



**دافعية الإنجاز وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط  
المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة بعض  
الجامعات السودانية**

**إعداد**

**د/ عبد الرحمن أحمد حجة**

قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة حائل ، المملكة العربية  
السعودية

**د/ محمد محمد الهادي حسن سليمان**

قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة حائل ، المملكة العربية  
السعودية

## دافعية الإنجاز وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة بعض الجامعات السودانية

عبد الرحمن أحمد حجة<sup>1</sup>، محمد محمد الهادي حسن سليمان

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة حائل، المملكة العربية السعودية

<sup>1</sup> البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: [abduhega@gmail.com](mailto:abduhega@gmail.com)

### ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دافعية الإنجاز وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة بعض الجامعات السودانية، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي، إذ تم اختيار عينة عشوائية من طلبة الجامعات السودانية بلغ عددها (502) طالب وطالبة وقد تم استخدام مقياسي أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز، وبعد التأكد من صلاحيتهما (حساب الصدق والثبات) تم تطبيقهما على أفراد العينة، وأخضعت البيانات المستخرجة من الدراسة للتحليل الإحصائي إذ أستخدمت عدد من المعادلات الإحصائية (معامل الارتباط و تحليل التباين ومعادلة الانحدار إضافة الى بعض البيانات الوصفية) مستخدمين في ذلك الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين دافعية الإنجاز وأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية. توجد فروق في دافعية الإنجاز تعزي لمستويات أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية. يمكن التنبؤ بدافعية الإنجاز من خلال أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي. توجد فروق في درجة دافعية الإنجاز بين طلبة الجامعات السودانية الحكومية وطلبة الجامعات السودانية الخاصة.

الكلمات المفتاحية: دافعية الإنجاز، أساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي، طلبة الجامعات السودانية.



---

## Achievement motivation and its relationship to stress coping styles related to academic achievement for some Sudanese university students.

Abd Elrahman Hega<sup>1</sup>, Mohammed. M. H. Soliman

Department of Psychology, College of Education, University of Hail, Saudi Arabia.

<sup>1</sup>Corresponding author E-mail: abduhega@gmail.com

### Abstract:

This study aims to identify Achievement motivation and its connection with coping styles related to academic achievement for Some Sudanese university students. To that end, the descriptive approach was used, where a random sample of (502), both male and female, Sudanese university students, was selected. Then Achievement motivation and coping styles measurement related to academic achievement were used. And after ensuring their validity and reliability, being applied at Sudanese university students. Then the data collected from the study analyzed statistically. Hence, several statistical equations (Pearson correlation coefficient, variance analysis, regression equation, as well as some descriptive data) using SPSS statistical package. findings of the study: 1- There is a positive statistical relationship between achievement motivation and stress coping styles related to academic achievement among Sudan university students. 2.-There are differences in achievement motivation due to the levels of stress coping styles related to academic achievement among Sudanese university students. 3- The degree of achievement motivation can be predicted by stress coping styles related to academic achievement among Sudanese university students. 4-There are no statistically significant differences in achievement motivation among Sudanese university students due to private or public ownership

*Key words:* Achievement motivation. stress coping styles related to academic achievement, Sudanese university students.

## المقدمة:

يعتبر الدافع هو المحرك الأساسي للسلوك، ولا يظهر السلوك الا بسبب دافع داخلي أو خارجي ومن هنا وجدت الدوافع اهتماماً كبيراً من جميع فروع علم النفس اذ ارتبطت الدافعية بعلم النفس التربوي والإكلينيكي وعلم نفس النمو وعلم النفس الجنائي وعلم النفس الإرشادي وعلم النفس الصحي، ومن ثم حاولت الدراسات النفسية القاء الضوء على مكوناتها والآلية التي تنشط بها الدافعية وكيفية استثارته وتوجيهها ( النجار، النجار، و عبد الباقي، 2021، 237) ولاستثارة الدافعية وتوجيهها لا بد من معرفة أبعادها: وهي البعد البيولوجي ومصدره التوازن الداخلي لجسم الانسان ومتى ما اختل هذا التوازن سعى الانسان الى إعادة التوازن مرة أخرى عبر نشاط محدد ويثبط هذا النشاط متى ما حدث التوازن. والبعد المعرفي كرد فعل للبعد البيولوجي اذ حاول المنظرون المعرفيون نفي أن يكون سلوك الانسان ناتج حتمي للتوازن البيولوجي وأن للانسان قدرة عقلية تمكنه من التفاعل وتحديد اتجاه الدافع في غير الاتجاه الحتمي البيولوجي. والبعد الوجداني الذي يربط السلوك بالانفعال من حيث الفرح والضيق ثم البعد الاجتماعي وهنا السلوك يتأثر بالمعايير الاجتماعية من حيث رضی الجماعة، ويرى راسل (Russel) أن رغبة الانسان في رضی الجماعة تعتبر دافعا أساسيا لسلوك الانسان. (الفرماوي، 2004، 39) ومتى ما كان الدافع هو المحرك الأساسي للسلوك الناجح بأقصى مستوى من التميز والرغبة في النجاح وإنجاز المهام الصعبة بأقل جهد ووقت ممكن. (خليفة، 2000، 20). من توجيهه الدافعية نحو الرغبة في النجاح ظهر مفهوم دافعية الإنجاز، وهو مفهوم مرتبط بجانب السلوك المعرفي مثل التخطيط والتنظيم واتخاذ القرار والتعلم (Singh، 2011).

ولتنشيط وتطوير دافعية الإنجاز يحاول البحث دراسة علاقة دافعية الانجاز بأساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي (الاسترخاء التعامل النشط الانسحاب، التخطيط، الدعم الاجتماعي). وتعتبر أساليب المواجهة ذات أساس معرفي ووجداني وحركي وهي الجهود التي يقوم بها الفرد لحل المشكلات ومواجهة الضغوط النفسية التي تقابلها (ساندرسون، 2019).

## مشكلة الدراسة:

تلعب الدافعية نحو الإنجاز دوراً كبيراً في دفع سلوك الطالب نحو انجاز المهام الدراسية المختلفة وتتأثر بعدد من العوامل وفي الدراسة الحالية يتم دراسة العلاقة بين دافعية الإنجاز وأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي، ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز لدى طلبة الجامعات السودانية.
2. هل توجد فروق في دافعية الإنجاز تعزي لمستويات أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية.
3. هل يمكن التنبؤ بأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي من خلال دافعية الإنجاز؟
4. هل توجد فروق في درجة دافعية الإنجاز بين طلبة الجامعات السودانية الحكومية وطلبة الجامعات السودانية الخاصة.



## أهداف البحث:

يسعى البحث بصورة إجرائية إلى التحقق من الأهداف التالية:

1. التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز لدى طلبة الجامعات السودانية ومن ثم المقدرة على تطوير وتنشيط دافعية الإنجاز من خلال التعرف على مستوى العلاقة بينهما
2. التعرف على الفروق في دافعية الإنجاز التي تعزي لمستويات أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية. وينبي على ذلك اجرائيا كيفية تطوير أساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل وأي الأساليب تحتاج الى تطوير وتدريب لدى الطلبة من أجل رفع مستوى دافعية الإنجاز لدى الطلبة.
3. التعرف على إمكانية التنبؤ بدافعية الإنجاز من خلال أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي وبالتالي الرفع من مستوى أساليب مواجهة الضغوط المختلفة وإتها أكثر تنبؤا بدافعية الإنجاز لدى الطلبة.
4. التعرف على الفروق في درجة دافعية الإنجاز بين طلبة الجامعات السودانية الحكومية وطلبة الجامعات السودانية الخاصة.

