

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

تخصص علم النفس المدرسي

مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة

دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية -جامعة محمد خيضر بسكرة-

- اشراف الأستاذة :

بومجان نادية

اعداد الطالبة :

مشلق أحلام

السنة الجامعية: 2016-2017



شكر وتقدير

ان كان هناك شكر فهو لله أولاً وأخيراً الذي اعانني على إتمام هذا العمل راجية منه التوفيق.

كما أتمنى ان يلقى هذا العمل قبول الأساتذة والزملاء خاصة الذين كانوا عوناً لي فيه والذين أخصهم بالشكر الجزيل على مجهودهم معي وعلى راسهم الأستاذة المشرفة الدكتورة " نادية بومجان "

وكل الأساتذة الذين لم يبخلوا على بتوجيهاتهم ومساعدتهم كما أتقدم كذلك بالشكر الى لجنة المناقشة لموافقتهم على مناقشة هذه المذكرة.

الى كل من ساعدني من قريب او من بعيد

الاهداء

اهدي عملي المتواضع هذا

الى الذين أناروا حياتنا بجهم وأسكنوا السعادة في قلوبنا بخنائهم فكانوا مصباحا ينيّر درينا للعلم والمعرفة
الى أغلى الناس

-والذي الذي حبب الي العلم والايمان والذي يمثل لي الرمز في العطاء ومنبع الاخلاق

-نبح حناني وسر سعادتي " امي الغالية "

-الى اخواني الأحباء " رمزي، امين، عاطف، معتر، زياد "

-الى جميع افراد اسرتي الكريمة على مساندتهم لي

-الى صديقاتي ورفيقات دربي

الى كل من ساهم في انجاز هذا العمل ولو بكلمة

ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا الى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة في -كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية -جامعة محمد خيضر بسكرة.

وانطلقت الدراسة الحالية من التساؤلات التالية:

ماهي مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة من حيث الشدة والتكرار؟

هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى الى متغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر).

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي لأنه المنهج الأنسب لتحديد مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة من خلال الشدة والتكرار، والفروق فيها بين طالبات ليسانس والماستر.

عينة الدراسة: جرت الدراسة على عينة عشوائية شملت (42) طالبة جامعية متزوجة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر -بسكرة-

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية:

- مقياس مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

- كما تم استخدام أدوات إحصائية حسب ما يخدم الدراسة: التكرارات، المتوسطات الحسابية، اختبار "ت" تاست.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة الى الكشف عن مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة

كما توصلت أيضا الى تصنيف مستوى الضغوط النفسية بحيث كشفت الدراسة الحالية على ان المصادر المتعلقة بالأبناء والدراسة كانت بنسبة مرتفعة اما المصادر الاقتصادية والمتعلقة بالزوج كانت بمستوى متوسط اما المصادر العائلية والاجتماعية فكانت ذات مستوى منخفض.

كما توصلت الدراسة أيضا على انه لا توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى الى متغير المستوى الدراسي (ليسانس وماستر).

فهرس المحتويات

قائمة الجداول..... ١

مقدمة..... 1

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة..... 3

1-2- فرضيات الدراسة..... 4

1-3- أهمية الدراسة..... 5

1-4- أهداف الدراسة..... 5

1-5- المفاهيم الإجرائية للدراسة..... 5

1-5- حدود الدراسة..... 5

1-6- الدراسات السابقة..... 6

الجانب النظري: الفصل الثاني

أولاً: الضغط النفسي

2-1- مفهوم الضغط النفسي..... 15

2-2- نظريات الضغط النفسي..... 16

2-3- مراحل حدوث الضغط النفسي..... 19

2-4- مصادر الضغط النفسي..... 20

2-5- اعراض الضغوط النفسية..... 24

2-6- اثار الضغط النفسي..... 28

ثانياً: الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة

3-1- تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة..... 32

- 32-2-3- مصادر الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي.....32
- 33-3-3- مظاهر واعراض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.....33
- 34-4-3- الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية.....34

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 37-1-4- منهج الدراسة.....37
- 37-2-4- مجتمع الدراسة والعينة.....37
- 38-3-4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية.....38
- 44-4-4- صعوبات الدراسة.....44
- 44-5-4- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....44

الفصل الرابع: تحليل وتفسير النتائج

- 46-1-5- عرض نتائج الدراسة.....46
- 46- - الإجابة على تساؤل الدراسة ومناقشة النتائج.....46
- 47- - الإجابة على فرضية الدراسة ومناقشة النتائج.....47

خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول
27	- جدول رقم 1-2 يمثل اعراض الضغوط النفسية
41	- جدول رقم 3-4 يمثل توزيع البنود على محاور مقياس مصادر الضغط النفسي في صورته النهائية
46	- جدول رقم (1-5) يمثل ترتيب مصادر الضغط النفسي من حيث التكرار والنسب المئوية في مستوى الضغط المرتفع الذي يواجه الطالبات الجامعيات المتزوجات
48	- جدول رقم (3-5) يوضح نتائج اختبار "ت"

تعد الضغوط النفسية من اهم المظاهر الأساسية التي يتسم بها العصر الحالي وهي عبارة عن رد فعل عن التغيرات التي تطرأ على المجتمعات في شتى المجالات.

فحياة الفرد عبارة عن سلسلة من الضغوط والتوتر والشيء المؤكد منه هو انعدام خلوها يعني الموت، كما انها إذا كانت بمستوى عال لدى الفرد قد تخلف له اثارا قد تكون نفسية او جسمية.

كما ان الضغوط النفسية قد يتعرض لها جميع الافراد بمختلف أعمارهم ومستوياتهم كالتالبات الجامعيات اللواتي يتعرضن الى مجموعة من المواقف والمشكلات التي تقف امام تحقيق النجاح في دراستهم وخاصة الطالبات المتزوجات وذلك لكثرة وتعدد مهامهن ووجوب التوفيق بين الشؤون الزوجية والدراسية.

ولهذا سنتطرق في دراستنا هذه الى مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة وسنتناول في الفصل الأول الإطار العام للدراسة من إشكالية لهذا الموضوع وتنتهي بتساؤل عام وهو: ماهي مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة من حيث الشدة والتكرار؟ وفرضية وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات تعزى الى متغير المستوى الدراسي. وكذلك تحديد أهمية وأهداف هذه الدراسة والحدود المكانية والزمانية التي أجريت فيها هذه الدراسة.

اما في الفصل الثاني فقد قسم الى قسمين وهما:

أولاً: الضغط النفسي: وتناولت فيه الطالبة مفهوم الضغط النفسي، نظرياته، مراحل حدوثه، مصادره، اعراضه والاثار الناجمة عليه.

ثانياً: الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة: وشملت تعريف الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، مصادره، مظاهره واعراضه، والفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية.

اما في الفصل الثالث الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية فقد تناولت فيه الطالبة: منهج الدراسة، مجتمع الدراسة والعينة، أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، صعوبات الدراسة وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

وفي الفصل الرابع والأخير تم عرض النتائج التي توصلت اليها الدراسة والإجابة على فرضية الدراسة.

وفي الأخير خاتمة.

الفصل

الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة

1-2- فرضيات الدراسة

1-3- أهمية الدراسة

1-4- أهداف الدراسة

1-5- المفاهيم الإجرائية للدراسة

1-5- حدود الدراسة

1-6- الدراسات السابقة

1-1 الإشكالية:

رغم تواجدنا في العصر الحالي والذي يطلق عليه مجموعة من التسميات التي تدل على انه عصر مواكبة وعصر سرعة وعولمة وذلك جراء التطورات الملحوظة في مختلف مجالات الحياة ومحاولة تبسيطها لا ان هذه الايجابيات افرزت انعكاسات سلبية امام الطالبات الجامعيات

وقد تتعرض الطالبات خلال مرحلة التعليم الجامعي الى مجموعة من العقبات التي تقف امام انجازهن للبحث العلمي وذلك قد يكون لكثرة المهام او قلة الامكانيات او غيرها، كما ان هناك طالبات متزوجات وبالتالي ستكون لهن ظروف مختلفة وأكثر عرضة للضغوط النفسية من الطالبات الغير متزوجات وذلك لكونهم طالبات وزوجات ربما امهات وهذا ما يبرز اختلاف مهامهم ; تعدد واجباتهم مما يدفع بهم الى بذل جهد كبير لتحقيق الاهداف الموكلة لهن. وهذا ما قد يؤدي بهن الى الاحساس بالإرهاق والتعب والشعور السلبي الذي يؤدي بها الى عدم التفاؤل وعدم الارتياح وذلك لان التوفيق بين الدراسة ومسؤولية البيت والزوج والاولاد ليس بالأمر اليسير بالنسبة لهن وبالتالي يتوجب عليهن حسن التصرف والتفكير في ايجاد اليات وسبل للتوفيق بين هذين الجانبين ومحاولة احداث توازن بينهما وعدم الاخفاق في أحدهما على الاخر لان ذلك قد يولد لديها ما يعرف بالضغط النفسي.

وبما ان للفئة العمرية الغالبة في المجتمع الجزائري والتي تمثل 70% من المجتمع الاصلي (طالح نصيرة) فان دراسة الضغوط النفسية لدى هذه الفئة لها اهمية كبيرة لأنها الفئة التي تمثل البنية التحتية للنظام الاجتماعي والتي تعتبر الفئة المسيرة غدا

وتعتبر الضغوط النفسية عن حالة عامة وشائعة داخل المجتمعات وبين الافراد على غرار اختلاف سنهم ومستوياتهم وثقافتهم لأنها تتكون نتيجة علاقة الفرد مع بيئته كما قد يكون الضغط خارجيا له علاقة بالبيئة او يكون داخليا له علاقة بالإدراك.

وقد يعتبر الفرد الحدث انه ضاغطا عندما يدرك انه خارجا عن نطاق سيطرته او عندما تكون مطالبه دون القدرة على التكيف مع البيئة كما قد يختلف مستواه باختلاف الافراد والصادر وكذلك المواقف والاحداث والخصائص الشخصية للفرد.

فاذا كان الضغط النفسي قليل فهو يعتبر صحيا ومفيدا ومحفزا لأنه يعتبر ضغطا ايجابيا يساعد على تحسين الاداء ومصدرا للدافعية ومساعد للتكيف مع المواقف والاحداث اما إذا كان كبيرا فهو يشكل مشكلات نفسية وصحية كبيرة وخطيرة على الفرد تخلف اثارا سلبية عليه.

كما ان هذه الضغوط النفسية تعد من المظاهر الرئيسية في الحياة المعاصرة فهي مصاحبة للتطور التكنولوجي الذي نشهده في العصر الراهن وماهي الا رد فعل لهذه التغيرات والتطورات والتي هي بدورها مصاحبة للإنسان في كل مكان وزمان فهو يتعايش معها

وهي تعتبر من الاسباب الرئيسية للإصابة بالكثير من المشكلات الصحية (النفسية والجسمية) وكذا المشكلات الاجتماعية، بحيث تشير الاحصاءات الحديثة حسب الدراسة التي اجرتها الطالبة (طالح نصيرة) ان 80% من امراض العصر (الجسمية، النفسية، الاجتماعية) بدايتها تأثيرات الضغوط اليومية.

وبالتالي فان الضغوط النفسية تتضمن ابعاد ذاتية (جسمية، عقلية، معرفية، انفعالية) وكذا ابعاد (اسرية، دراسية) وابعاد بيئية باعتبارها المجال الذي يتحرك فيه الفرد.

ويعتقد العديد من الاطباء المختصين في الطب السيكوسوماتي بان التعرض المستمر لحالات الضغوط تعتبر من العوامل الاساسية للإصابة بالأمراض العضوية وهذا ما اكدته لجنة خبراء الصحة العقلية في تقريرها الصادر سنة 1946 ان حجر الزاوية من الاضطرابات النفسجسمية هو الضغوط التي يقع تحت وطأتها الفرد وان ما يقرب من 50% من الامراض التي يشكو منها الافراد هي امراض سيكوسوماتية.

