Scientific Journal of Faculty of Education, Misurata University-Libya, Vol. 2, No. 8, June. 2017

Published on Web 01/6/2017

المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراتة، ليبيا، المجلد الثاني ـ العدد الثامن، يونيو 2017م

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طالبات قسم معلم الفصل في كلية التربية بجامعة مصراتة

آمال صالـــح بن غشير فتحيـة بلعيـد الأطيرش أ. سالمة أحمـد الطالب

ملخص البحث:

يهدف البحث الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات قسم معلم الفصل، كان الهدف التعرّف على الضغوط التي تتعرض لها طالبات قسم معلم الفصل والتعرّف على الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات. و تتحدد إشكالية البحث في التساؤلات الآتية :

1. ما هي معدلات الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل – كلية التربية جامعة مصراتة؟
2. هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل – كلية التربية جامعة مصراتة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدي عينة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل – كلية التربية جامعة مصراتة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالتحصيل الأكاديمي بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل –كلية التربية جامعة مصراته؟

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واختيرت عينة البحث بشكل عشوائي من طالبات كلية التربية (متزوجات و غير متزوجات) من قسم معلم الفصل خلال العام الجامعي: 2015–2016 م، وبلغ عدد عينة البحث (64) طالبة،

منهن (29) متزوجات و(35) غير متزوجات، وقد قامت الباحثة بإعداد استبيان الضغوط النفسية وتم عرض الاستبيان على المحكمين لاستخراج الصدق الظاهري، واستخراج صدق المحتوى للفقرات عن طريق الأساليب الإحصائية، وقامت الباحثة بحساب معامل الثبات عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، وكان معامل الثبات (0.971)، كما أسفرت نتائج البحث على أن الضغوط الاقتصادية حصلت على أعلى نسبة لدى أفراد العينة الكلية(29.68%), بينما كانت الضغوط النفسية هي الاكثر شيوعاً وانتشارا لدى المتزوجات بنسبة (27.58%), وجاءت الضغوط الاقتصادية أيضا والاجتماعية في نفس الترتيب لدى عينة غير المتزوجات بنسبة (31.52%),بينما كانت أقل الضغوط بنسبة للعينة ككل متعلقة بالضغوط الاسرية, وبنسبة للمتزوجات كانت الضغوط الأسرية (13.79%), بينما أقل الضغوط لدى غير المتزوجات هي الضغوط النفسية(20,00%).

مقدمة البحث:

تغيّر أسلوب حياة الإنسان في هذا العصر نظرًا للنمط المتسارع الذي تتسم به الحياة المدنيّة من حولنا، فهي مليئة بالكثير من التعقيدات والمشكلات وزيادة المتطلبات، فاتساع العلاقات الاجتماعية وارتفاع مستوى طموح الفرد، وزيادة التنافس بين الناس، وكذلك التصارع في القيم بين القديم والحديث، أدى إلى ظهور الكثير من المشكلات على كافة الأصعدة، والتي سببت الضغوط المختلفة بكافة أصنافها، فظاهرة الضغوط هي من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في نواحٍ بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية وأكاديمية، وكل ناحية لها انعكاساتها النفسية بسبب التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز سلوكيات تشكل عبئًا على قدرة الإنسان على التحمّل، فتكونت هذه الضغوط النفسية كنتاجٍ طبيعي للمواقف التي يمرّ بها ويحتاج إلى محاولة مواجهتها والتملص من أثرها، فيضطر إلى استخدام أقصى طاقاته لمواجهتها،

وتختلف تأثيراتها عليه فهي؛ إما أن تكون سلبية أو إيجابية و تؤثر بشكلٍ أو بآخر في حياته وعلى صحته النفسية وتوافقه، و تختلف من نواحي عديدة منها ما هو مؤقت التأثير ويزول بزوال سببه ومنها ما يكون تأثيره بشكلٍ دائم وسلبي.

يشير (عثمان) إلى أن" الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو وعدم الثقة في النفس، وكراهية الذات، وعدم وضوح مفهوم الذات لدى الشخص، وضعف الأنا وتصدّع الهوية والميل للاغتراب، وهذه تجعل من الفرد عرضة للمرض النفسي والعقلي".

ومن جانب آخر تعد الضغوط مفتاح النجاح والتوفيق، فالمهمات التي لا تحدد ضمن إطار زمني لتنفيذها قد لا تنجز أبدًا، وإن أنجزت تكون النتائج عادة بمستوى أقل مما لو كانت هذه المهام بمواعيد تنفيذ محددة، لذلك تعد الضغوط في هذه الحالة حافزًا إلى الإنجاز، فالطلاب يقيسون مستوى مذاكرتهم لدروسهم بمستوى الضغوط التي يحسونها من جرّاء هاجس امتحان قادم.[1]

فالضغوط الدراسية على مستوى التربية تتمثل في ضغوط المناهج، والمدرس والامتحانات والعقوبات والقواعد الأكاديمية، وازدحام القاعات والنشاطات الطلابية والواجبات المنزلية والفشل الدراسي في المناخ المدرسي أو الجامعي، والشعور بالوطأة من جراء المؤسسة التعليمية بصفة عامة.[2]

وكشفت (دراسة السنيدي) أن مصادر الضغوط تأتي حسب الترتيب التالي: الضغوط الأكاديمية – الضغوط الأسرية – الضغوط الاجتماعية – الضغوط الشخصية والاقتصادية – الضغوط الصحية، وكذلك كشفت وجود ارتباط سلبي بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي.[3]

تواجه الطالبات في مرحلة دراستهن الجامعية ضغوطًا مختلفة، نتيجة الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقهن المتمثلة في المتطلبات الأكاديمية (الاستذكار– الامتحانات –التحصيل)، وكذلك المتطلبات الاجتماعية؛ الواجبات نحو الزوج والأبناء

أو الواجبات نحو الأسرة، فهذا قد يشكل لديهن ضغوطًا لا يمكن إنكارها، الأمر الذي يحتاج إلى تكيف مع هذه الضغوط والقدرة على التوفيق بين الدراسة من جانب وشؤون أسرهن من جانب آخر، فلا بد من تعلم مهارات إدارة الضغوط الحياتية بشكلٍ عام والضغوط المدرسية بشكلٍ خاص، فردود الأفعال لم تعد قاصرة علي الأشكال التقليدية غير الإرادية حيث تزداد الأنفاس وتتسارع ضربات القلب، بل هناك حاجة إلى فهم طبيعة الضغوط وإدارتها حتى تقل هذه الضغوط ويتم تجنب المزيد منها.

إن تأثير الضغوط النفسية على الطالبات يتطلب ضرورة البحث في أسباب تلك الضغوط وتقديم بعض التوصيات حتي يمكن تلافيها.

إن هذا البحث يحاول التعرّف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طالبات قسم معلم الفصل بجامعة مصراتة.

