

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاختيار المهني لدى
طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي
دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ(ة):

إعداد الطالبتين:

د/ حوامدي الساسي.

_عزيزة حمزة.

_منال زيد.

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2024/06/10

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

الصفة	الجامعة	الرتبة	اللجنة
رئيساً	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ محاضراً	د/بن موسى عبد الوهاب
مشرفاً ومقرراً	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ محاضراً	د/حوامدي الساسي
ممتحناً	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ مساعد ب	د/ جاب الله عبد الباري

السنة الجامعية: 2024/2023

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاختيار المهني لدى
طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي
دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ(ة):

د/حوامدي الساسي.

إعداد الطالبتين:

_عزيزة حمزة.

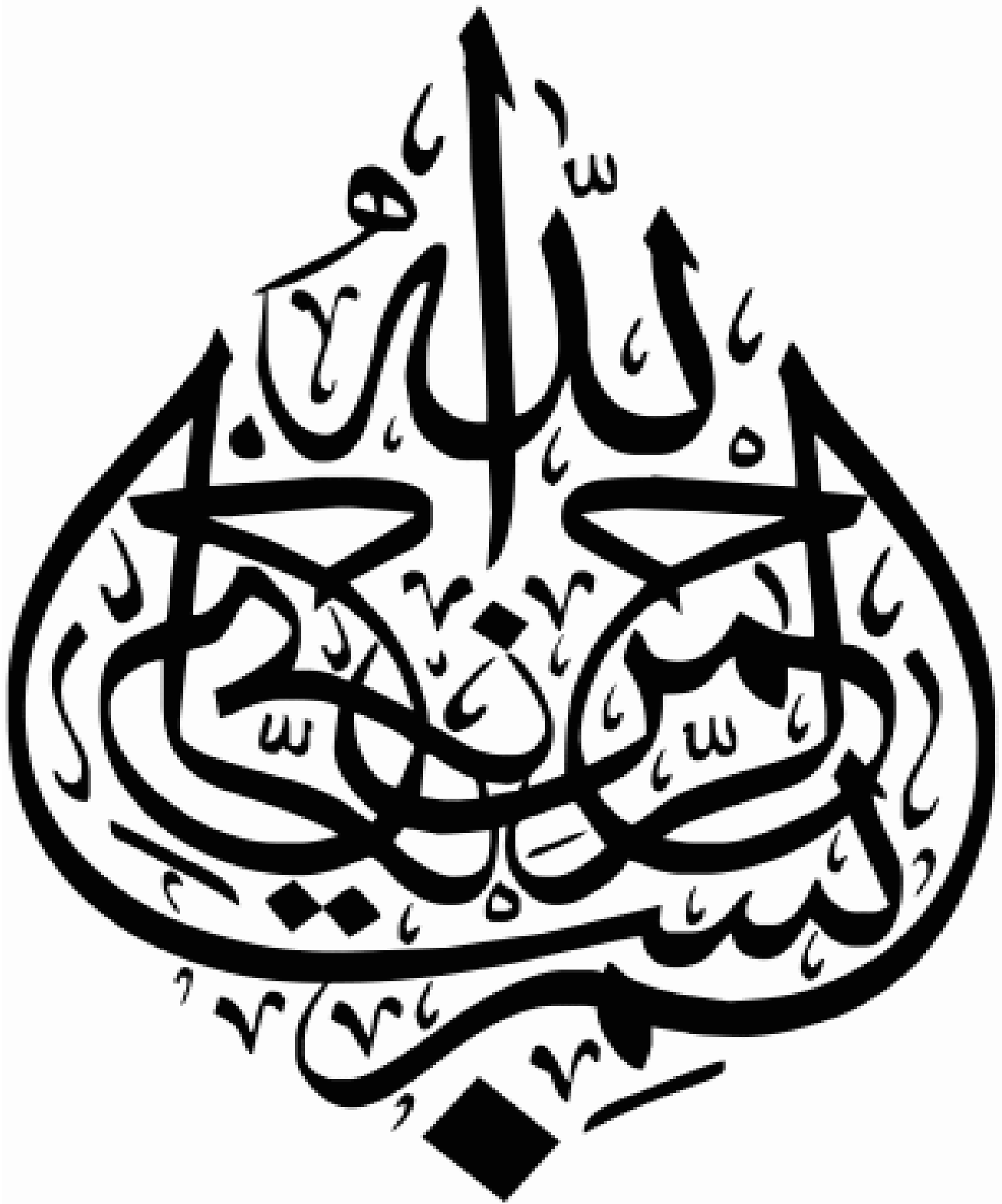
_منال زيد.

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2024/06/10

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

الصفة	الجامعة	الرتبة	اللجنة
رئيساً	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ محاضراً	د/بن موسى عبد الوهاب
مشرفاً ومقرراً	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ محاضراً	د/حوامدي الساسي
ممتحناً	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ مساعد ب	د/ جاب الله عبد الباري

السنة الجامعية: 2024/2023



شكر وتقدير

الحمد لله على تمام فضله وإحسانه، والحمد لله الذي أعاننا

على إتمام هذا العمل وسخر لنا الأسباب لإتمامه.

نتقدم بعبارات الشكر والعرفان لكل من قدم المساعدة

لإتمام هذا العمل، وأخص بالشكر والعرفان بالجميل إلى

أستاذنا ومشرفنا الدكتور: "حوامدي الساسي" الذي رافقنا

بتوجيهاته وتصويباته لأخطائنا .

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر والتقدير والعرفان لكل من

قدم لنا التسهيلات من نصائح ودعم وتشجيع لإنجاز هذا

العمل ونخص بالذكر: "زغوان آمال" و"هبيته صوفيا".

عزيزة&منال

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي. ولقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية تكونت من "100" طالبا يتمدرس بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة حمه لخضر بولاية الوادي: 2023-2024.

أما أدوات الدراسة فكانت مقياس الضغوط النفسية لصاحبته سامي محسن ومقياس الاختيار المهني لصاحبته الشيخ رقية. وخلصت الدراسة الى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية الضغوط النفسية والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي.

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين البعد الفيزيولوجي والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي.

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين البعد المعرفي والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي.

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين البعد النفسي والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي.

الكلمات المفتاحية - الضغوط النفسية - الاختيار المهني

Abstract:

The present study aimed at reveal the relationship between psychological stress and professional choice among students of a third year of clinical psychology. for this study.

the descriptive approach was relied on. The study was applied on a purpose sample consisting of 100 students studying at the Faculty of Social and Humanities at Hama Lakhdar University in the Wilaya of El -Oued: 2023-2024. The tools of the study was the scale of psychological pressure and the measure of professional selection the researcher.

-After the statistical treatment using Spearman's correlation coefficient, the following results were obtained:

-There is a statistically significant correlation between the physiological dimension and the professional selection of students of a third year of clinical psychology.

-There is a statistically significant correlation between the cognitive dimension and the professional choice of students of a third year of Bachelor of clinical psychology.

There is a statistically significant correlation between the psychological dimension and the professional choice of students of a third year of clinical psychology.

The general hypothesis based on the correlation between psychological stress and professional choice among third-year students of the Bachelor of Clinical Psychology was verified.

key words

Psychological stress - Career choice

فهرس المحتويات

إهداء	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
V	شكر وتقدير
VI	ملخص الدراسة باللغة العربية:
Abstract:	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
VIII	فهرس المحتويات
XI	فهرس الجداول
XII	فهرس الأشكال
ب	مقدمة:
1	الجانب النظري
2	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
3	1- الإشكالية:
4	2- فرضيات الدراسة:
5	3- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:
6	4- أهمية الدراسة:
5- أهداف الدراسة:	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
6	6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها:
13	الفصل الثاني: الضغوط النفسية
14	تمهيد:
14	1- تعريف الضغوط النفسية:
15	2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:
20	3- عناصر الضغوط النفسية:

21	4- أنواع الضغوط النفسية:
23	5- مصادر الضغط النفسي:
25	6- أعراض الضغوط النفسية:
26	7- آثار الضغوط النفسية:
27	8- أساليب مواجهة الضغوط النفسية:
31	9- علاقة الضغوط النفسية بالاختيار المهني:
32	خلاصة الفصل:
33	الفصل الثالث: الاختيار المهني
34	تمهيد:
34	1- تعريف الاختيار المهني:
35	2- نظريات الاختيار المهني:
38	3- أهمية الاختيار المهني:
38	4- أهداف الاختيار المهني:
39	5- أسس اختيار الفرد لمهنته:
40	6- العوامل المؤثرة في الاختيار المهني:
41	7- خطوات عملية التخطيط للاختيار المهني:
42	8- فوائد الاختيار المهني:
44	خلاصة الفصل:
45	الجانب الميداني
46	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
47	تمهيد:
47	1- منهج الدراسة:
48	2- الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها:
49	3- مجالات الدراسة:
49	4- ادوات الدراسة:

59.....	خلاصة الفصل:
60.....	الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة
61.....	تمهيد:
61.....	1_ مجالات الدراسة:
61.....	2- الأدوات الاحصائية:
62.....	3- عرض نتائج الدراسة:
72.....	4- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:
80.....	خلاصة عامة:
83.....	المراجع:
84.....	الملاحق

فهرس الجداول

- جدول(1): أهم الضغوط حسب نظرية موراي..... 17
- جدول (2): يوضح عدد عينة الدراسة 50
- جدول (3): يوضح ابعاد مقياس الضغط النفسي 50
- جدول (4): يوضح مفتاح تصحيح مقياس الضغوط النفسية 50
- جدول (5): يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه 51
- جدول (6): يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس 53
- جدول (7): يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية للمقياس 53
- جدول (8): يوضح معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية 54
- جدول (9): يوضح بدائل مقياس الاختيار المهني 55
- جدول (10): يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه 56
- جدول (11): يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاختيار المهني 57
- جدول (12): يوضح معاملات الثبات لمقياس الاختيار المهني 58
- جدول (13): يوضح معامل الارتباط بين الاختيار المهني و إبعاد الضغوط المهنية 62
- جدول (14): يوضح معامل نتائج تطبيق الاختبار معامل الارتباط سبيرمان 63
- جدول (15): يوضح مقياس ليكارت الحماسي 64
- جدول (16): يوضح نتائج البعد الاول البعد الفيزيولوجي 65
- جدول (17): يوضح نتائج البعد الثاني بعد المعرفي 68
- جدول (18): يوضح نتائج البعد الثالث البعد النفسي 70

فهرس الأشكال

- الشكل(1): يمثل عناصر الضغط النفسي 21.....
- الشكل(2): يمثل مصادر الضغوط النفسية 25.....

مقدمة

مقدمة:

انتشرت العديد من الظواهر النفسية التي تعد من طبيعة الوجود الإنساني كالتوتر والإحباط والضغوط النفسية، مما تحول إلى تحقيق أهداف واحتياجات الفرد والمضي قدما في حياته، لذلك لابد للإنسان اتخاذ وسائل المناسبة واللائمة للتخلص منها قبل أن تزداد وتؤثر على صحته النفسية وعلى علاقته مع ممن حوله اجتماعيا ومهنيا وعلى اختياراته سواء أكانت اختيارات اجتماعية، اختيارات شخصية نفسية أو اختيارات مهنية.

وتعتبر استخدام استراتيجيات الضغوط النفسية هي أنسب الوسائل لمواجهتها والتخفيف من حدة تأثيرها ولإزالة العقبات التي تقف حائلا أمام اتزان الفرد في حياته إن كانت نفسيا دراسيا، اجتماعيا، فلذلك نجد أن الإنسان يسعى لتحقيق هذا التوازن وخاصة الطالب الجامعي، وبالأخص الاتزان الدراسي والذي يعد أساس لاختيار المهني الصحيح.

يعتبر الطالب الجامعي جزء لا يتجزأ من محيطه الاجتماعي والاقتصادي، فهو يحاول دائما أن يختار مهنة تحقق له مكانة اجتماعية راقية، ويضمن بها تحقيق مشاريعه من خلال الدخل الاقتصادي من خلال الدخل الذي تعود به هذه المهنة، وبناء على ذلك فهو يتأثر بمجموعة من العوامل أثناء عملية الاختيار المهني فحسب دراسة حياة قليلة وسعيدة داودي(2015، 14) فإن الأسرة تعتبر المحدد الأول في عملية الاختيار، وترى ماجدة عوفي أن التنشئة الاجتماعية تساهم في تصور الطالب لمشروعه المهني، وكذلك نسق العلاقات الاجتماعية.

وعليه فإن اتباع خطوات مناسبة في الاختيار المهني له دور مهم في مساعدة الطالب الجامعي على اختيار المهنة التي تناسب ميوله وقدراته وسماته الشخصية واستعداداته، فالاختيار السليم يحدث أثرا ايجابيا لحالة الفرد الصحية ويجعله فردا متوافقا يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية، ويتحلى بقدر من المرونة ويحقق الاستقرار المهني في المستقبل وهذا الاستقرار يساهم في إشباع الكثير من الحاجات النفسية والمادية والمهنية. (رحالي، ومترير، 2018، 1).

وقد جاءت دراستنا من هذا المنطلق لإبراز العلاقة بين الضغوط النفسية والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس، وقد احتوت هذه الدراسة على جانب نظري وجانب ميداني، وقد كانت فصول الجانب النظري كما يلي:

الفصل الأول وقد احتوى على اشكالية الدراسة وطرح الفرضيات وتحديد المصطلحات الدراسة بالإضافة إلى تبين أهمية وأهداف الدراسة وعرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث ثم التعليق عليها.

أما الفصل الثاني وقد شمل هذا الفصل الضغوط النفسية والتي كانت عناصره مفهوم الضغوط النفسية، نظريات الضغوط، عناصر الضغوط، أنواع الضغوط، مصادر الضغوط، علامات وأعراض الضغوط، آثار الضغوط وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

أما الفصل الثالث فقد جاء ب عنوان الاختيار المهني وتم التطرق من خلاله إلى مفهوم الاختيار المهني، نظريات الاختيار المهني، أهمية الاختيار المهني، أهداف الاختيار المهني، فوائد الاختيار المهني، أسس الاختيار المهني، العوامل المؤثرة في الاختيار المهني، خطوات الاختيار المهني وعلاقة الضغوط النفسية بالاختيار المهني.

أما الفصل الرابع فلقد تم فيه عرض المنهج المتبع، وعينة مجتمع البحث، والدراسة الاستطلاعية وكذا حدودها، مع التطرق إلى ادوات الدراسة، والأساليب الاحصائية المعتمدة. الفصل الخامس تم فيه عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.
6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

1-الإشكالية:

يواجه الانسان في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تسبب له تأثير سلبي على صحته النفسية والجسمية، خاصة إذا ما كانت هذه المواقف وجب أن يأخذ فيها قرار مصيرا سواء أكانت متعلقة بحياته الشخصية أو الدراسية وبالنسبة لبعض الطلبة الأهم هي المهنية إذ أن هناك فئتين فمنهم من بنى وحدد مشروعه المهني بعد تخرجه ومنهم لم يقرر اختياره المهني بعد، وهذا الأخير يكون سببا في زيادة الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي ويجعله في حيرة في اختيار المهنة المناسبة له وهذا يكون راجع إما لعدم إلمام الكافي بالمعلومات حول المهن أو لعدم امتلاكه المقومات والقدرة الكافية لممارسة المهنة أو بسبب ضغط للمهنة التي يريدونها هم، ولذا فإن ردة فعل كل فرد اتجاه هذه المشكلة تختلف من شخص إلى آخر وبالتالي تقاوم هذا الإشكال ينتج عنه ردود انفعالية وعضوية وسلوكية وعقلية واستجابات تتضمن مشاعر سلبية لذا وجب عليه الاختيار المهني الصحيح.

ويرى (زهران، 1997) أن وضع المرء في المهنة التي تناسبه من العوامل التي تساعد على الاتزان الذاتي والاجتماعي، على اعتبار أن المهنة هي الهدف الذي يسعى إليه الفرد لكي يصبح عضوا في المجتمع مستقلا عن أسرته، فإذا لم تتحقق المهنة للفرد والاستحسان الاجتماعي الذي ينشده فإن سعادته لا تتحقق وبالتالي سيترتب على ذلك انخفاض إنتاجيته وعدم إحساسه بالاطمئنان، وعلى العكس من ذلك فعندما تكون المهنة مناسبة لمن يعمل بها يكون قادرا على التفوق فيها والترقي إلى أعلى قمة من سلم مهنته.(زهران، 98، 1997).

ولقد تناولت العديد من الدراسات موضوع الاختيار المهني مع عدة متغيرات اخرى كدراسة (هاشم، واريح، 2021) والتي تناولت الاختيار المهني وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاختيار المهني وتقدير الذات.

وكذا بالإضافة إلى دراسة (علي، 2015) و المعنونة ب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وارشاد تربوي والتي

كانت نتائجها مفادها أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي، ومن هذه الدراسة نتوصل إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على العديد من الأبعاد منها البعد الأسري، البعد الاجتماعي، الاقتصادي، الدراسي، والبعد المهني تأثر عليهم تأثيراً مباشراً، إذن وعلى ضوء ما سبق وما نلمسه من تأثير الضغوط النفسية ونظراً لأهمية متغير الاختيار المهني نطرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والاختيار المهني لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي؟.

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاختيار المهني والبعد الفيزيولوجي لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي؟.

2- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاختيار المهني والبعد النفسي لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي؟.

3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاختيار المهني والبعد المعرفي لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي؟.

2- فرضيات الدراسة:

1-الفرضية العامة:

توجد علاقة بين الضغوط النفسية والاختيار المهني لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي.

2- الفرضية الجزئية:

1-2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاختيار المهني والبعد الفيزيولوجي لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي..