-وذلك تبعا لاختلاف تأثيرها على الافراد باختلاف الفكر والثقافة والفئات العمرية والخصائص الشخصية لكل عمر

-ومن عناصر الشباب التي ركزت عليها هذه الدراسة هم الطلبة الجامعيين وبالأحرى فئة الطالبات الجامعيات المتزوجات ومحاولة تحديد اهم مصادر الضغط النفسي لديهن وكذلك تحديد مستوى هذه الضغوط.

ومن هنا يمكن تحديد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- ماهي مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة من حيث الشدة والتكرار؟
- هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى الى متغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر)؟

1-2 فرضيات الدراسة:

*توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر)

1-3 أهمية الدراسة:

* إثراء مكتبة الكلية بموضوع جديد

* تعتبر هذه الدراسة تلبية للكثير من المطالبات بالاهتمام بما تواجهه الطالبات الجامعيات المتزوجات من ضغوط نفسية متنوعة

* الوصول من هذه الدراسة إلى مصادر الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات

* الاستفادة من هذه الدراسة في بناء وإعداد برامج إرشادية للتخفيف من الضغط النفسي الذي تعاني منه الطالبة الجامعية المتزوجة.

1-4 اهداف الدراسة:

- التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة من حيث الشدة والتكرار

- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى إلى

متغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر)

1-5 المفاهيم الإجرائية للدراسة:

- **مصادر الضغط النفسي:** يقصد بها في هذه الدراسة العوامل او المواقف التي تتعرض لها الطالبة الجامعية المتزوجة والتي تشكل لها ضغطا سواء كانت في مجال الدراسة أو الحياة الأسرية والاجتماعية.

وتعرف اجرائيا بأنها الدرجة المرتفعة التي تحصل عليها الطالبة الجامعية المتزوجة على مقياس مصادر الضغط النفسي المستخدم في الدراسة.

- **الطالبة الجامعية المتزوجة:** هي الطالبة التي تزاول دراستها الجامعية في طور ليسانس والماستر ولديها مسؤوليات أسرية نحو زوجها وبناتها من ناحية، ومسؤوليات دراسية من ناحية أخرى.

1-6 حدود الدراسة:

أ- **الحدود المكانية:**

أجريت هذه الدراسة في جامعة محمد خيضر بسكرة وتم التطبيق في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

ب- **الحدود الزمانية:**

تمت الحدود الزمنية في هذه الدراسة من 10 افريل 2017 _____ الى 25 افريل 2017

ج- الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة على عينة من الطالبات الجامعيات المتزوجات في جامعة محمد خيضر بسكرة -كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية -

1-7 الدراسات السابقة:

(1) الدراسة الأولى:

أثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة الى الخارج (دراسة ميدانية للطلبة المقبلين على التخرج -جامعة مولود معمري بتيزي وزو-)

اهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الى محاولة التوصل الى كيفية المحافظة على إبقاء هذه الفئة من الشباب في البلاد وذلك من خلال الكشف عن مستوى الضغوط الحياتية التي يعانون منها يوميا في بلادهم، والتي قد تدفع بتكوين اتجاهات إيجابية نحو ترك البلاد والتخطيط للهجرة بعد تخرجهم.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لتحديد مستويات ضغوط الحياة، وطبيعة الاتجاهات نحو الهجرة الى الخارج، والفروق فيها بحسب الجنس والكلية وكذا الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة مقياسين هما:

1-مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة، والمكون من سبعة مجالات (دراسية، اقتصادية، انفعالية، اسرية، اجتماعية، شخصية، بيئية)

2-مقياس الاتجاهات نحو الهجرة الى الخارج، يحدد ان كانت إيجابية او سلبية.

كما تم استخدام أساليب إحصائية حسبما يخدم الموضوع (النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين الأحادي، معامل الارتباط بيرسون، الاختبار الثاني لدراسة الفروق)

نتائج الدراسة:

توصلت نتائج الدراسة الى ما يلي:

- 1- يعاني طلبة الجامعة المقبلين على التخرج من ضغوط حياتية تتسم عموماً بأنها دون المتوسط، غير أن النتائج التفصيلية أثبتت معاناتهم من ضغوط حياتية مرتفعة، وينسب عالية في كل من المجالات الاجتماعية، الشخصية، البيئية، أما المجالات الاقتصادية والأسرية، والانفعالية والدراسية فهم يعانون فيها من ضغوط منخفضة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج وفقاً لمتغير الجنس، غير أن النتائج التفصيلية أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجالات الانفعالية والشخصية والدراسية لصالح الإناث وفي المجال الاقتصادي لصالح الذكور.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج وفقاً لمتغير الكلية.
- 4- يعاني طلبة الجامعة المقبلين على التخرج من اتجاهات إيجابية نحو الهجرة إلى الخارج بنسبة تفوق المتوسط.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج وفقاً لمتغير الكلية لصالح كلية هندسة البناء ثم كلية العلوم ثم كلية الإعلام الألي.
- 7- لا توجد علاقة ارتباطية نحو الهجرة إلى الخارج لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.
- 8- لا توجد علاقة ارتباطية نحو الهجرة إلى الخارج لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج وفقاً لمتغير الجنس.
- 9- لا توجد علاقة ارتباطية نحو الهجرة إلى الخارج لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج وفقاً لمتغير الكلية.

(2) الدراسة الثانية:

بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة -دراسة تجريبية -

اهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى ما يلي:

تحقيق هدف رئيس هو: إعداد برنامج إرشادي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة يستند إلى فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي، ومنهج التدريب التحصيني ضد الضغط الماكينوم، والكشف عن فاعلية ومدى استمرارية أثر البرنامج بعد انتهاء جلساته واثناء فترة المتابعة، من خلال تطبيقه على عينة من الاستاذات الجامعيات المتزوجات العاملات بجامعة محمد خيضر بسكرة.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين باختبار قبلي وبعدي، لمعرفة أثر المتغير التجريبي لهذه الدراسة (برنامج ارشادي معرفي سلوكي).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (74) أستاذة جامعية متزوجة تم اختيارهن بطريقة قصدية لغرض الدراسة، اما عينة التجربة فقد تكونت من جميع الاستاذات الحاصلات على درجات مرتفعة في كل من مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استجابة الضغط النفسي، وكان عددهن (13) أستاذة، وقد تم تقسيمهن الى مجموعتين احدهما تجريبية تتكون من (5) استاذات والأخرى ضابطة تتكون من (6) بعد انسحاب استاذتين من المجموعة التجريبية.

الأدوات:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية في بحثها:

- مقياس مصادر الضغط النفسي
- مقياس استجابة الضغط النفسي
- البرنامج الارشادي

نتائج البحث:

1- تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة ضغطا نفسيا متوسطا وفقا لمقياس مصادر الضغط النفسي، وقد احتلت المصادر المتعلقة بالدرجة العلمية، الأبناء، والمصادر العائلية والاجتماعية، اعلى المراتب، تليها المصادر المتعلقة بالطلبة والمصادر الاقتصادية، وفي المراتب المتدنية كل من المصادر المتعلقة بالزملاء، وبالإدارة والمسؤولين، وفي المرتبة الأخيرة المصادر المتعلقة بالزوج.

2- تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة ضغطا نفسيا متوسطا وفقا لمقياس استجابة الضغط النفسي، وقد جاءت الاستجابات بالترتيب التالي: الاستجابة الفسيولوجية، الاستجابة المعرفية، الانفعالية، وفي الأخير الاستجابة السلوكية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس مصادر الضغط النفسي في الدرجة الكلية والابعاد الفرعية التالية: (طلبة، الأبناء، العوامل العائلية، والاجتماعية، والعوامل الاقتصادية)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المقياسين (القبلي والبعدي) على الابعاد الفرعية التالية: (الإدارة والمسؤولين، الترقية في الدرجة العلمية، العلاقة بالزملاء، الزوج).

- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة وعلى مقياس مصادر الضغط النفسي وابعاده الفرعية المكونة له.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، على القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط النفسي وفي الابعاد الفرعية التالية: (الإدارة، المسؤولين، المصادر العائلية، والاجتماعية، الأبناء، الزوج). بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي على الابعاد الفرعية التالية: (الترقية في الدرجة العلمية، الزملاء، الطلبة، والمصادر الاقتصادية).
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين (القبلي والبعدي) على مقياس استجابة الضغط النفسي، في الدرجة الكلية والابعاد الفرعية التالية: (الاستجابة السلوكية، المعرفية، الانفعالية). بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى افراد المجموعة الضابطة على مقياس استجابة الضغط النفسي في بعد الاستجابة الفسيولوجية.
- 7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى افراد المجموعة الضابطة على مقياس استجابة الضغط النفسي في الابعاد التالية: (السلوكية، المعرفية، الفسيولوجية) بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للمقياس وفي بعد الاستجابة الانفعالية.
- 8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للمقياس وفي الابعاد الفرعية التالية: الاستجابة (السلوكية، الانفعالية، الفسيولوجية) بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في القياس البعدي لمقياس استجابة الضغط النفسي في بعد الاستجابة المعرفية.
- 9- يؤثر البرنامج الإرشادي المقترح على الأستاذة الجامعية المتزوجة وذلك بتخفيف مستوى الضغط النفسي لديها.
- 10- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس مصادر الضغط النفسي عدا الفرق الدال في البعد المرتبط بالزملاء.
- 11- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس مصادر الضغط النفسي عدا الفرق الدال في الاستجابة السلوكية.
- 12- يستمر تأثير البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

(3) الدراسة الثالثة

فاعلية برنامج ارشادي (معرفي-سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة -دراسة شبه تجريبية-

اهداف الدراسة:

الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط وكذا خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، والتعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج الارشادي لدى افراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء جلساته واثناء فترة المتابعة.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، بالتصميم الشبه التجريبي (مجموعة ضابطة وتجريبية) حيث عمدت الباحثة الى الاختيار والتعيين العشوائي لمجموعتي الدراسة، وتم التأكد من تكافئهما وتجانسهما في المتغيرات التابعة (الصلابة النفسية، المساندة الاجتماعية، استراتيجيات المواجهة، إدراك الضغوط النفسية).

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من طلاب جامعة الحاج لخضر-باتنة-السنة الجامعية 2010- اما مجتمع البحث الذي امكن الحصول عليه فهم طلبة شعبة علم النفس قسم العلوم الاجتماعية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 120 طالبا من شعبة علم النفس تم اختيارهم بطريقة عرضية بعد استجابتهم للإعلان الموجه لهذا الغرض ومن ثم اختيار الحاصلين على درجات مرتفعة من استبيان الضغوط النفسية وكان عددهم 32 طالبا. وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية (10) طالبات والضابطة (10) طالبات لقبولهن المشاركة في البرنامج.

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

-استبيان الضغوط النفسية

-مقياس الصلابة النفسية

-مقياس عمليات تحمل الضغوط

-مقياس الامداد بالعلاقات الاجتماعية

نتائج الدراسة:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في المتغيرات الواقية (الصلابة النفسية، استراتيجيات المواجهة الإيجابية، المساندة الاجتماعية، بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاستراتيجيات السلبية في القياس القبلي والبعدي.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في على استبيان الضغوط النفسية (الابعد، الدرجة الكلية) بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي.
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في المتغيرات الواقية (الصلابة النفسية، استراتيجيات المواجهة الإيجابية، المساندة الاجتماعية، بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي.
- 5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في على استبيان الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة الضابطة.
- 6- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في ادراك الضغوط النفسية بين القياس البعدي والقياس التتبعي (بعد مرور شهرين).

4) الدراسة الرابعة

فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى

اهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى كذلك التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لديهن، كذلك معرفة أكثر مجالات ضغوط الحياة شيوعا لديهن، والتعرف على الفروق بين الطالبات المتزوجات مرتفعات ومنخفضات فاعلية الذات على مقياس ضغوط الحياة.

منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد الوصف والتحليل والمقارنة.

عينة الدراسة:

تكونت من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى وقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة

أدوات الدراسة:

من اجل تحقيق الدراسة قامت الباحثة بإعداد

مقياس فاعلية الذات

مقياس ضغوط الحياة

نتائج الدراسة:

-انخفاض مستوى فاعلية الذات لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات في جامعة الأقصى اقل من 60% كمستوى افتراضي.

-مستوى ضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى مرتفع يزيد عن 60% كمستوى افتراضي.

-توجد علاقة ارتباط سالبة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات في جامعة

الأقصى

-توجد فروق بين الطالبات المتزوجات من ذوات فاعلية الذات المرتفعة والطالبات من ذوات فاعلية الذات

المنخفضة في ضغوط الحياة.

تعليق:

من خلال جمعنا للدراسات السابقة نجد ان في دراسة "بومجان" هدفت الى بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة و التي طبقت على عينة من الاستاذات الجامعيات المتزوجات في جامعة محمد خيضر بسكرة باستخدام المنهج التجريبي،-تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة ضغطا نفسيا متوسطا وفقا لمقياس مصادر الضغط النفسي، وقد احتلت المصادر المتعلقة بالدرجة العلمية، الأبناء، والمصادر العائلية و الاجتماعية، اعلى المراتب، تليها المصادر المتعلقة بالطلبة والمصادر الاقتصادية، وفي المراتب المتدنية كل من المصادر المتعلقة بالزملاء، وبالإدارة والمسؤولين، وفي المرتبة الأخيرة المصادر المتعلقة بالزوج.

كما توصلت أيضا الى ان الأستاذة الجامعية المتزوجة تعاني ضغطا نفسيا متوسطا وفقا لمقياس استجابة الضغط النفسي، وقد جاءت الاستجابات بالترتيب التالي: الاستجابة الفسيولوجية، الاستجابة المعرفية، الانفعالية، وفي الأخير الاستجابة السلوكية.

وان هذه الدراسة تتقاطع مع دراستنا في متغير مصادر الضغط النفسي. وقد افادتنا في إعطاء فكرة او نظرة حول المصادر التي تشكل ضغطا نفسيا لدى المرأة الغير مأكثة بالبيت.

كما نجد ان دراسة "طالح نصيرة" بعنوان اثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة الى الخارج(دراسة ميدانية للطلبة المقبلين على التخرج -جامعة مولود معمري ببيزري وزو -) والتي استخدمت فيها المنهج الوصفي التحليلي والتي توصلت نتائجها الى انه يعاني طلبة الجامعة المقبلين على التخرج من ضغوط حياتية تتسم عموما بانها دون المتوسط،

غير ان النتائج التفصيلية اثبتت معاناتهم من ضغوط حياتية مرتفعة، وينسب عالية في كل من المجالات الاجتماعية، الشخصية، البيئية، اما المجالات الاقتصادية و الاسرية، والانفعالية و الدراسية فهم يعانون فيها من ضغوط منخفضة.

كما توصلت أيضا الى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج وفقا لمتغير الجنس، غير ان النتائج التفصيلية اثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجالات الانفعالية والشخصية والدراسية لصالح الاناث وفي المجال الاقتصادي لصالح الذكور.

ومنه وجدنا انها تتشابه مع الدراسة الحالية في متغير الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين، وبالتالي ساهمت هذه الدراسة في التعرف على المصادر التي تؤدي الى حدوث ضغط نفسي لدى الطالب الجامعي وتقف كحاجز بينه وبين طموحاته الدراسية.

اما دراسة فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة فقد تقاطعت مع الدراسة الحالية في عينة الدراسة المتمثلة في الطالبات الجامعيات المتزوجات التي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي والنتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة بالنسبة لمصدر الأبناء الذي يشكل مستوى مرتفع من الضغط بالنسبة للطالبة الجامعية المتزوجة كانت نفسها في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

أولاً: الضغط النفسي

1-2- مفهوم الضغط النفسي

2-2- نظريات الضغط النفسي

2-3- مراحل حدوث الضغط النفسي

2-4- مصادر الضغط النفسي

2-5- اعراض الضغوط النفسية

2-6- اثار الضغط النفسي

2-1 مفهوم الضغط النفسي:

الضغط مفهوم مستعار من الفيزياء ويشير إلى الإجهاد أو قوة تمارس ضغطها على الأجسام فالانعصاب والإجهاد في الفيزياء يمثل قوة تمارس ضغوطاً على الأجسام وبالطريقة ذاتها فإن عدداً من القوى أو الضغوط في حياتنا يمكن أن تضغط علينا أو تدفعنا أو تجذبنا. وفي علم النفس فإن مزيداً من الانعصاب والضغط يمكن أن يكون بالمثل حملاً باهظاً على الطاقات التوافقية للإنسان مما يحفزها على التكيف.

ويبدو أن المصطلح قد اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة التي تشير إلى معنى الاحتراق والشعور بالضيق والظلم. وقد تحولت في الإنجليزية (stress) والتي إلى الشيء غير المحبب وغير المرغوب فيه ويمكن القول أن المصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد وهي حالة يعاني فيها الفرد من ظلم ما. (عبد العزيز. 2010. ص 88)

ويعرفها سيلبي (sely) بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

أما إبراهيم فيري أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (يونس. 2008. ص 155)

يعرفه (احمد عزت راجح 1973) على أنه حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من الإحباط الموصول لدافع أو أكثر من الدوافع القوية.

وتعرف (كوبازا. 1979 ko basa) الضغوط بأنها: تلك الأحداث الضاغطة في البيئة الداخلية أو الخارجية بالنسبة للفرد والتي تحدث تغييراً في نمط حياته وتتطلب منه إعادة توافقاته السابقة. (عبد العزيز. 2010. ص 90)

كما يعرف الضغط حسب معجم علم النفس بأنه الإحساس بالانعصاب أو الإجهاد أو إحساس الفرد أنه مشدود، يحدث عادة نتيجة لتعرضه لقوة في البيئة الخارجية، ومستقبلات الإحساس بالضغط قد تتداخل وتتشابك مع مستقبلات الألم، حيث يصحب أحد الإحساسات إحساساً آخر. (بومجان. 2015. ص 37)

ويعرف معجم علم النفس و التحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها: وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، وحينما تزداد حدتها قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد ولها آثار على الجهاز البدني والنفسي للفرد (بومجان. 2015. ص 37)

هي مجموعة ردود الأفعال (المعرفية، الانفعالية، السلوكية) التي تنتج عن مواجهة سلسلة من الأحداث الخارجية في البيئة والتي تسبب خلل في التوازن ينجم عنه فتور، ونقص الدافعية، وسلبية في التعامل مع الآخرين. (الخولي. 2007. ص 67)

وينظر لازاريس (Lazaros) إلى الضغط على انه ليسا مثيرا وليس استجابة. ويركز على العمليات الوسيطة. لذلك حسب رأيه هو تقييم الفرد للأحداث، وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها وكذلك عن تقييمه لإمكانية مواجهتها أو التكيف معها. (فاتح.2007.ص23)

كما تعرف انها كل ما يواجه الفرد في حياته من عوائق و صعوبات ومواقف و احداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الامر الذي يشعره بحالة من الاجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك الى اعتلال صحته الجسمية و النفسية(بلقاسم.شتوان.2016.ص117)

هي تلك الصعوبات والاحداث التي يمر بها الانسان بحكم الخبرة والتي تنجم عن ادراكه لتهديداتها وتشكل عبئا عليه وتحدث له توتر. (ابودلو.2009.ص193)

*ومن خلال قراءتنا للتعريف السابقة يمكننا القول ان الضغوط النفسية هي ما يواجه الفرد من مواقف وصعوبات تفوق قدراته وتجعله عاجزا على التغلب عليها وهذا ما يؤدي به الى انعدام الراحة النفسية والجسمية.

2-2 نظريات الضغط النفسي:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها سواء كانت نفسية أو فيزيولوجية أو اجتماعية وفيما يليسنرد أهم هذه النظريات

أ-نظرية هانز سيللي:

تنتقل نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل واستجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة.

ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة وقد حددت ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط والتي تمثل في نظره مراحل التكيف العام وهي:

الفرع: وفيه يظهر الجسمتغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط.

المقاومة:وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى. وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

وفي هذه المرحلة يقوم الفرد بالدفاع عن نفسه تجاه مصدر الضغط فيشعر بالتعب والإرهاق والتوتر وضعف التركيز، وإذا لم يستطع الفرد التغلب أو التكيف مع الضغط في هذه المرحلة يبدأ جهاز المناعة بالضعف والانهييار.

(الشخانبه.2010.ص23)

الإنهاك: وفي هذه المرحلة تصبح الوسائل الدفاعية الفيزيولوجية والنفسية المستعملة غير فعالة في إعادة التوازن في حالة عدم تمكن الجسم من التكيف مع المؤثرات المعرض لها وتظهر اضطرابات سيكو سوماتية. (السادات، 2007، ص16)

-ومن أهم الانتقادات التي وجهت الى نظرية "هانس سيللي" تمثلت في اهماله للعوامل النفسية في الاستجابة للضغط، اذ يمثل الضغط عنده بمثابة استجابة لتبويضات فيزيولوجية و نشاط هرموني، وهذا يعني حسب "هانس سيللي" انه يمكن قياس الضغط استنادا الى وجود هرمون الادرينالين و النورادرينالين والكورتيزون واعراض أخرى كارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب، غير ان بعض هذه الاعراض يمكن ايجادها اثناء بذل نشاط جسمي وليس بالضرورة ان يكون حدثا ضاغطا وهذا ما يؤكد "لازا روس" و "مونانت" (Lazaros et Monant) حيث يريان ان هناك اعراض خاصة بالضغط وبتعبير اخر ليس بالضرورة ان تكون اعراض مثل ارتفاع ضغط الدم..... خاصة بالضغط بل يمكن ان تكون ناتجة عن عوامل أخرى ، بالإضافة الى ان تكون اعراض مثل ضربات القلب ، ارتفاع ضغط الدم... خاصة بالضغط بل يمكن ان تكون ناتجة عن عوامل أخرى ،بالإضافة الى وجود هرمونات الضغط بكميات مرتفعة في الدم غير كافي للحكم بوجود العوامل الضاغطة ، وهرمون الضغط قد يسبق العوامل الضاغطة نظرا لإدراك الفرد بوجود ضغط لاحق (مليقة، 2010، ص40).

ب_ نظرية تشارلز سبيلبرجر: TcharlezSpeilberger

يعتبر فهم نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كحالة والقلق كسمة ويشير إلى أن للقلق شقين هما : سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد أساسا على الخبرة الماضية أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي والموقفي يعتمد أساسا على الظروف الضاغطة وعليه فان "سبيلبرجر" يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-إنكار-إسقاط) أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة.

ويميز "سبيلبرجر" مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ باسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي. (السيد، 2008، ص24)

ج- نظرية موراي: Murry

تعتبر نظرية "موري" في الدافعية تفاعلية لأنها تنظر إلى السلوك على أنه ناتجاً لحاجات داخلية تتفاعل مع ضغوط خارجية.

ويعتبر "موراي" مفهوم الحاجة Need ومفهوم الضغط Press مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، ويعد الفصل بينهما تحريفاً خطراً، كما يتلقى كل من الضغط والحاجة في وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة.

ويعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك فهو يعرف الحاجة على أنها مركب (تخيل مناسب، أو مفهوم فرضي) يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الإدراك، التفهم، التعقل، النزوع، والفعل، بحيث تحول الموقف القائم غير المشبع في اتجاه معين وتستثار الحاجة أحياناً استثارة مباشرة من جراء عمليات داخلية من نوع معين، ولكن الأكثر شيوعاً أن تستثار في حالة الاستعداد بوقوع واحد من تلك الضغوط القليلة التي يعلن أن تكون ذات تأثير قوي، فتعبر عن نفسها من خلال دفع الإنسان إلى البحث عن أنواع معينة من الضغوط أي تجنب الاصطدام بها ولكن في حالة الاصطدام تؤدي إلى نمط معين من السلوك الظاهر يكفل للموقف نهاية تهدئ الكائن الحي .

