

الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب

أ. مخزوم عمار عويينة

قسم التربية وعلم النفس كلية الآداب والعلوم قصر خيار جامعة المرقب

الدرجة العلمية : محاضر

أ. بشير علي بن طاهر

قسم التربية وعلم النفس كلية الآداب والعلوم قصر خيار جامعة المرقب

الدرجة العلمية : محاضر

أ. أحمد الصيد أحمد

قسم التربية وعلم النفس كلية الآداب والعلوم قصر خيار جامعة المرقب

الدرجة العلمية : محاضر

الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب

أ. أحمد الصيد أحمد قسم التربية وعلم النفس كلية الآداب والعلوم قصر خيار جامعة المرقب الدرجة العلمية : محاضر	أ. مخزوم عمار عويينة قسم التربية وعلم النفس كلية الآداب والعلوم قصر خيار جامعة المرقب الدرجة العلمية : محاضر	أ. بشير علي بن طاهر قسم التربية وعلم النفس كلية الآداب والعلوم قصر خيار جامعة المرقب الدرجة العلمية : محاضر
---	---	--

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب في ضوء بعض المتغيرات وهي : الشعبة، والجنس، والحالة الاجتماعية، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (90) طالباً وطالبة من طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس كان متوسطاً، وكشفت الدراسة عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين طلاب شعبة التربية وطلاب شعبة علم النفس، فقد تبين إن الضغوط النفسية عند طلاب شعبة التربية أعلى منه عند طلاب شعبة علم النفس، وعدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس حسب الجنس وحسب الحالة الاجتماعية.

Abstract

The study aimed to identify the level of psychological stress for students of the Department of Education and Psychology at the College of Arts and Sciences, Kasr Khair at Al-Marqab University, according to some variables such as division, gender, and marital status, The researchers used the descriptive approach, and the study sample amounted to (90) male and female students from the Department of Education and Psychology, College of Arts and Sciences, Kasr Khair, University of Al-Marqab.

The study concluded that the level of psychological stress for students of the Department of Education and Psychology was moderate, and the study showed that there were statistically significant differences in psychological stress between students of the Education Division and students of the Psychology Division. It was found that the psychological stress of students of the Education Division was higher than that of students of the Psychology Division. The study also found that there weren't statistically significant differences in psychological stress for students of the Department of Education and Psychology, according to gender and social status.

المقدمة :

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم النفسية إلى مواقف ضاغطة من عدة مصادر، وهي بيئة العمل الضاغطة، والضغوط الاجتماعية، وأساليب الحياة، ومؤثرات أخرى كالضغوط الأسرية وطبيعة الحياة الاجتماعية .

وكذلك ما شهده العالم اليوم بسبب الثورة العلمية والصناعية و التكنولوجيا أدى إلى ظهور العديد من الضغوطات النفسية لدى الأفراد . (فاطمة النوايسة، 2013: 17)

وأن الضغوط النفسية تمثل تهديداً خطيراً على صحة الإنسان وتوازنه ، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم قدرة الفرد على التوافق والتكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وتدني الدافعية للعمل والشعور بالتعب والإرهاك النفسي . (علي عبدالرحمن ، 2012: 4)

"وإذ يعتبر كانون أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي، فإن سيلاي يعد الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي حيث ذكر أن مصدر الضغط ليس ذو أهمية إذا كانت الاستجابة هي نفسها لجميع المصادر" . (ثامر السميران، عبدالكريم المساعيد ، 2014: 15)

والضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي يحدث نتيجة عدة عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده اختلال في التوازن واضطراب في السلوك .

وإن مصادر الضغوط كثيرة منها ما يعود إلى متغيرات بيئية خارجية كالطلاق، والوفاء، والخسارة المادية والهجرة وترك العمل . ومنها ما يرجع إلى متغيرات داخلية كالصراع النفسي، والطموح الزائد، والتنافس، وطريقة التفكير . (محمد عبدالله ، 2004: 115)

وقد تفرض الضغوط على الانسان عدة متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات، رغم أن الضغوط جزء من حياة الفرد، إلا أن مصادره تختلف من فرد إلى آخر . (فاروق عثمان ، 2001: 96)

"ولابد من التأكيد على ضرورة الاهتمام بجيل الطلبة في مختلف أعمارهم من خلال تخفيف الضغوط عليهم وتقديم المساندة النفسية والعملية لهم، وتوفير الفرص المناسبة لمستقبلهم الدراسي والمهني لمختلف مستوياتهم وأعدادهم بشكل متوازن لمواجهة مراحل الحياة المختلفة وما فيها من ضغوطات نفسية". (فاطمة النوايسة، 2013: 55)

لذا يرى الباحثون ضرورة الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة لأهمية هذه الشريحة في بناء وتطوير المجتمع .

ومن هذا المنطلق جاءت ضرورة دراسة الضغوط النفسية لطلبة الجامعة للتعرف على مستوى الضغوط لديهم ، ومن خلال ما تم عرضه تسعى الدراسة الحالية في التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية، وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار، في ضوء بعض المتغيرات مثل : الشعبة، الجنس، الحالة الاجتماعية .

مشكلة الدراسة:

تتمحور مشكلة الدراسة الحالية التي تتناول موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .
2. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس باختلاف التخصص شعبة (التربية – علم النفس) بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .

3. هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية، وعلم النفس باختلاف الجنس (ذكور – إناث) بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .
4. هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية، وعلم النفس باختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب – متزوج – أرمل – مطلق) بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من خلال التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ، لاعتبارهم فئة هامة من شريحة المجتمع، وهم عماد الأمة الذين يعتمد عليهم في بناء الوطن وتحقيق الاهداف ، ولقد حظي موضوع الضغوط النفسية في الوقت الراهن اهتماماً كبيراً بين المختصين في مجال الدراسات التربوية والنفسية ، مما قد يؤثر في تحقيق مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .

وتكمن أهمية الدراسة أيضاً في الوقوف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .

كما قد توفر نتائج هذه الدراسة للمسؤولين على قطاع التعليم والمهتمين والمتخصصين في وضع الحلول المناسبة واقتراح البرامج التربوية والنفسية والارشادية ومعرفة نواحي القصور مما قد يساعد هم في خفض مستوى الضغوط النفسية وصولاً إلى الصحة النفسية لديهم .

أما من الناحية العملية فيمكن الاستفادة من توصيات ومقترحات هذه الدراسة من قبل الباحثين ومن قبل المسؤولين في التعليم الجامعي .

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب.
2. التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس باختلاف التخصص شعب (التربية – علم النفس) بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .
3. التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس باختلاف الجنس (ذكور – إناث) بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .
4. التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس باختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب – متزوج – أرمل – مطلق) بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .

مصطلحات الدراسة :

الضغط :

" هو عبارة عن شدة أو صعوبة جسدية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو موقفية أو شخصية " . (أحمد الغرير، أحمد أبو أسعد، 2009: 25)

الضغوط النفسية:

" وهي ردود الفعل التي يقوم بها الفرد نتيجة لضغوط داخلية أو خارجية وما يترتب عليها من إجهاد عقلي، وجسمي وفسيوولوجي، وانفعالي، ولفظي ". (عثمان أميمن، 2004: 187)

ويعرفه السمدوني، (1993)، أن الضغوط النفسية: حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف، أو الاحداث الضاغطة في البيئة المحيطة . (أحمد الغريز، أحمد أبو أسعد، 2009: 25)

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية :

ويعرفه الباحثون بأنه الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات استبيان الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة .

حدود الدراسة :

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

- الحدود الموضوعية: يقتصر موضوع البحث الحالي على الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .
- الحدود البشرية: طبقت الدراسة الحالي على طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .
- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الحالية خلال العام 2020 – 2021 م .
- الحدود المكانية: أجريت الدراسة الحالية بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب .

الدراسات السابقة:

يتناول الباحثون عدد من الدراسات التي تتعلق بموضوع البحث الحالي، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وهي كالاتي :-
دراسة نشأت أبوحسونة (2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف مستوى كل من الضغوط النفسية، والصحة النفسية والعلاقة بينهما لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الاهلية في ضوء المتغيرات الأتية: (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والانجاب) وكذلك تعرف أكثر المجالات الضغوطات النفسية شيوعاً لديهن، تكونت عينة الدراسة من (120) طالبة متزوجة استخدم الباحث مقياسين هما: مقياس الضغوط النفسية من تطوير الباحث، مقياس الصحة النفسية (أحمد الشريفين، نضال الشريفين، 2014). وأوضحت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً بينما كان مستوى الصحة النفسية منخفضاً، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، كما أظهرت النتائج أن مجال الضغوط الأسرية جاء في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.98)، تلاه على التوالي مجالات الضغوط الدراسية بمتوسط (3.79)، ثم الضغوط الاقتصادية بمتوسط (3.58)، فمجال الضغوط الاجتماعية بمتوسط (3.43)، واخيراً مجال الضغوط الصحية بمتوسط (3.38)، بينما كان المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.74)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية بين الطالبات المتزوجات على متغيرات : (السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الإنجاب)، ولصالح طالبات السنة الأولى، وبمعدل مقبول (أقل من 68)، والزوجات المنجبات على التوالي، وأخيراً أظهرت النتائج

وجود فروق في مستويات الصحة النفسية بين الطالبات المتزوجات على متغيرات : (السنة الدراسية، المعدل التراكمي، الانجاب)، ولصالح طالبات السنة الرابعة، وبمعدل (أكثر من 76)، والزوجات الغير المنجبات على التوالي. (نشأت أبو حسونة، 2017)

دراسة محمد القحطاني (2017)

هدف البحث إلى التحقق من الفروق في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بين طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية والتي قد ترجع إلى متغير المستوى الدراسي (المستوى الدراسي الاول – المستوى الدراسي السابع) والتخصص الدراسي (علوم طبيعية – علوم شرعية – علوم إنسانية) وسكن الطالب (السكن مع الأسرة – السكن الجامعي)، وبلغ حجم العينة (1376) طالباً، وأشارت أبرز النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الطلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد التالية (الضغوط الدراسية – الضغوط المستقبلية) لصالح طلاب المستوى الدراسي الأول، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات الطلاب التخصصات الدراسية (علوم طبيعية – علوم شرعية – علوم إنسانية) في بعدين من أبعاد الضغوط النفسية وهما (الضغوط الدراسية – الضغوط الشخصية) لصالح طلاب تخصصات العلوم الطبيعية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) في الضغوط النفسية (الدرجة الكلية وجميع أبعاد الضغوط النفسية فيما عدا بعد الضغوط المستقبلية) لصالح الطلاب الذين يسكنون بالسكن الجامعي. (محمد القحطاني، 2017)

دراسة محمود عطا حسين، علي سلامة الخضور (2016)

هدفت هذه الدراسة التعرف على الضغوط النفسية الأكثر انتشاراً بين طلبة الجامعة، وبيان اختلاف هذه الضغوط باختلاف النوع (طالب، طالبة)، وعلاقة هذه الضغوط بالعنف الجامعي. كما هدفت التعرف على استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط، وهل تختلف هذه الاستراتيجيات باختلاف النوع. وقد تكونت عينة الدراسة من (209) طالباً وطالبة، وتم تطبيق استبانة الضغوط النفسية واستبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط، واستبانة العنف الجامعي على عينة الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط التي تواجه الطلبة كان متوسطاً، وأن أكثر الضغوط كانت في مجال الإدارة الجامعية ثم المجال الاجتماعي وأقلها في المجال الأسري. كما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين الضغوط النفسية تعزى إلى متغير النوع. وأن هناك علاقة موجبة بين الضغوط والسلوك العنفي. وأسفرت النتائج وعلى أن استراتيجيات التعامل الأكثر شيوعاً هي: إعادة البناء المعرفي، والتهيئة المعرفية، والدعم الديني، وأن الدعم الاجتماعي والانسحاب المعرفي احتلت الترتيب الأخير. (محمود عطا حسين، علي سلامة الخضور، 2016)

دراسة خولة القدومي، ياسر خليل (2011)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم، بالإضافة إلى ذلك حولت هذه الدراسة فحص فيما إذا كانت إدراكات الطلبة تختلف تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (531) طالباً، ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم إعداد مقياس إدراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي، وقد تضمن هذا المقياس بصورته النهائية (58) فقرة موزعة على خمسة أبعاد تشكل مصادر الضغوط النفسية وهي : الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط البيئية، والضغوط المادية. وأشارت النتائج إلى أن مستوى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط. كذلك فإن الطلبة يعتقدون أن تحديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة إليهم.

أما بالنسبة إلى ترتيب باقي الأبعاد فقد كان على النحو التالي: البعد الأكاديمي، البعد النفسي، البعد المادي وأخيراً البعد الاجتماعي. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات تقديرات الطلاب ومتوسطات تقديرات الطالبات على البعد (الاجتماعي والنفسي والمادي) ولصالح الطلاب. ووجود فروق دالة إحصائياً ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى لمتغير الكلية على البعد الاجتماعي ولصالح طلبة كلية التمريض وعلى البعد المادي ولصالح كلية الشريعة والقانون. ووجود فروق دالة إحصائياً ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات تقديرات الطلبة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي على البعد الأكاديمي ولصالح طلبة السنة الدراسية الثالثة . (خولة القدومي، ياسر خليل ، 2011)
دراسة نهي البجباح (2008)

هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالانفعال لدى طلبة جامعة المرقب، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (260) طالب وطالبة الذين يدرسون بالسنتين الثالثة، والرابعة، ويدرسون بكليات (الآداب والعلوم - طب الأسنان - القانون - إعداد المعلمين)، وكان عدد الذكور (123) طالباً وعدد الإناث (137) طالبة بمدينة زليتن، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة السنة الثالثة والرابعة، كما استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية إعداد ليلي اكتيبي واستمارة الاستبيان الاتزان الانفعالي من إعداد الباحثة وبعد تحليل البيانات معالجتها إحصائياً، توصلت الباحثة إلى

لى النتائج التالية: أنها توجد علاقة قوية بين الضغوط النفسية والانفعالات الغير مريحة حيث تؤثر الضغوط بشكل مباشر على انفعالات الطلبة ومشاعرهم، ولا توجد علاقة بين الضغوط النفسية والانفعالات المريحة، وكذلك توصلت النتائج إلى أن الإناث يشعرون بالضغوط النفسية أكثر من الذكور، وتوصلت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث على متغير التخصص (أدبي - علمي) . (نهي البجباح، 2008)

دراسة نبيل دخان، بشير الحجار (2006)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (541) طالباً وطالبة، وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامه المختلفة، واستخدم الباحثان استبانتي، الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كان (62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%)، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا ضغوط بيئة الجامعة - تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة أعلى منه لدى الطالبات، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الأسرية والمالية - تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة - تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا المالية والدرجة الكلية - تعزى لمتغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود

علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية . (نبيل دخان، بشير الحجار، 2006)

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة سوف يقوم الباحثون بمناقشة الدراسات السابقة على محاور الرئيسية كالآتي :

سنة إجرائها :

أجريت دراسة نشأت أبوحسونة، (2017)، ودراسة محمد القحطاني، (2017)، ودراسة محمود عطا حسين، علي سلامة الخضور، (2016)، ودراسة خولة القدومي، ياسر خليل، (2011)، ودراسة نهي البجباح، (2008)، ودراسة نبيل دخان، بشير الحجار، (2006) .