## فرضيات الدراسة: تفترض الدراسة الآتي:

- 1-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز لدى طلبة الجامعات السودانية.
- 2-لا توجد فروق في دافعية الإنجاز تعزي لمستويات أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية.
- 3-لا يمكن التنبؤ بدافعية الإنجاز من خلال أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي.
- 4-لا توجد فروق في درجة دافعية الإنجاز بين طلبة الجامعات السودانية الحكومية وطلبة الجامعات السودانية الخاصة.

## أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية العلمية للدراسة فيما يلي:

يتناول البحث دافعية الإنجاز وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي، وكشف العلاقة الارتباطية والتنبؤية بين دافعية الإنجاز من جانب وأساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي من جانب آخر مما يعد إضافة للمكتبة في هذا المجال.

ثانياً: الأهمية التطبيقية للدراسة فيما يلي:

1. يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تصميم برامج ارشادية لتطوير دافعية الانجاز لدى طلاب الجامعات السودانية.

2. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج لتعزيز وتطوير وسائل مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي ومن ثم تنشيط دافعية الإنجاز لدى الطلبة وتطوير القدرات المعرفية لديهم.

#### أدوات البحث:

1. استمارة بيانات أولية.
2. مقياس أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي.
3. مقياس دافعية الإنجاز.

#### التحليل الإحصائي:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS واستخدام المقاييس الإحصائية الاتية (معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين احادي الاتجاه، ومعامل الانحدار الخطي، وبعض مقاييس الإحصاء الوصفي).

#### حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على طلاب بعض الجامعات السودانية للعام الدراسي 2021/20 م. كما اقتصرت الدراسة على متغيري دافعية الانجاز وأساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي.

#### مصطلحات الدراسة:

دافعية الإنجاز: الدافعية للإنجاز: استعداد الفرد لتحمل المسؤولية، والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة، والمثابرة للتغلب على العقبات (معمرية، 2013).

أما اجرائيا فهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب وفقا لأدائه في مقياس الدافعية للإنجاز المستخدم في هذه الدراسة

أساليب مواجهه الضغوط: ويعرفه ريتشارد لازاروس (الجهود التي يقوم بها الفرد لحل المشكلات ومواجهة الضغوط النفسية التي تقابله) (ساندرسون، 2019).

أما اجرائيا فهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب وفقا لأدائه في مقياس أساليب مواجهة الضغوط المرتبط بالتحصيل الدراسي المستخدم في هذه الدراسة.

#### منهجية الدراسة:

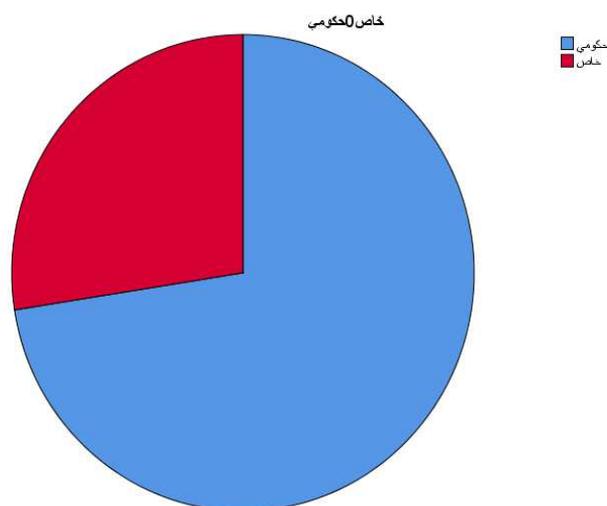
استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي نظرا لملاءمته لمشكلة البحث، وذلك وفق الإجراءات التالية:

أ- عينة البحث: تم اختيار عدد 502 طالب من طلاب بعض الجامعات السودانية بطريقة عشوائية من مختلف الجامعات السودانية الخاصة والحكومية من كل ولايات السودان وتم تطبيق أدوات الدراسة إلكترونياً عبر نماذج قوئل.

جدول رقم (1)

يوضح وصف عينة الدراسة:-

المتغير	العدد	النسبة المئوية %
ملكية الجامعة	364	72.5
أهلية / خاصة	138	27.5
موقع الجامعة	344	68.5
ولايات اخري	158	31.5



شكل توضيحي رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة على الجامعات الخاصة والحكومية

ب- أدوات البحث: تم استخدام المقاييس التالية:-

أولاً: مقياس دافعية الإنجاز: تم استخدام مقياس الدافعية للإنجاز الذي أعده صالح حسين القادري (2000)، حيث يتكون هذا المقياس من عشرين فقرة، وللتأكد من صلاحيته للتطبيق على أفراد عينة الدراسة تم عرضه عدد 11 محكم وتم تعديل البنود بناء على ملحوظاتهم ثم تطبيقه على عينة استطلاعية لقياس الاتساق الداخلي والثبات للمقياس كما موضح في الجداول الاتية:-

جدول رقم (2)

يوضح الاتساق الداخلي (ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس) لمقياس دافعية الانجاز

الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة
0.577	4	0.502	3	0.560	2	0.599	1
0.675	8	0.607	7	0.672	6	0.504	5
0.564	12	0.597	11	0.497	10	0.538	9
0.637	16	0.565	15	0.598	14	0.522	13
0.269	20	0.653	19	0.554	18	0.697	17

جدول رقم (3)

يوضح ثبات مقياس الدافعية للإنجاز

المعادلة	سبيرمان- براون	جتمان	الفاكرونباخ
معامل الثبات	0.797	0.717	0.769

ثانياً مقياس أساليب المواجهة المرتبطة بالتحصيل الدراسي: من تصميم الباحثين بعد الاطلاع على عدد من مقاييس أساليب مواجهه الضغوط (مثل مقياس (سليمان، 2021) - (ساندرسون، 2019) ليصبح مقياس مختص بأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي ويتضمن 5 أبعاد هي (التخطيط، الاسترخاء، التعامل النشط، الدعم الاجتماعي، الانسحاب) وتم عرض المقياس على عدد 11 محكم في تخصصات علم النفس المختلفة لقياس الصدق الظاهري وتم تعديل بنود المقياس بناء على ملاحظاتهم. وتم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من 100 من الطلبة لقياس الثبات والاتساق الداخلي وتم التوصل للنتائج الآتية:

جدول رقم (4)

يوضح الاتساق الداخلي (ارتباط البنود بالأبعاد التي تنتمي إليها) لمقياس أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي

رقم العبارة	1	2	3	4	5	6
الارتباط بالدرجة الفرعية للتخطيط	0.741	0.642	0.696	0.730	0.548	0.677
رقم العبارة	7	8	9	10	11	
الارتباط بالدرجة الفرعية للاسترخاء	0.608	0.689	0.653	0.610	0.653	
رقم العبارة	12	13	14	15	16	17
الارتباط بالدرجة الفرعية للتعامل	0.685	0.675	0.692	0.673	0.677	0.490



النشط					
رقم العبارة					
22	21	20	19	18	
0.577	0.497	0.694	00.612	0.653	الارتباط بالدرجة الفرعية الدعم الاجتماعي
رقم العبارة					
28	27	26	25	24	23
0.573	0.542	0.678	0.635	0.732	0.660
الارتباط بالدرجة الفرعية لبعده الانسحاب					

#### جدول رقم (5)

#### يوضح ثبات مقياس أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي

المعادلة	سبيرمان- براون	جتمان	الفاكرونباخ
معامل الثبات	0.802	0.806	0760

#### الإطار النظري والدراسات السابقة: -

#### المبحث الأول: دافعية الانجاز:

عالم النفس الأمريكي، هنري ألكسندر موراي يعتبر أول من أدخل مفهوم "الدافع إلى الإنجاز إلى علم النفس عام 1938، بشكل دقيق، بوصفه مكونا هاما من مكونات الشخصية وأحد متغيراتها الأساسية، من خلال دراساته لديناميكيات الشخصية، يعرف موراي الحاجة إلى الإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد إلى التغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك (معمرية، 2013، 74) ويرى أن شدة الحاجة إلى الإنجاز، تظهر من خلال سعي الفرد إلى القيام بالأعمال الصعبة. كما يتضح ذلك في تناول الأفكار وتنظيمها، مع إنجاز ذلك بسرعة، وبطريقة استقلالية بقدر الإمكان. كما تتضمن الحاجة إلى الإنجاز، تخطي الفرد لما يقابله من عقبات، ووصوله إلى مستوى مرتفع في أي مجال من مجالات الحياة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الفرد المدفوع بقوة الإنجاز، هو فرد يتفوق على ذاته، وينافس الآخرين ويتخطاهم، ويتفوق عليهم، ويرتفع تقديره لذاته من خلال الممارسات الناجحة، لما لديه من قدرات وإمكانات. (معمرية، 2013، 75)