2-2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاختيار المهني والبعد النفسي لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي.

2-3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاختيار المهني والبعد المعرفي لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس.

3-أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و الاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة علم النفس العيادي
- التعرف على العلاقة بين الاختيار المهني والبعد الفيزيولوجي لدى طلبة سنة الثالثة علم النفس العيادي
- التعرف على العلاقة بين الاختيار المهني والبعد النفسي لدى طلبة سنة الثالثة علم النفس العيادي.
- التعرف على العلاقة بين الاختيار المهني والبعد المعرفي لدى طلبة سنة الثالثة علم النفس العيادي.

3-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

الضغط النفسي: ويتمثل في احساس الطالب بالاضطراب وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على الموائمة بين مالمديه من امكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من افعال كما ينشا أيضا عن صعوبات التي تواجه الطالب في بيئته الدراسية والتي تعيق قدرته على تحقيق أهدافه.(بورقعة، 2019، 10).

أما إجرائيا فهو درجة استجابة الطالب عن مقياس الضغط النفسي في ابعاده: الفيزيولوجي، المعرفي، النفسي.

الاختيار المهني: هو اختيار الفرد لعمل معين من الأعمال لتحقيق الرضا عن العمل، ويعرف بأنه انتقاء أو اختيار الفرد لمهنة معينة يفضلها. (شيخ، 2018، 10).

أما التعريف الاجرائي درجة استجابة الطالب عن مقياس الاختيار المهني في ابعاده: القيم، الميول، القدرات، الخصائص الشخصية، الخصائص الاجتماعية.

4- أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من حيث كونها تسعى إلى دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي التي تعتبر بصفة عامة أساسا لمعرفة الطالب لاختيار مهنة المناسبة له، ضف إلى ذلك المساهمة في الكشف عن العوامل التي قد يعاني منها الطالب والتي تؤثر سلبا عن اختياره ومواجهتها بالأساليب الصحيحة.

6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

تعددت الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والاختيار المهني: دراسة (عبايدية، 2007) تهدف الى معرفة محددات الاختيار المهني لدى الطلبة الجامعيين، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، أما ادوات الدراسة فكانت الاستبانة للاختيار المهني، وطبقت على عينة من قسم علم النفس (113) طالب وطالبة ومن قسم العلوم الطبيعية (121) طالب وطالبة، وتوصلت هذه الدراسة الى أن هناك اختلاف في محددات الاختيارات المهنية لدى الطلبة الجامعيين، كما أنه يوجد في محددات الاختيارات المهنية لدى الطلبة الجامعيين حسب تخصصهم، وكذلك اختلاف في محددات الاختيارات المهنية لدى الطلبة الجامعيين حسب جنسهم.

دراسة (الصويط، 1429) وتهدف الى الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية، فكان المنهج المعتمد الوصفي الارتباطي، اما ادوات الدراسة استخدمت مقياس محددات الاختيار المهني واختبار التوافق النفسي، اما عينة الدراسة فقوامها (140) ضابط، وطيّار، واداري، وخلصت هذه الدراسة إلي وجود اختلاف في ترتيب الاختيار المهني لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية وأخذت الترتيب التالي في جميع أبعاد

مقياس محددات الاختيار المهني (طيار، إداري، فني) وجاء بعد محددات الذات في الترتيب الأول لدى عينة الدراسة الكلية، وبعد اللذة والواقع احتل الترتيب الأخير، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين درجات محددات الاختيار المهني وبين درجات أبعاد التوافق النفسي والتوافق العام لدى أفراد عينة الدراسة، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات محددات الاختيار المهني بين ضباط قاعدة الملك فهد الجوية في أبعاد المقياس الأربعة وجاءت هذه الفروق لصالح تخصص طيار، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات محددات الاختيار المهني بين ضباط قاعدة الملك فهد الجوية ترجع لمتغير الراتب وذلك لصالح الراتب الأعلى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات محددات الاختيار ترجع لمتغير الرتبة العسكرية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات أفراد العينة على اختبار التوافق النفسي ترجع لمتغير التخصص وذلك على بعد التوافق الاجتماعي وكذلك التوافق العام، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات أفراد العينة على اختبار التوافق النفسي ترجع لمتغير الراتب وذلك على بعد التوافق المنزلي والتوافق العام وذلك لصالح الراتب الأعلى، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات أفراد العينة على اختبار التوافق النفسي ترجع لمتغير الرتبة العسكرية وذلك على بعد التوافق الانفعالي والتوافق العام لصالح رتبة مقدم فأعلى.

دراسة (البلوي، 2013) وتهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن العوامل المؤثرة في الاختيار المهني التعليمي، واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، أما مجتمع الدراسة تتمثل في (734) طالبا وطالبة من جامعة الجوف، وقد أشارت نتائجها الدراسة إلى أن العوامل الشخصية كانت أبرز العوامل المؤثرة في الاختيار المهني التعليمي لدى طلبة جامعة الجوف حيث جاءت بالمرتبة الأولى بمستوى متوسط، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ذات دلالة

إحصائية ($a = 0.05$) في المستوى العوامل الشخصية تعزى لكل الجنس والكلية والمستوى الاقتصادي والمستوى الدراسي.

دراسة (الربخي، 2016) تهدف الدراسة الى تحديد مدى شيوع الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات، واعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت مقياس الضغوط النفسية المدركة ل(كوهن واخرون) ومقياس المرونة النفسية لـ (سميث واخرون) ومقياس مهارة حل المشكلات لـ(ساهين وهبتر) وطبقت على عينة مقدره بـ (40) معلم ومعلمة، وخلصت النتائج كالتالي: تمثلت الضغوط المدركة الشائعة من وجهة نظر المعلمين في: الثقة في قدرتهم على التعامل مع المشكلات الشخصية، الشعور بعدم السيطرة والقدرة على مجاوزة الصعوبات التي يمرون بها، بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية ودالة احصائيا بين متغير الضغوط النفسية المدركة ومتغير المرونة النفسية لدى المعلمين عند مستوى دلالة (0.01)، أيضا لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى).

دراسة (خربيش، 2018) تهدف الدراسة إلى محاولة معالجة موضوع المعايير المعتمدة في الاختيار المهني وعلاقتها بالفعالية التنظيمية، واعتمدت المنهج الوصفي باختيار عينة عشوائية طبقية، كما اعتمدت على تقنية الاستمارة وطبقت على عينة مقدره بـ (295) مبحوثا وأهم ما كشفت عنه هذه النتائج هو مساهمة الإجراءات الحديثة والمعايير الموضوعية في اختيار الأفراد في تحقيق الفعالية التنظيمية من حيث (توفر موارد بشرية مؤهلة، تحسين الخدمات المقدمة، زيادة معدل الاستقرار والأداء الوظيفي).

دراسة (مسعودية، 2019) تهدف للتعرف على مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس، واعتمدت المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واستخدمت مقياس الضغوط النفسية لمبارك ناصر العازمي ومقياس التوافق النفسي من إعداد أبو القاسم مسعودية وطبقت على عينة قدرت بـ (240) طالبا، وخلصت النتائج

كالتالي: أن أعلى مستوى للضغوط هي الضغوط الدراسية العلمية والعملية، في حين كانت ضغوط الإمكانيات أقل مستويات الضغوط لدى لطلبة كلية التربية البدنية، كما يوجد اختلاف مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة باختلاف المرحلة الدراسية من السنة الأولى إلى السنة الرابعة حيث كانت ضغوط القلق والتوتر النفسي هي أعلى مستويات الضغوط عند السنة الأولى والثالثة والرابعة بينما كانت ضغوط الدراسة العلمية والعملية هي أعلى مستويات الضغوط عند السنة الثانية، كذلك توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمستوى الضغوط النفسية والدرجة الكلية لأبعاد التوافق النفسي حيث بلغ معامل الارتباط (0.986) عند مستوى (0.05).

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة التي أتاحت لنا يمكن التعقيب عليها كما يلي:

الهدف:

تباينت الدراسات فيما بينها من حيث تنوع الاهداف حيث تهدف دراسة (عبايدية، 2007) تهدف الى معرفة محددات الاختيار المهني لدى الطلبة الجامعيين، أما دراسة (الصويط، 1429) تهدف الى الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية، أما دراسة (البلوي، 2013) وتهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن العوامل المؤثرة في الاختيار المهني التعليمي، في حين دراسة (الربخي، 2016) تهدف الدراسة الى تحديد مدى شيوع الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات، اما دراسة (خربيش، 2018) تهدف الدراسة إلى محاولة معالجة موضوع المعايير المعتمدة في الاختيار المهني وعلاقتها بالفعالية التنظيمية، ودراسة (مسعودية، 2019) تهدف للتعرف على مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة.

المنهج:

اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بمختلف أنواعه الارتباطي والتحليلي، والمسحي.

العينة:

اختلفت مجمل الدراسات في تحديد عينة الدراسة باختلاف موضوعاتها حيث اعتمد دراسة (عبايدية، 2007) عينة الطلبة الجامعيين، أما دراسة (الصويط، 1429) عينة ضباط قاعدة الملك فهد الجوية، أما دراسة (البلوي، 2013) طلبة وطلبات من جامعة الجوف، في حين دراسة (الريخي، 2016) فتناولت فئة المعلمين، أما دراسة (خريش، 2018) تناولت العاملين بالمؤسسة المينائية، ودراسة (مسعودية، 2019) طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس.

الأدوات المستخدمة:

اختلفت الدراسات في تحديد عينة الدراسة باختلاف موضوعاتها حيث طبقت دراسة (عبايدية، 2007) استبان الاختيار المهني، أما دراسة (الصويط، 1429) مقياس محددات الاختيار المهني واختبار التوافق النفسي، أما دراسة (البلوي، 2013) مقياس العوامل المؤثرة في الاختيار المهني التعليمي، في حين دراسة (الريخي، 2016) واستخدمت مقياس الضغوط النفسية المدركة لـ (كوهن وآخرون) ومقياس المرونة النفسية لـ (سميث وآخرون) ومقياس مهارة حل المشكلات لـ (ساهيم وهنبر)، أما دراسة (خريش، 2018) اعتمدت تقنية الاستمارة المعايير المعتمدة في الاختيار المهني وعلاقتها بالفعالية التنظيمية، ودراسة (مسعودية، 2019) واستخدمت مقياس الضغوط النفسية لمبارك ناصر العازمي ومقياس التوافق النفسي.

نتائج الدراسات:

اختلف نتائج الدراسات فيما بينها حيث خلصت دراسة (عبايدية، 2007) إلى أن هناك اختلاف في محددات الاختيارات المهنية لدى الطلبة الجامعيين، كما أنه يوجد في محددات الاختيارات المهنية لدى الطلبة الجامعيين حسب تخصصهم، وكذلك اختلاف في محددات الاختيارات المهنية لدى الطلبة الجامعيين حسب جنسهم، أما دراسة (الصويط، 1429)

توصلت إلى وجود اختلاف في ترتيب الاختيار المهني لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية وأخذت الترتيب التالي في جميع أبعاد مقياس محددات الاختيار المهني (طيار، إداري، فني) وجاء بعد محددات الذات في الترتيب الأول لدى عينة الدراسة الكلية، وبعد اللذة والواقع احتلال ترتيب الأخير، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين درجات محددات الاختيار المهني وبين درجات أبعاد التوافق النفسي والتوافق والعام لدى أفراد عينة الدراسة، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات محددات الاختيار المهني بين ضباط قاعدة الملك فهد الجوية في أبعاد المقياس الأربعة وجاءت هذه الفروق لصالح تخصص طيار، وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات محددات الاختيار المهني بين ضباط قاعدة الملك فهد الجوية ترجع لمتغير الراتب وذلك لصالح الراتب الأعلى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات محددات الاختيار ترجع لمتغير الرتبة العسكرية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات أفراد العينة على اختبار التوافق النفسي ترجع لمتغير التخصص وذلك على بعد التوافق الاجتماعي وكذلك التوافق العام، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات أفراد العينة على اختبار التوافق النفسي ترجع لمتغير الراتب وذلك على بعد التوافق المنزلي والتوافق العام وذلك لصالح الراتب الأعلى، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات أفراد العينة على اختبار التوافق النفسي ترجع لمتغير الرتبة العسكرية وذلك على بعد التوافق الانفعالي والتوافق العام لصالح رتبة مقدم فأعلى، أما دراسة (البلوي، 2013) خلصت إلى وجود ذات دلالة إحصائية ($a = 0.05$) في المستوى العوامل الشخصية تعزى لكل الجنس والكلية والمستوى الاقتصادي والمستوى الدراسي ، في حين دراسة (الريخي، 2016) خلصت إلى في أن الضغوط المدركة الشائعة من وجهة نظر المعلمين في: الثقة في قدرتهم على التعامل مع المشكلات الشخصية، الشعور بعدم السيطرة والقدرة على مجاوزة الصعوبات التي يمرون بها، بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية ودالة

احصائياً بين متغير الضغوط النفسية المدركة ومتغير المرونة النفسية لدى المعلمين عند مستوى دلالة (0.01)، أيضاً لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (نكر، أنثى). أما دراسة (خريش، 2018) أوضحت أن مساهمة الإجراءات الحديثة والمعايير الموضوعية في اختيار الأفراد في تحقيق الفعالية التنظيمية من حيث (توفر موارد بشرية مؤهلة، تحسين الخدمات المقدمة، زيادة معدل الاستقرار والأداء الوظيفي)، ودراسة (مسعودية، 2019) خلصت إلى أن أعلى مستوى للضغوط هي الضغوط الدراسية العلمية والعملية، في حين كانت ضغوط الإمكانيات أقل مستويات الضغوط لدى لطلبة كلية التربية البدنية، كما يوجد اختلاف مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة باختلاف المرحلة الدراسية من السنة الأولى إلى السنة الرابعة حيث كانت ضغوط القلق والتوتر النفسي هي أعلى مستويات الضغوط عند السنة الأولى والثالثة والرابعة بينما كانت ضغوط الدراسة العلمية والعملية هي أعلى مستويات الضغوط عند السنة الثانية، كذلك توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمستوى الضغوط النفسية والدرجة الكلية لأبعاد التوافق النفسي حيث بلغ معامل الارتباط (0.986) عند مستوى (0.05).

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد:

- 1- تعريف الضغوط النفسية
- 2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 3- عناصر الضغوط النفسية
- 4- أنواع الضغوط النفسية
- 5- مصادر الضغوط النفسية
- 6- أعراض الضغوط النفسية
- 7- آثار الضغوط النفسية
- 8- أساليب مواجهة الضغوط النفسية
- 9- علاقة الضغوط النفسية بالاختيار المهني

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتعرض الفرد في حياته إلى الكثير المواقف الغير مرغوب فيها والتي تؤدي به إلى الانهاك والاجهاد والتفكير الزائد وهذا الأخير ينتج عنه ما يسمى بالضغوط النفسية مما تؤثر عليه سلبا نفسيا وجسما وعلى أبعاده، وخاصة فئة الطلبة الجامعيين الذين يعانون من الضغوط النفسية الدراسية فيسبب لهم التشتت والتشويش والشروذ مما يجعل الطالب يتراجع في تحصيله الدراسي، وهذا ما دفع بالعديد من الباحثين إلى البحث في هذه الظاهرة والكشف عن العوامل المؤثرة في ظهورها.

1- تعريف الضغوط النفسية:**1-1-التعريف اللغوي:**

يشير المعجم الوجيز إلى الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطه ضغطا، عصره وزحمه وضيق عليه والضغط (بضم الضاد)، الزحمة والضيق والشدة والمشقة الضغطة (بفتح الضاد) القهر والاضطرار ومنه ضغطة القبر أي تضيقه على الميت.
(شحاته، 2003، 208).

1-2-التعريف الاصطلاحي:

عرف (سيلي، 1979)الضغط على أنه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو موقف خارجي، لإحداث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة.(طه جميل، 40، 1998).

يمكن تعريف الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتحدث له حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك.(عبدالله، 2004، 115).

ويعرف ميشل الضغوط النفسية بأنها هي الصعوبات التي يتعرض لها الأفراد بحكم خبراتهم و التي تتجم عن إدراكهم للتحديات التي تواجههم.(جاسم، والعبيدي، 2004، 308).

تعريف الضغوط النفسية للطالب: أنها حالة من التوتر الجسدي و النفسي التي يشعر بها الطالب والتي تتجم من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسة. (عبد العظيم، وسلامة، 2006، 182).

ومن خلال ما سبق من التعريفات نلخص مفهوم الضغوط النفسية بأنها شعور الطالب بالإرهاق النفسي والجسدي والصعوبات التي يواجهها بسبب عوامل خارجية والتي تتجم من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة مواقف الحياة، والتي تحدث حالة من عدم التوازن النفسي لديه، ومحاولة استجابة لهذا الشعور عن طريق أساليب جديدة لجهاز المناعة.

وقد فسرت العديد من النظريات الضغوط النفسية كلاً حسب اتجاهه والمدرسة التي ينتمي إليها.

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

وقد اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية للفرد، و اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يأتي:

2-1- نظرية التحليل النفسي:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد، وترى هذه النظرية أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب.

وطبقاً لوجهة فرويد يحاول (الهو) السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح لل رغبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون (الأنا) قوية، أما حينما تكون (الأنا) ضعيفة، وكمية الطاقة المستثمرة

لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها و تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي، وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي.(علي أيبو، 2019، 98).

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية وميكانزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفرغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت والأفكار.

(السيد عبيد، 2008، 132).