مشكلة البحث:

تتعدد الأنماط الحياتية وتتخذ أشكالاً عديدة اقتصادية واجتماعية وشخصية وغيرها، شملت هذه التغيرات جميع نواحي الحياة، جعلت الإنسان يعيش في قلق وتوتر مستمر وكأنه يسابق الزمن، وهو في كثير من الأحيان لا يملك القوة والمقدرة على تحمل كل هذه التغيرات فجعلته يعيش في حالة من الضغوط المستمرة لكي يستطيع التكيف والتوافق مع كل هذه التعقيدات، فأصبحت الضغوط النفسية لصيقة بالحياة العصرية، سواءً أكانت هذه الضغوط اجتماعية ناتجة عن وجود مواقف تمنع الفرد من تحقيق أهدافه مثل فقد أحد الوالدين أو الزوج وما ينتج عنه من تحمل أعباء إضافية أو مسؤوليات نحو الأسرة، أو قد تكون ضغوطاً من ناحية مادية، كقلة الدخل مما يسبب نقصاً في المتطلبات الضرورية أو ضغوطاً دراسية يواجها الطالب أثناء دراسته الجامعية كصعوبة المقررات الدراسية أو عدم استيعاب الطالب للتقنيات

والطرق التي يستخدمها الأساتذة، وضغوطاً شخصية كعدم القدرة على تكوين علاقات مع الزملاء والأصدقاء خاصةً من الجنس الآخر.

وهنا يُشار إلى وجود عدد من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل – كلية التربية، يعانين ضغوطاً تتباين وتختلف، ومن خلال استطلاع قامت به الباحثات لمعرفة أنواع الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات وجدن أن مصادر الضغوط هي حسب الترتيب التالي: (الضغوط الأسرية – الضغوط الأكاديمية – الضغوط الاقتصادية – الضغوط الاجتماعية) لذلك رأين أن يجعلنها محور اهتمامهن ودراستهن، لمعرفة علاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطالبات المرحلة الجامعية وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

تساؤلات البحث:

- ما هي معدلات الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل– كلية التربية– جامعة مصراتة؟
- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل– كلية التربية– جامعة مصراتة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات قسم معلم الفصل – كلية التربية– جامعة مصراتة؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل – كلية التربية جامعة مصراتة؟.\

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث فيما يأتي:

الأهمية النظرية: يعد هذا البحث إثراءً للدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية لطالبات المرحلة الجامعية، وتعرّف ببعضها وتلقي بالضوء على بعض الجوانب التي ينبغي مراعاتها – لدى الطالبات – كيلا تؤثر على مستوى التحصيل الأكاديمي لديهن.

الأهمية التطبيقية: البحث الحالي يلقي بالضوء على بعض جوانب الضغوط النفسية التي تتعرض لها طالبات قسم معلم الفصل في كلية التربية بجامعة مصراتة، وتأمل الباحثات الاستفادة من نتائج هذا البحث في مساعدة التربويين لوضع حلول وبرامج لتخفيف حدة هذه الضغوط، وذلك لإعداد كوادر بشرية تساهم في بناء المجتمع.

أهداف البحث: تتمثل أهداف هذا البحث في:

- التعرّف على معدل الضغوط النفسية التي تتعرض لها طالبات قسم معلم الفصل كلية التربية بجامعة مصراتة.
- التعرّف على بعض الضغوط النفسية التي تتعرض لها طالبات قسم معلم الفصل كلية التربية بجامعة مصراتة.
- التعرّف على الفروق في الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات قسم معلم الفصل كلية التربية بجامعة مصراتة.
- التعرّف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي.

حدود البحث:

الحدود المكانية: قسم معلم الفصل، كلية التربية، جامعة مصراتة، مدينة مصراتة.

الحدود الزمانية: العام الجامعي 2015–2016م.

الحدود البشرية : الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل، كلية التربية جامعة مصراتة.

المفاهيم والمصطلحات:

أولاً: الضغوط النفسية: تبّنت الباحثات تعريف (كوليمان وموريس وجلوراس)، حيث عرّفوا الضغوط النفسية بأنها "أي مطلب توافقي يتضمن قدرًا من التوتر، أو التهديد وهذه المطالب تتغير، وتتعدل طبقًا لما يقابله الفرد من حاجات".[4]

التعريف الإجرائي للضغط النفسي: يُتَعّرف عليه من الدرجة التي تتحصل عليها الطالبة من خلال تطبيق إستبيان الضغط النفسي الذي صمم من طرف الباحثات لقياس شدة الضغوط النفسية لعينة البحث.

ثانياً: التحصيل الأكاديمي: هو كل أداء يقوم به الطالب أو الطالبة في الموضوعات المدرسية المختلفة التي يمكن إخضاعه للقياس عن طريق درجات اختبار وتقديرات المدرسين أو كليهما.[5]

التعريف الاجرائي للتحصيل الأكاديمي: هو النتيجة والمعدل التراكمي للطالبة بقسم معلم الفصل، كلية التربية، جامعة مصراتة.

ثالثاً: الطالبات: يقصد بهن جميع الطالبات المسجلات بالدراسة بجامعة مصراتة كلية التربية (قسم معلم الفصل) نظاميًا وتحت رقم قيد محدد.

رابعاً: قسم معلم الفصل: هو أحد الأقسام الموجودة بكلية التربية، جامعة مصراتة، والذي عمل منذ تأسيسه على استيفاء معايير الجودة في إعداد المعلم، الذي يتمتع بكفايات مهنية عالية، وقادرة على مواكبة المستجدات في عامة مجالات الحياة، مع المحافظة على هويته الوطنية، وتنمية مهاراته التدريسية، وتمكين المتعلمين من فن المعرفة العلمية، وطرائق وأساليب تدريسها بصورة تطبيقية بكفاية وتميز، وتنشيط حركة

البحث التربوي، وخدمة المجتمع وتحسين نوعية الحياة من خلال التواصل الإيجابي مع متطلبات العصر ومعايير الجودة.

الاطار النظري:

المبحث الأول: الضغط النفسي : تعتبر الضغوط إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، حيث إنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأية ضغوط في الحياة، خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة المتلاحقة، الذي يشهدها العصر في شتى مجالات الحياة، وتشير (كوبازا) إلى ذلك بقولها " إن تعرضنا للضغوط أمر حتميٌ لا مفر منه، حيث إن واقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات، وأشكال الفشل والنكسات، والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع أن نتجنب أو نهرب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو" (6)

تعريف الضغط لغة: ورد في ترتيب القاموس المحيط عن معنى كلمة ضغط ما يلي "ض غ ط (ضَغَطَهُ عصره وزحَمَهُ وغَمَزَهُ إلى شيء. ومنه ضغطة القبر والضَّاغط: الرقيب والأمين على الشيء، والضُّغْطَةُ – بالضم– :الضيق، والإكراه، والشدة، وتضَاغطوا: ازدحموا، وضَاغطوا زاحموا.(7)

ومن خلال هذه التعريف لاحظت الباحثات أن معنى ضغط في اللغة هو الإكراه والضيق والشدة، ووجه الاختلاف في المجال الذي تستعمل به كلمة الضغط.