ويصنف "موراي" الحاجات إلى حاجات نفسية المنشأ وهي مثل الحاجة إلى الهواء، الماء، الطعام... وحاجات ظاهرة تأتي أو تستثار من البيئة وهي تمثل ضغوطاً خارجية.

ويشير "موراي" أن الضغط يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وإنما سوف نعرف قدر أكبر مما نعرفه عما يحتمل أن يفعله الفرد إذا كانت لدينا صورة لا عن دوافعه وحسب بل أيضاً صورة عن الطريقة التي يرى ويفسر بها الفرد بيئته.

يرى "موراي" أن الضغط في أبسط معانيه هو عبارة عن صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر، أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته.

ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط وهي:

أ- ضغوط بيتا: Beta Stress ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، والأشخاص كما يدركها الفرد

ب- ضغوط ألفا: Alpha Stress ويشير إلى خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالاتها كما هي

والمهم هو النوع الأول حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات في ذاتها، ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد. (احمد أبو حبيب. 2010. ص32)

د النظرية المعرفية: The Cognitive Theory

تعد نظرية لازاروس وفوكمان من أكثر النظريات شهرة في تفسير الضغوط النفسية، وتعرف هذه النظرية أحياناً باسم النظرية المعرفية العلائقية، Cognitive-Relationnel، وترى هذه النظرية بان الفرد وبيئته يتعايشان معا في إطار علاقة ديناميكية، وترى هذه النظرية المعرفية العلائقية ان الضغوط تشير إلى الحالة النفسية والعافية التي يتم تمثيلها داخل الفرد، وترتكز هذه النظرية على دور التفاعل والتداخل بين العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثراً وكذلك العمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والتحكم في المؤثر المهدد لكيانه ومن ثم تحديده لأساليب المقاومة التي بإمكانه استخدامها لمواجهة، والمفهومين الرئيسيين في هذه العملية هما: التقدير المعرفي والمقاومة

ويشير لازاروس إلى أن الأفراد يميلون إلى إظهار أساليب تقييم ثابتة نسبياً، حيث يقيمون المواقف المختلفة بدرجة من الاتساق، وان أسلوب التقييم العام لدى الفرد يتأثر بسمات الشخصية والمتغيرات المعرفية لديه، وهكذا توجد ثلاث مكونات رئيسية من الضغط هي الموقف والتقييم المعرفي والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب.

بالنسبة لعملية التقدير المعرفي فهي عملية معرفية تقديرية تسمح للفرد بتحديد طبيعة المثير الذي يشكل مصدر الضغط بالنسبة له في تعامله مع بيئته وبالكشف عن ماهية العناصر التي تجعل منه مصدر ضغط مهدد، في حين تعكس عملية "المقاومة" العملية التي يلجأ إليها الفرد بغرض معالجة المتطلبات التي تفرضها عليه علاقة مع بيئته في إطار الضغط الذي تم تقديره سابقاً. (القحطاني. 2012. ص. 33 34)

2-3 مراحل حدوث الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلاي من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية، حيث قدم نموذج من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم متلازمة التكيف العام ويرى سيلاي أن الضغط استجابة تتكون من ثلاث مراحل وهي:

مرحلة الانذار "التحذير": وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهرب.

مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد الى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق كالتوتر، ممل يشير الى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام.

مرحلة الانهالك: وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية مما يؤدي الى الانهيار الجسمي أي الانفعالي، فعندما تنهار المقاومة يحل الارهاق نظراً للأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم، والأخطار التي تشكل تهديداً مباشراً للفرد والمنظمة على السواء، ويفسر الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيا، فيصبح قلقاً، ضعيف التركيز، فيقل أيضاً أدائه. (فاتح، 2007، ص 37-39)

2-4 مصادر الضغط النفسي:

تتنوع مصادر الضغوط وتختلف وذلك ما تؤكدته الدراسات النفسية، فمنها ما هو متعلق بالبيئة ومنها ما هو مرتبط بالفرد نفسه، بحيث تثير ضغوط الحياة مختلف ردود الأفعال، فبعض الأفراد ذو قدرة على مواجهتها حيث يستطيعون ان يكتفوا سلوكهم لمواجهة التحديات البيئية، في حين لا يستطيع بعضهم ذلك

وقد قسم -تشارلز و-ناتان- (Charles et Nathan) مصادر الضغوط إلى ثلاث مجموعات:

*المجموعة الأولى:

- تشمل الضغوط الناتجة عن التغيير، والضغوط المصاحبة لعملية اتخاذ القرار.

*المجموعة الثانية:

-وتشمل الضغوط المصاحبة للإمراض والضغوط الانفعالية والضغوط البيئية والضغوط المصاحبة للآلام.

*المجموعة الثالثة:

- وتشمل الضغوط المرتبطة بالمخاوف والضغوط الجسدية والضغوط الاجتماعية والمهنية.

في حين قسم -لازاروس و-كوهين- (Lazaros et Cohen) مصادر الضغط إلى ثلاث أقسام هي:

1_ الظواهر العنيفة مثل القنابل الجوية

2_ الحرمان والانقطاع أو التوقف عن العمل

3_ المشاحنات اليومية

أما-ميلر- (Miller, 1974) فيرى أن مصادر الضغوط تنقسم إلى قسمين

1_ ضغوط داخلية (نابعة من افتراضات الذات) أي أنها خيالية مثل: افتراض الفرد معرفة كل شيء.

2_ ضغوط خارجية مثل الصراع بين العادات والتقاليد الخ.

وعلى العموم توجد عدة تصنيفات للباحثين والعلماء حول مصادر أو عوامل الضغوط والتي يمكن إجمالها في

العوامل الآتية:

1-المصادر الجسدية:

وهي تنشأ بسبب عوامل بيئية أو جراء ضغوط نفسية مما يؤدي إلى الاخلال بوظائف الجسم والتي بدورها تؤدي إلى ظهور ضغوط أخرى فسيولوجية، بحيث تعتبر ردود أفعال الجسم ضرورية للدفاع عنه ضد الأخطار التي يواجهها (بيئية، نفسية) من أجل إعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي، ويتم في هذه الحالة إنتاج كميات إضافية من الهرمونات التي تؤثر على حالة الجسم الفسيولوجية (النمو، عمل الأجهزة العضوية الأخرى...).

ومن العوامل الشائعة المسببة للضغوط والتي تؤثر فسيولوجيا على الفرد: المرض، الجوع، التعب، التلوث، الضجيج، الحروق، الكسور، الآلام، بنية الجسم (الطول، القصر، النحافة، السمنة)، العاهات.

فمثلا التغذية غير المتكيفة تؤدي إلى الإفراط في الوزن والذي بدوره يعمل على عدم الرضا بصورة الجسم، ويعيق استجابة الفرد للمواقف التي يواجهها بالهرب مثلا، وهذا ما يزيد من مستوى الضغط لديه.

هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن النشاطات الرياضية الحادة، تؤدي إلى الإجهاد الجسدي الذي يجعل الفرد في وضعية نفسية شديدة

وحسب الجمعية الأمريكية للأمراض العقلية 1999، فإن تناول الفرد للأغذية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، الكحول، الكوكايين، المنومات، المهدئات، أو إي مخدر يعمل على زيادة الضغط، خاصة عندما لا يستطيع المتعاطي الإقلاع عنها. (نصيرة.2010.ص 87.88)

ب-المصادر النفسية :

تنشأ الضغوط من التغيرات النفسية لما يكون هناك اختلال في الميكانيزماتالدافعية، وذلك بسبب قصور في إشباع الحاجات، أو لما تكون أنظمة النفس في حالة صراع أو قلق، والذي ينشأ من أحداث الحياة الضاغطة ومن بين العوامل النفسية المسببة للضغوط نجد:

-التكيف:تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والبدني، فالجسم بطبعه يعمل جاهدا، وبصورة مستمرة للاحتفاظ بهذا التوازن في مواجهة التغيرات الحياتية، وتكمن الخطورة في أن هذه التغيرات من شأنها إحداث خلل في التوازن الكيميائي والذهني، وإجبار الجسم على اللجوء إلى عملية التكيف للاحتفاظ بذلك التوازن

-الإحباط: يعتبر الإحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانباً من الضغوط، ويمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر الإنسان معها بعدم إمكانية قيامه بالنشاط المطلوب به، أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

يحدث الإحباط إما بسبب العوامل الداخلية التي تمنع الشخص من القيام بالنشاط مثل الرسوب في الامتحانات، أو بسبب عوامل خارجية والتي تسد طريق الشخص، وتحول بينه وبين الوصول إلى الهدف المقصود.

كما أن درجة التفريغ والتخلص من التوتر ومركز التحكم للشخص قد يكون مسبباً للضغط لدى الفرد، إذ أن ذوي التحكم الخارجي أكثر عرضة للإحباط والضعف.

-الصراع: هو حالة تنشأ بسبب وجود مثيرين أو هدفين متعارضين ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما متعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر

ونظراً لأن الإنسان يواجه صراعات عديدة في حياته اليومية فإن مدى توافقه في حياته العملية يعتمد على نجاحه في التغلب على مشاعر التهديد والإحباط التي تلازم حالة الصراع.

-القلق: يعتبر القلق من الجوانب التي تشكل بعض مكونات الضغوط ونظراً لأنه لا يمكن التحقق من وجود القلق أو التعرف عليه بشكل مباشر، إلا أنه يمكن التعرف على وجوده من متابعة أسبابه، ومظاهر أعراضه، وأحاسيسه. ومن أعراض القلق: اضطراب الكلام، الرعشة، النوبات العصبية، زيادة نبضات القلب، والتنفس السريع.....

-التهديد: وهو توقع حدوث ضرر ما، أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، وقد فرق العلماء بين التهديد والإحباط على النحو الآتي:

- التهديد يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد، أما الإحباط فهو نتيجة لإحداث قد وقعت بالفعل.

- يمكن للفرد في حالة شعوره بالتهديد محاولة اتخاذ إجراءات وقائية لتحاشي حدوث ما يخشاه ولحماية نفسه، أما في حالة الإحباط فإنه لا يمكن تدارك الأمر لسابق حدوثه ولا تتجح الإجراءات الوقائية لتفاديه.

-العزلة أو الشعور بالوحدة: تعتبر من العوامل المسببة للضغوط بحيث تؤدي إلى العدوانية واضطرابات في السياق البيولوجي العادي، كذلك إلى ظهور أعراض مثل: الانسحابية، اللامبالاة، الاكتئاب.

-نمط الشخصية: تلعب الشخصية دوراً كبيراً في التفاعل الإنساني ويرى ريموند كاتل (Rimond.K-) أن الشخصية هي ما يمكننا التنبؤ بما سيفعله الفرد عندما يوضع في موقف معين.

ويرى -إيزك- (Izenk) أن الشخصية تتكون من ثلاثة عوامل كبرى هي: الانبساطية العصابية والذهانية، فالعصابية هي الاستعداد للإصابة بالعصاب، ويحدث هذا الأخير عند توفر درجة مرتفعة من العصابية والضغط الشديدة.

كذلك تتدخل القدرات المعرفية كالذكاء، والوظائف العقلية العليا في التأثير فيما يكون عليه الفرد.

فالأفراد يختلفون في مدى شعورهم بالضغط، ويعزى ذلك إلى اختلاف الخصائص الشخصية بين الأشخاص، والتي تشمل الخبرات السابقة لدى الفرد مع الضغوط وسمات الشخصية ونظم الاتجاهات والمعتقدات التي يتمسك بها الأفراد، فالملاحظ أن هناك بعض الأفراد يتمتعون بمستوى منخفض من الاضطرابات بالرغم من أنهم يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط في مقابل مجموعة أخرى يتعرضون لنفس المستوى من الضغوط ولكن يصبحون مرضى وهذا يرجع إلى قدرة المجموعة الأولى على المقاومة النفسية للضغوط على عكس المجموعة الثانية.

