مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٠ المجلد ١٠/ العدد ١

الآثار النفسية وتأثيرها على طلبة الجامعة في ليبيا

أ.د.سعدة علي خليفة
مستشارة المجلس الرئاسي في ليبيا

البريد الإلكتروني Email : sadakhalifa76@gmail.com

الكلمات المفتاحية: دراسات انسانية، علم نفس ، جامعة ، ليبيا .

كيفية اقتباس البحث

خليفة ، سعدة علي، الآثار النفسية وتأثيرها على طلبة الجامعة في ليبيا، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية،٢٠٢٠، المجلد:١٠ ،العدد:١ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نَسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

مفهرسة في Indexed
IASJ

مسجلة في Registered
ROAD

Psychological effects and their impact on university students in Libya

Dr.Saada Ali Khalifa

Keywords : Humanities, Psychology, University, Libya.

How To Cite This Article
Khalifa, Saada Ali, Psychological effects and their impact on university students in Libya, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, Year :2020,Volume:10,Issue1.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Abstract

University students with different specializations are exposed to different psychological, social and academic pressures that differ according to their specializations and circumstances, and these pressures may have a negative impact on the student in various academic and psychological aspects at the present time after the revolution in Libya, and psychological pressures are a phenomenon of human life that the individual tells in different situations and times , And human life is troubled as a result of disparate changes, it is not free of tension and distress, and the tension resulting from the psychological pressures faced by those who live in a rapidly changing world ().

Students face some stressful factors, such as inflexible curricula that are taught to all students in the same way without taking into account the individual differences between them and without looking at their inclinations and preparations, so the curricula and teaching methods become in vain for some students, in addition to the parents 'ambitions related to the son's future may exceed the capabilities and capabilities of this son And his preparations, and then the parents live a great concern

regarding the future of their son, this anxiety that is transmitted to the son, because he lives struggles between his desire to achieve ambitions and his inability to achieve these aspirations and capabilities, and it is known that the widening gap between the level of development H and the level of capabilities is one of the reasons for the emergence of this psychological disorder.

مقدمة البحث :

يتعرض طلاب الجامعات باختلاف تخصصاتهم إلى ضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية مختلفة تختلف باختلاف تخصصاتهم وظروفهم ، وهذه الضغوط قد يكون لها تأثير سلبي على الطالب بمختلف الجوانب الأكاديمية والنفسية في الوقت الراهن بعد الثورة في ليبيا ، والضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة ، والحياة الإنسانية مضطربة نتيجة التغيرات المتباينة ، فهي لا تخلو من التوتر والضيق ، والتوتر الناشئ عن الضغوط النفسية التي يواجهها من يحيا في عالم سريع التغير [١].

يواجه الطلاب بعض العوامل الضاغطة ، كالمناهج غير المرنة التي تدرس لجميع الطلاب بالطريقة نفسها دون مراعاة للفروق الفردية بينهم ودون النظر إلى ميولهم واستعداتهم فتصبح المناهج الدراسية وطرق التدريس بذلك عبئاً على بعض الطلاب ، فضلاً عن أن طموحات الوالدين المتعلقة بمستقبل الابن قد تتخطى قدرات هذا الابن وإمكانياته واستعداداته ، ومن ثم يعيش الوالدان قلقاً شديداً يتعلق بمستقبل ابنهما ، هذا القلق الذي ينتقل إلى الابن ، لأنه يعيش صراعات بين رغبته في تحقيق الطموحات وبين عجزه عن تحقيق هذه الطموحات والإمكانيات ، ومن المعروف أن اتساع الهوة بين مستوى الطموح ومستوى الإمكانيات يعد سبباً من أسباب نشأة هذا الاضطراب النفسي [٢].

مشكلة البحث تتمثل مشكلة البحث في معرفة الآثار النفسية التي تؤثر في نفسية الطلبة بالجامعة باختلاف تخصصاتهم سواء نفسية ، أو اجتماعية، أو أكاديمية ، وهذه الضغوط قد يكون لها تأثير سلبي على الطالب وخاصة في الوقت الراهن نتيجة للثورات والحروب التي مر بها الطلاب وتسببت لهم ضغوط نفسية وعدم رغبتهم في الاستمرار في الدراسة .