تعريف الضغط اصطلاحاً: اشتقت من الكلمة الفرنسية (Destesse) والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق والظلم وقد تحولت في الإنجليزية (Stress) والتي أشارت إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب به وفى الأصل استخدمت للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد.(8)

وعرفه (لازروس) " أنه حالة من التوتر الانفعالي، تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف.[9]

كما عرفته (رشا راغب إبراهيم) أنه "تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.[10]

وعرفه (خليفات والزغلول) بأنه " حالة نفسية وجسدية ناجمة عن مواجهة الفرد لحوادث بيئة مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح .[11]

وعرفه (جمعة يوسف) بأنه " الحالة التي يدركها الكائن الذى يتعرض لأحداث أو ظروف معينة تكون غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وأن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والإضطراب وسوء التوافق.[12]

ومن خلال هذه التعريفات التي سبق سردها نخلص إلى التشابه في:

1. كون الضغط حالة يعانيها الفرد في مواقف تعترضه وتسبب له الضيق وعدم القدرة.
2. كيفية رؤية الفرد للموقف الذي يواجهه ومدى تكيفه وتوافقه اتجاهه.

ووجه الاختلاف في كون الموقف الذي سبب الضغط يعتبره الفرد مخيفاً أو تحدياً.

ومن هنا اجتهدت الباحثات في إيجاد تعريف للضغط في كونه " الحالة التي يعانيها الفرد نتيجة وقوعه في موقف لا يستطيع أن يجابهه أو يفوق قدرته في التكيف معه".

أنواع الضغوط النفسية: كثيراً ما نلاحظ أن بعض الأفراد يعانون من عدم القدرة على تقبل الواقع المعاش، ونجد هؤلاء الأفراد متشائمين من نظرتهم للحياة، وفي المقابل قد نجد أفراداً آخرين مقبلين على الحياة بكل ما فيها من أفراح ومتع، ويختلف هذا باختلاف نوع الضغط الذي يعايشونه وهذا ما سنتطرق إليه في أنواع الضغوط النفسية.

ميز "موراي " (Murray) بين عدة أنواع من الضغوط وهي:

1. **ضغط بيتا** : و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.
2. **ضغط ألفا** : يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.
3. **ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث:** هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية، وأشخاص يجعلون الشخص يشعر بضغط كقلة الإمكانيات المادية، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل، وفقدان الوظيفة، والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض.
4. **ضغط النبذ وعدم الاهتمام** : هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية ، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقله تقديرهم للفرد و استمرار التأنيب والعقاب.
5. **ضغط الخداع والمراوغة** : هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم و المعرفة.
6. **ضغط السيطرة والمنع** : وجود ظروف بيئية و أشخاص يفرضون على الفرد القيام بأعمال وهو غير راغب فيها، و سيطرة الآخرين على أدائه و اتخاذهم للقرارات التي تخصه.[13]

وقسم (علي إسماعيل علي) أنواع الضغوط إلى قسمين:

7. **الضغط الإيجابي** : ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة والمحافظة على حياته وزيادة سعادته.

8. **الضغط السلبي** : ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه.[14]

"وأشار (كيلي) في تقسيمه لأنواع الضغوط إلى نوعين من الضغوط، إيجابية وسلبية، حيث إنه نظر للضغوط بكونها تمثل حوادث سيئة، ولكن من الممكن أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد، بشرط أن تكون معتدلة، حيث إن الرغبة في تحقيق النجاح تمثل نوعًا من الضغوط تدفع بالفرد لتحقيق أفضل النتائج غير أنها إذا ما تجاوزت درجة معينة تكون ضغوطًا هدّامة وضارة، ومن الممكن أن تؤثر على أداء وسلامة الفرد النفسية والصحية. "[15]

وقام (مور) بوضع نموذج ميّز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط وهي:

1. **الضغوط الموقفية** : وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.
2. **الضغوط النمائية:** وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.
3. **ضغوط الأزمات أو الشدائد:** وهي التي يتعرض لها الفرد."

وميّز (سيلي) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة (Euro stress) أو الضغوط المثيرة للمشقة (distress)، والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل : خبرات الإنجاز، النجاح والفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز، أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة، والتي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن والكفاية، والعجز واليأس والقنوط. "[16]

وتنزع الباحثات إلى ما اتجهت المرا جع السابقة في أن الضغوط إيجابية وسلبية من حيث تأثيرها، وكذلك إلى ضغوط جيدة وضغوط مثيرة للمشقة، وهناك من صنفها إلى ضغوط تتعلق بمراحل النمو التي يمر بها الفرد وهي الضغوط النمائية، وربطها البعض بالمواقف التي يمر بها الفرد فسماها ضغوط موقفيه، وآخرون حددوا بعض الأحداث الشديدة والأزمات وميزوها بنوع ضغوط معينة وهي ضغوط الأزمات والشدائد، ويتفق الجميع في الحالة المتأهبة التي يتعرض لها الفرد لمجابهة هذه الضغوط.

المبحث الثاني: التحصيل الأكاديمي: إن التحصيل الأكاديمي من المفاهيم المتداولة بصورة كبيرة عند الباحثين والعاملين في مجال التربية وعلم النفس، وجل الأبحاث والدراسات ترى أنه المجال الأكثر موضوعية للتعرف على المستوى الحقيقي للمتعلم، وتتدخل مجموعة من العوامل في جعل عملية التعلم أكثر فاعلية واستثمارا من طرف المتعلم، ويشارك فيها مجموعة من الأطراف تتمثل في الأسرة و المؤسسة التعليمية والطاقم التربوي.[17]

وكما أن التحصيل مهم للحياة، وتقدم الفرد، فإنه أيضاً هام للمجتمع، وخاصة في بيئتنا العربية عموماً وذلك أكثر بكثير مما هو للأمم الأخرى متقدمة ونامية على حد سواء.[18]

تعريف التحصيل لغة: يعني التحصيل في اللغة، من حصل، الحاصل من كل شيء، وهو ما بقي وثبت وذهب ما سواه، يكون من الحساب والأعمال ونحوها، وحاصل الشيء يحصل حصولاً، والاسم الحصيلة... وحُصّل ما في الصدور قال بعضهم جُمع، وتحصّل الشيء تجمع وثبت.[19]

وعرفه (الدرديري) بأنه "من حَصَّلَ يُحَصِّلُ تَحْصِيلاً، أي اكتساب الشخص شيء لم يكن لديه من قبل وهو يدل على الاكتساب.[20]

تعريف التحصيل الأكاديمي يمكن تعريف التحصيل الأكاديمي أنه " مقدار ما تعلّمه الدارس في مؤسسة تعليمية ما، من خلال "المعدل التراكمي" الذي يحققه، وذلك من خلال اجتيازه للاختبارات في مختلف المواد التي درسها قياساً إلى ما حققه آخرون في نفس المواد، ونفس السنة الدراسية.[21]

عرّفه (راشد محمد): أنه "عملية اكتساب المعارف والمعلومات المدرسية بطريقة منظمة ".[22]

