الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
الرقم.....2020

مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج

دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثانية ماستر من كليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الطبيعية و الحياة بجامعة محمد بوضياف – المسيلة –

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد و توجيه تربوي

إعداد الطالبة:
- حنان سبيح

إشراف الأستاذة:
– شريفي حليمة

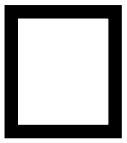
السنة الجامعية:2019–2020

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّن دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾ [سورة فصلت: الآية33]

قال تعالى: ﴿لقد خلقنا الإنسان في كبد﴾ [سورة البلد:الآية4]

صدق الله العظيم.



شكر وتقدير

نشكر الله عز وجل ونحمده كثيرا على نعمة التي وهبنا إياها وعلى إعانته لي في إتمام هذا العمل المتواضع..

يقول ربنا تبارك وتعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ { سورة إبراهيم:الآية7

أتقدم بالشكر الموصول بالدعاء إلى المشرفة الدكتورة"شريفي حليمة" التي لم تبخل عليا بملاحظاتها وإرشاداتها وتوجهاتها وكذا بحسن معاملتها، كما أتوجه بالشكر إلى السادة الأساتذة أعضاء اللجنة الذين تكرموا بقبول مناقشة وتقويم هذه المذكرة.

كما أتوجه بالشكر والتقدير لكل أساتذة قسم علم النفس، ونخص بالذكر الأستاذ مكفس عبد المالك ، وكل من قدم لي يد العون من قريب أو بعيد ولو بكلمة تشجيع.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى كل طلبة فرع إرشاد وتوجيه دفعة2020/2019

شكرا

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج من كليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الطبيعية والحياة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، مع الأخذ بعين الاعتبار المتغيرات التالية: الجنس(الذكور- الإناث)التخصص الدراسي(طلبة علم النفس- طلبة علم بيولوجيا)نمط الإقامة(الداخلي- الخارجي).

تكونت عينة الدراسة من (101) طالبا وطالبة من طلبة في مستوى السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تخصص علم النفس (50) وعلم بيولوجيا(51) بجامعة المسيلة خلال الموسم الجامعي (2020/2019)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ولقد تم تطبيق مقياس الضغط النفسي من **إعداد الدكتور نبيل كامل والأستاذ بشير إبراهيم الحجار(2005).**

ولفحص فرضيات الدراسة تم استخدام أساليب المعالجة الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، معامل ألفا كرونباخ، اختبار "ت" لعينة واحدة، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

وتم التوصل الدراسة إلى النتائج التالية:

1- مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج منخفض.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، أي أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تبعا لمتغير نمط الإقامة لصالح الإقامة الخارجية.

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تبعا لمتغير التخصص الدراسي.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، طلبة الماستر المقبلين على التخرج.

Study summary in English :

The research aimed to know the level of stress for master two students from Humanities and social sciences and biology colleges who are about to graduate according to the following variables : sex (male-female),specialization(psychology students -biology students), and residence Style(external-internal) .

The research sample has consisted of (101) master tow students who are about to graduate : psychology major(50) and biology major(51) in university of m'sila including its university pole during the university season(2019/2020) the researcher has applied the descriptive approach and also has used stress ***scale prepared Dr. Nabil kamel and the teacher Bachir lbrahim El Hadjar(2005****). To verify the study hypothesis theses statistical processing methods were used :percentage , SMA standard deviation ; Alpha kronback coefficient, T-test for one sample and T-test for tow independent samples.*

The study has attained the following findings :

1/ level of stress for master tow students who are about to graduate is low.

2/ there are statistically significant differences in the level of stress for master tow students who are about to graduate ascribed to sex veriable for males.

3/ there are statistically significant differences in the level of stress for master tow student who are about to graduate ascribed to veriable for internal.

4/ there are no statistically significant differences in the level of stress for master tow students who are about to graduate ascribed to academic specialization variable.

