



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم التربية



فاعلية دليل إعلامي لتخفيف مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص في ظل التوجيه الجامعي

– دراسة تجريبية على عينة من طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي –

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذة:

إعداد الطالبة:

د. سلاف مشري

أمينة بقاص

لجنة المناقشة

أ.د. اسماعيل لعيس	أستاذ التعليم العالي	جامعة الوادي	مناقشا و رئيسا
د. سلاف مشري	أستاذ محاضر (ب)	جامعة الوادي	مشرفا و مقررا
د. شوقي ممادي	أستاذ محاضر (أ)	جامعة الوادي	عضوا مناقشا

الموسم الجامعي: 2015 – 2016

شكر وتقدير

الحمد لله أولاً وأخيراً على فضله وجزيل عطائه وجميع نعمه، ما علمت منها وما لم أعلم الذي من علي بالصبر الجميل وسخر لي ما يعينني وما يوفقني لإتمام هذا العمل فلك الحمد والشكر ربّي كما يليق لجلال وجهك وعظيم سلطانك، وصل اللهم وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. وبعد؛

يقتضي الواجب أن نذكر فضل من شجعني وساعدني على إتمام هذه الدراسة، ولا ينكر فضل الفضلاء إلا من ران على قلبه، وساء منبتا، وإن كان من الواجب أن يُذكر أهل الفضل بفضلهم وأن يُخصّ بعضهم بالذكر، فإنني أتقدم بخالص شكري وعظيم تقديري وامتناني إلى أستاذتي الفاضلة: د. سلافه مشري التي أسعدتني بإشرافها على هذه الدراسة، فقد رافقتني في هذه الرحلة التعليمية ومنحتني الكثير من وقتها، وجادت علي بإرشاداتها السديدة فجزاها الله عني خير الجزاء، كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى أستاذتي الكرام وعلى رأسهم: د. هوقي ممادي، ود. محمد السعيد قيسي على دعمهم وتشجيعهم لي في أصعب فترات حياتي، كما أشكر أعضاء لجنة المناقشة، وكل أستاذتي الذين أناروا لي درب العلم والتعدي ورافقوني في مشواري الجامعي.

كما أوجه شكري وتقديري لكل من ساعدني وأخص بالذكر الطاقم الإداري لمصلحة الانخراط وكذا قسم العلوم الاجتماعية وعلى رأسهم رئيس القسم الأستاذ: ضيف. لزهو وكل الطلبة أفراد عينة الدراسة جزاهم الله عني كل خير.

كما لا أنسى "والدائي" الذين أمانوني وعانوا في سبيل تذليل كل صعب، وتعبيد كل درب، وأخص بالذكر فلذة كبدي "لينا" و "محمد المزمع" و "فاطمة الزهراء"، فلم يني التقدير والاعتزاز والحب، داعية الله أن يعينني في تعويضهم لما بذلوه من جهد وعناء ودعاء خالص.

وشكري وتقديري واحترامي لكل من نسيه قلبي وذكره قلبي، وكل من قدّم لي يد المساعدة والنصيحة الصادقة وشجعني بكلماته الطيبة على إتمام هذا العمل وخاصة منهم صديقاتي وأصدقائي بجامعة الوادي وأخص بالذكر: "مهاض" و "يعقوب".

ونسأل الله أن يُنتفع بهذا العمل بقدر ما بُذل فيه من جهد، وما توفيقني إلا بالله.

أمانة

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية دليل إعلامي للتخفيف من مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة الشهيد -حمة لخضر- بالوادي والتعرف على تأثير كل من متغيرات: الجنس، السن، شعبة البكالوريا ومعدل السداسي الأول على مستوى الضغط.

تم إجراء الدراسة على عينة مقدره بـ 70 طالبا وطالبة موزعين على مجموعتين إحداهما ضابطة وتضمنت (35) طالب منهم (07 ذكور)، والأخرى تجريبية وتضمنت هي الأخرى نفس العدد و بنفس التقسيم.

وباستخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في: مقياس الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص، واتباع المنهج التجريبي، واستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" تم التوصل إلى أنه:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي، حيث أنه في كلتا الحالتين سُجل ارتفاع كبير لمستوى الضغط النفسي لدى طلبة العينة.

- وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي، حيث سُجل تفاوت كبير في مستوى الضغط النفسي بين القياسين.

-أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، وكلا المجموعتين سجلا عليها ارتفاع مستوى الضغط النفسي بنسب متفاوتة.

-أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، حيث سُجل تفاوت كبير بين المجموعتين في مستوى الضغط النفسي لصالح التجريبية.

- بينما الفرضيات المتعلقة بمتغيرات الدراسة فهي غير دالة إحصائيا.

وتم التحقق من فاعلية الدليل الإعلامي للتخفيف من مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى طلبة السنة الأولى جامعي فرع العلوم الاجتماعية وضرورة إعادة النظر في منظومة التوجيه وتفعيل نشاطاته لمساعدة الطالب على تحقيق التوافق حسب ما يتوفر لديه من إمكانيات واستعدادات وميول ورغبات.

Résumé de l'Etude

Cet étude visait à révéler l'efficacité d'un guide d'information pour réduire le niveau de stress psychologique résultant du choix de filaires au niveau des étudiants des sciences sociales dans leur première année, et visait aussi à connaître l'impact de chaque des variables: sexe, âge, filière du baccalauréat, et le moyen de leur premier semestre au niveau de stress.

L'étude a été réalisée sur un échantillon de 70 étudiants répartis en deux groupes, un groupe témoin comprenait 35 étudiants dont (07 garçons et 28 filles), et l'autre groupe expérimental comprenait aussi 35 étudiants universitaires des sciences sociales à l'Université Echahid Hamma Lakhdar, El-Oued. Et en utilisant la collecte de données, qui devait: mesurer le stress psychologique résultant du choix de spécialisation et en suivant la méthode expérimentale, l'utilisation de la moyenne arithmétique et l'écart type et de test "t" on a trouvé que:

- Aucune différence statistiquement significative dans le niveau de stress résultant du choix de la spécialisation dans le groupe de contrôle entre les différences de mesure pré et post intervention, puisque dans les deux cas, on a trouvé un haut niveau de stress chez les étudiants de l'échantillon.
- Et qu'il existe des différences significations dans le stress psychologique résultant du choix de la spécialisation du groupe expérimental entre les différences de niveau pré et post mesure, dans les deux groupes on a enregistré un haut niveau de Stress mais avec des un grande variation entre les deux mesures pour le niveau de poste teste.
- Qu'il y ait des différence statistiquement significative dans le niveau de stress résultant du choix de la spécialisation au sein du groupe de contrôle et mesure expérimentale dans la mesure pré, et les deux groupes enregistrent un haut niveau de stress chez les étudiants mais avec des proportions variables.
- Qu'il y ait des différences importantes dans le niveau de stress résultant du choix de la spécialisation au sein du groupe de contrôle et mesure expérimentale dans la mesure post, et on a enregistré une grande disparité entre les deux groupes dans le niveau de stress la faveur et pour me le groupe expérimentale.
- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans le stress psychologique résultant du choix de spécialisation selon le sexe, l'âge, et la filaire du baccalauréat et le moyen de premier semestre dans le groupe expérimental dans mesure post teste.

On a vérifié l'efficacité du guide au cours de cette étude et la nécessité de l'adopter comme une solution temporaire pour soulager le niveau de stress psychologique résultant du choix de spécialisation, tout en revoir le système d'orientation dans notre pays et d'activer ses activités pour aider l'étudiant à atteindre une consensus selon ses possibilité, moyenne, tendances, aptitudes, intérêts.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
1	شكر وتقدير
2	ملخص الدراسة بالعربية
3	ملخص الدراسة بالفرنسية
6,5,4	فهرس المحتويات
7	فهرس الجداول
9	مقدمة
الجزء الأول: النظرية	
الفصل الأول: إشكالية الدراسة	
14	1- مشكلة الدراسة
18	2- فرضيات الدراسة
19	3- أهداف الدراسة
20	4- أهمية الدراسة
21	5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
22	6- حدود الدراسة
23	7- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: التوجيه الجامعي واختيار التخصص الدراسي	
29	• التمهيد
29	1- مفهوم التوجيه
31	2- خدمات التوجيه
32	3- مفهوم التوجيه الجامعي.
34	4- أهداف التوجيه الجامعي.
36	5- مفهوم اختيار التخصص.
37	6- أهمية اختيار التخصص.
38	7- شروط اختيار التخصص.
39	8- مراحل اختيار التخصص.
41	9- صعوبات اختيار التخصص في إطار التوجيه الجامعي
45	• خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص	
47	• تمهيد
47	1- مفهوم الضغط النفسي.
49	2- أنواع الضغوط النفسية وآثارها.
53	3- المصادر الضاغطة لاختيار التخصص.
60	4- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
63	• خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
65	• تمهيد
65	1- المنهج المتبع
67	2- الدراسة الاستطلاعية
73	3- ميدان الدراسة
75	4- العينة
76	5- أدوات جمع البيانات
88	6- إجراءات الدراسة الأساسية
88	7- الأساليب الإحصائية
88	• خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
90	• تمهيد
90	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
91	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
92	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
93	4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
94	5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
95	6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة
96	7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة
97	8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة

الفصل السادس: مناقشة وتفسير النتائج	
99	• تمهيد
99	1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
100	2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
102	3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
104	4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
107	5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
108	6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة
109	8- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة
110	8- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة
112	• خلاصة ومقترحات
116	قائمة المراجع
124	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية الأولية حسب الجنس	70
02	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية الأولية حسب شعبة البكالوريا	70
03	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية الأولية حسب معدل البكالوريا	71
04	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات	72
05	توزيع طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية على مستوى القسم حسب الجنس	74
06	توزيع أفراد مجتمع الدراسة	75
07	توزيع الدرجات على بدائل الإجابة في مقياس اختيار التخصص كمصدر للضغط النفسي	78
08	معامل ارتباط الفقرة بالاختبار الكلي	79
09	معامل ارتباط الفقرة بالبعد	80
10	معامل ارتباط البعد بالبعد	81
11	معامل ارتباط البعد بالاختبار الكلي	81
12	يوضح نتائج اختبار (ت) في حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية	82
13	ثبات مقياس الدراسة	83
14	تصنيف مستويات الضغط النفسي للمقياس الكلي	84
15	نتائج تطبيق اختبار ت بدراسة دلالة الفروق في المجموعة الضابطة للقياس القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص	91
16	نتائج تطبيق اختبار ت بدراسة دلالة الفروق في المتوسطات لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص	92
17	نتائج تطبيق اختبار ت بدراسة دلالة الفروق في القياس القبلي لمستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين مجموعتين	93
18	نتائج تطبيق اختبار ت بدراسة دلالة الفروق في القياس البعدي لمستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين مجموعتين	94
19	نتائج تطبيق الاختبار ت لدراسة دلالة الفروق بين الذكور والإناث للقياس البعدي لمجموعة تجريبية	95
20	نتائج تطبيق الاختبار ت لدراسة دلالة الفروق بين الطلبة شعب البكالوريا العلمية والأدبية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية	95
21	نتائج تطبيق الاختبار ت لدراسة دلالة الفروق بين معدل السداسي الأول في القياس البعدي للمجموعة التجريبية	96
22	نتائج تطبيق الاختبار ت لدراسة دلالة الفروق بين اختلاف السن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية	97

المقدمة

مقدمة:

لقد أصبح من المتفق عليه أن تقدم الأمم يُقاس بما تمتلكه من طاقات فكرية ناتجة عن أنظمة تعليمية متكاملة، تسير ما هو حاصل من تطور علمي أفرزه التسارع التقني الهائل.

وليتحقق ذلك من الضروري الاهتمام بإنتاج تلك الطاقات الفكرية التي تمثل في مجملها المخرجات الجامعية والتي هي في تزايد مستمر، ولكي يكون التسارع الكمي موازيا للتسارع المعرفي لا بدّ من مُجابهة ما يعترض الطالب الجامعي من صعوبات ومحاولة جعله يتخطاها بنفسه وبالاتماد على قدراته.

ولعلّ أبرز الصعوبات التي تُواجه الطالب الجامعي هي اختيار التخصص الدراسي الذي يُوفر له سهولة العبور إلى الحياة العملية، يحدث هذا بالتزامن مع التنوع المُتنامي في ميادين ومجالات الاختيار مما يقتضي التّأني في اتخاذ القرار السليم.

ولنجاح الطالب وتفوقه في دراسته الجامعية لا بد من توفر درجة كبيرة من ملائمة التخصص لقدراته وميوله ورغباته، وهو ما يستوجب أن تراعيه عملية التوجيه، باعتبارها عملية واعية تقوم على الفهم الدقيق والإدراك العميق لمستلزمات التخصص الذي يختاره الطالب أو يُوجّه إليه، غير أن الإمكانات المعرفية التي يحصل عليها في المرحلة الثانوية لا تكفي للمعرفة الشاملة بالتخصصات العلمية وفهم أبعادها المستقبلية.

وبما أن عملية التوجيه الجامعي في الجزائر لا زالت تعاني من مشكلات عديدة في استقبال وتوجيه الأعداد الكبيرة من الطلاب الجدد، والناجمة عن نقص التنسيق بين المرحلة الثانوية والجامعية، وغياب خدمات التوجيه والإرشاد في الجامعة، وبالتالي غلب على عملية التوجيه التدخلات الإدارية، بدلا من التدخلات السيكولوجية اللازمة.

ويبقى التوجيه القسري الذي تقدمه جامعاتنا اليوم السبب الجوهري في اختيار الطلبة لتخصصات لا تتناسب مع قدراتهم وطموحهم، مما يجعلهم عاجزين عن مواصلة الدراسة وتتولد لديهم الرغبة في ترك مقاعد الدراسة، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق والتوتر بالإضافة إلى الشعور بالعجز والإحباط والخوف من عدم وجود فرص عمل لائقة في المستقبل.

وبناء عليه فإن هذه الضبابية بشأن المستقبل الدراسي والمهني وعدم وضوح معالمه يجعل الطالب اليوم يعيش في حالة من الضغط النفسي الناشئ عن الخوف من المستقبل المجهول في ظل التوجيه الجامعي الحالي.

ومن هذا المنطلق، تهدف الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على ضرورة إعداد دليل إعلامي للتخفيف من مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص المناسب في ظل التوجيه الجامعي.

وقد أُنجزت هذه الدراسة بناء على ما تمليه الدراسات النفسية والتربوية مُكوّنة من جانبين: الأول يتعلق بالإطار النظري للدراسة، والثاني بالإطار الميداني، ويشمل كل جانب عدة فصول.

يتضمن الإطار النظري ثلاثة فصول، حيث يتعلق الفصل الأول بتقديم موضوع الدراسة، حيث سيتم تحديد المشكلة وأهدافها وأهميتها ومفاهيمها الإجرائية ختاماً بالدراسات السابقة التي زخرت بها.

أما الفصل الثاني، فسيتم طرق إلى التوجيه الجامعي واختيار التخصص الدراسي، وذلك بتسليط الضوء على مفهوم التوجيه، ثم التطرق إلى أهم خدماته، وصولاً إلى مفهوم التوجيه الجامعي وأهدافه، كما سنتطرق إلى مفهوم اختيار التخصص، فالأهمية التي ينطوي عليها هذا الاختيار، ثم التركيز على أهم شروطه، وقوفاً على المراحل التي يمر بها هذا الاختيار فالصعوبات التي تقف حاجزاً في اختيار التخصص في إطار التوجيه الجامعي.

أما الفصل الثالث، فسنتطرق فيه إلى الحديث عن الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص، وذلك من خلال التطرق إلى مفهوم الضغط النفسي، ثم ذكر مختلف أنواع الضغوط النفسية وآثارها، وقوفاً على أهم المصادر الضاغطة لاختيار التخصص، وصولاً إلى استراتيجيات مواجهة هذه الضغوط.

أما الإطار الميداني للدراسة فيشمل ثلاثة فصول، حيث يتناول الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة، وذلك من خلال عرض المنهج المتبع وفرضيات الدراسة التي سيتم التحقق من صحتها أو نفيها، وأهداف وإجراءات الدراسة الاستطلاعية التي تم القيام بها وأهم نتائجها وما توصلنا إليه من خلالها، ثم نعرض ميدان الدراسة وعينيتها

والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وإجراءات التطبيق للدراسة الحالية والأساليب الإحصائية المستعملة لتحليلها.

أما الفصل الخامس فسيتم فيه عرض النتائج المتعلقة بالإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من فرضياتها، وذلك بعد عملية جمع وتفرغ البيانات بالأدوات المعتمدة وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

فيما سيُخصّص الفصل السادس لمناقشة وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها للتساؤلات وفرضيات الدراسة، وذلك على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة والواقع المعاش.

وفي آخر الدراسة، سنستعرض خلاصة النتائج والاستنتاجات، كما سنعرض أهم مقترحات الدراسة لمعالجة المشكلة المطروحة، وسترفق الدراسة بقائمة المراجع المعتمدة والملاحق.

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.
- 6- حدود الدراسة.
- 7- الدراسات السابقة.

1 - إشكالية الدراسة:

تكمن إشكالية التوجيه في مجال التربية والتعليم بشكل عام في مدى قدرته على الموافقة بين قدرات الطالب وميوله واستعداداته ورغباته من جهة وبين قدرات الطالب وحاجات المجتمع من جهة أخرى، وكلما تمكن جهاز التوجيه من تحقيق مستوى أعلى لهذا التوافق كلما حكمنا على نجاحه فيما يخص وضع الطالب المناسب في التخصص المناسب.

وهذا ما أكدته بوسنة (1998) في تعريفه للتوجيه على أنه: أحد الدعائم الأساسية لنجاح عمليتي التعلم والتكوين فالتوجيه الفعال يؤدي إلى تحقيق المثلث الذهبي فيما يخص التكفل بالشباب، أي اختيار مسار التكوين المناسب للنجاح في هذا التكوين والحصول على منصب عمل. (تارزولت، 2008، 18)

ومن هذا المنطلق فالتوجيه لا يعني إعطاء تعليمات أو توجيهات للفرد، كما أنه لا يعني أن يحمل الموجه أعباء الفرد ومسؤولياته ولكنه يهدف إلى تقديم العون له حتى يتمكن من تدبير شؤون حياته في تعديل أفكاره وقيمه واتجاهاته، وهو من هذا المعنى يهدف إلى مساعدته على النمو والاستقلالية والقدرة على تحمل المسؤولية، وبالتالي فهو لا يقتصر على جانب من حياته بل يهتم بمختلف جوانب شخصيته سواء كانت عقلية أو انفعالية أو اجتماعية.

وعليه؛ فالتوجيه يقوم على أساس مبدأ أن لكل فرد الحق في اختيار الأسلوب الذي ينتهجه في حياته طالما أن هذا الاختيار لا يتدخل في حقوق الآخرين ولا يطغى عليهم علما أن هذا الاختيار يركز على مبدأ الفروق الفردية.

ونجد اليوم أن غالبية الطلبة يعانون كثيرا عند اختيار نوع التخصص الدراسي خاصة بعد إنهاء المرحلة الثانوية، إذ تتعدد أمامهم مجالات الدراسة المتاحة والتي تؤهلهم إلى مهنة المستقبل، كما ويوجد الكثير من الراشدين غير راضين عن مهنتهم التي يمارسونها وهذا قد يرجع إلى أنهم لم يخططوا جيدا لاختيار التخصص الدراسي الذي يؤهلهم للمهنة التي يرغبون بها. (Zhang, 2007, 448)

وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على المرحلة الحرجة التي يمر بها الطالب خلال هذه الفترة، وهذا ما وضحه إسماعيل (1989، 159) أن الذي يحدث في هذه الفترة هو نوع من المواجهة والتناقض بين المراهق ومجتمعه، بل أيضا وقبل كل شيء بينه وبين نفسه

ولذا يرى كثير من الباحثين أن مرحلة المراهقة هي مرحلة الضغوط النفسية، ومن بينهم Hall الذي يُعتبر أول من أشار إلى أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة الضغوط والعواصف. (غريب، 1993، العريبات، 2005)

وفي هذا الإطار أشارت نتائج العديد من الدراسات أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة نتيجة عدد من المشكلات أهمها مشكلة الاختيار والبدائل المتاحة والتخطيط للمستقبل المهني وقلق المستقبل المهني، منها دراسة حمام والهويش (2010)، أبو حرب والسالمي والزاري (2009)، عبد المجيد والفرحاتي (2004) وأبو النيل (1988) (مشري، 2013، 18)

ولما كان اختيار التخصص الجامعي من أهم الخطوات في حياة الطالب لما يترتب عليه من تحديد أسلوب الدراسة والاتجاهات المهنية المستقبلية كان لزاما عليه أن يكون اختياره سليم قائم على أسس ثابتة بمثابة حماية من عثرات المشوار الجامعي كما يوفر مزيدا من التميز و النجاح في المستقبل.

ويعد اختيار التخصص المناسب أحد أهم شروط تفوق الطالب في دراسته وتوجيهه حسب ميوله وقدراته ومستوى تحصيله العلمي، وهو ما يستوجب أن تراعيه عملية التوجيه باعتبارها عملية واعية تقوم على الفهم الدقيق والإدراك العميق لمستلزمات التخصص الذي يختاره الطالب أو يوجه إليه.

ومع التزايد الملحوظ في عدد الطلبة على مستوى الجامعات الجزائرية أدى إلى جعل عملية التوجيه الجامعي عملية آلية مهمتها الأساسية هي ملأ المقاعد البيداغوجية في التخصصات حتى وإن كان ذلك ضد رغبة الطالب، لذا فقد أدت الزيادة الهائلة في عدد الطلبة إلى تحويل عملية التوجيه إلى ممارسة إدارية بحتة بعيدة عن الجانب التقني والنفسي لها، وقد انجر عن ذلك بروز ظواهر خطيرة كالعزوف عن الدراسة وربما التسرب بالإضافة إلى ضعف تكوين الطالب وعدم تحضيره الجيد لسوق العمل.

وعليه؛ فالجامعة الجزائرية مدعوة اليوم وبصورة مستعجلة إلى التفكير الجاد والفعل لمحاولة إعادة النظر في وسائل وأساليب جديدة لتطوير وتحديث التكوين والرفع من كفاءته، وكذا الربط بين التعليم الجامعي وحاجات التنمية وسوق العمل. (فوزي وآخرون، 2009، 29)

ومن أبرز أسباب شعور الطالب بالقلق وارتفاع مستوى الضغط النفسي لديه هو إلحاقه بتخصص لا يتوافق مع ميوله ورغباته وخوفه من عدم وجود فرص عمل لائقة مستقبلا.

ومن بين أكبر التحديات التي يواجهها الطالب الجامعي أيضا هو التحدي الخاص بـ: ماذا بعد التخرج؟ خاصة وهو يرى الكثير من الخريجين بلا عمل، الأمر الذي يشعره بالتوتر والقلق المرتبط بمستقبله المهني المجهول. (بكار، 2013، 78)

أضف إلى ذلك المعوقات المسجلة على مستوى جامعاتنا والمتمثلة في: نقص المعلومات عن التخصصات المتاحة، نقص الندوات واللقاءات الإعلامية للتعريف بنوعية الدراسة ومجالات التخصصات المتاحة، ناهيك عن الخضوع لرغبات الآخرين وتأثير المجتمع والثقافة السائدة فيه والتي أحيانا ما تخضع الطالب لإرادتها وتوجه اختياراته نحو مجالات معينة دون غيرها. (جامعة تعز المعتمدة [اجتم]، 2015، 2015)

ويرى عثمان (2001) أن زيادة الضغوط الحياتية والقلق الدائم ونوعية الحياة جعلت نسبة كبيرة من الشباب يعانون من أمراض كانت توصف بأنها تصيب الكبار بعد الستين. وعليه؛ فقد أكدت نتائج العديد من الدراسات والبحوث على أن آثار الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ والطلبة في إطار البيئة المدرسية من مصادرها المختلفة هي آثار متعددة ومتباينة وقد تصل إلى مظاهر جد خطيرة في تعاملهم معها، كاللجوء إلى التدخين وتعاطي المخدرات وغيرها.

ومن بين نتائج هذه الدراسات ما أشارت إليه دراسة ألفت إمام زادة التي توصلت إلى أن الضغط النفسي يؤثر على أداء التلميذ المعرفي، حيث تتحول إمكاناته العقلية إلى قوة سلبية لا ابتكار معها ولا تحصيل يُرجى من ورائها. (مشري، 2013، 119)

ومن هنا أدرك الباحثون والعلماء في مجال التوجيه أنه من الضروري توفير خدمات متخصصة، بحيث تتوفر للفرد وتساعد على التوافق مع مختلف هذه التحديات والاستجابة لمختلف المطالب، بحيث تتظافر فيها جميع الجهود، مع التركيز على الدور المحوري للطالب، ليس فقط من أجل مساعدته على اكتساب الكفايات اللازمة التي تمكنه من الاختيار العقلاني والمستقل من تأثير مختلف مصادر الضغوط، وإنما تسعى أيضا لتحقيق تنمية شاملة لجميع جوانب النمو الإنساني، ومن هنا برزت الحاجة الملحة على تقديم نشاطات التوجيه التي يمكن اعتمادها ك تدخلات تهدف للتخفيف من الضغوط الناتجة

عن عملية اختيار التخصص والتي من أبرزها: الإعلام بكل أشكاله مع الأخذ بعين الاعتبار الدقة والعمق والتحديد لكل المعلومات التي يقدمها ليستطيع إثارة دوافع الطلبة ويجذب انتباههم وقد يتجسد في العديد من الوسائل والتي هي في متناول الطالب وبإمكانه الرجوع إليها في أي وقت وسواء كانت عبارة عن مطويات أو بطاقات أو أقراص مضغوطة أو كتيبات تعتبر بمثابة دليل إعلامي يرافق الطالب في كل مكان وزمان ليرشده إلى ما يسعى إليه خلال مشواره الجامعي والمهني مستقبلاً.

وتأسيساً على ما سبق جاءت هذه الدراسة كمحاولة لإعداد دليل إعلامي للتخفيف من مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص المناسب في ظل التوجيه الجامعي لطالب سنة أولى علوم اجتماعية، لأن قرار اختيار التخصص يعد من أهم القرارات التي يتخذها الطالب في حياته، وإن مثل هذه القرارات تزداد أهمية عند الواعين لأهمية حياتهم ومستقبلهم والمدرّكين لمتطلبات الحياة التي تواكب تطورات العصر مما يجعل اختيار التخصص قضية فردية واجتماعية على حد سواء، أما الأولى فهي قضية على مستوى فردي تخص الطالب لأن اختياره لتخصص ما يحدد أموراً أساسية في حياته منها سهولة أو صعوبة الحصول على عمل معين والاستمرارية والنجاح أو الفشل في هذا العمل إضافة إلى المردود المادي المناسب والمكانة الاجتماعية التي يسعى لها الطالب، أما الثانية فكونه قضية اجتماعية فلأنه يؤثر في توزيع القوى العاملة في المجتمع ويحدد حاجاته من العاملين في مختلف المجالات.

وعليه؛ جاءت التساؤلات لتطرح كالتالي:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين ذكور وإناث المجموعة التجريبية في القياس البعدي؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة من شعب البكالوريا: العلمية والأدبية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة باختلاف معدل السداسي الأول للمجموعة التجريبية في القياس البعدي؟
8. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة باختلاف السن للمجموعة التجريبية في القياس البعدي؟

2- فرضيات الدراسة:

تعرف الفرضية على أنها حلول مؤقتة أو تفسيرات يضعها الباحث لحل مشكلة البحث كما تعني الإجابة عن أسئلة البحث. (نوفل، 2010، 208)

وبناء على إشكالية الدراسة والإطار النظري المتبع يمكن صياغة الفرضيات التالية والتي نعتبرها تفسيرات مؤقتة، ونتوقع من خلال هذه الدراسة اختبارها للوصول إلى أجوبة واضحة لتساؤلاتنا:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين ذكور وإناث المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة من شعب البكالوريا: العلمية والأدبية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة باختلاف معدل السداسي الأول للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة باختلاف السن للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- الكشف عن فعالية الدليل الإعلامي لتخفيف مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى أفراد العينة.

2- الكشف عن مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي.

3 - الكشف عن مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.

4- الكشف عن مستوى الضغط الناتج عن اختيار التخصص لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي.