تعقيب على نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي بأن الرغبات الغريزية والتي تصدم بعدم إشباعها من خلال الدفاعات (الأنا) أو من خلال العوامل الخارجية كالقيم الاجتماعية، تحدث صراعات ونزاعات داخل الفرد مما ينتج إلى نشوء الضغوط النفسية، ومن هذا نرى بأن نظرية التحليل النفسي ركزت على أن الضغوط النفسية منشأها الوحيد هو الحاجات الغريزية التي لم تشبع وألغت الجوانب البيئية والبيولوجية.

2-2- نظرية هنري موراي:

مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته. و يوضح موراي أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغط (بيتا)، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط (ألفا)

الموجودة بالفعل. وقد وضع (موراي) تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة.
(أبو عون، 2014، 33).

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط بحيث يشير إلى ضغوط بيتا باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد و يفسرها، وكذلك يشير إلى ضغوط ألفا باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. وقد قدم موراي قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفردي. (الرشيدي، 1999، 66). وهي حسب الجدول الآتي:

جدول (1): يوضح أهم الضغوط حسب نظرية موراي

الضغوط النفسية	
1- ضغوط نقص التأييد الأسري	7- ضغط ولادة أخوان
2- ضغط الأخطار والكوارث الطبيعية	8- ضغط العدوان
3- ضغط النقص والضياع	9- ضغط السيطرة و القسر و المنع
4- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة	10- ضغط العطف على الآخر والتسامح
5- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار	11- ضغط العطف من الآخر وطلب الرفق
6- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين	12- ضغط الانقياد والمدح والتقدير

وهكذا وطبقا لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة، لكنها لا تعمل بمفردها، وإنما تتضافر مع القوى البيئية في ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنساني. فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانته يزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع و يظل الانسان فيتواجه مع الأشخاص أو الموضوعات والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية، وهذه إما تيسر أو تعوق الإشباع، وفي حالة أن تكون هذه القوى

ميسرة وقادرة على الإثباع، فض التوتر واستعادة الانسان اتزانه ونظامه، أما في حالة أن تعوق إثباع الحاجات المثارة، يكون الضغط. (المصدر و أبو كويك، 2007، 9).

تعقيب على نظرية هنري موراي:

فسرت نظرية هنري موراي على أن ضغوط (بيتا) التي تمثل موضوعات البيئة وضغوط ألفا التي تمثل خصائص البيئة هي التي تسبب الضغوط النفسية عند الفرد ويهز استقراره واتزانه، إذن هذه النظرية لخصت أن سبب الضغوط هي موضوعات البيئة وخصائصها وألغت دور أسباب النفسية، الاجتماعية، السلوكية في إحداث الضغوط النفسية.

2-3- نظرية السلوكية:

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة. ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الانسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومعنى، وأن جسم الانسان ليس سلبي بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الانسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانیه الفرد من اضطرابات.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحًا وعمليًا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل. (النوايسة، 2013، 19).

تعقيب على النظرية السلوكية:

وتنظر النظرية السلوكية إلى أن الضغوط النفسية تأتي نتيجة من عملية تعلم الفرد من بيئته، ومن المثيرات والتفاعلات المتبادلة بين الانسان وواقعه والتي تؤثر على سلوكه بشكل مباشر، ركزت هذه النظرية على أن المثيرات والعوامل البيئية هي العامل المسؤول عن إحداث ضغوط نفسية لدى الانسان وغضت النظر عن العوامل الأخرى.

2-4- نظرية الاجتماعية:

الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين فهو في تفاعل دائم معهم ولاشك بأن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة علاقته بهم. إذ يتأثر الأفراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها وهم جزء من النسق الاجتماعي عليه فإن محاولة فهم سلوك الفرد ومشاكله خارج السياق الاجتماعي تفضي إلى فهم جزئي فقط.

يشير كارسون إلى أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تغزوا إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الاجتماعية وهذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات الشخصية كما هو الحال في الصراعات الزوجية وتوتر العلاقات بين أفراد الأسرة أو توتر العلاقة مع الآخرين. ويشير باندورا أيضا إلى أن قدرة الفرد على التغلب الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه، وأن درجة فعالية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع الضغوط. (علي، 2015، 53-54).

تعقيب على النظرية الاجتماعية:

وجهت هذه النظرية النظر كاملا على أن العلاقات الاجتماعية هي التي تحدث ضغوط نفسية لدى الفرد عند حدوث اضطراب وصراعات وعدم توافق فيها، واهتمت بمدى تفاعل الانسان مع هذه العلاقات، ولكن هذه النظرية كذلك ركزت على الجانب وتجاهلت باقي الجوانب كالنفسية، البيئية والمعرفية.

3- عناصر الضغوط النفسية:

يرى سيزلاجيو والاس أن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عنها حالة عدم اتزان نفسي أو فسيولوجي أو اجتماعي وتتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية في مجال العمل وهي:

3-1- عنصر المثير: ويمثل القوى المسببة للضغط والتي تفضي إلى الشعور بالضغط النفسي وقد تأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته.

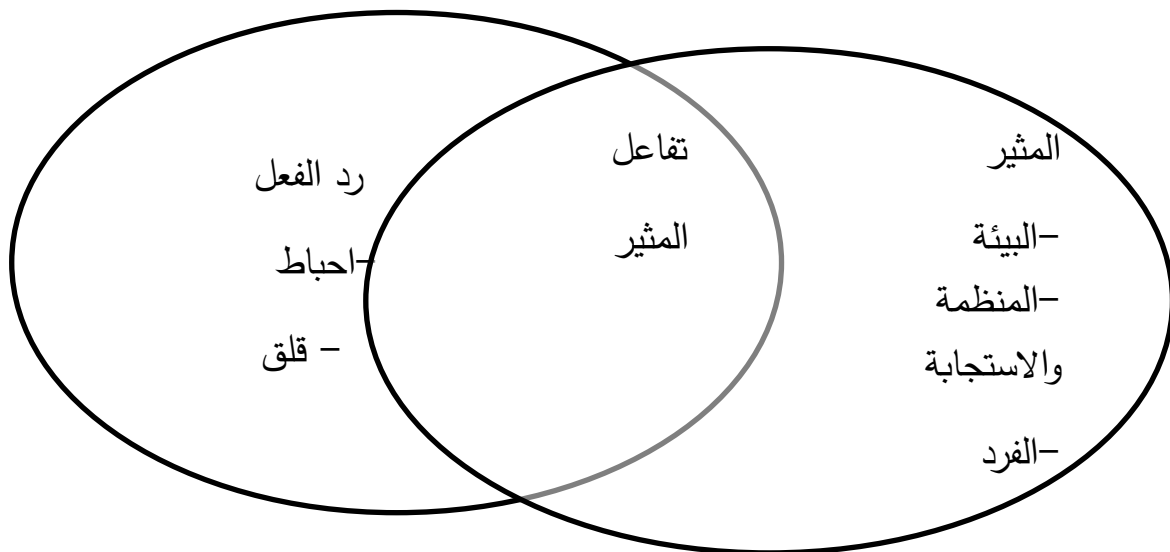
3-2- عنصر الاستجابة: ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وهناك على الأقل استجابتان للضغط تلاحظان كثيرا هي:

- الاحباط الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه له. (عكاشة، 1999، 86).

- القلق (الحصر النفسي) وهو يمثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة في بعض المواقف مثل حالة الطالب الذي يشك أنه ذاك بقدر كاف للامتحان.

3-3- عنصر التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركب من

تفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات. (فتحي عكاشة، 1999، 87).



الشكل(1): يمثل عناصر الضغط النفسي

الضغوط النفسية تحدث بسبب ثلاثة مكونات المثير أو المنبه عندما يتفاعل الفرد معه يستجيب لذلك المثير فتكون استجابة إما ردود فعل نفسية كالأحباط والقلق أو جسمية كالغضب والصراخ.

4-أنواع الضغوط النفسية:**4-1- من حيث مصدرها:**

ميز كل من لازاروس وكوهين بين نوعين أساسيين من الضغوط النفسية:

4-1-1- الضغوط الخارجية: تعني الأحداث الخارجية و المواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

4-1-2- الضغوط الداخلية (الشخصية): وتعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر الفرد.

فيما يرى ميلر أن الضغوط الداخلية هي تلك الضغوط التي تنشأ نتيجة الافتراضات غير الواقعية والناعبة من الذات، أما الضغوط الخارجية فتشير إلى الصراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع.(الغريز وأبو السعد، 2009، 29)

4-2- من حيث ايجابية أو سلبية:

يعتقد سيلبي أن الضغوط النفسية جزء أساسي من حياتنا لا يمكننا الاستغناء عنه حيث يؤكد أن التحرر الكامل من الضغط يعني الموت. ففي كتابه عام 1974 " stress without Distress" ميز سيلبي بين نوعين من الضغط هما:

4-2-1- الضغط الجيد: يتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد والحفاظ على حياته وزيادة سعادته وينشأ نتيجة مواقف وخبرات تترك مشاعر إيجابية لدى الفرد كخبرات الإنجاز والتفوق التي تعزز من فاعلية الذات لديه.

4-2-2- الضغط السلبي: يتمثل في مستوى في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه ويحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات العجز والفشل واليأس وعدم الكفاية والتي تسبب المعاناة. (حسين وحسين، 2006، 33).

نميز بين نوعين من الضغوط الضغط الجيد الذي يحفز وظائف الفرد لأداء أفضل وتجعله يتفوق، أما الضغط السلبي فهو الذي يثبط الفرد ويجعل أداءه غير سليم.

4-3- من حيث شدتها وتكرارها:

يقسم الباحثون ضغوط الحياة إلى أنواع حسب درجتها وتكرارها (حادّة، حادة متكررة، مزمنة) وكل نوع منها لديه خصائص وأعراض فريدة من نوعها، فرغم أن الضغط ظاهرة تتعلق بتكيف الجسم مع الوضعية إلا أن الضغوط الحادة والضغوط المزمنة ليس لها نفس التأثيرات على الصحة.

4-3-1- الضغط الحاد: هذا النوع من الضغوط هو نتيجة لأحداث أو مواقف معينة تسبب اضطراباً مؤقتاً للنشاط الطبيعي (وفاة شخص عزيز، حادث، خسارة مالية...) أو توقع حدث مزعزع للاستقرار تماماً حين يشعر الفرد أنه غير قادر على التحكم في الموقف الذي ينطوي على عناصر من الجدة وعدم القدرة على التنبؤ أو تهديد الأنا، فالضغوط الحادة ليست بالضرورة أمورا سيئة لأنها تحفز إفراز الهرمونات التي تساعد على إدارة الوضع والتغيرات المصاحبة له تكيفية ومحدودة عادة فهي تهدف لتحقيق أقصى قدر من فرص الحفاظ على العضوية وذلك من خلال تعبئة قوى الفرد البدنية والعقلية عبر وسائط هرمونية منظمة للتوازن، لكن المشكلة تكمن عندما تكون تلك الضغوط بصورة متكررة بحيث يستمر الجسم في إنتاج الأدرينالين والكورتيزول مما يؤدي إلى انهيار طاقات المقاومة لدى الفرد. (ساعد، 2019، 67).

4-3-2- الضغط المزمّن: يذهب ألونزو إلى أن هذا الشكل من أشكال الضغط يتطور ببطء ولكن برزوه يكون بصورة مفاجئة، حيث يشير إلى أن الشخص لا يرى مخرجا إيجابيا

أمام وضع ما مما يؤدي إلى فقدانه الأمل ومن ثم يوقف بحثه عن حلول. وتنشأ بعض أشكال الضغط المزمن من التجارب المؤلمة خلال الطفولة تستمر آثارها السلبية في الوقت الحاضر. (ساعد، 2019، 67-68).

4-4- ضغوط ما بعد الصدمة:

يعرف أحمد عبد الخالق الحدث الصادم بأنه حدث حاد مفاجئ مريبك وشديد الواقع على الفرد الذي تعرض له سواء كان هذا الحدث من فعل الإنسان ذاته كالحروب أو الأزمات الاقتصادية أو من فعل الطبيعة كالزلازل والأعاصير. وهي بالتالي تهدد أمن الفرد وتسبب له الخوف والقلق والانسحاب والتجنب وتؤدي إلى الإخلال بتوازنه النفسي والاجتماعي والبدني. (عبد الخالق، 1998، 97).

4-5- الضغوط الأسرية:

وهي ضغوط تفرزها عوامل كثيرة داخل الأسرة والتي منها غياب أحد الوالدين والمشاحنات الأسرية وافتقار الأسوة الحسنة والمعاملة الوالدية القاسية وعصبية الوالدين وافتقار وسائل قضاء الفراغ في الأسرة وضغط الوالدين والحالة الصحية السيئة لأفراد الأسرة والوضع الاقتصادي السيء للأسرة. (شكير، 2002، 17).

الضغوط الأسرية عوامل تكون داخل الأسرة كالتجارات والخصام أو تفكك الأسرة (الطلاق) أو وفاة أحد الوالدين وعدم وجود دعم من طرف العائلة والمعاملة السيئة من الوالدين. بعد التعرف على أنواع الضغوط النفسية لابد من معرفة منابعها أو مصدرها.

5- مصادر الضغط النفسي:

الحقيقة أن أي مجتمع إنساني لا يخلو من الضغوط لكن تعقد الحياة جعل من مصادر الضغط متعددة تنشأ من تفاعل عناصر حياتية ووجودية كثيرة نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش معها وما يترتب عن هذا التفاعل من كثرة المطالب والتحديات التي تتطلب من الفرد الاستجابة لها ويسبب ذلك في ظهور حالة من الشعور السلبي وتهديد الذات نظرا لشعوره أن استجاباته غير كافية أو ملائمة، وقد حدد ميلر مصدرين للضغط هما: الضغوط

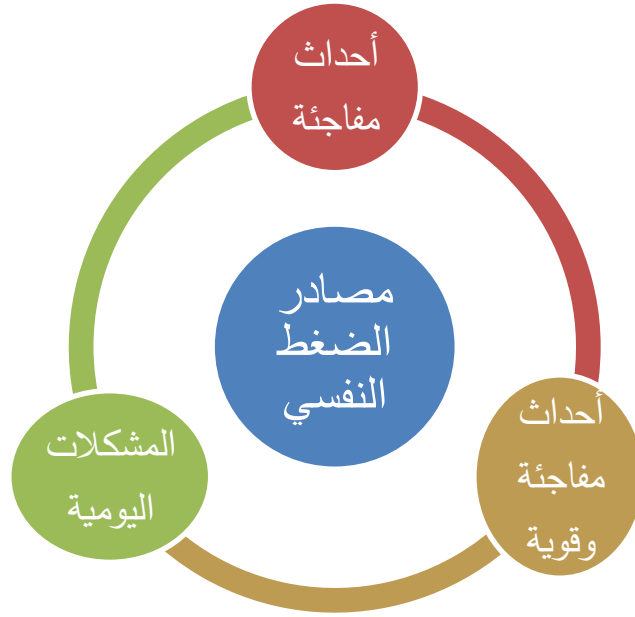
الداخلية كالطموحات والأهداف في مقابل الضغوط الخارجية كالضوضاء والزلازل وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد الاجتماعية التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع. (حسين وحسين، 2006، 38).

وفي نفس الاتجاه يشير لازاروس وكوهين أن الأفراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة: وهي المتطلبات البيئية التي تشمل الأحداث الخارجية الأسرية والاجتماعية والاقتصادية التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها والمتطلبات الشخصية التي تشمل طموحاته وأهدافه وقيمة ويعتبران أن هناك ثلاث مصادر أساسية مسببة للضغوط (عبد المعطي، 2006، 40) هي:

-المصدر الأول: يشمل الأحداث المفاجئة والقوية التي تؤثر في أعداد كبيرة من أفراد المجتمع كالحروب والكوارث الطبيعية والأزمات الاقتصادية.

- المصدر الثاني: يشمل أحداثا مشابهة لأحداث المصدر الأول في كونها مفاجئة وقوية إلا أنها تختلف عنها من حيث تأثيرها على عدد قليل من الأشخاص ومنها أحداث المرض والفشل والوفاة.

- المصدر الثالث: يشمل المشكلات اليومية المستمرة والمزمنة التي يكون الفرد خلالها متوافقا مع البيئة بمستوى معين ولكنه غالبا يعاني من تأثيراتها على المدى الطويل كالمشكلات الزوجية أو مشكلات العمل والدراسة وغيرها. (عسكر، 2003، 76).



الشكل (2): يمثل مصادر الضغوط النفسية

تتعدد مصادر الضغوط النفسية فهي تكون نتاج ضغوط داخلية كالأهداف والطموحات والرغبات والضغوط الخارجية كالقيم والعادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية والواقع والأحداث المفاجئة كفقدان شخص عزيز والحروب والكوارث الطبيعية.

ويمكن معرفة أن لدى الطالب ضغوط نفسية من خلال انذارات و اشارات ويكون من خلال العنصر التالي:

6- أعراض الضغوط النفسية:

يرى لازاروس أن الشعور بالضغط هو نتاج التفاعل بين خصائص البيئة وخصائص الفرد وكفاءة آلياته الدفاعية المعرفية، فتقييم الفرد للموقف ودور كل من الإحباط والصراع والتهديد هو الذي يولد الضغط فالإحباط هو شكل الخطر والأذى الذي يتعرض له الفرد ويهدد أهدافه.

والفرد يشعر ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشرا باتجاه وجود ضغوط مرتقعة، وحالات من الإجهاد لذلك يجب اتخاذ إجراءات لخفض التوتر والضغط حتى لا تتحول بعد فترة طويلة إلى حالات مرضية، وهذه الإنذارات هي: اضطرابات في النوم والهضم، التنفس

وخفقان القلب، القلق على أشياء لا تستدعي ذلك يصاحبها أعراض اكتئابية، التوتر والغضب لأتفه الأسباب وحتى التفسير الخطأ لتصرفات الآخرين، الإجهاد السريع والتعرض للحوادث المساندة الاجتماعية تؤدي إلى خفض الشعور بالضغوط التي تعاني منها الأسرة.