أهداف الدراسات :

هدفت دراسة نشأت أبوحسونة، (2017)، إلى التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية والصحة النفسية والعلاقة بينهما لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية، في ضوء المتغيرات الآتية (السنة الدراسية، والمعدل التراكمي، والانجاب) وكذلك لتعرف على، أكثر محالات الضغوط النفسية شيوعاً لديهم، وهدفت دراسة محمد القحطاني، (2017)، إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بين طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية والتي قد ترجع إلى متغير المستوى الدراسي (المستوى الدراسي الأول – المستوى الدراسي السابع) والتخصص الدراسي (علوم طبيعية – علوم شرعية – علوم إنسانية) وسكن الطالب (السكن مع الأسرة – السكن الجامعي)، وهدفت دراسة محمود عطا حسين، علي سلامة الخضور، (2016)، إلى التعرف على الضغوط النفسية الأكثر انتشاراً بين طلبة الجامعة، وبيان اختلاف هذه الضغوط باختلاف النوع (طالب، طالبة)، وعلاقة هذه الضغوط بالعنف الجامعي، كما هدفت التعرف على استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط، وهل تختلف هذه الاستراتيجيات باختلاف النوع، وهدفت دراسة خولة القدومي، ياسر خليل، (2011)، إلى التعرف على إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم، بالإضافة إلى ذلك حولت هذه الدراسة فحص فيما إذا كانت إدراكات الطلبة تختلف تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، وهدفت دراسة نهي البجباح، (2008)، إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالانفعال بالانفعالي لدى طلبة جامعة المرقب، وهدفت دراسة نبيل دخان، بشير الحجار، (2006)، إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم.

منهجية الدراسات :

جميع الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي وأيضاً الدراسة الحالية اعتمدت نفس المنهج.

العينة ونوعها :

كل الدراسات السابقة أجريت على طلبة الجامعة في بيئات مختلفة.

أدوات الدراسات :

اختلفت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة في قياس أهداف كل دراسة من الدراسات التي تم عرضها، فاعتمدت بعضها على أدوات جاهزة وبعضها اعتمدت على أدوات من إعداد الباحث وهي على النحو الآتي: دراسة نشأت أبوحسونة، (2017)، استخدم الباحث مقياسين هما: مقياس الضغوط النفسية من تطوير الباحث، مقياس الصحة النفسية (أحمد الشريفين، نضال الشريفين، 2014)، دراسة محمد القحطاني، (2017)، استخدم مقياس الضغوط النفسية (سعيد المطوع، 1435هـ)، دراسة محمود عطا حسين، علي سلامة الخضور، (2016)، تم تطبيق استبانة الضغوط النفسية واستبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط، واستبانة العنف الجامعي على عينة الدراسة، دراسة خولة القدومي، ياسر خليل، (2011)، إعداد مقياس إدراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي، دراسة نهي الببحاح، (2008)، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية إعداد ليلي اكتيبي، (2004)، واستمارة الاستبيان الاتزان الانفعالي من إعداد الباحثة، دراسة نبيل دخان، بشير الحجار، (2006)، واستخدم الباحثان استبانتين، الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم استنباط الاستبانة من عماد مخيمر، 2002.

نتائج الدراسات :

جاءت نتائج الدراسات السابقة على النحو الآتي: أظهرت نتائج دراسة نشأت أبوحسونة، (2017)، أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً بينما كان مستوى الصحة النفسية منخفضاً، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، أما دراسة محمد القحطاني، (2017)، أشارت أبرز النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الطلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد التالية (الضغوط الدراسية - الضغوط المستقبلية) لصالح طلاب المستوى الدراسي الأول، أما دراسة محمود عطا حسين، علي سلامة الخضور، (2016)، أوضحت أبرز النتائج إلى أن مستوى الضغوط التي تواجه الطلبة كان متوسطاً، وأن أكثر الضغوط كانت في مجال الإدارة الجامعية ثم المجال الاجتماعي وأقلها في المجال الأسري. كما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين الضغوط النفسية تعزى إلى متغير النوع، أما دراسة خولة القدومي، ياسر خليل، (2011)، أشارت النتائج أن مستوى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط. كذلك فإن الطلبة يعتقدون أن تهديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة إليهم. أما بالنسبة إلى ترتيب باقي الأبعاد فقد كان على النحو التالي: البعد الأكاديمي، البعد النفسي، البعد المادي وأخيراً البعد الاجتماعي. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات تقديرات الطلاب ومتوسطات تقديرات الطالبات على البعد (الاجتماعي والنفسي والمادي) ولصالح الطلاب، وأظهرت نتائج دراسة نهي الببحاح، (2008)، أنها توجد علاقة قوية بين الضغوط النفسية والانفعالات الغير مريحة حيث تؤثر الضغوط بشكل مباشر على انفعالات الطلبة ومشاعرهم، ولا توجد علاقة بين الضغوط النفسية والانفعالات المريحة، وكذلك توصلت النتائج إلى أن الإناث يشعرون بالضغوط النفسية أكثر من الذكور، وتوصلت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث على متغير التخصص (أدبي - علمي)، أما دراسة نبيل دخان، بشير الحجار، (2006)، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كان (62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%)، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا ضغوط بيئة الجامعة - تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة أعلى منه لدى الطالبات، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الأسرية والمالية - تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في

مستوى الضغوط النفسية – عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا المالية والدرجة الكلية – تعزى لمتغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية .

إجراءات الدراسة الميدانية :

تتناول الإجراءات التي تم الاعتماد عليها في تنفيذ الدراسة الميدانية بهدف التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار في جامعة المرقب، وتشمل الدراسة على منهج الدراسة وأداة جمع البيانات وطرق إعدادها والأساليب المستخدمة في التحليل الإحصائي إضافة إلى صدق أداة الدراسة وثباتها.

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي الذي يتطلب وصف وتحديد الظاهرة لمناسبتها لموضوع الدراسة .

مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة من جميع طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب في العام الجامعي 2020-2021م والبالغ عددهم (103) طالب وطالبة، وقد اعتمد الباحثون على أسلوب المسح الشامل، فقام بتوزيع (103) استمارة استبيان، وأسترد منها (90) استمارة صالحة للتحليل وبنسبة بلغت (87.38%) وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) الاستمارات الموزعة على أفراد مجتمع الدراسة

عدد الاستمارات الموزعة	عدد الاستمارات المفقودة	نسبة الاستمارات المفقودة	عدد الاستمارات المستردة	نسبة الاستمارات المستردة
103	13	%12.62	90	%87.38

الوصف الإحصائي لمجتمع الدراسة وفق الخصائص والسمات الشخصية :

الوصف الإحصائي لجدول (2) توزيع المستهدفين حسب البيانات الشخصية

المجموع	علم النفس	تربية	العدد	النسبة%	الشعبة
90	59	31			
100	65.6	34.4			
المجموع	أنثى	ذكر	العدد	النسبة%	الجنس
90	75	15			
100	83.3	16.7			
المجموع	مطلق	متزوج	أعزب	العدد	الحالة الاجتماعية
90	3	21	66		

100	3.3	23.3	73.3	النسبة%
-----	-----	------	------	---------

بينت النتائج في الجدول (2) أن (31) مستهدفاً وما نسبته (34.4%) الدارسين شعبة التربية، و(59) مستهدفاً وما نسبته (65.6%) الدارسين شعبة علم النفس.

وبالنسبة لجنس المستهدفين، أظهرت النتائج في الجدول المشار إليه أعلاه أن غالبية أفراد العينة وبنسبة بلغت (83.3%) من الإناث، في حين أن (15) مستهدفاً وما نسبته (16.7%) من الذكور.

وأخيراً؛ وفيما يتعلق بالحالة الاجتماعية للمستهدفين، بينت النتائج أن غالبية أفراد العينة وبنسبة بلغت (73.3%) من غير المتزوجين و(21) مستهدفاً وما نسبته (23.3%) من المتزوجين، و(3) مستهدفين وما نسبته (3.3%) من المطلقين.

أداة الدراسة :

من خلال اطلاع الباحثون على بعض الدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وكذلك أخذ رأي ذوي الخبرة في هذا الاختصاص، فقد قام الباحثون باختيار الأداة المناسبة لموضوع الدراسة الذي سوف يقومون بدراسته، وهو مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات كما يلي:

أولاً: استمارة المعلومات والبيانات الشخصية لطلبة الجامعة :

وهي من أعداد الباحثون.

واشتملت استمارة البيانات الشخصية على الآتي :

1. الشعبة: تربية / علم النفس. 2. الجنس: ذكر / أنثي. 3. الحالة الاجتماعية: أعزب / متزوج / أرمل / مطلق.

ثانياً: استبيان الضغوط النفسية لطلبة الجامعة :

وهو من أعداد نبيل دخان، بشير الحجار، (2006).

تم استخدام الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات من أجل تحقيق أهداف الدراسة، واشتمل الاستبيان على (6) أبعاد أساسية لقياس مستوى الضغوط النفسية وهي كالاتي:

1. البعد الأول: الضغوط الأسرية، ويتكون من (11) عبارة.