5- الكشف عن تأثير متغيرات: الجنس(ذكور، إناث)، شعبة البكالوريا (أدبي، علمي)، السن (أقل من 20 سنة، أكثر من 20 سنة)، معدل السداسي الأول (من 10 إلى 12، ما فوق 12) للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع، وعليه فإن هذا الأخير ينطوي على أهمية من الجانب النظري وأخرى من الجانب التطبيقي تتمثل في :

3-1 الجانب النظري:

✓ ترجع أهمية هذه الدراسة في تناولها موضوعا جديرا بالاهتمام وهو اختيار التخصص كمصدر للضغط النفسي في ظل التوجيه الذي تعرفه جامعاتنا اليوم وبالتالي هو إضافة للدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى مختلف الفئات العمرية ومختلف المهن لكن لم تتناول موقف الاختيار واتخاذ قراره كمصدر جوهرى للضغط النفسي على الطالب الجامعي ما عدا عدد قليل من الدراسات في حدود علم الطالبة.

✓ تناول الدراسة مرحلة جد مهمة وخطيرة ألا وهي مرحلة المراهقة وبداية الرشد، وركزت على الأخذ بعين الاعتبار للحاجات الإرشادية التي يحتاجها الطالب بغية اختياره لتخصص دراسي ومهني ناجح.

✓ تناول الدراسة لموضوع التوجيه الجامعي يعتبر مساهمة متواضعة في مجال الدراسات والبحوث التي تهتم اليوم بمفهوم جودة التعليم العالي، كونها إضافة لجانب مهم من جوانب مفهوم الجودة الشاملة وهو جودة المدخلات، وبالتالي ستساهم في توضيح معطيات متعلقة بالأسس العلمية الممكن اعتمادها لحسن توجيه الطلبة وخاصة فيما يتعلق بمجال اختيار التخصص الدراسي والمهني.

3-2 الجانب التطبيقي:

✓ أن الدراسة الحالية ستوفر إعداد دليل إعلامي لطلبة الدراسة يتوافق مع ما يحتاجونه لمعرفة التخصصات التي تتماشى وقدراتهم وتساهم في توظيف إمكاناتهم وتفوقهم العلمي والوظيفي.

✓ أن نتائج الدراسة ستمكن من معرفة واقع الجامعة الجزائرية في التوجيه الجامعي وما يمكن أن نضيفه لتحسين العملية.

✓ أن نتائج الدراسة ستكشف عن مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص مما يدفع المختصين لضرورة تقديم الخدمات الضرورية في هذا الإطار وذلك ببناء

برامج إرشادية مختلفة لما للضغط النفسي من آثار سلبية على الطالب، وبالتالي الجامعة والمجتمع ككل.

✓ أن الدراسة ستقوم بتزويد قسم العلوم الاجتماعية لجامعة الوادي بدليل إعلامي يجمع مختلف التخصصات والمقاييس المقدمة وكذا المهن الخاصة بكل تخصص للطورين الليسانس والماستر، والذي بإمكانه أن يخفف من مستوى الضغط لدى الطالب الجامعي ويكون له مرشدا علميا خلال مشواره الجامعي.

5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

إن الهدف العام من التعاريف هو وضع حدود معينة للمصطلحات والمفاهيم التي يستخدمها الباحث في دراسته للتأكد من أن جميع المهتمين بالمشكلة يفهمون المصطلح وبالطريقة التي يقصدها، بحيث يسعى الباحث إلى تجنب كل الالتباسات والغموض الذي يعيق فهم الدراسة والنتائج المتوصل إليها.

لذا من الضروري تقديم التعريف الإجرائي للمفاهيم الأساسية لهذه الدراسة:

✓ **الدليل:** هو الشخص الذي يعمل كقائد أو إداري أو ناصح أو نموذج يوضح الطريق للآخرين أو هو الشيء الذي يستخدم في إرشاد وتوجيه الأفراد مثل الكتيبات التي تقدم معلومات أو توجيهات لمجموعات معينة من الأفراد. (أشرف، (دت)، 175)

ويقصد به في هذه الدراسة: الكتيب الذي يقدم للطالب الجامعي المعلومات والتوجيهات التي تمكنه من التعرف على أنواع التخصصات المتوفرة في قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي ومحتوى كل تخصص لكي يستطيع أن يحدد الاختيار المناسب والذي يتوافق مع إمكانياته وقدراته وميوله ورغباته المتوفرة للوصول به إلى تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي.

✓ **اختيار التخصص:** يعرفه Sillamy: " بأنه الإقرار الذي نقبل من خلاله إمكانية ضمن الإمكانيات المتوفرة سواء كان هذا الاختيار يتعلق بمهنة أو صديق أو نشاط معين مع العلم أنه يتطلب مشاركة كل الجوانب الشخصية" (تارزولت، 1997، 10)

ويقصد به في هذه الدراسة : هو أن يتحمل الطالب مسؤولية قيامه باختيار تخصص دراسي بعد السنة الأولى جامعي في قسم العلوم الاجتماعية من بين البدائل المتوفرة في غياب الموجه الذي يرشده إلى الاختيار السليم والصائب.

✓ **الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص:** يعرف الضغط النفسي بأنه: نوع من الانزعاج أو الألم أو الشعور بالاضطراب ينبع من مصادر عاطفية أو اجتماعية أو جسمية، ينتج عنه الحاجة إلى التحرر من التوتر أو التخلص من الانزعاج أو الضيق أو الألم. (قيلان والعبادي وعباس والغفري، 2009)

وعرفه العاسمي (2011، 228) بأنه: عبارة عن حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية و خارجية) تهدد توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي والاجتماعي والجسمي التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة.

وبناء عليه؛ نعرف الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص: أنه عبارة عن مجموعة أفكار غامضة ومشتتة تنتاب طالب سنة أولى جامعي عند قيامه باختيار التخصص المناسب له في ضوء التوجيه المقدم خلال السنة الأولى من التحاقه بمقاعد الجامعة وهذا كله نتيجة نقص الإعلام وعدم توفر مختصين في هذا المجال لمساعدة الطالب على وضوح الصورة فيما يتعلق بكل ما يحتاجه من معلومات عن التخصصات والمقاييس و سوق العمل المطلوبة.

6- حدود الدراسة:

الحدود البشرية: ستقتصر الدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى جامعي شعبة العلوم الاجتماعية والذين تحصلوا على شهادة البكالوريا خلال دورة جوان 2015.

الحدود الجغرافية: سيتم تطبيق هذه الدراسة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الشهيد-حمه لخضر- بالوادي.

الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة خلال السنة الدراسية 2016/2015.

7- الدراسات السابقة:

يحتاج البحث العلمي النظري منه والميداني إلى تراث علمي نظري دراسات ميدانية سابقة، تعد كسند علمي و دعامة متينة لإثراء موضوع البحث الحالي. وفي هذا الجزء نقدم بعض الدراسات السابقة الميدانية التي تناولت موضوع دراستنا هذه.

تصنيف الدراسات

■ دراسة مراد بركان (1980):

بعنوان "التوجيه و النجاح و فشل الطلاب في السنة الأولى من التعليم الجامعي". طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (245) طالبا وطالبة وذلك بهدف التعرف على العوامل المؤدية إلى الفشل وكذا معرفة دوافع اختيار الطلاب لبعض الفروع دون غيرها منطلقا في سبيل تحقيق ذلك من فرضيات تربط بين النجاح والفشل وبين بعض المتغيرات كالمستوى المعيشي والسن والجنس ومهنة الآباء ونوعية البكالوريا وتقديرها، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- الطلاب الأقل سنا أكثر نجاحا من زملائهم الأكبر سنا.
- الطلاب ذوي التقديرات العالية أكثر نجاحا من غيرهم.
- الطلاب الذين يدرسون في التخصصات الأدبية أكثر فشلا من الطلاب الذين يدرسون في التخصصات الأخرى.
- الدوافع والاعتبارات التي تجعل الطلاب يختارون بعض التخصصات دون غيرها توجد في أن أغلبية الطلاب يميلون لاختيار الفروع التي تتمتع بقيم اجتماعية عالية.

■ دراسة نادية الشريف و محمد عودة محمد (1986):

والتي استهدفت بحث مشكلات الطالب الجامعي وحاجاته الإرشادية بجامعة الكويت لتحديد أهم المشكلات التي تتطلب أولوية معينة في دراستها وتقديم الخدمات الإرشادية بشأنها للطلبة، وطبقت الدراسة على حوالي 296 طالب وطالبة وتوصل الباحثان إلى أن هناك مشكلات متنوعة مختلفة في الأهمية تتسبب في حدوث التوتر والقلق النفسي لدى الطلبة، منها مشكلات تتعلق بالجوانب الشخصية والجوانب الدراسية والجوانب الصحية والجوانب الإرشادية ذاتها والجوانب المتعلقة بالقيم.

■ دراسة تعوينات و محمد أرزقي بركان (2000):

تحت عنوان "التوجيه الجامعي والمردود التربوي للطلاب في مؤسسات التعليم العالي"

اعتمدت الدراسة على عینتين أحدهما خاصة بالطلبة وشمل (1139) طالبا في الفروع التالية: التكنولوجيا والبيطرة والرياضة والعلوم الاجتماعية والآداب واللغات على مستوى أقسام التخصص.

أما العينة الثانية فهي خاصة بالأساتذة وعددهم (2112) أستاذ في الفروع التالية (90) في العلوم الاجتماعية و(59) في التكنولوجيا والبيطرة (63) و(63) في الأدب واللغات بالطلبة وأخرى خاصة بالأساتذة وتناولت الاستمارة جوانب هامة من الدراسة وبصفة أخص العلاقة بين التوجيه من التعليم الثانوي إلى التعليم الجامعي ومدى استقرار الطالب في الفروع التي وجه إليها مع العلاقة بمردوده الدراسي، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. هناك تطابق بين كل من تكرار السنوات في التخصصات وبين نوع التوجيه الذي خضع له الطالب.
2. ينخفض المستوى التعليمي للطلاب كلما كان توجيهه نحو الفرع أو التخصص غير مرغوب فيه.
3. هناك علاقة إيجابية بين المردود التعليمي ونوع التوجيه.
4. غالبا ما يخطئ الطالب في اختيار الفرع نتيجة لغياب الإعلام الكافي حول ما يجري في مؤسسات التعليم العالي.
5. بينت الدراسة أن هناك إهدار لوقت الطالب ومال الدولة نتيجة للتكرارات وإعادة التوجيه التي تجري بعد سنتين من الدراسة الجامعية أو أكثر.

■ دراسة عمار زغينة (2005):

بعنوان "التوجيه المدرسي والجامعي والتحصيل الدراسي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية"، وتكونت العينة من (982) طالبا وطالبة من الأقسام النهائية للشعب الثلاثة تم أخذها من (06) ثانويات بالإضافة إلى (3050) طالبا من طلاب الجامعة من الأقسام والمعاهد يدرسون بالسنة الأولى، وقد استخدم الباحث مقياس أساليب المعاملة الوالدية واستمارة المقابلة و أسفرت نتائج البحث عما يلي:

1. وجود علاقة بين اختيار التلاميذ والطلبة للتخصصات الدراسية ومعاملة الوالدين على حساب ميولهم ورغباتهم.
2. تختلف معاملة الوالدين لأبنائهم في اختيار نوع التخصص الدراسي باختلاف المرحلة الثانوية والجامعية.
3. هناك أولوية للخريطة الجامعية (الأماكن البيداغوجية) في التوجيه على حساب ميول ورغبات ونتائج الناجحين في البكالوريا.

■ دراسة lacoste et Tap (2005):

والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صعوبات التوجيه (حسب عددها ونوعها، داخلية أو خارجية) ومستوى الضغط النفسي لدى عينة شملت 2042 مراهق من المتدربين في سن بين 12 و 20 سنة إلى أن 85.6% منهم يواجهون صعوبات في عملية توجيههم المدرسي والمهني، وسواء كانت هذه الصعوبة داخلية أو خارجية المصدر فإنها جعلت المراهقين في وضعية ضغط نفسي مرتفع، كما توصلوا إلى أن نقص الإعلام ونقص الدعم و المساعدة شكلا صعوبة وبالتالي مصدرا للضغط لـ 51% من أفراد عينة الدراسة ولـ 50.5% منهم على التوالي.

■ دراسة البرعاوي (2006):

والتي توصل من خلالها إلى أن 53.8% من طلبة وطالبات الجامعة الإسلامية بغزة يعانون ضغطا نفسيا يعود لمصادر دراسية بالدرجة الأولى.

■ دراسة صالح الخطيب (2012):

بعنوان "حاجة الطلاب إلى التوجيه التربوي لاختيار التخصص الدراسي الجامعي المناسب"

حيث أظهرت هذه الدراسة مدى حاجة الطلاب في دولة الإمارات إلى التوجيه التربوي لاختيار التخصص الجامعي المناسب وقد شملت الدراسة (250) طالب وطالبة وأسفرت نتائج الدراسة عما يلي:

أن (40.7%) من الإناث يخضعن لرغبة الوالدين في اختيار التخصص، مقابل (26.5%) من الذكور يخضعون لرغبة أولياء الأمور فيما يخضع (6.6%) من الإناث و (8.6%) من

الذكور لنصيحة الأقارب والمدرسين ويلاحظ من النتائج أن نسبة الذين التحقوا بالتخصص الدراسي بناء على ميولهم لا تتجاوز (12.5%) عند الإناث و(11.3%) عند الذكور، ما يدل على أن هذا العامل الهام في عملية الاختيار الدراسي لم يعط الأهمية التي تتناسب مع مدى أهميته في عملية الاختيار.

■ دراسة مشري (2013):

تحت عنوان "الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي وعلاقته بشكل هوية الأنا واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر" حيث تم إجراء الدراسة على عينة مقدرية بـ: (292) طالبا وطالبة من الطلاب الجامعيين الجدد على مستوى ولاية الوادي، واستخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي ومقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والمقياس الموضوعي لرتب الهوية لـ: (ADAMS 1986) وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي لدى الطلاب الجامعيين الجدد مرتفعاً وأن 65.75% من الطلبة لديهم مستوى مرتفع من الضغط.
2. أن رتب تشكيل الهوية لدى أفراد العينة تتوزع على النسب متفاوتة.
3. أن مستوى استخدام أفراد العينة لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا يعتبر مرتفعاً.
4. لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغط باختلاف الجنس ومعدل البكالوريا في ظل متغيرات الدراسة.
5. وتم التحقق من أن اختيار فروع التكوين الجامعي في ظل إجراءات ومعايير ووسائل عملية التوجيه في الجزائر يعتبر مصدراً للضغط النفسي لدى الطلبة الحائزين على شهادة البكالوريا، رغم استخدامهم لاستراتيجيات التعلم ذاتيا في مهمة الاختيار. وبالتالي تم التأكد على ضرورة إعادة النظر في منظومة التوجيه في بلادنا وتفعيل نشاطاته لمساعدة الطالب على صياغة اختياره الدراسي وفق مشروع شخصي بكل وعي واستقلالية.

النقاط المشتركة بين الدراسات:

- اعتمدت الدراسات المذكورة سابقا على المنهج الوصفي التحليلي.
- اختيارها للطلبة الجامعيين كعينة للدراسة.
- أغلبها كانت دراسات عربية.

التعليق عليها:

إن الدراسات السابقة الذكر لها طرح علمي ومنهجي دقيق ما يجعل موثوقية نتائجها أكيدة فهي أضافت إلى الرصيد العلمي في ميدان البحث السيكوتربوي رصيذا علميا جديدا من شأنه أن يسهم في ترشيد وتعديل كفايات الإرشاد والتوجيه في التعليم العالي المتعلق بالوطن العربي عامة والجزائر خاصة.

ولما كانت الدراسة الحالية قد مست مسألة جد حساسة ألا وهي اختيار التخصص كأساس من أسس الحماية من عثرات المشوار الجامعي وتحقيق التميز والنجاح في المستقبل الدراسي والمهني، ارتأت الطالبة أن تعدّ دليلا إعلاميا خاصا باختيار التخصص لطالب سنة أولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية لجامعة الشهيد -حمه لخضر- بالوادي كمبادرة علمية لمساعدة الطالب على التكيف وتحقيق ما يسعى إليه في ضوء قدراته ورغباته وميوله واستعداداته.

والجدير بالذكر أن الدراسة الحالية مزيج بين الدراسات السابقة، ذلك أنها متشابهة معه من ناحية العينة، فكل من الدراسات السابقة والحالية تناولت الطالب الجامعي كمحور للدراسة، إلا أن الدراسة الحالية تميزت باستخدام المنهج التجريبي كون الهدف منها هو إعداد دليل للتخفيف من مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص، فكان لا بد من اتباع خطوات في تطبيق الدراسة للحصول على نتائج تحقق الغاية المرجوة منه.

وسواء تشابهت أو اختلفت نقاط الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة تبقى هذه الأخيرة بمثابة الزاد العلمي الذي مكن من الوصول إلى ما حُقّق خلال هذه الدراسة ولا غنى للدراسة الحالية عن أي دراسة سابقة سواء ذكرت أم لم تذكر لأن لها الفضل الأول والأخير في اختيار موضوع الدراسة الحالية.

الفصل الثاني:

التوجيه الجامعي و اختيار التخصص الدراسي

- تمهيد.....
- 4- مفهوم التوجيه.
- 5- خدمات التوجيه.
- 6- مفهوم التوجيه الجامعي.
- 7- أهداف التوجيه الجامعي.
- 8- مفهوم اختيار التخصص.
- 9- أهمية اختيار التخصص.
- 10- شروط اختيار التخصص.
- 11- مراحل اختيار التخصص.
- 12- صعوبات اختيار التخصص في إطار التوجيه الجامعي
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر التوجيه الجامعي من أهم الخدمات البسيكوبيداغوجية التي من المفروض أن تقوم به الجامعة الحديثة، بهدف إيجاد التلاؤم والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني والتربوي للطلبة والوصول بهم إلى أقصى غايات النمو من خلال مساعدتهم على بناء مشروعاتهم الجامعي والمهني وفقا لإمكاناتهم وقدراتهم العقلية والجسمية وميولاتهم التربوية بأسلوب يشبع حاجاتهم ويحقق تصورهم لذاتهم وتكيفهم مع مجتمعاتهم.

ومن خلال هذا الفصل سيسلط الضوء على مفهوم التوجيه بصفة عامة وعلى التوجيه الجامعي في الجزائر بصفة خاصة وذلك من خلال التطرق لأهم محطاته والمتمثلة في المفهوم والخدمات التي يقدمها إضافة إلى الأهداف المرجوة ضف إلى ذلك ضرورة اختيار التخصص المناسب لكل طالب وأهميته وشروط اختياره والمراحل الرئيسية له ختاماً إلى التطرق لأهم المشكلات أو الصعوبات التي تعترض هذا الجهاز الفعال والمهم في بلادنا.

1- مفهوم التوجيه:

التوجيه المدرسي أو التربوي اصطلاح شائع الاستخدام في ميدان التربية والتعليم بمختلف مراحلها، ونجد أن مصطلح التوجيه قد استخدم في الإنتاج العلمي والأكاديمي العربي منفرداً أو مقترناً مع مصطلح الإرشاد فنقول التوجيه والإرشاد.

وفي محاولة لتقريب مفهوم مصطلح التوجيه لأذهان الدارسين قدمت العديد من التعريفات لهذا المصطلح، من بينها: عريف الشناوي (1996، 14) الذي عرف التوجيه على أنه: "عملية تقوم على أساس احترام حق الفرد في اختيار طريقة وأسلوب حياته والمبدأ الأساسي فيها هو مساعدة الفرد لمساعدة نفسه وتهدف إلى تنمية الشعور بالمسؤولية في الأفراد كما تشتمل عملية التوجيه إعطاء المعلومات الدراسية الضرورية كأسماء المدارس وشروط القبول في الكليات الجامعية مما يسهل للطلاب اختيار التخصص أو المهنة التي يراها مناسبة لمستقبل حياته".

وعرفه كل من عبد الهادي والعزة (1999، 14): على أن القصد من كلمة التوجيه هو: "مجموعة الخدمات التربوية والنفسية والمهنية التي تقدم للفرد ليتمكن من التخطيط لمستقبل حياته وفقا لإمكاناته وقدراته العقلية والجسمية وميوله بأسلوب يشبع حاجاته ويحقق تصورات".

كما عرفه عبد الحفيظ (2002، 13) بأنه: "عبارة عن مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل وأيضا فهم المشكلات التي يعاني منها وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال ما لديه من إمكانيات ومهارات واستعدادات وقدرات، وكذلك مساعدته على تحديد أهدافه في ضوء إمكانياته الشخصية والبيئية، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الأهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي الأمر الذي يؤدي إلى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه ويمتعه بالصحة النفسية".

وعليه؛ ومن خلال تعريف الشناوي (1996، 14) نجد أن التوجيه عملية تقوم على أسس ومبادئ هي:

- ﴿ احترام حق الفرد في الاختيار بما يناسبه في مستقبل الحياة.
- ﴿ أن التوجيه هدفه تنمية الشعور بالمسؤولية في الفرد والاعتماد على الذات في حل مشكلاته الحياتية للوصول به إلى النمو والنضج السوي.
- ﴿ عملية التوجيه تضم الخدمات الإعلامية في شتى المجالات الدراسية التي يحتاج إليها الفرد المتعلم.

أما في التعريف الثاني فالتوجيه يتضمن كل الخدمات الخاصة بالجانب التربوي والنفسي والمهني التي يحتاج إليها الفرد والتي تمكنه من تخطيط مستقبل حياته في ضوء إمكانياته وقدراته العقلية والجسمية، لأجل إشباع حاجاته وتحقيق ذاته.

وجاء التعريف الثالث ليبين أن التوجيه هو مجموعة من الخدمات تقدم للفرد، وتتمثل أهمها في:

- ﴿ خدمات إعلامية: تقوم بتقديم المعلومات اللازمة و الضرورية حول تبصير الفرد بنقاط القوة والضعف في شخصيته وذلك لأجل زيادة فهمه لذاته، كذلك تهتم بتبصيره بإمكانياته الشخصية والبيئية لأجل تحديده لأهدافه في ضوء هذه الإمكانيات، ناهيك عن

المعلومات التي تتعلق بالأساليب والمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال إمكاناته واستعداداته وقدراته لأجل تحقيق تلك الأهداف.

« خدمات إرشادية علاجية وتهدف إلى: مساعدة الفرد على حل مشكلاته التي يعاني منها والوصول به إلى التوافق النفسي والاجتماعي والوصول به إلى الصحة النفسية وتحقيق الذات.

من خلال التعريفات السابقة الذكر يمكن القول أن التوجيه عملية تربوية مخططة وهادفة تقوم على أسس تقديم يد العون للفرد وذلك عن طريق تقديم جميع الخدمات التربوية والنفسية الضرورية التي تساعد على اكتشاف ذاته وتفهم مشكلاته والتعرف على إمكاناته وقدراته العقلية والجسمية وكل ما يرغب أو يميل إليه، وملائمة كل ذلك مع أهدافه القريبة والبعيدة لأجل الوصول به إلى الاختيار الصائب لنمط حياة مناسب مما يضمن له التوافق النفسي والاجتماعي وتحقيق الذات في الحياة.

2- خدمات التوجيه:

للتوجيه عدة خدمات تعتبر أساسية لاتخاذ القرار في حق المتعلم سواء كان توجيهها مدرسيا أو مهنيا ومن بينها ما يلي:

2-1 الخدمات التوجيهية الإعلامية: ويتمثل في الإعلام المدرسي لنشاط تربوي هادف يقوم على أساس تقديم المعلومات والمعارف الخاصة بكل ما يتعلق بالمسارات المدرسية والمهنية والتكوينية والتي يحتاج إليها الطالب من أجل تمكينه من التعرف على هذه المسارات لنظر في أي منها سيختارها ك تخصص دراسي أو مهني يمكنه الالتحاق به ويحدد بذلك مجال اختصاصه دراسة أو مهنة.

2-2 الخدمات التوجيهية: يحتاج بعض المتعلمين إلى مساعدة وتوجيه في المشكلات التي تعترض حياتهم الدراسية حتى ولو أفلحوا في اختيار البرنامج المناسب لهم، ومن هذه المشكلات مشكلات التوافق النفسي والاجتماعي في المحيط المدرسي، التي إن لم يتم الإصغاء لهؤلاء الطلاب ذوي المشكلات التوافقية، ويقدم لهم الإرشاد اللازم فإن هذا يدفع بهم إلى الانطواء أو التسرب أو التسبب، وبذلك يفقد المجتمع بعض أعضائه الذين كان بالإمكان أن يقدموا له خدمات مفيدة عوضا عن إهمالهم وتركهم غير فاعلين.

ومن هنا نشأت الحاجة إلى الخدمات التوجيهية التوافقية التي يقوم بها المرشد في المدرسة أو في المؤسسة التعليمية.

2-3 الخدمات التكيفية: يتطلب تقديمها من طرف الموجه وعليه أن يعرف المشكلات الشخصية والتطلعات الفردية لطلابه، وأن يعرف قدراتهم وإمكاناتهم ومقارنة ذلك بمحتويات مواد المنهج الدراسي ومدى مرونته مع تلك المتطلعات وملائمته لمستوى تلك القدرات والإمكانات لكي لا يحدث عدم تكيف أغلبهم مع محتوى مواد المناهج لذلك فإن الخدمات التوجيهية التكيفية تمثل مشاركة أخصائي التوجيه في عمل المناهج وتطويرها لتناسب مع تطلعات الطلاب وقدراتهم وذلك بتقديم اقتراحاته لأخصائي المناهج والقائمين على تطويرها بالمعلومات التي تسهم في تشكيل مواد دراسية من شأنها أن تخدم متطلبات الطلاب وقدراتهم. (رحيم، 2003، 22)

3- مفهوم التوجيه الجامعي:

يعتبر التوجيه الجامعي المرحلة الأخيرة والنهائية من المراحل التي ينظم فيها التوجيه في التربية والتعليم، وهو في الأساس توجيه مدرسي كعملية تربوية هادفة تساعد المدرسة على تحقيق أهدافها ويبدأ منذ مراحل ما قبل التعليم الجامعي، وبالتالي فهو عملية منظمة هدفها تصنيف الطلاب وفق أسس علمية يراعى فيها جميع خصائص المتعلم لتحقيق احتمال نجاحه في الدراسة الثانوية والمسارات الدراسية والمهنية التي تلي هذه المرحلة ومن هنا تبرز بوضوح أهمية العلاقة التكاملية بين التوجيه التربوي والمدرسي لمراحل ما قبل التعليم الجامعي والتوجيه الجامعي.

ولما كان التوجيه الجامعي في أصله هو توجيه تربوي كان لزاما عرض بعض التعريفات التي تناولت هذا المفهوم ومن بينها تعريف Kelly: "التوجيه التربوي هو وضع الأساس الذي يمكن بمقتضاه تحديد احتمال نجاح الطالب في دراسة من الدراسات أو مقرر من المقررات التي تدرس له" (يوسف وآخرون، 1981، 47).

وعرفه مرسى بأنه: " مساعدة الطلاب على اختيار نوع الدراسة الملائمة لهم والالتحاق بها والتوافق معها والتغلب على الصعوبات التي تعترضهم في أثناء دراستهم" (الزغبى، 2000).

كما عرفه زهران (2002) في قوله أنه: " عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراته وميوله وأهدافه، وأن يختار نوع الدراسة والمناهج الدراسية التي

تساعده في اكتشاف الإمكانيات التربوية فيما بعد المستوى التعليمي الحاضر ومساعدته في النجاح في برنامجه التربوي والمساعدة في تشخيص وعلاج المشكلات التربوية بما يحقق توافقه بصفة عامة".

ويعتبر بركات التوجيه التربوي بأنه: "مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل إمكانياته الذاتية من قدرات واستعدادات وميول وأن يستغل إمكانيات بيئته، فيحدد أهداف تتفق وإمكانياته من ناحية، وإمكانيات هذه البيئة من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبئته، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل فيتمكن بذلك من حل مشاكله حلا علميا يؤدي به إلى التكيف مع نفسه ومجتمعه" (يوسف وآخرون، 2002، 87)

أما Heller فعرفه على أنه: "المساعدة المقدمة لطلبة المدارس للتوجيه المناسب واتخاذ القرار حول تحقيق الأهداف التعليمية التي يطمحون إليها" (الخطيب، 2007).
في حين أن Bernar et Fumer فيؤكد أن التوجيه التربوي: "يشمل جميع الخدمات التي تقدم للطلبة ضمن برنامج متكامل، يتضمن خدمات كثيرة مثل الإرشاد النفسي، إجراء الاختبارات والنشاطات الجماعية ومتابعة النشاطات العامة وإجراء البحوث والقيام بعمليات التقييم، كما يعرفانه بأنه جميع النشاطات التي تساعد الفرد في تحقيق ذاته. (الخطيب، 2007)

وهذا التعريف يكشف مدى العمق النفسي و التربوي الذي يحدثه التوجيه التربوي كون خدماته تقدم في برنامج متكامل يجعل الطالب يصل في النهاية إلى تحقيق التكيف مع نفسه.

