الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي لدى عينه من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة اوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية

د. غرم الله بن عبدالرزاق الغامدي

جامعة شقراء/ كلية التربية/ قسم علم النفس/ المملكة العربية السعودية

The Psychological Stresses and their Relationship with the Academic Acquisition for a Sample of Saudi Students sent to the University of Orison in the USA

Dr. Garam Allah bin Abdel Razzaq Al-Gamidi

University of Shaqra' / College of Education / Department of Psychology / Kingdom of Saudia Arabia

galgamdi@su.edu.sa

Abstract

In life, man is subjected to various hard situations which may affect his everyday life and psychological energy which the researchers have called (Stresses). The stresses are defined as the physiological response related to the process of adaptation because the human body exerts an effort to adapt the internal and external conditions resulting in a sort of responses which lead to happiness or pain.

مقدمة

يتعرض الإنسان في حياته للعديد من المواقف الصعبة والأحداث التي تقابله وتؤثر على حياته اليومية وعلى طاقاته النفسية، وهذه المواقف والأحداث التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، والتي لا تساعده طاقاته النفسية والبدنية على مواجهتها والتعامل معها أطق عليها الباحثون (الضغوط Stresses).

وتعرف الضغوط بأنها الاستجابة الفسيولوجية المرتبطة بعملية التكيف. حيث إن الجسم يبذل مجهوداً لكي يتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية محدثاً نمطاً من الاستجابات التي تحدث سروراً أو ألماً. وقد تكون هذه التغيرات مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع إن تلك التأثيرات تختلف من شخص لآخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد. (عسكر، 2000 م).

وأكد (العنزي، 1425 هـ) " أن التعرض المستمر للضغوط ولا سيما في مستواها الشديد، يمكن أن يؤدي للارتباك في الحياة والعجز عن اتخاذ القرار، ونقص التفاعل مع الآخرين، وتفشي أعرض الأمراض الجسمية، وغير ذلك في نواحي الاختلال الوظيفي".

وعندما يتعرض الإنسان لضغوط حياتية حادة أو مهددة تجعله مشغولاً بها، وتؤثر على العديد من الوظائف العقلية فتصبح غير فعالة، ويحدث لديه نقص في الكفاءة المعرفية، وكثرة الوقوع في الأخطاء، ومن بين التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط النفسية زيادة في معدل الأخطاء، وتدهور الذاكرة قصيرة المدى ومتوسطة المدى؛ فيتناقص مدى الذاكرة (عبدالمعطي، 2006: 85).

وأشار لازاروس (5Lazarus. 198) إلى ان الضغوط النفسية تحدث لدى الكائن الحي عندما يكون هناك مطالب تفوق، أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها، أو مواجهتها.

وتؤثر الضغوط النفسية بشكل كبير على التحصيل الأكاديمي وخاصة عند الطلاب المبتعثين؛ كونهم يمرون بتجربة جديدة كلياً حيث يبتعدون عن محيطهم الأسري والاجتماعي، ويواجهون صعوبة التواصل بلغة جديدة لا يتقنونها، كما أنهم كذلك يعانون من الناحية المالية والثقافية.

ويعتبر التحصيل الأكاديمي بمثابة المحصلة لعدد من العوامل المرتبطة بالظروف البيئية، أو العوامل العقلية والمعرفية.

وتعتبر فترة ابتعاث الطلاب السعوديين إلى بعض الدول الغربية للتزود بشتى أنواع العلوم والمعارف من الفترات الصعبة التي يواجه فيها المبتعثون صعوبات وعوائق وضغوط مختلفة تشكل تهديداً حقيقياً على صحتهم النفسية وعلى مستواهم الأكاديمي.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة سلبية بين الضغط النفسي والتحصيل الدراسي (الأكاديمي) كدراسة (السنيدي، 2008)، ودراسة (آل سعد، 1427)، ودراسة (داوود، 1995).

وكون الباحث قضى فترة تدريب في الولايات المتحدة الأمريكية بجامعة اوريقون عام 2015م، فقد لامس عن قرب، ومن خلال ملاحظاته بعض المبتعثين السعوديين، أنواعاً عديدة من الضغوط النفسية التي تواجه المبتعثين على اختلاف أنواعها (النفسية، والأكاديمية، والأسرية، والمادية، والاجتماعية).

ومن هنا جاءت فكرة القيام بالدراسة الحالية لإلقاء الضوء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين في جامعة اوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية، ومدى تأثيرها على تحصيلهم الأكاديمي.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

اهتمت الدراسات النفسية بدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بعدد من المتغيرات كالصحة النفسية، والسلوك، والتكيف الاجتماعي والمهني.

ولقد تم الاهتمام بهذا الموضوع على اعتبار أن الضغط يمكن ان يصبح مشكلة أساسية تهدد حياة الأفراد في كثير من المجتمعات؛ وذلك بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية ومتغيرات عديدة تختص بحياة الإنسان، وصحته النفسية والشخصية والاجتماعية والمهنية (الرشيدي، 1999 م).

وتعد الضغوط السلبية ذات انعكاسات سلبية تؤثر على صحة ونفسية الإنسان، ومن ثم على أدائه وإنتاجيته في العمل، ومثل تلك الضغوط تشعر القابع تحتها بالإحباط، وعدم الرضا، والعجز، وعدم القدرة، وبالنظرة السلبية تجاه الأمور(معروف، 2001م: 22).

ولا شك أن الضغوط النفسية تزداد وتكون اكثر تأثيراً في بعض الأحوال، ومنها تغيير البيئة، والانتقال إلى مجتمع مختلف في كل شيء؛ فكرياً، وثقافياً، واجتماعياً، ومادياً.

وقد عاش الباحث في الولايات المتحدة الأمريكية لمدة عام في دورة تدريبية، وتحدث مع العديد من المبتعثين السعوديين في أماكن الدراسة، وفي تجمعات للأندية السعودية وفي صداقات خاصة مع بعضهم، ولاحظ الباحث أن العديد من المبتعثين السعوديين يعانون من ضغوط نفسية متنوعة أكاديمية، وأسرية، واجتماعية، ومادية، وثقافية، كما لاحظ أن العديد من المبتعثين يحصلون على معدلات أكاديمية متدنية ربما تعود أسبابها إلى ما يواجهونه من ضغوط نفسية مختلفة.