2. البعد الثاني: الضغوط المالية، ويتكون من (11) عبارة.

3. البعد الثالث: الضغوط الدراسية، ويتكون من (9) عبارات.

4. البعد الرابع: الضغوط الشخصية، ويتكون من (9) عبارات.

5. البعد الخامس: الضغوط الاجتماعية، ويتكون من (10) عبارات.

6. البعد السادس: ضغوط بيئة الجامعة، ويتكون من (10) عبارات.

وتكون الاستبيان من (60) عبارة ما عدا البيانات الشخصية.

وقد تم استخدام الترميز الرقمي في ترميز إجابات المستهدفات للإجابات المتعلقة بالمقياس الثلاثي، حيث تم إعطاء درجة واحدة للإجابة (لا تنطبق أبداً) ودرجتان للإجابة (تنطبق أحياناً) وثلاث درجات للإجابة (تنطبق دائماً)، وقد تم تحديد درجة الموافقة لكل عبارة من عبارات الاستبيان من مقارنة قيمة متوسط الاستجابة المرجحة مع طول فئة المقياس الثلاثي، وحسب طول فئة المقياس من خارج قسمة (2) على (3).

جدول (3) ترميز بدائل الاجابة وطول فئة تحديد اتجاه الاجابة

الإجابة	أبدأ	أحياناً	دائماً
الترميز	1	2	3
طول الفئة	1 إلى 1.66	1.67 إلى 2.33	2.34 إلى 3
اتجاه الإجابة	لا تنطبق أبداً	تنطبق أحياناً	تنطبق دائماً

صدق فقرات الاستبانة :

وتم ذلك من خلال الآتي:

أولاً: صدق المحكمين:

حيث إن صدق المحكمين يعد من الشروط الضرورية واللازمة لبناء الاختبارات والمقاييس والصدق يدل على مدى قياس الفقرات للظاهرة المراد قياسها، وأن أفضل طريقة لقياس الصدق هو الصدق الظاهري والذي هو عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها، وكذلك البدائل. وقد تحقق صدق المقياس ظاهرياً من خلال عرض الفقرات على (9) من المحكمين المتخصصين في المجالات التربوية والنفسية، وقد تم الأخذ في نظر الاعتبار جميع الملاحظات التي قدمت من قبل المحكمين.

ثانياً: صدق الاتساق البنائي :

جدول (4) معامل الارتباط بين أبعاد الدراسة وإجمالي الاستبيان

ت	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية
1	الضغوط الأسرية	11	**0.855	0.000
2	الضغوط المالية	11	**0.890	0.000
3	الضغوط الدراسية	9	**0.744	0.000
4	الضغوط الشخصية	9	**0.703	0.000
5	الضغوط الاجتماعية	10	**0.881	0.000
6	ضغوط بيئة الجامعة	10	**0.765	0.000

**** القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0.01)**

لقد بينت النتائج في الجدول (4) أن قيم الدلالة الإحصائية جميعها أقل من 0.05 وهي دالة إحصائياً وتشير إلى وجود علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل بعد من أبعاد الاستبيان وإجمالي الاستبيان وتثبت صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة.

النتائج :

1. معامل الفاكرونباخ :

وهو الاتساق في نتائج المقياس إذ يعطي النتائج نفسها بعد تطبيقه مرتين في زمنين مختلفين على الأفراد أنفسهم، وتم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ، حيث أن معامل ألفا يزيدنا بتقدير جيد في أغلب المواقف وتعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وأن قيمة معامل ألفا للثبات تعد مقبولة إذا كانت (0.6) وأقل من ذلك تكون منخفضة(1)، ولاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة تم استخدام الاستمارات البالغ عددها (90) استمارة، وقد تراوحت قيم معامل ألفا لثبات أبعاد الدراسة من (0.777) إلى (0.919)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات لإجمالي الاستبيان، بهذه الطريقة (0.963)، وبالتالي يمكن القول أنها معاملات ذات دلالة جيدة لأغراض البحث ويمكن الاعتماد عليها في تعميم النتائج.

جدول (5) معامل الفاكرونباخ للثبات

معامل ألفا	عدد الفقرات	الأبعاد
0.919	11	الضغوط الأسرية
0.903	11	الضغوط المالية
0.777	9	الضغوط الدراسية
0.777	9	الضغوط الشخصية
0.899	10	الضغوط الاجتماعية
0.876	10	ضغوط بيئة الجامعة
0.963	60	إجمالي الاستبيان

2. التجزئة النصفية :

تقوم فكرة التجزئة النصفية على أساس قسمة فقرات المقياس إلى نصفين متجانسين ولغرض حساب الثبات وفق هذه الطريقة، تم استخدام الاستمارات والبالغ عددها (90) استمارة، وتم تقسيم فقرات كل بعد إلى نصفين يضم الأول العبارات الزوجية ويضم الثاني العبارات الفردية، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين لجميع الأبعاد فكانت قيم معامل الارتباط جميعها دالة إحصائياً حيث كانت قيم الدلالة الإحصائية جميعها أقل من 0.05.

(1)Uma Sekaran : **Research Methods For Business, A Skill - Building Approach**, Fourth Edition, Southern Illinois University at Carbondale, 2003, p311

كما تم استخدام معادلة سيرمان براون التصحيحية (2) في حساب الثبات وهي :

$$R = \frac{2r}{1+r}$$

وقد كانت قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية جميعها أكبر من (0.6)، وبالتالي يمكن القول أنها معاملات ذات دلالة جيدة لأغراض البحث، ويمكن الاعتماد عليها في اعتماد تصميم أداة الدراسة.

حيث إن R معامل سيرمان براون ، r معامل ارتباط بيرسون وبحسب من العلاقة

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

x , y تمثل قيم الظاهرتين (3)

جدول (6) الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكل بعد وإجمالي الاستبانة

ت	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية	معامل الثبات (سيرمان براون التصحيحية)
1	الضغوط الأسرية	11	0.856	0.922
2	الضغوط المالية	11	0.708	0.829
3	الضغوط الدراسية	9	0.583	0.736
4	الضغوط الشخصية	9	0.503	0.669
5	الضغوط الاجتماعية	10	0.792	0.884
6	ضغوط بيئة الجامعة	10	0.723	0.839
	إجمالي الاستبيان	60	0.815	0.898

بينت النتائج في الجدول رقم (6) بأن، قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد الدراسة قد تراوحت من (0.669) إلى (0.922)، كما تبين أن قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإجمالي الاستبيان بهذه الطريقة (0.898) وهي معاملات ذات دلالة جيدة لأغراض البحث ويمكن الاعتماد عليها في تعميم النتائج.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

لقد تم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي بعد ترميزها؛ لإجراء العمليات الإحصائية اللازمة لتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي، الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية(4) وذلك للإجابة على تساؤلات الدراسة أو التحقق من فرضياتها

(1) محمد عبد العال النعيمي وآخرون: طرق ومناهج البحث العلمي، جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا ، دار الوراق للنشر والتوزيع، 2009م، ص175.

