلال توفير خدمات الإرشاد النفسي الموجهة خصيصاً للطلبة العاملين لمساعدتهم على التكيف مع الضغوط.
- 2 -تنظيم ورشات تكوينية في مهارات إدارة الوقت والضغوط، بما يسهم في تحسين قدرة الطلبة على التوفيق بين الدراسة والعمل.
- 3 -تشجيع الأساتذة والإداريين على مراعاة خصوصية الطلبة العاملين من خلال اعتماد المرونة في مواعيد الأعمال والتقييمات كلما أمكن.
- 4 -إدماج وحدات أو حصص في المناهج الدراسية تهتم بتنمية الدافعية الذاتية ومهارات التكيف النفسي.
- 5 -العمل على خلق بيئة تعليمية محفزة تُراعي الاحتياجات النفسية والاجتماعية والمهنية للطلبة، خصوصاً الإناث، نظراً لما أظهرته الدراسة من فروقات في الدافعية.
- 6 -تفعيل الشراكة بين الجامعة والمؤسسات المهنية التي يعمل بها الطلبة، لتنسيق أفضل بين المتطلبات الدراسية والعملية.

كما يمكننا تقديم بعض الاقتراحات بخصوص موضوع الدراسة الحالية وهي:

- 1 -إجراء دراسات مستقبلية تُعنى بتأثير متغيرات إضافية مثل: الدعم الأسري، استراتيجيات مواجهة الضغوط، الذكاء العاطفي، التقدير الذاتي.
- 2 -إجراء دراسة مقارنة بين طلبة الماستر العاملين وغير العاملين لمعرفة الفروق النفسية والتحصيلية بين الفئتين.
- 3 -اعتماد منهجيات بحث نوعية (مثل المقابلات المعمقة أو مجموعات التركيز) لفهم أعمق لتجارب الطلبة العاملين مع الضغوط.
- 4 -توسيع العينة الجغرافية والزمنية للدراسات المقبلة، بما يسمح بتعميم النتائج على نطاق أوسع وفئات مختلفة.

5 -دراسة أثر البرامج النفسية التحفيزية (مثل برنامج "التدريب على الدافعية") في خفض الضغوط النفسية ورفع مستوى الإنجاز لدى هذه الفئة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أ-المراجع العربية:

1-الكتب:

- 1- أبو جادو، عبد الله. (1998). نظرية الدافعية للإنجاز: تحليل نفسي. الطبعة الأولى. دار العلوم، الأردن.
- 2- أبو حطب، فؤاد. (2006). الصحة النفسية والعلاج النفسي. الطبعة الأولى. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 3- باهي، أحمد وشبلي، عادل. (1998). الدافعية للإنجاز: دراسات نفسية معاصرة. دار النشر، الجزائر.
- 4- بوعلاق، حفيظة (2009). مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الطبعة الأولى، دار الخلدونية، الجزائر.
- 5- حميد الدين، أحمد. (2011). علم النفس في ميدان العمل. الطبعة الأولى. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- 6- الزليتي، محمد فتحي. (2008). أساليب التنشئة الاجتماعية الأسرية ودوافع الإنجاز الدراسية. مجلس الثقافة العام، طرابلس الغرب، ليبيا.
- 7- الزيات، فتحي. (2004). تفسير أسباب النجاح والفشل في الدافعية للإنجاز. الطبعة الأولى. دار الأنوار، الأردن.
- 8- الصريفي، عادل. (2008). علم النفس المهني. الطبعة الأولى. دار المسيرة، عمان، الأردن.

- 9- الصوفي، نبيل. (2008). إدارة الضغوط النفسية في بيئة العمل. الطبعة الأولى. دار غريب، القاهرة، مصر.
- 10- طلعت، عبد الحميد (1995). المنهج العلمي في البحث. الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- 11- عبد اللطيف، جمال. (2002). الدافعية للإنجاز في بيئة العمل. الطبعة الأولى. دار الفكر، مصر.
- 12- عبد اللطيف، محمد خليفة. (2000). الدافعية للإنجاز. الطبعة الأولى. دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 13- غانم، فؤاد (2004). أسس البحث العلمي: منهجية وتقنيات. الطبعة الأولى. دار الفكر الجامعي، مصر.
- 14- قاسم، أمين. (2004). مدخل إلى علم النفس الصناعي والتنظيمي. الطبعة الأولى. دار الشروق، عمان، الأردن.

2-المجلات:

- 15- الخليفة، عبد الله. (2010). "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة". المجلة التربوية العربية، المجلد 15، العدد 2.
- 16- الزهراني، خالد بن عبد العزيز. (2019). "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملين الدارسين في التعليم العالي". مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 4، جامعة البحرين، البحرين.
- 17- الزيدي، أسماء حسن. (2019). "أثر الدافعية للإنجاز في تحسين الأداء المهني للطلبة العاملين في مرحلة الدراسات العليا". مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 7، العدد 2، جامعة بغداد، العراق.

- 18- العبيدي، إيمان. (2017). "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين". مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 12، العدد 3.
- 19- العتيبي، فهد. (2015). "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة". المجلة العربية لعلم النفس، المجلد 19، العدد 3.
- 20- محمد، سعاد. (2018). "الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا وعلاقتها بالرضا عن الحياة". مجلة دراسات تربوية ونفسية، المجلد 22، العدد 4.

