العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا

"The Relationship between Psychological Stresses and the Creative Abilities for Post Graduate Students"

تاريخ التسليم ٢٠٢١/٢/٢٠
تاريخ الفحص ٢٤ /٢٠٢١/٣
تاريخ القبول ٢٨ /٢٠٢١/٣

إعداد

هدى محمد حسين على

المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية
العدد الثالث عشر المجلد الأول مارس ٢٠٢١م

العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا

اعداد وتنفيذ

هدى محمد حسين على

الملخص:

تعتبر الضغوط النفسية من الأمور التى يصعب تجنبها لأننا نعيش حياة مليئة بالأحداث والتغيرات التى أثمرت عن ظهور نوع جديد من المشكلات الأكثر تعقيداً والتى لم تكن معروفة لنا من قبل ، ومع ضعف القدرة على مواجهة تلك المشكلات بالطرق والمهارات التقليدية لدينا أدى ذلك إلى الشعور بالضغوط النفسية ، ومع ذلك فإن بعض الضغوط تعتبر دافع للإنجاز ، وهناك ضغوط أخرى ضارة جداً على الأفراد حيث اشارت بعض الدراسات إلى أن ما بين ٧٠ – ٨٠ % من الأمراض وثيقة الصلة بالضغوط النفسية ويتعرض أفراد المجتمع بشكل يومى للعديد من المواقف والأحداث المحفزة للضغوط وطلاب الجامعة وخاصة طلاب الدراسات العليا ليسوا بمنأى عن هذه الضغوط نظراً لطبيعة دراستهم والتحديات المحيطة بهم ، وقد تؤثر تلك الضغوط على القدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا والمتمثلة فى القدرة على الطلاقة والمرونة والأصالة والإكمال فتضعفها وتقلل من درجة إمتلاك الطلا ب لها ، وأحياناً تكون هذه الضغوط حافزاً لتلك القدرات تعمل على تنميتها لدى طلاب الدراسات العليا.

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا ، وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التى تهتم بدراسة الظاهرة ووصفها وصفاً دقيقاً وتحديد خصائصها تحديداً كيفياً وكمياً.

وقد تم إستخدام المنهج المسح الإجتماعى بطريقة العينة لطلاب الدراسات العليا (مرحلة الدكتوراه) وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب وطالبة بكلية الخدمة الإجتماعية ، جامعة أسيوط وتمثلت أدوات الدراسة ف مقياسيين أحدهما للضغوط النفسية (إعداد الدارسة) والثانى مقياس تورانس للتفكير الإبداعى لقياس القدرات الإبداعية للطلاب (إعداد بول تورانس) ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية وبين القدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا ، وقد أوصت الدراسة بأهمية إجراء الدراسات والبحوث فى هذا المجال لإكساب وتنمية القدرات الإبداعية لطلاب الدراسات الإبداعية

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية – القدرات الإبداعية – طلاب الدراسات العليا

Abstract

Psychological stresses are regarded as one of the affairs which we can hardly discard as we are living a life full of consequent actions and rapid changes resulting in inducing a new sort of problems that seems the most complicated we've ever known. As we are incapable of confronting such problems with conventional methods and skills, as a result it leads to a feeling of psychological stresses. However, some stresses are sometimes a stimulus to a success and achievement.

There are other more stresses that consider very harmful to individuals. Some studies investigated that from 70% up to 80% of the diseases are relevant to psychological stresses.

Members of the society are subjected to several actions and situations simulating stresses daily in general, and the higher education students in particular. The post graduate students are also involved due to the nature of their study and the challenges facing them all the time. As a result, these stresses may affect them badly in such these abilities as the ability of fluency, the ability of flexibility, the ability of originality and the ability of integration. They weaken all these abilities and hinder their possession.

Nevertheless, these stresses are sometimes a stimulus to these abilities and help strengthening them and helping developing them for post graduate students.

This study aims at recognizing the relationship between the psychological stresses and the creative abilities for the post graduate students.

It is regarded as "A descriptive study" that concerns with studying the phenomenon, describing it accurately and precisely and determining its characteristics qualitatively and quantitatively through which it was used such the approach of social survey as a sample of the study that consists of (60) post graduate students including both males and females at the Faculty of Social Work, Assiut University.

The tools of the study are two tests; the first is Test of Psychological Stresses by the researcher, the second is Torrance Test of Creative Thinking for measuring creative abilities for students by "Paul Torrance".

This study has reached the following consequencies: there is a passive relationship between psychological stresses and creative abilities for post graduate students.

The study has recommended the importance of doing more studies and research into this field for the sake of acquisition and development of creative abilities for post graduate students.

key words : psychological stresses – creative abilities - post graduate students

أولاً : صياغة مشكلة الدراسة

يعتبر التعليم بصفة عامة والتعليم العالى بصفة خاصة أداة الأمم والشعوب للإرتقاء والتقدم فى ركب الحضارة الإنسانية ، ذلك أن مؤسسات التعليم العالى هى المعنية بإعداد وتأهيل الكوادر البشرية القادرة على النهوض بمجتمعاتها فى جميع المجالات. [سعد ، ٢٠٠٦ ، ٨١]

إن الدول المتقدمة التى حققت تقدماً ملموساً فى مجال علم التكنولوجيات الحديثة وتلك التى قطعت شوطاً طويلاً فى مجال التقدم والتنمية ، إنما هى دول آمنت بالبحث العلمى أسلوباً ووسيلةً ومنهاجاً. [أبو النصر ، ٢٠٠٤ ، ١٣]

ويحتل البحث العلمى فى الوقت الراهن مكاناً بارزاً فى النهضة العلمية وتطورها ، حيث يسهم الباحثون فى الكشف عن كل ما هو جديد لخدمة المعرفة الإنسانية ، وتعتبر الدراسات العليا ومدى تطورها هو الفيصل والفارق بين المجتمعات المتقدمة والمجتمعات المتخلفة ، ويرتبط مفهوم الدراسات العليا إرتباطاً وثيقاً بالبحوث العلمية التى يدخل ضمنها رسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه والتى يفترض أن تكون بحوث أصيلة تضيف إلى العلم والمعرفة أشياءاً جديدة لم تكن معروفةً من قبل. [عقل ، ٢٠٠٥ ، ٤٣]

وأفادت الدارسة أنه بناء على إحصائية عام ٢٠٢٠/٢٠١٩ بلغ عدد الطلاب المقيدين بالدراسات العليا في جامعة أسيوط [دبلوم / ماجستير / دكتوراه] (١٨٠٥٢) طالب وطالبة ونظراً لتزايد تلك الأعداد كان لابد من دراسة هذه الفئة محاولين التعرف علي طموحاتها وأهدافها وأيضاً أهم ما يعوق خطواتها نحو تحقيق تلك الأهداف من مشكلات وضغوطات .

فالحياة مليئة بالمواقف الضاغطة والمؤثرات الشديدة التي تتعدد مصادرها كالمنزل والعمل والمجتمع حتى أطلق البعض علي هذا العصر عصر القلق والضغوط الاجتماعية والنفسية ويعود ذلك إلي تعقيد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل وطبيعة الحياة الاجتماعية فالأهداف كثيرة والأحلام والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والعوائق أكثر وبالتالي فإن طلبة الجامعة وخاصة طلبة الدراسات العليا ليسوا بمنأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون لتغيرات اجتماعية ونفسية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباع وطموحات وأهداف تستدعي تحقيق . [سلامة ، ٢٠١٧ ، ٧٤٢]

وتمثل الحياة الجامعية منعطفاً حاداً في حياة الطلاب كما تمثل خبرة غنية تملي عليهم نمطاً معيناً من الحياة فكان لابد من تطوير أساليب تكيفيه جديدة مع هذا النمط فهم يواجهون جملة من المشكلات التي تتطلب منهم التعرف عليها والإلمام بها ليتمكنوا من التعامل مع الضغوط الناتجة عنها . [أبوحسونه ، ٢٠١٧ ، ٣١٦]