³ المرجع السابق : ص173

(4) ((Statistical Package for Social Sciences)) ومختصره SPSS النسخة الثانية والعشرون،

بمستوى معنوية (0.05) والذي يُعد مستوى مقبولاً في العلوم الاجتماعية والإنسانية بصورة عامة (5)، وبما أننا نحتاج في بعض الأحيان إلى حساب بعض المؤشرات التي يمكن الاعتماد عليها في وصف الظاهرة من حيث القيمة التي تتوسط القيم أو تنزع إليها القيم، ومن حيث التعرف على مدى تجانس القيم التي يأخذها المتغير، وأيضاً ما إذا كان هناك قيم شاذة أم لا، والاعتماد على العرض البياني وحده لا يكفي، لذا فإننا بحاجة لعرض بعض المقاييس الإحصائية التي يمكن من خلالها التعرف على خصائص الظاهرة محل البحث، وكذلك إمكانية مقارنة ظاهرتين أو أكثر، ومن أهم هذه المقاييس، مقاييس النزعة المركزية والتشتت. وقد تم استخدام الآتي:

التوزيعات التكرارية: لتحديد عدد التكرارات، والنسبة المئوية للتكرار التي تتحصل عليه كل إجابة، منسوبة إلى إجمالي التكرارات، وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل إجابة ويعطي صورة أولية عن إجابة أفراد مجتمع الدراسة على العبارات المختلفة. معامل ألفا كرونباخ: للتأكد من ثبات إجابات المستهدفين حول متغيرات الدراسة. التجزئة النصفية: للتأكد من ثبات إجابات المستهدفين حول متغيرات الدراسة. معامل الارتباط: لإيجاد العلاقة بين كل محور من محاور الاستبيان وإجماليه. المتوسط الحسابي المرجح، لتحديد اتجاه الإجابة لكل عبارة من عبارات المقياس وفق مقياس التدرج الثلاثي. الانحراف المعياري: يستخدم الانحراف المعياري لقياس تشتت الإجابات ومدى انحرافها عن متوسطها الحسابي. اختبار تي (Independent Sample T-Test): لتحديد جوهرية الفروق في الضغوط النفسية حسب الشعبة (التربية أو علم النفس) والجنس. اختبار انوفا (ANOVA): لتحديد جوهرية الفروق في الضغوط النفسية حسب الحالة الاجتماعية.

الإجابة عن تساؤلات الدراسة :

أولاً: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب؟ لتحديد اتجاه الإجابة لكل عبارة من عبارات البعد وإجمالي البعد، سيتم الاعتماد على طول خلايا المقياس الثلاثي، حيث تتم مقارنة قيمة متوسط الاستجابة المرجح مع طول خلايا المقياس المبنية في الجدول رقم (3)، وفقاً للآتي :-
إذا كانت قيمة متوسط الاستجابة ضمن الفترة (1 - 1.66) تكون درجة الموافقة منخفضة، وتكون درجة الموافقة متوسطة إذا كانت قيمة متوسط الاستجابة ضمن الفترة (1.67 - 2.33)، وتكون درجة الموافقة مرتفعة إذا كانت قيمة متوسط الاستجابة ضمن الفترة (2.34 - 3).

1. مستوى الضغوط الأسرية :

جدول (7) التوزيعات التكرارية ونتائج التحليل الوصفي للضغوط الأسرية

ت	العبارة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابداً	ينطبق احياناً	ينطبق دائماً	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	اتجاه الإجابة
1	يحرمني والداي أو احدهما من التعبير	ك	39	38	13	1.71	0.707	تنطبق

(5)Uma Sekaran : Research Methods For Business, A Skill - Building Approach, Fourth Edition, Southern Illinois University at Carbondale, 2003, p24.

ت	العبرة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابدا	ينطبق احيانا	ينطبق دائما	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	إتجاه الإجابة
	عن رأي داخل الأسرة	%	43.3	42.2	14.4			أحياناً
2	تؤثر الضوضاء في البيت على مستوى تحصيلي	ك	20	37	33	2.14	0.758	تنطبق أحياناً
		%	22.2	41.1	36.7			
3	يضايقني عدم سماح والداي أو احدهم بدعوة أصدقائي لزيارتي في البيت	ك	46	28	16	1.67	0.764	تنطبق أحياناً
		%	51.1	31.1	17.8			
4	أعاني من عدم الاحترام بين افراد اسرتي	ك	60	18	12	1.47	0.722	لا تنطبق
		%	66.7	20.0	13.3			
5	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي	ك	59	16	15	1.51	0.768	لا تنطبق
		%	65.6	17.8	16.7			
6	يميز والداي أو احدهما بيني وبين أشقائي	ك	50	22	18	1.64	0.798	لا تنطبق
		%	55.6	24.4	20.0			
7	مساحة منزلنا ولا تتسع لأفراد أسرتي	ك	63	13	14	1.46	0.752	لا تنطبق
		%	70.0	14.4	15.6			
8	يعاملني والداي أو احدهما بقسوة	ك	59	17	14	1.50	0.753	لا تنطبق
		%	65.6	18.9	15.6			
9	أعاني من كبر حجم الأسرة	ك	53	19	18	1.61	0.803	لا تنطبق
		%	58.9	21.1	20.0			
10	أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي	ك	49	24	17	1.64	0.783	لا تنطبق
		%	54.4	26.7	18.9			
11	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي	ك	43	30	17	1.71	0.768	تنطبق أحياناً
		%	47.8	33.3	18.9			
	مستوى الضغوط الأسرية							
						1.64	0.567	لا تنطبق

من الجدول (7) تبين إن قيم المتوسطات لعبارات بعد الضغوط الأسرية، تراوحت ما بين (1.46) إلى (2.14)، وتبين إن (7) عبارات من عبارات بعد الضغوط الأسرية كانت قيم متوسطاتها ضمن الفترة (1 إلى 1.66)، لذا فإن هذه الضغوط الأسرية الاتية لا تنطبق على الطلبة:-

1. اعاني من عدم الاحترام بين افراد اسرتي .
2. يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي .
3. يميز والداي أو احدهما بيني وبين أشقائي .
4. مساحة منزلنا ولا تتسع لأفراد أسرتي .
5. يعاملني والداي أو احدهما بقسوة .
6. أعاني من كبر حجم الأسرة .
7. أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي .

كما تبين من الجدول (7)، إن (4) عبارات من عبارات هذا البعد كانت قيم متوسطات الاستجابة ضمن الفترة (1.67 إلى

2.33)، لذا فإن هذه الضغوط الأسرية تنطبق أحياناً على الطلبة وهي:-

1. يجرمني والدائي أو احدهما من التعبير عن رأيي داخل الأسرة .
2. تؤثر الضوضاء في البيت على مستوى تحصيلي .
3. يضايقني عدم سماح والدائي أو احدهم بدعوة أصدقائي لزيارتي في البيت .
4. تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي .

كما بينت النتائج في الجدول أعلاه أن متوسط الاستجابة لإجمالي بعد الضغوط الأسرية يساوي (1.64) وبمقارنة هذه

القيمة مع البيانات في الجدول (3) يتبين أن الضغوط الأسرية لا تنطبق على الطلبة.

2. الضغوط المالية :

جدول (8) التوزيعات التكرارية ونتائج التحليل الوصفي للضغوط المالية

ت	العبارة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابدا	ينطبق احيانا	ينطبق دائما	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	إتجاه الإجابة
1	أفكر بترك الدراسة أو تأجيلها بسبب العبء المادي	ك	51	23	16	1.61	0.775	لا تنطبق
		%	56.7	25.6	17.8			
2	اضطر للعمل أثناء الدراسة لتغطية متطلباتي الدراسية والشخصية	ك	41	27	22	1.79	0.814	تنطبق أحياناً
		%	45.6	30.0	24.4			
3	أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي	ك	55	23	12	1.52	0.722	لا تنطبق
		%	61.1	25.6	13.3			
4	اعزف عن مشاركة الزملاء في كثير من المناسبات بسبب قلة المال	ك	49	25	16	1.63	0.771	لا تنطبق
		%	54.4	27.8	17.8			
5	امتنع عن الذهاب للمقهى تجنباً للإرهاق المالي	ك	45	29	16	1.68	0.762	تنطبق أحياناً
		%	50.0	32.2	17.8			
6	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيبني عن الكلية	ك	57	20	13	1.51	0.738	لا تنطبق
		%	63.3	22.2	14.4			
7	ترجعني ارتفاع اسعار الخدمات داخل الكلية مثل (القرطاسية وتصوير الخ).	ك	26	34	30	2.04	0.792	تنطبق أحياناً
		%	28.9	37.8	33.3			
8	اضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة	ك	50	27	13	1.59	0.733	لا تنطبق
		%	55.6	30.0	14.4			
9	أضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتها الضرورية	ك	51	23	16	1.61	0.775	لا تنطبق
		%	56.7	25.6	17.8			
10	تسبب لي المواصلات اليومية الارهاق وإضاعة الوقت	ك	33	37	20	1.86	0.758	تنطبق أحياناً
		%	36.7	41.1	22.2			
11	أشعر بعدم الاستقرار المادي بعد التخرج من الجامعة	ك	41	37	12	1.68	0.700	تنطبق أحياناً
		%	45.6	41.1	13.3			

ت	العبارة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابدا	ينطبق احيانا	ينطبق دائما	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	إتجاه الإجابة
	مستوى الضغوط المالية							
						1.68	0.541	تنطبق أحيانا

نلاحظ من الجدول (8) أن قيمة المتوسطات لعبارات بعد الضغوط المالية، تراوحت ما بين (1.51) إلى (2.04)، كما تبين إن (6) عبارات من عبارات بعد الضغوط المالية كانت قيم متوسطاتها ضمن الفترة (1 إلى 1.66)، لذا فإن هذه الضغوط المالية الآتية لا تنطبق على الطلبة وهي:-

1. أفكر بترك الدراسة أو تأجيلها بسبب العبء المادي .
2. أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي .
3. أعرف عن مشاركة الزملاء في كثير من المناسبات بسبب قلة المال .
4. يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تبغي عن الكلية .
5. أضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة .
6. تضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتها الضرورية .