ولذلك حاول الباحث تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

ما علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الأكاديمي لدى عينه من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة اوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية؟

تساؤلات الدراسة

من خلال مشكلة الدراسة فإن البحث الحالي يحاول أن يجيب على التساؤلات التالية:

- ما علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الأكاديمي لدى عينه من الطلاب السعوديين المبتعثين في جامعة أوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية ؟

2- هل توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لدى عينه من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة اوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية؟

3- هل توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية بين الذكور والإناث لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة اوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

1- التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل الأكاديمي لدى عينه من الطلاب السعوديون المبتعثين في (جامعة أوريتون) بالولايات المتحدة الأمريكية؟

2- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي لدى عينه من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة اوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية؟

3- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين الذكور والاناث لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة اوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية؟

أهمية الدراسة

تنبثق أهمية الدراسة الحالية مما يلي:

1. كونها الدراسة الأولى – في حدود علم الباحث – التي تجرى على الطلاب السعوديين المبتعثين في (جامعة أوريقون) بالولايات المتحدة الأمريكية.

2- نتائج الدراسة قد تساهم بإذن الله في تكييف آليات الابتعاث وتعديلها وتطويرها بما يساهم في الحد من الضغوط النفسية لدى المبتعثين.

3- المساهمة في نجاح الطلاب المبتعثين، وتفوقهم أكاديمياً من خلال الاخذ بالتوصيات العلمية التي يمكن أن تساهم بها نتائج الدراسة الحالية.

4- التعرف على الضغوط التي يعانيها المبتعثون والحد منها سيساهم في التقليل من الهدر البشري والأكاديمي المتمثل في تسرب المبتعثين، وعودتهم إلى بلادهم؛ وكذلك انخراطهم في جماعات وصداقات لا تحقق الهدف من الابتعاث.

حدود الدراسة

1- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين (من الجنسين) في جامعة اوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية.

2- الحدود الزمانية: طبقت الدراسة خلال العام الدراسي 1436 – 1437 هـ الموافق 2015 م.

- **الحدود المكانية:** الطلاب السعوديين المبتعثين في جامعة أوريقون بولاية أوريقون غرب الولايات المتحدة الأمريكية.

مصطلحات الدراسة

الضغوط النفسية:

يعرف (لازاروس) الضغط بأنه " مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف " (العنزي، 1425: 7).

ويعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائياً بأنها " مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب بعد الإجابة على أسئلة أداة الدراسة؛ حيث تدل الدرجات العالية للمبحوث على انه يعاني من كثرة الضغوط النفسية، وتدل الدرجات الأقل على معاناة أقل من الضغوط النفسية ".

التحصيل الأكاديمي:

يعرف (الحامد، 1996م: 141) التحصيل الأكاديمي بأنه " كل مل يتعلمه الطالب في مادة دراسية معينة من معلومات، وما يدركه المتعلم من العلاقات بين هذه المعلومات، وما يستنبطه منها من حقائق تنعكس في اداء المتعلم كمياً بما يسمى بدرجات التحصيل.

ويعرف الباحث التحصيل الأكاديمي إجرائياً بأنه " مدى استيعاب الطلاب السعوديين المبتعثين في جامعة أوريقون، وفهمهم للمادة العلمية، ويقاس بالنسبة المئوية التي يحصل عليها الطالب في جميع المقررات نهاية فصل الربيع Spring للعام الدراسي 2015م.

المبتعث:

هو الطالب السعودي الذي يدرس في خارج المملكة العربية السعودية في شتى التخصصات الأكاديمية على نفقة الدولة.

وفي هذه الدراسة فالمبتعث هو الطالب أو الطالبة الذي يدرس في جامعة أوريقون بولاية أوريقون غرب الولايات المتحدة الأمريكية، سواء كان مبتعثاً من إحدى الجامعات السعودية، أو على برنامج خادم الحرمين الشريفين للابتعاث خلال العام الدراسي 2015م.

أ- الضغوط النفسية

1- مفهوم الضغوط النفسية

يعتبر مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم التي لا يزال يكتنفها الكثير من الغموض شأنها في ذلك شأن الكثير من المفاهيم السيكلوجية والتربوية.

ويشير ستورا Stora إلى أن كلمة (Stress) هي في الأساس مشتقة من الكلمة اللاتينية (Stringer) التي تعني أوثق، شدَّ، ضيَّق، وقد كانت تستخدم منذ القرن السابع عشر للتعبير عن الألم والحرمان والكوارث (ستورا، 1997م: 15).

ويرى (آل عبد القادر، 1997م)) " أن كلمة الضغط تستخدم لكي تشير إلى مجموعة من المتغيرات الخارجية التي تمثل تهديداً للفرد، وتؤدي إلى اضطراب سلوكه، فالكلمة لا تشير إلى الاضطراب في حد ذاته وإنما إلى الهموم التي تثقل كاهل الفرد، وتظهر الاضطراب السلوكي لديه "

2- مصادر الضغوط النفسية:

تصنف الضغوط النفسية إلى عدة مصادر هي:

1- الضغوط الأسرية، وتشمل أساليب التربية الخاطئة، والضغوط السادية، والصراع بين الوالدين.

2- **الضغوط الداخلية**، وتتمثل في الأمراض العضوية التي تحدث للفرد، والتغيرات الفسيولوجية التي يتعرض لها وتتسبب في إعاقته نحو الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، إما بشكل دائم أو مؤقت؛ كالإعاقات الجسمية، واضطرابات الغدد، وغيرها.

3- **الضغوط في بيئة العمل**، وتتعلق بالمنطقة التي يعمل فيها الفرد، وغموض الدور، وعدم القدرة على التكيف مع مطالب العمل.

4- **الضغوط الاجتماعية**، وتتعلق بعلاقة الفرد بالمجتمع، وما يجده من مساندة اجتماعية أو العكس، بالإضافة إلى ادواره الاجتماعية، وكذلك القيم والعادات الاجتماعية السائدة.

5- **الضغوط الأكاديمية**، وتتمثل في الصعوبات التي يدركها المتعلم (الطالب) وتحول دون تقدمه؛ كصعوبات الامتحانات، أو اللغة، أو المقررات الدراسية، والتوجيه المهني، والتعليمي.

6- **الضغوط الثقافية**، وتتمثل في تداخل الثقافات، وتسيد بعضها على البعض الآخر، وحيرة الفرد في المواءمة ين ثقافته وما يرد عليه من ثقافات أخرى كثيرة.

3- بعض النظريات المفسرة للضغط النفسي:

توجد بعض النظريات المفسرة للضغط النفسي منها ما يلي:

1- النظرية الفسيولوجية:

يعد العالم هانز سيلي، 1956م من أبرز العلماء المفسرين للضغوط على أساس فسيولوجي، ويرى أن الفرد يقع تحت تأثير ضاغط، ويقول: إن الاستجابة الفسيولوجية للضاغط هدفها المحافظة على الكائن وعلى حياته.

وحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط تمثل عنده مراحل التكيف العام وهي:

أ- **الفزع**، ويظهر عند التعرض المبدئي للضاغط، وتقل مقاومة الجسم، وربما تنهار.