أما جليل وديع شكور فعرفه بقوله: " هو إرشاد الفرد في دراسته وفق مبادئ عملية تهدف إلى كشف مدى قدراته واستعداداته ونوع ميوله ورغباته، وبالتالي تحديد أولية المجالات الممكن اتباعها" (زروقي، 2008، 15)

وهذا ما ذهب إليه أبو الخطيب في تعريفه حيث أكد على أنه: " عملية وضع الفرد في نوع الدراسة أو المهنة التي تلائمه حتى يتوفر له القدر الكافي من التوافق الشخصي والاجتماعي ويؤدي به إلى زيادة الرضا عن العمل الدراسي أو المهني من ناحية وإلى رفع مستوى الكفاية من ناحية أخرى" (تميجات، 2008، 17)

وجاء تعريف خرشي كمال ليؤكد على أن: "التوجيه الجامعي عملية مشتقة من كيان اجتماعي وثقافي معين، هذه العملية ترمز إلى وضع أمام الطالب الإمكانيات التي تحتوي عليها الجامعة، وذلك حسب قدراته النفسية والعملية ودوافعه، كما أن التوجيه الجامعي يرمز إلى الاختيار الأول الذي يمكن الطالب من اقتحام حياة مهنية مرتقبة". (بن فليس، 78، 2014)

ومن كل هذه التعريفات التي سبق ذكرها يتضح أن التوجيه الجامعي هو عبارة عن مجموعة من الخدمات يقدمها موجه متخصص للطالب الجامعي قصد مساعدته للتعرف على قدراته وميوله ورغباته واستثمارها في مشواره الجامعي والمهني مستقبلا وذلك لتحقيق التوافق ووضع الفرد المناسب في المكان المناسب.

4- أهداف التوجيه الجامعي:

للتوجيه الجامعي عدة أهداف منها ما ذكر ومنها ما لم يذكر بعد، لا شيء إلا لكون هذا الجهاز مازال مهمشا نوعا ما من قبل المسؤولين عنه وخاصة في الوطن العربي وعلى وجه التحديد في الجزائر وعلى العموم من بين أهم أهدافه هو ما حدده Georg et Cristiani سنة 1990 حيث حددا خمسة أهداف للتوجيه الجامعي وهي:

- سهولة التغيير في سلوك الفرد.
- تحسين العلاقات الاجتماعية والشخصية.
- زيادة الفعالية الاجتماعية وقدرة الفرد على التغلب على المشكلات.
- تعلم عمليات اتخاذ القرار.
- تحسين الإمكانيات الذاتية وإثراء نمو الذات. (الخطيب، 2007).
- وأضاف Shmidt سنة (2003) أن من أهداف التوجيه الجامعي في مجال التربية والتعليم ما يلي:

- تحسين التخطيط التربوي.
- زيادة الفرص التعليمية.
- تقوية التحصيل الدراسي

وهناك مجموعة من الأهداف الأخرى كلها تصب في جهاز التوجيه الجامعي وعلى رأسها:

- تحقيق الذات: والذي لا يمكن الوصول إليه إلا بعدا يشبع الفرد حاجاته المختلفة (الطعام الشراب،...) فبعد هذا الإشباع يبدأ الفرد في تكوين هوية ناتجة عن ذاته ويرغب في تحقيق مكانة اجتماعية ومهنية، تحقق له سعادته وقيمه.

- تحقيق الصحة النفسية: يهدف التوجيه الجامعي إلى تحرير الفرد من مخاوفه، ومن قلقه وتوتره ومن الإحباط و الفشل و من الكبت والاكتئاب والحزن التي قد يتعرض لها خلال مراحل نموه الحرجة بسبب تعامله مع البيئة التي يعيش فيها والتوجيه يساعد الفرد على حل مشكلاته وذلك بالتعرف على أسباب وطرق الوقاية منها وإزالة تلك الأسباب والسيطرة عليها إذا حدثت مستقبلا. (عطوي، 12، 2004)

- تحسين العملية التربوية: ويشمل عدة نقاط أهمها:
«إثارة دافعية الطلاب نحو الدراسة واستخدام أساليب التعزيز وتطوير خبرات الطلاب اتجاه دروسهم.

«مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب، وتوجيه كل منهم وفق قدراته واستعداداته.
«إثراء الجانب المعرفي لدى الطلاب بالمعلومات الأكاديمية والمهنية والاجتماعية التي تساهم في تحقيق توافقهم النفسي وصحتهم النفسية.

«توجيه وإرشاد الطلاب إلى طرق الدراسة الصحيحة وذلك لتحصيل علامات مرتفعة تؤهلهم للالتحاق بالمعاهد والكليات في المستقبل.

«مساعدة الطالب على التكيف مع نفسه وأسرته ورفاقه ومجتمعه.
«مساعدة الطالب على التغلب على مشكلات النمو العادي الانفعالية والاجتماعية. (سهل، 2009، 33)

- ترقية المهارات الاجتماعية: إن تحسين العلاقات بين الأفراد داخل المجتمع المدرسي يعد مطلبا لتحسين العملية التعليمية وهذا بدوره يتطلب تنمية قدرات الطلاب على تفهم الآخرين والتعاطف معهم. (حمري، 2012، 88)

وهذا يأتي عن طريق تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطلاب وتنمية قدراتهم على إدارة العلاقات والتفاعلات مع الآخرين مما يعزز القدرات القيادية ويقوي مشاعر الانتماء للجماعة.

ومن خلال ما سبق يمكننا القول أن التوجيه الجامعي يسعى إلى تحقيق أهداف عديدة في حياة الطالب، ولعلّ أن الهدف الأسمى له هو تحقيق الاستثمار الأمثل في العنصر الشبابي باعتبار الطالب ثروة الأمة المستقبلية عن طريق تنمية القدرات الفردية والميول الخاصة بالطالب وتهيئة الاندماج في حياة الاجتماعية كون التوجيه عملية تربوية ترمي إلى متابعة الطالب ومساعدته على إيجاد السبل الكفيلة ببناء مستقبله وتحقيق الرضا النفسي والاجتماعي لديه.

5- مفهوم اختيار التخصص:

إن عملية اختيار التخصص لها أثر كبير في شخصية الطالب وفي حياته الحاضرة والمقبلة، فهي عملية مصيرية حاسمة تحدّد مستقبله وترسم له معالم النجاح أو الفشل في الحياة.

ولما كان لعملية الاختيار القدر الكافي من الأهمية فقد تعددت المفاهيم الخاصة باختيار التخصص الدراسي والتي من أهمها ما يلي:

« تعريف توفيق سليمان (1995): "إصدار حكم معين عما يجب أن يفعله الفرد في موقف ما بعد التحقق من البدائل المختلفة التي يمكن اتباعها".

« تعريف الأعرجي (1996): "هو عملية تحديد الهدف وتحديد وسيلة لتحقيق ذلك الهدف ضمن معطيات بيئية معينة انطلاقاً من النزعة العقلانية لدى الإنسان متخذ القرار".

(صهيب وغانم، 2011)

« تعريف حبيب (1997): "هو عملية تتم بعد تفكير ودراسة، والتفكير هو عملية عقلية تتعلق بحقائق وبدائل لذلك فإن أساس عملية الاختيار هو وجود ما يعرف بالبدائل، فإن لم يكن هناك بدائل انعدم وجود جال للاختيار ومن ثم لا تكون الحاجة إليه بسبب وجود حل واحد فقط للمشكلة موضوع التفكير" (سلطان، 2010، 38)

«تعريف ياغي(1998):"هو اختيار لأحد البدائل المتوفرة للوصول إلى هدف أو معالجة مشكلة".(رافع و عماد،2009، 314)

«تعريف نصر الله(2000):" هو عمل فكري وموضوعي يسعى لاختيار البديل الأمثل من بين البدائل المتاحة (بديلين على الأقل) وفي ظل ظروف معينة (داخلية أو خارجية) وعن طريق المفاضلة".(صهيب وغانم، 2011)

ومن خلال عرض هذه التعاريف يتضح جليا أنها تتفق كلها على أن الاختيار يؤدي إلى تحقيق هدف معين لدى الفرد وهذا الهدف قد يكون موقف محير أو مشكلة اعتراضية وهو بذلك عملية عقلية واعية تقوم على معطيات تهدف إلى انتقاء أفضل بديل من بين مجموعة البدائل المتوفرة قصد الوصول لهدف معين في وقت محدد.

6- أهمية اختيار التخصص:

تكمن أهمية اختيار التخصص في إشباع الفرد لجملة من الحاجات النفسية والاجتماعية والاقتصادية تتمثل في:

6-1 الحاجات النفسية: وتتمثل هذه الأخرى في:

تحقيق الهوية، تقدير الذات، الإحساس بالنظام والترتيب، الشعور بالرضا، الإحساس بالكفاءة، الالتزام، الإحساس بالإنجاز، الإحساس بالقيمة والمتعة، الإحساس بمعنى الحياة.

6-2 الحاجات الاجتماعية: وتتمثل في:

الشعور بالمسؤولية، الإحساس بالقيمة الاجتماعية، تلبية حاجات الآخرين، فرصة للتنافس، بناء المجتمع، فرصة لإقامة علاقات إنسانية.

6-3 الحاجات الاقتصادية: وتتمثل في:

تبادل الخدمات، توفير مستلزمات الرفاهية، زيادة الكفاءة، استغلال أوقات الفراغ.
(الداهري،2004، 65)

7- شروط اختيار التخصص:

حتى يكون اختيار التخصص موقفا لا بد من توفر شروط عدة أهمها:

7-1 **الاستقلالية:** إن اختيار نوع الدراسة المناسب هو اختيار يتعلق بحياة الطالب، لذا يجب أن يعتمد على نفسه أثناء عملية الاختيار، فمن الطبيعي أن يسأل الوالدين عن أيهما أفضل وأن يستفيد من آرائهم، لكن في النهاية يجب أن يبني الاختيار على أساس منطقي ومعقول أي تتاح فيه للطالب حرية الاختيار وتقرير مصيره.

7-2 **المرونة:** وتعني البحث عن فرصة للدراسة في المجال الذي يقع عليه اختيارنا أو نود الولوج إليه وقد يكون على الطالب هنا أن يضع مجموعة من البدائل أو الاختيارات بدلا من أن يضع اختيار واحد، ويمكننا أن نرتب هذه الخيارات حسب الأولوية بالنسبة إلينا حيث أن المجالات الدراسية تقع ضمن مجموعات قد يشعر الطالب بأنها تتقارب فيما بينها. (الداهري، 2004، 75)

7-3 **الاستناد إلى بيانات واقعية:** تتطلب عملية الاختيار توفر معلومات كافية وجيدة حول طبيعة الموضوعات التي يريد الطالب اختيارها والمهن التي تتيحها دراسة مثل هذه التخصصات مع توضيح لكيفية ارتباطها بالحياة وما تتطلبه من قدرات وإمكانيات. (منذر، 2005، 207)

7-4 **وعي الطالب بقدراته وإمكاناته:** وتتمثل في معرفة الطالب لنواحي القوة والضعف عنده وقوة تحمله وألوان النشاط التي يفضلها عن غيرها (سعيد وعزت ، 168) فتقييم الفرد لخصائصه الشخصية من ميول ومهارات وقيم تعد شرطا أساسيا قبل الاختيار بل في أغلب الأحيان هي التي تحدد للفرد ما يختار. (منذر، 2005، 207)

من خلال التطرق لأهم شروط اختيار التخصص اتضح أنه لا يمكن لعملية الاختيار أن تنجح إذا لم تتوفر على شرط من الشروط السالفة الذكر لأن كل واحد منها مكل للآخر ولا غنى عنهم في الوصول إلى قرار مناسب بشأن اختيار التخصص ولهذا كان لزاما على الطالب أن يتحصل على قدر كاف من المعلومات عن ذاته أولا ثم عن مجالات التخصص ثانيا، وهذا كله لن يتوفر لديه وحده بل يساهم في ذلك مساندة الأهل وذوي الاختصاص والأصدقاء طلبا لما لديهم من معلومات وليس لإسناد مهمة الاختيار لهم.

8- مراحل اختيار التخصص:

اتفق الدارسون على جوهر عملية الاختيار (اختيار التخصص)، إلا أنهم اختلفوا في عدد المراحل التي تتكون منها هذه العملية، فالاختلاف في هذا الموضوع اختلاف شكلي فقط.

أشار كل من سيمون وياغي (1957) أن عملية الاختيار تضم ثلاثة مراحل، في حين يضيف (المنصور، 2000) أن تلك المراحل تتفرع عنها خطوات، أما (Singh2000) يرى أنها تتكون من ثمانية مراحل، والمؤكد هنا أن الاختلاف في هذا الموضوع هو اختلاف شكلي لا أكثر، كما أن هذه المراحل تربطها علاقة ديناميكية، إذ يمكن لها أن تعاود الظهور مرة أخرى في المراحل المتقدمة أو اللاحقة، لذا نستطيع القول بأنها مراحل متفاعلة مع بعضها، ويصور بعض الكتاب وعلى رأسهم Robberts (1984) العلاقة بين مراحل الاختيار (اختيار التخصص) بأنها علاقة دائرية وفيما يلي عرض لأهم هذه المراحل:

8-1 التعرف على المشكلة: تبدأ بالإحساس بالمشكلة والشعور بوجود نقص يحتاج إلى إكمال أو خطأ يحتاج إلى إصلاح أو مهمة تحتاج إلى إنجاز أو هدف يحتاج إلى تحقيق ويمكن أن تكون صعوبات أو معوقات تحول بين الفرد وتحقيق أهدافه وهي الفرق بين الوضع الحالي والوضع الهدف، فقد تكون هذه المشكلات شخصية تتعلق ببعض جوانب حياة الفرد سواء كانت طموحات يسعى إلى تحقيقها كاختيار التخصص الدراسي المناسب أو حاجات لمن حوله يسعى إلى إشباعها.

8-2 تحديد المشكلة: تأتي مرحلة تحديد المشكلة بعد مرحلة التعرف عليها، وتحديد المشكلة يعني توضيحها وتحليلها وتبيان أبعادها أو مكوناتها الأساسية، ويتضمن توضيح أهميتها وقوتها و يسهم تحديد المشكلة بوضوح في التوصل إلى حلها.

8-3 تحديد الأهداف: الأهداف هي الغايات التي يسعى الفرد للوصول إليها، ويعد تحديد الأهداف أمراً في غاية الأهمية لأنه يعد مؤشراً قوياً على طريقة الحل الملائمة، فيساعد على اختيار المساق السلوكي الملائم، كما أنه المحك الذي يستخدم في الحكم على مدى ملائمة الخيار ونجاحه.

8-4 جمع البيانات: تطلب عملية الاختيار الحصول على بيانات ملائمة تتصف بالدقة والثبات، ويعد توفر هذه البيانات أحد أهم مدخلاتها، ولا تقتصر أهميتها على تحديد

المشكلة وبلورة أهدافها بل تتعداه إلى تقوية البدائل ويترتب عليه كل بديل من مكاسب وآثار وتحديد احتمالات نجاح هذه البدائل، وبيان متطلبات هذا النجاح والعقبات التي تعترضه وعندما يكون الخيار هاما وليس روتينيا فقد يستخدم الفرد طرقا عدة لجمع المعلومات منها الملاحظة والسجلات والنشرات والدوريات والتقارير والكتب والمراجع والمقابلات والاستشارات وقواعد البيانات وأحاديث الناس وآرائهم. (رافع وعماد، 2009، 223)

5-8 تطوير البدائل إلى مسارات سلوكية: البدائل هي الحلول التي يتوقع أنها تؤدي إلى تحقيق الهدف، ويستحسن أن يتم الوصول إلى أكبر عدد ممكن منها، أيضا كلما زاد عدد البدائل زاد احتمال الوصول إلى البديل المناسب، فقد تكون البدائل أو المسارات السلوكية التي تشكل بدائل في موقف ما غير واضحة أو ظاهرة عندها يجب على الفرد أن يطورها من خلال خبرته أو باستشارة المختصين أو من خلال البحث والاستقصاء، كما يمكن الاستعانة بالمعلومات التي جمعها.

6-8 تقويم البدائل: تهدف عملية الاختيار إلى انتقاء أحد البدائل الذي يحقق أكبر قدر ممكن من المنفعة وأقل قدر من الضرر، إذن البدائل المقترحة والتي يتم التوصل إليها ليست جميعها مناسبة أو بنفس درجة الجودة، وعلى الفرد أن يضع وزنا يحدد أهمية كل واحد من الآثار التي ستنتج عن كل بديل، أي أن عليه أن يجري عملية تقويم لهذه البدائل ليصبح قادرا على اختيار الأنسب منها، ولا بد أن يتم إجراء تقويم شامل لجميع الخيارات من حيث تحديد ما يكتنف اختيار البديل من مخاطر، والفعالية في الوصول إلى الهدف وتوفر الإمكانيات وما يعترض الخيار من عقبات، وبشكل عام يجب أن نأخذ بعين الاعتبار جميع العوامل الكمية والنوعية قبل أن تتم عملية الاختيار، ويمكن أن تتم عملية تقويم كل بديل من خلال مقارنته بجميع البدائل الأخرى أو من خلال مقارنته بالأهداف المرسومة كما أن النشاط في هذه المرحلة هو نشاط توقعي لأن إيجابيات البدائل وسلبياتها لا تتحقق إلا في المراحل اللاحقة.

7-8 اختيار البديل المناسب: يتم في هذه المرحلة استبعاد عدد كبير من البدائل من خلال عملية تدقيق وتقويم، على أن يقوم الفرد باختيار البديل الأنسب معتمدا على الخبرة والمهارة والحكم السليم، وتشكل عوامل وضوح نواتج البديل الذي يتم اختياره وكونه

مقبولا وعمليا وبسيطا أساس هاما في الاختيار كما أن النظام القيمي والدافعي يسهم في عملية الاختيار وكذلك الأمر بالنسبة لقوانين المجتمع وعاداته وتقاليده وثقافته.

8-8 تنفيذ وتقويم الخيار: وهي المرحلة الأخيرة من مراحل عملية الاختيار (اختيار التخصص)، وهي ثمرة كل هذه العملية التي نراها طويلة لكن في الحقيقة هي أقصر من ذلك بكثير، إذ لا قيمة للخيار ما لم يتم تنفيذه، كما أن عدم التنفيذ يجعل الوقت والجهد اللذان كرسا فيه يضيعان سدى وتبقى الفائدة من تنفيذه ناقصة إذا لم يتم متابعته وتقييم آثاره وتحديد درجة نجاحه، فلا بد من أن تتم مراقبة النتائج ورصد التغيرات التي أحدثتها التنفيذ. (رافع و عماد، 2009، 226)

9- صعوبات اختيار التخصص في إطار التوجيه الجامعي:

هناك عدة صعوبات لعملية التوجيه الجامعي في اختيار التخصص وأحيانا تكون معيقة لسيرها السير الحسن، وفي هذا الصدد صنف السلمي (1970) الصعوبات أو العوامل المؤثرة في السير الحسن لهذه العملية إلى ثلاث فئات رئيسية وهي كالتالي:

- ◀ عوامل متعلقة بالفرد وخصائصه العقلية وجوانب شخصيته النفسية وخبراته.
- ◀ عوامل اجتماعية والتي تخص البيئة الاجتماعية.
- ◀ عوامل ثقافية والتي تتضمن العادات والتقاليد الاجتماعية ومنظومة القيم السائدة والمعايير التي تنظم علاقات الأفراد.

ويرى المنصور (2000) أن اختيار التخصص يتأثر بالعوامل التالية:

9-1 عوامل خاصة بالفرد: وتتعلق بالعوامل النفسية مثل الدافعية والأهداف ومستوى الطموح والبواعث والنظام القيمي لدى الفرد واتجاهاته وميوله وقدراته العقلية والكفاءات والخبرات التي يملكها الفرد، كما تتمثل في مجال الشخصية مثل أسلوب الفرد المعرفي وطرقته في معالجة المعلومات وتفسيرها وتحليلها وتصنيفها والاستفادة منها كما أن الصحة النفسية للفرد تعد عاملا مؤثرا وهاما في قراراته، إذ يميل الفرد الذي يعاني من سوء التكيف النفسي إلى اختيار البدائل التي يشوبها النقص والتردد أو الخطأ والخل.

وقد أضاف ستيرنبرغ (1994) إلى أن الثقة الزائدة والتي تقوم على تقدير الفرد الزائد لقدراته ومهاراته تشكل عاملا جد مؤثر على عملية الاختيار الدراسي والتي قد تؤدي بالفرد إلى الاختيار الخاطئ. (سليم، 2009، 211)

9-2 عوامل خاصة بالبيئة: وتتمثل في نظام الحوافز والمكافآت والعقوبات التي تقدمه كما تشمل الإمكانيات والمستلزمات التي توفرها، وتعد عوامل البيئة الاجتماعية ذات تأثير كبير في عملية الاختيار، فقد تكون عاملا مسهلا ومساعدة وقد تكون حائلا دون ما يريد الفرد وكذلك الأمر بالنسبة للظروف الاقتصادية وغيرها من الظروف البيئية كما تتجلى أهمية البيئة فيما توفره من قواعد ومصادر معلوماتية يسهل الوصول إليها.

9-3 طبيعة الاختيار: عندما يتعلق الاختيار بالمستقبل ويكون غير محدد الملامح يصعب على الفرد أن يحكم ما إذا كانت الآثار المترتبة عليه نافعة أو ضارة، كما أنه قد يتأثر بدرجة أهميته فكلما كان هاما مثل اختيار التخصص أو المهنة كلما تطلب جهد أكبر في جمع المعلومات وتصنيفها وتبويبها ومعالجتها والمفاضلة بين البدائل، أما إذا كان بسيطا ولا يترك آثار هامة على مستقبل الفرد وحياته فإنه لا يتطلب الكثير من التفكير والجهد، وفي هذا السياق أضاف مطاوع (1983) إلى هذه العوامل الإطار الزمني الذي يحدث فيه الاختيار، حيث يشكل عنصر الزمن عاملا أساسيا في بلورة الاختيار، فإذا أتيح للفرد وقتا كافيا استطاع أن يجمع بيانات كافية من مصادر عديدة وأن يقارن بين البدائل ليختار البديل الأنسب، إما إذا كان تحت ضغط الزمن فإنه سيكون دون أهداف واضحة أو معلومات كافية أو معالجات عميقة. (رافع وعماد، 2009، 320)

واستناد لما سبق يمكن أن نفصل الصعوبات المؤثرة على اختيار التخصص كما يلي:

«تأثير الوالدين: في كثير من الأحيان يكون اختيار الأسرة لتخصص ابنها قائما على رغبتها في تحقيق حلم قديم للأب أو للأم، أو يكون قائما على إصرار الأب على تبني الابن مهنته ليواصل الحفاظ عليها والتقدم بها وغير ذلك من الاعتبارات على أساس أن مستقبل الأبناء لا بد أن يرسمه ويخطط له الآباء. (صفوت، 228)

«تأثير الأقران: قد يدخل الطالب في دراسة تخصص معين لمجرد أنه رأى زملاءه يدخلونه وينجحون فيه وينسى ما بين الناس من فروق فردية تجعل ما يناسب فرد لا يناسب غيره. (سعيد وجودت، 2004، 167)

فالبينة المحيطة بالطالب من أولياء وأصدقاء وأقارب هؤلاء جميعا يمكن أن يكونوا مصدر صعوبة بشأن اختيار الطالب للتخصص الدراسي. (الداهري، 2004، 88)

«نقص القدرة على الاستكشاف والتحكم في المعلومات: حيث أن نقص المعلومات عن مستقبل الدراسة يجعل الطالب في موقف الحيرة وتلعب التوقعات دورها في تحديد نوع الدراسة التي ستكون في المستقبل والتي ستكون وسيلة الطالب في كسب عيشه واستقرار حياته وما حظها من الدراسات الأخرى في مجتمع تتغير ظروفه مساهمة لتطور الحياة المستمر. (مفيد وزيدان، 2007، 233)

فعدم القدرة على الاستكشاف ونقص المعلومات الحديثة والكافية حول ما يتوفر من تخصصات ومهن في المجتمع وما يحتاجه الطالب للسنوات القادمة يولد لديه عدم القدرة على اختيار البديل المناسب وفي الوقت المناسب، ويظهر هذا التأثير على عملية الاختيار الدراسي بدء من المرحلة المتوسطة إلى الثانوية ويستمر للمراحل القادمة. (الداهري، 2004، 88)

«واقعية الاختيار: فقد يكون بعض الطلاب غير واقعيين في اختياراتهم الدراسية كأن يفضل الطالب تخصص ما يتطلب مستوى أعلى مما لديه من القدرات والاستعدادات والإمكانيات المتواضعة.

«التخطيط الجنسي: تلعب التقاليد السائدة في المجتمعات دورها في دخول بعض التخصصات خاصة من جانب الإناث، وما يترتب عن هذه التخصصات من مهن مستقبلية قد يجعلها المجتمع حكرا على أحد الجنسين فقط.

«الاهتمام بالمكانة والنجاح: قد يكون تفضيل تخصص دون الآخر نتيجة لمكانته وقد يكون السبب في النقيض الذي يناله الشخص إذا درسه.

«الفرص الممكنة: تلعب سهولة أو صعوبة الحصول على العمل والاستمرارية فيه وما يعود به من مردود مادي عامل جد مؤثر في اختيار التخصص الدراسي للطالب كما أن الخطط التعليمية والمهنية تتأثر بالفرص السانحة للتدريب أو الوظيفة الممكنة والتي تتحكم فيها الظروف الاقتصادية العامة للدولة فتؤثر بدورها في فرص التوظيف مما يدفع بالأفراد إلى اختيار تخصصات لا تتناسب رغباتهم بغض النظر عن شروط ومواصفات تلك الأعمال فيبقى الهم الوحيد هو الحصول على عمل. (الداهري، 2004، 59)

ولهذا نجد أن أغلب الدول المتقدمة تقوم بتزويد الطلاب الدارسين بقوائم المهن المستقبلية وهذا بناء على حاجة هذه الدول لنوع التخصصات الدراسية، أو ما يعرف بترشيد التعليم الذي يساعد الطلبة على اختيار التخصصات التي يرون فيها المهن التي يطمحون إليها مستقبلاً. (مفيد وزيدان، 2007، 233)

وهناك صعوبات أخرى تعترض السير الحسن لفعالية التوجيه الجامعي واختيار التخصص تكمن في الموجه أو هيئة التوجيه في حد ذاتها، ففي دراسة قدمت إلى المؤتمر العلمي لكلية التربية بجامعة البحرين بعنوان "النموذج العربي للإرشاد الأكاديمي: خصائصه مشكلاته مقترحاته وتطويره" توصل شكري سيد أحمد إلى إحصاء جملة من المشكلات أو الصعوبات في هذا المجال التي من أهمها :

◀ غموض أهداف وفلسفات الإرشاد الأكاديمي.

◀ الاعتماد على أعضاء هيئة التدريس كمصدر وحيد للقيام بالإرشاد.

◀ عدم وجود نظم لاختيار المرشدين الأكاديميين الراغبين في القيام بهذه المهمة.

◀ عدم تلقي المرشدين الأكاديميين تدريباً كافياً على العمل الإرشادي، مما يترتب عليه الفهم الخاطئ من جانب المرشد الأكاديمي للعملية الإرشادية واعتبارها مجرد اعتماد لتسجيل الطالب في بعض المساقات.

◀ غموض سلطات ومسؤوليات المرشدين الأكاديميين، مما يؤدي إلى إضعاف فاعلية الإرشاد وتداخل التخصصات.

◀ عدم وجود نظام حوافز لإثابة المرشدين الأكاديميين للاعتقاد الخاطئ والسائد بأن عملية الإرشاد عملية مؤقتة وغير مستمرة.

◀ عدم وجود نظام لتقويم أداء المرشدين الأكاديميين، مما يجعل البعض لا يعطي للعملية الإرشادية الاهتمام والجدية الكافية، ربما لأنهم يعتبرون أن ذلك جهداً إضافياً عليهم.

◀ عدم خضوع أنظمة وبرامج الإرشاد للتقويم والمراجعة بصفة دورية، حتى يمكن تطويرها ومعالجة ما بها من سلبيات.

◀ قلة البحوث التي تدرس مدى فاعلية برامج الإرشاد الأكاديمي المعمول بها حتى يتم ذلك في إطار مبادرات فردية من بعض الباحثين، أما اهتمام الجهات المسؤولة فهو أمر يكاد يكون محدوداً للغاية، وربما يرجع ذلك إلى حساسية الأمر بالنسبة لهم.