وعليه كان لابد من الاهتمام بمواجهة تلك الضغوط واستخدام الأساليب والاستراتيجيات المختلفة التي من شأنها التصدي أو التخفيف من حدة الضغوط وآثارها السلبية وأشارت دراسة [أحمد صالح : ٢٠١٦] إلي أن أكثر الأساليب شيوعاً والتي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلي الله سبحانه وتعالي والبعد الديني من أكثر الأساليب استخداماً في التعامل مع الضغوط بالإضافة إلي أن الطلاب لا يميلون إلي تجاهل مشكلاتهم أو إنكارها بل في الغالب إنهم في حاجة إلي مزيد من التوجيه والإرشاد من ذوي الخبرة والمعرفة وتنمية قدراتهم علي التعامل مع هذه المشكلات ومواجهتها . [سليمان ، ٢٠١٦ ، ١٥]

ومن هنا جاءت ضرورة إعمال العقل والتفكير بطرق أكثر إيجابية من أجل مواجهة تلك الضغوط التي يتعرض لها الطلاب الجامعين ، ويعد التفكير الإنساني عاملاً إنسانياً وعنصر جوهرياً في فهم ما يحيط بنا من تحديات وأثناء تعاملنا مع ما يواجهنا من مشكلات فهو وسيلة هامة في تنمية قدراتنا علي الملاحظة والتحليل والمقارنة والاستنتاج وتمثيل الحاضر

والاستعداد للمستقبل . [مليكي ، ٢٠١٦ ، ٢]

وهناك العديد من الآيات القرآنية الكريمة التي كانت بمثابة دعوة صريحة من الخالق عز وجل لعباده إلي التأمل والتدبر والتفكير في بديع خلقه سبحانه وتعالي في الكون ومن تلك الآيات قوله تعالي في سورة النحل [يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ] صدق الله العظيم وفي سورة الروم [وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ] صدق الله العظيم وفي سورة الأنعام [قُل لَّا أَقُولُ لَكُمْ عِندِي خَزَائِنُ اللَّهِ وَلَا أَعْلَمُ الْغَيْبَ وَلَا أَقُولُ لَكُمْ إِنِّي مَلَكٌ إِنْ أَتَّبِعُ إِلَّا مَا يُوحَىٰ إِلَيَّ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ] صدق الله العظيم وفي سورة آل عمران [إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ (١٩٠) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (١٩١)] صدق الله العظيم . [القرآن الكريم : سورة النحل الآية (١١) ، سورة الروم الآية (٢١) ،
سورة الأنعام الآية (٥٠) ، سورة آل عمران الآية (١٩٠-١٩١)]

كما أن هناك العديد من الايات القرآنية التى تشير إلى القدرات الإبداعية المتمثلة فى الطلاقة والمرونة والأصالة ، ومن هذه الآيات الكريمة قول الحق سبحانه وتعالى (قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ (١٢) قَالَ فَاهْبِطْ مِنْهَا فَمَا يَكُونُ لَكَ أَنْ تَتَكَبَّرَ فِيهَا فَاخْرُجْ إِنَّكَ مِنَ الصَّاغِرِينَ (١٣) قَالَ أَنْظِرْنِي إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ (١٤) قَالَ إِنَّكَ مِنَ الْمُنْظَرِينَ (١٥) قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ (١٦) ثُمَّ لَآتِيَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ (١٧) صدق الله العظيم (سورة الأعراف ، الايات ١٢ – ١٧)

فهذه الآيات تجمع قدرات الطلاقة والمرونة والأصالة على النحو التالى:

- فالطلاقة جاءت على لسان إبليس فى ردوده على كلام الله عز وجل فى هذا الحوار السريع ، فجاءت عدة أفكار فى زمن قصير.
- أما المرونة فجاءت فى إنتقال إبليس من موقف إلى آخر حتى حصل على تأخير عقابه وحسابه إلى يوم القيامة.
- وأما الأصالة فجاءت فى تبرير إبليس لعدم سجوده لآدم (عليه السلام) حيث قال إبليس [قال أنا خير منه خلقتنى من نار وخلقته من طين]

وهنا تتجلي أهمية التفكير في تمكين الطلاب وإعدادهم لمواجهة المشكلات والضغوط التي يتعرضون لها بحكمه ومسئولية وتزويدهم بطرق التفكير العلمية اللازمة للتكيف مع الأحداث والمتغيرات المتسارعة . [سلمان ، ٢٠١٠ ، ٢]

وعليه فإن الدور التقليدي للمؤسسات التعليمية عامة والجامعة بصفة خاصة وهو تعليم وتزويد الطلاب بالمعارف من فروع العلم المختلفة عن طريق التلقين وحشو المعلومات للحصول علي شهادة علمية وحسب بات أمراً لا يجدي نفعاً بل أصبح التحدي الحقيقي هو تخريج جيل من الطلاب مزود بالمهارات اللازمة لتفعيل دورهم في المجتمع كالإبتكار وتدريبهم علي التفكير بطرق أكثر إبداعية للحصول علي حلول جديدة ومتنوعة تمكنهم من مواجهة الضغوطات التي يتعرضون لها مهما كان حجمها . [محمود ، ٢٠١٤ ، ١١]

وترى الدارسة أن طالب الدراسات العليا أكثر احتياجاً لتبني الجديد من أشكال التفكير عند تناوله للموضوعات والقضايا البحثية التي يسعى لمناقشاتها أو عند تعرضه للضغوط الأكاديمية أو الاجتماعية أو النفسية أثناء دراسته وتقديم أنسب الحلول لها محاولاً بذلك التحليق بأفكاره عبر الآفاق بطرق جديدة تتسم

بالابتكار والإبداع إلي حد كبير وعليه فإن طالب الدراسات العليا لابد أن يمتلك مهارات التفكير الإبداعي وأن يكون لديه القدرة علي استخدام تلك المهارات المتمثلة في الطلاقة والمرونة والأصالة وغيرها في حل المشكلات التي تواجهه .

وتعتبر الخدمة الاجتماعية من المهن الإنسانية التي تهتم بالتعامل مع الأفراد والجماعات والمجتمعات في ضوء قاعدتها المعرفية وأساليبها العلمية ومهاراتها الفنية من خلال طرقها المتخصصة الأولية والثانوية ساعية إلي تحقيق أهداف تكاملية علاجية ووقائية وتنموية وهي بذلك تتعاون مع تخصصات متنوعة لتؤدي أدوارها علي المستوي الإنساني المتمثل في مساعدة جميع الأنساق علي مواجهة مشكلاتهم التي تعوق أدائهم لمسئولياتهم وممارسة حياتهم بشكل جيد [جبل ، ٢٠١٥ ، ١١]

وتعدد طرق الخدمة الاجتماعية التي تتعامل مع الأفراد والجماعات والمجتمعات ومن بينها طريقة خدمة الفرد وهي أحد الطرق الأساسية للخدمة الاجتماعية والتي تهدف إلي مساعدة الوحدات التي تتعامل معها علي مواجهة مشكلاتها وإشباع احتياجاتها بطريقة أفضل وأداء وظائفها الاجتماعية بكيفية أنسب من خلال تنمية وتطوير قدرات وإمكانيات هذه الوحدات ولقد اشتهرت خدمة الفرد في الآونة الأخيرة علي أنها طريقة العلاج النفسي الاجتماعي حيث تؤمن بأن العوامل النفسية الداخلية والعوامل الاجتماعية والخارجية كلاهما سبب في الخلل الوظيفي لأداء الإنسان .