3- الرسائل والأطروحات:

- 21- باحمد، هدى عبد الله. (2014). "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الطلبة العاملين". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
- 22- بلقاسم، سامية. (2020). "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين في الجزائر". مذكرة ماجستير، جامعة باتنة 1، الجزائر.
- 23- بن عيسى، محمد. (2017). "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة الجزائريين". مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- 24- بوزيد، نوال. (2019). "الضغوط النفسية لدى الطلاب العاملين في الجزائر وعلاقتها بالرضا الوظيفي". مذكرة ماجستير، جامعة وهران 1، الجزائر.
- 25- الحربي، محمد بن عبد الله. (2018). "الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا". كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 26- الزليتي، محمد فتحي. (2008). "أساليب التنشئة الاجتماعية الأسرية ودوافع الإنجاز الدراسية". مجلس الثقافة العام، طرابلس الغرب، ليبيا.

- 27- العتيبي، فيصل بن محمد. (2016). أثر الضغوط النفسية في اتخاذ القرار المهني لدى العاملين في القطاع التعليمي. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.
- 28- قاسمي، عبد الحق. (2016). "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة الجزائريين". مذكرة ماجستير، جامعة وهران 2، الجزائر.
- 29- محمد، سامي. (2018). "الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا وعلاقتها بالرضا عن الحياة". مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر 2، الجزائر.

ب-المراجع الأجنبية:

- 30- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). "A Global Measure of Perceived Stress". Journal of Health and Social Behavior, Vol. 24, No. 4, pp. 385-396.
- 31- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**. Springer Science & Business Media, New York, USA.
- 32- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal, and Coping**. 1st Edition, Springer Publishing Company, New York, USA.
- 33- McClelland, D. C. (1961). **The Achieving Society**. Princeton: D. Van Nostrand Company, USA.
- 34- Moss, S. (1986). **Stress Management Strategies**. First Edition, Psychological Press, USA.
- 35- Murray, Henry A. (1938). **Explorations in Personality**. 1st Edition, Oxford University Press, New York, USA.

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الضغوط النفسية

التعليمة:

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



التعليمة:

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة،

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المتعلقة بالضغوط النفسية ، وقد وضعت أمام كل فقرة بدائل. المطلوب منك قراءة كل فقرة بعناية واختيار الإجابة التي تناسبك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي يعبر عن رأيك بدقة. نؤكد أن إجاباتك ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث، لذا لا داعي لكتابة اسمك. نرجو منك عدم ترك أي فقرة دون إجابة.

شكراً لتعاونك(ي)

المعلومات الشخصية:

☐ أنثى

☐ ذكر الجنس:

العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
1- أشعر بالتوتر عندما أواجه صعوبات في فهم المواد الدراسية.			
2- أشعر بالقلق عندما لا أستطيع إكمال المهام الدراسية في الوقت المحدد.			
3- أشعر بالضغط عندما يكون لديّ العديد من الاختبارات في وقت واحد.			
4- أشعر بالإرهاق عندما يكون لديّ الكثير من الواجبات الدراسية.			
5- أشعر بالتوتر عندما لا أستطيع تحقيق النتائج الأكاديمية التي أتوقعها.			
6- أشعر بالقلق عندما أتلقي تعليقات سلبية من الأساتذة.			
7- أشعر بالضغط عندما أكون في بيئة دراسية تنافسية.			
8- أشعر بالإرهاق عندما لا أحصل على قسط كافٍ من النوم بسبب الدراسة.			
9- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التحدث أمام الجمهور.			
10- أشعر بالقلق عندما لا أستطيع تحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية.			
11- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني اتخاذ قرارات مهمة.			

			12- أشعر بالإرهاق عندما أكون في بيئة دراسية غير مريحة.
			13- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني العمل الجماعي.
			14- أشعر بالقلق عندما لا أستطيع الحصول على الدعم الكافي من الأساتذة.
			15- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني إدارة الوقت بشكل فعال.
			16- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التكيف مع التغييرات المفاجئة.
			17- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع الفشل.
			18- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني تحقيق توقعات عالية من نفسي.
			19- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع النقد.
			20- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التكيف مع بيئة جديدة.
			21- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات العائلية.
			22- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع

			المشكلات المالية.
			23- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الصحية.
			24- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الاجتماعية.
			25- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات العاطفية.
			26- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الأكاديمية.
			27- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات المهنية.
			28- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الشخصية.
			29- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الأسرية.
			30- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الثقافية.
			31- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الدينية.
			32- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع

			المشكلات السياسية.
			33- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الاقتصادية.
			34- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات البيئية.
			35- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات التكنولوجية.
			36- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الأخلاقية.
			37- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات القانونية.
			38- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات النفسية.
			39- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الجسدية.
			40- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الروحية.
			41- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الفكرية.
			42- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع

			المشكلات العقلية.
			43- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات السلوكية.
			44- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الاجتماعية.
			45- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات العاطفية.
			46- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الأكاديمية.
			47- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات المهنية.
			48- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الشخصية.
			49- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الأسرية.
			50- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الثقافية.
			51- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الدينية.
			52- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع

			المشكلات السياسية.
			53- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الاقتصادية.
			54- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات البيئية.
			55- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات التكنولوجية.
			56- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الأخلاقية.
			57- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات القانونية.
			58- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات النفسية.
			59- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الجسدية.
			60- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الروحية.
			61- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الفكرية.
			62- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع

			المشكلات العقلية.
			63- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات السلوكية.
			64- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الاجتماعية.
			65- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات العاطفية.
			66- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الأكاديمية.
			67- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات المهنية.
			68- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الشخصية.
			69- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الأسرية.
			70- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الثقافية.
			71- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الدينية.
			72- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع

			المشكلات السياسية.
			73- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الاقتصادية.
			74- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات البيئية.
			75- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات التكنولوجية.
			76- أشعر بالإرهاق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الأخلاقية.
			77- أشعر بالتوتر عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات القانونية.
			78- أشعر بالقلق عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات النفسية.
			79- أشعر بالضغط عندما أكون في مواقف تتطلب مني التعامل مع المشكلات الجسدية.

الملحق رقم (02): مقياس الدافعية للإنجاز

التعليمة:

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



التعليمة:

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة،

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المتعلقة بالدافعية للإنجاز ، وقد وضعت أمام كل فقرة بدائل. المطلوب منك قراءة كل فقرة بعناية واختيار الإجابة التي تناسبك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي يعبر عن رأيك بدقة. نؤكد أن إجاباتك ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث، لذا لا داعي لكتابة اسمك. نرجو منك عدم ترك أي فقرة دون إجابة.

شكراً لتعاونك(ي)

المعلومات الشخصية:

☐ أنثى

☐ ذكر الجنس:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
1	سر تفوقي منافستي للآخرين.			
2	أهتم بتطوير طريقة عملي.			
3	أتجنب مواجهة المشاكل.			
4	عملي أهم من التمتع برحلة.			
5	مشكلتي في كسلي الدائم.			
6	أتطلع لمجاملة الآخرين.			
7	أعتني باختيار أصدقاء جديين.			
8	تمرّ معظم الأيام دون أن أحقق أي إنجاز.			
9	أفكر كثيرا قبل العمل.			
10	يعجبني المثل القائل: لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.			
11	أتجنب القيام بالأعمال الصعبة.			
12	أتقن أعمالي بدرجة عالية.			
13	يضايقني سوء أدائي للمهام.			
14	أتهرب من مسؤولياتي والتزاماتي.			
15	أهتم بمعرفة حياة الناجحين.			
16	أقوم بواجباتي مهما كلفني الأمر.			
17	أسعى لأن أكون متميزا بين زملائي.			
18	أفكر في إنجازاتي السابقة أكثر مما أفكر في أهداف أخرى.			
19	أعتقد أن الإجازة راحة وليست للتفكير بالعمل.			
20	النجاح في الحياة مسألة حظ.			
21	أشعر بعدم قدرتي على الالتزام بما تعهدت به.			
22	أفضل الأعمال التي يتهرب منها الآخرين.			

			يضايقني الفشل عند أداء مهماتي.	23
			أشعر أن الزمن يمرّ ببطء أثناء العمل.	24
			أفضل الأعمال التي تتطلب مهارات عالية.	25
			أعتقد أن التقدم في الحياة من الأمور العظيمة.	26
			استغرق في العمل فترات طويلة.	27
			مشكلتي أنني غير طموح.	28
			أفضل ألا أكون مسئولاً عن الآخرين.	29
			أساعد الآخرين ليبلغوا النجاح.	30

الملحق رقم (03): نتائج التحليل الإحصائي على برنامج SPSS نسخة 25

- ثبات مقياس الضغط النفسي:

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	30	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,894	79

- ثبات مقياس الدافعية للإنجاز:

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	30	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,882	30

• حساب الفرضية الأولى:

الدافعية	الضغط النفسي		
0,192	1	Corrélation de Pearson	الضغط النفسي
0,088		Sig. (bilatérale)	
120	120	N	
1	0,192	Corrélation de Pearson	الدافعية
	0,088	Sig. (bilatérale)	
120	120	N	

• حساب الفرضية الثانية:

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضغط النفسي	femme	88	69,2286	20,37167	3,44344
	homme	32	69,0889	19,01414	2,83446

Test d'échantillons indépendants

Test d'échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
				F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
										Inférieure
الضغط النفسي	Hypothèse de variances égales	,374	,543	,032	78	,975	,13968	4,42127	-8,66239	8,94175
	Hypothèse de variances inégales			,031	70,628	,975	,13968	4,45998	-8,75408	9,03345

• حساب الفرضية الثالثة:

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الدافعية	femme	88	13,7429	1,12047	,18939
	homme	32	22,6000	2,47166	,36845

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
الدافعية	,771	,383	- 19,666	78	,000	-8,85714	,45038	-9,75378	-7,96051
			- 21,380		,000	-8,85714	,41428	-9,68464	-8,02965