كما تبين من الجدول (8)، بأن (5) عبارات من عبارات الضغوط المالية كانت قيم متوسطات الاستجابة ضمن الفترة (1.67 إلى 2.33)، لذا فإن الضغوط المالية الآتية تنطبق أحيانا على الطلبة:-

1. اضطر للعمل أثناء الدراسة لتغطية متطلباتي الدراسية والشخصية .
2. امتنع عن الذهاب للمقهى تجنباً للإرهاق المالي .
3. تزعجني ارتفاع أسعار الخدمات داخل الكلية مثل (القرطاسية وتصوير الخ) .
4. تسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت .
5. أشعر بعدم الاستقرار المادي بعد التخرج من الجامعة .

كما بينت النتائج في الجدول أعلاه أن متوسط الاستجابة لإجمالي بعد الضغوط المالية يساوي (1.68) وبمقارنة هذه القيمة مع البيانات في الجدول (3) يتبين إن الضغوط المالية تنطبق أحيانا على الطلبة.

3. الضغوط الدراسية :

جدول (9) التوزيعات التكرارية ونتائج التحليل الوصفي للضغوط الدراسية

ت	العبارة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابدا	ينطبق احيانا	ينطبق دائما	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	إتجاه الإجابة
1	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الأكاديمي	ك	18	39	33	2.17	0.738	تنطبق أحيانا
		%	20.0	43.3	36.7			
2	يندر وجود أعضاء هيئة التدريس	ك	32	38	20	1.87	0.753	تنطبق

ت	العبارة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابدا	ينطبق احيانا	ينطبق دائما	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	إتجاه الإجابة
	متخصصين في مواد التخصص	%	35.6	42.2	22.2			أحياناً
3	أجد صعوبة في إنجاز البحوث العلمية في مواد التخصص	ك	17	46	27	2.11	0.694	تنطبق
		%	18.9	51.1	30.0			أحياناً
4	يؤثر أداء بعض الاساتذة على المستوى التحصيلي سلبا	ك	28	44	18	1.89	0.710	تنطبق
		%	31.1	48.9	20.0			أحياناً
5	يؤثر واقع البلاد على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي	ك	18	43	29	2.12	0.716	تنطبق
		%	20.0	47.8	32.2			أحياناً
6	يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد وصعوبتها	ك	10	30	50	2.44	0.689	تنطبق
		%	11.1	33.3	55.6			
7	يتمتع بعض الأساتذة عن توضيح مفردات المادة في بداية السنة الدراسية	ك	21	52	17	1.96	0.652	تنطبق
		%	23.3	57.8	18.9			أحياناً
8	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والالام	ك	17	49	24	2.08	0.674	تنطبق
		%	18.9	54.4	26.7			أحياناً
9	من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد	ك	10	57	23	2.14	0.591	تنطبق
		%	11.1	63.3	25.6			أحياناً
	مستوى الضغوط الدراسية							
						2.09	0.415	تنطبق أحياناً

من الجدول (9) تبين أن قيم المتوسطات لعبارات بعد الضغوط الدراسية، تراوحت ما بين (1.87) إلى (2.17)، كما تبين أن (8) من الضغوط الدراسية كانت قيم متوسطاتها ضمن الفترة (1.67 إلى 2.33)، لذا فإن هذه الضغوط تنطبق أحياناً على الطلبة:-

1. ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الأكاديمي .
 2. يندر وجود أعضاء هيئة التدريس متخصصين في مواد التخصص .
 3. اجد صعوبة في إنجاز البحوث العلمية في مواد التخصص .
 4. يؤثر أداء بعض الأساتذة على مستوى التحصيلي سلبا .
 5. يؤثر واقع البلاد على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي .
 6. يتمتع بعض الأساتذة عن توضيح مفردات المادة في بداية السنة الدراسية .
 7. تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والألام .
 8. من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد .
- كما تبين من الجدول (9)، بأن عبارة واحدة فقط من عبارات هذا البعد كانت قيمة متوسطها ضمن الفترة (2.34 إلى 3)، وهي تنطبق على الطلبة .

1. يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد وصعوبتها.

كما بينت النتائج في الجدول أعلاه أن متوسط الاستجابة لإجمالي بعد الضغوط الدراسية يساوي (2.09) وبمقارنة هذه القيمة مع البيانات في الجدول (3) يتبين بأن الضغوط الدراسية تنطبق أحياناً على الطلبة.

4. الضغوط الشخصية :

جدول (10) التوزيعات التكرارية ونتائج التحليل الوصفي للضغوط الشخصية

ت	العبارة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابدا	ينطبق احيانا	ينطبق دائما	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	إتجاه الإجابة
1	يضايقتني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الكلية	ك	14	48	28	2.16	0.669	تنطبق أحيانا
		%	15.6	53.3	31.1			
2	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا (إضاءة - برد - حر - تشتت صوت - الخ)	ك	12	35	43	2.34	0.706	تنطبق
		%	13.3	38.9	47.8			
3	يضايقتني بعد موقع الكلية عن مكان إقامتي	ك	39	30	21	1.80	0.796	تنطبق أحيانا
		%	43.3	33.3	23.3			
4	أشعر بأن المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي	ك	29	46	15	1.84	0.686	تنطبق أحيانا
		%	32.2	51.1	16.7			
5	يضايقتني الحاح والداي أو احدهما وحثهم لي على الدراسة	ك	36	37	17	1.79	0.742	تنطبق أحيانا
		%	40.0	41.1	18.9			
6	أشعر بأنني مهموم دائما	ك	13	52	25	2.13	0.640	تنطبق أحيانا
		%	14.4	57.8	27.8			
7	أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة	ك	12	45	33	2.23	0.671	تنطبق أحيانا
		%	13.3	50.0	36.7			
8	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية	ك	15	54	21	2.07	0.632	تنطبق أحيانا
		%	16.7	60.0	23.3			
9	أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي	ك	24	44	22	1.98	0.719	تنطبق أحيانا
		%	26.7	48.9	24.4			
مستوى الضغوط الشخصية								
						2.04	0.418	تنطبق أحيانا

من الجدول (10) تبين إن قيم المتوسطات لعبارات بعد الضغوط الشخصية، تراوحت ما بين (1.79) إلى (2.34)، كما تبين إن (8) من الضغوط الشخصية كانت قيم متوسطاتها ضمن الفترة (1.67 إلى 2.33)، لذا فإن هذه الضغوط تنطبق أحيانا على الطلبة:-

1. يضايقتني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الكلية .
2. يضايقتني بعد موقع الكلية عن مكان إقامتي .

أ. احمد الصيد احمد
أ. بشير علي بن طاهر
أ.مخزوم عمار عويينة

3. أشعر بأن المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي .
4. يضايقني إلحاح والداي أو أحدهما وحثهم لي على الدراسة .
5. أشعر انني مهموم دائما .
6. أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة .
7. أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية .
8. أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي .

كما تبين من الجدول (10)، إن عبارة واحدة فقط من عبارات هذا البعد كانت قيمة متوسطها ضمن الفترة (2.34) إلى (3)، وتنطبق على الطلبة وهي :

1. يؤثر عدم تجهيز القاعات عليّ سلباً (كالإضاءة والبرد والحر وتشتت الصوت .. الخ).