[السنهوري ، ٢٠٠٩ ، ١٣]

وتستخدم طريقة خدمة الفرد في ذلك العديد من النماذج والنظريات لمساعدة الأفراد علي تفسير ومواجهة مشكلاتهم وكيفية التعامل مع الضغوط الاجتماعية النفسية ومن تلك النظريات نظرية الدور الاجتماعي ورغم أن نظرية الدور من النظريات الحديثة نسبياً إلا أنها تعد واحدة من أكثر النظريات شيوعاً واستخداماً في ممارسة الخدمة الاجتماعية عامة وخدمة الفرد خاصة ولقد أخذ عدد من المؤسسات التي تستخدم تلك النظريات بتزايد بشكل تدريجي في الآونة الأخيرة بالخارج ويرجع ذلك دون شك إلي ما تتسم به نظرية الدور من ثراء مفاهيمها ومكوناتها النظرية ، وتعتمد نظرية الدور علي منطق أساسي مؤداه أن أي إنسان يحتل العديد من المكانات الاجتماعية social status في أي فترة من حياته ويترتب علي شغله لهذه المكانات عدة أدوار ينبغي عليه أن يؤديها ، ولما كانت الخدمة الاجتماعية تهدف إلي تحسين حياة الإنسان وتحسين الأحوال المجتمعية فإن نظرية الدور في طريقة خدمة الفرد يمكن أن تساهم في دراسة انعكاس وتأثير الضغوط الاجتماعية النفسية علي أداء طلاب الدراسات العليا لأدوارهم كطلاب أو أعضاء في أسرهم الكبيرة أو كأزواج أو آباء في أسرهم الصغيرة . [عبدالعال ، ١٩٩٨ ، ٢٣٠]

وهناك دوراً أساسياً للخدمة الاجتماعية عامة وخدمة الفرد خاصة في مواكبه التسارع والمطالب للفرد والأسرة بل والمجتمع في ظل إيقاع الحياة الذي أتسم بالتعقيد والقسوة وازدادت معه المتطلبات والحاجات واشتدت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب وأصبحت الخدمة الاجتماعية هنا الآلية التي تعمل علي مساعدة الإنسان علي مجارات الواقع ومواكبه التسارع لتحقيق الرغبات .

[شلبي ، ٢٠١١ ، ٣٠]

وترى الدارسة أنه تأكيداً علي ما سبق يتضح لنا أهمية القدرات الإبداعية في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب الدراسات العليا وعلي الجانب الآخر فإن تلك الضغوط تؤثر بشكل أو بآخر سلباً كان أم إيجابياً علي قدرة الطلاب علي التفكير الإبداعي ومن هنا تسعي الدراسة الحالية إلي تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لدي طلبة الدراسات العليا .

ثانياً : أهمية الدراسة

تتمثل أهمية هذه الدراسة في الجوانب الآتية :

١) التطور السريع الذى تشهده حياتنا المعاصرة والتقدم العلمى والتكنولوجى خلف نمطاً جديداً من المشكلات والتى أصبح التفكير النمطى والتقليدى لحلها لا يجدى نفعاً ، وعليه لابد من الاتجاه نحو التطوير والتجديد فى أساليب وطرق التفكير.

٢) زيادة أعداد الطلاب المقيدين ببرنامج الدراسات العليا (دبلوم – ماجستير – دكتوراه) بكلية الخدمة الإجتماعية – جامعة أسيوط حيث بلغ عددهم (٣٩٠) ثلاثة مائة وتسعون طالباً وطالبةً للعام الجامعى ٢٠١٩/ ٢٠٢٠

٣) أهمية الفئة المستهدفة بالبحث وهى فئة طلاب الدراسات العليا (مرحلة الدكتوراه)

٤) الحاجة الملحة إلى إعداد جيل من الطلاب المبدعين واكسابهم مهارات وقدرات التفكير الإبداعى لتمكنهم من مواجهة المشكلات والضغوط التى يتعرضون لها والمساهمة بشكل فعال فى النهوض بمجتمعاتهم .

ثالثاً : أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

الهدف الرئيسى:

" تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا" .

وقد انبثق من الهدف الرئيسي عدة أهداف فرعية تمثلت في الآتي :

١- تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية وبين الطلاقة اللفظية لطلاب الدراسات العليا .

٢- تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية وبين المرونة لطلاب الدراسات العليا.

٣- تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية وبين الأصالة لطلاب الدراسات العليا

٤- تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية وبين الأكمال لطلاب الدراسات العليا .

رابعاً : مفاهيم الدراسة

مفهوم الضغوط في اللغة :

يشير المعجم الوجيز إلي أن الأصل اللغوي لكلمة ضغط هي ضغطة أي عصره وزحمه والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضغط . [الوجيز ، ٢٠٠٩ ، ٣٧٨]

وفي قاموس المورد الحديث الضغط يعني الأجهاد (٨٠) stress أي حالة ناشئة عن كرب [كالتوتر البدني أو العقلي] . [البعليكي ،٢٠٠٩ ، ١١٦١]

وفي قاموس الخدمة الاجتماعية ينظر إلي الضغوط علي أنها أي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي الطبيعي للكائن الحي وينتج عنه إجهاد داخلي أو توتر وضغط نفسي إنساني يشير إلي متطلبات بيئية أو صراعات داخليه والتي تنتج درجه من القلق تجعل الأفراد يميلون إلي الهروب من مصادر هذه التأثيرات والتي تدعي العوامل الضاغطة من خلال بعض الوسائل مثل الحيل الدفاعيه. [السكري ،٥١٧،٢٠٠٠]

– مفهوم الضغوط اصطلاحاً

اشتق مصطلح الضغوط من الكلمة الفرنسية القديمة Destesse والتي تشير إلي معني الاختناق والشعور بالضيق .

وفي الإنجليزية الحديثة ظهرت الحاجة إلي وجود مصطلح معني الضغط [Pressure] والتوكيد [Emphasis] في آن واحد وذلك لوصف الألم الكامن والمتضمن في الكلمة الأولي والاعتدالية المتضمنة في الكلمة الثانية وعبر الوقت استخدم مصطلح [streess] ليعبر عن معني الضغط .

[عبدالعزيز ، ٢٠١٠ ، ٨٨]

وأضاف علي إسماعيل عبدالرحمن أن الضغوط هي درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمه

وتحدث بعض الآثار الفسيولوجية والتأثيرات تختلف من شخص لآخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن غيره . [عبدالرحمن ، ٢٠١٢ ، ٩]

والضغوط هي أحداث حياتية أو ظروف قاسية ومهددة يتعرض لها الفرد وتتطلب استجابات توافقية وتزداد خطورة الضغوط كلما ذادت شدة الأحداث والظروف الضاغطة واستمرارها لفترة طويلة ومع ذلك لا ينظر إلي الضغوط علي أنها جزء من الأحداث المثيرة للتحدي أو التهديد في حد ذاتها ، وإنما كنتيجة لاستجابة المرء لها كضواغط وما يترتب علي ذلك من اضطرابات في تفكيره وانفعاله وسلوكه فالفرد لا يستجيب للمواقف الضاغطة بشكل ثابت وإنما وفقاً لإدراكه للمنبهات الضاغطة . [القريطي ، ٢٠١٤ ، ١٢٩]

مفهوم الضغوط النفسية Psychological Stress

هي حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية الناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة . [الفرير ، ٢٠٠٩ ، ٣٠]

وأضاف [جمال أبودلو] أن كلمة الضغط النفسي عادة تستخدم لنصف أمراً سلبياً في حياتنا قد يتسبب بدرجة من التوتر ولا يسمح لنا بأن ننعم براحة البال وفي أحياناً كثيرة يتعارض مع قدراتنا علي مواصلة نشاطنا اليومي بشكل طبيعي ولكن من المهم أن نقول لولا التوتر لما اهتم أحد لإنجاز شيء ما في هذه الدنيا . [أبودلو ، ٢٠١٥ ، ١٧١]

وتعتبر الضغوط النفسية مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته علي إحداث الاستجابات المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر علي جوانب الشخصية الأخري .

والضغط النفسي هو رد فعل تكيفي لأي وضع ينظر إليه علي أنه تحد أو تهديد للشخص . [مخيمر ، ٢٠١٤ ، ٤٣]

أما (James) فقد رأي أن الضغط النفسي هو الحالة التي تنبع من عدم توازن قدرة الفرد علي التكيف مع الأحداث الضاغطة التي تهدد استقراره والتي تظهر من خلال استجابة غير محددة .

[Humphrey , 2003,15]

المفهوم الإجرائى للضغوط النفسية

١) المواقف أو العقبات النفسية التي يتعرض لها طالب الدراسات العليا .
٢) تعوق أدائه لمهامه الدراسية وتؤثر بالسلبية عليه.
٣) الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة والتى تمثلت أبعاده فى قلق المستقبل وبُعد الخوف وبُعد التشاؤم.