ب- **المقاومة**، وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط ملازماً للتكيف.

ج- **الإجهاد**، وهي المرحلة الثالثة، ويكون الجسم فيها قد تكيف غير أن الطاقة استنفذت، وإذا استمرت الاستجابات الدفاعية الشديدة لفترات طويلة، فقد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي (الرشيدي، 1999م).

2- نظرية موراي:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة، ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك. ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا**، ويشير إلى دلالة الموضوعات والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا**، ويشير إلى خصائص الموضوعات، ودلالتها كما هي.

3- نظرية التقدير المعرفي:

ترى هذه النظرية أن تقدير الفرد لتهديد الضاغط ليس مجرد إدراك بسيط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط؛ وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

وترى هذه النظريات أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد.

ب- التحصيل الدراسي

مفهوم التحصيل الدراسي

يعرف (عبد المجيد، 1995) التحصيل الدراسي بأنه " بلوغ مستوى معين من الكفاءة في الدراسة ويعكس ويفسر درجة ادراك التلميذ لكفاءته بالسلب أو الايجاب ويحدد ذلك اختبارات التحصيل الموضوعية المستخدمة.

ويشير الصالح (1996م: 26) الى ارتباط التحصيل الدراسي بعدة مصطلحات أهمها:

أ- التحصيل الأكاديمي: ويعني المعرفة التي تم الحصول عليها أو المهارات التي اكتسبت في احدى المؤاد الدراسية، والتي تم تحديدها بواسطة درجات الاختبار من قبل المدرس.

ب- التعلم الأكاديمي: ويقصد به الدراسة الموجهة نحو اكتساب المعرفة النظرية او العملية.

ج- الإنجاز الأكاديمي: ويعني التحصيل الظاهر للتعلم عند مقابلته بقوة التعلم الكامنة ويتم قياس هذا الإنجاز بالدرجات من خلال الاختبارات.

ومن عدة تعريفات اطلع عليها الباحث يرى ان التحصيل الدراسي يعبر عنه بالمعارف والمهارات التي يحصلها الطالب أثناء العام الدراسي، والتي يمكن قياسها عن طريق الاختبارات المدرسية التي تجري خلال العام الدراسي ونهايته في جميع المواد الدراسية حسب المنهج المدرسي، ويعبر عنها بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في هذه الاختبارات.

وبناء على ما سبق يمكن تعريف التحصيل بأنه ناتج ما يكتسبه المتعلم من المادة التعليمية المنظمة بطرق معينة، ويتحقق هذا الناتج بناء على تقديم المادة وفق التعليمات المحددة لكل تنظيم، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في الاختبار التحصيلي بعد تعلمة المادة.

أهمية التحصيل الدراسي

يرتبط التحصيل الدراسي بالنواتج المرغوبة للتعلم أو الأهداف التربوية والتي تتفاوت بين القيم والفلسفات التربوية وبين أساليب أداء محددة وهي ما تسمى بالأهداف التعليمية.

ويرى (جاد الله، 1998م: 54) أن التحصيل الدراسي يعتبر محكاً اساسياً على مدى ما يمكن أن يحصله الطالب في المستقبل، حيث تعطي المدرسة أهميه كبرى لدرجات الطلاب ومجموعهم الكلي، وهو أول ما يلفت النظر لتقويم الطالب وتوجيهه الوجهة التي يمكن أن ينجح مستمر فيها.

العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي

يشير (الشبراوي، 2003م) الى مجموعة من العوامل التي تؤثر في التحصيل الدراسي، والتي منها:

1-الاستعدادات العقلية للمتعلم ودرجة نضج هذه الاستعدادات ومدى اتساق الخبرات معها.

2- المناهج الدراسية ومدى ملاءمتها لطبيعة الطالب، واشباعها لحاجاته

3- سمات المتعلم المزاجية، ومدى ما تثيره المواقف التعليمية فيه من دوافع وميول ومشاعر، يشعر بحاجة الى اشباعها.

4- اتجاهات الوالدين نحو أبنائهم ومستوى تحصيلهم الدراسي، فقد ربطت بعض الدراسات بين مستوى تحصيل الطلاب الدراسي وبين درجات آبائهم في ابعاد(التسلط- الإهمال- الحماية الزايدة)

5-المعلم، حيث يقوم بدور كبير في مقدار افادة المتعلم من هذا الموقف، او عدم افادته منه.

ج - برنامج الابتعاث:

يعود برنامج الابتعاث في المملكة العربية السعودية إلى تاريخ 1926م حين وافق الملك عبد العزيز (رحمه الله تعالى) على مشروع البعثات الخارجية فأوفدت الحكومة أول بعثه تعليميه إلى مصر تنفيذا لقرار مجلس الشورى رقم (33) في جمادى الأولى عام

1346هـ، ثم توالت البعثات بعد ذلك إلى لندن والكثير من البلدان الغربية، إلا أن الحدث الأكبر في تاريخ الابتعاث في المملكة العربية السعودية تمثل في إطلاق برنامج خادم الحرمين الشريفين للابتعاث الخارجي الذي يهدف الى تحقيق نوعيه متميزة من مخرجات التعليم العالي العالمية في تخصصات يحتاجها الوطن في مراحل البكالوريوس والماجستير والدكتوراه والزمالات الطبية (العوهلي، 2009م)

ويعتبر برنامج خادم الحرمين الشريفين للابتعاث الخارجي من أهم وأبرز القرارات الإستراتيجية للتطوير والرفع من البناء المعرفي العصري للشباب السعودي، وقد كان ذلك التوجه الحكومي لأسباب عديده من أبرزها إخراج الشباب السعودي من التقوقع المحلي إلى آفاق أرحب وأشمل في جميع بلدان العالم المتطور، وكذلك النهل من علوم الشرق والغرب في شتى التخصصات الحديثة العلمية والطبية والإنسانية، وقد أسفر برنامج خادم الحرمين الشريفين عن عدة نتائج أبرزها انفتاح الشاب السعودي (من الجنسين) على ثقافات مختلفة وحضارات متنوعه، وكذلك اتساق أفقه الفكري والمعرفي واكتساب المهارات الشخصية التي تحقق له النجاح والتميز والمساهمة في بناء الوطن.

1-التعريف بالبرنامج: برنامج خادم الحرمين الشريفين برنامج حكومي وطني يقوم بابتعاث الطلاب والطالبات السعوديين إلى أفضل الجامعات العالمية في مختلف دول العالم لمواصلة دراستهم في مراحل التعليم الآتية:

مرحلة البكالوريوس

مرحلة الماجستير

مرحلة الدكتوراه – الزمالات الطبية. (وزارة التعليم العالي، 1423هـ)

2- مراحل الابتعاث الخارجي:

يمكن تقسيم المراحل التي سارت عليها عملية الابتعاث الخارجي في المملكة العربية السعودية إلى أربع وهي:

المرحلة الأولى؛ وفيها كان الابتعاث مقصورا على الدول العربية والإسلامية، وعلى تخصصات اللغة العربية والشريعة لمرحلة البكالوريوس.