كما بينت النتائج في الجدول أعلاه أن متوسط الاستجابة لإجمالي بعد الضغوط الشخصية يساوي (2.09) وبمقارنة هذه القيمة مع البيانات في الجدول (3) يتبين إن الضغوط الشخصية تنطبق أحياناً على الطلبة.

5. الضغوط الاجتماعية :

جدول (11) التوزيعات التكرارية ونتائج التحليل الوصفي للضغوط الاجتماعية

ت	العبارة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابدا	ينطبق احيانا	ينطبق دائما	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	اتجاه الإجابة
1	أخجل من زيارة زملائي لمنزلي لتواضع أثاثه	ك	63	9	18	1.50	0.811	لا تنطبق
		%	70.0	10.0	20.0			
2	أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية	ك	32	36	22	1.89	0.771	تنطبق أحيانا
		%	35.6	40.0	24.4			
3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والأستاذة	ك	60	17	13	1.48	0.738	لا تنطبق
		%	66.7	18.9	14.4			
4	أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة	ك	29	50	11	1.80	0.640	تنطبق أحيانا
		%	32.2	55.6	12.2			
5	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الكلية	ك	55	22	13	1.53	0.737	لا تنطبق
		%	61.1	24.4	14.4			
6	يرفض بعض زملائي مساعدتي في بعض المواد الدراسية الصعبة	ك	48	29	13	1.61	0.730	لا تنطبق
		%	53.3	32.2	14.4			
7	أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي	ك	29	42	19	1.89	0.726	تنطبق أحيانا
		%	32.2	46.7	21.1			
8	أعاني من عدم قدرة مجلس اتحاد	ك	33	36	21	1.87	0.767	تنطبق

أ. احمد الصيد احمد
أ. بشير علي بن طاهر
أ.مخزوم عمار عويينة

ت	العبارة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابدا	ينطبق احيانا	ينطبق دائما	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	اتجاه الإجابة
	الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة	%	36.7	40.0	23.3			أحياناً
9	اتضايق من سوء معاملة العاملين (مقهى – مكتبة – الخ)	ك	47	25	18	1.68	0.791	تنطبق أحياناً
		%	52.2	27.8	20.0			
10	أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني معدلي الدراسي	ك	49	29	12	1.59	0.717	لا تنطبق
		%	54.4	32.2	13.3			
	مستوى الضغوط الاجتماعية							
						1.68	0.539	تنطبق أحياناً

نلاحظ من الجدول (11) إن قيم المتوسطات لعبارات بعد الضغوط الاجتماعية، تراوحت ما بين (1.48) إلى (1.89)، كما تبين إن (5) عبارات من عبارات بعد الضغوط الاجتماعية كانت قيم متوسطاتها ضمن الفترة (1) إلى (1.66)، لذا فإن الضغوط الاجتماعية الآتية لا تنطبق على الطلبة:-

1. أخجل من زيارة زملائي لمنزلي لتواضع أثاثه .
2. أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والأستاذة .
3. أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الكلية .
4. يرفض بعض زملائي مساعدتي في بعض المواد الدراسية الصعبة .
5. أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني معدلي الدراسي .

كما تبين من الجدول (11)، إن (5) عبارات من عبارات هذا البعد كانت قيم متوسطات الاستجابة ضمن الفترة (1.67) إلى (2.33)، لذا فإن الضغوط الاجتماعية الآتية تنطبق أحياناً على الطلبة:-

1. أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية .
2. أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة .
3. أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي .
4. أعاني من عدم قدرة مجلس اتحاد الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة .
5. أتضايق من سوء معاملة العاملين (مقهى – مكتبة – الخ) .

كما بينت النتائج في الجدول أعلاه أن متوسط الاستجابة لإجمالي بعد الضغوط الاجتماعية يساوي (1.68) وبمقارنة هذه القيمة مع البيانات في الجدول (3) يتبين بأن الضغوط الاجتماعية تنطبق أحياناً على الطلبة.
6. ضغوط بيئة الجامعة :

جدول (12) التوزيعات التكرارية ونتائج التحليل الوصفي لضغوط بيئة الجامعة

ت	العبارة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابدا	ينطبق احيانا	ينطبق دائما	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	إتجاه الإجابة
1	يزعجني عدم توافر المعامل	ك	22	33	35	2.14	0.787	تنطبق

ت	العبارة	التكرار والنسبة	لا تنطبق ابدا	ينطبق احيانا	ينطبق دائما	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	إتجاه الإجابة
	والقاعات المجهزة للدراسة	%	24.4	36.7	38.9			أحياناً
2	أعاني من توقيت المحاضرات في الجدول الدراسي	ك	28	35	27	1.99	0.786	تنطبق أحياناً
		%	31.1	38.9	30.0			
3	يضايقتني قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية بالكلية	ك	24	35	31	2.08	0.782	تنطبق أحياناً
		%	26.7	38.9	34.4			
4	يقل وجود مياه الشرب الصحية في كل أنحاء الكلية	ك	20	35	35	2.17	0.768	تنطبق أحياناً
		%	22.2	38.9	38.9			
5	أعاني من تزلت بعض الأساتذة	ك	33	36	21	1.87	0.767	تنطبق أحياناً
		%	36.7	40.0	23.3			
6	يضايقتني عدم التزام بعض الأساتذة بنظم ولوائح الكلية	ك	27	38	25	1.98	0.764	تنطبق أحياناً
		%	30.0	42.2	27.8			
7	أشعر بالممل من بعض الاجراءات الإدارية الروتينية (قبول وتسجيل - مالية - الخ)	ك	37	35	18	1.79	0.757	تنطبق أحياناً
		%	41.1	38.9	20.0			
8	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل للقسم	ك	26	36	28	2.02	0.779	تنطبق أحياناً
		%	28.9	40.0	31.1			
9	يزعجني اكتظاظ القاعات بالمقاعد والطلبة	ك	27	39	24	1.97	0.756	تنطبق أحياناً
		%	30.0	43.3	26.7			
10	أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الكلية لشكاوي الطلبة	ك	22	29	39	2.19	0.806	تنطبق أحياناً
		%	24.4	32.2	43.3			
	مستوى ضغوط بيئة الجامعة							

نلاحظ من الجدول (12) إن قيم المتوسطات لعبارات بعد ضغوط بيئة الجامعة، تراوحت ما بين (1.79) إلى (2.19)، كما تبين إن جميع عبارات بعد ضغوط بيئة الجامعة كانت قيم متوسطاتها ضمن الفترة (1.67 إلى 2.33)، لذا فإن ضغوط بيئة الجامعة المذكورة في الجدول المشار إليه أعلاه تنطبق أحياناً على الطلبة. كما بينت النتائج في الجدول (12) أن متوسط الاستجابة لإجمالي بعد ضغوط بيئة الجامعة يساوي (2.02) وبمقارنة هذه القيمة مع البيانات في الجدول (3) يتبين بأن ضغوط بيئة الجامعة تنطبق أحياناً على الطلبة.

إجمالي الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب. جدول رقم (13) الوصف الإحصائي لإجمالي الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الضغوط النفسية
---------	-----------------	-------------------	----------------------

متوسط	0.414	1.85	إجمالي الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس
-------	-------	------	---

ولتحديد درجة موافقة المستهدفين على وجود الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر الخيار بجامعة المرقب، فإن النتائج في الجدول (13) بينت أن متوسط الاستجابة للإجمالي يساوي (1.85)، ووفقاً للبيانات في الجدول (3) فقد تبين إن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر الخيار بجامعة المرقب كان متوسطاً.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمود عطا حسين، علي سلامة الخضور (2016)، التي توصلت إلى أن مستوى الضغوط التي تواجه الطلبة كان متوسطاً، وتتفق أيضاً مع دراسة خولة القدومي، ياسر خليل (2011)، أن مستوى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط.