٢- مفهوم القدرات الإبداعية

مفهوم الإبداع فى اللغة :

من الفعل أبدع : أي أتي بالبديع والشئ أنشأه علي غير مثال والإبداع عند الفلاسفة إيجاد الشئ من العدم .

[الوجيز ، ٢٠٠٩ ، ٤٠]

ويشير قاموس المورد الحديث أن :

مبدع : قادر علي الإبداع cre-a-tive [adj]

إبداعي : متسم بالإبداع والخلق لا بالمحاكاة cre-a-tiv-i-ty (n)

[البعليكي ،٢٠٠٩ ، ٢٨٩]

وفي معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية الإبداع Creativeness هو عملية ينتج عنها عمل جديد يرضي جماعة ما أو تقبله علي أنه مفيد ويتميز الإبداع بالابتعاد عن الاتجاه الأصلي والانشقاق عن التسلسل العادي في التفكير إلي تفكير مخالف كليه . [بدوي ، ١٩٩٣ ، ٨٩]

- مفهوم الإبداع اصطلاحاً :

عرف وليد رفيق العياصرة الإبداع علي أنه الاستعداد أو القدرة علي إنتاج شئ جديد وهو إنتاج فكري تباعدي لإيجاد حلول أصلية غير شائعة . [العياصرة ، ٢٠١١ ، ١٩١]

وأضاف (Carol, 2019) أن الإبداع هو كل عمل جديد ومستحدث وفعال يتطلب الملائمة للسياق لتحقيق الفائدة المرجوة . [Mullen , 2019, 186]

كما عرفت [جان نولان] الإبداع بأنه الإتيان بشئ جديد وللإبداع مهارات مثل المرونة والأصالة والطلاقة والتفصيل والعصف الذهني . [MBE , 2019, 14]

مفهوم القدرات الإبداعية

هى الأسلوب الذى يستخدمه فى إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار حول المشكلة التى يتعرض لها (الطلاقة الفكرية) وتتصف هذه الأفكار بالتنوع والإختلاف (المرونة) وعدم التكرار أو الشيوع (الأصالة) [عبد المختار ، ٢٠١١ ، ١٠]

المفهوم الإجرائى للقدرات الإبداعية:

١- مجموعة من القدرات التى يتسم بها طالب الدراسات العليا والمتمثلة فى الطلاقة والمرونة والأصالة والأكمال.

٢- تدفع هذه القدرات طالب الدراسات العليا إلى التفكير فى حل ومواجهة المشكلات والضغوط النفسية التى يتعرض لها. لابد الدرجة التى يحصل عليها طالب الدراسات العليا على مقياس تورانس للتفكير الإبداعى وابعاده هى الطلاقة والمرونة والأصالة والأكمال .

خامساً : الدراسات السابقة

الدراسات الخاصة بالضغوط النفسية

أ – دراسة (عبد الفتاح ، ٢٠١٦) بعنوان : وعى الشباب الجامعى ببعض الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على وعى الشباب الجامعى ببعض الضغوط الحياتية وعلاقاتها ببعض المتغيرات ، وتمثلت عينة فى (٤٠٠) طالب وطالبة ، وتمثلت أدوات الدراسة فى إستمارة استبيان ، وظهرت نتائج الدراسة وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى(٠٥, ٠) بين متوسطات استجابات الشباب الجامعى على استمارة الوعى ببعض الضغوط الحياتية وفقاً لمتغير المسكن لصالح الحضر .

ب- دراسة (عبد الجيد ، ٢٠١٧) بعنوان : أثر البرامج الحوارية الاذاعية على خفض الضغوط النفسية لطلاب الدراسات العليا ، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر البرامج الحوارية الأذاعية فى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا وتمثلت أدوات الدراسة فى مقياس الضغوط النفسية والبرنامج الحوارى الأذاعى وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والذى يسمح بتنوع الآراء واختلاف وجهات النظر مما أدى إلى حدوث نوع من التنفيس الانفعالى لديهم.

ج- – دراسة (Olape, 2017) بعنوان : مستوى الضغط والأداء التعليمى لطلاب الجامعة فى ولاية كوارا نيجيريا ، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقات بين مستوى الضغط وبين الأداء التعليمى للطلاب فى جامعات ولاية كوارا بنيجيريا . وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً من طلاب الجامعة وتمثلت أدوات الدراسة فى صحيفة استبيان لإستطلاع الرأى الخاص بالطلاب عن مستوى الضغوط والأداء التعليمى وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين مستوى الضغوط وبين الأداء التعليمى للطلاب.

د ــ دراسة (Essel, 2017) بعنوان : أسباب الضغوط لدى الطلاب وتأثيراتها على النجاح الأكاديمى ومدى تحكم الطلاب فى الضغوط ، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير الضغوط على الأداء الأكاديمى لطلاب جامعة سيناجوكى للعلوم التطبيقية وعلى مدى نجاحهم وصحتهم ، وتمثلت أدوات الدراسة فى صحيفة استبيان لإستطلاع الرأى

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : كشفت الدراسة عن العوامل المختلفة التى تسبب بدورها الضغوط بين الطلاب وهذه العوامل هى العلاقات حيث أن العمل مع أشخاص جدد كان سبباً فى الشعور بالضغوط بين الطلاب .

هـ – دراسة (الطائى ، ٢٠١٩) بعنوان : المشكلات النفسية والإجتماعية لدى طلبة بغداد وعلاقتها ببعض المتغيرات . وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المشكلات النفسية والإجتماعية ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة بغداد. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة. وتمثلت أدوات الدراسة فى مقياس المشكلات النفسية والإجتماعية (إعداد يوسف عوض ياسين) وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة جامعة بغداد يعانون من مشكلات نفسية وإجتماعية كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والأناث فى مستوى الشعور بالمشكلات النفسية والإجتماعية .

التعليق العام على الدراسات السابقة

١) أوجه الإتفاق بين الدراسات السابقة

أ– من حيث أهداف الدراسة : هناك دراسات اتفقت من حيث الهدف فى التعرف على مستوى الضغوط وعلاقته بالأداء التعليمى لطلاب الجامعة كما فى دراسة [Olap, 2017] ودراسة [Essel, 2017]

ب–من حيث أدوات الدراسة : هناك دراسات اتفقت فى استخدام صحيفة الاستبيان كأحد أدوات جمع البيانات ومن هذه الدراسات دراسة [عبد الفتاح ، ٢٠١٦] ، ودراسة [Olap, 2017] ودراسة [Essel, 2017] بينما اتفقت دراسة كل من [عبد الجيد ، ٢٠١٧] ، ودراسة [الطائى ، ٢٠١٩] فى استخدام مقياس الضغوط النفسية

٢) أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة

أ – من حيث أهداف الدراسة : اختلفت الدراسات السابقة كل بسبب الهدف الذى تسعى إلى تحقيقه ، فنجد [عبد الفتاح ، ٢٠١٦] تسعى إلى التعرف على وعى الشباب الجامعى ببعض الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، بينما تسعى دراسة [عبد الجيد ، ٢٠١٧] إلى الكشف عن أثر البرامج الحوارية الإذاعية فى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا ، فى حين أن دراسة [الطائى ، ٢٠١٩] هدفت إلى التعرف على مستوى المشكلات النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة.

ب–من حيث أدوات الدراسة : اختلفت وتنوعت الأدوات المستخدمة لجمع البيانات من دراسة إلى أخرى ، فنجد دراسة [عبد الفتاح ، ٢٠١٦] استخدمت صحيفة الاستبيان لجمع البيانات بينما استخدمت دراسة [الطائى ، ٢٠١٩] مقياس الضغوط النفسية.

جـ – من حيث عينة الدراسة : اختلف حجم العينة من دراسة إلى اخرى فنجد أن حجم العينة فى دراسة [عبد الفتاح ، ٢٠١٦] بلغ (٤٠٠) طالب وطالبة بينما بلغ حجم العينة فى دراسة [عبد الجيد ، ٢٠١٧] إلى (٢٤) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا فى حين بلغ حجم العينة فى دراسة [Olape, 2017] إلى (٣٠٠) طالباً من طلاب الجامعة.