***Key Words** : Stress/master to student who are about to graduate*

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الموضوع **الصفحة**

شكر وتقدير

ملخص الدراسة باللغة العربية

مخلص الدراسة باللغة الأجنبية

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الملاحق

مقدمة.....أ

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.....4

2- أهمية الدراسة.....7

3- أهداف الدراسة.....7

4- عرض لبعض الدراسات السابقة.....7

5- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة 13

6- فرضيات الدراسة 14

7- تحديد المصطلحات إجرائيا 15

الجانب النظري

الفصل الأول : الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي

تمهيد.....**17**

أولا :الضغط النفسي.....18

1- تعريف الضغط النفسي 18

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي 19

3-مصادر الضغط النفسي.....20

4- أنواع الضغط النفسي.....21

5-أعراض الضغط النفسي.....22

6- النظريات المفسرة للضغط النفسي 24

7- الآثار الناتجة عن الضغط النفسي.....28

8- مستويات الضغط النفسي 30

9- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي 31

ثانيا: الطالب الجامعي:.....32

1- تعريف الطالب الجامعي.....32

2- حاجات الطالب الجامعي 33

3- مشكلات الطالب الجامعي 35

4- المصادر المسببة لضغط النفسي لدى الطالب الجامعي 38

خلاصة 41

الجانب الميداني

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد 44

1- تذكير بمصطلحات الدراسة إجرائيا 45

2- الدراسة الاستطلاعية.....45

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية 45

2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية.....46
3- الدراسة الأساسية.....46
3-1-منهج الدراسة.....46
3-2- مجتمع الدراسة 47
3-3- عينة الدراسة وكيفية اختيارها.....47
3-4- مجالات الدراسة.....48
3-5- أداة الدراسة 49
3-6- الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة على العينة الحالية.....49
3-7-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....52
الفصل الثالث: عرض النتائج، تحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات
تمهيد.....55
أولا: عرض النتائج وتحليلها.....56
1-عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة.....56
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى 56
3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....57
4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....58
ثانيا:مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.....**59**
1- مناقشة نتائج الفرضية العامة 59
2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى 61
3-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....63
4-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة 64
خلاصة 66
خاتمة 68

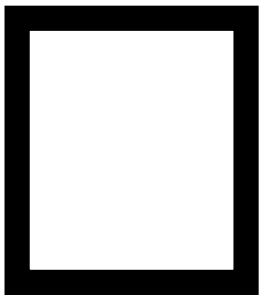
مقترحات الدراسة 68
قائمة المراجع 71
قائمة الملاحق 77

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	أهم الضغوط حسب نظرية موراي	26
02	يوضح الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية	28
03	يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة حسب الجنس	47
04	يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة حسب نمط الإقامة	48
05	يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة حسب التخصص الدراسي	48
06	يوضح قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرو نباخ لمقياس مستوى الضغط النفسي	49
07	يوضح أسماء المحكمين	50
08	يوضح العبارات المعدلة من طرف المحكمين	50
09	يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي	52
10	يبين نتائج الفرضية العامة	56
11	يبين نتائج الفرضية الجزئية الأولى	57
12	يبين نتائج الفرضية الجزئية الثانية	58
13	يبن نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	59

فهرس الملاحق:

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	مقياس الضغط النفسي المقدم إلى لجنة الخبراء بصورة أولية	77
02	مقياس الضغط النفسي بعد التعديل	83
03	تصريح شرفي	88



مقدمـــة

مقدمة

تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا اليومية المعاصرة والتي هي بمثابة انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة وإن كان الإنسان بطبيعته يسعى دائما إلى تحقيق قدر من السعادة والرضا والاستقرار ولكن تعقد الحياة وتزايد أعبائها وصراعاتها جعل من الإنسان يواجه العديد من المواقف والأحداث غير السارة بدوره يؤثر على صحته النفسية والجسمية ويعرضه في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة في شدتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الشخص كنتيجة لتلك الأحداث وما يحيط به من ظروف.