(عبيد، 2008، 33).

إن الضغط النفسي يمكن التعرف عليه عن طريق الأمراض الجسمية وردود انفعالية للفرد، حيث أن الأمراض الجسمية يكون منشأها الأساسي هو نفسي.

7- آثار الضغوط النفسية:

يختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية فهي تساعد في التخفيف من الضغوط، وقد تكون استجابات أفراد آخرين لنفس المواقف الضاغطة استجابات غير تكيفية، والتي تؤدي إلى تفاقم المطالب المفروضة على الفرد.

وقد أثبت الباحثون (Modonald & Dolye, 1999; Cohen & Tyrll, 1993; Jenkins, 2003; Bialiauskas, 2001). الفرد، وتتجاوز قدراته التكيفية، فإنها تؤدي إلى أمراض عديدة. ويمكن ملاحظة آثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة في حياة الفرد ومن أهمها:

7-1- الجوانب الانفعالية: وتتمثل بردود فعل الفرد واستجاباته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار. وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.

7-2- الجوانب الجسمية: وتتمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوى النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع، آلام الظهر، تشنجات في العضلات، ضغط الدم، قرحة المعدة والأمعاء، فقدان الشهية، الربو وحساسية الجهاز التنفسي، الاضطرابات الجلدية مثل الصدفية وحب الشباب وضعف جهاز المناعة.

(السميران والمساعد، 2014، 26-27).

7-3- الجوانب المعرفية: وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية مثل الإدراك والقدرة على الحكم وحل المشكلات وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.

7-4- الجوانب السلوكية: أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سببا مباشرا للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.

7-5- الجوانب الاجتماعية: تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة الاجتماعية. (السميران والمساعد، 2014، 27).

نلاحظ أن الطالب سواء تكيف مع المواقف الضاغطة أم لا فإنها تبقى لها أثر سلبي على عدة جوانب كالجانب الانفعالي كالمشاعر والأفكار السلبية، الجسمية صعوبة التنفس والأرق ونحافة الجسم، السلوكية كشراب الكحول من أجل ينسى، الاجتماعية عدم استقرار علاقته بمن حوله.

8- أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

8-1- الأساليب البدنية:

8-1-1- القيام ببعض التدريبات بانتظام: أيدت البراهين لعقود سابقة تأثير التمرينات الرياضية واللياقة البدنية في بناء مقاومة الضغط. فالتمرينات الرياضية وإذا لم يكن هناك مجال لذلك فالسير على الأقدام لمدة عشرين دقيقة يساعد على تنشيط الدورة الدموية وإحراق بعض السكر، بعض وهذا ما يفيد في كثير من الأحوال مرضى السكر ويعتبر متنفسا جيدا لما يشعر به الانسان من ضيق.

تساعد التمارين الرياضية على الصعيد الاجتماعي إذ تتيح أمامك المجال للتعرف إلى أصدقاء جدد. والأهم من ذلك كله هو اختيار هذه التمارين الرياضية إذ عليك أن تختار منها ما يدخل السرور والمتعة إلى قلبك الأمر الذي يشكل بالنسبة إلى البعض مشكلة كبيرة. (منعم، 2013، 48).

8-1-2- النشاط البدني المنتظم: ومن الأنشطة البدنية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط اليومية مايلي:

8-1-2-1- نظام غذائي متوازن: يميل الناس تحت طائلة الإحساس بالضغط النفسي إلى الإكثار من تناول الغذاء، والبعض يميل إلى معدل أقل وقد تكون الوجبات عند البعض الآخر من النوع السريع وغير الكافية، وقد يكون هناك عدم اهتمام بنوعية الغذاء... وعلينا أن نعرف أن الجسم يميل إلى استهلاك طاقة أكبر تحت طائلة الضغط النفسي تفوق حالات أخرى من الاسترخاء والأوقات العادية.

من هنا فإن الغذاء الصحي المتوازن يصبح أمراً ضرورياً عند مواجهة الضغوط. ويمكن استخدام نظام غذائي متوازن يحتوي على تغذية ملائمة للتغلب على هذه المشكلة، حيث أن الأفراد الذين يتناولون طعاماً مناسباً يشعرون ويفكرون في أنفسهم على أنهم على ما يرام.

8-1-2-2- الحصول على قدر كافي من النوم: النوم من النعم التي حباها الله بها، ولا بد للشخص العادي أن ينام ثمانية ساعات يومياً، وهناك مقولة تقول بأن النوم في الليل أفضل من النوم في النهار، ولكن إذا لم يكن النوم متاحاً كما هو الحال مع بعض العاملين الذي يقتضي عملهم السهر بالليل فلا مناص من النوم في آخر النهار بين النهار والليل، فالنوم يساعد الجسم على استرداد نشاطه كما هي فترة الاسترخاء التي تسبق النوم والتي لها تأثير جيد على التخلص من مضاعفات الضغوط اليومية.

وعليه لا بد أن نحرص أولاً على النوم بشكل كاف فالنوم الصحي يساعدنا على الاسترخاء بشكل أفضل، وكما يقول "ماكبت" في مسرحية شكسبير "يحيك النوم لنا ثوبا من العناية"

وتختلف ساعات النوم التي يحتاجها الجسم من شخص لآخر، إلا أن الجميع يتفق على أن الجسم يحتاج عند الشعور بالضغط النفسي إلى ساعات نوم أطول من تلك التي يحتاجها في الأيام الهنيئة الهادئة. ولو حصل وأصابك الأرق في إحدى الليالي حاول أن تخفف من استهلاك الشاي والقهوة والمشروبات الغازية التي تحتوي على كافيين خلال ساعات النهار. (منعم، 2013، 45).

8-1-2-3- أخذ فترات راحة: الانسان مجموعة من الأجهزة ولا بد لها أن تحصل على قدر كافي من الراحة والاستجمام وفترات الراحة اليومية بعد عناء العمل ضرورية، لذلك لا بد من أخذ راحة من العمل، والابتعاد من مسؤولياته وضغوطه مدة من الزمن من أسبوع إلى شهر حسب الامكانيات، ولاسيما لو ان ذل بالسفر إلى مكان آخر مثل الأرياف والمصاريف حسب وقت الراحة، حتى يستمتع الانسان بجمال الطبيعة، وهكذا يستعيد الانسان نشاطه ويصبح أكثر إقبالا على العمل. (عبد الله، 2004، 176).

8-1-2-4- القيام بعملية تقييم العلاقات والالتزامات: لكل فرد بحكم وضعه الاجتماعي علاقات متعددة والتزامات كثيرة، وهناك العلاقات الأسرية وتشبعها والعلاقات مع الأصدقاء والزملاء في العمل والجيران، كما أن هنالك التزامات تستوجبها هذه العلاقات ولا بد للإنسان أن يعرف ماله وما عليه حتى يؤدي ما عليه من واجبات تستوجبها هذه العلاقات حتى لا يتهم بالتقصير، فيحق من يحب عليه مجاملتهم فهذه المجاملات هي التي تبقى على هذه العلاقات، فهناك حالات زواج بين الأقارب والأصدقاء وهناك حالات وفاة وأعياد ميلاد وسفر وعودة من السفر وهكذا، وعلى الانسان أن يعرف هل قام بما يجب عليه نحو هؤلاء الأشخاص الذين تربطه بهم علاقات ودية أو أنه نسي إحدى المناسبات، إن هذه المجاملات تزيد من الروابط على شتى مستوياتها وتجعل الانسان محل تقدير من الناس الذين سوف يردون على مجاملاته لهم بمثلها وهكذا تظل الروابط والعلاقات الطيبة قائمة مما يساعد على قيام مجتمع يتسم بالصحة النفسية. (عبد الله، 2004، 176).

- أما Martin وآخرون فقد أشاروا إلى أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط النفسية وهما:
- 8-2- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة:** وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس.
- وهنا على الانسان عليه أن يحاول السيطرة على انفعالاته وأن تكون ردوده الانفعالية واعية وأن يواجه المواقف الضاغطة بمنطقية وروية.
- 8-3- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة:** وتتمثل في استخدام النشاط العقلي في إعادة تفسير وتقويم الموقف وتحليله منطقياً. (مشري، 2016، 12).
- ومن التصنيفات البارزة في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية نجد Moos و (Lazarus & Folkman, 1984) ويصنف Moos هذه الاستراتيجيات في بعدين:
- 8-3-1- الاستراتيجيات الأقدمية:** ويتم فيها توظيف أساليب التصدي للموقف الضاغط وتجاوز آثاره السلبية، وتشمل أربع أساليب:
- 8-3-1- أسلوب التحليل المنطقي:** وفيها يتبع الفرد أسلوب التحليل المنطقي للمواقف الضاغطة بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمترتباته.
- 8-3-2- أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف:** يحاول الفرد معرفياً استجلاء غموض الموقف الضاغط وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة استمرار تقبل الواقع كما هو.
- 8-3-3- أسلوب البحث عن المعلومات والمساعدة:** حيث يحاول الفرد البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط وطلب المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.
- 8-3-4- أسلوب حل المشكلات:** من خلال التصدي المباشر للمشكلة ولتداعياتها. (مشري، 2016، 12).
- 8-4- الاستراتيجيات الإحجامية:** وتشمل الأساليب التي يوظفها الفرد لتجنب الضغط والإحجام عن التفكير فيه، وذلك من خلال استخدام أربعة أساليب هي:

8-4-1- أسلوب الإحجام المعرفي: يلجأ إليه الفرد لتجنب التفكير الواقعي والممكن مع الموقف الضاغط أو فيه.

8-4-2- أسلوب التقبل الاستسلامي: ويلجأ إليها الفرد لترويض نفسه على تقبل الموقف الضاغط.

8-4-3- أسلوب البحث عن الإثباتات أو المكافآت البديلة: وذلك عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها، بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الموقف الضاغط.

8-4-4- أسلوب التنفيس والتفريغ الانفعالي: وذلك بالتعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعليا عن طريق المجهدات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

(مشري، ، 2016، 12-13).

إذ أن هناك بعض الأفراد يفضلون مواجهة ومحاربة الضغوط النفسية وآثارها السلبية عن طريق فهم الموقف الضاغط وبهذا يحدد الاستراتيجية المناسبة لتصدي للمشكلة، أو استبداله إلى موقف إيجابي. وهناك بعض الأفراد الذين يفضلون التهرب من الموقف الضاغط أو تقبله دون محاولة مقاومته أو محاربتة.

9- علاقة الضغوط النفسية بالاختيار المهني:

إن كثرة التفكير بالمواضيع وعدم اتخاذ القرار المناسب والصحيح تؤدي بالفرد إلى الشعور الاحباط وتوتر وقلق وهذا الأخير يصل به إلى حالة من الضغط النفسي، وهذا ما يفسر لنا علاقة الضغوط النفسية بالاختيار المهني فعند تفكير الزائد للطالب باختيار مهنة مناسب له يؤرقه ما يولد لديه حالة من التوتر والإجهاد النفسي وتكون النتيجة شعور بالضغط النفسي.

خلاصة الفصل:

إن التعرض المستمر للضغوط النفسية يجعل الفرد عرضة للعديد من الأمراض النفسية التي تسبب في عدم تكيفه مع بيئته وعدم تأقلمه بالإضافة إلى ضعف قدرة التواصل الجيد مع المحيطين به بسبب انفعالاته وكذلك يكون عرضة للكثير من الأمراض الجسمية كمرض القلب وبالنسبة للطلبة الجامعيين النفور من الدراسة وقلة الانتباه والتركيز والتغيب والامتناع عن الحضور.

الفصل الثالث: الاختيار المهني

تمهيد:

- 1- تعريف الاختيار المهني.
- 2- نظريات الاختيار المهني.
- 3- أهمية الاختيار المهني.
- 4- أهداف الاختيار المهني.
- 5- أسس اختيار الفرد لمهنته.
- 6- العوامل المؤثرة في الاختيار المهني.
- 7- خطوات الاختيار المهني.
- 8- فوائد الاختيار المهني.

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن الاختيار المهني يعد من المواضيع المهمة في عصرنا الحالي مع تقدم التكنولوجيا الذي نحن فيه فهو يتطلب أن يتخذ الإنسان القرار الصحيح في المهنة المناسبة له وذلك موثمة بين قدراته وميوله واستعداداته والمهنة التي سيقبل على اختيارها وهذا لتقادي المشكلات المنبثقة عن عدم الاختيار السليم، ولكي يجعل الفرد متوافق نفسيا خالي من الصراعات، وحتى يعود بالمنافع عليه من ناحية النفسية والاجتماعية، ومن ناحية الاقتصادية للمؤسسة.

1- تعريف الاختيار المهني:

تعددت التعريفات المعطاة للاختيار المهني بتعدد النظريات، ومن هذه التعريفات نجد: يعرف طلعت لطفي (1993) الاختيار المهني يشير إلى "تفضيل الفرد لنمط معين من الأعمال لتحقيق الرضا عن العمل".

بينما يعرف عبد الفتاح دويدار (1995) الاختيار المهني "بأنه عملية مساعدة الفرد في اختيار المهنة المناسبة له وإمكانياته واستعداداته، وذلك من خلال فهمه لشخصيته وقدراته واختيار نوع الدراسة أو المهنة التي تناسبه والتأهيل لها وضمان التقدم والترقي فيها. (مبارك القاسم، 2001، 175).

يعرفه عبد القادر طه العملية التي يتم عن طريقها اختيار أفضل المرشحين أو المتقدمين للتعيين في عمل معين وأنسبهم له. (طه، 2001، 85).

ويرى جينزبرج أن الاختيار المهني عبارة عن عمليات تطويرية مستمرة تعكس الموائمة بين ميول الفرد وقيمه وقدراته وبين فرص العمل المتاحة في البيئة التي يعيش فيها.

(إبراهيم سليم، 2013، 88).

ونلخص من خلال التعريفات السابقة يمكننا تقديم مفهوم أن الاختيار المهني هو عملية انتقاء أصلح الأفراد لمهنة تتناسب ميوله وقيمه وقدراته وبين فرص العمل المتاحة في البيئة التي يعيش فيها لتحقيق الرضا الوظيفي وضمان التقدم والترقي فيها وذلك من خلال فهمه لشخصيته وقدراته واختيار نوع الدراسة.

2- نظريات الاختيار المهني:

تعددت النظريات التي حاولت تفسير الاختيار المهني منها:

2-1- نظرية جينزبيرج:

تعد نظرية في عملية تطور الاختيار المهني ولخصها في العناصر الثلاثة التالية:

- الاختيار المهني للفرد عملية تطويرية نمائية.

- الاختيار المهني عملية محددة بالعوامل الزمنية والمادية والنفسية التي تجعل القرارات المهنية المتخذة غير قابلة للتنفيذ.

- عملية الاختيار المهني من قبل الفرد حل وسط بين العوامل الداخلية للفرد وإمكانات سوق العمل.

ويرى جينزبيرج أن هناك أربعة متغيرات أساسية تتحكم في عملية الاختيار المهني وهي: الواقعية، نوع التعليم، العوامل الانفعالية، القيم. (إبراهيم سليم، 2013، 95-96).

2-2- نظرية دونالد سوبر: العناصر اللازمة في نظرية النمو المهني في نظرية عامة

شاملة صاغها في النقاط التالية:

- يختلف الأفراد في ميولهم وقدراتهم.

- لكل مهنة نموذج مميز من القدرات والميول وسمات الشخصية.

- كل فرد يصلح للعمل في عدد من المهن على أساس ما لديه من هذه الخصائص.

- يتغير التفضيل المهني والكفاية المهنية والمواقف التي يعمل فيها الأفراد ومن ثم يتغير مفهومهم للذات مع تغير الزمن والخبرة.
- تتحدد طبيعة نموذج العمل الذي يلتحق به الشخص بواسطة المستوى الاجتماعي الاقتصادي لوالديه وقدرته العقلية وسماته الشخصية وبالفرص التي تتاح له.
- عملية النمو المهني هي عملية توفيق نمو واكتمال لمفهوم الذات وهي عملية توفيق بين مفهوم الذات و الفرص المتاحة له ليؤدي أدوارا متنوعة.
- الرضا عن العمل والحياة على المدى الذي يجده مناسباً لقدراته وميوله وسمات شخصيته وقيمه.(عويضة، 1996، 45-46).

ولقد تبين سوبر عددا من محددات الاختيار المهني فيما يلي:

- خصائص سلوكية مثل الذكاء والميول والحاجات.
- الخصائص البدنية مثل الطول والوزن والصحة العامة أو نواحي العجز.
- الخبرات مثل: التعليم والتدريب وتاريخ العمل.
- وهذه المحددات على درجة عالية من الأهمية في مفهوم الذات عند الفرد وفهمه لنفسه وما يمكن أن يقوم به.
- وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نقول: إن هذا النوع الشخص الذي أريد أن أكونه (ثم تأتي الخطوة الثانية فنقول: لذا، فإن هذا هو نوع العمل الذي قد أؤديه واستمتع به).
- (عويضة، 1996، 46).

2-3- نظرية فرانك بارسونز:

- قدم فرانك بارسونز في كتابه "اختيار الوظيفة" نظريته في الاختيار المهني عن طريق السمة - العامل، وأكد أن عملية الاختيار المهني تعتمد على ثلاث خطوات وهي:
- فهم الفرد لنفسه وطموحاته واتجاهاته وقدراته.

- تعرفه على متطلبات وظروف النجاح في المهنة التي يتجه إليها وفرص الترقى فيها وما تتضمنه من مميزات ومحددات.