د– من حيث النتائج : اختلفت النتائج الخاصة بكل دراسة عن الدراسات الأخرى بحسب هدف كل منها الذى تسعى إلى تحقيقه فنجد أن دراسة [عبد الجيد ، ٢٠١٧] توصلت إلى انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والذى يسمح بتنوع الآراء واختلاف وجهات النظر مما أدى إلى حدوث نوع من التنفيس الإنفعالى لديهم ، بينما توصلت دراسة [Olope, 2017) إلى وجود علاقة بين مستوى الضغوط وبين الأداء التعليمى للطلاب ، فى حين أن دراسة [الطائى ، ٢٠١٩] توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى مستوى الشعور بالمشكلات النفسية.

٢) الدراسات السابقة الخاصة بالقدرات الإبداعية

أ – دراسة (ناجى ، ٢٠١٧) بعنوان : فاعلية برنامج تدريبى قائم على نظرية (Triz) تريز والقبعات الست

فى تنمية بعض مهارات التفكير الإبداعى والتفكير الرياضى لدى طلاب قسم الرياضيات بكلية التربية – جامعة الحديدة – اليمن. وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبى قائم على نظرية (Triz) تريز والقبعات الست فى تنمية بعض مهارات التفكير الإبداعى والتفكير الرياضى لدى طلاب قسم الرياضيات بكلية التربية بجامعة الحديدة باليمن ، وتمثلت أدوات الدراسة فى اختبارى قياس مهارات التفكير الإبداعى ومهارات التفكير الرياضى وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- فاعلية البرنامج التدريبى القائم على استراتيجيات (مبادئ) نظرية تريز (Triz) فى تنمية بعض مهارات التفكير الإبداعى وكذا مهارات التفكير الرياضى لدى طلبة الرياضيات بكلية التربية.

ب – دراسة (القاضى ، ٢٠١٧) بعنوان : فاعلية مقرر التفكير الإبداعى فى تطوير القدرات الإبداعية لدى عينة من الطلبة فى جامعة المملكة البحرين . وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية مقرر التفكير الإبداعى (GSUZL) على تطوير القدرات الإبداعية لدى أفراد عينة الدراسة والتأكد من وجود فروق أو عدمها فى القدرات الإبداعية بعد التعرض لخبرات مقرر التفكير الإبداعى وتكونت عينة الدراسة من (٤٤) طالب وطالبة المسجلين فى مقرر التفكير الإبداعى بجامعة مملكة البحرين ، وتمثلت أدوات الدراسة من اختبار تورانس الشكلى للقدرات الإبداعية والصورة أ ، ب ،

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أفراد عينة الدراسة فى قدرات التفكير الإبداعى بعد التعرض لمقرر التفكير الإبداعى

جـ– دراسة (زهية صالح محمد زيتون ، ٢٠١٨) بعنوان : آخر استخدام استراتيجية التعلم النشط (الجيسكو) فى تنمية مهارات التفكير الإبداعى لدى طالبات كلية التربية فى جامعة سلطان بن عبد العزيز . وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام استراتيجية التعلم النشط (الجيسكو) فى تنمية مهارات التفكير الإبداعى لدى طالبات كلية التربية – جامعة سلطان بن عبد العزيز ، وتكونت عينة الدراسة من (٧٤) طالب منهم (٣٧) طالب فى المجموعة الضابطة و (٣٧) طالب فى المجموعة التجريبية وتمثلت أدوات الدراسة فى اختبار تورانس للتفكير الإبداعى وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية إستراتيجية التعلم النشط الجيسكو فى تنمية التفكير الإبداعى ومهاراته.

د – دراسة (Peng, 2019) بعنوان : آثار تعليم الإبداعية فى العلوم على التفكير الإبداعى والإنجاز العلمى لدى الطلاب الصينين ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير النموذج التعليمى الثالث والذى قام بتصميمه (هونج ، ٢٠١٣) على زيادة قدرة الطلاب على التفكير الإبداعى. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب وتمثلت أدوات الدراسة فى اختبار (Tipes) اختبارات فيشر وإستمارة إستبيان لإستطلاع الرأى لطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- تقدم هذه الدراسة طريقة فعالة وعملية على أن تقنيات التفكير الإبداعى من الممكن تكاملها داخل النموذج التعليمى (Zet) بل ويمكن توزيعها على المناهج الدراسية المنتظمة.

هـ – دراسة (القاضى وآخرون ، ٢٠١٩) بعنوان : فاعلية برنامج تدريبى قائم على نموذج الحل الإبداعى للمشكلات فى تنمية التفكير الإبداعى لدى طلبة كلية المجتمع بالخبت – الجمهورية اليمنية ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج تدريبى قائم على نموذج الحل الإبداعى للمشكلات فى تنمية التفكير الإبداعى لدى طلبة كلية المجتمع بالخبت – الجمهورية اليمنية . وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) طالب وطالبة وتمثلت أدوات الدراسة فى اختبار تورانس للتفكير الإبداعى وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:–

- وجود دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠١, ٠) بين متوسطى درجات طلبة مجموعة البحث فى التطبيقين القبلى والبعدى لإختبار مهارات التفكير الإبداعى

التعليق العام على الدرسات السابقة الخاصة بالقدرات الإبداعية

١) أوجه الإتفاق بين الدراسات السابقة

أ- من حيث أهداف الدراسة : اتفقت دراسة كل من [ناجى ، ٢٠١٧] ودراسة [القاضى ، ٢٠١٩] فى الهدف من حيث الشعى إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبى لتنمية مهارات التفكير الإبداعى.

ب- من حيث أدوات الدراسة : اتفقت دراسة كل من [ناجى ، ٢٠١٧] ودراسة [القاضى ، ٢٠١٧] ودراسة [زيتون ، ٢٠١٨] ودراسة [القاضى ، ٢٠١٩] فى استخدام مقياس تورانس للتفكير الإبداعى كأحد أدوات جمع البيانات.

٢) أوجه الاختلاف

أ- من حيث الأهداف : اختلفت الدراسات السابقة الخاصة كل حسب الهدف الذى تسعى لتحقيقه فنجد أن دراسة [القاضى ، ٢٠١٧] تسعى إلى التعرف على مدى فاعلية مقرر التفكير الإبداعى (GSUZL) على تطوير القدرات الإبداعية لدى أفراد عينة الدراسة بينما هدفت دراسة [زيتون ، ٢٠١٨] إلى التعرف على أثر استخدام استراتيجية التعلم النشط (الجيسكو) فى تنمية مهارات التفكير الإبداعى لدى طالبات كلية التربية ، فى حين سعت دراسة [Reng, 2019] إلى الكشف عن مدى تأثير النموذج التعليمى الثالث على زيادة قدرة الطلاب على التفكير الإبداعى.

ب-من حيث أدوات الدراسة : اختلفت الأدوات المستخدمه لجمع البيانات من دراسة إلى أخرى ، فنجد دراسة [ناجى ، ٢٠١٧] استخدمت مقياس التفكير الإبداعى بينما استخدمت دراسة [Peng, 2019] مقياس فيشر واستمارة استبيان لإستطلاع الرأى لطلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جـ- من حيث عينة الدراسة : اختلف حجم عينة الدراسة من دراسة إلى أخرى فنجد أن دراسة [القاضى ،٢٠١٧] بلغ حجم العينة بها (٤٤) طالب وطالبة بينما تكونت عينة الدراسة من (٧٤) طالب فى دراسة [زيتون ، ٢٠١٨] فى حين بلغ حجم العينة (١٢٠) فى دراسة [Peng, 2019]

د- من حيث نتائج الدراسة : اختلفت نتائج الدراسات السابقة من دراسة إلى أخرى حسب الأهداف التى تسعى إلى تحقيقها فقد توصلت دراسة [ناجى ، ٢٠١٧] إلى فاعلية البرنامج التدريبى القائم على استراتيجيات (مبادئ) نظرية تريز (TRIZ) فى تنمية بعض مهارات التفكير الإبداعى بينما توصلت دراسة [زيتون ، ٢٠١٨] إلى فاعلية استراتيجية التعلم النشط الجيسكو فى تنمية التفكير الإبداعى ومهاراته ، فى حين توصلت دراسة [Peng, 2019] إلى طريقة فعالة وعملية فى تكامل تقنيات التفكير الإبداعى داخل النموذج التعليمى (ZET) بل ويمكن توزيعها على المناهج الدراسية المنتظمة.