وعرّفه (عمر عبدالرحيم نصر الله) أنه مقياس لنتائج التعلم الذي يحصل عليه الطلاب في مراحل التعلم المختلفة".[23]

كما عرّفه (عبد ربه فضل) بقوله " أن يحقق المرء لنفسه مستويات أعلى من العلم والمعرفة، الذي يقارن عادة بالدراسة فنقول مستوى التحصيل الأكاديمي ونعني به الدرجة التي يتحصل عليها المرء في امتحان مقنن".[24]

وكذلك عرفته (رمزية الغريب) بأنه يعني" الأهداف التعليمية الأكاديمية المقصودة، واكتسابها بواسطة المعلم للطالب وسط مجموعته، بالنسبة لمعرفته بخبرة أكاديمية معينة.[25]

ومن خلال هذه التعريفات تبين للباحثات أن التحصيل الاكاديمي "هو ناتج عن العملية التعليمية وهو إنجاز يعرف بالدرجة التي يتحصل عليها المتعلم، ويكون ذلك من خلال مقاييس تعرف بالاختبارات وذلك من خلال مراحل التعليم المختلفة".

- **أنواع التحصيل الأكاديمي:**

1. **التحصيل الأكاديمي الجيد:** ويتمثل في ذلك السلوك الذي يعبر عنه، بتجاوز الفرد في أدائه المستوى المتوقع منه في ضوء قدراته واستعداداته الخاصة، بمعنى أن الفرد المفرط تحصيلاً يستطيع أن يحقق مستويات تحصيلية مدرسية تتجاوز متوسطات أقرانه وزملائه، في العمر العقلي والعمر الزمني بحيث يكون

هذا التجاوز بشكل مثير وغير متوقع، ويمكن تفسيره من خلال بعض المتغيرات المتمثلة في المثابرة، ارتفاع دافع الانجاز لديه، استقراره الانفعالي، وضوح أهدافه ودرجة المنافسة وكذا الثقافة.

- **شروط التحصيل الجيد:** يعتمد التحصيل الجيد للمعارف على مجموعة من الشروط يجب على المتعلم أن يتبناها لكي يصل إلى أكبر قدر من النجاح والتحصيل تتمثل فيما يلي:

1. **التدريب المركز:** يقصد بالتدريب المركز، ذلك التدريب الذي يتم في وقت واحد وفي دورة واحدة، ومن مضاعفاته أنه يؤدي إلى التعب والشعور بالملل، كما أن ما يتعلمه الفرد بالطريقة المركزة يكون عرضة إلى النسيان، لكون فترات الراحة لا تتخللها دورات تدريبية.
2. **التدريب الموزع:** هو ذلك التدريب الذي يتم على فترات متباعدة، تتخللها فترات راحة أو عدم تدريب، ومن مزايا التدريب الموزع أنه يؤدي إلى تثبيت ما يتعلمه الفرد، هذا إلى جانب تجدد نشاط التعلم بعد فترات من الانقطاع مما يؤدي بالمتعلم إلى الإقبال على التعلم باهتمام كبير.
3. **النشاط الذاتي:** إن النشاط الذاتي، يدفع بالفرد إلى التعلم الجيد وذلك من خلال البحث، الاطلاع، التنقيب واستخلاص الحقائق بدلاً من تلقي هذا الأخير معلومات جاهزة من طرف المربي أو الأستاذ، فالسعي الذاتي هو من نواتج دافع الإنجاز وهذا ما يؤدي إلى ترسيخ المعلومات واكتساب أكبر قدر من المعارف، فالمتعلم يجب أن يكون فعالاً ونشطاً في عملية التعلم.
4. **الإرشاد والتوجيه:** إن الإرشاد والتوجيه يعتبران في الوقت الحالي أحد المحاور الأساسية في مخطط التعليم والتربية ومن ثمة فإنه يتوجب على المعلم أو المربي أن يعرف متى يكون التلميذ في حاجة إلى توجيهه ومتى يكون أفيد له،

وإعطائه فرصة لحل مشاكله وحده، مع إمكانية تدخل المربي في حال أصاب التلميذ عجز أو احتاج مساعدة.

5. **التسميع الذاتي:** يعتبر التسميع الذاتي من بين أهم العمليات البيداغوجية التي يلجأ إليها المتعلم، محاولاً استرجاع ما حصله من معلومات أو ما اكتسبه من خبرات أو مهارات، وذلك من خلال الحفظ وبعده بمدة قصيرة، وهذه العملية لديها فائدة كبيرة بحيث تظهر للمتعلم مقدار ما خزنه في ذاكرته، وما حفظه وما تبقى في حاجة إلى مزيد من التكرار حتى يرسخ في الذاكرة، إضافة إلى أن التسميع يؤدي بالمتعلم إلى تجديد الحافز على بذل الجهد والمثابرة .
6. **التقويم الذاتي:** يصل المتعلم إلى التقويم الذاتي عن طريق التغذية الراجعة التي تظهر له صدق وملائمة أفعاله وخبراته ومهاراته، فهي الحد الفاصل بين النتائج المنتظرة والواقع وكذا الفرق بينهما.
7. **الوضعية التعليمية والتوقيت:** إن التحصيل الجيد يشترط توفر حيز ومكان وموضوع مناسب يتميز بالهدوء والإضاءة وتوافر كل العوامل الفيزيقية التي تسهل عملية اكتساب المهارات والخبرات، إضافة إلى ذلك يجب على المتعلم أن ينظم وقت دراسته ومراجعته بصورة مستمرة وموضوعية. وكما سلف فهناك عوامل عديدة وشروط ترتبط بالمتغيرات المدرسية المحيطة بالمتعلم كالمادة ومفردات المنهج والطرق التي ينتهجها المتعلم في المراجعة والمذاكرة إضافة إلى عوامل ذاتية تتعلق به والتي تتمثل في ميوله واستعداداته ومدى مثابرته.[17]
8. **التحصيل الأكاديمي الضعيف:** وهو سلوك يعبر عن عدم التوافق في الأداء عند المتعلمين، بين ما هو متوقع وبين ما ينجزه المتعلم فعلاً من خلال تحصيله الأكاديمي، فالطالب الذي يتأخر تحصيله الدراسي بشكل واضح على

الرغم من إمكانياته العقلية والتي تؤهله أن يكون أفضل من ذلك، فتأخره دراسياً لا يرجع فقط إلى نقص في قدراته واستعداداته، وإنما يرجع إلى عوامل أخرى.

ويرتبط مفهوم التحصيل الأكاديمي الضعيف بثلاث مفاهيم أساسية وهي:

أ. **التأخر الدراسي:** إن الفرد الذي يعاني من تأخر دراسي في غالب الأحيان لا يتمكن من رفع مستواه ومواصلة دراسته، فيضطر إلى ترك مقاعد الدراسة.

ب. **التخلف الدراسي:** ويعني عدم قدرة الطالب على استيعاب البرامج الدراسية، فقد يكرر الطالب المتخلف عدة سنوات في صف واحد. وفي الكثير من الأحيان يفصل من المؤسسة التعليمية.