أصبحت شائعة لدى مختلف شرائح المجتمع، بما فيهم طلبة الجامعة، خصوصا المقبلين على التخرج، الذين يتعرضون لضغوط الحياة كغيرهم من أفراد المجتمع، إضافة إلى أنهم في مرحلة–التخرج–التي تتميز بمتطلبات مختلفة عن مستواها الاقتصادي والاجتماعي، كما أن هذه المرحلة تكثر فيها الأعمال الأكاديمية و الحاجات المالية، مما قد يجعلهم يعيشون نمطا من الإجهاد والضغط يؤدي بهم إلى الشعور بالتوتر والقلق وعدم الاتزان الجسمي والنفسي.

من هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع والذي يهدف إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج ومعرفة الفروق بين الطلبة في الضغط النفسي وذلك باختلاف الجنس، ونمط الإقامة، التخصص الدراسي وذلك من خلال جانب نظري والجانب التطبيقي.

حيث احتوى الجانب النظري على فصل نظري انطلاقا من الفصل التمهيدي الذي يتناول إشكالية الدراسة وتساؤلاتها،وأهمية وأهداف الدراسة، عرض لبعض الدراسات السابقة والتعقيب عليها،الفرضيات،تحديد المصطلحات إجرائيا.

أما **الفصل الأول:** فقد تم التطرق فيه إلى موضوع مستوى الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي في جزئيين:

أولا: حول الضغط النفسي، حيث قمنا في البداية بتحديد تعريف الضغط النفسي، بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي، وتناولنا مصادر وأنواع الضغط النفسي، أعراض الضغط النفسي، النظريات المفسرة لضغط النفسي، الآثار الناتجة عن الضغط النفسي، إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي.

ثانيا: حول الطالب الجامعي، فقد اختص الحديث عن الطالب الجامعي وتناولنا في هذا الفصل بتحديد مفهوم الطالب الجامعي، وحاجاته ،وتطرقنا الى مشكلاته، ومصادر وأسباب الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي.

أما الجانب الميداني التطبيقي فقد احتوى على فصلين:

الفصل الثاني: اختص هذا الفصل على الإجراءات المنهجية للدراسة المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية(أهداف وعينة الدراسة الاستطلاعية)،وبعدها الدراسة الأساسية المتمثلة في المنهج، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة وكيفية اختيارها، مجال إجراء الدراسة، أداة الدراسة، الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة على العينة الحالية، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الثالث: خصص إلى عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى خلاصة، وفي الأخير قمنا بعرض خاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة وتساؤلاتها

2- أهمية الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- عرض لبعض الدراسات السابقة

5- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

6- فرضيات الدراسة

7- تحديد المصطلحات إجرائيا

1- إشكالية الدراسة و تساؤلاتها:

يعتبر موضوع الضغوط النفسية من أهم الموضوعات التي كثر الحديث عنها في السنوات الأخيرة، لا يمكن تجنبه لدرجة دعت الكثير لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط لان الحياة العصرية تتميز بالتعقيد في جميع مجالاتها الأسرية، الاجتماعية و الاقتصادية عامة.

لقد أصبحنا نعيش في عصر تكثر بها الصراعات والتناقضات و المشكلات بسبب تزايد مطالب الحياة و تعقدها، مما ينتج عنه مواقف غامضة شديدة من مصادر عديدة كالأسرة العمل، المدرسة، الجامعة والمجتمع .

من بين أبرز شرائح المجتمع التي تعاني من الضغوط النفسية نجد فئة طلبة الجامعة خاصة المقبلين منهم على التخرج ،نظرا لما تتميز به هذه المرحلة من أهمية في مستقبل الفرد.