#### نظريات الدافع للإنجاز:

نجد الكثير من النظريات التي تفسر الدافع للإنجاز وسوف نعرض بعضا من هذه النظريات:

نظرية ماكليان :- Maclelland Theory ويطلق ماكليان على تصوره نموذج الاستثارة الانفعالية ، وهو يعد كل الدوافع بما فيها من حوافز الجوع أمورا متعلمة ، ويتفق مفهوم الدافع للإنجاز لدى ماكليان مع تصور اتكنسون ، حيث يرى إنه استعداد ثابت نسبياً في شخصية الفرد ، يحدد مدى سعيه ومثابرتة في سبيل تحقيق أو بلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإشباع ، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز . ويذكر ماكليان أن الأفراد

المنجزين مستعدون للتعلم بدرجة أسرع، وإلى العمل على نحو أفضل وإلى تبني مستويات مرتفعة من الطموح، والميل إلى إدراك العالم من زوايا مختلفة، ويفسر ذلك بخضوع الفرد للتدريب على الاستقلال وقد سعى ماكليانند إلى الربط بين تأثير الدافعية على مستوى الفرد وتأثيرها على مستوى المجتمع ، بحيث ذهب إلى القول إن الأشخاص ذوي الحاجة المرتفعة للإنجاز لديهم الحافز اللازم للثراء الاقتصادي ، سواء بالنسبة لأنفسهم أم للمجتمع . ( خليفة ع. ، 2013).

**نظرية أتكينسون Atkinson Theory:** حدد كل من ليتوين وسبيلبنجر مبادئ الدافعية الأساسية التي تكونت منها نظرية أتكينسون في الدافعية على النحو الموضح فيما يأتي نصه :

1. يتمتع جميع الأفراد بقدر كبير من الطاقة الكامنة وبعدها من الحاجات أو الدوافع الأساسية التي تعد بمثابة صمامات، أو منافذ توجه تدفق الطاقة الكامنة في هذا الرصيد وتتضمنها.
2. إن الخصائص المعينة للموقف تستثير دوافع مختلفة كي يفتح منافذ مختلفة للطاقة، فأى دافع أو منفذ للطاقة حساس في استجابته لمجموعة مختلفة من الخصائص الموقفية المختلفة أو المثبرات.
3. إذا كانت الدوافع المختلفة موجبة نحو أنواع مختلفة من الإشباع فإن النموذج السلوكي الذي ينتج عن استثارة دافع من الدوافع يتحدد بهذا الدافع المعين.
4. إذا تغيرت طبيعة الخصائص الموقفية أو المثبرات فإن دوافع مختلفة تستثار ويتمخض عنها تنشيط نماذج معينة ومختلفة من السلوك (قشوش ومنصور، 1979، 40).

### المبحث الثاني: أساليب المواجهة المرتبطة بالتحصيل الدراسي:

أساليب مواجهة الضغوط النفسية، هي تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية، أو يحد منها، أو يديرها، أو يتحملها، وتتصف أساليب المواجهة الجيدة بالموصفات التالية:

1. أن تكون شاملة بمعنى أنها تتضمن كل المواقف والاحتمالات المتوقعة.
2. أن ترتبط ارتباطاً واضحاً بالأهداف التربوية والاجتماعية والاقتصادية.
3. أن تكون طويلة المدى، بحيث تتوقع النتائج وتبعات كل نتيجة.
4. أن تتسم بالمرونة والقابلية للتطور، إذا دعت الحاجة.
5. أن تكون عالية الكفاءة من حيث مقارنة ما تحتاجه من إمكانيات عند التنفيذ مع ما تنتجه من مخرجات.

ويتعرض الطلاب خلال مسيرتهم في مرحلة التعليم الجامعي لكثير من مصادر الضغوط منها ما هو مرتبط بالحياة الدراسية الجامعية (من ضمنها الضغوط المرتبطة بعملية التقويم) ومنها ما هو مرتبط بالحياة الأسرية للطالب الجامعي بالإضافة إلى ضغوط مساهمة الزملاء (سليمان، 2021، 5). بالإضافة إلى ضغوط أخرى قد تكون مرتبطة بالجانب الاقتصادي والمادي أو الجوانب المختلفة ذات العلاقة ويمكن أن يلجأ الطلاب لأساليب مواجهته مختلفة منها ما يلي:-

**المساندة الاجتماعية:** الحصول على المعلومات والدعم من الأشخاص الذين يشعرون بالفرد نحوهم بالاهتمام، والاحترام، والتقدير، ويشكلون جزءاً من دائرة علاقاته الاجتماعية ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة وتتخذ المساندة الاجتماعية، أشكالاً متعددة؛ فهناك المساندة التقييمية، والمساعدة المادية، والمساندة المعلوماتية (النصيحة والتوجيه فيما يتعلق



بكيفية مجابهة مشكلة معينة)، والمساندة الوجدانية (الانفعالية: التعبير عن الاهتمام والتعاطف وتقديم الطمأنينة). (نايلور، 2008، 385)

الاسترخاء: تقنية ممتازة تتم الاستفادة منها عند الشعور بالضغط النفسي والقلق والاكتئاب والارق وتتعدد تقنيات الاسترخاء والغرض واحد وهو الوصول للراحة الجسدية والنفسية. (ويلكسون، 2014، 17)

ممارسة الرياضة بانتظام: - تحسن المزاج وتقلل القلق والاكتئاب والضغط من يمارسون التمارين الرياضية بانتظام اقل تأثراً بالتغيرات السالبة للضغط تدعم الجهاز المناعي بالإضافة الي فوائد جسمية اخري

الإنكار: - هو الإنكار اللاشعوري للواقع المسبب للقلق، وهنا يتجنب الفرد المواقف المؤلمة ومصادر القلق بتركه أو تجاهل وجوده فعلا، وقد ينكر الفرد لا شعوريا فكرة، أو حاجة أو حدث أو رغبة ما.

الدعابة والمرح- تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

التخطيط من أجل التعامل مع المشكلة واختيار أفضل الطرق لاحتوائها.

إساءة استخدام الكحول والمواد المؤثرة نفسيا الأخرى:

إظهار المشاعر بلا تحفظ: في بعض المجتمعات قد يكون مثل هذا السلوك مقرا في ظروف معينة مثل الحزن وفي ظروف اخري يمكن ان يكون هذا السلوك مدمرا للعلاقات مع الناس.

تفريغ العواطف: التحدث لشخص اخر والتعبير عن العواطف. (هاريسون، كراون، بورنس، وفيزل، 2021، 247)

طلب المساندة الاجتماعية: وهي تشمل محاولات الفرد في البحث عن مسانده في محنته ويتضمن الدعم الاجتماعي الرعاية والتعاطف والتشجيع والتعبير عن الانفعالات. (عبد الرحيم، 53، 2016).

واستراتيجيات التعامل مفيدة في تخفيف المشكلة وتخفيف رد الفعل الانفعالي، ولكنها ليست دائما مفيدة ويحتاج الفرد الي القدرة على استخدام استراتيجيات التعامل والتحكم في أي استراتيجية يجب استخدامها تحت ظروف معينة (هاريسون، كراون، بورنس، وفيزل، 2021، 247).