المرحلة الثانية: وبدأت عام 1395، وتوسع الابتعاث في هذه المرحلة ليشمل أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وشمل مرحلتي الماجستير والدكتوراه.

المرحلة الثالثة: وفيها بدأ تنظيم الابتعاث ليقتصر على مراحل الدراسات العليا مما نتج عنه تناقص أعداد الطلاب المبتعثين في هذه المرحلة (الدواد، 1416هـ)

المرحلة الرابعة: بدأت هذه المرحلة عام 1426هـ-2005م حينما قررت حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز التوسع في الابتعاث لجميع مراحل التعليم العالي في التخصصات التي يحتاجها سوق العمل (آل طالب، 2009م)

3- أهمية برنامج الابتعاث الخارجي: من أهم فوائد الابتعاث الخارجي ما يلي:

- بناء جسور بين الثقافات المختلفة
- اكتساب المعارف والعلوم الحديثة
- تنمية الموارد البشرية
- التعريف بالوطن وبالرسالة الحضارية للإسلام
- دعم برامج التعليم العالي
- الابتعاث ظاهره ثقافيه عالميه (آل طالب، 2009م)

4- تخصصات الابتعاث:

يوفر برنامج خادم الحرمين الشريفين لأبناء المملكة العربية السعودية فرصة الابتعاث في عدة تخصصات علميه تحتاجها معظم القطاعات الحكومية والأهلية وهي كما يلي:

(الطب – طب الأسنان – الصيدلة –العلوم الطبية – الأشعة – المختبرات – التقنية الطبية – العلاج الطبيعي – العلوم الصحية – التغذية – الهندسة المدنية – المعمارية – الكهربائية – الميكانيكية – الصناعية – علوم الحاسب – الشبكات الفيزياء – الكيمياء – الأحياء وغيرها من التخصصات العلمية الحديثة).

5- شروط الابتعاث الخارجي:

أولا: أن يكون المتقدم سعودي الجنسية

ثانيا: ألا يكون المتقدم شاغلاً لوظيفه حكومية (ماعدا – الجامعات)

ثالثا: يجب أن تتم الدراسة بالانتظام والإقامة في بلد الدراسة

6- آلية القبول في برنامج الابتعاث:

تمر آلية القبول في برنامج الابتعاث بعدد من المراحل تبدأ بالتسجيل عن طريق موقع الوزارة الإلكتروني وتعبئة الاستمارة المخصصة لذلك ثم تقوم إدارة البرنامج بتدقيق أوراق الطالب الثبوتية والأكاديمية لكل طالب على حده ويتم التقديم في (6) مراكز في مختلف مناطق المملكة وهي (الرياض – جدة – الدمام – المدينة المنورة – القصيم – أبها) وبعد ذلك يحضر الطالب المقبول ملتقى المبتعثين الذي يحاضر فيه عدد من الأكاديميين حول شروط الابتعاث وبعض الأمور الهامة المتعلقة بقوانين وأنظمة بلدان الابتعاث وما إلى ذلك، ويعطى الطالب والطالبة شهاده بحضور الملتقى تؤهله للقبول النهائي ببرنامج الابتعاث والسفر إلى احدى بلدان الابتعاث.

ثانياُ: الدراسات السابقة

- **دراسات تتعلق ببرنامج الابتعاث ومشكلات المبتعثين:**
- اجرى اليس (Ellis ،1978) دراسة هدفت الى التعرف على المشاكل التي يواجهها الطلاب الأجانب بجامعة انديانا في أمريكا وكان بين أفراد العينة طلاب من الشرق الأوسط وافريقيا وجنوب شرق اسيا، وأظهرت النتائج أن أهم مشكلة تواجههم هي ضعف اللغة الإنجليزية، وصعوبة التكيف مع البيئة الأمريكية في السنوات الأولى من دراستهم.
- واجرى (جماز، 1979) دراسة هدفت الى معرفة طبيعة وحجم مشكلات تكيف الطلاب السعوديين لنظام التعليم وانماط الثقافة الأمريكية أثناء دراستهم في الجامعات الأمريكية خلال العام الدراسي (1971-1972م)، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالبا سعوديا واستخدم الباحث استبانة لجمع المعلومات وأثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية عالية بين العمر ودرجة التكيف مع الحياة الأمريكية، فقد كان الطلاب الأصغر سنا أكثر تكيفا من الأكبر سنا، وكذلك علاقة ارتباطيه بين الحالة الاجتماعية والتكيف، فالطلاب المتزوجون أقل تكيفا من المتزوجين، ولم يثبت ارتباط بين مستوى الدراسة ومدى التكيف.
- وقام (الشدوخي، 1988م) بدراسة هدفت الى تحديد المشكلات التي يلاقيها الطلاب السعوديون أثناء دراستهم في مؤسسات التعليم العالي بالولايات المتحدة الأمريكية، واتضح من النتائج أن أهم مشكلة تتعلق بالنواحي المالية، وأن الجنس والحالة الاجتماعية والتفاعل بين عاملي الجنس والعمر لا علاقه لها بالمشكلات التي يواجهها الطلاب السعوديون في أمريكا، وأن الطلاب الأصغر سنا يواجهون مشكلات أكثر من الطلاب الأكبر سنا في ثلاثة مجالات وهي المجالات المدرسية والمساعدات المالية وخدمات التوجيه.

- اجرى (الشطلاوي، 1990م) دراسة هدفت الى التعرف على المشكلات التي تواجه الطلاب المبتعثين للحصول على درجة الدكتوراه في التربية وما السبيل الى حلها، وقد استخدم الباحث الاستبانة لجمع المعلومات واظهرت النتائج ضرورة بذل المزيد من الاهتمام بإعداد المبتعث للدراسة في الخارج إعدادا لغويا سليما وتقديم معلومات كافية للمبتعث عن البلد الذي سوف يسافر اليه من جميع النواحي الثقافية، الاجتماعية، الاقتصادية، والعادات والتقاليد وظروف المناخ، والعمل على زيادة مكافأة المبتعث لتلائم ظروف المعيشة في الغربة.