ج-المصادر الاجتماعية:

يشير علماء الاجتماع إلى أن الاصطدام بالواقع الاجتماعي غير المرغوب فيه، أو تغييره قد يكون وراء شعور الفرد بالضغط، إذ قد يجبر على قمع رغباته والتعبير عنها تماشياً واحتراماً للعادات ونظم الجماعة (المنزل، المدرسة، العمل، الشارع)

فالبيئة الاجتماعية تزخر بكثير من أنماط التشكيلات والقوالب والنماذج الاجتماعية والنزعات الأسرية فبالإضافة إلى التفاوت الحضاري الثقافي، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، والوسائل التكنولوجية، والضغط السكاني، وازدحام السكان، وقلة الخدمات، وقذارة الشوارع، بالإضافة إلى ضغوط الفقر والبطالة، وانخفاض الإنتاج وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، فإن هذا التباين والتفاوت داخل البيئة الاجتماعية يشعر الفرد بالوطأة والعبء وعدم الرضا.

ومن بين الضغوط الهامة داخل البيئة الاجتماعية: الازدحام، الهجرة، إعادة الاستيطان.

ومن العوامل الاجتماعية أيضاً المسببة للضغوط: مشاكل الزواج، الطلاق، تغيير مكان الإقامة، فقدان أحد الأقرباء، التقاعد، كثرة الأبناء، فهذه وغيرها عوامل قد تؤدي إلى تغيير نمط الحياة وأسلوبها مما يولد ضغوطاً على الأفراد.

وعلى العموم يمكن تصنيف العوامل الاجتماعية كالتالي:

-العوامل الاقتصادية والسياسية: منها: الفقر، البطالة، انخفاض الإنتاج، عدم عدالة توزيع الناتج القومي، التفاوت الطبقي، بالإضافة إلى عدم الرضا عن نظام الحكم، الصراعات السياسية، الثقافية، هيمنة بعض القوى، عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

-العوامل المهنية: يؤثر محيط العمل والمتغيرات المتعلقة به بشكل مباشر على معانات الأفراد ومواجهتهم للمواقف الضاغطة، بحيث تشير الدراسات إلى أن بعض الوظائف تعاني من ضغط في العمل أكثر من غيرها.

وقد حدد كثير من الباحثين عدداً من خواص العمل كمسبب للضغوط وعلى سبيل المثال: متطلبات الدور، حجم وطبيعة أعباء العمل، فالمهام التي تتطلب من شاغلها اتخاذ قرارات هامة في ظل العمل تعرضه لمستوى عالٍ من الضغوط وكذلك من مصادر الضغط في العمل نجد غموض الدور الذي يتعلق بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد، وكذا الظروف والتوترات التنظيمية التي تمنع العاملين من الأداء الفعال لأعمالهم مثل نقص الموارد والمعدات.

د-مصادر البيئة الطبيعية:

إن البيئة تزخر بكثير من الضغوط التي تؤثر على الإنسان كضغوط الغلاف الجوي، درجة الحرارة والبرودة، طبيعة التضاريس (صحراء، جبال) قلة الموارد الطبيعية، الكوارث، التلوث، الضجيج، الازدحام، وغيرها مما يمثل مصادر الضغط للإنسان.

فالإنسان في تفاعل مستمر مع البيئة التي يعيش فيها ويتأثر بها، حتى الأثاث شكله وترتيبه وغير ذلك داخل البيئة المنزلية، له ارتباط بالراحة النفسية أو الإحساس بالضغط. (طالح نصيرة. 2010 ص 86 92)

* يلاحظ من خلال ما تم ذكره أن مصادر الضغط متعددة ومتنوعة وهي شاملة لمختلف جوانب الحياة. فأي حدث في أي كمان أو زمان قد يكون مصدراً للضغط، ولكن هناك من يعاني وبشدة من هذه الضغوط حيث تشكل له عائقاً للتكيف مع الحياة، وهناك من يتجاوزها، وهذا ما يثبت لنا أن مصدر الضغط ليس مصدراً خارجياً فقط. وإن الفرد نفسه أقدر على تحديد مصادر الضغط لديه كنتاج عن خبراته وتقسيمه للأحداث.

2-5- أعراض الضغوط النفسية :

إن أعراض الضغط النفسي عديدة وتظهر على عدة مستويات، كما أنها تظهر مع استمرار المصادر المسببة للضغط ولا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص.

وفيما يلي تصنيف لأهم الأعراض المتعددة للضغط:

-أعراض جسدية:

تتعدد المظاهر الجسدية للضغط النفسي، الأمراض النفسجسمية (M'agraine) كالصداع الم الشقيقة،

التعب والعرق، عسر الهضم، الحاجة الملحة للتبول، الم وتشنجات في العضلات، الم في

المعدة.....(الخالدي. 2008. ص 18)

فعلى مستوى الرأس والعنق تظهر الأعراض على شكل جفاف الحنجرة والفم، وصداع، واصنكاك الأسنان، وآلام في الفك والعنق وتوتر العضلات في الرقبة والظهر والإحساس باهتزازات في الأذن.

وعلى مستوى التنفس قد تتناب الفرد آلام صدرية وعسر التنفس وضيق تنفسي وقطع النفس أما على

المستوى الهضمي-المعوي تتمثل الأعراض في: فقدان الشهية، حموضة المعدة، والغثيان، والغازات، وألم بطني تشنجي، والبراز المتكرر، والمغص والتشنج، والإمساك والإسهال، وعسر الهضم وانتفاخ البطن.

أما على المستوى القلبي-الوعائي-تظهر الأعراض على شكل تسرع القلب وضربات غير منتظمة واضطرابات قلبية دورانية، كما يعاني الفرد بالآلام أثناء البول، والبول المتكرر وآلام في الحوض وحيض مؤلم، ودورة شهرية غير منتظمة أو غائبة، وانخفاض الرغبة الجنسية والعجز الجنسي وذلك على المستوى البولي(التناسلي)

بالإضافة إلى ذلك قد تظهر أعراض أخرى عصبية كالعرق الزائد، الإحساس بالبرودة والحرارة والارتجاف، اللجاجة، وبرودة الأطراف والدوار وأعراض جلدية على شكل التهابات جلدية وطفح جلدي، وقد تمس أيضاً عادة نوم الفرد عدم الانتظام في النوم والأرق والنوم الزائد والاستيقاظ المتكرر على غير العادة، وكوابيس وأحلام مزعجة.

_أعراض نفسية:

تعددت المظاهر النفسية للضغط النفسي فقد تظهر على شكل إحساسات بالضيق، والكآبة والحزن، وفقدان الاهتمام، وفرط النشاط، وعدم الاستقرار، وفقدان الصبر والغضب، وصعوبات الكلام، والملل، والخمول والتعب، والإرهاك والسلبية، ومراقبة الذات.

_اعراض معرفية:

- صعوبة في التركيز والتذكر والتفكير غير العقلاني
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم
- العجز عن اتخاذ قرارات ولو كانت بسيطة
- النقد ولوم الآخرين
- تشوش التفكير
- فقدان الثقة والتردد
- تزايد عدد الأخطاء
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ
- انخفاض في الإنتاجية

- ضعف القدرة على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات
- التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين
- الانحراف عن الوعي السوي
- قرارات غير سليمة (دايلي.2012.ص59)

أعراض سلوكية:

يرى " Schäfer " أن كثيرا من الناس تظهر لديهم علامات الضغط النفسي بشكلها السلوكي أكثر من أشكالها الانفعالية أو المعرفية، ويشير هذا الباحث إلى أن الاستجابات السلوكية للضغط النفسي تنقسم إلى قسمين: مباشرة وغير مباشرة

أ-مظاهر مباشرة:وهي انعكاسات فورية للتوتر الداخلي من الفرد المضغوط مثل:

- الاستثارة وحدة الطبع، حيث يكون الفرد صعب المزاج وسريع الغضب.
- ارتجالية التصرف، يجعل الفرد سريع التصرف مما قد يعود عليه برد فعل سلبي من الآخرين.
- الحديث أكثر من العادة، ربما يلجا الفرد المضغوط إلى الحديث بالموضوع نفسه او بموضوعات متعددة بشكل يجعل الآخرين يملون سماعه أو مرافقته.
- التمتمة والتلعثم بالحديث وذلك نتيجة التوتر، أو انه يرتبك أثناء الحديث مع الآخرين فيتلعثم.
- صعوبة الجلوس لفترة من الزمن، فهو سريع الانتقال من مكان إلى آخر بسبب الملل الذي يصيبه من المكان نفسه.

ب-مظاهر غير مباشرة: وهي المظاهر التي تعكس زيادة سلوكيات معينة كطريقة يستمد بها الفرد للتحرر من الألم الذهني والجسدي للضغط النفسي، إذ يلجا الفرد إلى طرائق غير مباشرة للتخفيف من الألم، كما أن زيادة تكرار هذه السلوكيات قد تكون مؤشرا على زيادة في مستوى الضغط النفسي مثل:

- التدخين، بحيث يدخن تدخيناً شديداً وأكثر مما كان سابقاً، أو ربما انه يبدأ التدخين نتيجة الكحول إثر الموقف الضاغط.
- زيادة استخدام الأدوية الطبية لتخفيف التوتر سواء كانت أدوية مسكنة أو منبهة
- اللجوء إلى النوم كوسيلة للهروب، إذ يحقق النوم للفرد هرباً من التفكير بالمشكلة.
- زيادة استخدام العقاقير المنومة، لأن المشكلة قد تسبب له أرقاً يجعله يلجا إلى العقاقير ليحقق اليوم الذي يريد، وهذا يجعل مخاطر إدمان على العقاقير المنومة.
- استعمال عقاقير ممنوعة، ربما يلجا في بعض الحالات إلى استخدام المخدرات أو المهدئات التي تسبب إدماناً.

تكرار زيارة الطبيب الشكاوى صحية، إذ يشعر الفرد انه لا يستطيع تحديد الألم، بل يشعر بالآلام مختلفة كل مرة، وهذا هذا يجعله يبحث عن المعالجة الطبية. (ماجدة بهاء الدين.2008.ص33.34)

اعراض انفعالية:

- سرعة الانفعال
- تقلب المزاج
- العصبية
- سرعة الغضب
- العدوانية واللجوء الى العنف
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي او الاحتراق النفسي
- الاكتئاب (عبد الله فرح.2005.ص21)

جدول رقم 2-1-يمثل اعراض الضغط النفسي

سلوكيا	نفسيا	جسديا
- فرط الأكل / نقص الشهية	- قلق	- صداع
- انعدام الصبر	- اهتياج	- كز الأسنان
- ميل إلى الجدل	- شعور بخطر أو موت مدهمين	- تضيق وجفاف في الحلق
- مماطلة	- اكتئاب	- شد الفكين
- زيادة التدخين	- تباطؤ في التفكير	- ألم في الصدر
		- خفقان القلب
- انعزال	- تسارع في الأفكار	- قصر النفس
- تجنب المسؤولية وأثارها	- شعور بالعجز	- ارتفاع ضغط الدم

- ألم عضلي	- شعور بفقدان الأمل	- أداء سيء في العمل
- عسر الهضم	- شعور بانعدام القيمة	- تدهور
- إمساك/إسهال	- شعور بغياب الهدف	- عناية سيئة بالصحة
- زيادة في التعرق	- شعور بعدم الأمان	- تغير في العلاقات العائلية والحميمية
- برودة وتعرق في اليدين	- حزن	
- تعب	- دفاعية	
- أرق	- غضب	
- مرض متكرر	- فرط الحساسية	
	- بلادة	

2-6 آثار الضغط النفسي:

نظراً لتزايد الأمراض الجسدية والنفسية المرتبطة بالضغوط النفسية، أصبحت المؤسسات الحكومية والخاصة والمنظمات تتفق المليارات كتكاليف لعلاج هذه الأمراض، ففي إحصائيات لمنظمة الصحة العالمية تشير إلى أن بريطانيا وفرنلندا وإيرلندا واسكتلندا، تسجل فيها أعلى نسبة من الوفيات بأمراض القلب بسبب الضغوط النفسية (بوزر زور حمزة.2010.ص 94)

_الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة، وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء
- 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 يكون التفكير النمطي والجامد السائد لدى الفرد بدل التفكير الابتكاري.