العوامل المؤثرة على أساليب مواجهة الضغوط: -

1-العوامل الشخصية وبخاصة النضج الانفعالي والمعرفي والثقة بالنفس تؤثر في طبيعة التعامل مع الضغوط. التي يعيش فيها.

2-عوامل ديموغرافية تؤثر في تعامل الفرد مع الضغط، مثل الجنس، والعمر، والأوضاع الاقتصادية، والاجتماعية، والخبرات السابقة، والجماعات الاجتماعية التي ينتهي إليها.

3-عوامل مرتبطة بالموقف الضاغطة.

## مصادر المواجهة:-

1. مصادر شخصية، تتمثل في مركز الضبط وتقدير الذات وفعالية الذات والاتزان الانفعالي والصلابة النفسية.
2. مصادر بيئية، تتمثل في المساندة الاجتماعية وترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية. (الخفاف، 2019).

## ثالثاً- الدراسات السابقة:-

دراسة أحمد حسن محمد الليثي(2020):- هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتانة العقلية وكل من الدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان، تكونت عينة البحث من (348) طالباً من بعض كليات جامعة حلوان (التربية - الخدمة الاجتماعية - الهندسة - العلوم) تراوحت أعمارهم بين (20-21) عام بمتوسط عمري قدره (20.3) عام، وقد انقسموا إلى (164) من الذكور، (184) من الإناث وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتانة العقلية بأبعادها (التحكم، التحدي، الالتزام، الثقة) والدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط (مهارات حل المشكلات - البحث عن المعلومات - التخطيط) لعينة البحث من طلاب جامعة حلوان، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى للنوع (ذكور-إناث)، كما وجدت فروق دالة إحصائياً في المتانة العقلية بأبعادها المختلفة وأساليب مواجهة الضغوط لصالح طلاب الكليات العلمية مقارنة بطلاب الكليات الأدبية، مما يوضح أهمية دراسة المتانة العقلية لطلاب الجامعة وإعداد برامج إرشادية لتنميتها حتى ينعكس ذلك على الدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لديهم، والإنجاز الأكاديمي بصفة عامة (الليثي، 2020).

دراسة بومعالي طليحة (2019): الاحتراق النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة والدافعية للإنجاز لدى الممرضين تم إجراء الدراسة على 221 ممرض و ممرضة وتوصلت الدراسة الي النتائج التالية ( يوجد ارتفاع في مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين، يوجد اختلاف في استخدام استراتيجيات المواجهة حيث اخذ التخطيط المرتبة الاولى والبحث عن الدعم الاجتماعي المرتبة الثانية تحمل المسؤولية المرتبة الثالثة والهروب المرتبة الرابعة و التعامل المباشر مع المشكلة المرتبة الخامسة، مستوى الدافعية للإنجاز متوسط، وجود علاقة دالة بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة، وجود علاقة دالة بين الدافعية للإنجاز ومستويات الاحتراق النفسي، لا توجد فروق في مستوى الدافعية ترجع للنوع (بومعالي و صليحة، 2019).

دراسة الزهراني (2018):- هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة وكلاً من دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي، تم تطبيق الدراسة علي عشوائية طبقية قوامها (150) طالباً من طلاب جامعة وقد توصلت الدراسة إلى نتائج الآتية: وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية المدركة لدى العينة بمتوسط (2.51)، أما مستوى دافعية الإنجاز، فحصل على متوسط (3.38) فيما حصل التوافق الأكاديمي على متوسط (3.85)، وكلاهما بتقدير (مرتفع)، كما أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودافعية الإنجاز بأبعادها المختلفة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة والتوافق الأكاديمي بمجالاته



المختلفة. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود إسهام دال إحصائياً لكل من الضغوط النفسية المدركة ودافعية الإنجاز في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة. (الزهراني، 2018)

دراسة Wambua, Joash Mutua; Wambua, Catherine Wambui; Kigwilu, Peter Changilwa (2017):- التنبؤ بالدافعية للتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب المرشحين للقبول بالمستوي الأول في بعض الجامعات الكينية تم إجراء الدراسة على 167 طالب من طلاب 5 جامعات عامتين و3 خاصة وتوصلت الدراسة الي: الدافعية للإنجاز أعلى عند الإناث من الذكور، لا توجد فروق تبعاً للجامعة حكومية/خاصة، الإناث أعلى في التمتع بالصحة البدنية، طلاب الجامعات الخاصة أعلى في الصحة البدنية (Wambua, Wambua, و Kigwilu، 2017)

دراسة مخلوفي سعيد (2015):- علاقة ضغوط العمل بالدافعية للإنجاز واستراتيجيات مواجهتها لدى مديري التعليم المتوسط بمدينة باتنة بالجزائر حيث تكونت عينة الدراسة من جميع مديري مدارس التعليم المتوسط بمدينة باتنة خلال العام الدراسي 2014، والبالغ عددهم (26) مديراً ومديرة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضغوط العمل والدافعية للإنجاز بلغت (0.52)، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى مديري التعليم المتوسط، في استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغيري الجنس، والخبرة الإدارية، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى مديري التعليم المتوسط في الدافعية للإنجاز، تعزى لمتغيري الجنس، والخبرة الإدارية. (سعيد، 2016).

دراسة نوال (2013):- الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة تم تطبيق الدراسة على 100 طالب بجامعة الجزائر قسم علم النفس وتوصلت للنتائج الاتية (يوجد ارتباط عكسي بين الضغوط والدافعية للإنجاز، توجد علاقة عكسية بين الدافعية للإنجاز والضغوط الاقتصادية، توجد علاقة عكسية بين الدافعية للإنجاز والضغوط الدراسية، توجد علاقة عكسية بين الدافعية للإنجاز والضغوط الاجتماعية، توجد علاقة عكسية بين الدافعية للإنجاز والضغوط الانفعالية توجد علاقة عكسية بين الدافعية للإنجاز والضغوط الصحية، توجد علاقة عكسية بين الدافعية للإنجاز والضغوط الشخصية (نوال، 2013).

دراسة K. Khazaei, 1M. Esmailpoor and 2N. Eslami (2012):- هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الكمالية و الدافعية للإنجاز وسط مديري مراكز التعليم قبل المدرسي في منطقة مازهان تم اختيار 199 من مديرات مراكز التعليم قبل المدرسي كعينة لإجراء الدراسة وتوصلت الدراسة الي النتائج توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكمالية الذاتية و الدافعية للإنجاز، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكمالية الاجتماعية و الدافعية للإنجاز، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكمالية الموجهة نحو الآخرين والدافعية للإنجاز، الكمالية الذاتية فقط من بين الثلاث ابعاد لها القدرة علي التنبؤ بالدافعية للإنجاز، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهه الضغوط والدافعية للإنجاز، أساليب مواجهه الضغوط غير محددة للدافعية للإنجاز (Khazaei, Esmailpoor, و Eslami، 2012)

دراسة غادة احمد يوسف (2010):- تهدف الدراسة إلى بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبين ألعاب القوى والتعرف على الفروق بين لاعبي العاب القوى ولاعبات العاب القوى كلا على حده في ضوء نوع المسابقة (الجري-الرمي-الوثب-المركب) وضوء الجنس (لاعبين-لاعبات) في الضغوط

النفسية ودافعية الإنجاز. وقد أشارت أهم النتائج إلى بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبي ألعاب القوى والذي يكون من خمسة محاور، 40 عبارة، ووجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الأربعة لاعبي ولاعبات (الجرى-الرمي-الوثب-المركب) في محاور الضغوط النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين، ووجود فروق غير دالة إحصائية بين مجموعات البحث الأربعة لاعبي ولاعبات (الجرى-الرمي-الوثب-المركب) في محاور دافعية الإنجاز النجاح والضغوط النفسية وبين دافع تجنب الفشل والضغوط النفسية لدى لاعبي ولاعبات ألعاب القوى. (أحمد، 2010).