(شويخي، 2012، 45)

خلاصة الفصل:

تطرقنا في فصلنا هذا إلى مفهوم التوجيه بمعناه العام وذكرنا مختلف التعريفات التي أسهمت فيه وخلصنا إلى أن التوجيه الجامعي هو عبارة عن مجموعة من الخطوات العلمية والمقننة، يقدمها شخص متخصص ومؤهل ذو خبرة وكفاءة عالية لمساعدة الطالب الجامعي بغية تعريفه بمختلف المراحل التي عليه اجتيازها وكذلك تقريب وتوضيح صورة الحياة الجامعية وهذا كله للوصول به إلى فهم نفسه وفهم ما هو مقبل عليه لتسخير قدراته ومواهبه في قالبها الصحيح الخاص بها لتحقيق التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بعدها تطرقنا إلى خدمات التوجيه وصولاً إلى الأهداف التي يسعى إليها التوجيه الجامعي سواء الفردية منها والتمثلة في تحقيق التوافق لدى الطالب، أو الجماعية كتحسين عملية التوجيه الجامعي في بيئته الخصبية، بعدها انتقلنا من التوجيه الجامعي إلى مفهوم اختيار التخصص وما يركز عليه من أهمية وشروط ومراحل لا بد للطالب أن يمر بها للاختيار الأمثل لخصصه وما لمسناه في هذا الشأن أن الجامعة الجزائرية ما زالت بعيدة عن تحقيق المساهمة الفعالة في تحسين وتطوير الفعل التربوي بها، إذ يكاد التوجيه الجامعي في اختيار التخصص ينعدم فيها وللأسف حيث أننا لا نملك موجهاً واحداً في أي جامعة من جامعاتنا يملك منصبا فعليا يقوم بعملية التوجيه الجامعي بمفهومه العميق والصحيح والذي نسعى من خلاله بمساعدة الطالب على حل مشاكله الشخصية والدراسية، وخلصنا في الأخير إلى أهم الصعوبات والعوائق التي تقف حاجزا في وجه هذا الجهاز والتي لا بد من وجود حلول لها للتمكن من مسايرة النهضة والحصول على طاقات بشرية رائدة في ميدان العلم والمعرفة.

الفصل الثالث:

الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص

- تمهيد.

1- مفهوم الضغط النفسي.

2- أنواع الضغوط النفسية وآثارها.

3- المصادر الضاغطة لاختيار التخصص.

4- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- خلاصة.

- تمهيد:

تمثل الضغوط التي يتعرض لها الإنسان ظاهرة جديرة بالاهتمام والدراسة والبحث وذلك بالنظر للآثار النفسية الوخيمة المترتبة عنها، والتي تؤثر في مختلف جوانب حياة الإنسان ومستويات أدائه واستقراره النفسي.

لذلك أصبحت الضغوط النفسية موضوع بحث للعديد من المهتمين في هذا المجال وكون الحياة تتغير ومن منطلق إدراك طبيعة العصر الحالي الذي يتسم بالقلق والصراع أصبح الإنسان يعيش هذه الضغوطات في الأسرة، والشارع ومكان العمل والدراسة... ورغم تعدد مصادر الضغوط النفسية إلا أن الدراسة تظل أحد أهم مصادره وخاصة أنها تركز على اختيارات عديدة وجوهرية تتحكم بالدرجة الأولى في حياة الفرد المستقبلية على الصعيد العلمي والعملية ومن هذا المنطلق يأتي هذا الفصل ليسلط الضوء على أهم العناصر التي ستقدم خلاله وعلى رأسها مفهوم الضغط النفسي وذلك بالمحاولة إلى الرجوع إلى أصل المصطلح، أنواع الضغوط النفسية وآثارها وهذا باعتبار الفرد وحدة نفسية اجتماعية جسمية متكاملة، إلى أهم المصادر الضاغطة لاختيار التخصص وختاماً بتقديم مجموعة من الاستراتيجيات المستعملة لمواجهة الضغوط النفسية.

1- مفهوم الضغط النفسي:

لقد أصبحت كلمة الضغط من الكلمات المتداولة، ويعتبر مفهوم الضغط مشكلة اصطلاحية نظراً لتعدد المعاني التي قد يحملها فكلمات: الضغط، الإنهاك، التوتر، الإحباط، الاحتراق النفسي كلها كلمات يحل بعضها محل الآخر لذلك اختلفت التعاريف من قبل الباحثين والكتاب في هذا المجال فليس هناك تعريف دقيق ومحدد لهذا المفهوم ويرجع ذلك أساساً إلى ارتباط كلمة الضغط بكثير من العلوم الأخرى. (عسكر، 2005، 91)

لذلك تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر تعقيداً، فحسب (باركنس وكولمان 1995) أن السبب في ذلك يعود إلى أن مصطلح الضغط عبارة عن تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه لذلك ما يزال يكتنفه قدر كبير من الغموض. (مرشدي، 2008، 15)

ولقد عرف Selye (1980) الضغط النفسي بأنه: "استجابة غير محدّدة نحو أي مطلب يفرض على الفرد" (عريبات و خرابشة، 2007)

كما عرفه آتكسون وآخريين (1990) على أنه: "حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركون على أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي، ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث" (جمعة، 2001، 259)

ويعتبر هذا التعريف من التعاريف التي تحاول الجمع بين أكثر من جانب من جوانب الضغط النفسي وقدم هذا التعريف للباحثين السابقين بعنوان: (مقدمة في علم النفس) ويركز في طياته على مثيرات الضغط واستجابات الشخص والتفاعل الذي يتم بينهما على أن عملية الإدراك وطبيعة الشخصية والتداخل الذي يتم بينهما صعب معرفته.

كما أعطت (دسوقي، 1996، 46) تعريفا للضغوط النفسية بأنها: "مجموعة التراكبات النفسية والبيئية والوراثية، والمواقف الشخصية للأزمات، والتوترات، والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد، وتختلف من حيث شدتها، كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل إنها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها وتترك آثار سيئة في الفرد".

ويرى (السرطاوي والشخص، 1998، 09) أن الضغط النفسي: "تلك القوة التي تؤثر في الفرد تأثيرا كبيرا فتسفر عن تأثيره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل: التوتر والصراع، والقلق، والضيق، حدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق"

في حين يرى (Ferreri) أن الضغط عبارة عن علاقة الفرد بمحيطه و يمثل رد فعل تجاه تهديد، وهو تفاعل بين الموقف المهدد ورد فعل الفرد كما أشار إليه 'سيلي' وهناك ضغط عادي بحيث تكون الاستجابة مناسبة، ويكون لدى الفرد أساليب المقاومة تسمح له بالتكيف لكن في الضغط المرضي لا يستطيع الفرد تحقيق التكيف، ويؤدي ذلك إلى اضطرابات نفسية جسمية مزمنة ومستمرة. (شارف، 2011، 30)

وهذا ما أكده S.D.Spielberger على أن: "الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي". (عثمان، 2001، 100)

وعرفه كل من kreinkner et kiniki (2001) بقولهما: الضغوط النفسية عبارة عن استجابة تكيفية، تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات النفسية والتي تظهر كنتيجة لتعرض الفرد لأي مثير خارجي، أو موقف أوحث يضع مطالب نفسية وجسدية على الفرد. (طه، 2006، 22)

وهذا عكس ما صرح به sepeck (1993) على أن الضغط: "صراع ضميري يقود الإنسان إلى الانطواء، وهو مشكلة معنوية قابلة للحل، بتقييم الإنسان لنفسه ليعرف الصحيح من الخطأ وهو إحساس الفرد بالقلق عند تعامله مع منبهات خارجية أو يتأثر بمنبهات داخلية". (عريبات و خرابشة، 2007)

وانطلاقاً مما سبق ذكره من تعاريف، يمكن تقديم تعريف للضغوط النفسية على أنها: "حالة نفسية متأزمة، تتميز بالضيق والتوتر نتيجة تجاوز مطالب البيئة لقدرات الفرد وإمكانياته على مواجهتها، ومستوى الضغط يتوقف حسب قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في الموقف الضاغط، واستمرارية تعرض الفرد للمواقف الضاغطة هو الذي يؤثر سلباً على الجانب النفسي والجسدي له".

2- أنواع الضغوط النفسية و آثارها:

2-1 أنواع الضغوط النفسية:

2-1-1 حسب نوع المصدر: تجمع الأبحاث والدراسات على اتفاق واحد بأن الضغط النفسي يغطي وضعين مختلفين حسب نوعية المصدر، فمسيبات الضغط النفسي ليست مجرد أحداث سلبية فقط، بل هي كذلك أحداث إيجابية، سواء كانت داخلية أم خارجية يمر بها الفرد، وتعمل على تنشيط الأجهزة الداخلية للتكيف مع ما يواجهه من مواقف ضاغطة. وعليه تقسم أنواع مصادر الضغط إلى نوعين حسب "سيلي" (selye) إلى:

النوع الأول: الإيجابي (EUSTRESS) ويتمثل في تلك الأحداث السارة والتي تولد مشاعر الفرح والسرور والتي تدفع بالفرد للعمل بشكل منتج، وتحرك فيه الدوافع والحاجات أو ما يعرف بالاستثارة (AROUSAL) من خلال ما تفرزه الغدد من هرمونات وتتمثل الأحداث السارة التي تواجه الفرد في عدد من مناحي الحياة سواء في بيئته الأسرية أو المدرسية أو العملية، مثل الترقية في العمل أو النجاح في الامتحان أو الحصول على شهادة علمية، أو الفوز بجائزة أو مسابقة، أو كسب رهان أو أفراح عائلية أو كسب علاقة حب، والتي تكون مفيدة للإنسان من أجل التكيف مع الوسط الخارجي. (بوفاتح، 2005، 44)

وحسب (عثمان، 2001، 96) فإن: "الضغط النفسي يعد عنصرا مجددا للطاقة الإنسانية وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط تكون مقبولة ومفيدة".

وحسب (DAVIDOFF): "أن أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية". (الأمارة، 2001، 04)

النوع الثاني: السلبي (Distress) ويشير إلى تلك الأحداث الخطيرة والتي تهدد الإنسان وتسبب له التوتر نفسيا وتعيقه على إشباع حاجاته وأهدافه، وتعوق قدرته على التكيف، وتتمثل في مشاعر الحزن والهم والضيق والكرب، والناجمة عن أحداث سلبية مل: خسارة مالية، أو رسوب في امتحان أو الفصل من العمل، أو مرض أحد أفراد الأسرة، أو التعرض لعقوبة مدرسية أو مهنية وغيرها من الأحداث السلبية التي ترتبط بالأمور الشخصية أو المدرسية أو المهنية أو الاجتماعية.

وكما صرح به (الطيريري، 1994، 15) فإن: هذا النموذج يفترض وجود عوامل حياتية تؤثر على حياة الفرد، سواء بشكل عادي أو بصورة مفاجئة وغير متوقعة، كتغير في حرارة الفرد بدون سبب واضح ومعروف أو وفاة عزيز، أو تعرض الفرد لخسارة مالية.

2-1-2 حسب طبيعة المصدر:

يرى بعض الباحثين أن تصنيف الضغط النفسي يكون على أساس طبيعة المصدر ووفقا للمصادر المثيرة له ومنهم الباحث (B.Brwon) حيث يشير إلى إطار عام للضغط هو: الضغط البيئي بالإضافة إلى أنواع أخرى:

- الضغط النفسي: مثل فقدان الحب ووجود صراعات لدى الفرد.
- الضغط الاجتماعي: مثل القيود الحضارية.
- الضغط الاقتصادي: مثل الفقر والبطالة.
- الضغط الفسيولوجي: مثل حدوث تغيرات كيميائية في الجسم. (شعبان، 1999، 234)

واقترح (Kohlrise) سبعة عوامل تسبب الضغط و هي:

- الضياع: وهو العامل الأساسي عند (Kohlrise) ويتمثل في: فقدان شخص تربطك علاقة به مثل: الموت، الطلاق، هروب الأطفال، أو في مجال العمل، أو في مجال الدراسة.

- الهدف المنتظر والقيم: مثل هدف معنوي متناقض مع الأهداف المسطرة في حياة الفرد المهنية.
- العلاقات الصعبة مع الآخرين: مثل مشاكل الاتصال والاشتراك والاندماج مع الآخرين.
- الوحدة وغياب العلاقات: مثل عدم الاشتراك مع الآخرين في الوسط الاجتماعي أو مع الجماعة.
- المشاكل اليومية: مثل التأخيرات اليومية أو الفشل المهني
- إيقاع الحياة المسرعة: بسبب الضيق في المدن الكبرى، وسرعة مرور الوقت، الأكل السريع و غيرها.
- الأحداث الخارجية: مثل الضوضاء، الحرارة، البرد. (Chalvin 1985, 35)

3-1-2 حسب مظاهر الضغط:

يصنف الباحث Cross (1970) الضغط النفسي وفقا لمظاهره، ولذلك يميز بين نوعين من الضغط هما:

- الضغط الفسيولوجي: الذي تصاحبه تغيرات جسمية بيوكيميائية.
- الضغط النفسي: يتمثل في اضطرابات وجدانية. (شعبان، 1999، 234)

في حقيقة الأمر يصعب الفصل بين التصنيفات السابقة نظرا لتداخلها، فمنها ما هو في البيئة الخارجية كالأحداث، ومنها ما هو في البيئة الداخلية للفرد كالأفكار، بينما مظاهر الضغط فأحدهما فسيولوجي، والآخر نفسي يصعب الفصل بينهما فقد تحدث الاستجابة الفسيولوجية والنفسية في آن واحد، وهذا ما يؤكد (عزت راجح) في قوله: "ليس هناك نشاط جسمي خالص وليس هناك نشاط ذهني خالص فكل نشاط جسمي يصحبه نشاط نفسي ويرتبط به ارتباطا وثيقا، وبعبارة أخرى فالإنسان حين يتأثر بالبيئة يستجيب لها فإنه لا يستجيب لها بجسمه فقط، ولا بنفسه، وعقله فقط إنما يستجيب لها بأجمعه، أي بجسمه ونفسه في آن واحد" (عزت، 1976، 26)

2-2 آثار الضغوط النفسية:

عندما يكون الفرد واقعا تحت الضغط يكون مختلفا من الناحية الفيسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية، فآثار الضغط تشمل مختلف جوانب شخصية الفرد، وقد تتطور هذه الآثار للتحدث بعض الأمراض الناتجة عن الضغط الحاد والمستمر ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة التأثيرات السلبية الناجمة عن الضغوط والتي نذكرها فيما يلي:

1-2-2 الآثار الفيسيولوجية:

الضغط يؤثر سلبا على الجانب الفيزيولوجي للفرد، فالأحداث الضاغطة تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء وإفراز الغدد وفي الجهاز العصبي، ومن بين الآثار الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط ما يلي:

- زيادة إفراز الأدرينالين في الدم لمدة طويلة يؤدي إلى أمراض القلب اضطرابات الدورة الدموية، ضيق التنفس وارتعاش الأطراف.
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم، يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- اضطراب المعدة والأمعاء والشعور بالغثيان والرعشة. (طه ، 2006، 44)

2-2-2 الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد، فيها تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في أعراض عديدة تتمثل في:

- نقص في الانتباه والتركيز حيث أن العقل يجد صعوبة في أن يضل في حالة تركيز فتضعف بالتالي قوة الملاحظة، وتضعف القدرة في السيطرة على التفكير.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء وبذلك تضعف قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه وصعوبة معالجة المعلومات.
- تناقص الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف وبالتالي تزداد الأخطاء في المهام المعرفية وتصبح القرارات مشكوكا فيها. (حسين ، 2002، 205)

2-3 الآثار المعرفية:

تتمثل الآثار الانفعالية للضغط النفسي في زيادة التوتر الفيسيولوجي والنفسي وتتجلى في سرعة الاستثارة والخوف وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك، حيث تقل القدرة على انسجام واسترخاء العضلات حتى تعطي إحساسا بالتحسن، مع زيادة معدل الأفكار والوساوس القهرية، والتي تتضح في نزوح الفرد إلى الكاوي التخيلية، ويختفي الإحساس بالصحة والسعادة وتحدث بذلك تغيرات في سمات الشخصية لذا يتحول الأفراد الذين يتسمون بالدقة والحرص إلى أفراد غير مباليين ومهملين نظرا للضغط المتزايد، كما تظهر بعض المشكلات الشخصية مع زيادة معدل القلق والعدوانية والاكتئاب والنظرة السوداوية للحياة. (حسين، 2002، 206)

2-4 الآثار السلوكية:

تظهر الآثار السلوكية للضغط في الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتعثلم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد، حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.
- انخفاض إنتاجية الفرد.
- اضطرابات النوم وإهمال المظهر والصحة.
- الانسحاب والميل إلى العزلة. (طه، 2006، 46)

3- المصادر الضاغطة لاختيار التخصص:

يعتبر اختيار التخصص من أهم القرارات التي يتخذها الفرد في كل يوم وكل ساعة إلا أن اختار التخصص الدراسي قرار ذو طابع خاص، حيث أن الفرد لا يستطيع أن يتخذه جزافا فهذا القرار لا بد أن يراعي ميول الفرد وقدراته وقيمه وسماته الشخصية ومفهومه عن ذاته وتفضيلاته الدراسية، ولما كان هذا الأمر (اختيار التخصص) بهذه الأهمية والقيمة لدى الطالب الجامعي كان محل قلق وتوتر لاتخاذ قراره مما انجر عليه حالة من الضغط النفسي في تحديد مصيره الدراسي والمهني المستقبلي.

ففي دراسة (kouzma et kennedy) التي أجريت على عينة قوامها 423 طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة بهدف الكشف عن مصادر الضغوط النفسية كما يدركها

الطلبة تبين أن أعلى مصادر هذه الضغوط كانت الامتحانات ونتائجها، والقلق على المستقبل وتعدد خيارات الوظيفة. (مشري، 2013، 107)

وفي هذا الصدد، نجد أن الطلبة لا يختارون التخصصات الدراسية وفقا لأسس علمية وموضوعية أو بناء على معرفة سابقة بطبيعة هذه التخصصات وموضوعات الدراسة التي يتضمنها ومعرفة سهولتها أو صعوبتها، لكننا نجد أن هناك كثير من العادات الخاطئة في اختيار الطالب لتخصصه، فهناك من يختار تخصصا نظرا لما يتمتع به من شهرة وبريق وهناك من يلتحق بتخصص معين بناء على توجيهات الآباء ونصائحهم دون أن يأخذ في الحسبان ميوله وقدراته واستعداداته أو قد يلتحق بتخصص لمجرد أنه رأى زملاء له التحقوا وينجحون فيه وينسى أن هناك فروقا فردية بين الناس تجعل ما يناسب فردا ما قد لا يتناسب مع غيره. (جتم، 2015)

وتزداد خطورة هذا الطرح عندما يكون هذا الاختيار أحد أهم مطالب النمو، خاصة في فترة المراهقة، أين يصبح عدم تحقيقه بمثابة حالة عدم إشباع، يتولد عنها الكثير من مشاعر التوتر والضيق والعجز، وبالتالي الضغط النفسي، بل قد تصل حد الاحتراق النفسي، إذا استمرت حالة الإحباط هذه، كون آثار سوء الاختيار لا تحدد بمرحلة دراسية معينة فقط، بل تمتد إلى مراحل لاحقة حيث لا يتوافق الفرد مع تخصصه ودراسته، ومن ثم تصل آثاره حتى بعد التحاق الفرد بمهنة ليست التي كان يريدتها ويتصورها ويخطط لها. (مشري، 2013، 108)

وعليه يتضح أن اختيار التخصص يتأثر بعوامل ومعوقات وإرغامات متعددة تجعل منه مصدرا للضغط النفسي بالنسبة للطلاب.

وحسب Miller (1979) فقد صنف مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين أساسيين هما:

- ضغوط داخلية: نابعة من الافتراضات الذاتية، أي أنها غير واقعية.
- ضغوط خارجية: وهي المواقف التي تحدث الضغط. (محمود، 2002، 60)

وفي إطار الدراسة الحالية ووفق المفهوم الإجرائي للضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص يمكن تصنيف المصادر المؤدية إليه إلى:

- مصادر داخلية: وتتمثل في نقص كفايات الاختيار.
- مصادر خارجية: وتتمثل في صعوبات اجتماعية.

- مصادر أخرى: وهي مرتبطة بقرار الاختيار وترتيباته.

3-1 المصادر الداخلية:

تعتبر المصادر الداخلية ذات تأثير بالغ الأهمية على اختيارات الطلبة الدراسية، والتي تؤدي إلى التأثير على الطالب عند صياغة الاختيار مما قد يدركها باعتبارها عوامل تشعره بالتهديد من عدم القدرة على صياغة اختيار مناسب، وهذا ما يؤدي إلى وجود فروق فردية بين الطلبة في إدراكهم لها وبالتالي مدى تأثيرها على سلوكهم وأدائهم، مع الإشارة إلى أن هذه المصادر الداخلية لا يمكن عزلها عن المصادر المحيطة نتيجة التداخل بينهما. (مشري، 2013، 108)

ومن أهم هذه المصادر نقص كفايات الاختيار لدى الطالب والمقصود هنا أن الطالب الجامعي لا يستطيع تحديد اختيارات ناضجة ورسمية، بل مازال يتخبط في مجال التوتر والقلق والانزعاج والصعوبة والحيرة، ضف إلى ذلك عدم قدرته على الاستكشاف والبحث والتحكم في المعلومة وهذا وحده كاف لزيادة مستوى الضغط النفسي لديه في مجال اختياره لتخصصه المستقبلي.

وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على حاجة الطالب لتحقيق ذاته، والتي تعتبر قمة الهرم الترتيبي للحاجات وتتضمن كل من الاكتشاف والاستغلال الأمثل لما يتمتع به الفرد من طاقات وإمكانات فطرية، فهذه الحاجة تعبر عن رغبة الفرد في مطابقة الذات أي الميل إلى تحقيق مآلديه من إمكانات لتصبح إمكاناته حقيقية واقعية ويرى (ماسلو) في هذا الشأن أن تحقيق الذات له خصوصيته حيث أن كل شخص مختلف عن غيره وعلى الفرد أن يعمل ما يناسبه وما يستطيع أن يحقق فيه النجاح فقط، مضيفاً أنه عندما يكون الإنسان في سلام مع نفسه فإنه يستطيع أن يكون كما يحب أن يكون أو كما يتمنى. (زهران، 2001، 92)

في حين يرى (روجرز) أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية وأن مفهوم الذات هو حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني ويتأثر بخبرات الفرد وقيم الآباء، وأهدافهم وفكرة الفرد عن نفسه يقول (روجرز) هي مُتعلّمة، وهي ارتقائية منذ الميلاد وتتمايز بالتدريج خلال مرحلتَي الطفولة والمراهقة، وعليه يضيف (روجرز) هناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه وهي:

- 1- قيم الآباء و أهدافهم، والتصورات التي يواجهها الفرد من المجتمع المحيط.
 - 2- خبرات الفرد المباشرة.
 - 3- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها.
- (الداهري، 2008، 358)

واستنادا على ما سبق يمكن القول أن نظرة الطالب لنفسه قد تكون فطرية تعبيراً منه عن رغبته في تخصص ما بدلاً عن آخر وهذا راجع لميوله وإمكانياته التي يعرفها هو في حد ذاته، وقد تكون مكتسبة كما أشار إليها (روجرز) متأثرة بالمحيط الذي لا غنى للطالب عليه والذي يؤثر في اختياراته بشكل مباشر وتلقائي.

وعلى العموم كل من نظرية (ماسلو) التي فسرت تقدير الذات من شقها الفطري ونظرية (روجرز) التي فسرتها من شقها التعليمي المكتسب يكملان بعضيهما البعض ولا يمكن الفصل بينهما أو التحدث عن واحدة دون سواها.

والمتمثل لهذه الدراسة جيداً يرى خطورة الوضع الذي آل إليه الطالب الجامعي من جراء نقص الكفايات وعدم قدرته على اختيار تخصصه بكل ثقة وأريحية، وهذا قد يكون مصدره مرجعي يعود إلى مختلف خيبات الأمل التي عارضت الطالب في مسيرته الدراسية السابقة والمتمثلة في عدم الأخذ بعين الاعتبار ميوله وقدراته والطبيعة الشخصية له، وظروفه المعيشية في ظل نقص الخدمات المقدمة له.

وهذا ما أكدته دراسة مشري (2002) حول علاقة الاختيارات الدراسية للتلاميذ بميولهم المهنية، حيث أجريت الدراسة على 234 تلميذاً من التلاميذ الأوائل في السنة الأولى ثانوي بجذع مشترك علوم وجذع مشترك آداب على مستوى 19 ثانوية من ثانويات ولاية الوادي الذين تم توجيههم بناء على رغباتهم، دلت النتائج المحصل عليها وجود علاقة ضعيفة بين اختيارات التلاميذ الدراسية وميولهم المهنية، وأن الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والملح الدراسي عوامل لم تؤخذ بعين الاعتبار عند الاختيارات الدراسية وإن المشكلة لا تكمن في الاستجابة لرغبات التلاميذ الأوائل، وإنما تكمن في غياب أساس علمي يمكن بمقتضاه اختبار هذه الاختيارات وللتحقق من أن تلبية تمثل مساعدة للتلميذ لصياغة اختيارات واقعية، فالرغبات وحدها لا تكفي للتوجيه، وإن كانت ذات أهمية بالغة.

وكذلك دراسة الشريف وعودة (1986) والتي استهدفت بحث مشكلات الطالب الجامعي وحاجاته الإرشادية بجامعة الكويت لتحديد أهم المشكلات التي تتطلب أولوية معينة في دراستها وتقديم الخدمات الإرشادية بشأنها للطلبة، وطبقت الدراسة على حوالي 296 طالبا وطالبة وتوصل الباحثان إلى أن هناك مشكلات متنوعة مختلفة في الأهمية تتسبب في حدوث التوتر والقلق النفسي لدى الطلبة، منها مشكلات تتعلق بالجوانب الشخصية والجوانب الدراسية والجوانب الصحية والجوانب الإرشادية ذاتها والجوانب المتعلقة بالقيم. (بن شحات، 1994، 104)

وعليه، فإن مثل هذه الظروف لا تتيح للطالب مجالا للثقة في قدرته على صياغة مشاريع قابلة للتحقيق، لأنه يشعر أنه لم يهيئ لوضعية الاختيار، مما قد يشعره بوجود نوع من الضبابية بشأن مستقبله المهني، وهذا كاف لشعوره بالضغط النفسي. (عسكر، 2000، 27)

3-2 المصادر الخارجية:

وتتمثل في صعوبات اجتماعية، والتي لها علاقة مباشرة مع الظروف الأسرية والسوسيو اقتصادية والتي سنفصلها في النقاط التالية:

أ- العوامل الأسرية: حيث تبث أن الآباء قليلا ما ينجحون في توجيه أبنائهم دراسي ومهني نظرا لعدم اعتمادهم على أساليب علمية في الكشف عن رغبات و حدود قدرات أبنائهم لأن الأصل في توجيههم قائم على الضغط في اختيار تخصص أو مهنة مستقبلية وهذا الضغط يجسد رغبة التعويض لدى الآباء (العيسوي، 1997، 45)، وكثيرا ما يتعلق الاختيار الدراسي والمهني الذي يقوم به المراهق بمحددات اجتماعية مصدرها الأساسي الاتجاهات العائلية نحو اختيار التخصص والمهنة، وغالبا ما يكون التأثير من طرف الأولياء، هؤلاء الذين كثيرا ما يتصورون لأبنائهم اختيارات دراسية ومهنية معينة لاعتقادهم أنها ستكون مصدر نجاح اجتماعي غالبا ما يدفع الشباب إلى اختيار مجال دراسي ومهني آخر نفورا من الاختيار الذي قد يختاره الأولياء لهم، وهذا ما أكدته دراسة كروجي وتوتلي (kroger et Toutlit 1980) على 4500 مراهق، بحيث أن عدد الراغبين في اختيار مهنة الأب قليل، إذا ما قورن بالعدد الكلي للمهن، هذا لا يعني أن أثر العائلة على الاختيار الدراسي و المهني ضعيف و إنما يتجسد هذا الأثر بشكل آخر، ففي كل

الحالات نجد أن الاختيار الدراسي والمهني متأثر بموقف الوالدين إيجاباً أو سلباً. (عبايدية، 2007، 122)

ب- العوامل السوسيو اقتصادية: وهي تتمثل في عدة عوامل منها: الفروع الدراسية وأماكن دراستها ومحابة الجنس، ونقص الموارد المادية، قلة المرافق الإعلامية والخدمات للطلاب إضافة إلى التغير المستمر الذي تشهده ساحة الشغل وقلة فرص العمل.

فالعامل الاقتصادي للأسرة يشكل منعطفاً هاماً في توجيه الاختيارات الدراسية والمهنية لدى المراهق، إذ أن تشكل وبناء التصورات المستقبلية للدراسة أو المهنة يتم على أساس الإمكانيات المادية المتحصل عليها والتي يمكن للمراهق أن يتحصل عليها.