ب- دراسات تتعلق بالضغوط النفسية وبعض المتغيرات:

- دراسة السمادوني(1990م) وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك المتفوقين للضغوط في الفصل الدراسي وبعض المتغيرات النفسية والشخصية والبيئية، وكشفت الدراسة عن وجود عوامل شخصية وبيئية تساهم في إدراك المتفوق للمواقف الضاغطة داخل حجرة الدراسة.
- دراسة إبراهيم (1994م)، وهدفت الدراسة للتعرف على استجابات المعلمين في المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية والخاصة بمصر على المواقف الضاغطة والمقارنة بين الجنسين، وتكونت عينة الدراسة من (210) معلما ومعلمه، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس استجابات الطلاب للمواقف الضاغطة، وتوصلت الدراسة الى ان الاناث اكثر استخداما للاستجابة الاحجاميه للمواقف الضاغطة من الذكور، كما أن الذكور اكثر استجابة لجميع المواقف الضاغطة من الاناث.
- دراسة البرعاوي(2001م) وهدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات والفروق بين طلاب الجامعة حول معرفة مصدر الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (650) طالبا من طلاب الجامعة الإسلامية، واستخدم الباحث استبيان مصادر الضغوط من اعداد الباحث، واسفرت النتائج عن انتشارا لضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وهي على الترتيب الضغوط الدراسية والانفعالية والاجتماعية والمادية والأسرية، ولم تظهر فروق في تقدير الطلاب لمصادر الضغوط تعزى لمستوى الدراسة او مكان الإقامة ،
- دراسة السنيدي(2008م) وكانت الدراسة بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، دراسة مسحية على طلاب كلية الملك فيصل الجوية، وهدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية عند الطلاب، ومعرفة مصادرها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لهم، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من إعداد صالح العبدالقادر، 1997م، وكانت عينة دراسته (329) طالباً، وكشفت الدراسة أن الضغوط التي كان يعانيها الطلاب مستواها يقع بين (2.19 – 5) وهو متوسط، أما مصادرها فرتبتها كالتالي: الضغوط الأكاديمية ثم الضغوط الأسرية، والاجتماعية، والشخصية، وأخيراً العلمية
- دراسة ولتروجون (1991م) jane&walter، وهدفت الى الدراسة الى معرفة مدى فاعلية برنامج تقليل الضغوط في تقليل القلق، وتحسين الأداء الاكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبا، قسموا الى مجموعتين تجريبيه وضابطه، واستخدم الباحث مقياس القلق (حاله وسمه) وبرنامج تحكم لتقليل الضغط النفسي لمدة (8) شهور، وتوصلت النتائج الى ان الطلاب الخاضعين لبرنامج التحكم في الضغوط أظهروا معدلات مرتفعة في التحصيل الدراسي اكثر من المجموعة الأخرى التي لم تخضع للبرنامج.
- أجرى فرازير وشوبين (Schauben & Frazier، 1994) دراسة حول الأحداث الضاغطة للحياة، والتوفق النفسي بين طالبات الجامعة؛ لمعرفة نوع الضغوط التي تعيشها طالبات الجامعة، والعلاقة بين الانضغاط والتوافق، وأظهرت

النتائج وجود علاقة سالبة بين الضغوط والتوافق، وأن هناك مصادر لضغوط الحياة منها (ضغوط مشكلات مالية، ودراسية، واجتماعية).

- دراسة متشغ(1997م) Mahagh، وهدفت الدراسة الى التعرف على معرفة العلاقة بين الضغوط والتوافق الاكاديمي دراسة مقارنه بين الجنسين، واستخدم الباحث مقياس الضغوط الحياتية ومقياس التوافق الاكاديمي، وتوصلت الدراسة الى أن الاناث اكثر تعرضاً للضغوط الأساسية وضغوط الاقران، كما أن الاناث يستخدمن استراتيجيات الدعم الاسري، بينما كان الذكور اكثر تعرضاً للضغوط الدراسية.

فروض الدراسة:

1-لاتوجد علاقه ذات دلاله إحصائية بين الضغوط النفسية والتحصيل الاكاديمي لدى عينه من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة اوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية.

2- لا توجد فروق ذات ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل لدى عينة الدراسة.

3- لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة

الإطار المنهجي للدراسة

منهج الدراسة

من خلال الهدف الأساسي لهده الدراسة وهو التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الاكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة أوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية، فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي (الارتباطي) الذي يساعد على تحقيق هذا الهدف.

ويعتمد المنهج الوصفي على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح حجمها، ومقدارها، ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى (عبيدات وآخرون، 2001، 77).

مجتمع الدراسة

جميع الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة أوريقون بولاية أوريقون غرب الولايات المتحدة الأمريكية، وعددهم (335) طالباً عام 2015م، بمختلف المراحل الدراسية (البكالوريوس – الماجستير – الدكتوراه)، وذلك حسب إحصاءات الملحقية الثقافية السعودية بواشنطن والنادي السعودي بمدينة يوجين بولاية اوريقون.

عينة الدراسة

تم أخذ عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة الكلي؛ وذلك باستخدام المعادلات الإحصائية؛ حيث بلغ العدد النهائي لأفراد عينة الدراسة (170) طالباً بنسبة 55 % تقريبا من مجتمع الدراسة الكلي، منهم (91) طالبا و(79) طالبه، وكان منهم (95) من مرتفعي التحصيل و(75) من منخفضي التحصيل اخذا بنتائج فصل الربيع spring للعام الدراسي2015. والجدول (1) يبين خصائص عينة الدراسة

جدول (1)

يبين خصائص عينة الدراسة من حيث المستوى الدراسي والجنس

النوع		المستوى الدراسي	
ذكور	91	مرتفعوا التحصيل	95
اناث	79	منخفضوا التحصيل	75
الإجمالي	170	الاجمالي	170

أدوات الدراسة

1- مقياس الضغوط النفسية

مقياس الضغوط النفسية، إعداد الباحث (2015 م)

كون الباحث في دورة تدريبية في الولايات المتحدة الأمريكية، ونظرا لمعايشته للعديد من الطلاب المبتعثين السعوديين، ومالا حظه من ضغوط نفسية تخصهم في حالات تتسق والغربة عن الوطن ومواجهة مباشرة مع عدد من الضغوط، فقد رأى الباحث بناء مقياس للضغوط النفسية يشمل الخصوصية التي يعيشها المبتعثون وما يشعرون به من ضغوط نفسية بأنواعها.

وقد قام الباحث بإعداد المقياس حسب الخطوات التالية:

- الاستفادة من الاطر النظرية السابقة، والتعاريف المختلفة التي تناولت متغير الضغوط النفسية.
- الاطلاع على المقاييس المعدة مسبقا المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية.
- طرح سؤال مفتوح على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالب وطالبة من المبتعثين السعوديين بجامعة أوريقون للتعرف على أنواع الضغوط التي يتعرضون لها من وجهة نظرهم.
- قام الباحث بعد ذلك بوضع العبارات الخاصة بالمقياس من خلال إجابات العينة الاستطلاعية على السؤال المفتوح واشتمل المقياس في صورته الأولية على (61) عبارة تقيس خمسة أبعاد.
- تم عرض المقياس في صورته المبدئية على (10) من الأساتذة المحكمين المختصين بالتربية وعلم النفس بعدد من الجامعات العربية (الكترونيا) للتأكد من صلاحية المقياس وملاءمة عباراته، وقد قام الأساتذة بإبداء ملاحظاتهم، وبناء عليها تم حذف العبارات غير الملائمة.
- أخيرا تم تطبيق المقياس على عينة إستطلاعية مكونة من (100) طالب وطالبة من نفس مجتمع البحث، وقد قام الباحث بالتحقق من الشروط السيكومتريه للمقياس من حيث الصدق والثبات.