ويتعرض طلاب المرحلة الجامعية لضغوط عديدة ، كالضغوط الأسرية والمجتمعية والضغط المتعلقة بمرحلة الشباب التي ينتمي لها هؤلاء الطلاب ، حيث أن دراسة الضغوط في المرحلة الجامعية تعتبر مدخلاً جديداً لدراسة المشاكل النفسية لدى قطاع عريض من المجتمع وهم طلاب الجامعات لما لهم من أهمية علمية وثقافية واجتماعية لأنهم أساس التنمية البشرية لأي مجتمع وهم في حاجة لرعاية كبيرة .

والضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب في الجامعة تكزن نتيجة أحداثاً دراسية ضاغطة وتؤدي إلى انخفاض التحصيل الدراسي ومن ثم الفشل وكراهية الدراسة[٣]

ومن هنا تنشأ العديد من الضغوط التي يتعرض لها أفراد المجتمع ومن ضمنهم الطلاب الجامعيين، ومن هنا تنشأ مشكلة الدراسة هل من الممكن تخفيف المعاناة التي يتعرض لها الطلاب من خلال حل المشاكل التي يتعرضون لها لمواجهة المشاكل النفسية لديهم من خلال معرفة الضغوط النفسية التي تؤدي بهم إلى أمراض نفسية تؤثر على مدى تحصيلهم الدراسي وهذه الضغوط تسبب أثار نفسية للطلاب خلال فترة الدراسة، ومما يؤدي إلى فشلهم أكاديمياً .

وتتحدد مشكلة البحث خلال التساؤل التالي :

– ما هي الآثار النفسية التي تسببها الضغوط أثناء سنوات الدراسة للطلاب بالجامعة ؟

– **أهمية البحث** :١– الناحية النظرية :أ– الاهتمام بمرحلة المراهقة باعتبارها أهم مراحل البناء الإنساني والفترة الحرجة التي تتكون فيها أسس الشخصية السلمية للفرد في مستقبل حياته بأبعادها ومكوناتها المختلفة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

٢– الأهمية التطبيقية :إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في إعداد ووضع الخطط والبرامج التوجيهية والإرشادية لطلاب الجامعة من حيث الضغوط النفسية ، وذلك حتى يتم رعاية الطلاب باختيار أفضل الطرق لإشباع حاجاتهم في هذه المرحلة .

أهداف البحث : ١– التعرف على أنواع الضغوط النفسية التي أثرت نفسياً على طلبة الجامعة

مفاهيم البحث : –الضغط النفسي : وتعرفه سهير إبراهيم : بأنه يتمثل في شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته وإمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة بالنسبة لطلبة الجامعة [٤].

– وتعرفه الباحثة إجرائياً : بأنه حالة من التعب أو الضيق تنشأ نتيجة تعرض الفرد لضغوطات سواء من الداخل أو الخارج .

الفصل الثاني : الإطار النظري : ستتناول الباحثة في هذا الفصل :

تعتبر الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة وجزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية ،فالطلاب يواجهون في مراحل دراستهم ضغوطاً نفسية مختلفة ، نتيجة العديد من المتطلبات الملقاة على عاتقهم كالمتطلبات الأكاديمية التي تتمثل في الاستذكار والتحصيل والامتحانات، وهناك المتطلبات الاجتماعية والاقتصادية التي تتمثل في المصاريف الخاصة بالدراسة وقدرة الأسرة على توفير هذه المصاريف مما تسبب أثار نفسية تؤثر على الطالب أثناء فترة الدراسة .

١- مفهوم الضغط النفسي : إن الضغوط النفسية ظاهرة من الظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافق أو إعادة توافق مع البيئة .