ج. **الفشل الدراسي:** وقد ينتج الفشل الدراسي من التأخر الدراسي، وفي معظم الأحيان ينتج الفشل الدراسي من صدمة نفسية أو عجز أثناء الامتحان أو مرض مفاجئ.[26]

الدراسات السابقة:

أولاً : الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية

1. **دراسة رضا أبو سريع ورمضان محمد (1993) بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى عينة من طلاب الجامعة:** هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة من الجنسين وكذلك عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة وتوافقهم النفسي، واستخدم الباحث في أدوات الدراسة، مقياس الضغط النفسي في حياة الطلاب (من إعداد رضا أبو سريع ورمضان محمد)، ومقياس التوافق (بل) (ترجمة وإعداد محمد عثمان نجاتي). كما تكونت العينة من (236) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والرابعة بكلية التربية تخصص رياضيات ولغة إنجليزية، وتوصلت الدراسة إلى أن 80.5% من أفراد العينة يقعون في فئة الضغط

النفسي المعتدل ويوجد 18.6% من الطلاب يعانون ضغطاً نفسياً حاداً. كما تبين وجود دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الضغط النفسي لصالح الطالبات. ووجود علاقة إرتباطية دالة وموجبة بين الضغط النفسي لدى الطلاب وتوافقهم المنزلي والصحي والاجتماعي والانفعالي. [27]

2. **دراسة ليلي اكتيبى (2004) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق النفسي والاحتراق النفسي والاغتراب النفسي و الضعف العصبي لدى طلاب وطالبات جامعة المرقب:** هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق النفسي والاحتراق النفسي والاغتراب النفسي والضعف العصبي. وكانت أداة الاستبيان المغلق لقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي والاغتراب النفسي والضعف العصبي من اعداد الباحثة، وتكونت العينة من (8915) طالبا وطالبة بواقع (4742) طالباً و (4173) طالبة . وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بخصوص متغير السنة الدراسية واتضح أن طلبة السنة الثالثة أكثر من طلبة السنة الأولى شعوراً بالضغوط النفسية وأكثر قلقاً و معاناة من الاغتراب النفسي.[28]

3.دراسة عماد عبد الرازق (2006) بعنوان أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها و الشعور بالوحدة النفسية: هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين ضغوط الحياة والوحدة النفسية و أساليب مواجهة تلك الضغوط وكيفية التنبؤ بها. استخدمت الدراسة استمارة جمع البيانات حول متغيرات الدراسة، العمر، الجنس، التخصص، الكلية وغيرها. ومقياس أحداث الحياة الضاغطة من تصميم الباحث أيضاً. وتكونت عينة الدراسة من (600) طالبٍ وطالبة تراوحت أعمارهم بين 20–25 سنة من طلاب السنوات النهائية بالجامعة من الجنسين في كل من مصر و السعودية. وتوصلت

الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و الشعور بالوحدة النفسية لدى العينة المصرية و السعودية.[29]

ثانياً : الدراسات التي تتعلق بالتحصيل الأكاديمي:

1. دراسة منى الحموي (2010) بعنوان التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات– دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف الخامس – الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في مدارس محافظة دمشق الرسمية:

هدفت الدراسة إلي الكشف عن العلاقة التأثيرية المتبادلة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الخامس من التعليم الأساسي (الحلقة الثانية) في مدارس محافظة دمشق الرسمية واستقصاء أثر الجنس في هذه العلاقة. وكانت أدوات مقياس مفهوم الذات وعلاقته بمتغيري الجنس والتحصيل الدراسي . وتكونت العينة من (180) تلميذ وتلميذة (92) من الإناث و(88) من الذكور. كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في أدائهم علي المقياس مفهوم الذات ودرجاتهم التحصيلية عند مستوى دلالة (0.01). وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في أدائهم علي مقياس مفهوم الذات. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات التحصيلية لذكور وإناث العينة لصالح الإناث.[30]

2. دراسة عبد الله السهلي (2004) الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بالرياض:

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى التعرف على الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام بمدينة الرياض بالسعودية. وتكونت العينة من (95) طالبًا من النزلاء بدور رعاية الأيتام تتراوح أعمارهم بين (13،23) سنة واستخدم أدوات مقياس الطمأنينة النفسية (الأمن النفسي) من إعداد فهد الدليم وآخرين. توصلت

الدراسة إلى إن مستوى الأمن النفسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام مرتفع .كما توجد علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة (0.01) بين الأمن النفسي والتحصيل الدراسي لطلاب دور رعاية الأيتام. وهناك فروق دالة إحصائياً بين فئتي الأمن النفسي ولكن بنسب لا تصل إلي المرض أو العرض.[31]

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثات من الدراسات السابقة في بحثهن الحالي فيما يتعلق بالضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي، وذلك من خلال الاطلاع علي الجانب النظري، مما ساعد الباحثات في صياغة المشكلة، ووضع الأهداف والتساؤلات وكذلك الاستفادة من تفسير النتائج.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: قد اعتمدت الباحثات المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، لكونه يناسب طبيعة البحث ولكونه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفًا دقيقًا، ويعبّر عنها كيفيًا أو كميًا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفًا رقميًا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى.

فالمنهج الوصفي أكثر المناهج أهمية وموضوعية إذ أنه ينطلق من الملاحظات إلى الفرضيات.[32]

ويقصد بالبحث الارتباطي: ذلك النوع من البحوث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة، فهو يقتصر على معرفة وجود العلاقة من عدمها وفي حال وجودها فهل هي طردية أم عكسية، سالبة أم موجبة. [33]

وتتضح هذه العلاقة بهذا البحث بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي.

وفي البحوث السببية المقارنة تكون المجموعات مكونة بشكل طبيعي، قد يكون أحدهما مرّ بخبرة والأخرى لم تمر بها، أو أحد المجموعات تمتلك خاصية ليست لدى المجموعة الأخرى وأيا كانت هذه الفروق بين المجموعات فهي ليست من صنع الباحث.[34]

وهناك من يرى أن البحث السببي المقارن يمكن أن يكون منهجا وصفيًا أو ارتباطيًا ومن الذين يرون هذا الرأي "لهمان ومهرنز" (1970).[35]

والبحث المقارن هو عملية عقلية تتم بتحديد أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين حادثتين اجتماعيتين أو أكثر تستطيع من خلالها الحصول على معارف أدق وأفضل نميز بها موضوع الدراسة أو الحادثة في مجال المقارنة والتصنيف.

فهو الأداة المثلى للطريقة الاجتماعية وهذه الحادثة محددة بزمانها ومكانها وتاريخها يمكن أن تكون كيفية قابلة للتحليل أو كمية لتحويلها إلى كم قابل للحساب وتكمن أهميتها في تمييز موضوع البحث عن الموضوعات الأخرى وهنا تبدأ معرفتنا له. [36]

وهنا بهذا البحث تمت المقارنة بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل.