_ الآثار الانفعالية:

وتظهر في الأعراض التالية:

- سرعة الاستثارة والخوف
- القلق والإحباط والعصب والهلج
- زيادة التوتر النفسي والسيولوجي
- زيادة الشعور بالعجز واليأس
- سيطرة الأفكار والوسوس القهرية
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك
- انخفاض توكيد الذات والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة
- انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس
- التردد وتوهم المرض
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة
- النظرة السوداوية للحياة
- انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد (زكية.2008.ص36.35)

_ الآثار الفسيولوجية:

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغط في اضطراب الجهاز الهضمي، الاسهال، الإمساك المزمن، اضطراب الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم، الصداع النفسي، انتشار الامراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، التشنج العضلي،

اضطرابات الغذاء. ويضيف "هيلجر دو كويك" بعض الآثار الأخرى مثل النوبات القلبية، قرحة المعدة، ارتفاع نسبة الكولسترول. (العنزي.2004.ص17)

_الآثار السلوكية:

وتظهر في الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة
- اضطرابات لغوية مثل: التأتأة والتلعثم
- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته
- انخفاض إنتاجية الفرد
- تعاطي العقاقير والمخدرات والتدخين
- اضطرابات النوم وإهمال الصحة والمنظر
- عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة (زكية.2008.ص37)

ثانيا: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

3-1- تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

3-2- مصادر الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي

3-3- مظاهر واعراض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة

3-4- الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية

3-1 تعريف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

-يمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها "حالة من عدم التوازن تنشأ لدى الطالب عندما يقارن بين المطالب والمواقف البيئية التي يتعرض لها، والتي تمثل تهديداً أو ضرراً لذاته وبين ما لديه من إمكانيات ومصادر شخصية واجتماعية، ويجد أنها تتجاوز ما لديه من قدرات وإمكانيات ويصاحب تلك الحالة أعراضاً فسيولوجية ونفسية وسلوكية سلبية.

وبعبارة أخرى تعرف الضغوط النفسية للطلاب بأنها "حالة من التوتر الجسمي والنفسي التي يشعر بها الطالب والتي تنتج من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية والتي تضع مطالب نفسية وجسدية تتجاوز قدراته وإمكانياته ومصادر الشخصية والاجتماعية ولذا يتم إدراكها على أنها تمثل تهديداً أو ضرراً لشخصيته(حسين.2006.ص182)

هو مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من ان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته

كما يرى (Howard 1983) بأنه "محصلة تقييم الطالب لمصادره الذاتية للتعرف على مدى كفاءتها وملائمتها لتلبية احتياجاته ومتطلبات البيئة الحياتية، ويحدث الضغط عندما تفوق مطالب الحياة مصادر الفرد التكيفية وتقديره المعرفي للأمور . (حدة يوسف.2011.ص101)

3-2 مصادر الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي :

ويمكن ذكر أهم عوامل الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة فيما يلي:

_ العلاقات: وتشمل

*الأسرة: بالرغم من أن العلاقات الأسرية تتنوع وتتباين اعتماداً على الخلفية الثقافية والعمر والطبقة الاجتماعية، فإن صراعات معينة حينما تقع تهتم عادة بقضايا تافهة نسبياً مثل: الصراعات على الأنظمة الروتينية، النشاطات الشخصية، العمل المنزلي، خطر التجول، وقت النوم.....الخ وهذا ما يخلق ضغوطاً.

*الرفاق: جماعات الرفاق قد تكون مؤثرة بدرجة مرتفعة في تحديد مصادر ونتائج أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب، ويصف -كولمان-(Coleman.1995) مجموعة الرفاق باعتبارها مصدر سلسلة واسعة من الصراعات الكامنة والقيم والمثل، ومع التفكك الأسري الشديد، فإن الشباب قد يتحولون بشكل متزايد إلى مجموعة الرفاق كوسيلة لتدعيم والثبات الانفعالي

_ الدراسة:

يمكن ان تسبب الشعور بالتعاسة في الدراسة ضغطا دالا لدى الشباب وكذلك وقوع عواقب هامة لتوقعاتهم بالنسبة للنمو الشخصي والمهني، ومن أهم عوامل الضغط الدراسية: الاهتمام بالنسبة للعلامات، الفهم، العزلة، القلق على المستقبل، الدروس الغير واضحة، البرامج المثقلة، وتمثل الامتحانات أكثر العوامل الدراسية ضغطا على الطلبة على مدار السنة الدراسية.

_البطالة:

يتفق الكثير من الباحثين على أن الزيادة في بطالة الشباب تمثل مصدرا قويا للضغط، فالشباب العاطل يواجه عدم إشباع اقتصادي واجتماعي وعليه فان الطلبة يتخوفون من مشكلة البطالة، التي قد تكون مصيرهم بعد التخرج، ومن ثم تضيع عليه الفرصة للوصول إلى المكانة والاحترام والدخل بعد عناء السنوات الطوال من الدراسة.

بالإضافة إلى أن هناك مصادر أخرى تعتبر عوامل ضغط للطلبة كالمشاحنات اليومية، الاقامات الجامعية، وسائل النقل الجامعي. وبالنسبة للمقبلين على التخرج نجد خاصة قلق المستقبل حول الزواج ومستلزماته، اختيار الطرف الآخر، الخدمة العسكرية بالنسبة للذكور، التخوف من العنوسة بالنسبة للإناث.... الخ.

_المهام التطورية:

نظرا لان الطالب الجامعي قد تجاوز فترة الطفولة والمراهقة وانتقل إلى مرحلة الرشد، فعليه ان يتكيف مع التغيرات في الدراسة، تغير وضع الجسم، زيادة الانفصال عن الأسرة، زيادة الاتصال بالرفاق، والتغيرات في المسؤوليات المالية، والتوقعات الأكاديمية، وتحول القيم والمعايير الشخصية والمدرجات الهوية.

وطبقا لـ تشيشولم-و-هاريلمان-(Chisholm et Hornemann) فان الأمراض المتعلقة بالضغط لدى الشباب قد تكون إشارة إلى توتر بيولوجي اجتماعي ناشئ من الشحن المفرط للمهام التطورية، الشخصية، الاجتماعية، والنمو الجنسي المتقدم الذي يحدث قبل الاستقلال الاقتصادي و النفسي. (طالح نصيرة.2010.ص 94.95)

3-3 مظاهر وأعراض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة

إن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب تتسبب في حدوث انفعالات سلبية تؤثر بوجه عام على حياتهم وتجعلهم يجدون صعوبة في الاستمتاع بالأشياء الايجابية في حياتهم ولذلك فان مظاهر وأعراض الضغوط تظهر في ثلاث فئات مختلفة وهي: الأعراض الفسيولوجية والأعراض السلوكية والأعراض النفسية

-فالأعراض الفسيولوجية تتمثل في:

توتر العضلات، الصداع، البكاء، آلام المعدة، وغيرها وأظهرت نتائج دراسات (Benjamine1987) ودراسة (Barman) ودراسة (Meirscott) أن الضغط النفسي الشديد يرتبط بعدد من الأعراض المرضية مثل: الذبحة الصدرية،

والأمراض النفسية، وآلام الظهر، وارتفاع ضغط الدم ، والأمراض النفسوجسمية الأخرى، وان معظم الطلبة الذين يتعرضون للضغط النفسي يواجهون ظروفًا صعبة ومؤلمة ويعانون من أمراض جسدية، وان معامل الارتباط بين الضغط النفسي والمرض الجسدي كان مرتفعاً، كما أشارت النتائج أن هناك ارتباطاً عالياً وذا دلالة بين الضغط النفسي والأعراض الجسدية. (حسين.حسين.2006.ص182)

- أما الأعراض النفسية للضغوط فتتضمن:

الوساوس وانخفاض تقدير الذات والبلادة والأفكار الانتحارية ومحاولات الإقدام عليه، وسلوك تدمير الذات وتدهور العلاقات مع الأسرة والأصدقاء ونقص الثقة بالنفس والغضب والتغير في أنماط وعادات الأكل والنوم.

وتشير الدراسات النفسية مثل دراسة (Mack 1991) أن هناك ارتباطاً بين الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب التي تظهر على الطلبة ونظرتهم السلبية للحياة كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين يعيشون حياة صعبة وغير مرضية يزيد من احتمال تعرضهم للإصابة بالأمراض وظهور أعراض الضغط النفسي عليهم والتي تمثلت في القلق والاكتئاب والأفكار والوساوس وعدم القدرة على التكيف وسرعة الاستثارة والغضب

- أما الأعراض السلوكية فتتضمن:

العوانية والانسحاب والهروب من البيت والتغيب عن المحاضرات والدروس والشعور بالاستياء والرفض والسرقة من البيت أو المحيط الجامعي وخارجه، وإثارة الشغب مع الزملاء واللجوء إلى التدخين وتعاطي المخدرات والكحول واضطرابات الأكل وعدم احترام رموز السلطة، كما يترتب عن ذلك الكثير من المشكلات الدراسية مثل: نقص التركيز تشتت الانتباه ضعف الذاكرة وفقدان الاهتمام بالدراسة انخفاض الدرجات في الامتحانات الفصلية، ونجدهم يميلون إلى الانسحاب عن المشاركة في الأنشطة الصفية واللاصفية. (حدة يوسف.2011.ص108.107)

3-4 الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية

يشير (Rutter1990) أن هناك فروقاً بين الجنسين في إدراك الضغوط إلا أنه أشار أن الذكور أكثر تأثراً من الإناث بأحداث الحياة الضاغطة فهم أكثر تأثراً بعدم التوافق الزوجي والمشكلات الاقتصادية والسلوكية للوالدين ويشير كذلك أنه من المعروف أن الذكور أكثر قابلية للإصابة أمام المخاطر والضغوط بمقارنتهم بالإناث ، فرغم أن الطفل الذكر أكبر حجماً وأقوى من حيث التركيب العضلي ، إلا أنه يعاني من مضاعفات الولادة ، وهو أكثر عرضة لانتقاط عدوى أمراض الطفولة وهو أعلى في نسبة الوفيات في هذه الأمراض من الإناث ، وتظل هذه الحساسية للمؤثرات البيئية غير المواتية قائمة بالنسبة لجميع الأعمار مما دعا ببعض الباحثين إلى الإشارة أن الذكر هو الجنس الأضعف بيولوجياً، كما تتضح الفروق في النواحي السيكولوجية ، فمثلاً تزيد الاضطرابات لدى البنين كما يتأثر الذكور بصفة خاصة بخبرات الانفصال والحرمان.

وفي نفس السياق توصلت دراسة (Colwell 1992) التي هدفت إلى تحديد درجة الضغط النفسي لدى طلبة جامعة "أنديانا" بالولايات المتحدة الأمريكية حيث طبقت الدراسة على 191 طالبا وطالبة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة الضغط لدى الطلبة كانت أعلى منها لدى الطالبات.

وفي دراسة لحسن مصطفى عبد المعطي (1994) وجد أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في الإحساس بالضغط، وقد كان الذكور أكثر معانات للضغوط الصحية والحياة الأسرية والضغوط الوالدية والزوجية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أورده ارجايل (1993) من أن الرجال أكثر تأثرا بالعوامل الاقتصادية والمادية وبوظائفهم بينما تتأثر النساء أكثر بأطفالهن وصحة أفراد الأسرة. (يوسفي. 2011. ص. 109.110).