ثبات المقياس

تأكد الباحث من ثبات المقياس من خلال الآتي:

- **طريق التجزئة النصفية: والجدول التالي بين ذلك**

جدول (2)

قيم معامل ثبات درجات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل التجزئة النصفية
1	الضغوط الأكاديمية	18	0.93
2	الضغوط الاقتصادية	12	0.92
3	الضغوط الأسرية	10	0.90
4	الضغوط الصحية	12	0.88
5	الضغوط الاجتماعية	13	0.85

يتضح من الجدول (2) أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات جيد ومقبول على كافة ابعاده، حيث كانت اعلى قيمة معامل ثبات لبعد الضغوط الأكاديمية (93,0) وأقل قيمة لبعد الضغوط الاجتماعية (85,0).

2- معامل الفاكرونباخ

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ والجدول (3) يوضح نتيجة ذلك

جدول (3)

يوضح قيم معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ

م	الأبعاد	معامل الفاكرونباخ
1	الضغوط الأكاديمية	0.95
2	الضغوط الاقتصادية	0.96
3	الضغوط الأسرية	0.92
4	الضغوط الصحية	0.91
5	الضغوط الاجتماعية	0.90

ويتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات جيد على جميع أبعاده

صدق المقياس

قام الباحث بحساب صدق المقياس بالطرق التالية،

1- صدق المحكمين

تم عرض المقياس على (10) من الأساتذة المحكمين المختصين بالتربية وعلم النفس بعدد من الجامعات السعوديه والعربيه (الكترونيا) للتأكد من صلاحية المقياس وملاءمة عباراته، وقد قام الأساتذة بإبداء ملاحظاتهم، وبناء عليه تم الإبقاء على العبارات التي كان اتفاق المحكمين حولها تزيد عن 90%، وتعديل صياغة بعض العبارات الأخرى.

2- صدق الاتساق الداخلي

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال إيجاد قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة الابعاد الفرعية للمقياس على العينة الاستطلاعية، والجدول(4) يوضح ذلك

جدول (4)

قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجات الابعاد الفرعية للمقياس

م	الابعاد	معامل الارتباط
1	الضغوط الاكاديمية	0,83
2	الضغوط الاقتصادية	0,81
3	الضغوط الاسرية	0,78
4	الضغوط الصحية	0,76
5	الضغوط الاجتماعية	0,75

وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائيه مكوناً من(65) عبارة.

الأساليب الإحصائية

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

1- اختبار " ت " T-Test.

2- معامل ارتباط بيرسون.

الفصل الرابع

أولاً: نتائج الدراسة

1-الفرض الأول وينص على: لاتوجد علاقه ذات دلاله احصائيه بين الضغوط النفسية والتحصيل الاكاديمي لدى عينه من الطلاب السعوديين المبتعثين بجامعة اوريقون بالولايات المتحدة الأمريكية.

للتحقق من الفرض الأول استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين المتغيرين، وجاءت النتائج كما في جدول (5):

جدول (5)

العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي

م	الضغوط النفسية	قيمة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي
1	الضغوط الأسرية	-0.296*
2	الضغوط الاجتماعية	-0.399**
3	الضغوط الاقتصادية	-0.509**
4	الضغوط الأكاديمية	-0.520**
5	الضغوط الصحية	0، 106
	الضغوط النفسية ككل	-0.541**

تشير نتائج جدول (5) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين جميع أبعاد الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة البحث، ماعدا الضغوط الصحية، وتتدرج تلك العلاقة من الأعلى للأدنى ابتداء من الضغوط الأكاديمية (-0.520)، ثم الضغوط الاقتصادية (-0.509)، فالضغوط الاجتماعية (-0.399)، وتأتي الضغوط الأسرية الاقل ارتباطاً (-0.296).

أما علاقة الضغوط النفسية ككل بالتحصيل الأكاديمي فقد جاءت بتأثير سلبي بلغ (-0.541). وهذا يعني أنه كلما قلت الضغوط النفسية لدى الطلاب والطالبات كلما ارتفع معدل تحصيلهم الاكاديمي، والعكس صحيح.

وهذه نتيجة متوقعة وتتسق مع أدبيات البحث والدراسات السابقة؛ حيث من البديهي عند الجميع أن للضغوط تأثيراً مباشراً وسلبياً على تحصيل الطالب والطالبة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (السهلي، 1424هـ)، ودراسة (آل سعد، 1427هـ)، ودراسة (نسيمة داود، 1995م).

هذا من حيث ارتباط الضغوط النفسية ككل مع التحصيل الأكاديمي، أما من حيث التفصيل، فقد جاءت الضغوط الأكاديمية في المرتبة الأولى (-0.520) وارتبطت بعلاقة سالبة وقوية مع التحصيل الأكاديمي؛ وهذا متوقع عند الباحث؛ حيث إن الطلاب المبتعثين من الجنسين يحملون هم وعبء دراسة جميع المواد باللغة الإنجليزية التي لا يتقنها معظمهم، ويجدون صعوب بالغة في فهم شرح المادة العلمية، ومتابعة التقدم السريع في التراكم المعلوماتي المطلوب إنجازه خلال الفصل الدراسي الواحد. هذا من جانب ومن جانب آخر تضافر جميع العوامل والضغوط النفسية الأخرى كالظروف الاجتماعية، والبعد عن الأسرة، وقلة الدخل المادي في أنها تظهر في صورة سالبة على تحصيل الطالب، ونتائجه الدراسية؛ ولذلك يظهر أن الطلاب والطالبات (المبتعثين) يعانون ضغطاً أكاديمياً ملحوظة بشكل كبير.