- إقامة علاقة بين النوعين المذكورين من العوامل بقصد إحداث تأثيرات متبادلة بين عناصرها. (القاسم، 2001، 198).

ورأى بارسونز أن عملية الاختيار المهني تعتمد على ثلاثة إجراءات وهي:

- الاختبارات لقياس الفرد.

- الحصول على المعلومات عن المهنة.

- اتخاذ القرارات من خلال هاتين العمليتين.

وأكد بارسونز مع علماء آخرين على ضرورة الاهتمام بخدمات ومكاتب التوجيه المهني واسنادها إلى الأسس العلمية الكفيلة بنجاحها في المدارس والمعاهد والجامعات بالنظر لأهميتها التربوية والنفسية والمهنية والاقتصادية والاجتماعية لكي تلبي مطالب ظاهرة التنوع والتوسع في المهن والحرف وفرص العمل وفروع التعليم بما يتناسب وامكانيات كل فرد وميوله ورغباته واستعداداته على أساس تأكيد حرية الفرد في اختيار المهنة أو نوع التعليم أو التدريب الذي يناسبه تلبية لاحتياجات المجتمع من القوى العاملة المدربة والمؤهلة.

(القاسم، 2001، 198).

تتفق النظريات السابقة على الاختيار المهني يتحدد وفق العناصر التالية: وهي قدرات الفرد وميوله استعداداته، ومتطلبات العمل و إلمام الكافي بالمعلومات حول المهنة، ولكن اختلفت في بعض النقاط فجينزبيرغ يرى أن هناك أربع متغيرات أساسية يتحدد فيها الاختيار المهني وهي الواقعية، نوع التعليم، العوامل الانفعالية، القيم، أما دونالد سوبر فيرى بأن الالتحاق بنموذج العمل تتحدد طبيعته بواسطة المستوى الاجتماعي الاقتصادي لوالديه وركز على الخصائص الفيزيولوجية للفرد كالتطول والوزن.

3- أهمية الاختيار المهني:

إن أهمية الاختيار المهني لا تقتصر على سعادة ورضا العمال، بل تكون من جهة ما تتحصل عليه المنظمة الصناعية ذاتها من فوائد كزيادة في الإنتاج وتحسين العلاقات الإنسانية إلى غير ذلك.

كما أن اختيار الفرد للعمل المناسب يجعله قادرا على الترقى فيه، وقادرا على الوقوف في وجه المنافس لمهنته، كما يساعده على الاستمرارية في مجال عمله وعدم الانقطاع عنه والالتحاق بمهنة أخرى، كذلك ملائمة العمل للفرد يجزيه كسبا أوفر وأجرا أعلى وفضلا عن ذلك فإن هناك الراحة النفسية التي يشعر بها العامل عند قيامه بعمل يستمتع به، وكذلك عند اختيار الفرد للمهنة تتيح له الفرصة للعيش في المجتمع الذي يريده ومع طبقة الناس التي يرتاح إليهم. (المشعان، 1993، 76).

تكمن أهمية الاختيار المهني الصحيح في شعور العمال بالرضا الوظيفي والأداء الوظيفي الجيد وحصول المؤسسة على منافع كزيادة في إنتاج والجودة المنتج تكون أفضل، كما أن اختيار الفرد للعمل المناسب يقيه من الأمراض المهنية كالإغتراب الوظيفي أو الاحتراق النفسي.

4- أهداف الاختيار المهني:

إن الاختيار المهني لا يقتصر على أكثر الأفراد كفاءة بل يفيد في الأمور الآتية:

- توزيع الأعمال على العاملين داخل المؤسسة.
- نقل العمال من وظيفة إلى أخرى بما يتناسب مع ميولهم وقدراتهم.
- اختيار المناسبين للتدريب على عمل معين واستبعاد غير المناسبين.
- ترقية العمال إلى مناصب أعلى.
- اختيار القادة والمشرفين على العمال. (أعمر، د.س، 106).

إن الغاية من الاختيار المهني السليم للطالب يفيد توزيع الأعمال على الأفراد وفق لقدراتهم وترقية إلى مناصب بالإضافة إلى اختيار الفرد المناسب لمنصب القائد لتوفره على صفات القائد أو المدير أو المشرف.

5- أسس اختيار الفرد لمهنته:

توجد عدة مبادئ لاختيار الفرد لمهنته ممكن أن يحقق فيها الفرد أعلى قدر من النجاح والتقدم وتكمن هذه المبادئ في مايلي:

- المرونة، فالفرد يصلح لعدد من المهن وليس مهنة واحدة فقط.
- يجب أن تكون عملية الاختيار المهني مستمرة ومتصلة بمعنى أن تتاح للفرد حرية الاختيار والتقرير في مصيره في كل مرحلة من مراحل عمره.
- يجب ألا يختار الفرد مهنته بمجرد أن رأى أن المهنة ناجحة أو أنه رأى أن أشخاص ناجحين فيها.
- يجب أن يحلل الفرد نفسه، بمعنى أن تحدد له قدراته واستعداداته وميوله وسمات شخصية قبل أن يتخذ قراره بشأن مهنته.
- يجب أن تقاس قدراته قياسا موضوعيا دقيقا وليس تقديريا ذاتيا.
- أن لكل مهنة لها مطالب يمكن أن تتغير هذه المطالب مع مرور الزمن وحسب الظروف المكانية وعلى اختلاف الدول والمجتمعات. (البليسي، 2010، 264).
- يمكن تلخيص مبادئ الاختيار المهني في أن الشخص يستطيع أن يعمل في أكثر من مهنة وأن يختار المهنة المناسبة بناء على قدراته وميوله واستعداداته ومدى ملائمتها مع المهنة التي اختارها.

6- العوامل المؤثرة في الاختيار المهني:

ومن أبرز العوامل المؤثرة في الاختيار المهني مايلي:

6-1- تأثير الوالدين: إن نتائج البحوث في المقام الأول تثيرا قدرا من الجدل حيث يؤثر الآباء في اختيار أبنائهم بطرق عدة، إذ يروا بأنه من السهل أن تستمر العائلة في مهنتها، كما أن الرغبة في التعويض كأن يحلم الأب أن يكون طبيبا فإنه يحقق ذلك الحلم من خلال أبنائه، كما قد يكون الآباء قدوة لأبنائهم وقد يتخذ الأبناء مع آبائهم باختيارهم ومن غير قصد نفس المهنة وأحيانا يكون العكس بنبذ الأبناء مهنة آبائهم أو مهنة يختارها الآباء لأبنائهم. (ياسين وعلي، 1999، 56).

6-2- تأثير الأقران (الأصدقاء): تشير الدراسات عن دور الأقران في اختيار المهنة إلى نتائج متناقضة، بعض هذه الدراسات يؤكد أن للأقران والأصدقاء دورا واضحا في توجيه بعضهم البعض لاختيار مهنة واحدة وذلك من باب استمرارية السلوك التعلقي وبعض الدراسات لم تثبت صحة هذا الغرض وأشارت أن أثر الوالدين يفوق أثر الأقران في توجيه واختيار الأبناء لمهن محددة. (ياسين وعلي، 1999، 56).

6-3- الحيرة و التردد: لا يدهشنا أن نجد بعض الطلاب مترددين وغير واقعيين في تفكيرهم المهني وربما كان ذلك لأن الفرص المهنية التي أمامهم محدودة والحيرة في اختيار مهنة خاصة ليست بالضرورة ضارة بالنسبة للفرد وقد تكون مرحلة ضرورية تؤدي به إلى تحديد هدف مهني.

إن الاختيار المهني يتأثر بالفرص السانحة للتوظيف والتي تتحكم فيه الظروف الاقتصادية العامة في الدولة، مما يدفع بالأفراد إلى اختيار أعمال لا تتناسب مع ميولهم ورغباتهم.

(دويدار، 2000، 134).

- عدم فهم الطالب لذاته.

- عدم كفاية معلومات الطالب عن عالم المهن. (دحلان، 2022، 102).

7- خطوات عملية التخطيط للاختيار المهني:

نلاحظ أن في كثير من الأحيان الطلبة لا يختارون المهن على أسس علمية ممنهجة بل بطريقة عشوائية بالتالي ينتج عن هذا الاختيار العديد من نتائج السلبية، وبناء على ذلك تتضمن عملية الاختيار المهني الخطوات التالية:

7-1- تحليل الفرد نفسه من حيث:

- قدراته: أي نواحي قوته وضعفه.

- ميوله: أي ألوان النشاط التي يحبها والتي يكرهها.

- سماته الشخصية: أي كيفية تعامله مع غيره واختلاطه بالناس وتعاونه معهم في العمل، وتلقيه للأوامر وهكذا... (عبد الهادي، والعزة، 2014، 145).

- صحة الجسم: أي قوة احتماله، وبصره وسمعه أو نواحي عجزه التي قد تعوقه عن أداء أنواع خاصة من العمل.

7-2- تحليل المهن: أي تعاونهم على الإلمام بعدد من المهن المختلفة من حيث:

- المؤهلات التعليمية المطلوبة للمهنة.

- قيمة الدخل الذي يعود على المشتغل فيها.

- التدريب اللازم للدخول في المهنة.

- ظروف العمل في المهنة وأماكن تواجدها والأخطار المحيطة فيها.

- المكانة الاجتماعية للمهنة.

- ما يتمتع به شاغلها من المزايا والضمانات كالتأمين، التقاعد، الإجازات، العلاوات، الترقيات والرعاية الصحية والاجتماعية والترفيهية.

- ما تتطلبه المهنة من جهد و طاقة.

- وقت ممارسة المهنة، فهل يتم في الليل مثلا أم في النهار.
- مكان العمل فهل يتطلب إقامة الفرد بعيدا عن أسرته أم لا، وعن ظروف النقل والمواصلات إليه.

7-3- المواءمة أو التوفيق بين الفرد وبين المهنة الملائمة:

وفي هذه الوسيلة نكشف للطلبة مجال العمل أو المهنة التي ينتظر أن ينجحوا فيها، حيث يوجهوا إلى المهن التي تتماشى مع ميولهم وقدراتهم وسماتهم الشخصية.
(عبد الهادي والعزة، 2014، 145-146).

تقوم عملية الاختيار المهني على ثلاث خطوات وهي: تحليل الفرد أي أن يعرف قدراته، سماته الشخصية كأنفعالاته فهناك بعض الناس لا يحبون أن يتم أمرهم بعمل شيء ما أو الصبر، وصحة الجسم نظرا لأن أغلب الأعمال تتطلب سلامة كامل الجسم، والخطوة الثانية تحليل العمل و ما يتطلبه منصب العمل كالمستوى العلمي، راتب العامل، ظروف العمل ومكان تواجدها هل هي في المدينة أم الصحراء؟ والأخطار والحوادث المهنية الناجمة عنه، وإذا كان سيقدم مكانة اجتماعية، وقت ممارسة العمل وعدد ساعات العمل وبعدها ننتقل إلى الخطوة الثالثة وهي مواءمة بين الخطوة الأولى والثانية أي درجة التوافق ميولهم وقدراتهم وسماتهم مع المهنة المراد اختيارها.

8- فوائد الاختيار المهني:

- إن الاختيار المهني الصحيح يعود بالنفع على الفرد من الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية وكذلك للمؤسسة، ومن هذه الفوائد مايلي:
- الشعور بالسعادة.
- انخفاض نسبة الإصابة بالأمراض المهنية.
- التقدم في العمل والتوفيق فيه.
- ارتفاع الشعور بالثقة بالنفس، ما يؤدي إلى حسن التكيف النفسي الاجتماعي.

- قلة نسب التغيب، التمارض والحوادث المهنية.
- زيادة الإنتاج كما ونوعا.
- تقادي التسرب المهني. (أرزقي، د.س، 22).
- وعلى المستوى الاجتماعي يؤدي الاختيار المهني السليم إلى:
- زيادة الإنتاج (الوطني) وتحسن نوعيته، مما يؤدي إلى تقادي توجه الجميع أو الأغلبية لميدان أو لقطاع دون الآخر.
- انخفاض معدلات البطالة وبالتالي حماية المجتمع وأفراده من أضرارها، وذلك من مبدأ إيجاد لكل فرد منصبا أو عملا مناسباً، ومن منطلق لكل فرد طاقات معينة وبالتالي تمكنا في مجال ما، المسألة تقتصر إذن على اكتشافها وتوجيهها لميدان يناسبها.
- تقليص حجم الخسائر الاقتصادية بفعل استمرار الأفراد في مهتهم.
- حسن توظيف الموارد البشرية. (أرزقي، د.س، 23).
- إن الفائدة من الاختيار المهني السليم لا يعود بالمنفعة على الفرد فقط بل على المؤسسة وعلى المستوى الوطني فعندما يكون الاختيار صحيحاً فذلك يجعل العامل يشعر بالرضا الوظيفي وأنه ينتمي إلى تلك المهنة فيزيد من إنتاجه ويكون عمله ذا جودة عالية.

خلاصة الفصل:

اتضح لنا من خلال هذا الفصل أن الاختيار المهني هو عملية أساسية في حياة الطالب الجامعي التي من خلالها يقرر مساره المهني، عن طريق عدة خطوات تجعله يميز المهنة التي تناسب قدراته واستعداداته وطموحاته، وبذلك يتبين له نجاحه من فشله ويظهر ذلك من خلال موازنة اختياره المهني بقدراته وميوله.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد.

1. منهج الدراسة.

2. عينة مجتمع البحث

3. الدراسة الاستطلاعية

4. حدود الدراسة.

5. أدوات الدراسة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

تتأول هذا الفصل الإجراءات المتبعة في تنفيذ الدراسة ومنها منهج الدراسة ووصف مجتمع الدراسة واختيار عينة الدراسة، وأدوات الدراسة المستخدمة لجمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج.

1- منهج الدراسة:

يعرف المنهج هو عبارة على مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم، "إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.

(عمار بحوش 2001، 139).

من خلال الدراسة التي تهدف إلى الكشف على العلاقة بين الضغط النفسي والاختيار المهني عند طلبة علم النفس العيادي وفقاً لطبيعة الموضوع والمشكلة التي نحن بصدد دراستها فإننا نعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بدراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر من حيث وجودها من عدمها و الكشف عن طبيعة هذه العلاقة هل هي موجبة (تقع بين $0+1$) أم سالبة (تقع بين $0-1$) ويعبر عن درجتها أو مقدارها بمعامل الارتباط الاحصائي. (زينب، وأماني، 2023، 65).

2- عينة مجتمع البحث:

النسب المئوية	العدد	الجنس
16.67%	5	ذكور
83.33%	25	اناث
100%	30	المجموع

2- الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها:

2-1- الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية وهي اول خطوة يلجأ اليها الباحث للتعرف على ميدان دراسته، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، الى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، والتحقق من سلامة وصلاحية أدوات جمع البيانات.

وقد عرفت زليخة جديدي على أنها: هي دراسة يقوم بها الباحث قبل شروعه في العمل الميداني أو بالأحرى هي المرحلة الاولى من مراحل العمل الميداني، فهي دراسة اولية مصغرة تساعد الباحث على التقليل من اخطاء العمل البحثي الميداني ورفع كفاءته في الاداء وذلك من خلال مساعدته على اعداد ادوات جمع البيانات وتدريبه على تطبيقها وتعريفه على مجتمع الدراسة و ظروفهم فيكون فكرة جيدة عن النيات العمل مهم و يرسم خطة اكثر فعالية في تنفيذ دراسته الاساسية. (زليخة، 2021، 209).

2-2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية امر جد مهم في بناء البحث، حيث ان اهمالها يفقد البحث أحد العناصر الاساسية فيه، حيث تكتسي هذه الدراسة اهمية بالغة في البحث العلمي، اذ تعتبر دراسة أولية وتهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على خصائص افراد العينة المراد دراستها.
- التأكد من اداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها أو استخدامها في الدراسة الاساسية.

- التأكد من توفر متغيرات الدراسة في مجتمع البحث.

- التعرف على الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

2-3- إجراءاتها: قبل القيام بالتطبيق الأساسي للأدوات المستخدمة في الدراسة قامت الباحثات بدراسة استطلاعية على عينة من طلبة علم النفس العيادي (جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي) حيث قاموا بتطبيق أداة الدراسة لتجربة أولية على عينة تمثلت في 30 فردا شملت طلبة سنة ثالثة ليسانس علم النفس العيادي اختيروا بطريقة عشوائية و الدراسة الاستطلاعية تعتبر خطوة مفيدة للدراسة الأساسية قبل تطبيقها .

3- حدود الدراسة:

- المجال الزمني : تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر فيفري (2024).

- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية بجامعة الشهيد حمه لخضر الوادي .

- المجال البشري: تم تطبيقه على عينة من طلبة ليسانس سنة الثالثة (3) علم النفس العيادي.