دراسة عبدالله محمد الضريبي (2011):-- الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز تم تطبيق الدراسة على 773 معلم سوري ويمني وتوصلت الدراسة الى عدم وجود اثر دال علي متغيرات البحث في دافعية الإنجاز، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأساليب الإيجابية في مواجه الضغوط، ووجود علاقة ارتباط طردية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية، ووجود علاقة ارتباط طردية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى أفراد عينة البحث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث مرتفعي ومنخفضي الضغوط وفق دافعية الإنجاز لصالح مرتفعي الضغوط (الضريبي، 2011)

دراسة نوال سيد (2009): الضغط النفسي و تأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا وتم التوصل الي النتائج التالية ( التلاميذ الذين يخافون من الرسوب تكون دافعتهم للإنجاز أحسن من التلاميذ الذين لا يخافون من الرسوب، لا توجد علاقة بين قلق الاختبار و الدافعية للإنجاز ،التلاميذ الذين لديهم ضغوطات أسرية تكون دافعتهم للإنجاز، لا توجد فروق بين الجنسين في الضغط النفسي، توجد فروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز ،توجد فروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز ، التلاميذ الذين لديهم ضغط نفسي تكون دافعتهم للإنجاز أحسن من التلاميذ الذين ليس لديهم ضغط نفسي. أحسن من التلاميذ الذين ليس لديهم ضغوطات أسرية (سيد وبلعري، 2009)

دراسة الطيطي، محمد عبد الإله عناز، أبو سمرة، محمود أحمد (2008): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة واقع المناخ الجامعي في جامعات الضفة الغربية في فلسطين، وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبتها، تم بتطبيقها على عينة طبقية عشوائية مكونة من (642) طالب وطالبة، من طلبة مستوى السنة الثالثة في جامعات الضفة الغربية في فلسطين (جامعة بيرزيت، جامعة القدس، جامعة بيت لحم، جامعة الخليل) وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2003-2004م). وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة المناخ الجامعي في جامعات الضفة الغربية في فلسطين، ودرجة دافعية الإنجاز لدى طلبتها كانت "متوسطة"، وأن هناك فروقاً دالة إحصائية عند مستوى (ألفا = 0,05) بين متوسطات درجات المناخ الجامعي و كذلك درجات دافعية الإنجاز، تعزى لمتغير الجامعة، في حين كانت الفروق بين المتوسطات غير دالة إحصائياً حسب متغيري الجنس والكلية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات المناخ الجامعي و درجات دافعية الإنجاز (أبو سمرة و الطيطي، 2008)



### التعليق على الدراسات السابقة:-

وتتميز الدراسة الحالية بتناول الدافعية للإنجاز وأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية. كما تميزت الدراسة الحالية دراسة التباين بين أبعاد أساليب مواجهة الضغوط المختلفة نحو دافعية الإنجاز كما تميزت بدراسة القدرة التنبؤية لأساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي نحو دافعية الإنجاز.

### مناقشة النتائج:-

نتيجة الفرض الأول: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين دافعية الإنجاز وأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية.

ولاختبار صحة الفرض تم تطبيق معادلة معامل الارتباط بيرسون حسب ما موضح في الجدول رقم (6)

### جدول رقم (6)

يوضح معامل الارتباط بين دافعية الإنجاز وأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة.

أساليب مواجهه الضغوط	دافعية الإنجاز	معامل ارتباط بيرسون	أساليب مواجهه الضغوط
0.556**	1	معامل ارتباط بيرسون	أساليب مواجهه الضغوط
0.000		مستوي الدلالة	
502	502	العدد	
1	0.556**	معامل ارتباط بيرسون	دافعية الإنجاز
	0.000	مستوي الدلالة	
502	502	العدد	
		**معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01	

بالنظر للنتيجة جدول رقم (6) يتضح رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل إذ توجد علاقة ارتباطية موجبة بين دافعية الإنجاز وأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة السودانية ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة أحمد الليثي (2020) ودراسة مخلوفي سعيد (2015) ، ودراسة Khazaei, M. Esmailpoor and 2N. K Eslami (2012). كما أوضحت دراسة نوال سيد (2009) على وجود ارتباط عكسي بين الضغوط النفسية و دافعية الإنجاز مما يشير الى علاقة طردية بين أساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز؛ ويرجع ذلك الى أن أبعاد أساليب المواجهة المختلفة من تخطيط واسترخاء ودعم اجتماعي تزيد من كفاءة الطلبة وبالتالي زيادة دافعيتهم مما يشكل علاقة ارتباطية بين متغيري الدراسة. ويترتب على ذلك أهمية تطوير أساليب المواجهة لتنشيط دافعية الإنجاز كمسبب أساسي لإحراز النجاح.

نتيجة الفرض الثاني: لا توجد فروق في دافعية الإنجاز تعزي لمستويات أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية.

ولاختبار صحة الفرض تم تطبيق معادلة تحليل التباين احادي الاتجاه (ANOVA) كما هو موضح في الجدول رقم (7):

جدول رقم (7)

يوضح الفروق في دافعية الإنجاز تعزي لمستويات أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية.

مستوي الدلالة	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
		2197.713	2	4395.426	بين المجموعات
0.000	23.174	94.835	499	47322.590	داخل المجموعات
			501	51718.016	المجموعات

جدول رقم (8)

يوضح وصف لأبعاد أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية.

أساليب مواجهه الضغوط	المدى بين أعلي درجة	أدني درجة	أعلي درجة	المجموع	المتوسط	الانحراف المعياري
التخطيط	24.00	6.00	30.00	8641.00	17.2131	5.31450
الاسترخاء	20.00	5.00	25.00	7231.00	14.4044	4.17074
التعامل النشط	24.00	6.00	30.00	7454.00	14.8486	4.57287
الدعم الاجتماعي	20.00	5.00	25.00	7529.00	14.9980	4.20602
الانسحاب	23.00	7.00	30.00	8935.00	17.7988	5.08308
مجموع المواجهة	87.00	46.00	133.00	39790.00	79.2629	15.34027

بالنظر للنتيجة جدول رقم (7) يتضح عدم صحة الفرض الصفري وقبول الفرض البديل إذ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز تعزي لمستويات أساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات السودانية؛ وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من الضريبي (2001) ودراسة نوال السيد (2009). مما يؤكد أن أساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي ترفع من دافعية الإنجاز. وبالنظر للجدول رقم (8) نجد أن بُعد الاسترخاء قد سجل درجة أقل من المتوسط في استجابات الطلبة وكذلك بُعد التخطيط ويتوقع بزيادة رفع مستوى الأداء في هذين البعدين زيادة دافعية الإنجاز لدى الطلبة. وذلك يتطلب المزيد من التدريب في هذين البعدين.

نتيجة الفرض الثالث: يمكن التنبؤ بأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي من خلال دافعية الإنجاز

ولاختبار صحة الفرض تم تطبيق معامل الانحدار كما موضح في الجدول رقم (9)

#### جدول رقم (9)

يوضح معامل الانحدار الخطى بين دافعية الإنجاز وأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي

النموذج	المعامل غير القياسي	المعامل القياسي	ت	مستوي الدلالة
	B	Beta		
الثابت	30.139		20.411	.000
1 اساليب مواجهه	11.530	.554	15.036	.000

a. المتغير المستقل: دافعية الإنجاز

بالنظر للنتيجة جدول رقم (9) يتضح صحة الفرض من إمكانية التنبؤ بأساليب مواجهه الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي من خلال دافعية الإنجاز. مما يشير الى اسهام أساليب المواجهة المرتبطة بالتحصيل الدراسي في التنبؤ بدافعية الإنجاز لدى الطلبة. وتتفق هذه الدراسة مع ما أشار اليه شارلوت دانيلسون (2011) من أن الدعم الاجتماعي والثقافة الأسرية والتخطيط تساهم بطريقة مباشرة في دافعية الإنجاز لدى الطلبة. وعلى الرغم من أن متوسط درجة الاسترخاء كبعد من أبعاد أساليب المواجهة المرتبطة بالتحصيل الدراسي جاء أقل من المتوسط المتوقع (جدول رقم 8) ومع ذلك فإن النتيجة تشير الى اسهامه في التنبؤ بدافعية الإنجاز ويحتاج الطلبة الى مزيد من التدريب على هذا البعد المهم لمزيد من رفع مستوى درجة الدافعية لديهم. وتشير دراسة جعفر صباح (2016م) الى أن أسلوب الدعم والحث على الإنجاز والتقبل داخل الأسرة يساعد الطلبة في رفع مستوى دافعية الإنجاز؛ وهي نتيجة متوقعة بما يتحده المناخ الاجتماعي الإيجابي من دعم لمقدرة الطالب في مواجهة الضغوط وهو ما يتفق مع نتيجة فرض هذه الدراسة.