وتعد محاولة تعريف الضغوط النفسية psychological stessors من المحاولات التي تكتنفها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها على أساس أن التعريف العلمي يمثل كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة هذه الظاهرة[٥].

فالضغوط النفسية هي الصعوبات التي تواجه الفرد فحياة الإنسان لا تسمح له دائماً بالحصول على التوازن النفسي أو تحقيق الذات ، فكثير ما يتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيف قد تكون فوق احتماله مما يؤدي إلى وقوعه تحت طائلة الضغط النفسي والتأزم وتنحصر مصادر الضغوط في الإحباط والصراع أو الضغوط الاجتماعية [٦].

وعرفها طلعت منصور وفيولا البيلاوي بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد[٧] .

يرى على حسين بدر أن الضغوط النفسية " هي الخبرات العاطفية غير السارة التي تنشأ عن الدراسة أو الكلية والتي يتعرض لها الطالب وتولد لديه عناصر من القلق والعداوة والاكتئاب، والتي بدورها توتر على الأداء التحصيلي سلبياً "[٨]

٢- -مصادر الضغط النفسي :

أشار الباحثون في كثير من الدراسات التي أجريت في مجال الضغوط إلى وجود مجموعة من المصادر العديدة والمتنوعة للضغوط النفسية حيث صنف ميللر miller) مصادر الضغوط إلى مصادر داخلية للضغوط وهي نابعة من افتراضات الذات ومصادر خارجية للضغوط وهي المواقف التي تحدث الضغوط مثل ضغط القيم والمعتقدات والمبادي والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع .

وأضافت مشيرة إلي اليوسفي إن للضغط أربعة مصادر رئيسية هي : ضغوط بيئية اجتماعية وضغوط مادية ، وضغوط بيئية أسرية ، ضغوط ناتجة عن تنظيمات العمل [٩].

- مصادر الضغوط بصفة عامة :

ذكرت فؤاده محمد هداية ١٩٩٦ ردود الأفعال الفسيولوجية الأساسية للضغوط في :

١- زيادة سرعة القلب ضغط الدم وتتأثر الدورة الدموية حتى تبلغ الحد الأقصى لكفاءتها ويضخ الدم بسرعة أكثر إلى الجهاز العصبي

٢- إعاقة عمليات الهضم حيث تعاق إفرازات الهضم ويعاد توجيه الدم من الجهاز الهضمي إلى عضلات أخرى ضرورية للعمل الطارئ

٣- تنبيه الكبد إلى سرعة أفراد الجليليكوجين ، الذي ينتج عنه تكوين السكر وبالتالي يمد العضلات بما تحتاجه من الطاقة

٤- اتساع حدقة العين ويصل مزيد من الضوء إلى شبكة العين والتالي تتحسن الرؤية

٥- تجلط الدم لفترات بسيطة بهدف تقليل خطر النزف

٦- تنبه غدة العرق كي يساعد على سرعة تبخر العرق حتى يساعد على التعادل مع الحرارة الناشئة من القتال [١٠] .

وتشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل : الضغوط الاجتماعية ، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية ، الضغوط الأسرية ، الضغوط الدراسية .

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتابعة في الصناعة ، أول نتائجه الجوانب النفسية المتماثلة في حالات التعب والملل الذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الواقع على الفرد ، وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج ، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله ، فسوف تكون النتائج : التأثير على كمية الإنتاج ، أو نوعيته ، أو ساعات العمل ، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية، ومن أول تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث ، وربما تكون قاتله فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً [١١].

٣- أنواع الضغوط النفسية :

تعد كافة الضغوط النفسية من الظواهر النفسية المعقدة ،التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية ،والنفسية ، والاجتماعية ، والمهنية وحيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه:

أ- الضغط الايجابي : ويعرف هذا الضغط (Eu-stress) ويعمل هذا النوع من الضغط كدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحانات فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف الضغوط ليبلغ هدفه وهو النجاح[١٢]

كما يعتبر هذا الضغط أساسي في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يمس إليها الاضطرار والكفاح على قدم مساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة ، والضغط يوفر أيضاً حس الإلحاح والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة سيارة في أحوال جوية رديئة ، فالمراقبة المسترخية على نحو مفرط تكون مهلكة [١٣].