ونظراً لصعوبة الحياة، وغلاء المعيشة في الولايات المتحدة الأمريكية، وكذلك قلة المكافأة للمبتعثين السعوديين مقارنة مع بعض دول الخليج الأخرى، بالإضافة إلى ظروف أخرى تساهم في استنزاف مواردهم المالية كوجود أطفال برفقتهم، وضرورة إلحاقهم بالروضة، وكذلك إيجارات المساكن وغيرها. كل تلك العوامل جعلت من الضغوط الاقتصادية تأتي في المرتبة الثانية (-0.509). وجاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبة الثالثة (0، 399) وذلك مقبول بل ومتوقع لان الطالب المبتعث في بداية

البعثة يجد فروقات اجتماعيه كبيره من حيث القيم والعادات والتقاليد التب اعتاد وتربى عليها منذ صغره، من حيث طريقة الدراسة المختلطة بين الجنسين، ومظهر الملبس الخارجي، وعلاقة الشبان مع الفتيات وغيرها الكثير مما لم يعتد عليه الطالب او الطالبة في المملكة العربية السعودية، ولذلك فلا غرابه أن تشكل الضغوط الاجتماعية عبئا على المبتعث من حيث الاختلافات الكثيرة والكبيرة في العديد من النواحي الاجتماعية، وأتت الضغوط الأسرية في المرتبة قبل الأخيرة (0.296) ولعل ذلك يعود الى أن أغلب الطلاب المبتعثين متواجدين في جماعات تعوضهم غياب الأسرة في البلد الأصلي، فتجد الطالب او الطالبة متزوجا مما يساعدهما على التنفيس والقاء العبء على بعضهما، واحيانا تجد الطالبة غير متزوجه لكن نظام الابتعاث يلزمها بمرافقة محرم الى بلد الابتعاث والد او اخ او قريب من الدرجة الأولى مما يساهم نفسيا في التخفيف من وطأة الغربة وفقدان الجو الأسرة، ناهيك عن التكاتف والتعاون الكبير الذي يبديه المبتعثون بينهم وبين بعضهم الاخر لشعورهم بحاجتهم لذلك اثناء الغربة بالإضافة الى دور الأندية السعودية المنتشرة في اغلب الولايات الأمريكية والتي تشرف عليها الملحقية الثقافية، وتقوم بدور فاعل ومشرف في التعارف والتقريب بين جميع الطلاب المبتعثين، وخلق جوا من الألفة والمحبة والأخوة يساهم في تحملهم عناء البعد عن الأسرة والوطن ومشاعر الغربة، فلعل كل ذلك ساهم في حصول عينة الدراسة على درجات قليله نوعا ما مقارنه بأنواع الضغوط الأخرى، وليس بمستغرب ألا يكون هناك علاقه لبعد الضغوط الصحية مع التحصيل الاكاديمي، بسبب أن الملحقية الثقافية السعودية في أمريكا لديها نظام تأمين صحي رائع للمبتعثين من خلال التعاقد مع شركه عالميه رائده في مجال الخدمات الطبية وتقديم ارقى الخدمات الصحية بالاتفاق مع شبكه كبيره من المستشفيات المتقدمة في جميع انحاء الولايات المتحدة الأمريكية، بحيث يسجل المبتعث في شركة التأمين بمجرد وصوله بلد الابتعاث سواء كان بمفرده او مع افراد اسرته، ويحظى مباشره بكل ما يحتاجه من الخدمات الطبية مجانا دون مقابل، ومن هنا كان طبيعيا ألا تشكل الضغوط الصحية عبئاً على المبتعث، حيث الخدمات الطبية المجانية بالإضافة الى التقدم الطبي والثقه لدى المبتعث في تطور الخدمات الطبية في المستشفيات الأمريكية، مما يشعر المبتعث بالاطمئنان والأمان الصحي.

الفرض الثاني وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل لدى عينة الدراسة ".

وللتحقق من وجود فروق من عدمه استخدم الباحث اختبار t-test وكانت النتيجة حسب الجدول التالي:

جدول (6)

يوضح الفروق في الضغوط النفسية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الاكاديمي

	منخفضو التحصيل		مرتفعو التحصيل		ت	دلالة
	م	ع	م	ع		
الضغوط النفسية	75,34	16,52	69,03	18,77	2,34	دالة 0,05

ويوضح الجدول (6) نتائج اختبار (ت) للفروق على مقياس الضغوط النفسية، بين الطلاب المبتعثين منخفضي ومرتفعي التحصيل الاكاديمي، وقد دلت النتائج على وجود فروق دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت=2,34) عند مستوى دلالة (0,05)، لصالح منخفضي التحصيل، أي أن أولئك الذين انخفض تحصيلهم الاكاديمي كانوا هم الذين حصلوا على درجة اعلى على مقياس الضغوط النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة داوود(1995م)، وتختلف مع دراسة السهلي (1424هـ) ودراسة السنيدي (2008م)، ويرى الباحث ان النتيجة تتفسر في ضوء طبيعة الحياه التي يعيشها المبتعثون في كل ولاية من ولايات الولايات المتحدة الأمريكية، حيث أن بعض المستجيبين على مقياس الدراسة عاشوا فتره دراسية في ولاية أخرى قبل انتقالهم الى جامعة اوريقون بمدينة يوجين ومالها من خصائص اجتماعيه واقتصاديه وثقافيه، قد تجعل من مقارنة المبتعث (سواء ارتفع اداؤه

الاكاديمي او انخفض) لأسلوب العيش والدراسة بينها وبين الولايات الأخرى عوامل فاعله في تفاعله مع الضغوط النفسية وتقبله لها بل والتعايش والتكيف معها، اضافه الى الفروق الفردية الشخصية من حيث مهارات الحياه والمهارات الأكاديمية وما قد تساهم به من جعل كل طالب او طالبه من المبتعثين يؤسس لذاته أسلوبا فريدا وخاصا في التعايش مع الضغوط مع الاخذ في الاعتبار تحصيله الاكاديمي ارتفاعا او انخفاضاً، لذلك يرى الباحث أن المبتعثين من الطلاب والطالبات منخفضي التحصيل الاكاديمي كانت الفروق على مقياس الضغوط النفسية لصالحهم . على العكس من مرتفعي التحصيل ممن كانت لديهم درجه أقل من الضغوط النفسية.

الفرض الثالث وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة.

وللتحقق من نتائج –– الثالث استخدم الباحث اختبار (ت) T. test للكشف عن تلك الفروق والجدول (7) يوضح النتيجة.

جدول (7)

يوضح الفروق في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث

المتغير الجنس	أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	(ت) ---	(ت) الجدول	الدلالة
ذكور	91	43,00	14,26	0.58	1.96 عند مستوى 0,05	غير داله
إناث	79	46,94	16,72	0.58	2,57 عند مستوى 0,01	غير داله

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين الطلاب والطالبات من عينة الدراسة المبتعثين بجامعة أوريقون، ويدل ذلك على أن المبتعثين (ذكور وإناث) يشعرون بنفس المستوى من الضغوط النفسية ولا فرق واضح بينهما في ذلك، وربما يعود ذلك إلى طبيعة الحياة الاجتماعية في الولايات المتحدة الأمريكية وما فيها من مساواة بين الرجل والمرأة من حيث تحمل المسؤولية وتوزيع المهام بينهما دون تفريق، مما يجعل المبتعث (طالبا وطالبة) يتقاسمون الهم ومواجهة المشكلات وتربية الأبناء وتحمل الأعباء المالية والصعوبات الاجتماعية، هذا جانب، والجانب الآخر كونهم يعيشون في غربة وبعيدا عن الوطن وهناك تقل المساندة الاجتماعية لكلا الطرفين، مما يعرض كلا منهما (ذكرا وأنثى)إلى ضغوط متنوعة اسرية، واجتماعية واقتصادية وأكاديمية وصحية دون تفريق.