نتيجة الفرض الرابع: لا توجد فروق في درجة دافعية الإنجاز بين طلبة الجامعات السودانية الحكومية وطلبة الجامعات السودانية الخاصة

ولاختبار صحة الفرض تم تطبيق اختبار (T) كما موضح في الجدول رقم (10)

جدول رقم (10)

يوضح الفروق في دافعية الإنجاز تبعاً للملكية (حكومية/خاصة) الجامعة

الدلالة الاحصائية	مستوي الدلالة	ت	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد الطلاب	ملكية الجامعة
دال إحصائياً	0.001	-3.340-	10.04676	50.7143	364	حكومي
			10.09057	54.0725	138	خاص

وبالنظر للجدول (رقم 10) يتضح عدم صحة الفرض الصفري وقبول الفرض البديل إذ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة دافعية الإنجاز بين طلبة الجامعات السودانية الحكومية وطلبة الجامعات السودانية الخاصة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة غريب أيمن عواد (2010) حيث أشارت الدراسة من أن المناخ المفتوح المتوفر في يساعد على زيادة درجة دافعية الإنجاز لدى طلبة الجامعة. وقد توصلت لنفس النتيجة دراسة أبو سمرة محمود أحمد و الطيطي محمد عبد الاله (2008) من أن المناخ المفتوح الأكثر ثراء يساعد في زيادة درجة دافعية الإنجاز؛ وهو متوقع في الجامعات السودانية الخاصة في ظل التطور الذي تشهده الجامعات الخاصة في البيئة الجامعة المؤثرة على التعليم ومتغيراته. كما أن ضغط الرسوم المالية المدفوعة من قبل طلبة الجامعات الخاصة قد يكون سببا في زيادة دافعية الإنجاز لديهم. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة Joash Peter Changilwa Kigwilu2, Catherine Wambui Wambua1Mutua Wambua (2017) من أن الطلبة من أصل كيني الذين يدرسون في الجامعات الخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية قد سجلوا فروقا ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز مقارنة مع نفس جنسية الطلاب الذين يدرسون في الجامعات الأمريكية العامة كما أظهرت نتائج نفس الدراسة تفوق الذكور على الاناث في دافعية الإنجاز من خلال مقارنتهم بين الجامعات الخاصة والعامة.

#### التوصيات:

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها توصي الدراسة بالتالي:

1. تدريب الطلبة على أساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي خاصة في بُعدي التخطيط والاسترخاء لرفع مستوى الدافعية للإنجاز.
2. تطوير المناخ التعليمي المؤثر على متغيرات التعليم في الجامعات الخاصة والعامة مع ضرورة دعم الدولة للجامعات العامة، خاصة وقد اتضح من خلال هذه الدراسات ودراسات أخرى أن المناخ التعليمي يؤثر إيجاباً في أساليب المواجهة المرتبطة بالتحصيل الدراسي مما ينعكس إيجاباً في دافعية الإنجاز.
3. إرشاد الطلبة الى طبيعة العلاقة الارتباطية والتنبؤية بين أساليب المواجهة المرتبطة بالتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز مما يزيد من اهتمامهم بأساليب مواجهة الضغوط والتدريب عليها لزيادة كفاءتهم في دافعية الإنجاز ومن ثم التحصيل الأكاديمي.



#### دراسات مقترحة:

- 1- اجراء مزيد من الدراسات في مجال دافعية الإنجاز ومدى ارتباطها بالصلاة النفسية وقلق المستقبل والهزيمة النفسية والطبيعة الدينامية بين هذه المتغيرات.
- 2- اجراء مزيد من الدراسات في مجال أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بمتغيرات الصحة النفسية كالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعات.
- 3- اجراء دراسات متعمقة في المناخ الجامعي والعوامل المؤثرة عليه في إطار متغيرات النوع وطبيعة الجامعات (خاصة وعامة) ونوع التخصص.
- 4- اجراء دراسات لدافعية الإنجاز في إطار علم النفس الصناعي والتنظيمي من خلال متغيرات النوع والتخصص ومستوى التحصيل لخريجي الجامعات الملتحقين بالتدريب الميداني.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- أحمد نايل الغرير، و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (2008). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- ابراهيم قشوش، و طلعت منصور. (1979). *دافعية الانجاز وقياسها*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد صالح الزهراني. (1 6, 2018). *الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية المركز القومي للبحوث غزة، الصفحات 99 - 129. تم الاسترداد من*  
<https://search.mandumah.com/Record/939910>
- أحمد حسن الليثي. (1 6, 2020). *المتانة العقلية وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان. مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، الصفحات 139 - 185. تم الاسترداد من*  
<https://search.mandumah.com/Record/1083650>
- أحمد محمد عبد الخالق. (2000). *الدراسة التطورية للقلق، (المجلد الثانية)*. القاهرة، مصر: لمعرفة الجامعية.
- أحمد محمد عبد الخالق. (2016). *الضغوط والأمراض مقدمة في علم نفس الصحة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- آن كريغ، شيفي جوينسون، جون نيل، و جيرارد ديفسون. (2015). *كربنغ آن، جوبسون شيفي، نيل جون، ديفسون جيرارد (2015) ترجمة: الحويلة امتثال هادي، عياد فاطمة سلامة، شويخ هناء، الرشيد ملك جاسم، الحمدان نادية عبد الله علم النفس المرضى استنادا على الدليل التشخيصي الخامس. (امتثال هادي الحويلة، فاطمة سلامة عياد، ملك جاسم الرشيد، و نادية عبد الله الحمدان، المترجمون) القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.*
- أنعام هادي حسن. (2013). *النكاه الإنفعالي وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- أنور محمد الشرفاوي. (2001). *الدافعية و الانجاز الأكاديمي و المهني وتقويمه*. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- إيمان عباس الخفاف. (2019). *الضغوط النفسية*. عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- بشير معمري. (2013). *سيكولوجية الدافع إلى الإنجاز*. تونس: شبكة العلوم النفسية العربية.
- بن سعدون فتيحة، أسماء عثمانى. (1 4, 2016). *قلق الامتحانات واستراتيجيات المواجهة عند طلبة البكالوريا. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، الصفحات 39-58.*