ب- الضغط السلبي : ويعرف هذا النوع من الضغط (Dys-stess) بأن الإنسان يشعر باستنفاذ طاقته النفسية لمواجهة تحديات الحياة وأصبحت هذه الضغوط تفوق قدراته وإمكاناته الجسمية والنفسية [١٤]وقد يكون للضغط المفرط وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية والجسدية والروحية وإذا ما تركت مشاعر الغضب والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل ،مما يشكل أعراضاً متعلقة به ، وبالتالي فإن الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع[١٥].

٤- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

اهتمت كثير من النظريات في علم النفس بالإشارة إلى طبيعة الضغط النفسي وتفسير الانفعالات ذات العلاقة بالضغط والارتباط ولقد تعددت نظريات الضغوط وتختلف تبعاً للمنطلقات والمناحي والأطر النظرية التي ينطلق منها العلماء والباحثون وفيما يلي عرض لأهم تلك المحاولات النظرية :

١- نظرية موراي :

يرى موراي أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة على السلوك في البيئة ، وأن الضغط صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته ، ويميز موراي في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما :

أ- ضغوط بيتا : التي يرى أنها دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد ويفسرها .

ب: ضغوط ألفا : والتي ترى أنها تمثل خصائص الموضوعات البيئية ،كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي [١٦].

٢- نظرية لازاروس وآخرون :

يعد لازاروس من رواد النظرية المعرفية الذين يؤكدون على دور العمليات العقلية في فهم ظاهرة الضغوط وذلك من خلال التركيز في تفسير هذه الظاهرة على طريقة إدراك الفرد وتقييمه المعرفي

للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها بالإضافة لكيفية مواجهته لهذه الضغوط التفاعل معها ، حيث يرى لازاروس وزملاؤه أن الضغط هو العلاقة بين الشخص والبيئة بما تشمله من أحداث ومواقف تم تقييمها من جانب شخصي على أنها مرهقة وتعرضه للمخاطر وهذا التقييم يستخدم الفرد مجموعة من العمليات العقليات المعرفية مثل التذكر والتفكير والإدراك حيث الفرد بتقييم المواقف الضاغطة وتفسيرها ويحدد كيفية مواجهته لها .

يميز لازاروس وزملاؤه بين نوعين من التقييم المعرفي :

١- **التقييم الأولي** : هو عبارة عن إدراك الفرد للموقف الضاغط ذاته وما يتضمنه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته .

٢- **التقييم الثانوي** : ويشير إلى الأساليب والوسائل المتبعة لمواجهة هذا الضغط أو الأثر المحتمل له كأسلوب المسئولية أو البحث عن المساندة الاجتماعية[١٧] .

٣- **النظرية المعرفية** :

يحتل التفكير وعملياته مركزاً أساسياً في النظرية المعرفية ولقد تنبه الفلاسفة اليونانيون منذ القدم إلى أن الإدراك يلعب دوراً هاماً في تحديد نوع استجابة الإنسان للمثيرات التي يتعرض لها خلال حياته ويقول " أبيقورس " لا يضرب الناس من الأشياء ولكن الآراء التي يحملونها عنها[١٨].

ومع بداية النصف الأخير من هذا القرن بدأ الاهتمام العقلي بالجوانب المعرفية ودورها في نشوء الاضطرابات النفسية وطبقاً لآراء " كيلي" في نظريته للتصورات الشخصية فإنه يرى أن موقف الإنسان من العالم من حوله هو موقف المفسر النشط وعادة ما يحاول الناس تفسير الأحداث ثم يكونون تصورات حول ما سيحدث أو يتصرفون بطريقة تزيد من احتمال حدوث ما توقعوه وعلى ذلك تكون الطريقة التي ينظر بها الناس للبيئة المحيطة قد تخلق لهم – إن تكن فعالة – مشكلات قد تساهم في نشوء الصعوبات النفسية وقد يشعر الفرد بالقلق في حالة عدم قدرته على التوقع بما سيئول إليه موقف معين وعم استطاعته بالتالي على القيام بسلوكيات ملائمة[١٩] .