(Toufigh Firouz، 1964، 72)، فالدخل المنخفض للأسرة يعد من الأسباب الرئيسية التي تجعل الطالب يتراجع في دراسته فإما يقتصر على التخصصات قصيرة المدى أو ينقطع تماماً، وهذا التراجع والانقطاع يشكل عقبة للوصول إلى المهن المرموقة والتي تتطلب دراسات عليا مطولة، غير أنه كثيراً ما يكون هذا الوضع أحد الدوافع الرئيسية لاختيارات تخصصات ذات تكوين عال ومطول، وبالتالي مهن راقية.

وفي هذا الإطار، توصل بن إسماعيلي (1992، 59) من خلال دراسة أجراها على 1120 مراهقاً إلى تأكيد أهمية مكانة المهنة في الهرم الاجتماعي أو البريق الاجتماعي للمهنة حيث عمل في دراسته على أن عرض على أفراد العينة مجموعة من المهن وطرح عليهم السؤال التالي: "إختر مهنة واحدة تحبها أكثر من غيرها من المهن التالية؟ وكانت النتيجة أن اختار 60% منهم مهنة طبيب و 25% منهم مهنة مهندس معماري".

يضاف إلى ما سبق التقاليد السائدة في المجتمعات العربية عامة وفي الجزائر خاصة ودورها في دخول بعض التخصصات خاصة من جانب الإناث، وما يترتب عنها من مهن مستقبلية قد يجعلها المجتمع حكراً على أحد الجنسين فقط.

كذلك الفرص في الحصول على عمل والاستمرارية فيه تعد من العوامل الحساسة والمؤثرة في اختيار التخصص الدراسي للطالب، كما أن الخطط التعليمية والمهنية تتأثر بالفرص السانحة للتدريب أو الوظيفة الممكنة والتي تتحكم فيها الظروف الاقتصادية العامة للدولة.

ويوضح القرني (1995) أن هناك دراسات كشفت عن وجود ثلاثة اتجاهات رئيسية تؤثر في عوامل اختيار الطلاب لكلياتهم وهي:

➤ الاتجاه الأول: يرى أن أهم عامل يحدد اختيار الطلاب لكلياتهم يكمن في تأثير نفسي اجتماعي.

➤ الاتجاه الثاني: ينظر إلى قرار اختيار الطلاب لكلياتهم من منظور اقتصادي، لأن الطلاب و ذويهم يأخذون في الحسبان مقدار الكلفة والفائدة عند اتخاذ قرار الالتحاق بكلية دون غيرها.

➤ الاتجاه الثالث: وتمثله دراسة Mcdonough وتبدأ بنقد الاتجاهين السابقين، على اعتبار أنهما ينظران إلى عملية اختيار الطلاب لكلياتهم على أنهما عمليتان منفصلتان وغير متكاملتين، مما أدى إلى فقدان النظرة الشاملة اتجاه عوامل الاختيار، إذ يؤثر أحدهما في الآخر.

3-3 المصادر أخرى:

وهي مرتبطة بقرار الاختيار وترتيباته، وفي هذا الصدد أشار عسكر (2003، 72) أن هناك أربعة نقاط مسببة للغط النفسي فيما يتعلق باختيار التخصص وهي:

3-3-1 التكيف: تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بتوازنه بين الجانب العقلي والجانب البدني، فالجسم بطبيعته يعمل على الاحتفاظ بهذا التوازن في مواجهة التغيرات الحياتية، وتكمن الخطورة في أن هذه التغيرات من شأنها إحداث خلل في التوازن الكيميائي والذهني وإجبار الجسم على عملية التكيف والاحتفاظ بذلك التوازن.

3-3-2 الإحباط: يشعر الفرد عادة بالإحباط في حالة وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه الشخصي أو في حالة شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل لتغيير الموقف الغير المرغوب فيه.

وهذا ما يتبن من خلال الإحباط الذي يمتلك الطالب جراء اتخاذ لقرار اختيار تخصص معين في غياب ما يحتاجه من أدلة إعلامية حول التخصصات، أو توفر مرشدين متخصصين ليساعدوه على اتخاذ مثل هذا القرار.

3-3-3 زيادة الحمل: يستخدم هذه العبارة من عبارة زيادة المثبرات و التي تشير إلى زيادة المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها، و يتمثل ذلك في عوامل مثل: عدم وجود وقت كافي لإنجاز المتطلبات، و زيادة المسؤولية، وعدم وجود دعم أو مساندة اجتماعية... إلخ

3-3-4 الحرمان الحسي وقلة الإثارة: إن الفرد الذي يجد نفسه يزاول عملا مكرر خال من الإثارة يفقد الرغبة في الأنشطة اليومية، وقد يجد نفسه منهكا خلال العمل اليومي يؤدي عملا أقل من قدرته، فيجد حياته مملة مما يفقده الإثارة و يشعره بالقلق.

وهذا ما ينطبق على الطالب الجامعي من جراء غياب الندوات والملتقيات والإشهارات حول مختلف التخصصات الدراسية و المهن المتعلقة بها، ضف إلى ذلك المبادرات من الطلبة القداماء والذين أصبحوا جزءا لا يتجزأ من الوسط الجامعي.

وبناء على كل ما سبق، يتضح أنه إذا كانت الحرية والاستقلالية أحد أهم الشروط الواجب توفرها ليتمكن الفرد من صياغة اختيار دراسي ومهني يجسد من خلاله مشاريعه المستقبلية إلا أنه في الحقيقة وفي خضم كل هذه العوامل والمصادر الضاغطة، نجد أنه يتعرض فعلا لنسق معيقات يصعب تفادي تأثيراته لو لم يكن لدى الفرد جملة من الميكانزمات الفعالة تنطلق مما لديه من خصائص شخصية وما يتوفر له من دعم اجتماعي بدء من الأسرة إلى المجتمع بشكل عام بكل نظمه وهياكله، وتكفل وتهيئة تربوية من مختلف المؤسسات التي يمر بها خلال كل مراحل الدراسة. (مشري، 117، 2013)

4- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية، غير أن التعرف على كيفية مواجهة هذه المواقف والأحداث الضاغطة والتكيف معها يساعد في التخفيف من آثارها السلبية والتكيف معها.

ويعرف (لازاروس) المواجهة أنها عبارة عن مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة نحو السيطرة الداخلية والخارجية على المتطلبات التي تتعدى الفرد أو تتجاوز حدود إمكانياته أو التخفيف منها أو تحملها. (Jean et Raynomd، 1996، 230)

انطلاقا من تعريف لازاروس نستنتج أن المواجهة هو السلوك الصادر عند الفرد عند مواجهته للموقف الضاغط قصد التكيف أو الكيفية التي يسلك فيها الفرد أثناء الموقف الضاغط.

ومن هذا المنطلق فقد حدد لازاروس وفولكمان (1984) نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط وتتمثل في:

1-4 استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي تتمثل في الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة، وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف، وتهدف إلى البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين والقيام بأفعال لخفض الضغط، صف إلى هذا بذل الجهد وخلق حلول بديلة لها وتنمية ولاكتساب سلوكيات جديدة، ومحاولة الحصول على المساندة من الآخرين.

2-4 استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال: تشير هذه الإستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد في تنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط، عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال والابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار، وتهدف هذه الإستراتيجية أساساً إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط.

وعند التحدث عن استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال، يشير "بشير عبد العزيز عبد المجيد محمد" أن أساليب هذا النوع يتضمن الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط ومعايشة الانفعالات والتحكم فيها، والانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة والإقرار بعدم إمكانية فعل شيء. (محمد، 2005، 47)

وهناك أيضاً تصنيف آخر لاستراتيجيات المواجهة حسب Gracha (1983) حيث صنفها إلى نوعين:

3-4 أساليب مواجهة لا شعورية: وتتمثل في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد، والتي أشار إليها فرويد في نظرية التحليل النفسي.

4-4 أساليب مواجهة شعورية: ويستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية و معرفية للتغلب عليها.

ومهما يكن الأمر واستناداً لما سبق يتضح أن موقف اختيار التخصص لدى الطالب لا بد من خلاله استعمال كل طرق المواجهة سواء كانت لا شعورية لخفض مستوى الضغط

النفسي كمحاولته لمعرفة ما يرغب به فعلا ووقوفه مع نفسه وقفة صدق وتأمل أو باستعمال أساليب شعورية والمتمثلة في استشارة أهل الاختصاص وتقصصه رحلة البحث المبكر عما يريده وما تتوفر عليه الجامعة التي يريد الالتحاق بها ومحاولته لتكييف الظروف حسب قدراته وإمكاناته المادية والاجتماعية، هذا من جهته، أما من جهة الجامعة كونها الجهاز المستقبل والفعال لاستثمار الطاقات البشرية، فهي الأخرى مطالبة بتوفير عدة أساليب لمواجهة الضغط النفسي الذي يعاني منه الطالب، كتهيئة الجو المناسب لعملية الاختيار سواء تعلق الأمر بالوقت أو التنظيم أو حتى بالعملية في حد ذاتها ولما لا توفير دليل يجمع كل حاجات الطالب يستطيع على أساسه تحقيق ما يطمح إليه في ضوء ما يمتلكه من قدرات واستعدادات وميول ورغبات بأقل ضغط وأكثر نجاعة.

وهذا ما أكدته دراسة مشري (2013، 127) حيث ركزت على أن أهم نشاطات التوجيه التي يمكن اعتمادها كتدخلات تهدف للتخفيف من الضغوط الناتجة عن عملية الاختيار الدراسي والمهني هي:

❏ الإعلام: وركزت على أن يكون دقيقا ومحددا وعميقا، ويثير دوافع الطلبة ويجذب انتباههم، وأن يكون متنوعا ليستجيب لانشغالاتهم، وأن يكون مستمرا وحديثا ومتجددا باستمرار.

❏ الإرشاد: حيث اتجهت خدمات الإرشاد في الآونة الأخيرة نحو اعتماد برامج إرشادية توجه إلى نطاق واسع من جمهور الطلبة، تبدأ وتعتمد بالدرجة الأولى على المنهج الوقائي وما يتضمنه من جانب نمائي ثم المنهج العلاجي. حيث أن تعداد التلاميذ والطلبة الهائل في المؤسسات التعليمية والتكوينية ونقص عدد المختصين فرض مثل هذا النمط من الإرشاد، مع أنه لا يقلل من أهمية وفعالية الإرشاد المقدم، إذ يعتبر فقط أحد أساليبه وهو الإرشاد الجماعي.

❏ التقييم: إذ تتيح للطلاب معرفة ذاته وخصائصه بما توفره من معلومات حول جميع جوانب شخصيته وبالتالي تساعد على استثمار جوانب القوة لديه والعمل على التغلب على جوانب النقص، وهذا من شأنه تعزيز ثقته بنفسه والاستبصار بمشكلاته، وصياغة اختيارات متوافقة مع طموحاته وما لديه من خصائص، مما يوفر عليه تأثير مختلف العوامل الضاغطة المتعلقة بعملية الاختيار.

خلاصة:

أصبحت ظاهرة الضغوط النفسية حقيقة وواقع نحيا فيه، وهذا ناتج عن كثرة الأعباء والمطالب التي تفوق قدرة الفرد على تحملها، ومواجهتها والسيطرة عليها مما يولد الشعور بالضغط، ولا يكاد كل جانب من جوانب الحياة الاقتصادية، والاجتماعية والدراسية والمهنية تخلو من مصادر هذه الضغوط، وتكمن في تأثيرها على الصحة النفسية والجسمية للفرد مما يجعله يعاني من اليأس والتوتر المستمرين.

ولما كان هذا الطرح قد مس وبشكل كبير القلب النابض للمجتمع ألا وهو الطالب الجامعي كان لزاما من اعتماد بعض الحلول والاستراتيجيات التي تخفف من وتيرة الضغط النفسي عليه خاصة فيما يتعلق باختياره لتخصصه الدراسي والمهني، ولهذا السبب بالذات تعتبر نشاطات التوجيه من إعلام وإرشاد وتقييم ضرورة ملحة لمساعدة الطلبة للتخفيف من الضغوط التي يتعرضون لها عند صياغة اختياراتهم لتخصصاتهم الدراسية.

وهذا ما تم التطرق إليه خلال هذا الفصل بدء بمفهوم الضغط النفسي ثم تطرقنا إلى أهم الأنواع التي تتربع عليها هذه المشكلة، وصولا إلى محاولة معرفة أهم مصادره الضاغطة وخاصة في مجال اختيار التخصص للطالب الجامعي ختاماً بالتطرق لبعض استراتيجيات المواجهة التي قد تكون نافعة ومجدية في التقليل من مستوى الضغط النفسي للطالب.

الإطار الميداني للدراسة

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد.

1. المنهج المتبع.

2. الدراسة الاستطلاعية.

3. ميدان الدراسة.

4. العينة.

5. أدوات جمع البيانات.

6. إجراءات الدراسة الأساسية.

7. الأساليب الإحصائية.

- خلاصة الفصل.

- تمهيد:

إن توصل أي باحث إلى نتائج دقيقة وواضحة في بحثه، يرتبط مباشرة بما استخدم من أساليب منهجية لمعالجة موضوع الدراسة.

وحتى نتحصل على نتائج دقيقة للدراسة الحالية سنقوم من خلال هذا الفصل بإبراز جميع الإجراءات والخطوات المتبعة، وكذا أهم الأساليب المستخدمة للحصول على نتائج دقيقة وهذا من خلال تحديدنا للمنهج المتبع، وعرض فرضيات الدراسة التي سيتم التحقق منها إما بالإثبات أو النفي من خلال النتائج المتحصل عليها.

كما سيتم إبراز أهداف وإجراءات الدراسة الاستطلاعية وأهم نتائجها، إضافة إلى تحديد ميدان الدراسة والعينة التي تم إجراء الدراسة عليها والأدوات المستخدمة في جميع البيانات لنبين بعدها إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وكذا أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليلها.

1- المنهج المتبع:

للمنهج أهمية كبيرة في الدراسات العلمية، ولكل منهج وظيفة وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان تخصصه بحيث يساعده على تحقيق الدقة في النتائج وموضوعيتها.

وعلى هذا الأساس وبالنظر إلى طبيعة الدراسة الحالية فإن المنهج التجريبي هو المنهج الملائم لدراسة المشكلة.

حيث يعرف المنهج بأنه: " عبارة عن أسلوب من الأساليب الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة أو تلك" (عبيدات وآخرون، 1999، 35)

وبما أن طبيعة الدراسة هي التي تحدد المنهج المستخدم اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الذي يستخدم أكثر من مجموعة ذي القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية حيث "في هذا التصميم يختار الباحث مجموعتي البحث بالطريقة العشوائية وبعد إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث يتم أخذ القياس القبلي للمتغير التابع لكل من مجموعتي البحث ثم يتم حساب متوسط درجات مجموعتي البحث في القياسات القبليّة، تتعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل أما المجموعة الضابطة فلا تتعرض لأي متغير، ثم يتم تطبيق القياس البعدي على المجموعتين، يتم حساب الفرق بين القياس البعدي والقبلي لكل مجموعة لحساب متوسط التحسن لكل مجموعة ثم تتم مقارنة بين متوسطي التحسن في المجموعتين لإيجاد الفرق بينهما ثم حساب دلالة هذا الفرق" (صابر وخفاجة، 2002، 71)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الناحية المنهجية مرحلة تمهيدية قبل التطرق للدراسة الميدانية الأساسية لأي بحث علمي، حيث يُلجأ إليها للكشف عن الجو العام داخل المؤسسة الجامعية التي يتم التعامل معها (جامعة الشهيد - حمه لخضر - بالوادي) وتعتبر هذه المرحلة بمثابة مرحلة تجريبية بقصد اختبار مدى سلامة المقياس المستخدم في البحث ومدى صلاحيته لقياس ما وُضع من أجل قياسه مع التحقق من صدقه وثباته قبل التطبيق النهائي على العينة.

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- لقد سعت الطالبة من خلال الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق الأهداف البحثية التالية:
- ✓ إعداد دليل إعلامي كحل مؤقت للصعوبات التي تعترض طلبة سنة أولى جامعي عند قيامهم باختيار التخصص المناسب والذي يحدد مستقبلهم الدراسي والمهني وذلك للاعتماد عليها في بناء أداة القياس.
 - ✓ التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية.

✓ التحقق من مدى صلاحية الأداة ومدى ملائمتها لمستوى أفراد العينة وفهمهم للبنود.

✓ التعرف على ما توفره الجامعة في مجال توجيه الطالب لاختيار تخصصه الدراسي.

2- 2 خطوات الدراسة الاستطلاعية:

لغرض تحقيق الأهداف السالفة الذكر كان لا بد بالقيام ببعض الإجراءات اللازمة والتي تمت عبر عدة مراحل أهمها:

المرحلة الأولى:

إجراء زيارات ميدانية ومقابلات مع عدد من المسؤولين عن التوجيه الجامعي على مستوى مصلحة الإنخراط وذلك خلال شهر ديسمبر 2015، بهدف التعرف على ما توفره الجامعة من معلومات ومعارف في مجال اختيار التخصص لطالب سنة أولى جامعي.

المرحلة الثانية:

خلال هذه المرحلة تم حضور اليومين التحسيسيين المنظمين من قبل قسم العلوم الاجتماعية و المبرمجان حسب مايلي:

- ◀ يوم الأربعاء الموافق لـ: 2016/02/17 طلبة سنة أولى علوم اجتماعية، الدفعة - أ -
 - ◀ يوم الخميس الموافق لـ: 2016/02/18 لطلبة سنة أولى علوم اجتماعية، الدفعة - ب -
- وذلك بهدف:

- التعرف على انشغالات الطلبة والإجابة عليها من قبل أساتذة وإداريين القسم.
- عرض التخصصات الخاصة بكل فرع مع تقديم الشرح لبعض المفاهيم المتعلقة بكل تخصص.

المرحلة الثالثة:

إجراء مقابلات وإعداد وتوزيع استمارة بسؤال مفتوح استكشافي (أنظر الملحق رقم 1) بهدف معرفة أهم الصعوبات التي يتعرض لها طلبة السنة الأولى جامعي عند قيامهم بعملية اختيار التخصص المناسب لهم.

2-3 عينة الدراسة الاستطلاعية:

وهي مقسمة إلى قسمين:

✓ عينة استطلاعية أولية: وهم طلبة الدفعة ب و الحاصلين على شهادة البكالوريا دورة 2015، حيث تم تسجيل انطباعاتهم حول الخدمات الإعلامية والتنظيمية التي قدمت لهم.

وعليه تم توزيع الاستمارة على عينة استكشافية استطلاعية أولية تكونت من 120 طالبا وطالبة بسنة أولى جامعي بحكم خضوعهم للتوجيه الجامعي، واسترجعت منها 80 استمارة، وكان الهدف من هذه الدراسة هو تسجيل انشغالات طالب سنة أولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد - حمه لخضر - وخاصة التأثير النفسي الذي تحدثه هذه الانشغالات فيما يخص الضغط النفسي المسلط عليه جراء اختيار التخصص المناسب له .

والجدول (1) يوضح عدد وخصائص عينة الدراسة الاستطلاعية الأولية حسب الجنس والسن وشعبة البكالوريا ومعدل البكالوريا على ضوء التعريف الإجرائي لهذه المتغيرات المعتمد في الدراسة الحالية:

جدول رقم (1):

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية الأولية حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	البيانات الجنس
6%	05	الذكور
94%	75	الإناث
100%	80	المجموع

يتضح من جدول رقم (01) توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية الأولية والتي تقدر بـ 80 طالب وطالبة موزعين كما هو مبين في الجدول، وتبين من خلاله أن نسبة الإناث مرتفعة مقارنة بنسبة الذكور.

جدول رقم (2):

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية الأولية حسب شعبة البكالوريا

النسبة المئوية	التكرارات	البيانات شعبة البكالوريا
26%	21	بكالوريا شعبة علمية
74%	59	بكالوريا شعبة أدبية
100%	80	المجموع

يتضح من جدول رقم (02) أن عدد الطلاب في الشعبة الأدبية والبالغ عددهم (59) طالبا وطالبة أي بنسبة 74 % تفوق عدد الطلاب في الشعب العلمية والبالغ عددهم (21) طالبا وطالبة أي بنسبة 26% من مجتمع الدراسة بما يفوق الضعف، وبالتالي فإن مجتمع الدراسة يغلب عليه طلبة من الشعبة الأدبية.

جدول رقم (3):

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية الأولية حسب معدل البكالوريا

النسبة المئوية	التكرارات	البيانات معدل البكالوريا
74%	59	من 10 إلى 12
26%	21	ما فوق 12
100%	80	المجموع

يتضح من جدول رقم (3) أن الطلبة الذين تنحصر معدلاتهم بين 10-12 تفوق أولئك الذين تتراوح معدلاتهم فوق 12 بنسب تقدر بـ 74 % و 26 % على التوالي.

◀ **عينة استطلاعية ثانية:** تمثلت في مجموعة من طلبة الدفعة - أ- حيث تم توزيع الاستبيان (أنظر الملحق رقم 2) على 100 طالب، واسترجعت 88 منه، حيث تم حذف:

◀ (02) استمارة لنقص الجدية في الإجابة.

◀ (10) استمارة لم تسترجع.

حيث كان الهدف منها هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

والجدول التالي يوضح خصائص العينة:

جدول رقم (04):

خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات

حسب الجنس و السن و شعبة البكالوريا و معدل السداسي الأول

أفراد المجتمع الأصلي	الجنس		السن		شعبة البكالوريا		معدل السداسي الأول	
	ذكور	إناث	أقل من 20 سنة	أكثر من 20 سنة	أدبي	علمي	من 10 إلى 12	ما فوق 12
التكرار	13	75	52	36	65	23	49	33
النسبة	%14.77	%85.22	%59	%41	%73.86	%26.13	%55.68	%37.50

من خلال جدول رقم (04) يتضح أن عينة الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة شملت 88 طالب وطالبة بنسبة 14.77 % و 85.22 % على التوالي، كما شملت على 73.86 % من الحائزين على شهادة البكالوريا من شعب أدبية في مقابل 26.13 % للشعب العلمية.

أما فيما يخص السن، فالنسب متقاربة نوعا ما حيث أن نسبة الطلبة الأقل من 20 سنة 59 % مقابل 41 % لأكثر من 20 سنة، أما فيما يتعلق بمعدل السداسي الأول، فيمثل الطلبة من 10 إلى 12 نسبة تقدر بـ 55,68 % بينما أولئك الذين يفوقون المعدل 12 بنسبة 37.50 %.

المرحلة الرابعة:

خلالها تم الاتصال برئيس قسم العلوم الاجتماعية و ذلك بهدف:
تجميع مشاريع عروض التكوين المتوفرة في قسم العلوم الاجتماعية لتجسيدها في دراستنا هذه.

- وبناء عليه، تم تحقيق مجموعة من الأهداف من خلال الدراسة الاستطلاعية أهمها:
- ◀ تحديد أهمية الموضوع والتأكد من ضرورة دراسته وتحقيق نتائجه المرجوة.
- ◀ تجميع المزيد من المعلومات حول احتياجات طالب السنة الأولى جامعي لتجسيدها في إعداد الدليل الإعلامي.
- ◀ الحصول على بيانات ومعطيات تحدد المجتمع الأصلي للدراسة مما يساعد في تحديد عينة الدراسة.
- ◀ حصر أهم الصعوبات التي تعترض الطلبة عند اختيار التخصص الجامعي المناسب واعتبرت هذه العملية أحد أهم الخطوات الأساسية التي اتبعت في بناء أداة الدراسة.
- ◀ تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق أداة جمع البيانات وتحديد الوقت اللازم للإجابة والظروف المناسبة للتطبيق.
- ◀ التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

3- ميدان الدراسة:

تمثل جامعة الشهيد - حمه لخضر- بالوادي المجال الجغرافي للتطبيق الميداني لهذه الدراسة، و تعتبر من المؤسسات الجامعية حديثة النشأة، حيث أنه استنادا للقرار الوزاري المشترك المؤرخ في 1991/22/23، كانت انطلاقة نواة الدراسة الجامعية بولاية الوادي من خلال إنشاء ملحق المعهد 1992 للتحضير الوطني للتجارة، حيث انطلقت الدراسة لأول دفعة في الموسم الجامعي 1991 شهادة الليسانس في العلوم التجارية.

وعلى إثر صدور المرسوم التنفيذي رقم 01-677 المؤرخ في 19 سبتمبر سنة 2001 تم تحويل الملحق إلى مركز جامعي.(مشري،2012، 663)

وبناء على المرسوم التنفيذي رقم: 243/12 المؤرخ في 04 جوان 2012 والذي بموجبه تحول المركز الجامعي بالوادي إلى جامعة الشهيد - حمه لخضر - والتي تتكون حاليا من 06 كليات حسب المرسوم (2012/243) وهي:

◀ كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

◀ كلية الحقوق والعلوم السياسية.

◀ كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير.

◀ كلية العلوم والتكنولوجيا.

◀ كلية علوم الطبيعة والحياة.

◀ كلية الآداب واللغات.

- تحديد و ضبط المجتمع الأصلي:

بلغ العدد الإجمالي لطلبة سنة أولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية للموسم الدراسي 2016/2015 على مستوى جامعة الشهيد - حمه لخضر - 634 طالب وطالبة بنسبة 40.45% من مجموع طلبة القسم موزعين حسب الجدول الموالي:

جدول رقم (05):

توزيع طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية على مستوى القسم حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	البيانات الجنس
26.65%	169	الذكور
73.34%	465	الإناث
100%	634	المجموع

من خلال جدول رقم (05) يتضح أن عدد الإناث أكثر من الضعف بنسبة تقدر بـ 73.34% مقارنة بعدد الذكور الذي قدر بقيمة 26.65% ، وهذا يبين أن التحاق الإناث بقسم العلوم الاجتماعية أكثر بكثير من الذكور.

ومن هنا نكون قد حددنا ميدان الدراسة من خلال تحديدنا للمجتمع الأصلي الذي سوف تجرى عليه الدراسة الحالية.

4- العينة:

أجريت الدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد - حمه لخضر - بالوادي.

- طريقة اختيار العينة و حجمها:

بناء على ما سبق ذكره حول المجتمع الأصلي للدراسة، يمكن تطبيق الحصر الشامل للمجتمع الأصلي والذي نعني به: " كل من يمكن أن تعم عليه نتائج البحث" (العساف، 1995، 93)، والمتمثل في جميع طلبة سنة أولى قسم العلوم الاجتماعية 2015/ 2016 والبالغ عددهم (634) طالب وطالبة، حيث تم اختيار عينة الدراسة بأسلوب العينة القصدية التي تعتمد على أساس الخبرة ومعرفة الخصائص. (شروخ، 2003، 84) وتمثل عدد الطلبة بـ (70) طالبا، (35) منهم يمثلون العينة الضابطة و(35) يمثلون العينة التجريبية، وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية في اختيار العينة:

- تحديد الاسم واللقب لتمييز كل طالب ومعرفة مستوى الضغط النفسي لديه قبل وبعد التطبيق.

- محاولة توحيد العمر بالنسبة للعينة وذلك بالرجوع إلى قوائم الطلبة وتواريخ ميلادهم.

- تكافئ المجموعتين إلى درجة كبيرة من حيث شعبة البكالوريا لكل منهما.

حيث تم اختيار 35 طالب في المجموعة التجريبية من بين (28 أنثى - 07 ذكور) من أصل العدد الكلي لمجتمع الدراسة، بينما في المجموعة الضابطة فتكونت هي الأخرى من 35 طالب موزعة (28 إناث - 07 ذكور) وذلك بهدف تجانس أفراد العينة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (06):

توزيع أفراد مجتمع الدراسة

المجموعة	العدد	النسبة
المجموعة التجريبية	35	50%
المجموعة الضابطة	35	50%
المجموع	70	100%

5- أدوات جمع البيانات:

يحتاج الباحث إلى أدوات معينة لجمع البيانات المطلوبة لدراسته من أجل تحقيق الدقة والموضوعية، كما أن الأدوات تختلف باختلاف طبيعة مشكلة الدراسة وفرضياتها والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، ولذلك تم الاعتماد في هذه الدراسة على الأدوات التالية:

5-1 الوثائق:

تم الاعتماد على مجموعة من الوثائق لجمع البيانات وذلك للاطلاع على:

«القوائم الاسمية لطلبة سنة أولى علوم اجتماعية حسب توزيعهم على الأفواج وذلك للتعرف على العدد الكلي للطلبة وهذا بهدف تحديد المجتمع الأصلي للدراسة وقد مكن هذا الإجراء من تحديد العينة والتأكد من توفر كل المعلومات التي نحتاجها عن أفراد العينة من عدد، واختلاف السن، واختلاف الجنس، مما مكننا من التحكم في عدة متغيرات.

«الجدول الزمنية الخاصة بطلبة سنة أولى جامعي، وذلك قصد معرفة مواعيد تواجدهم في الجامعة لتنظيم عملية تطبيق القياس عليهم و توزيع استبيانات الدراسة.