4- أدوات الدراسة:

يقصد بأدوات الدراسة مجموعة من الوسائل والطرق و الأساليب والإجراءات المختلفة التي يعتمد عليها الباحث في جمع المعلومات الخاصة بالبحث العلمي وتحليلها وهي متنوعة ويحدد استخدامها بناءا على احتياجات البحث العلمي و براعة الباحث وكفاءته، في حسن استخدام الوسيلة والاداء. ولقد تم الاعتماد على مقياسين وهما مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاختيار المهني وهما موضحين كالتالي:

4-1- مقياس الضغوط النفسية: هو مقياس ينسب للباحثة "صبرينة طراونة" تم بنائه سنة (2013) لقياس الضغط النفسي يتكون من (35) عبارة ذات الصيغة الايجابية وذات الصيغة السلبية موزعة على خمسة بدائل (تتطبق الى درجة كبيرة جدا، تتطبق الى درجة كبيرة، تتطبق الى درجة متوسطة، تتطبق الى درجة قليلة، لا تتطبق ابدا)

جدول (2): يوضح ابعاد مقياس الضغط النفسي

البعاد المقياس	البعاد الفيزيولوجي	البعاد المعرفي	البعاد النفسي
عدد العبارات	13	09	13

- مفتاح تصحيح المقياس: بالنسبة لكيفية تصحيح المقياس لقد وضع امام كل بند خمسة (5) استجابات والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (3): يوضح مفتاح تصحيح مقياس الضغوط النفسية

بدايل المقياس	تتطبق الى درجة كبيرة جدا	تتطبق الى درجة كبيرة	تتطبق الى درجة متوسطة	تتطبق الى درجة قليلة	لا تتطبق ابدا
الدرجة المعطاة	5	4	3	2	1

كما يجب الاخذ بعين الاعتبار الدرجات السلبية حيث يكون تقدير الدرجات عكس الدرجات الموجبة

4-1-1- الخصاص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

حتى يتأكد الباحث من صلاحية الادوات المستعملة لجمع البيانات و الوثوق بنتائجها وجب عليه التأكد من صدقها و ثباتها لذلك قامت الباحثات في اطار الدراسة الاستطلاعية كتالي:

✓ صدق المقياس: يقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار فعلا ما يفترض أن يقيسه ويشير الى دقة القياس حيث يقيس الغرض الذي اعد لقياسه ،و يتوقف الصدق على عاملين هما الغرض من الاختبار، وكذلك العينة التي سيطبق عليها.

(محاسنة، مهيدات، 2009، 216) وتم حساب الصدق بالاعتماد على طريقتين هما:

- الاتساق الداخلي: وهي ارتباط درجة البند بالبعد الذي ينتمي اليه وارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4): يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه

الرقم	معامل الارتباط	مستوى	الرقم	معامل الارتباط	مستوى
	0.50	0.01	18		
1	0.38	0.01	19	0.59	0.01
2	0.31	0.01	20	0.51	0.01
3	0.67	0.01	21	0.54	0.01
4	0.34	0.01	22	0.71	0.01
5	0.58	0.01	23	0.48	0.01
6	0.50	0.01	24	0.67	0.01

0.01	0.53	25	0.01	0.53	7
0.01	0.66	26	0.01	0.15	8
0.01	0.53	27	0.01	0.37	9
0.01	0.49	28			
			0.01	0.45	10
0.01	0.51	29	0.01	0.40	11
0.01	0.51	30	0.01	0.54	12
0.01	0.59	31	0.01	0.53	13
0.01	0.44	32	0.01	0.64	14
0.01	0.46	33	0.01	0.64	15
0.05	0.20	34	0.01	0.48	16
0.01	0.32	35	0.01	0.56	17

المصدر: من إعداد الباحثات بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات

برنامج (SPSS22)

يتبين من خلال الجدول رقم(5): أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه تراوحت تقريبا ما بين (0.31-0.71) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة (0.01) والباقي عند (0.05).

جدول (5): يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
0.01	0.83	الفيزيولوجي
0.01	0.87	المعرفي
0.01	0.91	النفسي

يتضح من خلال الجدول رقم (02): أن معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.83-0.91) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، أي أن هناك ارتباط قوي بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس في اتساقه الداخلي.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس صادق.

- المقارنة الطرفية: بعد حساب صدق المقارنة الطرفية تحصلنا على النتائج التالية:

جدول (6): يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية للمقياس.

	عدد الأفراد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار التجانس (ف)	اختبار (ت)		
					مستوى الدلالة	ت	درجة الحرية
الفئة الدنيا	10	2.36	61.40	0.38	17.9	18	.000
الفئة العليا	10	12.2	132.3		8		

يتضح من الجدول (7): أعلاه أن مستوى الدلالة لاختبار التجانس أكبر من (0.05) أي أنه يوجد تجانس بين تباين العينتين.

أيضا نلاحظ أن اختبار (ت) دال عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (18)، وبمتوسط حسابي للفئة الدنيا (61.40)، ومتوسط حسابي للفئة العليا (132.30)؛ وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة العليا والفئة الدنيا لصالح الفئة العليا، وهذا يدل على أن المقياس يمتلك القدرة التمييزية بين الأفراد في ذات السمة، وهذا دليل على صدق المقياس.

✓ **ثبات مقياس:** هناك عدة طرق لحساب الثبات، لكن في الدراسة الحالية تم الاعتماد على طريقتين لحساب الثبات وهي طريقة "ألفا كرومباخ" والتجزئة النصفية بحساب معامل (سبيرمان براون جيتمان) واجدول الاتي يوضح قيمة معاملات الثبات للمقياس:

جدول (7): يوضح معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية

التجزئة النصفية		ألفا كرومباخ
جيتمان	سبيرمان وبراون	
0.92	0.92	0.90

يتضح من الجدول (8): الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.82 و0.89) بعد الاعتماد على معامل "جيتمان" و"سبيرمان براون" في طريقة التجزئة النصفية، و"ألفا كرومباخ"، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

4-2 مقياس الاختيار المهني: هو مقياس ينسب للباحثة "شيخ رقية" تم بنائه سنة (2017) لقياس الاختيار المهني يتكون من (25) عبارة موزعة على خمسة بدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)

بالاعتماد على سلم "لكارت الخماسي" توزع درجات الاجابة حسب اتجاه كل بند ويوضحه الجدول التالي وبالنسبة لكيفية تصحيح المقياس لقد وضع امام كل بند خمسة استجابات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (8): يوضح بدائل مقياس الاختيار المهني.

بدائل المقياس	موافق بشدة	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الدرجة المعطاة	5	4	3	2	1

4-2-1- الخصائص السيكومترية لمقياس الاختيار المهني: للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاختيار المهني ثم اتباع الطرق التالية:

✓ صدق المقياس: يعتبر الصدق صادقا اذا كان يقيس ما وضع لقياسه (معمرية، 2007، 130) ولإيجاد صدق مقياس الاختيار المهني تم الاعتماد على:

-صدق الاتساق الداخلي

جدول (9): يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه

مستوى	معامل الارتباط	الرقم	مستوى	معامل الارتباط	الرقم
0.01	0.59	14			
0.01	0.49	15	0.01	0.11	1
0.01	0.42	16	0.01	0.43	2
0.01	0.62	17	0.05	0.24	3
0.01	0.72	18	0.01	0.59	4
0.01	0.63	19	0.01	0.59	5
0.01	0.65	20	0.01	0.58	6
0.01	0.50	21	0.01	0.54	7
0.01	0.65	22	0.01	0.47	8
0.01	0.28	23	0.01	0.39	9
0.05	0.22	24			
			0.01	0.36	10
0.01	0.26	25	0.01	0.17	11
/	/	/	0.01	0.44	12
/	/	/	0.01	0.56	13

المصدر: من إعداد الباحثات بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج (PSS 22)

يتبين من خلال الجدول رقم(10): أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه تراوحت تقريبا ما بين (0.36-0.72) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة (0.01) والباقي نجد (0.22) و(0.24) في العبارة الثالثة والرابعة والعشرون عند (0.05)

- المقارنة الطرفية:

جدول 10(1): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاختيار المهني.

	عدد الأفراد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار التجانس (ف)	اختبار (ت)		
					مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت
الفئة الدنيا	10	0.73	97.90	0.33	18	-	.000
الفئة العليا	10	2.59	112.60			17.25	

يتضح من الجدول رقم(11) أعلاه أن مستوى الدلالة لاختبار التجانس اكبر من (0.05) أي أنه يوجد تجانس بين تباين العينتين.

أيضا نلاحظ أن اختبار (ت) دال عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (18)، وبمتوسط حسابي للفئة الدنيا (97.90)، ومتوسط حسابي للفئة العليا (112.60)؛ وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة العليا والفئة الدنيا لصالح الفئة العليا، وهذا يدل على أن المقياس يمتلك القدرة التمييزية بين الأفراد في ذات السمة، وهذا دليل على صدق المقياس.

✓ ثبات مقياس: لقياس ثبات الدراسة الاستطلاعية قامت الباحثات باستخدام مقياس الثبات وهما "ألفا كرونباخ" و"التجزئة النصفية".

بعد ادخال المعطيات للبرنامج الاحصائي (SPSS 22) وتحصلنا على النتائج التالية كما هي موضحة في الجدول الاحصائي التالي :

جدول (11): يوضح معاملات الثبات لمقياس الاختيار المهني

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
جيثمان	سبيرمان وبراون	
0.67	0.70	0.75

يتضح من خلال الجدول رقم (12): الخص بمعاملات الثبات لمقياس الاختيار المهني المستخدم في هذه الدراسة ان معاملات الثبات تتراوح بين (0.67 و0.75) وذلك بعد الاعتماد على معامل "جيثمان" و"سبيرمان" في طريقة التجزئة النصفية، و"ألفا كرونباخ"، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

خلاصة الفصل:

وخلاصة القول في هذا الفصل أنه جانب مهم تطرقنا فيه للوسائل والأدوات التي تساعدنا في تنفيذ دراستنا، منطلقين بمنهج الدراسة وعينة الدراسة ومجالات الدراسة، وما هذا الفصل إلا تمهيد للدخول في الفصل الخامس والمتعلق بالأساليب الاحصائية بعرض وتحليل واختبار الفرضيات ومناقشة وتفسير النتائج.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1-مجالات الدراسة.

2-الأدوات الإحصائية.

3-عرض نتائج الدراسة.

4- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

تمهيد:

من خلال الفصل الرابع تعرفنا على الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، من ثما يأتي هذا الفصل للوقوف على ما أسفر عليه واقع الدراسة من نتائج التي تحصلنا عليها، ومن ثم نقوم بتحليلها وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وإبراز مدى صحة وقبول الفرضيات من عدمها بناء على نتائج المعالجة الاحصائية التي قمنا بها.

1_مجالات الدراسة:

بعد التأكد من إجراءات الدراسة الاستطلاعية و التأكد من صلاحية أدوات الدراسة قامت الباحثات بتحديد اجراءات الدراسة الميدانية في الدراسة الاساسية وفق المجالات التالية .

- **المجال البشري:** أقيمت الدراسة على عينة من طلبة علم النفس العيادي وعددهم (100) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية

- **المجال المكاني:**تمت الدراسة بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد الوادي.

- **المجال الزمني:** اجرت الدراسة خلال شهر مارس 2024 حيث قامت الباحثات بتوزيع الاستبيان على عينة الدراسة.

2- الأدوات الاحصائية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الأسلوب الإحصائي معامل الارتباط سبيرمان لقياس العلاقة و نوعها بين متغيرين الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (22spss) نسخة لحساب النتائج .

3- عرض نتائج الدراسة:

بعد تفرغ النتائج على برنامج (SPSS) تحصلنا على النتائج المبينة في الجداول التالية والجدول يوضح نتائج تطبيق معامل "سبيرمان" كما يلي

جدول (12): يوضح معامل الارتباط بين الاختيار المهني وأبعاد الضغوط المهنية

البعد مستوى الدلالة	البعد الأول: البعد الفيزيولوجي	البعد الثاني: المعرفي	البعد الثالث: البعد النفسي
الاختيار المهني	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
	**0.85	**0.86	**0.88
مستوى الدلالة	0.01	0.01	0.01

من خلال الجدول رقم (13): نلاحظ ما يلي

- هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين الاختيار المهني و البعد الفيزيولوجي حيث كانت قيمة الارتباط والتي تقدر ب: ($r = 0.85$) وهذه القيمة لها دلالة احصائية عند (5%) و (1%) لان القيمة المعنوية والتي تقدر ب (0.001) اقل من (0.05) و (0.01). وبالتالي يوجد علاقة بين البعد الفيزيولوجي والاختيار المهني .

- هناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين البعد المعرفي والاختيار المهني حيث كانت قيمة الارتباط والتي تقدر ب: ($r = 0.86$) وهذه القيمة لها دلالة احصائية عند (5%) و (1%)

لأن القيمة المعنوية والتي تقدر بـ(0.001) أقل من (0.05) و(0.01). وبالتالي يوجد علاقة بين البعد المعرفي و الاختيار المهني.

- هناك علاقة ارتباطية طردية قوية جدا بين البعد النفسي والاختيار المهني حيث كانت قيمة الارتباط و التي تقدر بـ:($r = 0.88$) وهذه القيمة لها دلالة احصائية عند(5%) و(1%) لان القيمة المعنوية و التي تقدر بـ(0.001) أقل من (0.05) و(0.01). وبالتالي يوجد علاقة بين البعد النفسي والاختيار المهني.

جدول (13): يوضح معامل نتائج تطبيق الاختبار معامل الارتباط سبيرمان

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتغيرات
0.01	**0.59	الضغوط النفسية
		الاختيار المهني

من خلال الجدول رقم (14): نلاحظ ان معامل الارتباط يساوي (=0.59) وهي قيمة دال عند مستوى الدلالة (0.01) وجود علاقة بين الضغوط النفسية والاختيار المهني لطلبة علم النفس العيادي وهي علاقة في اتجاه عكسي بين المتغيرين وبالتالي يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

ومن هنا سوف نقوم بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة من عبارات محاور الدراسة و التي من خلالها نعرف اجابة العينة حول العبارات حسب أعلى متوسط حسابي واقل انحراف معياري بالدرجة الكلية الأولى لتمكن من تفسير النتائج الأكثر

دقة و الجدول التالي يوضح اجابات طلبة حسب مقياس "ليكارتالخماسي" للأوزان.

جدول (14): يوضح مقياس ليكارت الخماسي.

الاتجاه	المتوسط المرجح	الأوزان	الإجابات
لا تنطبق ابدا	1.79-1	1	لا تنطبق ابدا
تنطبق الى درجة قليلة	2.59-1.80	2	تنطبق الى درجة قليلة
تنطبق الى درجة متوسطة	339.-2.60	3	تنطبق الى درجة متوسطة
تنطبق الى درجة كبيرة	4.19-3.40	4	تنطبق الى درجة كبيرة
موافق جدا	5-4.2	5	تنطبق الى درجة كبيرة جدا

جدول (15): يوضح نتائج البعد الاول البعد الفيزيولوجي

العينة	الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البدائل				التكرارات	رقم الفقرة
				لا تنطبق ابدا	تنطبق الى درجة قليلة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة كبيرة		
لا تنطبق ابدا	1.323	2.26	40	21	22	7	10	Ni	01
			%40	%21	%22	%7	%10	Fi	
تنطبق الى درجة متوسطة	1.014	2.77	5	43	29	16	7	Ni	02
			%5	%43	%29	%16	%7	Fi	
تنطبق الى درجة متوسطة	1.155	3.17	6	24	34	19	17	Ni	03
			%6	%24	%34	%19	%17	Fi	
تنطبق الى درجة متوسطة	1.274	3.12	16	14	25	32	13	Ni	04
			%16	%14	%25	%32	%13	Fi	
تنطبق	1.266	3.05	15	17	31	22	15	Ni	05

الى درجة متوسط ة			%15	%17	%31	%22	%15	Fi	
تنطبق الى درجة متوسط ة	1.152	2.81	9	38	28	13	12	Ni	06
			%9	%38	%28	%13	%12	Fi	
تنطبق الى درجة متوسط ة	1.299	2.70	24	22	23	22	9	Ni	07
			%24	%22	%23	%22	%9	Fi	
تنطبق الى درجة قليلة	1.178	2.37	22	46	13	11	8	Ni	08
			%22	%46	%13	%11	%8	Fi	
تنطبق الى درجة قليلة	1.133	2.49	26	21	34	16	3	Ni	09
			%26	%21	%34	%16	%3	Fi	
تنطبق الى درجة متوسط	1.251	2.70	19	32	17	24	8	Ni	10
			%19	%32	17%	%24	%8	Fi	

ة									
لا	1.235	2.49	29	24	19	25	3	Ni	11
تنطبق			%29	%24	%19	%25	%3	Fi	
ابدا									
تنطبق	1.432	2.64	31	19	19	17	14	Ni	12
الى			%31	%19	%19	%17	%14	Fi	
درجة									
متوسط									
ة									
تنطبق	1.038	2.55	15	37	30	14	4	Ni	13
الى			%15	%37	%30	14%	%4	Fi	
درجة									
قليلة									

جدول (16): يوضح نتائج البعد الثاني بعد المعرفي

اتجاه العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البدائل					التكرارات	رقم الفقرة
			لا تنطبق ابدا	تنطبق الى درجة قليلة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة كبيرة	تنطبق الى درجة جدا		
تتنطبق الى درجة متوسطة	1.181	2.60	17	37	24	13	9	Ni	01
			%17	%37	%24	13%	%9	Fi	
تتنطبق الى درجة متوسطة	1.042	2.84	10	26	41	16	7	Ni	02
			%10	%26	%41	%16	%7	Fi	
تتنطبق الى درجة متوسطة	1.274	3.12	12	24	19	30	15	Ni	03
			%12	%24	%19	%30	%15	Fi	
تتنطبق الى درجة متوسطة	1.361	3.31	11	21	21	20	27	Ni	04
			%11	%21	%21	%20	27	Fi	
تتنطبق الى درجة	1.226	3.25	7	20	38	11	24	Ni	05
			%7	%20	%38	%11	%24	Fi	

متوسطة									
تتطبق الى درجة متوسطة	1.062	2.77	12 %12	27 %27	40 %40	14 %14	7 %7	Ni Fi	06
تتطبق الى درجة متوسطة	1.121	2.66	16 %16	31 %31	30 %30	17 %17	6 %6	Ni Fi	07
تتطبق الى درجة متوسطة	1.283	2.50	24 %24	36 %36	17 %17	12 %12	11 %11	Ni Fi	08
تتطبق الى درجة متوسطة	1.373	2.75	24 %24	21 %21	27 %27	12 %12	16 %16	Ni Fi	09

جدول (17): يوضح نتائج البعد الثالث البعد النفسي

رقم الفقرة	التكرارات	البدائل					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه العينة
		لا تنطبق ابدا	تنطبق الى درجة قليلة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة كبيرة	تنطبق الى درجة كبيرة جدا			
01	Ni	32	36	23	5	4	2.13	1.051	لا تنطبق ابدا
	Fi	32%	%36	%23	%5	%4			
02	Ni	19	4	17	19	5	2.51	1.150	لا تنطبق ابدا
	Fi	19%	4%	17%	19%	%5			
03	Ni	33	32	16	11	8	2.29	1.258	لا تنطبق ابدا
	Fi	33%	32%	16%	%11	%8			
04	Ni	18	24	30	21	7	2.75	1.184	تنطبق الى درجة متوسطة
	Fi	%18	24%	%30	%21	%7			
05	Ni	15	44	13	16	12	2.66	1.257	تنطبق الى درجة متوسطة
	Fi	15%	%44	%13	%16	%12			
06	Ni	18	24	15	37	6	2.89	1.254	تنطبق الى
	Fi	%18	%24	%15	%37	%6			

درجة قليلة									
تنطبق الى درجة متوسطة	1.163	2.89	12 12%	28 %28	28 %28	23 %23	9 %9	Ni Fi	07
تنطبق الى درجة متوسطة	1.236	2.63	21 %21	30 30%	22 %22	19 19%	8 %8	Ni Fi	08
تنطبق الى درجة متوسطة	1.182	2.76	16 %16	24 %24	40 %40	8 %8	12 %12	Ni Fi	09
تنطبق الى درجة متوسطة	1.222	2.61	23 %23	23 %23	33 %33	12 %12	9 %9	Ni Fi	10
تنطبق الى درجة قليلة	1.382	2.51	30 30%	26 26%	22 22%	7 %7	15 %15	Ni Fi	11
تنطبق الى درجة متوسطة	1.261	2.87	14 14%	29 29%	28 28%	14 14%	15 15%	Ni Fi	12

تنطبق الى درجة متوسطة	1.650	2.84	33	18	8	14	27	Ni	13
			33%	18%	8%	14%	%27	Fi	

4- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية لمناقشة وتفسير فرضيات الدراسة، بحيث سيتم مناقشة النتائج والاستناد على ما ورد من الدراسات السابقة والتراث النظري والتركيز على المعطيات الميدانية المتوفرة وظروف التطبيق.