- بول هاريسون، فليب كراون، توم بورنس، و مينا فيزل . (2021). كتاب اكسفورد المختصر في الطب النفسي. (وليد سرحان، المترجمون) عمان: دار الفكر.
- بومعالي شهبناز، و بلاش صليحة. (2019). الاحتراق النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة والدافعية للإنجاز لدى الممرضين. الجزائر: جامعة الجزائر.
- حامد عبد السلام زهران. (2000). الارشاد النفسي المصغر للتعامل المشكلات المدرسية. القاهرة: عالم الكتب.
- حسين القادري . (2000). خصائص المعلم الفعال كما يدركها طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بدافعية الإنجاز. عمان الأردن: جامعة اليرموك رسالة ماجستير. تم الاسترداد من <http://search.mandumah.com/Record/725318>
- حمدي علي الفرماوي. (2004). دافعية الإنسان بين النظريات المبكرة والاتجاهات الحديثة . القاهرة: دار الفكر العربي .
- خالد محمد الرباعي. (2015). عادات العقل ودافعية الإنجاز. عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- خير أحمد حسين، منصور محمد السيد، و سحر فرغلي عطيفي. (4, 2019). أثر فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الامتحانات لدى طلاب الصف الثالث الثانوي. جامعة أسيوط - كلية التربية، الصفحات 269 - 289.
- ساره لطف سلامة مسعد عشعش. (1, 1, 2017). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدي عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة بورسعيد، الصفحات 739-764.
- سليمان طعمة الريحاني. (1, 7, 1982). أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق الامتحان. المجلة العربية للبحوث التربوية، الصفحات 51-68. تم الاسترداد من <http://search.mandumah.com/MyResearch/Home?url=%2FRecord%2F102>
- 42
- شارلوت دانيلسون. (2009). تحسين إنجاز الطلاب إطار عمل من أجل تطوير المدارس. (أماني الدجاني، المترجمون) الرياض: العبيكان.
- شيلي تايلور، درويش وسام بريك، و شاكر فوزي داود. (2008). علم النفس الصحي. عمان: دار الحامد.
- صالح الداھري . (2005). مبادئ الصحة النفسية. عمان ، الأردن: دار وائل.
- عبد العزيز ، مفتاح محمد. (2010). مقدمة في علم نفس الصحة. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- عبدالقادر ادم كانوري. (2014). دليل استراتيجيات خفض قلق الاختبار. الرياض : المركز الوطني للقياس .
- عبداللطيف محمد خليفة. (2000). الدافعية للإنجاز. القاهرة: دار غريب للنشر.

عبدالله محمد صالح الضريبي. (2011). *الضغوط النفسية واساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الانجاز- دراسة ميدانية مقارنة بين مدرسي التعليم الثانوي في محافظتي دمشق وصنعاء*. دمشق: جامعة دمشق رسالة دكتوراه.

علاء الدين السعيد النجار، حسني زكريا النجار، و ربيع شعبان عبد الباقي. (9، 2021). دافع الانجاز وعلاقاته بعزو العجز المتعلم لدى الأطفال اوي صعوبات التعلم. *مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ*، صفحة 256-235.

عليوي نوال. (1، 4، 2013). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة*. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، الصفحات 303 - 325.

عمرو علي عمر خليفة. (2013). *الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة بليبيا*. doi:10.12816/0019460

عمرو علي خليفة. (3، 6، 2013). *الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية*. عالم التربية، الصفحات 15-79.

غادة يوسف أحمد. (2010). *الضغوط النفسية و دافعية الانجاز لدى لاعبات ألعاب القوى في ضوء الجنس و نوع المسابقة*. المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة (الصفحات 247 - 281). حلوان: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.

غريغ ويلكسون. (2014). *الضغط النفسي سلسلة طبيب العائلة*. (زينب منعم، المحرر) جدة: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.

فيكي هيلجسون. (2020). *علم نفس الجنندر سيكولوجية الانوثة والذكورة*. (ياسمين حداد، المترجمون) عمان: دار الفكر.

كاثرين ترجمة عيسى، مراد علي شواش ساندرسون. (2019). *علم نفس الصحة فهم العلاقة بين العقل والجسد*. عمان: دار الفكر.

كارين ترجمة شويخ ، هناء رودهام. (2012). *علم النفس الصحي*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية. كلثوم سيدهم، و صليحة بلاش. (2019). *مصادر الضغط المهني وعلاقتها بالدافعية للانجاز والولاء التنظيمي لدى أساتذة التعليم العالي*. الجزائر: جامعة الجزائر رسالة الدكتوراه. تم الاسترداد من <http://www.ddeposit.univ-alger2.dz:8080/xmlui/handle/20.500.12387/1265>

محمد حوال العتيبي. (2018). *قلق الاختبار والتحصيل الدراسي في علاقتهما ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية بعفيف بجامعة شقراء*. *المجلة التربوية كلية التربية جامعة سوهاج*، العدد 53 (53).

محمود أحمد أبو سمرة، و محمد عبد الإله الطيطي. (30، 7، 2008). *المناخ الجامعي في جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبتها*. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*، الصفحات 115-153.



- مخلوفي سعيد. (1 نيسان، 2016). علاقة ضغوط العمل بالدافعية للإنجاز واستراتيجيات مواجهتها لدى مديري التعليم المتوسط بمدينة باتنة بالجزائر. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، الصفحات 199-236.
- مصطفى حسين باهي، و أمينة إبراهيم شلي. (1999). *الدافعية نظريات وتطبيقات*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- نوال سيد، و الطيب بلعربي. (2009). *الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا*. الجزائر: جامعة الجزائر رسالة ماجستير.
- نوره إبراهيم السلیمان. (2011). أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغيرا متفوقات بالمرحلة الجامعية. *المؤتمر العلمي الثاني لقسم الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة بنها* (الصفحات 1-39). بنها: جامعة بنها.
- هبة الله محمد الحسن سالم. (1، 7، 2016). قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والضغط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربوية*، الصفحات 227-256.
- هناء شويخ. (2007). *أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية*. القاهرة: دار ايتراك للنشر والتوزيع.
- ولاء رجب عبدالرحيم. (2016). *الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها*. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع

#### ثانيا: المراجع العربية باللغة الانجليزية:

- Ahmed Nayel Al Ghurair, and Ahmed Abdel Latif Abu Asaad. (2008). *Dealing with psychological stress*. Amman: Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution.
- Ibrahim Qashoush, and Talaat Mansour. (1979). *Achievement motivation and its measurement*. Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Ahmed Saleh Al-Zahrani. (1 6, 2018). Perceived psychological stress and its relationship to achievement motivation and academic compatibility among a sample of university students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, National Research Center Gaza, pp. 99 - 129. Retrieved from <https://search.mandumah.com/Record/939910>
- Ahmed Hassan Al-Laithi. (1 6, 2020). Mental toughness and its relationship to academic motivation and methods of coping with stress for a sample of Helwan University students. *Journal of Scientific Research in Education Ain Shams University - Girls' College of Arts, Sciences and Education*, pages 139 - 185. Retrieved from <https://search.mandumah.com/Record/1083650>
- Ahmed Mohamed Abdel Khaleq. (2000). *The Evolutionary Study of Anxiety*, (Volume Two). Cairo, Egypt: for undergraduate knowledge.