«نتائج الامتحانات للسداسي الأول لأفراد عينة الدراسة.

5-2 مقياس اختيار التخصص كمصدر للضغط النفسي:

تم بناء هذا المقياس لجمع مجموعة من البيانات الخاصة بمتغير الدراسة، وقبل وصوله إلى صورته النهائية مر بعدد من المراحل تمثلت أهمها في:

- المرحلة الأولى: الرجوع إلى الدراسات السابقة والكتابات النظرية ذات الصلة بموضوع البحث.
- المرحلة الثانية: تحديد الهدف من المقياس والمتمثل في قياس مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة عينة الدراسة والنتائج عن موقف اختيار التخصص الجامعي المناسب لهم.
- المرحلة الثالثة: الاطلاع على بعض المقاييس المشابهة العربية والتي توفرت في مجال الضغوط النفسية، صعوبات التوجيه، تربية الاختيارات ومن أهمها:

- مقياس الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي لـ مشري (2013): والذي يهدف إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي.
- مقياس واقع خدمات التوجيه و الإرشاد المهني بالجامعة لـ الخطيب (1994): والذي يهدف إلى المساعدة في اقتراح نموذج مناسب لتقديم خدمات التوجيه والإرشاد المهني لجميع الطلاب في الجامعات السعودية.

وقد مكن هذا من الاستفادة من هذه المقاييس وخاصة المقياس الأول كون الدراستين متقاربتين كثيراً في المضمون ناهيك عن تقارب العينة والبيئة وكل الظروف التي استعمل فيها المقياس، وعليه ومن خلال ذلك تم تحديد التعريف الإجرائي لمفهوم مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص.

المرحلة الرابعة: الاستفادة من نتائج الدراسة الاستطلاعية التي ساهمت في رسم الخطوط العريضة للمقياس.

المرحلة الخامسة: إعداد المقياس في صورته الأولية، حيث تكون من خمسة أبعاد موزعة على 40 عبارة موزعة كما يلي:

- **البعد الأول:** عدم القدرة على تحديد اختيارات ناضجة، بنوده رتبت في المقياس كما يلي: 01، 06، 11، 16، 21، 26، 30، 33، 35، 37.
- **البعد الثاني:** نقص القدرة على الاستكشاف والتحكم في المعلومات، بنوده رتبت في المقياس كما يلي: 02، 07، 12، 17، 22، 27، 31، 34، 36، 38، 39، 40.
- **البعد الثالث:** عوامل أسرية، بنوده رتبت في المقياس كما يلي: 03، 08، 13، 18، 23، 28.
- **البعد الرابع:** عوامل اقتصادية، بنوده رتبت في المقياس كما يلي: 04، 09، 14، 19، 24، 29، 32.
- **البعد الخامس:** أجواء وترتيبات الاختيار: 05، 10، 15، 20، 25.

وقد تم توزيع الفقرات في المقياس بطريقة عشوائية حتى لا توحى للمجيب بالإجابة أو بالموضوع.

وللعلم فإن فقرات هذا المقياس صيغت بالأخذ بعين الاعتبار عدة جوانب أهمها:

- استخدام العبارات الأكثر تداولاً لدى الطلبة.
- الابتعاد عن التعقيد و التركيب في صياغة الفقرات.
- صياغة فقرات في الاتجاه الموجب والأخرى في الاتجاه السالب، حتى لا توهي للمفحوص بالهدف الرئيسي من المقياس.

وبلغ عدد الفقرات في الاتجاه الموجب 08 فقرات، وتتمثل في الأرقام التالية: 16، 17، 22، 23، 26، 30، 31، 32.

وأعطيت لبدائل الإجابة درجات متدرجة من 03 إلى 01 بالنسبة للبنود الموجبة، والعكس بالنسبة للبنود السالبة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (07):

توزيع الدرجات على بدائل الإجابة في مقياس اختيار التخصص

كمصدر للضغط النفسي

البدائل	لا أوافق	موافق أحيان	موافق
الدرجات للبنود الموجبة	1	2	3
الدرجات للبنود السالبة	3	2	1

كما يتضمن المقياس صفحة خاصة بالتعليمات تتضمن مقدمة استهلاكية، من خلال تم إعطاء فكرة عامة حول الموضوع، إضافة إلى تعليمات للطلبة بهدف توضيح طريقة الإجابة. (أنظر الملحق 2)

- التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس، وإجراء التعديلات عليه.
 - الخصائص السيكمترية لمقياس اختيار التخصص كمصدر للضغط النفسي:
- حتى يتأكد الباحث من صلاحية أدوات جمع البيانات و جب التأكد أولاً من الصدق والثبات، ولذا فمن خلال الدراسة الاستطلاعية تم حسابهما كما يلي:
- الصدق: يعرف الصدق على أنه قدرة الاختبار على قياس ما وضع لقياسه. (معمرية، 2007، 131)

ولإيجاد صدق مقياس اختيار التخصص المناسب كمصدر للضغط النفسي تم الاعتماد على الصدق التكويني بأسلوب الاتساق الداخلي، والتي من خلالها تم حساب معامل ارتباط كل من: البنود بالبعد والبعد بالبعد والبنود بالاختبار ككل، وذلك بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي بلغ عدد أفرادها 88 فرد.

والجداول التالية توضح نتائج حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول رقم (08):

معامل ارتباط الفقرة بالاختبار الكلي

البند	الاختبار الكلي	البند	الاختبار الكلي
01	0.48 ⁺⁺	21	0.38
02	0.41 ⁺⁺	22	0.44 ⁺⁺
03	0.41 ⁺⁺	23	0.42 ⁺⁺
04	0.32	24	0.42 ⁺⁺
05	0.53 ⁺⁺	25	0.60 ⁺⁺
06	0.40 ⁺⁺	26	0.32
07	0.40 ⁺⁺	27	0.82 ⁺⁺
08	0.63 ⁺⁺	28	0.32
09	0.52 ⁺⁺	29	0.36
10	0.33	30	0.36
11	0.39	31	0.62 ⁺⁺
12	0.42 ⁺⁺	32	0.82 ⁺⁺
13	0.40 ⁺⁺	33	0.46 ⁺⁺
14	0.40 ⁺⁺	34	0.43 ⁺⁺
15	0.40 ⁺⁺	35	0.40 ⁺⁺
16	0.42 ⁺⁺	36	0.35
17	0.61 ⁺⁺	37	0.34
18	0.45 ⁺⁺	38	0.52 ⁺⁺
19	0.57 ⁺⁺	39	0.41 ⁺⁺
20	0.41 ⁺⁺	40	0.42 ⁺⁺

⁺⁺: دال عند 0.01

يبين الجدول (09) أن معاملات الارتباط بين الفقرات والاختبار ككل ذات قيم مقبولة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 و بلغت أدناها 0.32 و أعلاها 0.82.

جدول رقم (09):

معامل ارتباط الفقرة بالبعد

الفقرة	البعد الأول	الفقرة	البعد الثاني	الفقرة	البعد الثالث	الفقرة	البعد الرابع	الفقرة	البعد الخامس
01	⁺⁺ 0.52	11	⁺⁺ 0.44	23	⁺⁺ 0.90	29	⁺⁺ 0.49	36	0.39
02	⁺⁺ 0.46	12	⁺⁺ 0.54	24	⁺⁺ 0.90	30	⁺⁺ 0.54	37	⁺⁺ 0.49
03	⁺⁺ 0.56	13	⁺⁺ 0.44	25	⁺⁺ 0.82	31	⁺⁺ 0.56	38	⁺⁺ 0.55
04	0.31	14	⁺⁺ 0.41	26	⁺⁺ 0.82	32	⁺⁺ 0.42	39	0.19
05	⁺⁺ 0.63	15	0.31	27	⁺⁺ 0.82	33	⁺⁺ 0.58	40	0.34
06	0.19	16	⁺⁺ 0.55	28	⁺⁺ 0.90	34	⁺⁺ 0.55	/	/
07	⁺⁺ 0.55	17	0.34	/	/	35	0.24	/	/
08	⁺⁺ 0.55	18	⁺⁺ 0.43	/	/	/	/	/	/
09	⁺⁺ 0.57	19	⁺⁺ 0.49	/	/	/	/	/	/
10	⁺⁺ 0.44	20	⁺⁺ 0.53	/	/	/	/	/	/
/	/	21	⁺⁺ 0.56	/	/	/	/	/	/
/	/	22	⁺⁺ 0.56	/	/	/	/	/	/

⁺⁺: دال عند 0.01

من خلال جدول رقم (10) يتضح أن معامل ارتباط الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 باستثناء الفقرة رقم: 06 في البعد الأول والفقرة رقم: 35 في البعد الرابع وكذلك الفقرة رقم: 39 في البعد الخامس.

كما يتضح أيضاً أن قيم معاملات الارتباط تباينت فيما بينها حيث بلغت أعلى قيمة في الفقرات: 23، 24، و 28 بقيمة 0.90، وأدنى قيمة كانت للفقرات 04 و 15 بقيمة 0.31 ولكنها دالة إحصائياً.

جدول رقم (10):

معامل ارتباط البعد بالبعد

الأبعاد	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4	البعد 5
البعد 1	1	0.56	0.31	0.38	0.53
البعد 2		1	0.32	0.30	0.49
البعد 3			1	0.43	0.29
البعد 4				1	0.82
البعد 5					1

من خلال جدول رقم (10) يتضح أن معظم معاملات ارتباط كل بعد بالأبعاد الأخرى دالة في سياق اختيار التخصص المناسب وهي ذات قيم مقبولة و دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01

جدول رقم (11):

معامل ارتباط البعد بالاختبار الكلي

الأبعاد	الاختبار الكلي
البعد 1	0.62 ⁺⁺
البعد 2	0.54 ⁺⁺
البعد 3	0.38 ⁺⁺
البعد 4	0.64 ⁺⁺
البعد 5	0.73 ⁺⁺

⁺⁺: دال عند 0.01

من خلال جدول رقم (11) يتضح أن معظم معاملات ارتباط كل بعد بالاختبار الكلي للمقياس دالة في سياق اختيار التخصص الناتج عن الضغط النفسي وهي ذات قيم مقبولة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 كما تشير أن قيم معاملات الارتباط جد مقبولة.

وكل هذه النتائج السابقة الذكر والتي وضحتها الجداول المبينة أعلاه تدل على أن مقياس اختيار التخصص كمصدر للضغط النفسي يتمتع باتساق داخلي يدل على صدقه وإمكانية تطبيقه في هذه الدراسة.

• الصدق التمييزي:

كذلك يسمى بصدق المقارنة الطرفية، ويتم باستخراج نسبة من أفراد العينة من كل طرف من طرفي التوزيع لمجموعتين متناقضتين، حيث تمثل إحداها درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الاختبار، وتمثل الأخرى درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة. حيث يقوم الباحث باختيار 33% من كلا الطرفين عينة التقنين (مجموعة عليا ومجموعة دنيا) وذلك بعد ترتيب درجات العينة وترتيبها تصاعدياً أو تنازلياً ثم تطبيق اختبار (ت) لقياس الفروق بين المجموعتين في الخاصية المراد قياسها (معمرية، 2002، 114) تم حساب الصدق التمييزي لمقياس الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص على العينة الاستطلاعية المكونة من 88 فرداً (تلميذاً) حيث تم ترتيب الأفراد تنازلياً، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار 33% من أعلى الترتيب (20 أفراد) و33% من أدنى الترتيب (20 أفراد) ثم تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبار (ت) فدللت النتائج المحصل عليها على الآتي:

جدول رقم (12):

يوضح نتائج اختبار (ت) في حساب الصدق التمييزي
بطريقة المقارنة الطرفية

الدرجة	ت المجدولة	ت المحسوبة	دح	التباين	م ح	مج	ن	
0.01	2.75	19.45	38	4.75	82.50	1650	20	س
				5.20	113.15	2263	20	ص

حيث أن:

* س = نتائج الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الاختبار.

* ص = نتائج الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة في الاختبار.

* ن = تمثل حجم العينة.

م ح = تمثل المتوسط الحسابي.

د ح = تمثل درجة الحرية.

- تظهر نتائج الجدول السابق أن "ت" المحسوبة التساوية لـ 19.45 أكبر من "ت" المجدولة المساوية لـ 2.75 عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه فإن الفرق بين درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الاختبار، ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة دال إحصائياً.

ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص) وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

- الثبات: تم حساب الثبات بالاعتماد على طريقة "ألفا كرونباخ" وهي من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار و معامل (ألفا) يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، على اعتبار أن المقياس يحتوي على أكثر من بديلين للإجابة. (معمرية، 2007، 184)

واستناداً على التعريف السابق كانت النتيجة كالتالي:

جدول رقم (13):

ثبات مقياس الدراسة

نوع الثبات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (جوتمان)
الدرجة	0.77	0.79

وهي قيمة مقبولة و تشير إلى ثبات المقياس، وعليه تم اعتماد المقياس في الدراسة الحالية.

جدول رقم (14):

تصنيف مستويات الضغط النفسي للمقياس الكلي

المستويات	الدرجة
مستوى الضغط النفسي مرتفع	79 - 40
المستوى الفرضي	80
مستوى الضغط النفسي منخفض	120 - 80

3-5 الدليل الإعلامي: (أنظر الملحق رقم 03)

1-3-5 تعريف الدليل الإعلامي:

تم لأغراض هذه الدراسة إعداد دليل إعلامي لتخفيف مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص، والذي استند في إعداده بالدرجة الأولى على حاجات الطلبة والمستنبطة من استجاباتهم خلال الدراسة الاستكشافية، وعليه؛ فإن الدليل الإعلامي لهذه الدراسة هو عبارة عن كتيب يضم مجموعة من المعلومات والمعارف والإرشادات التي تخص طلبة سنة أولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد - حمه لخضر - بالوادي والتي تهدف إلى مساعدتهم على توضيح مسارهم الدراسي وهذا لتحقيق العلاقة بين الذات واختيار التخصص الدراسي ومتطلبات سوق العمل وبالتالي الوصول إلى التوافق بين ما يرغب فيه الطالب وبين قدراته واستعداداته وميولاته المتوفرة.

2-3-5 أهمية الدليل:

تكمن أهمية إعداد هذا الدليل الإعلامي في فعاليته و المتمثلة في تخفيف الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى طلبة سنة أولى قسم العلوم الاجتماعية و معرفة ما مدى نجاحه، زيادة على ذلك يعتبر خطوة إيجابية للقسم نستطيع من خلاله إبراز كل ما يتوفر عليه فرع العلوم الاجتماعية من تخصصات مختلفة في كلا الطورين (ليسانس، ماستر) أضف إلى ذلك إبراز أهم الخصائص المتوفرة لدى الطالب الجامعي واستثمارها، كل على حسب قدراته واستعداداته و ميوله لنصل في الأخير إلى تحقيق التوافق المرجو.

3-3-5 أهداف الدليل:

يسعى هذا الدليل الذي تم إعداده بشكل رئيسي إلى تخفيف الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص وذلك من خلال تحقيق جملة من الأهداف أهمها:

✓ مساعدة الطالب على التخفيف من الضغط النفسي الناتج عن تقرير مصيره الدراسي خاصة في ضوء الصراعات التي يعيشها أول سنة له بالجامعة.

✓ تزويد الطالب بمعلومات في كل ما يخص تخصصات قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد - حمه لخضر -.

✓ مساعدة الطالب على حسن اختيار التخصص لمتابعة مساره الدراسي بتميز وفق ما يتمتع به من قدرات و استعدادات وميول.

✓ إبراز تخصصات قسم العلوم الاجتماعية بنوع من النظام و التدرج في كل الأطوار وبالتالي بروز ثراء القسم بعدد لا بأس به من التخصصات التي لا تبدو جلية للطالب.

✓ لفت انتباه الطالب إلى ضرورة معرفة قدراته وإمكانياته الكامنة واستثمارها فيما يحبه ويطمح إليه لتحقيق التفوق بنوعية واحتراف.

4-3-5 أسس بناء الدليل:

بناء على التعريف الإجرائي لمفهوم الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص الذي تم تبنيه في هذه الدراسة، وبناء على ما أسفرت عليه الدراسة الاستطلاعية من نتائج خاصة حول العوامل الضاغطة التي يتعرض لها الطلبة حول اختيار تخصصاتهم تم بناء الدليل بمراعاة الأسس التالية:

أ- الأسس المعتمدة لمحتوى الدليل:

- التركيز على أهم حاجات الطالب الجامعي.
- التركيز على نقص الإعلام.
- التركيز على توفر مراكز التوجيه داخل الجامعة.
- التركيز على مراعاة القدرات والميول والاستعدادات والرغبات للطالب.
- التركيز على توفر مختصين قائمين على جهاز التوجيه الجامعي.
- التركيز على ربط التخصص الدراسي بالمجال المهني لكل طالب.

ب- الأسس المعتمدة لشكل الدليل:

- التركيز على أن يكون الدليل بحجم ملائم (A5).
- التركيز على أن يحمل الدليل صور هادفة لاستثارة الطالب وجلبه للقراءة.
- التركيز على أن تكون ألوانه هادفة كذلك (حيث سيتم اختيار ألوان تعكس طبيعة البيئة الصحراوية)

5-3-5 خطوات بناء الدليل:

من بين الخطوات العملية في إعداد هذا الدليل مايلي:

- ✓ التعرف على عينة الدراسة و ذلك من خلال القيام بدراسة استكشافية كمرحلة أولية لتحديد مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص الذي يعاني منه الطلبة.
- ✓ استنباط محتوى الدليل من قلب تساؤلات الطلبة المستخلصة في الدراسة الاستكشافية.
- ✓ بناء الأداة لقياس مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص من خلال الدراسة الاستطلاعية.
- ✓ الاطلاع على مجموعة من المراجع والمذكرات والمجلات والملفات لتجميع المادة الأساسية (المحتوى + الصور الهادفة).
- ✓ تحديد أهداف الدراسة و من ثم تحديد الهدف الرئيسي للدليل.
- ✓ مراجعة الدليل الإعلامي في صورته الأولية من قبل مجموعة من أساتذة القسم بالإضافة إلى مختص في الهندسة والديكور.

5-3-6 محتوى الدليل:

من خلال التطرق لحاجات الطلبة والمستوحاة من الدراسة الاستكشافية تم بناء الدليل الإعلامي المقترح على ضوء مجموعة من الأسس والتي توضح كيفية تحديد التخصصات الدراسية والمهنية للطلاب وأكدت كلها على أهمية توفير المعلومات الخاصة بطبيعة الطلاب والتخصصات المتوفرة، والمهن المتاحة بسوق العمل والمرتبطة بهذه التخصصات ومتطلباتها في التوجيه والإرشاد المهني الجيد للطلاب ومن أهمها:

أ- خصائص و حاجات طلبة سنة أولى قسم العلوم الاجتماعية:

خلال هذه الفترة من العمر يمر أغلب طلاب سنة أولى جامعي بمرحلة تحويلية انتقالية الأولى ما تعرف بالمراهقة والتي تتميز بوجود طفرة في النمو الجسمي ونمو القدرات العقلية وزيادة التأثير بالبيئة الاجتماعية والرغبة في الاستقلال والعمل وزيادة الشعور بالحاجة إلى التقدير والحاجة إلى الأمن والاستقرار، أما الثانية فهي بمثابة الخروج من عالم مقيد إلى عالم حر مليء بالتشعبات وتتميز هذه الأخرى بضرورة الإرشاد والتوجيه الجيد للطلاب.

وقد تم مراعاة هذه الخصائص والحاجات عند بناء الدليل المقترح، حيث تم الحرص على أن يكون الدليل مساعدا للطلاب على الاختيار الجيد للتخصص والاستقلال والتوجيه الذاتي حسب الميول والقدرات والاستعدادات وكذلك ربطهم بالبيئة الاجتماعية والعملية وما يوجد بها من فرص عمل.

ب- التخصصات والتفرعات الموجودة بقسم العلوم الاجتماعية في كلا الطورين (ليسانس/ ماستر):

يحرص الدليل المقترح على التعرف على مختلف التخصصات الموجودة في القسم والتي بدورها تشمل عدة تفرعات لكل سنة من سنوات التكوين الأكاديمي سواء في نظام الثلاث سنوات (ليسانس) أو الخمسة سنوات (ماستر)، أضف إلى ذلك مقاييس ومعاملات كل تخصص، وهو الأمر الذي يشغل بال الكثير من الطلبة وخاصة بعد اليومين التحسيسيين الذي أقامهما القسم لتوضيح بعض الأمور.

ت- توجهات سوق العمل في كل تخصص:

من خلال هذا العنصر تم إبراز أهم الميادين والمؤسسات والمعاهد التي يمكن الالتحاق بها بعد التخرج و ذلك حسب كل تخصص، وبالتالي إيضاح الرؤية للطلاب ومن أول سنة له ليستطيع توجيه نفسه حسب ميوله ورغباته نحو ما يطمح إليه بدون أي خوف أو قلق أو عراقيل، بل عليه إبراز ذاته في التخصص الذي يحبه للوصول إلى هدفه بكل جدارة.

6- إجراءات الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية المقياس الموجه للطلبة، قمنا بعملية تطبيقه في الميدان، حيث تم توزيع الاستبيان على عينة الدراسة الأساسية والمتمثلة في طلبة المجموعة الضابطة وطلبة المجموعة التجريبية، حيث قمنا بتطبيق القياس القبلي خلال الأسبوع الثاني من شهر مارس، بعدها تم إعداد الدليل و تطبيقه على العينة التجريبية خلال الأسبوع الأخير من شهر أبريل لنطبق القياس البعدي بعدها على العينة كاملة (70 طالب) بعد خمسة عشر يوما من تطبيق الدليل الإعلامي.

وتمت هذه الخطوات من طرف الباحثة، بمساعدة أساتذة القسم والزملاء وكذلك طلبة العينة الذين كانوا مستعدين لكل هذه الخطوات.

7- الأساليب الإحصائية:

نظرا لطبيعة الموضوع و هدفه تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

« المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية والمقبلين على اختيار أحد التخصصات المتوفرة في الجامعة.

« اختبار "ت" لعينتين مستقلتين: وذلك لدراسة الفروق بين متوسطات مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بالنسبة للمجموعة التجريبية والضابطة.

ولهذه الأساليب مجتمعة تم الاعتماد في حسابها على البرنامج الإحصائي (SPSS(version 18).

خلاصة الفصل:

تطرقنا خلال هذا الفصل إلى أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية ابتداء من المنهج المتبع كإطار عام للدراسة، ثم التطرق إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية: أهدافها، النتائج المتوصل إليها، ثم القيام بتحديد ميدان ومجتمع عينة الدراسة، وأخيرا عرض كيفية تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المناسبة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

- تمهيد.

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
- 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.
- 5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.
- 6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة.
- 7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة.
- 8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة.

- تمهيد:

يعالج الفصل الحالي عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد جمع البيانات من أفراد عينة الدراسة، قبل تطبيق الدليل الإعلامي (القياس القبلي)، وبعد نهاية تطبيق الدليل الإعلامي (القياس البعدي)، وذلك لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على حدّ سواء. حيث يتم في البداية عرض وتحليل النتائج لكل فرضية من فرضيات الثمانية للدراسة والمتعلقة بنتائج أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية بأصنافهم الأربعة: الجنس (الذكور - الإناث)، السن، الشعبة (أدبي - علمي)، معدل السداسي الأولى.

ووفقا لطريقة تصحيح مقياس الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص، فإن ارتفاع قيمة المتوسط الحسابي تشير إلى انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة والعكس صحيح وذلك كما بيناه سابقا في الجدول الخاص بتصنيف المستويات في مقياس الضغط النفسي.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى للدراسة:

تنص الفرضية الأولى على أنه:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي " وللتأكد من الدلالة الإحصائية بين نتائج أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي للمقياس الكلي، تم حساب الفروق بواسطة اختبار(ت) فدلّت النتائج على ما يوضحه الجدول (15) التالي:

جدول رقم(15):

نتائج تطبيق اختبار 'ت' لدراسة دلالة الفروق في المجموعة الضابطة للقياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص.

المتغير	القبلي			البعدي			ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
الضغط النفسي للمجموعة الضابطة	35	73.48	07.66	35	73.60	07.63	4.50	*0.01

*دالة

من خلال الجدول (15) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي (73.60) أكبر بقليل من المتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ (73.48). حيث نلاحظ أن هذه القيمة دالة عند 0.01 لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة ومنه نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الضغط النفسي للمجموعة الضابطة، رغم أن الفرق كما يبدو طفيف جدا. تشير الزيادة الطفيفة في قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي الذي بلغ (73.60) مقارنة بالمتوسط الحسابي للقياس القبلي الذي بلغ (73.48) أن مستوى الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة قد انخفض بنسبة ضئيلة جدا دون تطبيق الدليل الإعلامي و هذا قد يكون راجع لعدة عوامل من بينها اندماج الطالب في الوسط الجامعي وتقويه لبعض المعلومات عن تخصصه الجامعي، ضف إلى ذلك فترة تطبيق القياس البعدي والتي تزامنت مع امتحانات الفصل الثاني وهذا قد يكون سببا في انخفاض مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص على عكس ارتفاعه في مجريات الامتحان.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية للدراسة:

تنص الفرضية الثانية على أنه:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي "

وللتأكد من الدلالة الإحصائية بين متوسطات نتائج أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للمقياس الكلي، تم حساب الفروق بواسطة الاختبار فدللت النتائج على فدللت النتائج على ما يوضحه الجدول (16) التالي:

جدول رقم(16):

نتائج تطبيق اختبار 'ت' لدراسة دلالة الفروق في المتوسطات لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص.

المتغير	القبلي			البعدي			ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
الضغط النفسي للمجموعة التجريبية	35	72	8.37	35	90	10.20	-7.23	*0.01

*دالة

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي (90) أكبر من المتوسط الحسابي القبلي المقدر بـ (72) وهي قيمة دالة عند 0.01 لصالح القياس البعدي، للمجموعة التجريبية، ومنه نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص.

تشير هذه النتائج أن هناك انخفاضاً في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد توزيع وقراءة الدليل الإعلامي، وأن الفرق بين المتوسطات كان معتبراً جداً إذ قدرَ بـمتوسط حسابي بلغ (90) لصالح القياس البعدي مقارنة بـ (72) في القياس القبلي للمجموعة.

3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة للدراسة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه:

"توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي.

ولاختبار الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المستقلة وتم التوصل إلى النتائج التي يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (17):

نتائج تطبيق اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق في القياس القبلي لمستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعتين.

المتغير	التجريبية	الضابطة			ت	مستوى الدلالة
		ن	م	ع		
القياس القبلي	35	72	8.37	35	73.48	07.66
					4.73	*0.01

*دالة

من خلال الجدول (17) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس القبلي (73.48) أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي المقدر بـ (72).

حيث نلاحظ أن هذه القيمة دالة عند 0.01 لصالح الضابطة، ومنه نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، بمعنى أن مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى أفراد المجموعة الضابطة قبل توزيع الدليل الإعلامي كان أقل بقليل من مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية وهذا الانخفاض قد يكون مصدره حضور أغلبية أفراد العينة الضابطة لليومين التحسيسيين اللذان نُظما من طرف قسم العلوم الاجتماعية على عكس غياب أغلبية أفراد العينة التجريبية وهذا بتصريح من عينة الدراسة التجريبية.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة للدراسة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

والجدول (18) يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم(18):

نتائج تطبيق اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق في القياس البعدي لمستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعتين.

المتغير	التجريبية			الضابطة			ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
القياس البعدي	35	90	10.20	35	73.60	7.63	7.61	*0.01

*دالة

من خلال الجدول (18) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (90) أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي المقدر بـ (73.60). حيث نلاحظ أن هذه القيمة دالة عند 0.01 لصالح المجموعة التجريبية، ومنه نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمقياس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

تشير هذه النتائج إلى انخفاض مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى أفراد المجموعة التجريبية في فترة قدرت بـ 15 يوما بعد توزيع الدليل الإعلامي عليهم، مما يشير إلى أن الدليل كانت له فعالية في التخفيف من مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص وهذا ما أكدته نتيجة الفرضية الثانية التي يوضحها الجدول (16) والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة للدراسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الذكور وإناث المجموعة التجريبية في القياس البعدي".
والجدول (19) يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (19):

نتائج تطبيق اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق بين الذكور والإناث للقياس البعدي في المجموعة التجريبية.

المتغير	ذكور			إناث			ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
البعدي التجريبية	07	92	10.19	28	89.50	10.32	0.57	غير دالة

يتضح من خلال الجدول (19) أن الفروق بين الذكور والإناث ليست دالة إحصائية، على الرغم من انخفاض مستوى الضغط النفسي لكلا الجنسين. حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لكل من الذكور والإناث (92) و(89.50) على التوالي. وعليه فإننا نقول بأنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الذكور وإناث المجموعة التجريبية في القياس البعدي".