ثانيًا: مجتمع البحث: يعرف المجتمع بأنه تجمع لأفراد يشتركون في خصائص معينة تهم الباحث أو هو مجموع وحدات البحث التي نريد الحصول على بيانات منها أو عنها. [37]

تكّون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية قسم معلم الفصل للعام الجامعي 2015-2016 والبالغ عددهم (300) طالبةً.

ثالثًا: عينة البحث: تمثل عينة البحث المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتغني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي بالطرق المسحية، وتعرف العينة بأنها جزء

ممثل لمجتمع البحث الأصلي (38) وقد تم أخذ عينة من المجتمع الأصلي بنسبة (21.3%) بالطريقة العشوائية، وهي طريقة الباحثات في تحقيق التكافؤ بين أفراد العينة والتناسب وعدم التحيز، وبذلك أصبحت عينة البحث (64) طالبة، وقد تم تصنيف الحالة الاجتماعية للطالبات حسب الجدول رقم (1) التالي:

الجدول رقم (1) عينة البحث

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة
غير متزوجة	35	%54.69
متزوجة	29	%45.31
المجموع	64	%21.33

رابعًا أداة البحث: بدأت الباحثات في تصميم الاستبيان بناء على استبانة مفتوحة تضمنت السؤال التالي:

س. ما هي الضغوط النفسية التي تواجه طالبات قسم معلم الفصل؟

تم توزيع عدد (92) إستبانة، ملحق (1) على طالبات قسم معلم الفصل، للتعرّف علي أهم الضغوط التي تواجههن، ومن خلال الاطلاع على النتائج التي تم الحصول عليها من إجابات الطالبات ساعد هذا الأمر الباحثات على تصميم فقرات مناسبة لأنواع الضغوط النفسية التي يقعن تحت طائلتها، بالإضافة إلى استعانة الباحثات بمقاييس الضغوط النفسية من إعداد كل من " زينب شقير 2003م، و نبيل دخان وبشير الحجار.

استبيان الضغوط النفسية: قامت الباحثات بإعداد استبيان يتكون من (71 فقرة) ومن تم عرضه على المحكمين لمعرفة مدى ملائمته، وقد قام المحكمون باستبعاد فقرتين هما (6،11)، وبذلك أصبح الاستبيان يحتوي على (69 فقرة).

صدق الاستبيان:

الصدق الظاهري: للتأكد من صدق الاستبيان عرضت الباحثات الاستبيان على عدد من الأساتذة المحكمين من ذوي الخبرة والمتخصصين في مجال علم النفس وذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول الفقرات المكونة للاستبيان، ومدى وضوح الفقرات.

الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق الاستبيان، تم استخدام أسلوب الاتساق الداخلي، وذلك لحساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية التي يندرج تحتها هذا المحور.

Scientific Journal of Faculty of Education, Misurata University-Libya, Vol. 2, No. 8, June. 2017

Published on Web 01/6/2017

المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراتة، ليبيا، المجلد الثاني ـ العدد الثامن، يونيو 2017م

جدول رقم (2) معامل الارتباط (صدق الاستبيان)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.70	10	0.681	14	0.709	21	0.636	9	0.568	35	0.652
2	0.526	15	0.632	16	0.614	22	0.805	18	0.768	37	0.628
3	0.718	17	0.853	19	0.794	24	0.664	25	0.490	56	0.852
4	0.745	44	0.784	20	0.547	29	0.754	36	0.634	67	0.727
5	0.641	62	0.772	23	0.527	31	0.564	39	0.810		
6	0.530			26	0.674	53	0.606	42	0.579		
7	0.580			27	0.551	54	0.704	57	0.718		
8	0.408			28	0.709			66	0.709		
11	0.522			30	0.580			68	0.328		
12	0.668			32	0.586			69	0.743		
13	0.668			33	0.708						
38	0.655			34	0.705						
41	0.422			40	0.466						
58	0.549			43	0.556						
59	0.733			45	0.627						
				46	0.705						
				47	0.799						
				48	0.636						
				49	0.599						
				50	0.696						
				51	0.513						
				52	0.599						
				55	0.719						
				60	0.739						
				61	0.486						
				63	0.542						
				64	0.221						
				65	0.552						

من الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط مُرضية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) مما يشير إلى معامل صدق جيد للاستبيان.

الثبات: للتحقق من ثبات الاستبيان تم استخدام طريقة التناسق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبيان، ولكل درجة من درجات المقياس والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3) معامل الثبات لأبعاد الاستبيان

الأبعاد	معامل ألفاكرونباخ
الأول	0.87
الثاني	0.79
الثالث	0.93
الرابع	0.80
الخامس	0.83
السادس	0.78
المجموع	0.97

إجراءات التطبيق: بعد التأكد من صدق وثبات الاستبيان على النحو المبين سابقًا، قامت الباحثات بتاريخ: 2016/4/17م قامت الباحثات بتوزيع الاستبيان على عينة البحث المكونة من (64) طالبة من فئة المتزوجات وغير المتزوجات، ثم قمن بتصحيح الإجابات الخاصة بالاستبيان لجميع أفراد عينة البحث، وبعد ذلك تم رصد الدرجات الخاصة بكل طالبة في عينة البحث، وتم تحليل النتائج ومعالجتها إحصائيًا في ضوء تساؤلات البحث.

خامسًا : الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل ومعالجة البيانات:

1. المتوسطات والانحرافات المعيارية.
2. معادلة ألفا كرونباخ.

3. معامل الارتباط بيرسون.
4. T.test.
5. التكرار والنسب المئوية.

عرض النتائج وتفسيرها : تعرض الباحثات في هذا الفصل الإجابة عن تساؤلات البحث، من خلال عرض ومناقشة النتائج التي تحصلت عليها الباحثات من التحليل الإحصائي لاستجابات عينة البحث على استبيان الضغوط النفسية، وكذلك المقارنة استعانة بتحصيل الطالبات الدراسي، واستخدمن في ذلك الأساليب الإحصائية، وانتهت الباحثات بتفسير لتلك النتائج، وتقديم التوصيات والمقترحات المناسبة، وفيما يلي تبيان ذلك تفصيلاً:

أولاً : نتائج التساؤل الأول : الذي ينص على: ما هي معدلات الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل، كلية التربية، بجامعة مصراتة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب الدرجات المقابلة للربيع الأعلى لدى كل من المتزوجات وغير المتزوجات على استبيان الضغوط النفسية ويوضح الجدول رقم (4) هذا الإجراء.