٤- **النظرية الإنسانية** :

تتفق النظرية الإنسانية مع نظرية التحليل النفسي على إرجاع القلق إلى خبرات مؤلمة في ماضي الفرد الا أنهما يختلفان في تصورهما لتكوين القلق ،إذ يتحدد الفريديون عن علاقة القلق بالهو والأنا والأعلى ، أو بالشعور واللاشعور ، بينما يحلل السلوكيون القلق في ضوء الإشراط أما أصحاب المذهب الإنساني فيرون أن القلق هو خوف من المستقبل وما قد يحمله

هذا المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان ، أو تهدد إنسانيته ، فالقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان حدوثه مستقبلاً وليس ناتجاً عن ماضي الفرد ويؤكد أصحاب هذا المذهب أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية ،وأن الموت قد يحدث له في أي لحظة وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان [٢٠].

٥- العوامل التي تؤدي إلى الضغوط النفسية :

١- الإحباط : يعتبر من العوامل الهامة التي تشكل جانباً من الضغوط النفسية ، وهو ينشأ بسبب العوامل الداخلية التي تمنع الشخص من القيام بالنشاط ، كما يجب أن يكون كما في حالة عدم الفوز في المسابقات الرياضية مثلاً أو الرسوب في الامتحانات ، وأما بسبب العوامل الخارجية التي تسد طريق الشخص وتحول بينه وبين الوصول إلى الهدف المقصود ، ويعتبر كثير من العلماء الإحباط من أهم الأسباب المباشرة والتي تؤدي إلى الشعور بالغضب أو النزوع إلى العدوان .

٢- التهديد :وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد .

٣- الصراع : وهو حالة تنشأ بسبب وجود هدفين متعارضين ، ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر .

٤- القلق : يعتبر من الجوانب الهامة التي تشكل بعض مكونات الضغوط النفسية ونظراً لأنه لا يمكن التحقيق من وجود القلق ، فإنه يمكن التعرف على وجوده من متابعة أسبابه ومظاهر أعراضه ونتائجه ، وذلك عن طريق ملاحظة سلوك الشخص المعني أو سؤاله عن حالته [٢١].

الفصل الثالث : الدراسات السابقة

١- دراسة الحجاز ودخان (٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى الجامعة الإسلامية فضلاً عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة استخدم الباحثان استبيانه الضغط النفسي وتوصلت الدراسة مجتمع الدراسة البالغ عددها (١٥٤٤١) طالباً وطالبة وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (٦٢,٠٥%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لتغير الجنس لصالح الذكور أي لأنه مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب أعلى منه لدى الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا الدراسة وضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الرابع ، كما

بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا المالية والدرجة الكلية تعزى لمتغير الدخل الشهري .

٢- دراسة البرعاوى (٢٠٠١) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من عامل الجنس ، مستوى الدراسة ونوع الدراسة ، ومكان الإقامة وكذلك التعرف على الأكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٥٠) طالباً وطالبة بالجامعة الإسلامية وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان(٥٣,٨%) بحسب الترتيب الآتي الدراسة الانفعالية ، وبيئة الجامعة الشخصية الصحيحة الاجتماعية المالية ، والأسرية وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى مستوى الدراسة ومكان الإقامة بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة .

٣- دراسة سعاد محمد النبي أبوزيد (١٩٨٥) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية المدرسية وأكثرها شدة كما يدركها تلاميذ المدرسة الابتدائية وبعض المتغيرات المرتبطة بها في المدارس الحكومية والخاصة بمدينة الفيوم ، وذلك على عينة من (٤٤٨) تلميذاً اختيروا عشوائياً من بين تلاميذ المدارس الابتدائية وقسمت العينة إلى ستة أقسام فرعية ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- أن مصادر الضغوط النفسية المدرسية بالنسبة للعينة الكلية مرتبة تبعاً لشدتها كالتالي (المدرس- المدرسة - الزملاء - المناهج) لم تظهر فروق دالة بين تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية والخاصة بالنسبة لمصادر الضغوط الأربعة وأيضاً الدرجة الكلية للضغوط .
- ظهرت فروق دالة بين تلاميذ وتلميذات الصفين الرابع والسادس بالنسبة لمصدري (الزملاء والمناهج) وكذلك الدرجة الكلية للضغوط ولم تظهر فروق بالنسبة (للمدرس والمدرسة)
- ظهرت علاقة موجبة دالة بين المستوى الاجتماعي والضغوط النفسية المدرسية - ولم تظهر علاقة بين مستوى الذكاء والضغوط النفسية المدرسية .

- التعليق على الدراسات السابقة :

لقد تباينت الدراسات السابقة من حيث الأهداف وهو التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، وتوصلت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود فروق دالة بين طلبة الجامعة من حيث الضغوط التي يتعرض لها طلاب الجامعة .

الفصل الرابع : منهجية البحث : اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي المقارن لدراسة الظاهرة محل الدراسة ، فالمنهج الوصفي يصف النتائج التي توصل إليها الباحث ، لهذا استخدم الباحث هذا المنهج لأنه من أنسب المناهج لتحقيق هذا أهداف هذا البحث .

- **مجتمع البحث وعينته** : تكونت عينت البحث الأصلية من (٢٠٠) طالب وطالبة بواقع (١٠٠) طالب و(١٠٠) طالبة من طلاب كلية الآداب والعلوم جامعة الزيتونة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .
- **أدوات البحث** : استخدمت الباحثة في هذا البحث مقياس الضغوط النفسية
- **حدود البحث** : تم إجراء هذه الدراسة على عينة من طلاب كلية الآداب والعلوم بجامعة الزيتونة للعام الجامعي ٢٠١٨- ٢٠١٩ ف
- **نتائج البحث** : في ما يخص الهدف من التعرف على أثار الضغوط النفسية على طلاب الجامعة وأظهرت النتائج :

للتأكد من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية على عينة من الطلاب الجامعة بكلية الآداب والعلوم بجامعة الزيتونة لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية لديهم وذلك من خلال مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة ، ثم قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" باستخدام اختبار T –test للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات حيث (ن = ٢٠٠) ويوضح الجدول التالي هذه الفروق كما أسفرت عنه نتائج تطبيق مقياس الضغوط النفسية .

جدول (١)

الفروق بين الطلبة والطالبات في متغير الضغوط النفسية

المجموعة / المتغير	الطلاب (ن = ١٠٠)		الطالبات (ن = ١٠٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	م	ع	م	ع			
الضغوط النفسية	77.8	4.9	49.6	3.8	7.4	0.01	لصالح مجموعة الطلاب

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في الضغوط النفسية لصالح مجموعة الطلاب .

وأكدت أدبيات البحث والدراسات النفسية في مجال الضغوط النفسية ، بأن له تأثير على الطلاب في الجامعة ، وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع الدراسات السابقة في وجود علاقة

ارتباطيه بين الضغوط النفسية وأثارها النفسية كما في دراسة الرعاوي عن وجود فروق تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى مستوى الدراسة ، ومكان الإقامة ، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة .

- الفصل الخامس :

المقترحات :

١- الاهتمام بشريحة الطلاب الجامعيين أثناء فترة الدراسة

٢- عقد الندوات الإرشادية حول الآثار النفسية وتأثيرها على الطلاب حتى تجنبهم الشعور بالفشل.

التوصيات :

١- إجراء دراسات مماثلة لمعرفة مدى الآثار النفسية وأثارها على طلاب الجامعة نتيجة الضغوط النفسية

٢- دراسة حول المشاكل التي يعاني منها الطلاب أثناء الدراسة .