٣) الاستفادة من الدراسات السابقة

أ) استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة فى تكوين إطار مرجعى تنطلق منه الدراسة الحالية.

ب) التعرف على أهم المناهج التى يمكن الإستعانة بها والأدوات المناسبة لجمع البيانات وأيضاً كيفية اختيار العينة.

جـ) استخلاص نتائج الدراسة وصياغتها والتوصل إلى توصيات ومقترحات وأيضاً الاستفادة من الدراسات السابقة فى تحديد الأهداف ووضع الفروض واختيار الوجهات النظرية وبعض المفاهيم الخاصة بالدراسة الحالية.

الضغوط النفسية لطلاب الدراسات العليا

أولاً : ماهية الضغوط

اتسمت حضارتنا البشرية عبر العصور بسمة التطور لخدمة الإنسان فى كافة المجالات بهدف توفير قدر من الرضا والاتزان النفسى وإذا كان التطور التكنولوجى وفر للإنسان سرعة فى الإتصال وسهولة فى التنقل إلا أنه عرضه فى الوقت ذاته لإحتمالات الفناء بأسلحة التدمير الشامل والحروب والكوارث المتمثلة فى العنف والتنكيل بالآخر والتعصب والإرهاب الفكرى بالإضافة إلى الأمراض المستحدثة وهذا يؤيد استنتاج مفاده أن عصرنا الحالى بإتجاهاته المادية وصراعاته المستمرة يدفع الإنسان ليعيش تحت وطأة الضغوط التى باتت تحاصره فى كل مكان ويتعرض لها بشكل يومى ، ويقصد بالضغوط أحداث حياتية أو ظروف قاسية ومهددة يتعرض لها الفرد وتتطلب استجابات توافقية وتزداد خطورة الضغوط كلما زادت شدة الأحداث والظروف الضاغطة واستمرارها لفترة طويلة ، وقد تكون الضغوط مادية أو معنوية مثل فقدان أموال باهظة أو وفاة أحد الوالدين ، وقد تكون ضغوط اجتماعية مثل سوء العلاقات داخل الأسرة وكثرة الخلافات ، ونفسية مثل الشعور بالتوتر والقلق من اقتراب موعد الإمتحانات ، والضغوط بشكل عام تعبر عن مواقف يصعب على الفرد التكيف معها ، ولهذا يسعى الفرد إلى حلها أو مواجهتها سواء أكانت ضغوط ذاتية أو بيئية.

ثانياً : مصادر الضغوط النفسية

تتمثل مصادر الضغوط التى يتعرض لها الفرد فى الإحباط والصراع والأزمات والضغوط الإجتماعية وتتعدد وسائل الدفاع والمقاومة ضد مصادر الضغوط فى حيل متعددة منها الكبت ، التبرير ، التجاهل وغيرها.

أ- الإحباط

الاحباط مصدر اساسى للضغط النفسى على الفرد يشير إلى فشله وعدم قدرته على تحقيق اهدافه ويرجع ذلك إلى نقص الدافعية فى السعى إلى الهدف والإحباط على هذا النحو قد يرجع إلى الفرد نفسه أو نقص فى قدراته الجسمية والنفسية والعقلية أو قد يكون راجع إلى عوامل متصلة بالأسرة والمدرسة والروتين والقوانين وقد يكون الإحباط حاد أو مفاجئ مثل حالات الكوارث والبراكين وقد يكون متوقع أو بسيط مثل رسوب طالب لم يذاكر

ب – الصراع

الصراع هو نوع من الحيرة والتردد يجعل الاختيار صعب أمام الفرد ، ويتضمن الصراع توقع الإحباط , وهناك ثلاثة أنواع من الصراع : صراع الإقدام ينتج عن عدم قدرة الفرد على الإختيار بين أمرين كلاهما له جاذبيته ومميزاته الخاصة التى تدفع الفرد للإقبال عليه ، صراع الإحجام وفى هذا النوع من الصراع يواجه الفرد موقفين سلبيين ولكى يهرب من أحدهما فإنه مضطر إلى مواجهة الآخر وهكذا يظل الفرد فى حالة من التردد بين الهدفين أو الموقفين ، صراع الإقدام الإحجام وهو يمثل أهم نوع من أنواع الصراع لأنه أكثرها صعوبة فى الحل ويتضمن هذا الصراع وجود هدفين يود الشخص تحقيق أحدهما ولكن الهدف الآخر يمنعه من ذلك ، وفى كثير من الأحيان قد يجد الفرد نفسه أمام هدف واحد لكنه ينطوى على جانب إيجابى وآخر سلبى والحل يكون برفض الهدف كلية أو جانب منه.

جـ – الأزمات والضغوط الاجتماعية

تعتبر الأزمات والضغوط والمشكلات الاجتماعية مصدر أساسى للتوتر والضغط النفسى ، وتختلف قدرة الفرد فى مواجهة هذه المشكلات وتلك الأزمات بحسب طبيعة ثقافته ودرجة نضجه ووعيه الاجتماعى . (أحمد ، ٢٠١٥ ، ٣٨)

ثالثاً : أعراض الضغوط النفسية

قد يشعر الفرد ببعض الإنذارات التى تعطى مؤشراً بوجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد ويستلزم إزاء هذه الإنذارات إتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر لكى لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية ، ومن أبرز تلك الأعراض وأكثرها شيوعاً :

(أحمد ، ٢٠١٨ ، ٢٩)

١) الشعور بالكآبة والحزن والإحساس بالعجز واليأس والرغبة فى البكاء.
٢) العصبية الشديدة والإنفعالات الحادة وعدم القدرة على التحمل .
٣) ضعف القدرة على حل المشكلات
٤) سيطرة الأفكار والوساوس القهرية والنظرة السوداوية للحياة

رابعاً : الأضرار المترتبة على الضغوط النفسية وتأثيرها على القدرات الإبداعية

عندما يفشل الفرد فى التحكم فى المصادر التى تسبب له ضيقاً وإزعاجاً (ضغوط سلبية) فإن جسمه يمر بحيرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب وعلى أثر ذلك تزداد ضربات القلب ويتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية وتتسع حدقة العين وهذه عملية غير طبيعية تنهك الجسم.

وتظهر تلك الأضرار مع استمرار المصادر المسببة للضغوط ويحدد الإشارة بأن تلك الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها فى وقت واحد ولا على جميع الأشخاص ، فكل منا امكانياته الخاصة وإدراكه المميز للمواقف الحياتية ، وتتأثر القدرات الإبداعية بالضغط الحاد ويتمثل ذلك فى :

أ- يتناقص مدى الإنتباه فيجد العقل صعوبة فى التركيز وتضعف قوة الملاحظة
ب- يزداد اضطراب القدرة على التفكير نسبياً أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.
جـ تدهور فى الذاكرة قصيرة المدى . (الفرماوى ، ٢٠٠٩ ، ٣٣)

الإجراءات المنهجية

اولا :ــ نوع الدراسة

تنتمي هذه الدراسه الي الدراسات الوصفية وهي تلك الدراسات التى تتوسط الدراسات الكشفية والتجريبيه و تسعي الي الفهم الاعمق للظاهره من حيث كيفيه حدوثها والمصادر المؤثره في استمراراها وهي تقدم بيانات دقيقة عن الوصف الكمي والكيفي للظاهره يفيد في وضع الفروض واختباراها في دراسات مستقبليه تجريبيه وبصفه عامة فهي الدراسة التى تقرر وتوضح خصائص الظاهره ومتغيراتها ومؤشر اتها في الوقت الحاضر. [احمد ،٢٠١٨ ، ١٣٩]

ثانيا :ــ المنهج المستخدم في الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة علي منهج المسح الاجتماعي بطريقة العينة العمدية لطلبة الدراسات العليا جامعه اسيوط كليه الخدمة الاجتماعيه كاحد المناهج لعلمية الاكثر استنخداما في الدراسات الاجتماعية في جمع البيانات والمعلومات حيث انها يمكن ان توفر للباحثين بيانات حقيقية حول الاراء والاتجاهات العقائد وانمط السلوك لسكان المجتمع.