6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة للدراسة:

تنص الفرضية السادسة على أنه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة من شعب البكالوريا العلمية والأدبية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي". والجدول (20) يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (20):

نتائج تطبيق اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق بين الطلبة شعب البكالوريا العلمية والأدبية في قياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المتغير	أدبي			علمي			ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
البعدي التجريبية	23	90.78	9.35	12	88.50	11.95	0.62	غير دالة

يتضح من خلال الجدول (20) أن الفروق في مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي بين الطلبة في مختلف شعب البكالوريا سواء كانت علمية أو أدبية هي فروق

ليست ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لكل من الشعب الأدبية والشعب العلمية على التوالي (90.78) و(88.50).

وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة من شعب البكالوريا العلمية والأدبية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي".

7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة للدراسة:

تنص الفرضية السابعة على أنه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة باختلاف معدل السداسي الأول للمجموعة التجريبية في القياس البعدي".

والجدول (21) يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (21):

نتائج تطبيق اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق بين باختلاف معدل السداسي الأول في قياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المتغير	12-10			فوق 12			ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
البعدي التجريبية	20	89.55	9.12	15	90.60	11.79	-0.29	غير دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (21) أن الفروق في مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي بين الطلبة باختلاف معدل السداسي الأول هي فروق ليست ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لكل من الطلبة التي يتراوح معدلهم بين (12-10) و(فوق 12) على التوالي (89.55) و(90.60).

وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة باختلاف معدل السداسي الأول للمجموعة التجريبية في القياس البعدي".

8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة للدراسة:

تنص الفرضية الثامنة على أنه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص باختلاف السن للمجموعة التجريبية في القياس البعدي".
والجدول (22) يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (22):

نتائج تطبيق اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق بين باختلاف السن في قياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المتغير	أقل من 20			أكبر من 20			ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
البعدي التجريبية	19	90.42	09.81	16	89.50	10.94	-0.26	غير دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (22) أن الفروق في مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي بين الطلبة باختلاف السن هي فروق ليست ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لكل من الطلبة التي يتراوح أعمارهم (أقل من 20) و(أكبر من 20) على التوالي (90.42) و(89.50).

وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص باختلاف السن للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

الفصل السادس:

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

- تمهيد -

- 1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
 - 2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
 - 3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.
 - 4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.
 - 5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة.
 - 6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة.
 - 7- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة.
 - 8- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة.
- الخلاصة والاقتراحات.

- تمهيد:

يطلق على مرحلة تفسير النتائج بمرحلة استنتاج البيانات الرقمية وتبيين ما تتضمنه من دلالات علمية ليتم التوصل إلى استنتاجات موضوعية، يقدم فيها الباحث الأدلة التي تُبرهن عن نتائج الدراسة بتأكيد أو نفي افتراضاته. (صالح وآخرون، 2001، 96) ومن هذا المنطلق سنحاول في هذا الفصل تفسير ومناقشة ما توصلت إليه الدراسة الحالية استناداً إلى ما أفرزته الدراسات السابقة من نتائج، والاستعانة ببعض آراء العلماء والمفكرين ممن تعمقوا في الموضوع، على أن يبقى في حدود الإطار النظري للدراسة.

1- مناقشة و تفسير الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى للدراسة على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي"

وتشير النتائج المستخلصة من الجدول (15) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، وهذه الفروق لم تتفاوت بنسب كبيرة إلا أنها دالة إحصائياً عن ارتفاع الضغط النفسي للمجموعة الضابطة ككل، والفرق الطفيف المسجل بين القياسين قد يرجع لعدة عوامل منها البيئية والاجتماعية وحتى الشخصية وهذا ما أكدته Ferreri في تعريفه "أن الضغط النفسي عبارة عن علاقة الفرد بمحيطه ويمثل رد فعل تجاه تهديد، وهو تفاعل بين الموقف المهدّد ورد فعل الفرد كما أشار إليه 'سيللي' وهناك ضغط عادي بحيث تكون الاستجابة مناسبة، ويكون لدى الفرد أساليب المقاومة تسمح له بالتكيف".

(شارف، 2011، 30)

وكذلك kreinkner et kiniki (2001) ذهبوا إلى اعتبار أن: الضغوط النفسية عبارة عن استجابة تكيفية، تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات النفسية والتي تظهر كنتيجة لتعرض الفرد لأي مثير خارجي، أو موقف أو حدث يضع مطالب نفسية وجسدية على الفرد. (حسين، 2006، 22)

وهذا ما لمسناه في أفراد العينة الضابطة إذ أن كل واحد منهم استطاع الاندماج في الوسط الجامعي بتقصيهم لبعض الحقائق عن مختلف التخصصات الدراسية والمهنية والتي

بدورها تسهم ولو بالقليل في خفض مستوى الضغط النفسي لديهم، بل قد تجدد لديهم الرغبة في البحث عن مختلف ما يشوبه الغموض فيما يتعلق بهذا الموضوع.

وفي هذا الصدد يشير السيد (2001) أن: "الضغط النفسي يعدّ عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط تكون مقبولة ومفيدة".

وتأسيساً على ما سبق، يتبين أن النتيجة التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي، هي نتيجة منطقية في ظل المعطيات والطرح السابق. وبناء عليه، نقبل الفرضية الأولى للدراسة الحالية.

2- مناقشة و تفسير الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية لهذه الدراسة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي"

وتشير النتائج المستخلصة من الجدول (16) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، وهذا يرجع إلى التأثير الإيجابي للدليل الإعلامي القائم على تخفيف الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص، والذي ساهم بشكل فعال في اكتساب الطالب للمفاهيم الكافية عن مختلف التخصصات والمهن المستقبلية، مع وضوح الرؤية لديه عن كل تخصص وبالتالي انخفاض مستوى الضغط النفسي عنده، وهذا ما أكدته عدة دراسات في هذا المجال، حيث جاءت دراسة *Iacoste et al (2005)*: والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صعوبات التوجيه (حسب عددها ونوعها، داخلية أو خارجية) ومستوى الضغط النفسي لدى عينة شملت 2042 مراهق من المتدربين في سن بين 12 و20 سنة إلى أن 85.6% منهم يواجهون صعوبات في عملية توجيههم المدرسي والمهني وسواء كانت هذه الصعوبة داخلية أو خارجية المصدر فإنها جعلت المراهقين في وضعية ضغط نفسي مرتفع، كما توصلنا إلى أن نقص الإعلام ونقص الدعم والمساعدة شكلاً صعباً وبالتالي مصدراً للضغط لـ 51% من أفراد عينة الدراسة ولـ 50.5% منهم على التوالي.

أضف إلى هذا ما أكدته دراسة مشري(2013) تحت عنوان "الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي وعلاقته بشكل هوية الأنا واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر"، حيث تم إجراء الدراسة على عينة مقدره بـ: (292) طالبا وطالبة من الطلاب الجامعيين الجدد على مستوى ولاية الوادي، واستخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي ومقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والمقياس الموضوعي لرتب الهوية لـ: (ADAMS 1986) وأسفرت الدراسة على عدة نتائج من بينها:

1. مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي لدى الطلاب الجامعيين الجدد مرتفعا وأن 65.75% من الطلبة لديهم مستوى مرتفع من الضغط.
 2. وتم التحقق من أن اختيار فروع التكوين الجامعي في ظل إجراءات ومعايير و وسائل عملية التوجيه في الجزائر يعتبر مصدرا للضغط النفسي لدى الطلبة الحائزين على شهادة البكالوريا، رغم استخدامهم لاستراتيجيات التعلم ذاتيا في مهمة الاختيار.
- وبالتالي تم التأكد على ضرورة إعادة النظر في منظومة التوجيه في بلادنا وتفعيل نشاطاته لمساعدة الطالب على صياغة اختياره الدراسي وفق مشروع شخصي بكل وعي واستقلالية.

والملاحظ أيضا في هذا الصدد أن ارتفاع مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص للعينة في القياس القبلي راجع لعدة عوامل جوهرية سببها الرئيسي هو الأسرة بالدرجة الأولى وجماعة الرفاق ناهيك عن الثقافة السائدة في المجتمع، وهذا ما ركزت عليه دراسة الخطيب بعنوان: "حاجة الطلاب إلى التوجيه التربوي لاختيار التخصص الدراسي الجامعي المناسب"، حيث أظهرت هذه الدراسة مدى حاجة الطلاب في دولة الإمارات إلى التوجيه التربوي لاختيار التخصص الجامعي المناسب وقد شملت الدراسة (250) طالب وطالبة وأسفرت نتائج الدراسة عما يلي:

أن (40.7%) من الإناث يخضعن لرغبة الوالدين في اختيار التخصص، مقابل (26.5%) من الذكور يخضعون لرغبة أولياء الأمور فيما يخضع (6.6%) من الإناث و(8.6%) من الذكور لنصيحة الأقارب والمدرسين ويلاحظ من النتائج أن نسبة الذين التحقوا بالتخصص الدراسي بناء على ميولهم لا تتجاوز (12.5%) عند الإناث و(11.3%) عند الذكور، ما يدل على أن هذا العامل الهام في عملية الاختيار الدراسي لم يعط الأهمية التي تتناسب مع

مدى أهميته في عملية الاختيار، وهذا ما ركزت عليه الدراسة الحالية حيث استطاع أفراد عينة الدراسة التجريبية تحديد اختياراتهم للسنة المقبلة بكل أريحية وثقة تامة خاصة وأن الدليل احتوى على كل احتياجات الطالب الإعلامية والمتمثلة في توفر جامعة الوادي على تخصصات متنوعة ومقاييس كل تخصص إضافة إلى المهن المرتبطة بها، وأنه بإمكانهم الرجوع إليه متى أرادوا ذلك دون قيد أو شرط، مما يجعلهم يتخذون قرار اختيارهم لتخصصهم الجامعي على أساس علمي وصلب كل حسب قدراته ورغباته واستعداداته.

ونظرا للنقص الفادح للتوجيه الجامعي فقد أحصينا عددا هائلا من الطلاب يدرسون تخصصات لا تتناسب مع قدراتهم وميولهم وطموحاتهم مما يؤدي بهم إلى ارتفاع نسب القلق والضغط النفسي والخوف من عدم النجاح في المشوار الدراسي والمهني مستقبلا وهذا ما صرح به زهران في تعريفه للتوجيه الجامعي على أنه: " عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراته وميوله وأهدافه، وأن يختار نوع الدراسة والمناهج الدراسية التي تساعد في اكتشاف الإمكانيات التربوية فيما بعد المستوى التعليمي الحاضر ومساعدته في النجاح في برنامجه التربوي والمساعدة في تشخيص وعلاج المشكلات التربوية بما يحقق توافقه بصفة عامة " .

وبناء على كل ما سبق من دراسات سابقة وتصريحات مختلف الباحثين في هذا المجال وما حققته الدراسة الحالية بعد فعالية الدليل الإعلامي على أفراد العينة التجريبية، فإننا نقبل الفرضية الثانية.

3- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة للدراسة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي "

وتشير النتائج المستخلصة من الجدول (17) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لصالح الضابطة، حيث سُجل بعض التفاوت في المتوسطات الحسابية لكلا المجموعتين في القياس القبلي وهذا راجع لعدة عوامل قد يكون لها الأثر الكبير في حدوث هذا التفاوت وعلى رأسها حضور معظم أفراد العينة الضابطة لليومين التحسيسيين اللذان نظمهما القسم على عكس المجموعة التجريبية وهذا ما أدى إلى انخفاض

في مستوى الضغط النفسي لديها، ضف إلى ذلك التدخلات التي قدموها والتساؤلات التي كانت معظمها عن التخصصات ومهن المستقبل، وهذا من شأنه خفض مستوى الضغط النفسي لديهم خاصة أنهم تلقوا الدعم والتشجيع من الأساتذة الموجهين والذين كانوا في مستوى الشرح والتوضيح وقدموا محاضرات إعلامية شملت كل التخصصات التي يتوفر عليها القسم مع حضور طاقم إداري متمثل في رئيس مصلحة التعليم للقسم والمختص في حساب الوحدات التعليمية وكل ما له علاقة بنظام ل.م.د في حساب المعدلات وهذا ما زاد من ضرورة توفر موجهين مختصين في الجامعة لاستقطاب واستثارة كل ما يشوب عملية التوجيه الجامعي في جامعاتنا، ولما كان لهذا الطرح فائق الأهمية كان لزاما على الهيئة المسؤولة من توفير ما يحتاجه الطالب في هذه العملية الحساسة والمصيرية، وهذا ما يُعرف في الجامعة بالخدمات التكميلية حيث يتطلب تقديمها من طرف الموجه وعليه أن يعرف المشكلات الشخصية والتطلعات الفردية لطلابه، وأن يعرف قدراتهم وإمكاناتهم ومقارنة ذلك بمحتويات مواد المنهج الدراسي ومدى مرونته مع تلك المتطلعات وملاءمته لمستوى تلك القدرات والإمكانات لكي لا يحدث عدم تكيف أغلبهم مع محتوى مواد المناهج لذلك فإن الخدمات التوجيهية التكميلية تمثل مشاركة أخصائي التوجيه في عمل المناهج وتطويرها لتناسب مع تطلعات الطلاب وقدراتهم وذلك بتقديم اقتراحاته لأخصائي المناهج والقائمين على تطويرها بالمعلومات التي تسهم في تشكيل مواد دراسية من شأنها أن تخدم متطلبات الطلاب وقدراتهم. (رحيم، 2003: 22)

وهذا من شأنه أن يسلط الضوء على مختلف النشاطات الأخرى التي بإمكانها أن تساهم في التخفيف من مستوى الضغط النفسي من جهة، وتقضي على مختلف الصعوبات التي تعيق عملية التوجيه الجامعي من جهة أخرى، حيث أنه وفي هذه النقطة بالذات توصل شكري سيد أحمد في دراسته المقدمة إلى المؤتمر العلمي لكلية التربية بجامعة البحرين بعنوان: " النموذج العربي للإرشاد الأكاديمي " إلى إحصاء جملة من المشكلات في هذا المجال والتي من أهمها : الاعتماد على أعضاء هيئة التدريس كمصدر وحيد للقيام بالإرشاد، عدم تلقي المرشدين الأكاديميين تدريباً كافياً على العمل الإرشادي، مما يترتب عليه الفهم الخاطئ من جانب المرشد الأكاديمي للعملية الإرشادية واعتبارها مجرد اعتماد لتسجيل الطالب في بعض المساقات، عدم وجود نظم لاختيار المرشدين الأكاديميين الراغبين في القيام بهذه المهمة، غموض سلطات ومسؤوليات المرشدين الأكاديميين، مما

يؤدي إلى إضعاف فاعلية الإرشاد وتداخل التخصصات، عدم وجود نظام لتقويم أداء المرشدين الأكاديميين، مما يجعل البعض لا يعطي للعملية الإرشادية الاهتمام والجدية الكافية، ربما لأنهم يعتبرون أن ذلك جهدا إضافيا عليهم، عدم وجود نظام حوافز لإثابة المرشدين الأكاديميين للاعتقاد الخاطئ والسائد بأن عملية الإرشاد عملية مؤقتة وغير مستمرة وكذلك قلة البحوث التي تدرس مدى فاعلية برامج الإرشاد الأكاديمي المعمول بها حتى يتم ذلك في إطار مبادرات فردية من بعض الباحثين، أما اهتمام الجهات المسؤولة فهو أمر يكاد يكون محدودا للغاية، وربما يرجع ذلك إلى حساسية الأمر بالنسبة لهم. (شويخي، 2012، 45)

وهذه الدراسة تثبت مدى ضرورة الاهتمام لمثل عقد هذه الأيام المفتوحة على حسن اختيار الطالب لتخصصه الجامعي للرفع من الكفاءة العلمية والعملية باعتباره طاقة بشرية مستقبلية.

ومن هنا كان الطرح لفرضيتنا هذه جد دقيق، ويكون قد مس عوامل قد لا تترك الأثر الكبير في الفرد نظرا لندرته لكن لها نتائج على الصعيد النفسي وهذا ما أكدته الفرضية في الفارق البسيط بين المجموعة التجريبية والضابطة في انخفاض مستوى الضغط النفسي لصالح الضابطة، وعليه واستنادا لكل ما سبق، نقبل الفرضية الثالثة للدراسة.

4- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة للدراسة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي".

وتبين النتائج الموضحة في الجدول (18) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح التجريبية.

وتشير هذه النتائج وهذا الفارق الكبير بين كلتا المجموعتين إلى فعالية الدليل الإعلامي في التخفيف من مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص الجامعي، وهذا تماما ما أكدته نتائج الفرضية الثانية للدراسة، فاستناد على نتائجها وتأكيدا على ضرورة القيام بمثل هذه النشاطات الإعلامية داخل الوسط الجامعي جاءت نتائج الفرضية التي بين أيدينا لتحقيق الفارق و تلح على أن إعداد مثل هذه الأدلة له الأثر الكبير في التخفيف من حدة

ومستوى الضغوط النفسية التي أصبح الطالب يعاني منها يوميا في خضم ما يشهده العالم من تطورات وتغيرات يومية، حيث جاءت دراسة الشريف وعودة (1996): والتي استهدفت بحث " مشكلات الطالب الجامعي وحاجاته الإرشادية بجامعة الكويت" لتحديد أهم المشكلات التي تتطلب أولوية معينة في دراستها وتقديم الخدمات الإرشادية بشأنها للطلبة وطبقت الدراسة على حوالي 296 طالب وطالبة وتوصل الباحثان إلى أن هناك مشكلات متنوعة مختلفة في الأهمية تتسبب في حدوث التوتر والقلق النفسي لدى الطلبة، منها مشكلات تتعلق بالجوانب الشخصية والجوانب الدراسية والجوانب الصحية والجوانب الإرشادية ذاتها والجوانب المتعلقة بالقيم.

وهذه الدراسة تشير إلى مختلف العوامل التي قد يكون لها الأثر في ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة والتي من شأنها أن تؤثر مباشرة في اختيارهم لتخصصاتهم بشكل أو بآخر.

وجاءت دراسة **تعوينات و بركان (2000)** مساندة للدراسة السابقة حيث أنه في دراسة تمت بعنوان: " التوجيه الجامعي والمردود التربوي للطلاب في مؤسسات التعليم العالي" وبعدما اعتمدت على عيّنتين أحدهما خاصة بالطلبة وشمل (1139) طالبا في الفروع التالية: التكنولوجيا والبيطرة والرياضة والعلوم الاجتماعية والآداب واللغات على مستوى أقسام التخصص.

أما العينة الثانية فهي خاصة بالأساتذة وعددهم (2112) أستاذ في الفروع التالية (90) في العلوم الاجتماعية و(59) في التكنولوجيا والبيطرة (63) و(63) في الأدب واللغات بالطلبة وأخرى خاصة بالأساتذة وتناولت الاستمارة جوانب هامة من الدراسة وبصفة أخص العلاقة بين التوجيه من التعليم الثانوي إلى التعليم الجامعي ومدى استقرار الطالب في الفروع التي وجه إليها مع العلاقة بمردوده الدراسي، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. هناك تطابق بين كل من تكرار السنوات في التخصصات وبين نوع التوجيه الذي خضع له الطالب.

2. ينخفض المستوى التعليمي للطالب كلما كان توجيهه نحو الفرع أو التخصص غير مرغوب فيه.

3. هناك علاقة إيجابية بين المردود التعليمي ونوع التوجيه.

4. غالبا ما يخطئ الطالب في اختيار الفرع نتيجة لغياب الإعلام الكافي حول ما يجري في مؤسسات التعليم العالي.

5. بينت الدراسة أن هناك إهدار لوقت الطالب ومال الدولة نتيجة للتكرارات وإعادة التوجيه التي تجري بعد سنتين من الدراسة الجامعية أو أكثر.

وتشير هذه النتائج إلى ما لي الدلائل الإعلامية من فائدة على كل الأصعدة سواء تعلق الأمر بتوجيه الطالب حسب قدراته وميوله واستعداداته، وبالتالي تحقيقه للتوافق وتمتعه بصحة نفسية جيدة أو ما يتعلق بالجانب الاقتصادي له وكذلك لمال الدولة باعتبار الجامعة جهاز ضخم من أجهزة الدولة، ضف إلى ذلك أن مثل هذه الدلائل تشجع عملية الإرشاد الانتقائي في الجامعة لأن هذه الأخيرة سرح ضخم ومتعدد الاتجاهات والجوانب وولوج الأعداد الهائلة من الطلبة يزداد سنة بعد أخرى، ونظرا لصعوبة توفير موجهين ومرشدين مختصين في الجامعة يبقى الدليل السبيل الوحيد لامتناس الأزيمة التي يعاني منها الطالب اليوم بحيث يصبح لديه زاد زاهر ومتنوع بكل ما يحتاجه من حاجات ليحقق التميز في اختياره لتخصصه الجامعي من أول انطلاقة له.

وتزداد خطورة هذا الطرح عندما يكون هذا الاختيار أحد أهم مطالب النمو، خاصة في فترة المراهقة، أين يصبح عدم تحقيقه بمثابة حالة عدم إشباع، يتولد عنها الكثير من مشاعر التوتر والضييق والعجز، وبالتالي الضغط النفسي، بل قد تصل حد الاحتراق النفسي، إذا استمرت حالة الإحباط هذه، كون آثار سوء الاختيار لا تحدد بمرحلة دراسية معينة فقط، بل تمتد إلى مراحل لاحقة حيث لا يتوافق الفرد مع تخصصه ودراسته، ومن ثم تصل آثاره حتى بعد التحاق الفرد بمهنة ليست التي كان يريدتها ويتصورها ويخطط لها. (مشري، 2013، 108).

واستنادا على كل ما سبق ذكره وما حققته نتائج هذه الفرضية، فإننا نقبل وبشدة الفرضية الرابعة للدراسة.

5- مناقشة وتفسير الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين ذكور وإناث المجموعة التجريبية في القياس البعدي".

وتبين النتائج الموضحة في الجدول (19) أن الفروق بين الذكور والإناث ليست دالة إحصائية، على الرغم من انخفاض مستوى الضغط النفسي لكلا الجنسين.

وتشير نتائج الفرضية أنه رغم الانخفاض المسجل في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص إلا أنه لم يسجل الفارق الكبير بين الذكور والإناث، وهنا يتضح أن الدليل الإعلامي ذو فعالية كبيرة وأن اختلاف الجنس لا يتوقف عليه، فكلا الجنسين في حاجة ماسة إلى خفض من الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص، وهذا راجع لعدة عوامل قد يكون لها الأثر الكبير في ذلك والتي من أهمها التنشئة الاجتماعية للفرد.

ففي دراسة أجراها زغينة (2005) بعنوان "التوجيه المدرسي والجامعي والتحصيل الدراسي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية"، وتكونت العينة من (982) طالبا وطالبة من الأقسام النهائية للشعب الثلاثة تم أخذها من (06) ثانويات بالإضافة إلى (3050) طالبا من طلاب الجامعة من الأقسام والمعاهد يدرسون بالسنة الأولى، وقد استخدم الباحث مقياس أساليب المعاملة الوالدية واستمارة المقابلة وأسفرت نتائج البحث عمايلي:

1. وجود علاقة بين اختيار التلاميذ والطلبة للتخصصات الدراسية ومعاملة الوالدين على حساب ميولهم ورغباتهم.
2. تختلف معاملة الوالدين لأبنائهم في اختيار نوع التخصص الدراسي باختلاف المرحلة الثانوية والجامعية.

3. هناك أولوية للخريطة الجامعية (الأماكن البيداغوجية) في التوجيه على حساب ميول ورغبات ونتائج الناجحين في البكالوريا.

وعلى هذا الأساس يتضح لنا أن عملية اختيار التخصص لا ترتبط بعامل الجنس إنما ترتبط وبشكل مباشر بالميل والرغبة و التقبل، فالطالب مهما كان جنسه، فهو يبحث أولا وقبل كل شيء عما يُشبع حاجاته و يُحقّق غاياته، وكون عملية التوجيه تهدف إلى مساعدة

الطالب في تقييم استعداداته وميوله للدراسة الملائمة، فإننا نجد أنه مهما اختلفت الفروق بين الجنسين في التوقعات المستقبلية المتعلقة بنوع الدراسة أو المهنة فكل منهم يسعى لتحقيق أهدافه بغض النظر عن نوعية جنسه.

وعليه فإن عدم وجود دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص نابع من الاستعداد الكامن لكلا الجنسين وبشكل متكافئ في مستويات النضج العلمي والمهني أولاً، وثانياً أن الدليل الإعلامي قدم نتائج جدّ فعالة في التخفيف من الضغط النفسي لكلا الجنسين بما أنهما محورا العملية التربوية.

وهذا ما أيدته دراسة مشري (2013) بعنوان "الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي وعلاقته بشكل هوية الأنا واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر"، أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغط باختلاف الجنس.

واستناداً على ما سبق فإننا نرفض الفرضية الخامسة للدراسة.

6- مناقشة وتفسير الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة من شعب البكالوريا العلمية والأدبية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي".

وتبين النتائج الموضحة في الجدول (20) أن الفروق في مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي بين الطلبة في مختلف شعب البكالوريا سواء كانت علمية أو أدبية ليست ذات دلالة إحصائية.

وتشير نتائج الفرضية أن هناك انخفاض مسجل في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص، وهذا ما يزيد ويؤكد فعالية الدليل الإعلامي، إلا أنه لا توجد دلالة إحصائية بين شعبة الطالب فسواء كان أدبي أو علمي فهذا لا يؤثر في مستوى الضغط النفسي لديه بقدر ما يؤثر فيه كطالب مقبل على اتخاذ قرار مصيري في اختياره لتخصصه الجامعي.

وهذا ما أكدته دراسة مشري (2013) كذلك على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي بين الطلبة من شعب

البكالوريا: العلمية- الأدبية باختلاف مستوى استخدامهم لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا (مرتفع-منخفض).

وهذا عكس ما توصلت إليه دراسة بركان (1980) بعنوان: " التوجيه والنجاح وفشل الطلاب في السنة الأولى من التعليم الجامعي "، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (245) طالبا وطالبة وذلك بهدف التعرف على العوامل المؤدية إلى الفشل وكذا معرفة دوافع اختيار الطلاب لبعض الفروع دون غيرها منطلقا في سبيل تحقيق ذلك من فرضيات تربط بين النجاح والفشل وبين بعض المتغيرات كالمستوى المعيشي والسن والجنس ومهنة الآباء ونوعية البكالوريا وتقديرها، وأسفرت الدراسة على عدة نتائج من بينها أن:

الطلاب الذين يدرسون في التخصصات الأدبية أكثر فشلا من الطلاب الذين يدرسون في التخصصات الأخرى.

ومهما يكن من أمر فإنه إن اتفقت أو اختلفت الدراسات في الفصل في هذه القضية إلا أن دراستنا هذه تتفق مع أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة من شعب البكالوريا العلمية والأدبية لأفراد هذه العينة، لأن كل واحد منها بحاجة إلى تخفيف مستوى الضغط وهذا ما حققه الدليل الإعلامي بغض النظر عن المتغير المدروس.

واستنادا على ما سبق فإننا نرفض الفرضية السادسة للدراسة.

7- مناقشة وتفسير الفرضية السابعة:

تنص الفرضية السابعة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة باختلاف معدل السداسي الأول للمجموعة التجريبية في القياس البعدي".

وتبين النتائج الموضحة في الجدول (21) أن الفروق في مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي بين الطلبة باختلاف معدل السداسي الأول هي فروق ليست ذات دلالة إحصائية.

وتشير نتائج الفرضية أن هناك انخفاض مسجل في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة التجريبية ككل، وهذا ما يزيد ويؤكد فعالية الدليل الإعلامي إلا أنه لا توجد دلالة إحصائية بين اختلاف معدل السداسي الأول، فكل واحد

منهم سواء كان معدل متوسط أو ممتاز لديه ضغط نفسي ناتج عن اختياره لتخصصه الجامعي.

وهذا ما اتفقت معه دائما دراسة مشري(2013) حيث نصت على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي بين الطلبة ذوي معدل البكالوريا (مرتفع- منخفض) باختلاف مستوى استخدامهم لاستراتيجيات التعلم ذاتيا.

وهذا ما تم مناقشته في الفرضيتين السابقتين للدراسة، حيث أن مستوى الضغط النفسي لا يتأثر بالمتغيرات في حد ذاتها وإنما في الفرد كوحدة كاملة، ورغم أن هناك من يرجح الأمر إلى أنه هناك فروق فيما يخص المتغيرات المتعلقة بالجنس والشعبة والمعدل، إلا أن الأمر يبقى نسبي، لأن موقف اختيار التخصص هو موقف ضاغط يتعرض له أي فرد سواء كان ذكرا أم أنثى، أدبي أو علمي، ذو معدل مرتفع أو منخفض.