الهوامش

---

(١) البرقدار :٢٠١١، ٢٩.
(٢) عوض :٢٠٠١، ١٨.
(٣) على بداري : ١٩٩٠، ٢٨.
(٤) سهير إبراهيم : ٢٠١٢، ٣٢٠.
(٥) توفيق الرشيدي : ١٩٩٤، ٥٢.
(٦) انتصار يونس : ١٩٧٨، ٢٤.
(٧) طلعت منصور وفيولا البيلاوي :١٩٨٩، ٧.
(٨) على حسين بدر : ١٩٩٠ ، ١٢٧.
(٩) مشيرة اليوسفي : ١٩٩٠، ٢٣- ٢٨.
(١٠) فؤاده محمد هداية : ١٩٩٦، ٤٩.
(١١) عبد الفتاح القرشي : ١٩٩٣.
(١٢) عبد السلام وآخرون ، ٢٠١٣.
(١٣) سميرة شيخاني : ٢٠٠٣، ١٤.
(١٤)عبد السلام وآخرون ،٢٠١٣.
(١٥) محمد بلقاسم وآخرون :٢٠١٦، ١١٨.
(١٦) هارون توفيق : ١٩٩٩، ٦٤.
(١٧) (محمد مسعود عبدالعاطي : ٢٠٠٤، ٤٣)
(١٨) عبد الستار إبراهيم : ١٩٩٤، ٢٧٣.
(١٩) ناصر إبراهيم المحارب : ٢٠٠٠، ٤-٨.
(٢٠) حنان العناني : ٢٠٠٠، ١١٨.
(٢١) رمضان القذافي : ١٩٩٨، ١١٦.

المراجع

١- البرقدار تنهيد عادل فاضل (٢٠١١) : الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، مجلد ١١، كلية التربية ، جامعة الموصل
٢- على حسين بداري (١٩٩٠): الضغوط الدراسية وتحليل المسار في علاقتها ببعض المتغيرات في التحصيل الدراسي
٣- سهير إبراهيم محمد (٢٠١٢) : الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ببنها ، العدد (٩٢)
٤- توفيق الرشيدي (١٩٩٤) : الضغوط النفسية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية
٥- انتصار يونس (١٩٧٨) :السلوك الإنساني ، القاهرة ، دار المعارف
٦- طلعت منصور وفيولا البيلاوي (١٩٨٩) : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية
٧- على حسين بدر (١٩٩٠) :الضغوط الدراسية وتحليل المسار في علاقتها ببعض المتغيرات في التحصيل الدراسي
٨- مشيرة اليوسفي (١٩٩٠) : ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغط عمل المعلم كمنبأ للتوافق ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ،المجلد (٣)العدد(٤) كلية التربية ، جامعة المنيا
٩- عبد السلام وآخرون (٢٠١٣): مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصرين ووافدين ، العلوم التربوية العدد٣
١٠- سميرة شيخاني (٢٠٠٣):الضغط النفسي ، بيروت ، مكتبة النهضة المصرية
١١- هارون توفيق الرشيدي (١٩٩٩) :الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها ، القاهرة ، زهراء الشرق
١٢- محمد مسعود عبدالعاطي شلوف (٢٠٠٤) :مدى فاعليته بالمعنى في خفض الضغوط لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير
١٣- رمضان القذافي (١٩٩٨): الصحة النفسية والتوافق ، جامعة طرابلس ، ليبيا
١٤- البرعاوى أنوار (٢٠٠١) : الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة غزة ، فلسطين
١٥- الحجاز ودخان (٢٠٠٥) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصحة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني
١٦- سعـاد محمد النبي أبوزيد (١٩٨٥) : الضغوط النفسية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية (دراسة ميدانية) رسالة ماجستير ، كلية البنات للعوم والآداب والتربية ، جامعة عين شمس
١٧- محمد بلقاسم وحاج شتوان (٢٠١٦) : الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، جامعة وهران ، الجزائر
١٨- فؤاده محمد هداية (١٩٩٦) : دراسة مقارنة في الضغوط الوالدية لدى ثلاث شرائح من الأمهات ، مجلة علم النفس ، العدد ٢٣
١٩- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، أساليبه وميادين تطبيقه ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع
٢٠- ناصر إبراهيم المحارب (٢٠٠٠) : المرشد في العلاج المعرفي السلوكي ، دار الزهراء ، الرياض ، الملكة العربية السعودية
٢١- محمد مسعود عبد العاطي (٢٠٠٤) : مدى فاعليته بالمعنى في خفض الضغوط لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير
٢٢- حنان عبد الحميد العناني (٢٠٠٠): الصحة النفسية ، عمان ، دار الفكر