الفصل الثالث

الجانب التطبيقي

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1-4- منهج الدراسة

2-4- مجتمع الدراسة والعينة

3-4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

4-4- صعوبات الدراسة

4-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

-يعتبر الجانب الميداني هو الجانب المكمل للجانب النظري والذي يسعى الباحث فيه للتأكد من فرضيات او تساؤلات بحثه وفقا لمجموعة من الخطوات.

5-1- منهج الدراسة:

بما ان دراستنا تهدف الى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدي الطالبة الجامعية المتزوجة فان المنهج الذي يمكن استخدامه لهذا الغرض هو:

"المنهج الوصفي" الذي يعتبر طريقة علمية ومنظمة يعتمدها الباحث لدراسة الظاهرة الاجتماعية، وذلك وفق خطوات بحث معينة، يتم بواسطتها تجميع البيانات والمعلومات الضرورية بشأن الظاهرة وتنظيمها وتحليلها من اجل الوصول الى أسبابها ومسبباتها والعوامل التي تتحكم فيها وبالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلا. (الجنرلي.2005.ص.200).

وهو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة. (عبد الحفيظ، حسيني باهي.2002.ص.83).

وقد عرف هذا المنهج باستخداماته المرتبطة كثيرا بمجال العلوم الإنسانية والاجتماعية وذلك نظرا لطبيعة المواضيع التي تدرس في هذا الميدان.

- ومنه اعتمدنا في هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي لأنه المنهج الأقرب والأنسب لموضوع بحثنا. وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وابعادها وتوصيف العلاقة بينها، بهدف الوصول الى وصف علمي متكامل لها. (جيدير. ابيض.ص.100).

5-2 مجتمع الدراسة والعينة:

_مجتمع الدراسة:

تكون المجتمع الأصلي لعينة الدراسة الطالبات الجامعيات المتزوجات في جامعة محمد خيضر

- بسكرة -للسنة الدراسية 2016-2017 والذي تعذر علينا الوصول الى العدد الكلي لهن.

_عينة الدراسة:

*قامت الطالبة بتوزيع مقياس مصادر الضغط النفسي على عينة عشوائية قوامها (42) من الطالبات الجامعيات المتزوجات بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

ونظرا لان هذه الفئة من الطالبات غير معروفة قامت الطالبة بالاستعانة بمجموعة من الزميلات للبحث والتعرف ومحاولة الوصول اليها.

وقد تم ترك حرية الاختيار للطالبة المستجيبة بين استرجاع الاستبانة في حينها، او تركها لاسترجاعها فور الانتهاء منها، وتضمنت هذه العملية مدة أسبوع، وكان العدد المسترجع هو (65) استبانة من أصل (74)

وبعد استرجاع هذه الاستبانات ولتحقيق اهداف الدراسة، تم اختيار افراد العينة وفق ما يحقق الشرط الأساسي وهو:

• ان تكون الطالبة متزوجة ولها أبناء، وذلك لان وجود الأطفال يعد أحد مصادر الضغط النفسي وفق بعض الدراسات التي اطلعت عليها الطالبة، كدراسة نادية بومجان، وكذلك وفق نتائج السؤال المفتوح الذي أعدته الطالبة لتحديد اهم مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

وبعد عملية فرز الاستبانات المسترجعة من طرف الطالبات تحصلت الطالبة على عينة مكونة من (42) طالبة جامعية متزوجة لديها أبناء، واستبعاد (23) استبانة لعدم توفرها على الشرط المطلوب وهو وجود الأبناء. وهذا من أصل (74) استبانة موزعة.

5-3 أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية:

مما لا شك فيه انه في كل بحث علمي يلجا الباحث الى استخدام وسائل وأدوات من اجل الحصول على البيانات التي يسعى اليها من خلال دراسته.

وفي دراستنا هذه تم الاعتماد على:

_ مقياس مصادر الضغط النفسي:

_ لتحديد مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة قامت الطالبة ببناء أداة تهدف الى قياس مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة المتزوجة وذلك وفق المراحل التالية:

المرحلة الأولى: الاطلاع على التراث النظري للدراسة للتعرف على الضغوط النفسية واهم المصادر التي تشكل ضغطا نفسيا لدى الافراد.

المرحلة الثانية: سؤال مفتوح يقدم الى الطالبات الجامعيات المتزوجات وجاء كسؤال للتعرف او الكشف عن المصادر التي تشكل ضغطا نفسيا للطالبة. (الملحق رقم 1)

قامت الباحثة في هذه المرحلة بإجراء دراسة استطلاعية، شملت حوالي (10) طالبات جامعيات متزوجات في مختلف كليات جامعة محمد خيضر -بسكرة - وكان الهدف منها هو تحديد المصادر التي تشكل ضغطا نفسيا لدى هذه الفئة (الطالبة الجامعية المتزوجة).

حيث جرت مقابلة معهن وتوجيه سؤال مفتوح عن اهم الاحداث والمواقف والمشكلات التي تواجههم وتشكل لديهن معاناة نفسية.

المرحلة الثالثة: الاطلاع على بعض المقاييس التي صممت لقياس الضغط النفسي بغرض محاولة بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية للطالبة الجامعية المتزوجة، ومن اهم هذه المقاييس:

_ مقياس الضغوط النفسية لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. للباحثة بومجان نادية. 2015.

_ مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة. للباحثة طالح نصيرة. 2007.

المرحلة الرابعة: جرى في هذه المرحلة فحص المقاييس المطع عليها، وكذا تحليل إجابات السؤال المفتوح ولقد تبين للطالبة ما يلي:

1- ان مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته الباحثة (بومجان. 2016) لا يتناسب مع الدراسة الحالية لأنه قدم للأستاذات الجامعيات المتزوجات. لأنه شمل على مصادر لا ترتبط بالطالبة الجامعية المتزوجة مثل:

(ضغوط ذات علاقة بالطلبة، ضغوط ذات علاقة بالزملاء، ذات علاقة بالترقية في الدرجة العلمية، ذات علاقة بالإدارة والمسؤولين). وهذه المصادر لا تتعلق بالطالبة الجامعية.

2- ان المقياس الذي جاء في دراسة الباحثة (طالح، 2010) لا يتناسب أيضا مع الدراسة الحالية وذلك لأنه قدم الى الطلبة الجامعيين بصفة عامة وهذا ما جعله لا يخدم اهداف الدراسة التي نحن بصدد اقامتها.

* وبالرغم من ان هذه المقاييس لا تصلح للدراسة الحالية الا انه كانت لها أهمية كبيرة في إعطاء فكرة لبناء مقياس الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

المرحلة الخامسة: وعلى ضوء المراحل السابق ذكرها تم بناء مقياس مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة في صورته الأولية (الملحق رقم 2) حيث اشتمل على خمسة (5) ابعاد ووضع مجموعة من البنود لكل بعد منهما.

وقد تم تصنيف الابعاد على النحو التالي: ضغوط دراسية، ضغوط اقتصادية، ضغوط اسرية، ضغوط شخصية، ضغوط اجتماعية، ضغوط انفعالية، ضغوط بيئية.

- 1-مصادر متعلقة بالزوج: وتشمل (5) بنود
- 2-مصادر متعلقة بالأبناء: وتشمل (6) بنود
- 3-مصادر سرية واجتماعية: وتشمل (6) بنود
- 4-مصادر متعلقة بالدراسة: وتشمل (6) بنود
- 5-مصادر اقتصادية: وتشمل (8) بنود

وهكذا تكون المقياس في صورته المبدئية من (31) بنود.

وقد تم وضع خمسة (5) بدائل كمفتاح للإجابة على أحد البدائل فقط وكانت من واحد (1) الى خمسة (5).

المرحلة السادسة: في هذه المرحلة تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين وهم أساتذة في علم النفس وعلوم التربية في جامعة محمد خيضر - بسكرة - وذلك بغرض ابداء رأيهم فيما إذا كان المقياس يقيس ما وضع لأجله.

وفي ضوء اراء الأساتذة المحكمين تم إبقاء المقياس على صورته الأولى وذلك نظرا لقبوله وعدم اجراء أي تغيير عليه.

وصف المقياس: تضمن المقياس قسمين وهما:

-القسم الأول: شمل على صفحة مخصصة للتعليمات، تحتوي تعريفا بموضوع الدراسة، والطلب من الطالبات الإجابة على البنود باختيار البديل الذي يعبر عن حالتهم، مع مراعاة كتابة البيانات الشخصية المتمثلة في: التخصص والمستوى الدراسي.

-القسم الثاني: ويضم عبارات المقياس والتي عددها (31) عبارة موزعة على (5) محاور تمثل مصدرا للضغط لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

ويمكن تعريف هذه المحاور او المجالات كما يلي:

- 1-مصادر متعلقة بالزوج: وهي مجموعة الاحداث والمواقف التي تتعرض لها الطالبة الجامعية المتزوجة من طرف زوجها وتشمل (5) بنود.
- 2-مصادر متعلقة بالأبناء: وهي مجموعة الاحداث والمواقف التي تتعرض لها الطالبة الجامعية المتزوجة من طرف أبنائها وتشمل (6) بنود.

3- مصادر اسرية واجتماعية: وهي مجموعة الاحداث والمواقف التي تتعرض لها الطالبة الجامعية المتزوجة من طرف الاسرة او المجتمع بصفة عامة وتشمل (6) بنود.

4- مصادر متعلقة بالدراسة: وهي مجموعة الاحداث والمواقف التي تتعرض لها الطالبة الجامعية المتزوجة خلال مسيرتها الدراسية وتشمل (6) بنود.

5- مصادر اقتصادية: وهي مجموعة الاحداث والمواقف التي تتعرض لها الطالبة الجامعية المتزوجة في الجانب المادي وتشمل (8) بنود.

وقد تم توزيع مجموع البنود بطريقة عشوائية كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 3-4 يمثل توزيع البنود على محاور مقياس مصادر الضغط النفسي في صورته النهائية

ارقام البنود	عدد البنود	محاور مقياس مصادر الضغط النفسي
20,16,11,6,1	5	1-مصادر متعلقة بالزوج
25,21,17,12,7,2	6	2-مصادر متعلقة بالأبناء
26,22,18,13,8,3	6	3-مصادر اسرية واجتماعية
27,23,19,14,9,4	6	4-مصادر متعلقة بالدراسة
31,30,29,28,24,15,10,5	8	5-مصادر اقتصادية

تصحيح المقياس:

تم تصحيح المقياس كما يلي:

-يطلب من المفحوص قراءة كل فقرة موجودة في المقياس بتمعن وتحديد الإجابة او الدرجة المناسبة التي

تنطبق عليه وذلك بوضع علامة* في الخانة المناسبة

وكانت الدرجات المعتمدة في تصحيح المقياس كالتالي:

1 -درجة كبيرة جدا = 5 درجات

2 -درجة كبيرة = 4 درجات

3 -درجة متوسطة = 3 درجات

4 -درجة قليلة = 2 درجات

5 -درجة قليلة جدا = 1 درجة

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للصدق والثبات أهمية خاصة في البحوث التربوية والنفسية وهما صفتان أساسيتان لا بد من توافرها في أدوات جمع البيانات لقياس متغيرات البحث او الدراسة قياسا سليما.

أ-الصدق: المقصود بالصدق هو الى أي درجة يقيس الاختبار ما وضع لقياسه. (الضامن.2007.ص 113)

صدق المقياس:

باعتبار ان الصدق هام جدا في الحكم على صلاحية المقياس، قمنا باستخراج صدق المقياس من خلال:

الصدق الظاهري:

لاستخراج الصدق الظاهري قمنا بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين وهم أساتذة في التخصص.

وقد طلب منهم ابداء آرائهم واقتراحاتهم حول:

- مناسبة العبارات لقياس الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة.

-الحكم على الأداة من حيث الصياغة والمضمون.

-مدى انتماء العبارة الى البعد الخاص بها.