وهنا يتعلق الأمر في الحقيقة بالمصادر الضاغطة لاختيار التخصص، لأن هدف كل طالب هو تحقيق ذاته والتي تعتبر قمة الهرم الترتيبي للحاجات وتتضمن كل من الاكتشاف والاستغلال الأمثل لما يتمتع به الفرد من طاقات وإمكانيات فطرية، فهذه الحاجة تعبر عن رغبة الفرد في مطابقة الذات أي الميل إلى تحقيق ما لديه من إمكانيات لتصبح إمكانياته حقيقية واقعية ويرى (ماسلو) في هذا الشأن أن تحقيق الذات له خصوصيته حيث أن كل شخص مختلف عن غيره وعلى الفرد أن يعمل ما يناسبه وما يستطيع أن يحقق فيه النجاح فقط، مضيفا أنه عندما يكون الإنسان في سلام مع نفسه فإنه يستطيع أن يكون كما يحب أن يكون أو كما يتمنى. (زهران، 2001: 92)

وعليه؛ واستنادا على ما سبق ذكره في هذا الأمر فإننا نرفض الفرضية السابعة للدراسة.

8- مناقشة وتفسير الفرضية الثامنة:

تنص الفرضية الثامنة على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص بين الطلبة باختلاف السن للمجموعة التجريبية في القياس البعدي".

وتبين النتائج الموضحة في الجدول (22) أن الفروق في مستوى الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي بين الطلبة باختلاف السن هي فروق ليست ذات دلالة إحصائية.

وتشير نتائج الفرضية أن هناك انخفاض مسجل في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لدى المجموعة التجريبية ككل، وهذا ما يزيد ويؤكد فعالية الدليل الإعلامي إلا أنه لا توجد دلالة إحصائية بين اختلاف السن، لأن كل طالب ورغم اختلاف سنه إلا أنه يبقى في حاجة إلى توجيه وإعلام كونه عنصر جديد في الوسط الجامعي ويحتاج إلى إرشاده لمختلف التخصصات التي يود الالتحاق بها، وهنا جاءت دراسة **lacoste et al (2005)** لتؤكد ذلك حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صعوبات التوجيه (حسب عددها ونوعها، داخلية أو خارجية) ومستوى الضغط النفسي لدى عينة شملت 2042 مراهق من المتدربين في سن بين 12 و 20 سنة إلى أن 85.6% منهم يواجهون صعوبات في عملية توجيههم المدرسي والمهني، وسواء كانت هذه الصعوبة داخلية أو خارجية المصدر فإنها جعلت المراهقين في وضعية ضغط نفسي مرتفع، كما توصلوا إلى أن نقص الإعلام ونقص الدعم والمساعدة شكلا صعوبة وبالتالي مصدرا للضغط لـ 51% من أفراد عينة الدراسة ولـ 50.5% منهم على التوالي.

وهذا على عكس ما ذهبت إليه دراسة **بركان (1980)** بعنوان: "التوجيه والنجاح وفشل الطلاب في السنة الأولى من التعليم الجامعي"، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (245) طالبا وطالبة وذلك بهدف التعرف على العوامل المؤدية إلى الفشل وكذا معرفة دوافع اختيار الطلاب لبعض الفروع دون غيرها منطلقا في سبيل تحقيق ذلك من فرضيات تربط بين النجاح والفشل وبين بعض المتغيرات كالمستوى المعيشي والسن والجنس ومهنة الآباء ونوعية البكالوريا وتقديرها، وأسفرت الدراسة على عدة نتائج والتي من بينها أن:

- الطلاب الأقل سنا أكثر نجاحا من زملائهم الأكبر سنا.

ومهما يكن من أمر فإنه إن اتفقت أو اختلفت الدراسات في الأمر إلا أن دراستنا هذه تتفق مع أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص باختلاف السن لأفراد هذه العينة، لأن كل واحد منها بحاجة إلى تخفيف مستوى الضغط وهذا ما حققه الدليل الإعلامي بغض النظر عن المتغير المدروس.

خلاصة ومقترحات:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج بجانبها النظري والميداني تبين أن عملية التوجيه الجامعي تشغل اهتمام الطلبة على مختلف تخصصاتهم، وهي تعد بمثابة حجر الأساس الذي يُبنى عليه نجاح أو فشل الطالب في مساره الدراسي والمهني إلا أن المتتبع لعملية التوجيه الجامعي في الجزائر يجدها تقتصر فقط على عملية توزيع الطلبة على تخصصات مختلفة، وفق قيود الخريطة وعدد المقاعد البيداغوجية المتوفرة وابتعدت بذلك عن كونها عملية سيكوبيداغوجية، تتكفل بمشكلات الطلبة التربوية والنفسية لنتحول إلى عمل تقني إداري.

ولما كان من الضروري إعداد الطالب وتكوينه علميا ومهنيا في هذه المرحلة من التعليم كان لابد من توافر الشروط الأساسية للوصول به إلى تحقيق هذه الأهداف، ولا تتحقق هذه الأخيرة إلا عن طريق التوجيه السليم والذي يوافق الحاجات والرغبات والاهتمامات الدراسية لكل طالب ناهيك عن القدرات التحصيلية والمعرفية التي يتطلبها الالتحاق بالتخصص الجامعي الذي يرغب فيه.

وبناء عليه؛ هدفت الدراسة الحالية إلى إعداد دليل إعلامي لتخفيف مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص، ومعرفة مدى تأثير مستوى الضغط النفسي ببعض المتغيرات لدى الطلبة، ولقد حاولنا في الإطار النظري تناول المفاهيم التي عمدت إليها الدراسة وإثرائها بكتابات ودراسات سابقة للباحثين، وبناء على مشكلة الدراسة والإطار النظري تناولنا في الجانب الميداني فرضيات الدراسة والإجراءات المنهجية المتبعة للتحقق منها حيث أسفرت نتائجها على فعالية الدليل الإعلامي لتخفيف مستوى الضغط النفسي الناتج عن اختيار التخصص لطالب السنة الأولى علوم اجتماعية في ظل التوجيه الجامعي الذي تعرفه مؤسساتنا بغض النظر عن المتغيرات التي اعتمدت في الدراسة، كما أكدت النتائج أن التوجيه الجامعي في الجزائر مازال بعيدا عن تحقيق آمال وطموحات الطلبة في كل التخصصات، مما يجعله مصدرا أساسيا لإثارة القلق وارتفاع مستوى الضغط النفسي والتخوف من الحياة الدراسية والمهنية في المستقبل.

واستنادا لكل ما حققته نتائج الدراسة، ووفقا لما تم مناقشته في إطارها النظري أو الميداني، نقترح ما يلي:

✓ تعريف الطلبة بمختلف التخصصات الجامعية ومتطلباتها من إمكانيات وقدرات علمية وأيضا تعريفهم بالمقاييس التي تدرس ضمن كل تخصص، إما بشكل إقائي، أو قرائي أو بإعداد دلائل للطلبة في الانترنت لتحقيق هذا الهدف.

✓ تعريف الطلبة بآفاق الالتحاق بكل تخصص من التخصصات، سواء تعلق الأمر بالآفاق المهنية وإمكانية التوظيف، أو إمكانيات وشروط الالتحاق بالدراسات العليا على المستوى الوطني، أو العالمي وكذلك تعريفهم بالمزايا والفرص التي سيحظى بها المتفوقون من كل تخصص، والآفاق المفتوحة أمامهم، لتشجيع المنافسة بينهم ورفع مستوى تحصيلهم المعرفي.

✓ تعريف الطلبة وإقناعهم بالتخصصات التي تتماشى وقدراتهم، وتساهم في توظيف إمكانياتهم، وتفوقهم العلمي، والوظيفي، وعدم ترك مجال الشهرة والمكانة الاجتماعية للمهن على اختيارات الطلبة للتخصصات.

✓ عقد لقاءات بين أساتذة كل تخصص، والمرشدين، والطلبة في بداية كل سنة جامعية لشحن دافعية الطلاب، وزيادة مستواها لديهم، و تشجيعهم على التحصيل العلمي وزيادة معارفهم بطبيعة التخصص الذي وُجِّهوا إليه، وتعريفهم بعوامل النجاح فيه وأيضا تعريفهم بتقاليد الحياة الجامعية، باعتبارها مرحلة تعليمية تختلف عن المراحل التعليمية الأخرى.

✓ تكوين اتجاهات إيجابية نحو التخصصات التي وُجِّهوا إليها، لأن العامل الانفعالي يتميز بالمرونة مما يتيح إمكانية التطويع والتغيير له دور كبير في تحسين اتجاهاتهم نحو التحصيل المعرفي الكفاء، وبالتالي تحقيق أفضل مستويات غايات التعليم العالي.

✓ ضرورة توظيف مرشد نفسي تربوي، داخل مؤسسات التعليم العالي في بلادنا، لتقديم خدمات الإرشاد التربوي والنفسي في الوسط الجامعي، للتقليل من تأثير المشكلات النفسية والتربوية التي يعاني منها الطلبة، والتي لها انعكاسات خطيرة على المستوى الذاتي والموضوعي للطالب، مما يؤثر على مستوى المخرجات التربوية للتعليم.

- ✓ يجب أن يقوم جهاز التوجيه الجامعي أيضا، من خلال عمل المرشد بمساعدة ورعاية الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة من كل النواحي، وتشجيعهم على إكمال دراستهم وتحقيق أفضل مستويات التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.
- ✓ رعاية المتعثرين في المشوار الجامعي، ومحاولة التعرف على الأسباب الكامنة وراء تعثرهم وتشجيعهم على التفوق، ورفع مستوى دافعتهم للتعلم، واكتساب المهارات والمعارف.
- ✓ زيادة عدد مستشاري التوجيه على مستوى المؤسسات، واعتماد فريق الخدمات التوجيهية في المؤسسة الواحدة.
- ومن منطلق تراكمية المعرفة ومحاولة لتحقيق أهداف العلم في فهم وتفسير الظواهر ومن ثم ضبطها والتحكم في المشكلات الناجمة عنها تقترح الطالبة إجراء الدراسات التالية:
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات حول إعداد الدلائل خاصة في الوسط الجامعي وربطه بمتغيرات أخرى.
- ✓ إجراء دراسات تركز على بناء برامج إرشادية لتحقيق تخفيف مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة.
- ✓ علاقة التوجيه الجامعي بسوق العمل في المجتمع الجامعي.
- ✓ إجراء دراسات حول اختيار التخصصات الدراسية في ظل التطلعات المهنية للمستقبل.
- وفي نهاية هذه الدراسة المتواضعة نأمل أن تساهم في تقديم المعرفة وتحقيق الفائدة للطلبة خاصة وللمجتمع عامة.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- أبو القاسم، عبد القادر صالح، وآخرون (2001). المرشد في إعداد البحوث والدراسات العلمية. الخرطوم. السودان: مركز البحث العلمي و العلاقات الخارجية للنشر.
- أحلام، عبايدية (2007). محددات الاختيار المهني لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة باجي مختار. عنابة.
- أحمد، محمد الزغبى (د). الإرشاد النفسي نظرياته. اتجاهاته. مجالاته. دار زهران للنشر والتوزيع.
- إخلاص، محمد عبد الحفيظ (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- إسماعيل، محمد عماد الدين (1989). الطفل من الحمل إلى الرشد. الجزء الثاني، الصفي والمراهق. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- أشرف، بهجات عبد القوي (د). دليل مقترح للتوجيه والإرشاد المهني للطلاب الملتحقين بالتعليم الثانوي التجاري في مصر. القاهرة: مصر.
- أمال محمود، عبد المنعم (2002). الإرشاد النفسي والأسري مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا. القاهرة: مكتبة الزهراء.
- بشير، معمريّة (2007). القياس النفسي وتصميم أدواته. الجزائر.
- بكار، سارة (2013). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان.
- بن إسماعيلي، محمد (1992). سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين. الجزائر: مطبعة الكاهنة.
- بن شحات، محمد الخطيب (1995). الأصول العامة للتعليم الفني والمهني. الرياض: مكتب التربية العربي لدول الخليج.

- بن فليس، خديجة (2014). المرجع في التوجيه المدرسي والمهني. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بوسنة، محمود (1998). التوجيه المدرسي والمهني، الخلفية النظرية لمفهوم المشروع وبعض المعطيات الميدانية. مجلة العلوم الإنسانية، منشورات جامعة قسنطينة: الجزائر. (10).
- تارزولت، عمروني حورية (2008). أثر برنامج تربية الاختيارات على الخاصيات السيكولوجية الدالة على بناء وتحقيق المشاريع الدراسية والمهنية. رسالة دكتوراء في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة الجزائر.
- تازورت، عمروني حورية (1997). مشاريع التكوين المهني المتبعة من طرف المترشحين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
- تعوينات، علي ومحمد أرزقي، أبركان (2000). التوجيه الجامعي والمردود التربوي، مجلة البحوث. 6: جامعة الجزائر.
- جبل، محمد فوزي (2002)، الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية الإسكندرية. المكتبة الجامعية.
- جمعة، سيد يوسف (أ) (2001). النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- جودت عزت، عبد الهادي وسعيد حسني العزة (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان ط1. الإصدار الأول 14.
- حامد عبد السلام، زهران (2002). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- حسن باهي، مصطفى (2002). علم النفس الفزيولوجي، نظريات وتطبيقات. مصر: تحليلات مكتبية الانجلو المصرية للنشر والتوزيع.

- حمري، محمد (2012). ثقافة التوجيه المدرسي في الجزائر بين الإصلاح والواقع. رسالة ماجستير غير منشور، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان.
- حواشين، مفيد نجيب، وحواشين، زيدان نجيب (2007). إرشاد الطفل وتوجيهه. (ط،3). الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الداهري (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالات. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الداهري، صالح حسن (2004). سيكولوجية التوجيه المهني و نظرياته. الأردن: دار وائل للنشر.
- دسوقي، راوية محمود حسن (1996). النموذج السببي للعلاقة المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات. مجلة علم النفس. (39). مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- الزغول، رافع النصير، والزغول، عماد عبد الرحيم (2009). علم النفس المعرفي. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- السرطاوي، زيدان أحمد، والسيد الشخص، عبد العزيز (1998). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة وحاجات أولياء أمور المعوقين. العين: دار الكتاب الجامعي.
- سعد، الأمارة (2001). الضغوط النفسية. مجلة النبأ. 54. شباط. المملكة السعودية.
- سلطان، بن عاشور بن علي الزهراني (2010). التفضيل المهني واتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الكليات المهنية بمحافظة جدة. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة أم القرى. السعودية.
- سليم، مريم (2009). علم النفس المعرفي. بيروت. لبنان: دار النهضة العربية للنشر.
- سهل، فريدة (2009). أثر التوجيه المدرسي على الدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة ثمانية ثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.

- شارف، خوجة مليكة (2011). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين. مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة تيزي وزو: الجزائر.
- شروخ، صلاح الدين (2003). منهجية البحث العلمي. الجزائر: دار العلوم.
- الشريف، نادية محمود و محمود، عودة محمد (1986). مشكلات الطالب الجامعي و حاجاته الإرشادية. جامعة الكويت. الكويت: دار المعرفة.
- شعبان، جاب الله (1999). علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شكري، سيد أحمد (د ت). الإرشاد الأكاديمي لجامعة الإمارات. مجلة مستقبل التربية العربية، مركز ابن خلدون لتنمية الدراسات. جامعة حلوان. م ج.
- شويخي، أمال (2012). نمط التوجيه الجامعي وعلاقته بالدافعية للإنجاز. مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص إنثناء وتوجيه غير منشورة. جامعة تلمسان. الجزائر.
- صابر، فاطمة، وخفاجة، عوض، وميرفت، علي (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. الاسكندرية. مصر: مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.
- صالح، أحمد الخطيب (2007). الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه ونظرياته. العين. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- صهيب، بلال عبد الكريم، وغانم، وعدي محمد الكواز (2011). دراسة مقارنة في اتخاذ القرار بين مدربي الألعاب الرياضية ومدرائهم في جامعة الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية. 10(4). 445-442.
- الطيريري، عبد الرحمان بن سليمان (1994). الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه، ومقاومته. المملكة السعودية: مطابع شركة الصفحات النهجية.
- طه، عبد العظيم حسين (2006). إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

- العاسمي، رياض نايل(2011).فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المركز على العمل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين.مجلة دمشق.27(1).219-281.
- عبد الرحمان، العيسوي (1997). سيكولوجية الإعاقة الجسمية والعقلية. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- عبد العزيز، سعيد وعطوي، جودت عزة (2004). التوجيه المدرسي أساليبه الفنية وتطبيقاته العلمية. الأردن: دار الثقافة.
- عبد العزيز، عبد المجيد محمد (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. الدوحة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- عبيدات، وآخرون(1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات.(ط،2). عمان:دار الوائل.
- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. مصر: دار الفكر العربي. ط1.
- عريبات، أحمد عبد الحليم والخرابشة، عمر محمد (2007). الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 5 (3). 49.
- عريبات، أحمد عبد العليم (2005). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية. 17 (2). 246-290.
- عزت، راجح (1976). أصول علم النفس. الإسكندرية: الكتب المصري الحديث.
- العساف،صالح بن حمد(1995).المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية.السعودية:مكتبة العبيكان.

- عسري، علي (2005). الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل. الكويت: دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
- عمار، زغينة (2005). التوجيه المدرسي والجامعي والتحصيل وعلاقته بأساليب المعاملة الوليدية. رسالة دكتوراء غير منشور. جامعة منتوري قسنطينة.
- غريب، عبد الفتاح غريب (1993). القلق لدى الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة. مجلة كلية التربية جامعة الإمارات. 8 (9). 44-87.
- القاضي، يوسف مصطفى وآخرون (1981). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. مملكة العربية السعودية: دار المريخ.
- قبلان، صبحي أحمد و العبادي، عزيز و عباس، ربا و الغفري، نضال أحمد (2009). أثر برنامج إرشادي معرفي على خفض الضغوط النفسية لدى أسر الأطفال المصابين بالشلل الدماغي في محافظة جرش. مجلة بحوث التربية الرياضية. 43(80). 80.
- القرني محمد، علي (1995). عوامل اختيار الطلاب و قبولهم في جامعة الملك سعود. مجلة اتحاد الجامعات العربية. مجلة سنوية تصدرها الأمانة العامة لاتحاد الجامعات العربية. (30).
- محمد، بوفاتح (2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح. مودعة بجامعة ورقلة.
- محمد، محروس الشناوي (1996). العملية الإرشادية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- مرشدي، شوييف (2008). مصادر الضغط المهني وإستراتيجيات التعامل لدى الجراحين. رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة الجزائر.
- مشري، سلاف (2013). الإختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي وعلاقته بتشكيل هوية الأثناء وإستراتيجيات التعليم المنظم ذاتيا في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر. مذكرة دكتوراء غير منشورة. جامعة ورقلة.

- معمريّة، بشير (2002). القياس النفسي وتصميم الاختبارات النفسية للطلاب الباحثين. الجزائر: شركة باتنتيت.
 - معمريّة، بشير (2007). أبعاد السلوك العدواني وعلاقتها بأزمة الهوية لدى الشباب الجامعي. بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس. 03. الجزائر: منشورات الحبر.
 - منذر، عبد الحميد الضامن (2005). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. الكويت: دار الفلاح للنشر والتوزيع.
 - نوفل، محمد بكر، و أبو عواد، فريال محمد (2010). التفكير و البحث العلمي. عمان. الأردن: دار المسيرة.
 - يوسف، رحيم (2003). التحصيل الأكاديمي للطلاب وعلاقته بالاتجاه نحو تخصصه الجامعي حسب اختيارات التوجيه. مذكرة ماجستير في علم النفس إرشاد وتوجيه. جامعة باتنة. الجزائر.
 - يوسف، مصطفى القاضي، ونظيم، لطفي محمد، وعطاء محمود حسين (2002). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. الرياض. السعودية: دار المريخ للنشر.
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:**
- Dominie que chalvin (1985). faire face aux stress de la vie quotidienne. Paris édition esf.
 - Lacoste, S, Esparbés-Pistre, S, et Tap, P (2005). L'orientation scolaire et professionnelle comm source de stress chez les collégiens et les lycéens. (En ligne) 34(3).
 - Zhang, W (2007). Why IS, Understanding Undergraduate Student's Intentions to choose an information systems major. Journal of Information systems education. v18. (4). 447-458.
 - M, Ferreri (1999). le stress de la psychopathologie, l'approche thérapeutique. Paris.
 - Toufigh, Firouz (1964). le choix des professions. etude sociologique. Geuneve. Suisse.

المواقع الإلكترونية:

- www.colleg-help.org 28/07/2015.

الملاحق

ملحق رقم (01)

جامعة الشهيد - حمه لخضر - بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

استمارة دراسة إستطلاعية

تحية طيبة و بعد:

يعدُّ الاختيار السليم للتخصص الجامعي من أهم الخطوات في حياة الطالب لما يترتب عليه من تحديد أسلوب الدراسة و الاتجاهات المهنية المستقبلية كحماية من عثرات المشوار الجامعي كما يوفر مزيدا من التميز و النجاح في المستقبل.

باعتبارك مقبل على هذا الاختيار في هذه السنة، نرجو منك التفضل بالإجابة على هذا السؤال المطروح في هذه الاستمارة.

و سيكون لإجابتك و ملاحظاتك دورا فعالا في المساهمة في مساعدتنا على إعداد مذكرة التخرج في الماستر و الوصول إلى الأهداف المرجوة منها.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الجنس: ذكر () أنثى ()

شعبة البكالوريا: أدبي () علمي ()

معدل البكالوريا:

السؤال:

كونك طالب(ة) في السنة الأولى علوم اجتماعية و بعد فترة قصيرة سيُطلب منك أن تختار تخصص معين بعد هذه الشعبة، فما هي الصعوبات أو المشكلات التي ترى أنها تواجهك وتعيقلك عند قيامك بتحديد مصيرك الجامعي في اختيار تخصص معين؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- شكرا جزيلًا لتعاونكم-

ملحق رقم (02)



جامعة الشهيد - حمه الخضر - بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

استمارة الدراسة

تحية طيبة و بعد:

بهدف إعداد مذكرة ماستر تخصص إرشاد وتوجيه نضع بين يديك هذه الاستبانة المكونة من (40) عبارة والتي تتعلق بعملية اختيارك لتخصصك الجامعي والظروف المحيطة به. ونظرا لأهمية رأيك في هذا المجال، نرجو منك:

✓ الإجابة على جميع العبارات التي تتناسب معك وذلك بوضع العلامة (X) في الخانة التي تعبر عن رأيك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك بصدق.

✓ أن تقرأ اختيارات الإجابة لكل عبارة، وأن لا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل عبارة.

هذه الاستبانة مصممة لغرض البحث العلمي ونتائجها لهذا الغرض، ولن تستغل لأي غرض آخر، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.

تأكد أن إجابتك ستعامل بكل اهتمام وسيكون لها أكبر الأثر في المساهمة في إعداد هذا البحث وتحقيق الأهداف المرجوة منه.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

بيانات عامة

الاسم و اللقب:

الجنس: ذكر () أنثى () السن:

شعبة البكالوريا: أدبي () علمي () معدل السداسي الأول:

الرقم	العبارة	لا تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي
01	أرغب في أكثر من تخصص في نفس الوقت، وأخشى أن أبقى مترددا عند اتخاذ قراري النهائي في بطاقة الرغبات.			
02	أشعر بالانزعاج لأنني لم أتمكن من مقابلة أشخاص يعملون في مجال التخصص الذي سأختاره لأحصل على معلومات عنه.			
03	يتملكني شعور بعدم الارتياح لإلحاح والداي على اختيار تخصص لا أرغب فيه.			
04	أشعر بالانزعاج كون المجتمع يعطي فرص توظيف أكثر لبعض التخصصات دون أخرى.			
05	أخشى أن يطلب منا اختيار التخصصات في وقت وجيز.			
06	سأكون مترعجا لأنني سأختار التخصص مضطرا و ليس رغبة فيه.			
07	أجد صعوبة في وجود مرشدين متخصصين ليساعدوني على معرفة إن كان التخصص الذي سأختاره يناسبني أم لا.			
08	أشعر بالانزعاج لأن أهلي لن يسمحوا لي باختيار تخصص في جامعة أخرى خارج الولاية.			
09	يزعجني أن التخصص الذي أنوي اختياره ليست له مكانة في نظر المجتمع.			
10	انشغالي بالدراسة في السادسي الأول لم يسمح لي بالتفكير في التخصص الذي سأختاره.			
11	أشعر بالخوف من كون النجاح في التخصص الذي سأختاره يتطلب قدرات أكثر من التي أمتلكها.			
12	أجد صعوبة في الحصول على معلومات حول التخصصات من عند أساتذتي في الجامعة.			
13	أشعر بالقلق لأن أحد أفراد أسرتي سيتكفل باختيار تخصصي بدلا عني.			
14	أشعر بعدم الرضا لأن المجتمع يعتبر أن بعض التخصصات تناسب الإناث أكثر من الذكور والعكس.			
15	نظرا لضيق الوقت، وجدت أنه كان علي التفكير في تخصصي الجامعي منذ وقت سابق.			
16	لدي إحساس بأنني سأحقق النجاح في التخصص الذي أنوي اختياره.			
17	أشعر بالاطمئنان لقدرتي على الحصول على معلومات من الأنترنت حول التخصص الذي سأختاره.			
18	أشعر بالإحباط لأن نظرة أهلي عن التخصصات لا تتماشى مع الواقع.			
19	أشعر بالحرج لأنني سأختار تخصصا لا يعجب أصدقائي.			
20	أشعر بالضيق لعدم توفر مستشار توجيه يهتم بانشغالات الطلبة حول عملية اختيار التخصص في الجامعة.			
21	أجد صعوبة في معرفة كيف أختار تخصص يتناسب مع طبيعة جنسي (ذكر/أنثى).			
22	أشعر بالارتياح لثقتي فيما قدمه لي أصدقائي من معلومات حول التخصص الذي سأختاره.			
23	أشعر بالرضا عن المساعدة التي يقدمها لي والداي لاختيار التخصص المناسب لي.			

الرقم	العبارة	لا تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي
24	بالي منشغل بالتفكير في احتمال أن لا تتوفر لي بعد التخرج فرص عمل مناسبة في التخصص الذي سأختاره.			
25	أشعر بالخوف كلما فكرت أنه يحتمل أن يتم توجيهي لتخصص غير الذي سأختاره.			
26	أشعر بالحماس عندما أدركت أن اختياري لتخصص معين سيمكنني من الوصول للعمل الذي أرغب فيه مستقبلا.			
27	أشعر بالضيق لأنني لم أحصل في الجامعة على معلومات متعلقة بالمهن المرتبطة بكل تخصص كما كنت أتوقع.			
28	تدني مستوى تعليم والدائي يزيد من عبء مسؤوليتي في اختيار التخصص الملائم لي.			
29	أرغب بالدراسة في تخصص بجامعة أخرى لكن ظروف لا تسمح لي بالتنقل إليها.			
30	لدي تصميم للتغلب على كل العراقيل التي قد تعترضني في التخصص الذي أنوي اختياره.			
31	أسعدني أنني تمكنت من حضور اليوم التحسيس والحصول على معلومات عن التخصص الذي سأختاره.			
32	أتمنى أن تلعب الإذاعة المحلية دورا في المساعدة على كيفية اختيار التخصص الملائم للطالب.			
33	أنا في حيرة من أمري، فيما إذا كان التخصص الذي أنوي اختياره تتوفر فيه مناصب عمل مستقبلا أم لا.			
34	أشعر بالضيق لأن الإرشادات التي اطلعت عليها في دليل حامل شهادة البكالوريا لم تساعدني في تحديد ما يناسبني من تخصص في فرع العلوم الاجتماعية.			
35	أجد صعوبة في اختيار تخصص له مكانة مرموقة في نظر المجتمع.			
36	أشعر بالقلق لأنني مقبل على الدراسة في تخصص سأختاره ولا أعرف تفاصيله عنه.			
37	من الصعب علي التفكير في تخصص آخر إذا لم يتم قبولي في التخصص الذي أنوي اختياره.			
38	أنا في حيرة من أمري، فيما إذا كان التخصص الذي أنوي اختياره تتوفر فيه آفاق للماستر.			
39	ينتابني إحباط لعدم وجود دليل يشرح كل التخصصات المتوفرة في شعبة العلوم الاجتماعية.			
40	لست متأكدا من أن التخصص الذي سأختاره سيمكنني من الالتحاق بالدكتوراه مستقبلا.			

ملحق رقم (03):

الدليل الإعلامي لاختيار التخصص