جدول رقم (4) معدلات الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات متزوجات وغير متزوجات

الأبعاد	درجة الربيع الأعلى	المتزوجات (29)		غير متزوجات (35)		العينة الكلية (64)	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
البعد الأكاديمي	30	6	20.68	8	22.85	14	21.87
البعد الاقتصادي	5	8	27.58	11	31.42	19	29.68
البعد النفسي	47	8	27.58	7	20.00	15	23.43
البعد الصحي	12	7	24.13	9	25.71	16	25.00
البعد الاجتماعي	15	5	17.24	11	31.42	16	25.00
البعد الأسري	16	4	13.79	8	22.85	12	18.75
الدرجة الكلية للضغوط	110	7	24.13	9	25.71	16	25.00

ويظهر جدول رقم (4) أن الضغوط الاقتصادية حصلت على أعلى نسبة لدى أفراد العينة الكلية (29.68%)، بينما كانت الضغوط النفسية هي الأكثر شيوعًا وانتشاراً لدى المتزوجات بنسبة (27.58%)، وجاءت الضغوط الاقتصادية أيضًا والاجتماعية في نفس الترتيب لدى عينة غير المتزوجات بنسبة (31.52%)، بينما كانت أقل الضغوط بالنسبة للعينة ككل متعلقة بالضغوط الأسرية، وبالنسبة للمتزوجات كانت الضغوط الأسرية (13.79%)، بينما أقل الضغوط لدى غير المتزوجات هي الضغوط النفسية (20.00%).

تفسر الباحثات لهذه النتيجة كالآتي:

فيما يخص البعد الاقتصادي: كانت أعلى النسب بين المصادر المسببة للضغوط وهذا يتفق مع رأي (39)، أن "الاحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع

حاجاته، وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة مصادر وهي:

- **الحالة الاقتصادية** : قلّة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة للفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أم بالعجز عن العمل.
- **الظروف الاجتماعية** : وتتمثل بالقواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس.[39]

وكذلك وجود فروق في الضغوط النفسية بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات لصالح غير المتزوجات في الأبعاد الآتية (الاقتصادي– الاجتماعي– الصحي– الأكاديمي– الأسري) والطالبات المتزوجات كانت نسبة الضغوط مرتفعة لديهن في البعد النفسي فقط.

وتتفق نتيجة هذا التساؤل مع ما ورد في دراسات كل من (الطريري) و(شقير) و(الزراد) أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في:

المشكلات الاقتصادية: فالمشاكل الاقتصادية لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما يتعرض لأزمات مالية أو فقدان العمل بشكل نهائي إذ ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

العلاقة بين الأشخاص: وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه ولعل تأثير المشكلات الاقتصادية ناجم بسبب كون العائلات بمدينة مصراتة في العادة تكون ذات عدد أفراد كبير، ومتطلبات الحياة في الوقت الحالي كثيرة ولا تتناسب في بعض الأحيان مع دخل رب الأسرة، ولعل هذا ما يفسر أن المشكلات الاقتصادية قد جاءت في المرتبة الأولى لأهم مصادر الضغوط المؤثرة على عينة البحث.

أما بالنسبة للمشكلات الاجتماعية والتي تلي الاقتصادية في معدل الضغوط النفسية، التي تعترض الطالبات غير المتزوجات، تكمن في عدم قدرتهن على التواصل الجيد مع الآخرين المتمثل في (العلاقة مع الزملاء من الجنسين– العاملين بالقسم– العاملين بالمكتبة، وغيره).

المشكلات العائلية الأسرية : وحسب (هاربورغ) " فإن حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة، أو الطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد". ومقارنةً بالطالبات غير المتزوجات فأن الطالبات المتزوجات تكون العائلة صغيرة لديهن بما يتماشى نسبيًا مع الوضع الاقتصادي الحالي، حيث لا توجد التزامات اقتصادية كثيرة، أما باقي الأبعاد بالنسبة للطالبات المتزوجات فهن أكثر انسجامًا مع البعد الاجتماعي والأسري ولكن وجود ضغوط نفسية عالية ناجمة عن ذات الفرد، وذلك بالشعور بالتقصير اتجاه العائلة والزوج، وهذا ما يجعل المتزوجات أكثر تعرضًا للضغوط النفسية عن باقي الأبعاد الأخرى.

ثانيًا: نتائج التساؤل الثاني: هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل في كلية التربية جامعة مصراتة؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات والعينة الكلية، والجدول رقم (5) يوضح هذا الإجراء.

جدول رقم (5) العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة البحث

الضغوط	التحصيل الأكاديمي

	متزوجات		غير متزوجات		العينة الكلية	
	الارتباط	الدلالة	الارتباط	الدلالة	الارتباط	الدلالة
البعد الأكاديمي	0.028	0.885	−0.272	0.114	−0.139	0.274
البعد الاقتصادي	−0.42	0.829	−0.133	0.446	−0.091	0.476
البعد النفسي	−0.142	0.463	−0.031	0.859	−0.083	0.516
البعد الصحي	0.002	0.992	0.052	0.768	0.030	0.817
البعد الاجتماعي	0.027	0.891	0.167	0.337	−0.099	0.436
البعد الأسري	0.214	0.265	−0.103	0.557	0.018	0.888
التحصيل	−0.054	0.780	−0.065	0.711	−0.061	0.630

ومن الجدول السابق يتضح وجود علاقة، ولكن ليست دالة إحصائياً ما بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى كل من المتزوجات وغير المتزوجات والعينة الكلية.

يمكن تفسير النتيجة كما يري (ولتر كانون) في نظريته "أعراض المواجهة أو الهروب " الذي حاول تفسير استجابة الإنسان للضغوط فيري أن الكائن الحي إما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له، أو يتجنب ذلك الموقف ويهرب منه.

وهذه النتيجة اختلفت مع دراسة (جارالله السنيدي) في وجود ارتباط سلبي بين الضغوط والتحصيل الأكاديمي، فكلما قلت الضغوط لدى الطلاب كلما ارتفع معدل تحصيلهم الأكاديمي.[3]

ومن خلال النتيجة ترى الباحثات أن الطالبات لديهن قدرة عالية على إدارة الضغوط النفسية واستحداث أساليب مواجهة لها.

ثالثًا: نتائج التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات متزوجات وغير متزوجات في قسم معلم فصل في كلية التربية بجامعة مصراتة؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبارات (T.Test) لدلالة الفروق بين متوسطات المتزوجات وغير المتزوجات ويوضح الجدول رقم (6) هذا الاجراء.

جدول رقم (6) قيم اختبار (T.Test) ودلالتها للفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات في الضغوط النفسية

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
البعد الأكاديمي	متزوجات	29	23.93	6.37	62	-0.44	0.65
	غير متزوجات	35	24.68	7.07			
البعد الاقتصادي	متزوجات	29	3.44	2.89	62	0.21	0.83
	غير متزوجات	35	3.28	3.19			
البعد النفسي	متزوجات	29	36.24	13.46	62	-0.03	0.97
	غير متزوجات	35	36.37	13.88			
البعد الصحي	متزوجات	29	8.03	4.32	62	-0.11	0.91
	غير متزوجات	35	8.17	5.14			
البعد الاجتماعي	متزوجات	29	9.93	4.47	62	1.40	0.16
	غير متزوجات	35	11.71	5.47			
البعد الأسري	متزوجات	29	3.24	2.02	62	0.38	0.70
	غير متزوجات	35	3.82	2.88			
الدرجة الكلية	متزوجات	29	84.82	23.77	62	0.42	0.67
	غير متزوجات	35	87.71	29.29			

ومن الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين المتزوجات وغير المتزوجات في عينة البحث.