4-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى والتي مفادها أنه توجد علاقة ارتباطية بين البعد الفيزيولوجي والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي.

وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها فإنه توجد علاقة ارتباطية بين البعد الفيزيولوجي والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي، ومنه نقبل الفرضية وبالتالي فالفرضية محققة.

وهذا ما يؤكد أن الفرد يجب أن يمتلك القدرة عند اختياره لمهنة فلا يكفي ميله لها فقط، فقد نجد أن هناك أفراد لهم رغبة في مهنة ما وتحتاج إلى قدرات جسمية وعقلية، وهم لا يمتلكون هذه القدرات أو تكون بصورة ضعيفة وهذا ما يجعلهم غير ناجحين فيها، حيث نجد أن القدرات العقلية والجانب الجسمي يلعب دوراً كبيراً في اختيار المهني ونجاح الطالب في المهنة التي اختارها.

تشكل عملية الاختيار المهني مرحلة حرجة ومهمة تشمل مناشط عديدة يوم بها الموجه لمساعدة الفرد في اتخاذ قراره الخاص بالالتحاق في مهنة دون أخرى وهي تحدث في فترات متميزة ومرتجة نسبياً. مما يعزز مكانة الاختيار المهني كون أن الصورة الوصفية للمهن

المختلفة تؤدي إلى الاعتقاد بأن لكل مهنة أعمال ميز بعضها عن بعض من حيث مستلزماتها العقلية والفكرية، فمثلا في حالة اختيار الفرد لمهنة الطب يجب أن تكون لديه القدرة الخاصة على التمييز بين ألوان الأسنان ودرجة نصابها ورائحة الأسنان التالفة، وكذلك أن تكون لديه القدرة أداء حركات تآزريه ومهارية دقيقة باليد.

وقد تكون مشكلة الشباب عند اختيار مهنته هي عدم توافر الصفات والخصائص المناسبة لها فيه. كالصفات البدنية أو الاستعدادات العقلية أو المهارات الخاصة أو الصفات والسمات الشخصية، ومما يزيد الأمر صعوبة هو الشاب ذو المواهب المتعددة والحساسية الزائدة لديه اتجاه مهنته في المستقبل لأن تفكيره وأسلوب حياته يكون مختلفا. وبرغم ذلك يكون فإنه يكون أقدر على التحكم في الموقف وأقدر التوافق من الشخص الذي تقصه القدرة والاستعداد. وهذا ما اتفق مع دراسة (خربيش، 2018، 167) لأن بعض الوظائف يحتاج للعمل بها إلى القوة الجسمية، فمثلا العمل الصناعي أصبح يتطلب خصائص فيزيولوجية من أجل إنجازه وتنفيذه بحيث على العامل الذي يشغل وظيفة أن تتوفر فيه مواصفات مناسبة لطبيعة المنصب الذي يشغله.

4-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن هناك علاقة ارتباطية بين البعد المعرفي والاختيار المهني لدى طلبة سنة ثالثة ليسانس علم النفس العيادي.

ومن خلال لنتائج المتحصل عليها والتي مفادها وجود علاقة ارتباطية بين البعد المعرفي والاختيار المهني لدى طلبة سنة ثالثة ليسانس العيادي، وبالتالي **الفرضية محققة.**

وحسب ما أورده القاسم (2001) أن هناك العديد من الخدمات التي يتم من خلالها الاختيار المهني ومن هذه الخدمات تعرف الطالب على استعداداته وقدراته وميوله وسمات شخصيته، ويتم ذلك عن طريق تشخيص الهوايات التي يفضلها وأوجه النشاط التي يمارسها، وأيضا خدمة تزويد الطلاب بالمعلومات المهنية الخاصة بأنواع الدراسات والمهن من خلال مساعدة

الأفراد للحصول على المعلومات المتعلقة بأنواع الدراسات والأعمال المتاحة والشروط التي تتطلبها وتعرف على طبيعة المهنة والخصائص الفنية اللازمة للمهنة.

تعتبر اتخاذ القرار المهني من أهم اجراءات والقرارات التي يتخذها الفرد في حياته، بأنه علما يتخذ قرارات كثيرة في كل ساعة وكل يوم، إلا أن القرار المهني أمر مختلف حيث أن الفرد لا يستطيع أن يتخذه جزافا، لأنه إن حصل فسيترب عليه تحديد مستوى الفرد الاقتصادي والاجتماعي والأسري والنفسي والصحي، إن القرار المهني علاوة على ذلك سيحدد أشياء كثيرة عند الفرد ومن ضمنها طبيعة العمل، وخطورته والعمال والرفاق الذين يعمل معهم وعلى العكس من القرار المتسرع، فإن القرار المهني المتخذ بعقلانية ومنطقية والذي يراعي فيه ميول الفرد وقدراته وقيمة وسماته الشخصية ومفهومه عن ذاته وتفضيلاته المهنية وسوق العمل ومستوى الفرد الجسدي والنفسي والانفعالي والعمرى والاجتماعي، يساهم في النجاح المهني فالشخص الناجح مهنيا، يهتم بجمع معلومات راقية وشاملة تتعلق بالفرص المهنية المتاحة من العمل، ويفكر في مستقبله المهني بشكل مستقل وليس بشكل متأثر بالآخرين، مع أن الآخرين قد يكون لهم دورا في عملية الاختيار المهني وإذا ما أحسن الفرد في عملية صنع القرار، استطاع أن يتكيف مع بيئة العمل وطبيعته.

وهذا ما أكده الباحثين من خلال تزايد الاهتمام بالاستعدادات والقدرات نتيجة لتزايد المعرفة وتباين أداء الأفراد وقدراتهم، لأن الطالب يسعى لامتهان مهنة ليكون بها عضو فعال في المجتمع ، وأشار الحمداني (2004، 9) أنه " لذا يجب ينبغي أن يكون توجه الطلبة نحو الاختيار وفق أسس علمية مدروسة، مع تأمين الوعي الكافي لديهم بإعداد نشاطات تعليمية تعينهم على تهيئة أنفسهم للمهنة التي يميلون إليها من خلال التخصص العلمي الذي يقبلون فيه، لاسيما وأن النظام القبول في الجامعات يعول كثيرا على القدرة التحصيلية المتحكمة في الاختيار المرغوب.

وقد أكدت هذا دراسة (عبيد البلوي، 2013، 11) بأن الطالب يواجه صعوبات عند اتخاذ القرار المهني بسبب نقص المعلومات حول ما يتوفر في المجتمع من مهن وتخصصات وما يحتاجه المجتمع منها لسنوات القادمة وطبيعة التخصصات أو المهنة التي يرغب الطالب الالتحاق بها من حيث خصائصها ومتطلباتها الأكاديمية والعملية وطبيعة العمل فيها، والمؤسسات التي تؤهل الملتحقين بها من يختارون تخصصات معينة، وتكاليف إنجاز التخصص الدراسي أو المهني حتى الحصول على المؤهل المناسب ومقدار التكاليف المطلوبة وكيفية دفعها والتشريعات والقوانين الخاصة بمزاولة المهنة أو التخصص الذي وقع عليه اختيار الطالب والوضع المهني والقانوني الذي تحدده نقابة المهنة المعنية أو أية هيئة أخرى مسؤولة عن تنظيم أمور ذلك التخصص أو تلك المهنة وكذلك العاملين بها.

4-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أن هناك علاقة ارتباطية بين البعد النفسي والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي.

وبالتالي توجد علاقة ارتباطية بين البعد النفسي والاختيار المهني، ومنه **الفرضية**

محققه.

وهذا ما يؤكد أن عند اختيار الفرد للمهنة يجب أن يكون اختياره مصاحب لميله ورغبته فيها، وليس فقط أن يكون قادرا عليها، فالأشخاص الذين يختارون المهن لمجرد أنهم قادرين عليها جسديا وعقليا ولا يمتلكون ميول نحوها غالبا لا يكونون ناجحون في الميدان، وأنه كلما اختار الفرد المهنة التي يميل لها، كان ذلك الفرد أقرب إلى الصحة النفسية، وكلما كان اختيار المهني مقترن بالميل كان ذلك مؤشرا على نجاحه في المهنة.

فالاختيار المهني هو تفضيل الفرد لنمط معين من الأعمال لتحقيق الرضا عن العمل، ويعتبر الميول من أهم المحددات للاختيار المهني ولذلك قامت الدراسات في مدى تأثير ذلك على اختيار الفرد لمهنته فقد قام سوبر بتطبيق اختيار سترونج للميول المهنية على مجموعة من الرجال مع مناقشتهم في مقابلات شخصية عن خططهم بالنسبة للمستقبل عندما كانوا

في الدراسة بالجامعة، فوجد أن الميول المهنية كانت جيدة في التنبؤ بمهن المستقبل لبعض رجال هذه المجموعة، بينما كانت الميول المعبر عنها جيدة للتنبؤ للآخرين. وكما يمكن أن نتوقع كان الاختيار أحسن في التنبؤ في حالة الرجال الذين اتبعوا ميولهم في انتقائهم للمهنة عنه في حالة الرجال الذين اتبعوا تقاليد الأسرة. (الصويط، 1429، 66).

وقد أكد سترونج وكيودر حول الاختيار المهني في الميول المهنية وذلك من خلال افتراض سيكولوجي مفاده أن الأشخاص الناجحين في مهنة معينة أو دراسة معينة تتشابه ميولهم الدراسية والعقلية والاجتماعية والرياضية والترويحوية، بينما تختلف عن ميول الناجحين في مهن أو دراسات أخرى. وأنه كلما ازداد الميول الفرد وميول الناجحين في مهنة معينة زاد الاحتمال في نجاحه ورضاه عن هذه المهنة.

ويتضح من بعض البحوث في مدى ثبوت الميول المهنية أنها ثابتة ومتغيرة باختلاف الناس فمنهم من يميلون في وقت مبكر ويظلون مصممين على اختيارهم وآخرون يختارون ثم يغيرون اختيارهم من جراء تقدمهم في النضج أو إثراء خبراتهم بما يزيد من فهمهم لأنفسهم وللمجتمع. غير أنه ظهر في البحوث الحديثة أن الميول المهنية توضع نواتها في عهد مبكر من حياة الفرد وأن ما يبيلوه من خبرات وما يمر به من تجارب بعد ذلك يغير في أثر هذه الميول. فتتاول هذه الميول بشيء قليل من التعديل أو التحويل أو تؤكد ما لديه من ميول كامنة، وأجمعت الدراسات أن الميول تثبت إلى حد كبير في نهاية المراهقة.

4-5 - مناقشة الفرضية العامة:

والتي تنص على أنها توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي.

من خلال ما سبق ذكره فإن الفرضيات الجزئية محققة. ومنه فالفرضية العامة محققة،

وبعد استعراض نتائج الدراسة ونتائج كل فرضية توصلنا إلى مايلي:

- في ما يخص ما يتطلبه سوق العمل من خصائص جسمية وفيزيولوجية فإن غالبية المهن تتطلب هذه الخصائص وهذا نتاج أن كل وظيفة تتسم بالحركة وبعضها تتطلب قوة بدنية

مضاعفة، في حين يتطلب بعضها إلى خفة الوزن وأن كلها تتطلب تأزر بين حركة الجسم فلذا إن الجانب البدني يلعب دورا كبيرا في اختيار المهنة ووجب الحفاظ على سلامة هذا الجانب.

- في ما يخص المعارف والمعلومات المكتسبة حول التخصصات والمهن وعالم الشغل ومتطلبات كل مهنة من مؤهل علمي ومكتسبات قلبية فإننا نجد من خلال هذه الدراسة أن بعض المهن تتطلب معارف قلبية حول سوق الشغل حتى يتمكن من تقريب وإيضاح الصورة له واختيار المهنة التي يرى أنها الأنسب له.

- في ما يخص مدى وضوح الميول المهنية للفرد ذاته وأسرته والطاقتم الدراسي كلما كان ذلك أفضل لتقديم التشجيع والتحفيز وتنمية المهارات الواجب توفرها لنجاح بهذا الميل كمهنة في المستقبل، أو العكس ففي بعض الأحيان قد تظهر لدى الطالب في مراحل مبكرة وقد تسبق المرحلة الثانوية ميول سلبية وجب تعديلها وتقويمها بما يتناسب مع خصائص الفرد الجسمية والدينية والبيئية الاجتماعية والأعراف والتقاليد وهذا ما يثبت بأن الميول تظهر من السنوات الخمس الأولى من الطفولة ثم تبدأ في تبلور لتظهر كميل حقيقي أو زائل.

ومن خلال ما سبق ذكره يتضح أنه يوجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة احصائيا 0.01 وقد بلغت قيمة ارتباط معامل سبيرمان ب 0.59 وهو معامل ارتباط متوسط ومعناه أن كلما ارتفع الضغط النفسي عند الطلبة انخفض اختيار المهني لديهم وبالتالي نقبل الفرضية التي تقول أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين، ولأن الاختيار المهني من بين أهم القرارات المهمة التي يتخذها الفرد في حياته ومعرفة المهنة المناسبة له وذلك يكون من خلال موازنة قدراته وسماته الشخصية وخبراته ومعلوماته عن المهن وميله لوظيفة ما ملائمة هذه العوامل مع بعضها البعض ومن ثم يتمكن الطالب من تحديد مشروعه الشخصي والدراسي والمهني بطريقة منطقية مبنية أسس وقواعد علمية بدون تردد أو حيرة لتوصل إلى اختيار صحيح ومناسب، لتجنب الوقوع في أخطاء اختيار تخصص غير مناسب أو ممارسة مهنة غير مناسبة لا تحقق النجاح والصحة النفسية وترجع بالسلب على

ممتنها لأنه قام بالاختيار من زاوية واحدة ولم يراعي الجوانب المتبقية التي تحقق له النجاح والسعادة والمكانة الاجتماعية والراحة النفسية.

وتتفق دراسة بورقعة (2019): التي درست الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثانية علوم إنسانية، وأشارت النتائج إلى أن توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة السنة الثانية علوم إنسانية، وهذا ما اتفق مع الدراسة الحالية، بالإضافة إلى الاتفاق دراسة بليبيطة (2020) بعنوان الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص حيث جاءت النتائج بوجود علاقة بين الاختيار المهني والتوافق النفسي، وهذا ما يدل على اتفاق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة تم تناولها، والتي خلصت بوجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والاختيار المهني.

خلاصة عامة

خلاصة عامة:

نستنتج في الأخير أن الضغوط النفسية تشكل موضوعا هاما خاصة في العصر الحالي، وهذه الأخيرة تؤثر على عدة جوانب للفرد نفسيا، جسميا، اجتماعيا، دراسيا، ومهنيا مما يحدث اختلال التوازن النفسي وهذا ينتج عنه آثار سلبية لدى الفرد وخاصة الطالب الجامعي التي تجعله يعيش صراع في اختياره المهني لتحديد وبناء مستقبله.

ومنه هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية والاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي، وكذا تحديد علاقة البعد الفيزيولوجي و البعد المعرفي والبعد النفسي بالاختيار المهني لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس علم النفس العيادي، وشملت عينة الدراسة (100) طالب في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة حمه لخضر الوادي.