"بالرغم من وجود بعض أساليب الوقاية و الرعاية التي يتلقاها هؤلاء الطلبة إلى أن هذا لا يمنع من وجود معوقات في حياتهم تحول دون قيامهم بصورة كاملة، منها المواقف الحياتية الضاغطة التي قد يتعرض لها الطلاب والتي قد تشعرهم بالمضايقة والتوتر الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم في جانب أو أكثر من جوانب حياتهم ".(**باوية،2012:ص 31)**

يرى هاليدى *Hallidey* "أن الشباب يعاني من الأمراض العصابية والسيكوسوماتية أكثر من الشيوخ كما أن مستوى الصحة العامة يميل الى الهبوط مما جعل من الضرورة بإمكان دراسة هذه المرحلة العمرية و نعني بها مرحلة الشباب خاصة الشباب الجامعي...كما أن مرحلة الشباب في حد ذاتها تمثل مرحلة ضاغطة خاصة في سنوات الدراسة الجامعية حيث تتعدد مصادر الضغوط نتيجة لوجود مسئوليات و تبعات لهذه المرحلة".(**عبدالمقصود وتهاني،2007:ص 19)**

إذ يصعب على الطالب في المرحلة العمرية الجامعية فهم نفسه و قبولها و التعامل مع الآخرين والواقع بصورة صحيحة في أغلب الأحيان، نتيجة تعدد الضغوط التي تؤثر على

الصحة النفسية للطالب الجامعي فكلما كان هناك تحفيز وتنمية الثقة بالنفس وتحقيق التوافق...الخ كلما كان ضغط نفسي إيجابي، وكلما كان عجز عن تنظيم الوقت في انجاز المذكرة، والإشراف السيئ من طرف المشرف والإدارة و المكتبة الجامعية، ونمط الإقامة بالإضافة إلى اختلال ظروف حياة الطالب الجامعية و تخصصه، فهنالك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي أكثر من غيرها...الخ يؤدي كل هذا إلى الضغط النفسي السلبي لدى الطالب الجامعي.

فتمثل الضغوط خطرا على صحة الطالب وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإنهاك النفسي... **(لطفى سلامه مسعد عشعش،2016:ص744)**

فالضغط النفسي السلبي أو الضيق عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية ،و تؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع و الألم المعدة والظهر التشنجات العضلية و عسر الهضم والأرق و ارتفاع ضغط الدم و السكري...**(السيد عبيد،2008:ص25)**

هناك العديد من الأحداث الضاغطة السلبية التي يتعرض لها الطلبة ونخص بالذكر طلبة الجامعة كونهم يمثلون شريحة مهمة في المجتمع وعليه فقد أدركت الكثير من الهيئات والمؤسسات العلمية والبحثية أهمية دراسة مختلف أسباب وعوامل الضغوط النفسية والتي تخلق متاعب ومشاكل عديدة للطلبة.**(قاجوم،2016:ص 506)**

إذ يمكن للمواقف الضاغطة الشديدة التي يتعرض لها الطالب الجامعي (بجامعة المسيلة مثلا) أن تكون سببا مباشرا في إصابته بالضغط النفسي ككثرة الأعباء، وضغط الامتحانات إعداد المذكرات وإجراء التربصات في وقت واحد، بالموازاة مع قلة المراجع والكتب واكتظاظ المكتبات أحيانا أخرى، كل ذلك مضاف إليه سوء الأوضاع داخل الإقامات الجامعية، حيث يضطر العديد من الطلبة إلى الابتعاد عن أهلهم لفترات طويلة قصد الدراسة

كما لا يجب أن ننسى أمر ضروري آخر قد يؤدي بالطالب الجامعي إلى التوتر و الانفعال الشديد والقلق، وهو التفكير بشأن المستقبل المجهول خاصة بالنسبة للطلبة المقبلين على التخرج والحيرة بين ما يريده، وبين ما هو موجود فعلا في الواقع.

من حيث نظام التعليم الجامعي، فإن هناك ضغوطا تتعلق بأداء الواجبات الدراسية وانجاز البحوث، بالإضافة إلى انجاز مذكرة التخرج، في هذا الصدد أشار" كيسكر" إلى أن طلبة الجامعة يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء و الأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية و التعامل مع مقتضيات البيئة الاجتماعية وأنظمتها.(بن الطاهر،2010:ص5)

من هذا المنطلق أردنا أن نبحث في موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج بالتحديد في مستوى الماستر وفي جامعة المسيلة، وذلك بالبحث حول مستوى الضغوط النفسية لديهم، وخصّينا بالذكر طلبة علم النفس (من كلية العلوم الاجتماعية) وطلبة علوم الطبيعية والحياة (من كلية العلوم)، فكانت تساؤلاتنا كالآتي:

***التساؤل العام:**

-ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج.؟

***التساؤلات الجزئية:**

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس (ذكور- إناث).؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير نمط الإقامة(داخلي- خارجي).؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص الدراسي (طلبة علم النفس- طلبة علم بيولوجيا).؟

2- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على بعض الضغوط النفسية التي يمكن للطلبة سنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج أن يتعرضوا إليها، وبذلك يمكن أن نستخلص أهمية الدراسة فيما يلي:

- تسليط الضوء على متغير أساسي وهو الضغط النفسي لدى عينة الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس وعلم البيولوجيا، وما قد يعانيه هؤلاء الطلبة من مشاكل وضغوطات تتعلق بالجانب الدراسي، ومدى إصابتهم من عدمها بالضغط النفسي، والذي لم يسبق تناوله على حد علمي.

- تساهم الدراسة الحالية، في إثراء الرصيد المعرفي، فيما يتعلق بموضوع الضغط النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به، مصادره، أنواعه، النظريات المفسرة ،آثاره، وإستراتيجية مواجهته.

- قد تشجع هذه الدراسة الباحثين والدارسين على إجراء المزيد من البحوث المتعلقة بهذا المتغير لدى هذه الفئة، لكن من زوايا أخرى لم تتطرق لها الدراسة الحالية.

- تساهم الدراسة الحالية في اقتراح الحلول ، تساعد أفراد العينة في تخطي أحداث الحياة الضاغطة.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج بقسم علم النفس وعلم بيولوجيا.

- الكشف عن الفروق - إن وجدت- بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي تعزى للمتغير (الجنس.

-الكشف عن الفروق - إن وجدت- بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير نمط الإقامة.

- الكشف عن الفروق -إن جدت- بين أفراد عينة الدراسة في مستوي الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

4- عرض لبعض الدراسات السابقة:

سيتم عرض بعض الدراسات العربية والاجنبية والمحلية التي تناولت موضوع الدراسة

***الدراسات الأجنبية:**

دراسة هدفت إلى معرفة *(Kumarand Bhukar,2013)* أجرى كوماروبهوكار مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، اشتملت عينة الدراسة على 60 طالبا وطالبة من طلبة التخصص في الهند، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط، أظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناه من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، أما استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية.(الصمادي:2015:ص835)

***الدراسات العربية:**

- الدراسة الأولى: أنور البرعاوي(2001)الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات

هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة في تقدير مصادر الضغوط النفسية، وعلاقتها بكل من عامل الجنس، ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، والكشف عن مستوى معاناة الطلبة من الضغوط النفسية، وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطا لديهم، وتكونت عينة الدراسة من 650طالبا وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة وقد استخدم الباحث استبانة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، قد أسفرت النتائج الدراسة عن وجود ضغوط يعاني منها طلبة الجامعة منها الضغوط النفسية والدراسية

والانفعالية والبيئية، المالية والأسرية، ولم تظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لعامل الجنس، ونوع الدراسة بينما توجد فروق في تقدير الطلبة الضغوط النفسية تعزى لمستوى الدراسة ومكان الإقامة. **(عادل فاضل البيرقدار، 2011:ص33)**

الدراسة الثانية: تنهيد عادل فاضل البير قدار (2011) الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية

***أهداف الدراسة:** يستهدف البحث ما يلي:

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف على مستوى الضغط النفسي و مصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم. فضلا عن علاقة بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم.

* **منهج الدراسة:** اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

* **عينة الدراسة:** بعد تحديد مجتمع الدراسة المتمثل بكلية التربية- جامعة الموصل والبالغ عدد طلابها(5072)طالبا وطالبة للعام الدراسي (2010/2009) بأقسامها العلمية والإنسانية. ثم اختيار قسمين من الأقسام العلمية وهما الكيمياء والرياضيات وقسمين من الأقسام الإنسانية وهما الانكليزي وعلم النفس ومن الصفين الأول والرابع كعينة للبحث الحالي والبالغ عددهم(843) طالبا وطالبة والتي تمثل نسبة(17 بالمئة) من المجتمع الكلي.