[البياتي ، ٢٠١٨ ، ٤١]

ويعتبر منهج المسح الاجتماعي استقصاء منظم وهادف لدراسة جوانب ظاهره حدده بطريقة شاملة بغرض فهمها ف يالوقت الحاضر ووضع تصور علمي للتعامل معها ف ياطار التوصل الي تعميمات علمية تفسر الظاهرة من حيث اسبابها واعراضها وجوانبها المختلفة.

[احمد ، ٢٠١٨ ، ١٥]

هذا ويشيع استخدام منهج المسح الاجتماعي في اغلب البحوث العلمية في مهنة الخدمة الاجتماعية ويرجع ذلك الي حداثة البحوث العلمية المنظمة في هذه المهنة وقلة البحوث التى سبق اجراءها فى كثير من مجالات الممارسة لهذه المهنة ، كما يهدف منهج المسح الاجتماعي الي تقديم معلومات يمكن الاستفادة منها في تحقيق التخطيط والتنمية والاصلاح الاجتماعي.

[ابو النصر ، ٢٠١٧ ، ١٤١]

ثالثا :ــ فروض الدراسة

تسعي هذه الدراسة الي التحقق من صحة الفروض الا تية :ــ

الفرض الرئيسي المتمثل في " توجد علاقه سلبية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والقدرات الابداعية لطلاب الدراسات العليا ".

وانبثق من هذا الفرض الرئيسي عدة فروض فرعية متمثلة في الآتي :-

١- توجد علاقه سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والطلاقة لطلاب الدراسات العليا

٢- توجد علاقه سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمرونة لطلاب الدراسات العليا

٣- توجد علاقه سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأصالة لطلاب الدراسات العليا

توجد علاقه سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأكمال لطلاب الدراسات العليا رابعاً : أدوات الدراسة

تم استخدام المقياس في هذه الدراسة كأحد أدوات جمع البيانات حيث يعتبر المقياس وحدة رياضية مقننة تستخدم في قياس (تحديد) خاصية معينة والقياس هو تحويل كمي للملاحظات ، وينطوب القياس علي ترجمة الخصائص والعلاقات التى كشفت عنها الملاحظة ، ترجمه عددية او رقمية ويمكن ان تتفاوت عملية القياس من الجدوال البيسطة الي استخدام الاجراءات الاحصائيه المعقدة. [أحمد ، ٢٠١٩، ١٦٩]

واستخدمت الدراسة الحالية مقياسين للتمكن من جمع البيانات اللازمة للدراسة وهما كالآتي :ـ

١) مقياس الضغوط النفسية لطلاب الدراسات العليا (مرحله الدكتوراه) (إعداد الدارسة) وتمثلت أبعاده فى : العبارات الخاصة بقلق المستقبل – العبارات الخاصة بالخوف – العبارات الخاصة بالتشاؤم

٢) مقياس تورانس للتفكير الإبداعى لقياس القدرات الإبداعية ، وتم استخدام مقياس تورانس اللفظى الصورة (أ) إعداد بول تورانس

ولحساب صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية قامت الدارسة بحساب ثبات المقياس ثم الصدق من خلال الخطوات الآتية :-

(١) حساب الصدق والثبات : تم عرض المقياس على السادة المحكمين من مختلف التخصصات العلمية وقد اتضح من خلال أداء السادة المحكمين أن المقياس يتمتع بدرجة صدق مرتفعة بدلالة موافقة (٨٠%) من آراء السادة المحكمين على صلاحية مقياس الضغوط النفسية للتطبيق وقد تم تعديل صياغة بعض العبارات التى أشار إليها السادة المحكمين وفقاً لآراءهم ووجهات نظرهم.

(٢) مقياس تورانس اللفظى للتفكير الإبداعى : الصورة (أ) إعداد بول تورانس ، حيث تم استخدام مقياس تورانس فى هذه الدراسة والذى يتألف من سبعة اختبارات أو أنشطة فرعية وتمثلت أبعاد المقياس فى الطلاقة والمرونة والأصالة والأكمال والتى سوف تُقاس من خلال حساب درجات الطلاب بعد إجاباتهم على الأنشطة الموجودة داخل المقياس.

خامساً : مجالات الدراسة

أ-المجال البشري

طبقت هذه الدراسة علي عينة من طلاب الدراسات العليا (مرحله الدكتوراه) وبلغ عددهم (٦٠) طالب وطالبة للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

ب-المجال المكاني

طبقت هذه الدراسة بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة أسيوط

أسباب اختيار المجال المكاني

اختارت الدارسة كليه الخدمه الاجتماعية جامعه أسيوط لتطبيق دراساتها العملية بها وذلك للأسباب الآتية:

١- إنتماء الدارسة لهذه الكلية حيث تخرجت منها عام ٢٠٠٩ م

٢- حسن معاملة الإداريين المسئولين داخل الكلية

٣- سهولة الحصول علي المعلومات والبيانات التي تحتاج اليها الدارسة من المبحوثين

جـ- المجال الزمني

وتمثل في الفتره الزمنية التى استغرقتها الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي وذلك علي النحو التالي: -

١- الفتره من نوفمبر ٢٠١٩ حتى نوفمبر ٢٠٢٠ وتُقدر بحوالي عام ميلادي لإعداد الاطار النظري وادوات الدراسه واجراء الثبات والصدق والتدريب علي مقياس التفكير الابداعي

٢- الفتره من نوفمبر ٢٠٢٠ حتي مارس ٢٠٢٠ لجمع البيانات من الميدان وتفريغها وتفسيرها واستخلاص النتائج النهائية للدراسة وكتابة التقرير النهائي للدراسة ٠

٣- وعلي ذلك تكون الفتره الزمنية للدراسة حوالي عام ونصف العام.

نتائج الدراسة

أثبتت النتائج صحة الفرض الرئيسى للدراسة والمتمثل فى :

- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية لطلاب الدراسات العليا.

كما أثبتت النتائج صحة الفروض الفرعية للدراسة والمتمثلة فى :

١- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وبين الطلاقة لطلاب الدراسات العليا حيث جاءت (ر) المحسوبة أكبر من (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) ودرجات حرية ٥٠% مما يثبت التأثير السلبى للضغوط النفسية على الطلاقة لطلاب الدراسات العليا.

٢- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وبين المرونة لطلاب الدراسات العليا حيث جاءت (ر) المحسوبة أكبر من (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجات حرية ٥٠% مما يثبت التأثير السلبى للضغوط النفسية على المرونة لطلاب الدراسات العليا.

٣- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وبين الأصالة لطلاب الدراسات العليا.

٤- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وبين الأكمال لطلاب الدراسات العليا حيث جاءت (ر) المحسوبة أكبر من (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) مما يثبت التأثير السلبى للضغوط النفسية على الأكمال لطلاب الدراسات العليا.

توصيات الدراسة:

١- الإهتمام بطلاب الدراسات العليا وإلقاء الضوء على أهم المشكلات التى يتعرضون لها والتى تسبب لهم ضغوط نفسية تُعيقهم من الوصول لأهدافهم.

٢- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث فى هذا المجال.

٣- الإهتمام بإكساب وتنمية القدرات الإبداعية لدى طلاب الدراسات العليا.

المصادر

١) القرآن الكريم : سورة النحل الآية (١١) ، سورة آل عمران الآية (١٩٠ – ١٩١) ، سورة الأعراف الآيات (١٢ – ١٧)

المراجع العربية

١- أحمد زكى بدوى (١٩٩٣) : معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت ، الأسكندرية.

٢- أحمد صالح سليمان (٢٠١٦) : أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل ، المجلة التربوية ، العدد الخامس والأربعون ، كلية التربية ، جامعة سوهاج.

٣- أحمد شفيق السكرى (٢٠٠٠) : قاموس الخدمة الإجتماعية ، دار المعرفة الجامعية ، الأسكندرية.