- مقترحات الدراسة:

وتوصلنا من خلال هذه الدراسة إلى الوجود العديد من العوامل المؤثرة على الطالب في مرحلة الجامعة عند صياغته قراره لاختيار أحد البدائل، ومن هذه العوامل نذكر على رأسها المنظومة التعليم العالي التي تهتم بالتلقين لا بالتطوير المهارات، إضافة إلى الافتقار البرامج التوجيهية التطبيقية لا النظرية التي تبرمج بشكل روتيني ولا تخضع للبرمجة الآلية حسب الحاجات داخل المؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي فإذا لاحظنا غياب الملمح المهني للطلاب في المرحلة الجامعية لا يمكننا القول بأنه يحتاج خدمة توجيهية بل يتطلب خدمات إرشاد وتوجيه ومرافقة لان عليه ادراك ذاته وقدراته ومن ثم المرور بالطالب إلى الممارسة الفعلية في الحياة اليومية والمهنية والدراسية للتعرف على ذاته ومحاولة تطويرها بما يتناسب من قدرات الفردية لكل الشخص، فلكل فرد قدرات والاستعدادات وخبرات وميولات تختلف من شخص إلى آخر.

ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى عدة توصيات ومقترحات تستوجب البحث والدراسة مستقبلاً، وذلك حسب نتائج العينة الحالية، ولكن لا يمكننا تعميمها لأنها ترتبط بالعينة المدروسة، ولكن من خلال خصائص المرحلة العمرية يمكننا تعميم التوصيات التالية:

- الاعتماد أكثر على المعايير التي تجمع بين توافر الجوانب الفيزيولوجية والمعرفية والشخصية والتي يتم الكشف عنها بالأساليب العلمية المناسبة.
- ترك الحرية للطالب في الاختيار المهن مع التوجيه الصحيح.
- عدم الاعتماد على النتائج الدراسية للطلبة التي من خلال يتم توجيه الطلبة إلى تخصصات على حسب المعدل، فهذه النتائج لا تقيس قدرات فعلية وقد تكون مرتفعة أو منخفضة متأثرة بعوامل أخرى وليس بأنها تكون قدرات الطالب فعليا.
- توفير كل التخصصات في كافة الجامعات، لأن هناك بعض التخصصات التي يكون الطالب يريد دراستها ولا تكون متوفرة في المنطقة الجغرافية التي هو فيها وتتطلب من هو متابعة الدراسة في الخارج مما يشكل عائق أمامه خاصة فئة الإناث.

قائمة المراجع

المراجع:

- أحلام، عبايدية (2007). محددات الاختيار المهني لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة باجي مختار، عنابة، الجزائر.
- أحمد محمد، عبد الخالق (1998). الصدمة النفسية. مطبوعات جامعة الكويت مجلس العلمي، الكويت.
- أحمد منصور عبيد البلوي (2013). العوامل المؤثرة في الاختيار المهني التعليمي لدى جامعة الجوف في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس الإرشادي، جامعة البرموك.
- أحمد، الغريز، وأحمد أبو السعد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. ط1، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- المحاسنة، ابراهيم محمد، مهيدات، عبدالحكيم علي (2009) القياس و التقييم الصفي ، الطبعة الأولى، جرير للنشر و التوزيع.
- بديع محمود، مبارك القاسم (2001). علم النفس بين النظرية والتطبيق. ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- ثامر حسين، علي السميران، وعبد الكريم عبد الله المساعيد (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. ط1، الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- جودت، عزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة (2014). التوجيه المهني ونظرياته. ط3، الأردن، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

- حسن مصطفى، عبد المعطى (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- خالد، بن مطر بن محمد الريخي (2016). الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات. رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- رقية، شيخ (2018). الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربي التربية الخاصة. رسالة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة سعيدة، الجزائر.
- زهير، خربيش (2018). المعايير في الاختيار المهني وعلاقتها بالفعالية التنظيمية. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- زوليخة جديدي (2021) خطوات تطبيقية لتدريب الباحث في المنهجية، المنطلقات النظرية و الخطوات التنفيذية(ط1)ن سامي للطباعة و النشر ، الوادي الجزائر.
- زينب محمود شقير (2002). الشخصية السوية والمضطربة. ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- زينب محمود محمد عطيفي، امانى محمد طه مصطفى(2023) اساسيات مناهج البحث التربوي(ط1)، دار الراية للنشر و التوزيع، عمان ، الاردن.
- سامي محسن الختاتنة (2013). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. ط1، الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.

- سلاف، مشري (2016). الضغط النفسي في المجال الدراسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والأساسية، جامعة بابل، العدد 29.
- سمية، طه جميل (1998). التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأسرية. بيروت، دار النهضة.
- سميحة، عليلي (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وإرشاد تربوي، رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- شفيق، ساعد (2019). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- طه عبد العظيم حسين، وسلامة عبد العظيم (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية. ط1، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عبد الحق، سويلم (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى عمال الدوريات. رسالة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة غرداية، الجزائر.
- عبد الحليم، البليسي (2010). دليل حصص الإرشاد والتوجيه الجمعي. ط1، دار جليس الزمان للنشر والتوزيع، د.ب.
- عبد العزيز، إبراهيم سليم (2013). علم النفس المهني. ط1، الرياض، دار الزهراء.

- عبد العظيم، المصدر، وباسم علي أبو كويك (2007). ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة. فلسطين، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني "مدخل للتميز" الذي عقد في الجامعة الإسلامية في الفترة من 30-31 أكتوبر 2007.
- عبد الفتاح، محمد دويدار (2000). أصول علم النفس المهني والصناعي التنظيمي وتطبيقاته. دار المعرفة، الأزاريطة.
- عبد النور، أرزقي (د.س). النجاح المهني. مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، جامعة البويرة، العدد الثاني.
- علي، عسكر (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق). ط3، دار الكتاب الحديث الكويت.
- عمار بحوش ((2001)) مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر، (ط3).
- عويد، سلطان المشعان (1994). علم النفس الصناعي. ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- غريغ، ويلكنسون (2013). الضغط النفسي. ت: زينب منعم، ط1، مكتبة الملك فهد عبد العزيز للعلوم والتقنية، الرياض، دار المؤلف.
- فاطمة، عبد الرحيم النوايسة (2013). الضغوط النفسية والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن.
- فرج، عبد القادر طه (1988). علم النفس الصناعي والتنظيمي. ط6، القاهرة، دار المعارف.

- فرج، عبد القادر طه (2001). علم النفس الصناعي والتنظيمي. ط9، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- فواز، بن محمد الصويط (1429). الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق المهني لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى.
- كامل محمد، محمد عويضة (1996). علم النفس الصناعي. ط1، لبنان، بيروت، دار الكتب العلمية.
- لطفي، الشربيني (2001). موسوعة المصطلحات النفسية. ط1، لبنان، دار النهضة.
- ماجدة، بهاء الدين السيد عبيد (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- محمد ، منذر يوسف دحلان (2022). الاختيار المهني وعلاقته بالدافعية نحو التعلم لدى طلاب الصف العاشر بمحافظة غرب خان يونس. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة الأقصى، المجلد (6)، العدد (36)، فلسطين.
- محمد، مكناسي (2018). مطبوعة محاضرات في مقياس علم النفس العمل والتنظيم. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة 8 ماي 1945، قالمة، الجزائر.
- محمود، فتحي عكاشة (1999). علم النفس الصناعي. مطبعة الجمهورية، الإسكندرية.
- معمريه بشير (2007) القياس النفسي و تصميم ادوات لطلاب و الباحثين في علم النفس و التربية (ط2)الجزائر منشورات الخبر الجزائرية .
- نائف، علي أيبو (2019). الضغوط النفسية. مصر، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.

- هارون، توفيق الرشيدي (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- هاشم، فرحان، وأريج حازم مهدي (د.س). الاختيار المهني وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مركز البحوث النفسية، العدد 28، الجزء الثاني.
- ياسين، حمدي وآخرون (1999). علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق. الكويت، دار الكتاب الحديث.
- فضيلة، أكرم (د.س). الاختيار المهني. الجزائر، جامعة تيارت.

الملاحق

ملحق رقم (1) مقياس الضغوط النفسية

أخي الطالب/ أختي الطالبة:

يشرفني أن أضع بين يديك مقياس الضغط النفسي علما أن المقياس يتألف من 3 أبعاد و يحتوي المقياس على (35) عبارة، وعليك أن تختار إجابة واحدة فقط، وذلك بوضع علامة (/) أمام الفقرة التي تعبر عن رأيك، و شكرا على تعاونكم:

ملاحظة: يرجى تعبئة البيانات التالية قبل الإجابة:

العمر:

الجنس:

المستوى:

التخصص:

الرقم	الفقرة	تنطبق إلى	تنطبق إلى	تنطبق إلى	لا تنطبق أبدا
1	أعاني كثيرا من الصداع	تنطبق إلى درجة متوسطة	تنطبق إلى درجة قليلة	تنطبق إلى درجة كبيرة	لا تنطبق أبدا
2	عندما أجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منهمك بأفكار سلبية	تنطبق إلى درجة متوسطة	تنطبق إلى درجة قليلة	تنطبق إلى درجة كبيرة	لا تنطبق أبدا
3	يلازمي شعور دائم بعدم الارتياح	تنطبق إلى درجة متوسطة	تنطبق إلى درجة قليلة	تنطبق إلى درجة كبيرة	لا تنطبق أبدا
4	نادرا ما أشعر	تنطبق إلى درجة متوسطة	تنطبق إلى درجة قليلة	تنطبق إلى درجة كبيرة	لا تنطبق أبدا

قائمة المراجع:

					بالاسترخاء التام	
					أشعر بعدم القدرة على التركيز فيما أقوم به من أعمال	5
					أشعر باستمرار وكأنني أروح تحت الضغط	6
					أشعر في كثير من الأوقات بالتعب الشديد	7
					كثيرا ما أسرح بأفكار غير مرتبطة في ما أقوم به من أعمال	8
					لا أجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال المختلفة	9
					نادرا ما أشعر بعد النزم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة	10
					كثيرا ما أتشتت بأفكار غير	11

قائمة المراجع:

					مرغوبة	
					أشعر عموما أن أعصابي مشدودة دون داعي حقيقي لذلك	12
					أشعر في كثير من الأوقات وكأن رأسي سينفجر	13
					أشعر بأنني متردد جدا في اتخاذ القرارات	14
					أشعر أن الأشياء التافهة والصغيرة أصبحت تزعجني	15
					غالبا ما أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية	16
					كثيرا ما أوجل ما يجب أن اتخذ به قرارا	17
					أجد أن مشاعري تجرح بسهولة	18
					كثيرا ما أشعر	19

قائمة المراجع:

					بالارتجاف في أطرافي	
					كثيرا ما أتجنب اتخاذ قراراتي	20
					أشعر بأنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية والبسيطة	21
					كثيرا ما ينتابني تصيب العرق	22
					أشعر أن كثيرا من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي	23
					تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة	24
					كثيرا ما أشعر بتزايد في نبضات قلبي	25
					أشعر أنني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة	26
					كثيرا ما أعاني من مشاعر القلق	27

قائمة المراجع:

					بدون سبب ظاهر	
					كثيرا ما يصيبني الأرق	28
					كثيرا ما أعاني من نوبات الخوف	29
					كثيرا ما تتتابني الكوابيس	30
					أتوقع أسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة	31
					كثيرا ما أعاني من النوم المتقطع	32
					أحس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطئ	33
					غالبا ما أكون منهك القوى	34
					أصنع من الحبة قبة	35

ملحق رقم (2): مقياس الاختيار المهني

أخي الطالب/ أختي الطالبة:

يشرفني أن أضع بين يديك مقياس الاختيار المهني علماً أن المقياس يتألف من (25) عبارة،
وعليك أن تختار إجابة واحدة فقط، وذلك بوضع علامة (/) أمام الفقرة التي تعبر عن رأيك،
و شكراً على تعاونكم:

ملاحظة: يرجى تعبئة البيانات التالية قبل الإجابة:

العمر:

الجنس:

المستوى: التخصص:

.....

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	يوجد الكثير من يعارضني بسبب اختياري لهذه المهنة					
2	توفر لي مهنتي المكانة التي تمنيتها					
3	أشعر أن لدي الكثير من الخصائص تساعدني على النجاح في مهنة					

قائمة المراجع:

					أخرى	
					ترى عائلتي أن هذه المهنة تلائمني	4
					توفر لي مهنتي فرص الترقية في المستقبل	5
					أشعر أن مهنتي تقدم خدمات إنسانية	6
					أشعر أنني أكتسب الكثير من الخبرات تمكنني من تقديم خدمات جيدة	7
					تتمتع مهنتي بسمعة جيدة في المجتمع	8
					مهنتي الحالية لا تزال المهنة المفضلة لدي	9
					أعتقد أن رفاقي كان لديهم تأثيرا كبيرا علي عند اختياري لهذه المهنة	10

					اعتبر نفسي المسؤول الأول عن اختياري لهذه المهنة	11
					أشعر أن اختياري لمهنتي الحالية كان قرارا متسرعا	12
					يكسبني اختياري لهذه المهنة احترام أسرتي	13
					أسعى للتفوق في عملي المهني	14
					أدرك حاليا أنه كان لدي استعدادات تؤهلني للقيام بمهنتي	15
					مهنتي تساهم في الخدمات الاجتماعية	16
					اخترت مهنتي لمساعدة الآخرين	17
					تمكنني مهنتي الحالية من إشباع دوافعي	18

قائمة المراجع:

					ورغباتي	
					أشعر بالسعادة عند أداء عملي	19
					مهنتي تلائم سمات شخصيتي	20
					اختياري لمهنتي كان عن طريق الصدفة	21
					اختياري يتطابق مع طموحاتي	22
					أنصح أصدقائي باختيار مهنة أخرى	23
					أشعر أن معلوماتي غير كافية عن هذه المهنة	24
					أشعر بالاعتزاز لممارسة هذه المهنة	25

Nonparametric Correlations

		Correlations				
		الاختيار المهني	الضغط الفيزيولوجي	الضغط المعرفي	الضغط النفسي	
Spearman's rho	الاختيار المهني	Correlation Coefficient	1.000	.856**	.868**	.884**
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000
		N	100	100	100	100
	الضغط الفيزيولوجي	Correlation Coefficient	.856**	1.000	.597**	.637**
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.000
		N	100	100	100	100
	الضغط المعرفي	Correlation Coefficient	.868**	.597**	1.000	.755**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.	.000
		N	100	100	100	100
	الضغط النفسي	Correlation Coefficient	.884**	.637**	.755**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.
		N	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

		Correlations		
		الضغوط النفسية	الاختيار المهني	
Spearman's rho	الضغوط النفسية	Correlation Coefficient	1.000	-.596**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	100	100
	الاختيار المهني	Correlation Coefficient-	-.596**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم(4): صدق وثبات المقاييس.

- صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية

Group Statistics					
	المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات	الدرجات الدنيا	10	61.40	2.366	.748
	الدرجات العليا	10	132.30	12.239	3.870

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجات	Equal variances assumed	5.007	.038	-17.986	18	.000	-70.900	3.942	-79.182	-62.618
	Equal variances not assumed			-17.986	9.672	.000	-70.900	3.942	-79.724	-62.076

-صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية-

Correlations					
		Sum	sum1	sum2	sum3
sum	Pearson Correlation	1	.835**	.879**	.910**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	100	100	100	100
sum1	Pearson Correlation	.835**	1	.567**	.605**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	100	100	100	100
sum2	Pearson Correlation	.879**	.567**	1	.774**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	100	100	100	100
sum3	Pearson Correlation	.910**	.605**	.774**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ثبات الفاكرونيباخ

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.909	35

ثبات التجزئة النصفية

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.844
		N of Items	18^a
	Part 2	Value	.814
		N of Items	17^b
	Total N of Items		35
Correlation Between Forms			.860
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.925
	Unequal Length		.925
Guttman Split-Half Coefficient			.922

صدق المقارنة الطرفية الاختيار المهني

Group Statistics

قائمة المراجع:

	المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات	الدرجات الدنيا	10	97.9000	.73786	.23333
	الدرجات العليا	10	112.6000	2.59058	.81921

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجات	Equal variances assumed	5.332	.033	-17.258	18	.000	-14.7000	.85180	-16.48956	-12.91044
	Equal variances not assumed			-17.258	10.451	.000	-14.7000	.85180	-16.58688	-12.81312

ثبات المقياس الفاكرونيباخ

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.757	25

ثبات التجزئية النصفية لمقياس الاختيار المهني

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.357
		N of Items	13^a
	Part 2	Value	.779
		N of Items	12^b
	Total N of Items		25
Correlation Between Forms			.546
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.707
	Unequal Length		.707
Guttman Split-Half Coefficient			.679

الدراسة الاساسية علاقة الضغوط النفسية بالاختيار المهني

Nonparametric Correlations

Correlations						
		الاختيار المهني	الضغط الفيزيولوجي	الضغط المعرفي	الضغط النفسي	
Spearman's rho	الاختيار المهني	Correlation Coefficient	1.000	.856**	.868**	.884**
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000
		N	100	100	100	100
	الضغط الفيزيولوجي	Correlation Coefficient	.856**	1.000	.597**	.637**
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.000
		N	100	100	100	100
	الضغط المعرفي	Correlation Coefficient	.868**	.597**	1.000	.755**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.	.000
		N	100	100	100	100
	الضغط النفسي	Correlation Coefficient	.884**	.637**	.755**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.
		N	100	100	100	100
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).						

Nonparametric Correlations

Correlations				
		الضغوط النفسية	الاختيار المهني	
Spearman's rho	الضغوط النفسية	Correlation Coefficient	1.000	.596**

قائمة المراجع:

		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	100	100
	المهني.الاختيار	Correlation Coefficient-	.596**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	100	100
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				