تفسر الباحثات هذه النتيجة كما ورد في نظرية (سترن) "الضغوط إما فردية تعبر عن رأي الفرد بالأحداث والمحيط الذي يعيش فيه، وإما ضغوط مشتركة تدرك من أفراد يعيشون في بيئة محددة هذه الضغوط الفردية أو المشتركة تعتبر خاصية البيئة

ويمكن الاستدلال عليها من خلال الافراد الذين ينتمون إليها ". كما تفسر الباحثات ذلك تشابه البيئة المحيطة بالطالبات من الفئتين بحيث تتميز الأسر في مدينة مصراتة بالروابط الاسرية المتينة.

ثالثًا :نتائج التساؤل الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات، وغير المتزوجات بقسم معلم الفصل، كلية التربية، جامعة مصراتة؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار T.TEST بين متوسطات درجات الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في التحصيل الأكاديمي، ويوضح الجدول رقم (7) هذا الإجراء.

جدول رقم (7) قيم اختبار (T.Test) ودلالتها للفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات في التحصيل الأكاديمي

المتغير	الحالة الاجتماعية	المتوسط	الانحراف	درجات الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
التحصيل الأكاديمي	متزوجات	67.90	13.62	62	-0.38	0.70
	غير متزوجات	67.07	12.48			

ومن الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتزوجات وغير المتزوجات بالتحصيل الأكاديمي.

ترى الباحثات أنه لا توجد فروق بين المتزوجات وغير المتزوجات بسبب تشابه البيئة الأكاديمية من حيث أعضاء هيئة التدريس والتشابه في المواد والقاعات.

ـ التوصيات: تفعيل مكتب التوجيه والارشاد النفسي داخل المؤسسات التعليمية لتوعية الطالبات ببرامج إدارة ومواجهة الضغوط النفسية.

ـ المقترحات: إجراء بحوث عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

المراجع:

1. أكرم، عثمان (2000) الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، بيروت: لبنان.

2. أحمد، آلاء، وآخرون (2015) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية قسم الكيمياء، بحث تكميلي لاستكمال متطلبات البكالوريوس، بكلية التربية قسم علم النفس جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

3. السنيدي، جار الله (2008) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. جامعة نايف العربية الأمنية، كلية الدراسات العليا قسم العلوم الاجتماعية. السعودية.

4. Coleman ،J ،C. morris ،G ،G & Gloras ،A ،G. (1987). Contempotary psychology and Effective Behavior. 6th ed s cottfors man and comp.

5. شعلان، أحمد سالم .(2006). سيكولوجية نمو الطفل. جامعة البلقاء التطبيقية، محافظة البلقاء: الأردن.

6. Kobasa.S.C.(1982). Commitment and coping in stress Resistance Among Lawyers. Journal of Personality and social Psychology.

7. الزاوي، الطاهر. (1996). ترتيب القاموس المحيط طرابلس ليبيا.

8.عبد العزيز، مفتاح محمد. (2010). مقدمة في علم الصحة النفسية الأردن، دار وائل للنشر.

9. Lazarus،R.S.(1993):From Psychological Stress To Emotion: History of out Book،Annual Review of Psychology.

10. إبراهيم، رشا راغب .(1998). الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة: مصر.

11.خليفات، عبدالفتاح، الزغلول، عماد .(2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، الاردن.

12.يوسف، جمعة .(2007). إدارة الضغوط. كلية الآداب، جامعة القاهرة.

13.غطاس، عز الدين. (2011). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة. رسالة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس، جامعة ورقلة. الجزائر.

14.علي،إسماعيل على.(1999)،استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية" التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

15.العنزي، أمل سليمان .(2004). أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية، السيكوسوماتية، دراسة مقارنة. رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود، السعودية.

16.السمادوني،السيد إبراهيم. (1990)، ادراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسي، المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس، ج2.

17.صالحي، سعيدة .(2013). تأثير سمات الشخصية والتوافق النفسي على التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر2، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا.

18.حمدان، محمد زياد .(1996). التحصيل الدراسي مفاهيم مشاكل حلول. دار التربية الحديثة بدمشق.

19. ابن منظور، محمد بن مكرم .(1374هـ). لسان العرب. دار المعارف، القاهرة: مصر،ج11.

20.الدرديري، عبد المنعم أحمد .(2004). دراسات معاصرة في علم النفس التربوي. القاهرة، دار عالم الكتب للنشر.

21.سويلم، أمل .(2007). التوافق الزواجي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. رسالة ماجستير غير منشورة السعودية.

22.محمد، راشد.(2000)التحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي في مدارس دولة البحرين الحكومية والخاصة، رسالة الماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة القديس يوسف، بيروت لبنان.

23.نصر الله ،عمر عبد الرحيم .(2008). أساسيات في التربية العملية. عمان: الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، شارع الجمعية العلمية.

24.فضل، عبد ربه .(2008). العلاقة بين الامتحان والتحصيل الدراسي لدى الطلبة في مدارس المتفوقين. رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سوريا.

25.الغريب، رمزية.(1988) التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

26.عبد العزيز، صالح، التربية وطرق التدريس، الطبعة الرابعة، مصر، بدون سنة.

27. أبو سريع، رضا، محمد، رمضان .(1993). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ، بنها، مصر.

28.اكتيبي، ليلى محمد .(2004). الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق النفسية الاحتراق النفسي والاغتراب النفسي والضعف العصبي لدى طلاب وطالبات جامعة المرقب. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم، جامعة المرقب.

29.عبد الرازق، عماد علي .(2006).أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية. المؤتمر السنوي الثالث عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 24- 25 ديسمبر.

30.الحموي، منـي .(2010). التحصـيل الدراسـي وعلاقتـه بمفهـوم الـذات. مجلـة جامعة دمشق، المجلد (26) ملحق 2010، كلية التربية جامعة دمشق.

31.السـهلي، عبـدالله.(2004) الامـن النفسـي وعلاقتـه بالتحصـيل الدراسـي لـدى طلاب رعاية الايتام بالرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية.

32.يعقوب، إيميل .(1986). كيف تكتب بحثًا. لبنان، مكتبة جروس برس.

33.http://www.forum.ok-eg.com/new.php?print=1&id=24948.

34. أبوعلام، رجاء محمود .(2009). البحث في العلوم النفسية والتربوية. ط4، القاهرة: مصر، دار النشر للجامعات.

35. العساف، صالح بن حمد.(1427)،المدخل الى البحث العلوم السلوكية، مكتبة العبيكان،ط4.

36.http://tolabe-22.yoo7.com/t195-topic

37.الهمـالي، عبـد الله .(1998). أسـلوب البحـث الاجتمـاعي وتقنياتـه. منشـورات قاريونس، بنغازي: ليبيا.

38.http://al3loom.com.

39.الهيجان، عبد الرحمن بن أحمد .(1998). ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها. معهد الإدارة العامة، الرياض.