-إضافة أي تعديلات للبنود او حذفها اذا استلزم الامر

ومن خلال تفريغ الطالبة للاستمارات التي تم توزيعها وجدت نسبة اتفاق 100% من المحكمين باعتبار ان البنود

صالحة لقياس الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية.

الصدق التمييزي:

ويقصد به مدى قدرة المقياس على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا بالنسبة للصفة التي

تقيسها الفقرة، لان من خلاله يتم التأكد من كفاءة فقرات المقياس في تحقيق مبدا الفروق الفردية الذي يقوم عليه

القياس النفسي. (علي حسن وهبان.2008.ص17).

قامت الطالبة بحساب الفروق بين المجموعتين 12 العليا و12 الدنيا.

وتمت المقارنة بينهما باستخدام اختبار "ت" تاست وكانت قيمة "ت" تساوي = 14.975

(كما هو موضح في الجدول الموالي)، وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01).

وبالتالي فإن مقياس مصادر الضغط النفسي يتمتع بقدرة على التمييز بين المستوى العالي والمستوى المنخفض من مصادر الضغط النفسي.

حساب الصدق التمييزي

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	12	92,0833	21,30070	6,14898
VAR00002	12	93,0000	8,26823	2,38683

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 0					
	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
VAR00001	14,975	11	,000	92,08333	78,5495	105,6172
VAR00002	38,964	11	,000	93,00000	87,7466	98,2534

ب-ثبات المقياس:

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية الأساسية في اعداد أي مقياس مقنن ويقصد به إعطاء نفس النتائج إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

ولغرض إيجاد ثبات هذا المقياس قامت الطالبة بتطبيقه على عينة استطلاعية من الطالبات الجامعيات المتزوجات بكليات جامعة محمد خيضر باستثناء كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والتي كان عددها (24) طالبة جامعية متزوجة بعد استبعاد (13) استمارة لعدم توفرها على الشرط المذكور سابقا وهو وجود مصدر الأبناء وذلك من أصل (45) استمارة موزعة.

فحصلنا على معامل ثبات (0.91) وهذا ما يدل على قوة ثبات المقياس وهذا ما يوضحه الجدول الموالي

ReliabilityStatistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,911	31

4-4 صعوبات الدراسة:

-لقد واجهنا في هذا البحث لمجموعة من الصعوبات يمكن حصرها في:

- تغيير عينة الدراسة من طالبات الدكتوراه المتزوجات الى الطالبات الجامعيات المتزوجات وذلك لعدم إمكانية الوصول اليها.
- عدم التوصل الى العدد الكلي للطالبات الجامعيات المتزوجات وذلك لعدم توغر هذه الإحصائية على مستوى إدارة الكلية.

4-5 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم الاعتماد على البرنامج الاحصائي Spss

_ التكرارات

_ المتوسطات الحسابية

_ اختبار T.TEST

الفصل الرابع

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

5-1- الإجابة عن تساؤل الدراسة

5-2- عرض نتيجة الفرضية

5-3- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

بعد ان تم الحصول على نتائج المعالجة الإحصائية التي تم جمعها عن طريق أداة الدراسة والتي تمثلت في مقياس مصادر الضغط النفسي سوف نتناول في هذا الفصل عرض النتائج من خلال الجابة على سؤال الدراسة، يليها نتيجة اختبار الفرضية، ومن ثم مناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

5-1 عرض نتائج الدراسة:

-النتائج التي تتعلق بتساؤل الدراسة:

للإجابة علنتساؤلالدراسة، المتمثل في: ماهي مصادر الضغط النفسي لدى الطالبة الجامعية المتزوجة من حيث الشدة والتكرار؟ تم حساب التكرارات من خلال تحليل استجابات الطالبات على أداة البحث المتمثلة في - مقياس مصادر الضغط النفسي -

جدول رقم (5-1) ترتيب مصادر الضغط النفسي من حيث التكرار والنسب المئوية في مستوى الضغط المرتفع الذي يواجه الطالبات الجامعيات المتزوجات

الرتبة	المستوى المرتفع		المستوى المتوسط		المستوى الضعيف		الابعاد
	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
1	50%	21	30.95%	13	19.05%	8	أبناء
2	40.47%	17	45.24%	19	14.29%	6	دراسية
3	33.33%	14	33.33%	14	33.33%	14	الزوج
4	33.33%	14	52.39%	22	14.28%	6	الاقتصادية
5	16.66%	7	54.77%	23	28.57%	12	عائلية واجتماعية
	28.57%	12	59.53%	25	11.90%	5	المقياس الكلي

يتبين من خلال الجدول ان المصادر المتعلقة بالأبناء جاءت بأعلى نسبة في المستوى المرتفع حيث كانت بدرجة ضعيفة لدى (19.05%) وبدرجة متوسطة لدى (30.95%) وبدرجة مرتفعة لدى (50%) ويليها المصادر المتعلقة بالدراسةحيث

كانت بدرجة ضعيفة لدى (14.29%) وبدرجة متوسطة لدى (24.24%) وبدرجة مرتفعة لدى (40.47%). ثم يليها المصادر المتعلقة بالزوج والمصادر الاقتصادية حيث نجد ان المصادر المتعلقة بالزوج كانت بدرجة منخفضة لدى (33.33%)، وبدرجة متوسطة لدى (33.33%)، وبدرجة مرتفعة لدى (33.33%). والاقتصادية كانت بدرجة منخفضة لدى (14.28%) وبدرجة متوسطة لدى (52.39%) وبدرجة كبيرة لدى (33.33%) اما في المرتبة الأخيرة فنجد المصادر العائلية والاجتماعية حيث كانت لدى (28.57%) بدرجة منخفضة، وبدرجة متوسطة لدى (54.77%)، وبدرجة مرتفعة لدى (16.66%).

- اما المقياس ككل فقد سجل نسبة مئوية تقدر ب (28.57%) بدرجة مرتفعة، و(59.53%) في المستوى المتوسط، و(11.90%) في المستوى المنخفض.

- وهذا يشير الى ان درجة تكرار الشعور بمصادر الضغط النفسي لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات هي مرتفعة في الابعاد المتعلقة بالأبناء والدراسة، وهي متوسطة في الابعاد المتعلقة بالزوج والجانب الاقتصادي، ومنخفضة في البعد المتعلق بالجانب العائلي والاجتماعي. اما المقياس ككل فهو يشير الى درجة متوسطة.

● وهذا ما يتفق مع الدراسة السابقة للباحثة "بومجان" على ان المصادر المتعلقة بالأبناء تشكل ضغطا مرتفعا لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، ونفس الشيء نجده عند الطالبة الجامعية المتزوجة، وذلك لتحملها مسؤولية تربية أبنائها وتلبية متطلباتهم ورعايتهم وتوفير احتياجاتهم،

وهذا ما اثبتته الدراسة السابقة (عاطف أبو غالي) ان مصادر الأبناء تشكل مصدرا مرتفعا بالنسبة للطالبة الجامعية المتزوجة وذلك يرجع الى ان الطالبات لديهن أبناء بحاجة الى التربية والرعاية، والاهتمام بصحتهم ومرضهم والعناية بغذائهم و نظافتهم، وكذلك خشيتهن على ان يحدث مكروه لأبنائهم اثناء غيابهن في الجامعة.

النتائج التي تتعلق بفرضية الدراسة:

للإجابة على فرضية الدراسة والمتمثلة في: توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة الجامعية المتزوجة تعزى الى متغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر).

للتحقق من فرضية الدراسة تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين

جدول رقم (5-2) يوضح نتائج اختبار "ت"

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
marie	Equal variances assumed	,137	,713	,217	40	,829	,32143	1,47825	-2,66623	3,30909
	Equal variances not assumed			,210	23,746	,836	,32143	1,53327	-2,84488	3,48773
Enfant	Equal variances assumed	,041	,840	-,444	40	,659	-,71429	1,60762	-3,96340	2,53483
	Equal variances not assumed			-,425	23,291	,675	-,71429	1,68029	-4,18784	2,75927
Famil	Equal variances assumed	,002	,967	,971	40	,338	1,75000	1,80293	-1,89385	5,39385
	Equal variances not assumed			,965	25,714	,343	1,75000	1,81334	-1,97940	5,47940
Etude	Equal variances assumed	,253	,618	-,244	40	,808	-,32143	1,31474	-2,97862	2,33576
	Equal variances not assumed			-,231	22,596	,819	-,32143	1,39103	-3,20185	2,55900
Econom	Equal variances assumed	7,569	,009	1,569	40	,124	2,71429	1,72962	-,78140	6,20998
	Equal variances not assumed			1,316	17,379	,205	2,71429	2,06178	-1,62847	7,05704

يتضح لنا من خلال الجدول ما يلي:

مصدر الضغوط المتعلقة بالزوج:

يتضح من الجدول أن قيمة f غير دالة احصائيا ومن هنا نأخذ الحل الأول الذي تبين منه أن قيمة t تساوي 0.217، وهي غير دالة احصائيا، حيث بلغ مستوى دلالتها 0.82 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين متوسط طلبة ليسانس ومتوسط طلبة الماجستير.

مصدر الأبناء:

كما يتضح لنا ان قيمة F غير دالة احصائيا ومن هنا نأخذ الحل الأول الذي تبين منه ان قيمة T تساوي 0.44، وهي غير دالة احصائيا، حيث بلغ مستوى دلالتها 0.65 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين متوسط طلبة ليسانس وطلبة الماجستير.

في المصدر العائلي والاجتماعي:

ويتضح ان قيمة F غير دالة احصائيا ومن هنا نأخذ الحل الأول الذي تبين منه ان قيمة T تساوي 0.97، وهي غير دالة احصائيا، حيث بلغ مستوى دلالتها 0.33 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين متوسط طلبة ليسانس وطلبة الماجستير.

في المصدر المتعلق بالدراسة:

كما ان قيمة F غير دالة احصائيا ومن هنا نأخذ الحل الأول الذي تبين منه وان قيمة T تساوي 0.24، وهي غير دالة احصائيا، حيث بلغ مستوى دلالتها 0.80 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بين متوسط طلبة ليسانس وطلبة الماجستير.

في المصدر الاقتصادي:

ويتضح أيضا ان قيمة F غير دالة احصائيا هنا نأخذ الحل الأول الذي تبين منه ان قيمة T تساوي 1.56، وهي غير دالة احصائيا، حيث بلغ مستوى دلالتها 0.12 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة طلبة ليسانس وطلبة الماجستير.

● ومن خلال النتائج التي تم التحصل عليها فإننا نرفض الفرضية التي نصت على وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية بين طلبة ليسانس والماجستير، ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على انه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية بين طلبة ليسانس والماجستير.

خاتمة

ان الطالبة الجامعية المتزوجة فقط لمجرد كونها طالبة ومتزوجة في ان واحد من غير المعقول ان لا نجدها تعاني من ضغوط نفسية متعددة المصادر وذلك لتعدد مهامها وانشغالاتها ومسئولياتها كطالبة ملزمة بإنجاز الواجبات الدراسية واجراء البحوث واجتياز الامتحانات والحضور للمحاضرات من جهة، وكزوجة وأم لها مسؤوليات متعددة اتجاه زوجها وأبنائها وعائلتها من جهة أخرى ولذلك نجدها تسعى جاهدة لإحداث التوازن بينهما. وإذا كانت الضغوط امرا حتميا لا يمكن تجنبه، فمن الضروري على الطالبة الجامعية المتزوجة ان تتكيف معها بطرق إيجابية وذلك لتفادي الإصابة بالأمراض النفسية او الجسمية

ومن هنا وجب علينا الالتفات الى هذه الفئة من المجتمع لان المرأة بصفة عامة تمثل القاعدة الأساسية التي تبني المجتمعات والاجيال.

وقد تم في دراستنا هذه التعرف على المصادر التي تشكل ضغطا نفسيا على الطالبة الجامعية المتزوجة من حيث الشدة وقد احتلت المصادر المتعلقة بالأبناء المرتبة الأولى في المستوي المرتفع.

وانه لا توجد فروق في مستوى الضغط بين طلبة ليسانس و ماستر.