٤- أحمد نائل الغرير (٢٠٠٩) : التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشرق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

٥- أياد زكى عبد الهادى عقل (٢٠٠٥) : المشكلات الدراسية التى تواجه طلاب الدراسات العليا فى الجامعة الإسلامية وسبل التغلب عليها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.

٦- إيمان محمد الطائى (٢٠١٩) : المشكلات النفسية والإجتماعية لطلبة جامعة بغداد وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة دراسات فى العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة بغداد ، العدد الخامس ، المجلد الثانى.

٧- إيمان مليكى (٢٠١٦) : أهمية العصف الذهنى فى تنمية التفكير الإبداعى دراسة تجريبية ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير ، جامعة محمد خيضر ، الجزائر.

٨- جمال أبو دلو (٢٠١٥) : دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

٩- حمدى على الفرماوى (٢٠٠٩) : الضغوط النفسية فى مجال العمل والحياة ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

١٠- حياة بنت محمد بن سعد (٢٠٠٦) : إدارة الجودة الشاملة والاعتماد فى مؤسسات التعليم العالى بالمملكة العربية السعودية ، جامعة أم القرى ، مجلة التربية وعلم النفس ، المجلد الثامن عشر ، العدد الرابع ، جامعة المنيا ، مصر.

١١- خالد بن محمد محمود (٢٠١٤) : التفكير الإبداعى والمتغيرات النفسية والإجتماعية لدى الطلبة الموهوبين ، مركز ديبونو لتعليم التفكير ، عمان ، الأردن.

١٢- زهية صالح محمد زيتون (٢٠١٨) : أثر استخدام استراتيجية التعلم النشط (الجيسكو) فى تنمية مهارات التفكير الإبداعى لدى طالبات كلية التربية فى جامعة سطام بن عبد العزيز ، المجلة العلمية ، كلية التربية جامعة أسيوط المجلد الرابع والثلاثون ، العدد الأول ، مصر.

١٣- سارة لطفى سلامة (٢٠١٧) : أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، العدد الحادى والعشرون ، جامعة بور سعيد ، القاهرة.

١٤- سحر سالم عبد الجيد (٢٠١٧) : أثر البرامج الحوارية الأذاعية على خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا ، مجلة التربية بالسماعيلية ، العدد السابع والثلاثون ، المجلد الأول ، مصر.

١٥- سلامة منصور عبد العال (١٩٩٨) : رعاية ذوى الأمراض العقلية والنفسية ، المكتب العلمى للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، الأسكندرية .

١٦- سماح عبد الفتاح عبد الجواد (٢٠١٦) : وعى الشباب الجامعى ببعض الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم الزراعية ، كلية الزراعة ، مجلد الحادى والستون ، العدد الثانى، القاهرة.

١٧- عبد المطلب القريطى (٢٠١٣) : الموهوبون والمتفوقون وخصائصهم وإكتشافاتهم ورعايتهم ، عالم الكتب ، القاهرة.

١٨- عبد المنعم يوسف السنهورى (٢٠٠٩) : خدمة الفرد الأكلينيكية نظريات واتجاهات معاصرة ، المكتب الجامعى الحديث ، القاهرة.

١٩- عبد الناصر عوض أحمد (٢٠١٥) : المهارات الأكلينيكية للخدمة الإجتماعية ، المكتب الجامعى الحديث ، القاهرة.

٢٠- عبد الناصر عوض أحمد (٢٠١٨) : مناهج البحث الإجتماعى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.

٢١- عبد الناصر عوض أحمد (٢٠١٩) : التقويم فى الخدمة الإجتماعية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الأسكندرية ، مصر.

٢٢- عبده حسن ناجى (٢٠١٧) : فاعلية برنامج تدريبى قائم على نظرية تريز (Triz) والقبعات الست فى تنمية بعض مهارات التفكير الإبداعى والتفكير الرياضى لدى طلاب قسم الرياضيات بكلية التربية ، جامعة الحديدة ، اليمن ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة أسيوط ، مصر .

٢٣- عدنان محمد القاضى (٢٠١٧) : فاعلية مقرر التفكير الإبداعى فى تطوير القدرات الإبداعية لدى عينة من الطلبة فى جامعة المملكة بمملكة البحرين ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، جامعة السلطان قابوس ، المجلد الحادى عشر ، العدد الأول ، البحرين.

٢٤- على اسماعيل عبد الرحمن (٢٠١٢) : الضغوط النفسية القاتل الخفى ، دار اليقين للنشر والتوزيع ، القاهرة.

٢٥- فاطمة سليمان سلمان (٢٠١٠) : مهارات التفكير فى التكنولوجيا المتضمنه فى كتاب التكنولوجيا للصف العاشر الأساسى ومدى إكتساب الطلبة لها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.

٢٦- فراس عباس البياتى (٢٠١٢) : علم الإجتماع (دراسة تحليلية للنشأة والتطور) ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

٢٧- مبروكه عبد الله أحمد (٢٠١٨) : الضغوط النفسية والتوافق النفسى للمتعاقدين ، مركز الكتاب الأكاديمى ، الأردن .

٢٨- مجمع اللغة العربية . (٢٠٠٩) : المعجم الوجيز ، وزارة التربية والتعليم ، القاهرة.

٢٩- محمد خضر عبد المختار (٢٠١١) : التفكير النمطى والإبداعى ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ، جامعة القاهرة ، القاهرة.

٣٠- محمد يحيى على القاضى (٢٠١٩) : فاعلية برنامج تدريبى قائم على نموذج الحل الإبداعى للمشكلات فى تنمية التفكير الإبداعى لدى طلبة كلية المجتمع بالخبت ،

الجمهورية اليمنية ، المجلة العلمية ، كلية التربية ، جامعة أسيوط ، المجلد الخامس والثلاثون ، العدد الثانى ، الجزء الثانى ، مصر.

٣١- مدحت محمد أبو النصر (٢٠٠٤) : تنمية القدرات الإبتكارية لدى الفرد والمنظمة ، مجموعة النيل العربية ، القاهرة.

٣٢- مفتاح محمدعبد العزيز (٢٠١٠) : مقدمة فى علم النفس الصحة ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

٣٣- منال حسن رمضان (٢٠١١) : إستراتيجيات التعلم النشط ، شركة دار الأكاديميون ، عمان ، الأردن.

٣٤- منير البلعبكى (٢٠٠٩) : قاموس المورد الحديث ، دار العلم للملايين ، الطبعة الثانية ، لبنان.

٣٥- نشأت محمود أبو حسونة (٢٠١٧) : الشغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات فى جامعة إربد الأهلية ، المجلة الدولية للتعليم والبحث العلمى ، العدد الثانى ، جامعة إربد الأهلية ، عمان ، الأردن.

٣٦- شلبى ، نعيم عبد الوهاب ، . (٢٠١١) : الضغوط الحياتية المعاصرة والتعامل مع المشكلات الفردية والأسرية من منظور إدارى وإجتماعى ، المكتبة العصرية ، مصر.

٣٧- هشام محمد ابراهيم مخيمر (٢٠١٤) : فعالية برنامج إرشادى تكاملى فى خفض الضغوط النفسية وتحسين الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، العدد الثلاثون ، جامعة الأسماعيلية ، مصر.

٣٨- وليد رفيق العياصرة (٢٠١١) : التفكير السابر والإبداعى ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

المراجع الأجنبية

٣٩- Carol A. Mullen, (2019) : Creativity under Duress in Education, Springer Nature, Switzertand, AG, 2019.

٤٠- George Essel, and Patrick Owusu. (2017): courses of Students stress, its effects on Their Academic Success and Stress Management by Student, master Thesis, Faculty School of Business and Culture.

٤١- James H. Himphery, (2003): Stress Education College Students, Novinka Books, New York.

٤٢- Oduwaiya R.hoda Olope, (2017): Stress Level and Academic Performance of University Students in Kwara State, Nigeria, Makere, Journal of Higher education, Vol (1).

٤٣- Yun Peng, (2019): Effects of Creativity in Struction in Science on Creative Thinking and Science Achievement in Chinese Students, PhD Dector of philosophy. Educational Psychology, the University of Nevada Los Negas.