ثانياً: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس باختلاف

التخصص (شعبة التربية - علم النفس) بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب؟

جدول (14) نتائج اختبار (Independent Sample T-Test) لتحديد الفروق في مستوى الضغوط

النفسية باختلاف التخصص (التربية وعلم النفس)

مغوية الفروق	الدلالة الاحصائية	الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الشعبة
مغوية	0.007	0.25	0.407	2.01	31	التربية
			0.396	1.76	59	علم النفس

قيمة T المحسوبة = 2.768 درجات الحرية = 88 قيمة T الجدولية = 1.99

لقد بينت النتائج في الجدول رقم (14) إن قيمة متوسط الضغوط النفسية لدى طلاب شعبة التربية يساوي (2.01) ولدى طلاب علم النفس يساوي (1.76)، وكان الفرق (0.25) ولتحديد مغوية هذا الفرق، فإن قيمة T المحسوبة (2.768) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.99)، وهذا يشير إلى مغوية هذا الفرق، ويؤكد ذلك قيمة الدلالة الإحصائية للاختبار (P-Value) وتساوي (0.007) والتي هي أقل من (0.05)، لذا توجد فروق مغوية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين طلاب شعبة التربية وطلاب شعبة علم النفس، أي أن الضغوط النفسية عند طلاب التربية أعلى منه عند طلاب شعبة علم النفس.

ثالثاً: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس باختلاف الجنس

(ذكور - إناث) بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب؟

جدول (15) نتائج اختبار (Independent Sample T-Test) لتحديد الفروق في مستوى الضغوط

النفسية باختلاف الجنس

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق	الدلالة الاحصائية	معنوية الفروق
ذكر	15	1.69	0.439	0.19	0.114	معنوية
أنثى	75	1.88	0.405			

قيمة T المحسوبة = 1.595 درجات الحرية = 88 قيمة T الجدولية = 1.99

لقد بينت النتائج في الجدول (15) إن قيمة متوسط الضغوط النفسية لدى الذكور يساوي (1.69) ولدى الإناث يساوي (1.88)، وكان الفرق (0.19) ولتحديد معنوية هذا الفرق، فإن قيمة T المحسوبة (1.595) وهي أقل من القيمة الجدولية (1.99)، وهذا يشير إلى عدم معنوية هذا الفرق، ويؤكد ذلك قيمة الدلالة الإحصائية للاختبار (P-Value) وتساوي (0.114) والتي هي أكبر من (0.05)، لذا لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمود عطا حسين، علي سلامة الحضور (2016)، التي أشارت إلى أنه لا توجد فروق بين الضغوط النفسية تعزى إلى متغير النوع (طالب - طالبة)، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة نهي البجراح (2008)، التي توصلت للنتائج إلى أن الإناث يشعرون بالضغوط النفسية أكثر من الذكور، وتختلف أيضاً مع دراسة نبيل دخان، بشير الحجار (2006)، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا ضغوط بيئة الجامعة - تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة أعلى منه لدى الطالبات.

رابعاً: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس باختلاف الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج - أرمل - مطلق) بكلية الآداب والعلوم قصر الخيار بجامعة المرقب؟
جدول (16) نتائج اختبار التباين الحادي (ANOVA) لتحديد الفروق في الضغوط النفسية حسب الحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية	معنوية الفروق
أعزب	66	1.86	0.464	2	0.861	غير معنوية
متزوج	21	1.8	0.248	87		
مطلق	3	1.81	0.025			

قيمة F المحسوبة = 0.15 درجات الحرية = (2 ، 87) قيمة F الجدولية = 3.0718

لقد بينت النتائج في الجدول (16) بأن قيمة متوسط الضغوط النفسية حسب الحالة الاجتماعية، تراوحت من (1.8) إلى (1.86)، ولتحديد معنوية الفروق بين هذه المتوسطات، فإن قيمة F المحسوبة (0.15) وهي أقل من القيمة الجدولية (3.0718)، وهذا يشير إلى عدم معنوية الفروق بين تلك المتوسطات، ويؤكد ذلك قيمة الدلالة الإحصائية للاختبار (P-Value) وتساوي (0.861) والتي هي أكبر من (0.05)، لذا لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب الحالة الاجتماعية.

نتائج الدراسة :

بعد تحليل البيانات التي تم جمعها فقد تم التوصل إلى ما يلي:

1. بينت الدراسة إن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب كان متوسطاً، حيث بلغت قيمة متوسط الاستجابة (1.85) وفق مقياس التدرج الثلاثي (جدول 13)، ويرى الباحثون إن ذلك عائد إلى إن مستوى الضغوط المالية والضغوط الدراسية والشخصية والاجتماعية وضغوط بيئة الجامعة كانت متوسطة المستوى .
2. كشفت الدراسة عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين طلاب شعبة التربية وطلاب علم النفس، أي أن الضغوط النفسية عند طلاب التربية أعلى منه عند طلاب شعبة علم النفس (جدول 14).
3. أظهرت الدراسة عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب بين الذكور والاناث (جدول 15).
4. أوضحت الدراسة عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم قصر خيار بجامعة المرقب حسب الحالة الاجتماعية (جدول 16).

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية يوصي الباحثون بما يلي :-

التوصيات:

1. نشر مبادئ الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وذلك عن طريق المحاضرات والندوات من قبل المتخصصين في المجالات التربوية والنفسية .
2. الاهتمام بخدمات التوجيه والإرشاد النفسي، بما لها من أثر كبير ومهم في تحقيق مستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعة.
3. الاهتمام بتوفير الخدمات الإرشادية والنفسية والاجتماعية من خلال تفعيل مكتب الإرشاد والدعم النفسي، والخدمة الاجتماعية داخل الجامعة، وذلك من خلال توظيف عدد من الاخصائيين والمرشدين النفسيين والاختصاصيين الاجتماعيين للعمل فيها .
4. إعداد برامج إرشادية ودورات تدريبية تحدف وتساعد في طرق التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب مواجهته لدى طلبة الجامعة .
5. عمل لقاءات واجتماعات دورية بين إدارة الكلية والأقسام العلمية من جهة وبين الطلبة من جهة أخرى للوقوف على المشاكل والصعوبات والضغوط والعمل على الحد منها .

المقترحات:

يقترح الباحثون إجراء الدراسات الآتية :

1. إجراء دراسة عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .
2. إجراء دراسة عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .
3. إجراء وإعداد برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .

4. إجراء دراسة عن جودة الحياة وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلبة الجامعة .
5. إجراء دراسة عن المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات.

المراجع :

1. أحمد نايل الغرير، أحمد عبداللطيف ابو أسعد (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع: عمان- الأردن.
2. ثامر حسين علي السميان، عبدالكريم عبدالله المساعيد، (2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع: عمان- الأردن .
3. خولة عزات القدومي، ياسر فارس خليل، (2011)، إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية، (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد التاسع عشر، العدد الأول، غزة- فلسطين .
4. عثمان علي أميمن، (2004)، في الصحة النفسية الأسباب النفسية للأمراض العصبية، الكتاب الثاني، ط1، دار الكتب الوطنية: بنغازي- ليبيا.
5. علي إسماعيل عبدالرحمن، (2012)، الضغوط النفسية القاتل الخفي، الاسباب، الاثار، العلاج، ط2، دار اليقين للنشر والتوزيع: المنصورة- مصر.
6. فاروق السيد عثمان، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع: القاهرة- مصر.
7. فاطمة عبدالرحيم النوايسة، (2013)، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع.
8. محمد بن متراك آل شري القحطاني، (2017)، الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ط3، المجلة الدولية للبحوث في التربية وعلم النفس، جامعة البحرين، العدد2 .
9. محمد عبد العال النعيمي وآخرون، (2009)، طرق ومناهج البحث العلمي، جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا ، دار الوراق للنشر والتوزيع .
10. محمد قاسم عبدالله، (2004)، مدخل إلى الصحة النفسية، ط2، دار الفكر للنشر والطباعة: عمان- الأردن.
11. محمود عطا حسين، علي سلامة خضور (2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف الجامعي واستراتيجيات التعامل لدى طلبة جامعة البترا، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 196، الجزء الأول .
12. نبيل كامل دخان، بشير إبراهيم الحجار (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، غزة- فلسطين .
13. نشأت محمود أبو حسونة، (2017)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية، المجلة الدولية للبحوث في التربية وعلم النفس، جامعة البحرين، العدد2 .
14. نهي علي البحيح، (2008)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالانفعال لدى طلبة جامعة المرقب، رسالة ماجستير غير منشورة، في التربية وعلم النفس، بكلية الآداب والعلوم زليتن، جامعة المرقب .