References

1- Al-Barqdar Tanheed Adel Fadel (2011): Psychological Stress and its Relationship to Psychological Hardness among College of Education Students, Research Journal of the College of Basic Education, Volume 11, College of Education, University of Mosul
2- Ali Hussein Badari (1990): Academic pressures and path analysis in relation to

some variables in academic achievement
3- Suhair Ibrahim Mohamed (2012): Stress and its relationship to the level of ambition of a sample of high school students, Journal of the Faculty of Education, Benha, No. (92).
4- Tawfiq Al-Rashidi (1994): Psychological Stress, Cairo, The Egyptian Anglo Library
5- Intisar Yunus (1978): Human Behavior, Cairo, Dar Al-Maarif
6- Talaat Mansour and Viola El-Belawy (1989): List of Psychological Stress for Teachers, Cairo, The Egyptian Anglo Library
7- Ali Hussein Badr (1990): academic pressures and course analysis in relation to some variables in academic achievement
8- Mushira Al-Yousifi (1990): Positive and negative life pressures and the pressure of the teacher's work as a predictor of compatibility, Journal of Research in Education and Psychology, Volume (3) No. (4) College of Education, Minia University
9- Abdul Salam et al. (2013): Psychological Stress Scale for University Students, Egyptians and Expatriates, Educational Sciences, No. 3
10- Samira Sheikhani (2003): Psychological Stress, Beirut, The Egyptian Renaissance Library
11- Haroun Tawfiq Al-Rashidi (1999): psychological stress, the nature of its theories, Cairo, Zahraa Al-Sharq
12- Mohamed Masoud Abdel-Atti Shallouf (2004): How effective it is in the sense of reducing stress among university students, MA
13- Ramadan Gaddafi (1998): Mental Health and Compliance, University of Tripoli, Libya
14 - Al-Barawati Anwar (2001): Psychological stress among university students and its relationship to some variables. Unpublished Master Thesis, College of Education, Gaza University, Palestine
15- Al-Hijaz and Dukhan (2005): Psychological Stress among Islamic University Students and their Relationship with Mental Health, Islamic University Journal, Volume XIV, Number Two
16- Saad Muhammad Al Nabi Abu Zaid (1985): Psychological pressures as perceived by primary school students.
(Field study) Master Thesis, Girls College of Arts, Education and Education, Ain Shams University
17- Mohamed Belkacem and Haji Shatwan (2016): Psychological Stress and its Relationship to the Reasons for School Absence for Secondary Stage Students, Journal of Psychological and Educational Sciences, University of Oran, Algeria
18 - Fouada Mohamed Hedaya (1996): a comparative study of parental pressures among three groups of mothers, Journal of Psychology, No. 23
19- Abdul Sattar Ibrahim (1994): modern cognitive behavioral psychotherapy, its methods and application fields, Cairo, Dar Al-Fajr for publication and distribution
20- Nasser Ibrahim Al-Muhareb (2000): The Counselor in Cognitive Behavioral Therapy, Dar Al-Zahra, Riyadh, Saudi Arabia
21- Mohamed Masoud Abdel-Aty (2004): How effective it is in the sense of reducing stress among university students, Master Thesis
22- Hanan Abdul Hamid Al-Anani (2000): Mental Health, Amman, Dar Al-Fikr