- Ahmed Mohamed Abdel Khaleq. (2016). Stress and disease Introduction to health psychology. Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Ann Kring, Chevy Johnson, John Noble, and Gerrad Davison. (2015). - Kring Ann, Jobson, Sheffy, Neil John, Daveson Gerrard (2015) Translator: Al-Huwaila Etithal Hadi, Ayad Fatima Salama, Shuwaikh Hana, Al-Rasheed Malik Jassim, Al-Hamdan Nadia Abdullah, Psychology of patients based on the fifth diagnostic manual. (Imtidal of Hadi Al-Huwailah, Fatima Salama Abbad, King Jassim Al-Rasheed, and Nadia Abdullah Al-Hamdan, translators) Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Anaam Hadi Hassan. (2013). Emotional intelligence and its relationship to methods of dealing with psychological stress. Amman: Dar Safaa for Publishing and Distribution.
- Anwar Muhammad Al-Sharqawi. (2001). Motivation and academic and professional achievement and evaluation. Cairo: Anglo-Egyptian.
- Iman Abbas Al-Khaffaf. (2019). Psychological stress. Amman: Dar Ghadaa for Publishing and Distribution.
- Bashir Maamari. (2013). The psychology of achievement motivation. Tunisia: Arab Psychological Science Network.
- Bin Saadoun Fatiha, Asma Osmani. (14, 2016). Exam anxiety and coping strategies for baccalaureate students. Generation Journal of Humanities and Social Sciences, pp. 39-58.
- Paul Harrison, Flip Crown, Tom Burns, and Mina Weisel. (2021). The Oxford Handbook of Psychiatry. (Walid Sarhan, translators) Amman: Dar Al-Fikr.
- Boumaali Shahinaz, and Balash Saliha. (2019). Psychological burnout and its relationship to nurses' coping strategies and achievement motivation. Algeria: University of Algiers.
- Hamed Abdel Salam Zahran. (2000). Mini psychological counseling to deal with school problems. Cairo: The world of books.
- Hussain Qadri. (2000). Characteristics of an effective teacher as perceived by secondary school students and their relationship to achievement motivation. Amman, Jordan: Yarmouk University, Master's thesis. Retrieved from <http://search.mandumah.com/Record/725318>
- Hamdi Ali Al-Farmawy. (2004). Human motivation between early theories and modern trends. Cairo: Arab Thought House.
- Khaled Mohammed Al-Rabighi. (2015). Habits of mind and achievement motivation. Amman: Debono Center for Teaching Thinking.
- Khairy Ahmed Hussein, Mansour Mohamed El-Sayed, and Sahar Farghali Ateifi. (4, 2019). The effect of cognitive-behavioral therapy techniques in reducing exam anxiety among third year secondary students. Assiut University - Faculty of Education, pp. 269-289.
- Sarah Lutf Salameh Massad Ashish. (1, 2017). Methods of coping with psychological stress and its relationship to optimism among a sample of university students. Journal of the College of Education - Port Said University, pp. 739-764.



- Suleiman Tohme Rihani. (1 7, 1982). The effect of muscle relaxation on achievement and reducing exam anxiety. The Arab Journal of Educational Research, pp. 68-51. Retrieved from <http://search.mandumah.com/MyResearch/Home?rurl=%2FRecord%2F10242>
- Charlotte Danielson. (2009). Improving Student Achievement A framework for school development. (Amani Al-Dajani, translators) Riyadh: Al-Obaikan.
- Shelley Taylor, Darwish, Wissam Brik, and Shaker Fawzy Daoud. (2008). Health psychology. Amman: Dar Al-Hamid.
- Saleh Al-Dahry. (2005). Principles of mental health. Amman, Jordan: Wael's House.
- Abdel Aziz, Muftah Muhammad. (2010). Introduction to health psychology. Amman: Dar Wael for publishing and distribution.
- Abdelkader Adam Kanuri. (2014). Guide to Strategies for Reducing Test Anxiety. Riyadh: The National Center for Measurement.
- Abdul Latif Muhammed Khalifa. (2000). Motivation for achievement. Cairo: Gharib Publishing House.
- Abdullah Mohammed Salih tax. (2011). Psychological stress, methods of coping with it and its relationship to job satisfaction and achievement motivation - a comparative field study between secondary education teachers in the governorates of Damascus and Sana'a. Damascus: Damascus University, Ph.D. thesis.
- Aladdin Al-Saeed Al-Najjar, Hosni Zakaria Al-Najjar, and Rabee Shaaban Abdel-Baqi. (9, 2021). Achievement motive and its relationship to attributing learned helplessness in children or learning difficulties. Journal of the Faculty of Education, Kafir El-Sheikh University, p. 256 235.
- Alawi Nawal. (1 4, 2013). Psychological stress and its relationship to achievement motivation among university students. The Arab Foundation for Scientific Consultation and Human Resources Development, pp. 303 - 325.
- Amr Ali Omar Khalifa. (2013). Motivation for achievement and its relationship with university life among university students in Libya. doi:10.12816/0019460
- Amr Ali Khalifa. (3 6, 2013). Motivation for achievement and its relationship with university life. The World of Education, pp. 15-79.
- Ghada Youssef Ahmed. (2010). Psychological stress and achievement motivation for female athletics players in light of gender and competition type. The Thirteenth International Scientific Conference - Physical Education and Sports - Challenges of the Third Millennium (Pages 247 - 281). Helwan: Helwan University - Faculty of Physical Education for Boys in El Haram.
- Greg Wilson. (2014). Psychological stress family doctor series. (Zainab Monem, editor) Jeddah: King Abdulaziz City for Science and Technology.

- Vicki Helgson. (2020). The psychology of gender, the psychology of femininity and masculinity. (Yasmine Haddad, translators) Amman: Dar Al-Fikr.
- Catherine, translated by Issa, Murad Ali Shawash Sanderson. (2019). Health Psychology Understanding the relationship between mind and body. Amman: Dar Al-Fikr.
- Karen, translated by Shuwaikh, Hana Rodham. (2012). Health psychology. Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Muhammad Hawal Al-Otaibi. (2018). Test anxiety and academic achievement in their relationship to some demographic variables among a sample of students of the College of Education in Afif, Shaqra University. . Educational Journal, Faculty of Education, Sohag University, No. 53.(53)
- Mahmoud Ahmed Abu Samra, and Mohamed Abdel Ilah Al-Titi. (30 7, 2008). The university climate in the universities of the West Bank in Palestine and its relationship to the achievement motivation among its students. Al-Quds Open University Journal for Research and Studies, pages 115-153.
- Mustafa Hussein Bahi, and Amina Ibrahim Shalaby. (1999). Motivational Theories and Applications. Cairo: Book Center for Publishing.
- Nawal Sayed, and Tayeb Belarbi. (2009). Psychological stress and its effect on achievement motivation among students who are preparing for the baccalaureate exam. Algeria: University of Algiers, Master's thesis.
- Nora Ibrahim Suleiman. (2011). Methods of coping with stress among a sample of outstanding female students and others at the undergraduate level. The Second Scientific Conference of the Department of Mental Health, Faculty of Education, Benha University (Pages 1-39). Benha: Benha University.
- Hana Shweikh. (2007). Methods of relieving psychological stress resulting from carcinoid tumors with applications to cases of carcinoid bladder tumors. Cairo: Itrac Publishing and Distribution House.
- Loyalty Rajab Abdel Rahim. (2016). Psychological pressures of high achievers and how to confront them. Cairo: Dar Al Uloom for Publishing and Distribution

#### ثالثا: المراجع الانجليزية:

- A., Stark, L., Tyc, V. Spirito".(1994 ,23 3).Stressors and coping strategies described during hospitalization by chronically ill children .*Journal of Clinical Child Psychology*-314 ، الصفحات ، .322doi:10.1207/s15374424jccp2303\_9
- American Psychiatric Association .(2013) .*Diagnostic and statistical manual of mental disorders* .Washington: apa.
- F & ,Katmer, A. N. Türk .(2019 ,12 31) .A Study on the Effectiveness of Coping with Test Anxiety Program Based on Cognitive-Behavioral Approach. ، 8 .(4)*International Journal of Evaluation and Research in Education* .675-666 ، الصفحات ، doi:10.11591/ijere.v8i4.20316



- 
- Jane Ogden .(2007) .*Health Psychology a textbook (Fourth Edition)* .  
London :Open University Press.
- Joash Mutua Wambua ،Catherine Wambui Wambua و Peter  
Changilwa Kigwilu .(2017 ,1) .Predicting Academic  
Achievement Motivation: Possible Selves of Undergraduate  
Students in Selected Universities in Kenya .*American Journal  
of Educational Research*.49-43 الصفحات ،
- K Khazaei ،M Esmailpoor و M Eslami .(2012 ,11 11) .The  
Determination of Achievement Motivation on the Basis of  
Perfectionism Dimensions and Coping Styles of Principals of  
Pre-Schools Centers of Mazandaran Province .*Middle-East  
Journal of Scientific Research*.1499-1491 الصفحات ،
- Kulwinder Singh .(2011 ,6 31) .Study of Achievement Motivation in  
Relation to Academic Achievement of Students .*International  
Journal of Educational Planning & Administration* الصفحات ،  
.171-161
- Stephen Palmer و Angela Puri .(2005) .*Coping with Stress at  
University: A Survival Guide* .London: SAGE Publications.