ثانياً: توصيات الدراسة:

من خلال نتائج الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

- الاهتمام بأوضاع المبتعثين من الطلاب والطالبات وتقصي احوالهم ومحاولة تذليل العوائق بكل اشكالها للارتقاء بأدائهم الاكاديمي.
- تكثيف تدريس اللغة الإنجليزية لطلابنا في مراحل التعليم العام حتى يتمكنوا منها ولا تكون عائقا اثناء ابتعاثهم الى الخارج.
- زيادة المكافأة للطلاب المبتعثين بما يتلاءم مع ارتفاع الأسعار الهائل في بلدان الابتعاث، مع مراعاة التفاوت النسبي من بلد لآخر.
- دعم الأندية الطلابية السعودية عموما في بلدان الابتعاث ليستمروا في أداء مهامهم تجاه المبتعثين.

- تشكيل لجنه عليا مستقله على مستوى الوزارة تختص بتتبع أحوال المبتعثين ومعرفة مشكلاتهم واستقبال ملاحظاتهم وشكاواهم، والعمل على تقديم العون والمساعدة في أسرع وقت وفي كل الجوانب.

ثالثاً: الدراسات المقترحة:

يقترح الباحث اجراء الدراسات التالية:

- اجراء نفس الدراسة على عينات من المبتعثين في بلدان أخرى.
- دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينه من المبتعثين.
- دراسة العلاقة بين التحصيل الاكاديمي وقلق المستقبل.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

1- إبراهيم، لطفي عبد الباسط(1994م): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث بجامعة قطر، العدد الخامس، السنة الثالثة، ص ص 96-108.

2- البرعاوي، أنور علي أحمد (2001م): الضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الازهر.

3- جاد الله، أبو المكارم جاد الله (1998م): الميول النفسية والتحصيل الدراسي في الرياضيات. الإسكندرية، الملتقى المصري للإبداع والتنمية.

4- عبد المجيد، سعيد (1995م): العلاقة بين مركز الضبط الداخلي والخارجي والتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

5- الشبراوي، سيد(2003م): الفروق بين نمطي سلوك (أ، ب) فيبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطلاب بالثانوية الازهرية.

6- آل سعد، محمد خالد (1427هـ). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى الطلاب المستجدين بكلية الملك خالد العسكرية. رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

7- آل عبدالقادر، صالح عبدالله (1997م). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق لدى عينة من الطلاب الجامعيين. رسالة دكتوراه، الرياض، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود.

8- الحامد، محمد معجب (1996م). التحصيل الدراسي: دراساته – نظرياته – واقعه – العوامل المؤثرة فيه. الرياض، الدار الصوفية للتربية.

9- داود، نسيمة (1995م). التعرف على مصادر الضغوط التي يعاني منها طلاب الصفوف من السادس إلى العاشر في جامعة الأردن.

10- السمادوني، السيد عبدالرحمن (1990م): ادراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات. بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلم النفس، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.

11- الرشيدي، هارون توفيق (1999م). الضغوط النفسية: طبيعتها ونظرياتها – برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

12- ستورا، جان بنجامين (1997م). الكرب – الضغط النفسي. ترجمة: أسعد، وجيه، دمشق، دار البشائر.

13- السنيدي، جار الله (2008م). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير، الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

14- عبدالمعطي، حسن مصطفى (2006م). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة، مكتبة الزهراء.
15- عبيدات، ذوقان وآخرون (2001م). البحث العلمي: مفهومه – أدواته – أساليبه. عمان، دار الفكر للطباعة.
16- عسكر، علي (2000م). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
17- العنزي، عياش سمير (1425هـ). علاقة الضغوط النفسية ببعض متغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض. رسالة ماجستير، الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
18- معروف، اعتدال (2001م). مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة –
16- آل طالب، عبد العزيز بن عبد الله (20,9): الدراسة في الخارج. العبيكان للنشر، الرياض، الطبعة الأولى.
17- جماز، عبد الرحمن إبراهيم (1979م): دراسة مشكلات التكيف عند الطلاب السعوديين بالولايات المتحدة الأمريكية. مجلة كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، م (4)، -- (4)، 112- 128.
18- الدواد، عبد المحسن بن سعد (1416هـ): التعليم العالي في المملكة العربية السعودية (بداياته وتطوره). الطبعة الأولى.
19- الشدوخي، سعد عبد الكريم (1988م): دراسة حول المشكلات التي يواجها الطلاب السعوديون في مؤسسات التعليم العالي في الولايات المتحدة الأمريكية. المجلة العربية للبحوث التربوية، تونس، م(8) ع (1) 148 – 159.
20- العوهلي، محمد بن عبد العزيز، العقيلي، عبد المحسن بن سالم (9 -20م): التعليم العالي في المملكة العربية السعودية. المؤتمر الإقليمي العربي (نحو فضاء عربي للتعليم العالي). مصر.
21- وزارة التعليم العالي (1423هـ): الابتعاث للدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، وكالة الوزارة لشؤون البعثات، الطبعة الثانية.
22- الشطلاوي، محمد إبراهيم (1990) مشكلات الابتعاث للحصول على الدكتوراه في التربية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، ع (14)، ج (1)، 211 – 233.
23- الصالح، مصلح أحمد (1996م): التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي. الرياض، دار فيصل للنشر.
24- السهلي، راشد سعود يداح (1424هـ): التوافق العسكري وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الامام محمد بن سعود.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

25- ELLis,A(1978): Students-life stress inventory annual matting of the indaina psychology associations , san Antonio.
26- Frazier & schauben(1994): stressful lif events and psychological adjustment among female college students. measurements and evaluation in counseling and development,27(1),1-12.
27- mchugh, s.e (1997): stress coping and symptom otology in a sample of irish adolescents.d.a.t,vol.57,NO 8.
28- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1985). Stress, Appraisal, and Coping. New York, Springer.
29- Walter & Jane. E (1991): The Effects of Stress Management Program on Anxiety and Academic Performance with Adult Males in Post-Secondary Vocational Training. Dissertation Abstract International. Vol 52 – 05 A. 61 – 46.