* **الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار التائي لعينة واحدة.
- اختبار التائي لعينتين مستقلتين

* **نتائج الدراسة:**

-بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. أي ان مستوي الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

- بينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ولصالح التخصص العلمي.

- بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة تبعا لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع.

الدراسة الرابعة: خديجة حامد على قاجوم(2016)الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة

* **أهداف الدراسة:** تسعي الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تقبل العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة.

- تقبل عن الفروق بين طالبات الجامعة وفقا للتخصص (علمي – أدبي) في الضغوط النفسية وجودة الحياة.

- تقبل عن الفروق بين طالبات الجامعة وفقا للمستوى الدراسي (الأول – الرابع) في الضغوط النفسية وجودة الحياة.

* **منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي.

* **عينة الدراسة:** تضمنت عينة الدراسة الراهنة مجموعتين فرعيتين : المجموعة الاستطلاعية وتكونت من (200) طالبة من طلبات السنة الرابعة كلية العلوم جامعة المرقب وتتراوح أعمارهن ما بين(22–23) لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة، تكونت عينة الدراسة الوصفية من (200) طالبة من طالبات السنة الأولى والسنة الرابعة كلية البنات جامعة عين شمس، وتتراوح (18–23) ومتوسطهم (20.42)، وانحرافهم المعياري(1.53).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

للعينات المستقلة.T.testاختبار

نتائج الدراسة:

-وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طالبات وفقا للتخصص(علمي- أدبي) في الضغوط النفسية وجودة الحياة.

وجود فروق دالة إحصائيا لدى طالبات الجامعة وفقا للمستوى الدراسي(الأول- الرابع) في مكونات الضغوط النفسية و الدرجة الكلية لصالح المستوى الرابع.

وجود فروق دالة إحصائيا لدى طالبات الجامعة تعزى للمستوى الدراسي(الأول -الرابع) في مكونات جودة الحياة والدرجة الكلية لصالح المستوى الأول.

الدراسة الخامسة: نسرين عبد هارون ناصر وغدير علي الله شاكر ومريم حسن خضير (2017) بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .

* **أهداف الدراسة:** يستهدف البحث الحالي الى:

- التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

- التعرف على دلالة الفروق لمستوى الضغوط النفسية تبعا للتخصص (علمي - إنساني)

- التعرف على دلالة الفروق لمستوى الضغوط النفسية تبعا للجنس (ذكور- إناث)

* **منهج الدراسة:** اعتمدت الباحثات المنهج الوصفي.

* **عينة الدراسة:** اشتملت عينة البحث الحالي على طلبة كليات (كلية التربية، كلية الآداب كلية العلوم ،كلية طب البيطري) في جامعة القادسية ومن كلا الجنسين ومن مختلف المراحل الدراسية العلمية والإنسانية حيث تم اختيار عينة عشوائية بسيطة بلغ عددها (100) طالب وطالبة.

*** الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

لغرض التوصل إلى النتائج استخدمت الباحثات الوسائل الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون للثبات.
- الاختبار التائي لعينة واحدة.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

*** نتائج الدراسة:**

- توصلت دراسة طلبة الجامعة بأن لديهم ضغوط نفسية.
- كما أظهرت النتائج بأنه تساوت الضغوط النفسية للعينتين تبعا لمتغير التخصص و النوع.

***الدراسات المحلية:**

دراسة ضراب فتيحة وسنوسي بومدين وجلولي زينب و ورغي سيد أحمد(2019) بعنوان مستوى الضغط النفسي لدى الطلب الجامعيين في ظل تطبيق نظام(ل .م .د)

***أهداف الدراسة:**

- التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل تطبيق نظام LMD.
- الكشف عن دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي بين الطلبة التي قد تعزى لجنسهم.

***منهج الدراسة:** منهج وصفي.

***عينة الدراسة:** شملت العينة طلبة شعبة علم النفس السنة ثالثة لسانس، "بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة" البالغ عددهم (60) طالب(ة).

*** الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق لعينتين مستقلتين.

*** نتائج الدراسة:**

مرتفع.L.M.D- مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل نظام

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الطلبة و الطالبات في مستوى الضغط النفسي.

5- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

بعد العرض الموجز للدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الضغوط النفسية وبعض المتغيرات المتعلقة بها، يمكننا التعليق عليها من خلال ما يلي:

أ- من حيث الأهداف:

تنوعت الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسي من حيث الأهداف فمنها من حاولت التعرف عن العلاقة بين الضغط النفسي بكل من الصلابة النفسية، وجودة الحياة، ومعرفة مستوى الضغوط النفسية في ظل متغيرات عديدة، مثل دراسة نسرين عبد هارون ناصر وغدير على الله شاكر ومريم حسن خضير (2017) والتي هدفت إلي التعرف على الفروق بيم الطلبة تبعا لمتغير الجنس(ذكور- إناث) والتخصص الدراسي(علمي- أدبي) ،أما دراسة خديجة حامد على قاجوم(2016) فحاولت التعرف على الفروق بين الطلبة تبعا لمتغير للتخصص(علمي -ادبي)والمستوى الدراسي(الأول - الرابع)، أما دراسة البيرقدار(2011) فحاولت التعرف على الفروق بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس، التخصص، الصف الدراسي أما دراسة ضراب فتيحة وسنوسي بومدين وجلولي زينب و ورغي سيد أحمد(2019) فحاولت التعرف على الفروق بين الطلبة التي تعزي لجنسهم.

ب- من حيث المنهج المتبع: اتبعت الدراسات السابقة المنهج الوصفي نظرا لطبيعة متغيرات الدراسة، وهذا يتفق مع الدراسة الحالية في اعتمادها على المنهج الوصفي المناسب للدراسات الإنسانية.

ج- من حيث العينة: أما بالنسبة للعينة أن أغلب هذه الدراسات تناولت الطلبة الجامعيين كدراسة.

د- من حيث الأساليب الإحصائية المستخدمة: أن جميع الدراسات السابقة اعتمـــدت علـــى المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار"ت" لعينـــة واحـــدة، اختبـــار "ت" لعينتـــين مستقلتين، أما الدراسة الحالية فقد استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي، الانحراف المعيـــاري معادلة ألفا كرونباخ ،الاختبار التائي لعينة واحدة، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

ذ- من حيث النتائج:

- مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين مرتفع كما فـــي دراســـة ضـــراب فتيحـــة وسنوسي بودين وجلولي زينب ورغي سيد احمد (2019).

- التأكد من ثبات المقياس الضغط النفسي في دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار (2011)

- وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة تبعا للمســـتوى الدراســـي، الجـــنس التخصص، الصف الدراسي،مكان الاقامة، كما في دراسة خديجة حامد على قاجوم(2016) ودراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار(2011)، ودراسة أنور البرعاوي

- عدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي تبعا للتخصص، الجنس، نوع الدراسة كمـــا في دراسة ضراب فتيحة وسنوسي بومدين وجلولي زينب ورغي سيد أحمد(2019)، كما في دراسة خديجة حامد على قاجوم(2016)، أنور البرعاوي.

في الدراسة الحالية ومن خلال استعراضنا للدراسات السابقة وجدنا هناك تنـــوع فـــي أهدافها وأدواتها ونتائجها، ومدى علاقتها بالدراسة الحالية، فمن خلال عرضـــنا للدراســـات توصلنا إلى أنها تتشابه مع دراستنا الحالية في تناول متغير الضغط النفسي.

-ساعدت الدراسات السابقة في تحديد إشكالية وفرضيات الدراسة الحالية، وفي إثراء الجانب النظري، وتوفير أداة القياس، وفي تحليل النتائج وتفسيرها.

6- الفرضيات:

تعتبر صياغة الفرضيات في البحوث العلمية خطوة هامة، فهي بمثابة حل مقترح مؤقت للاختبار.

*** الفرضية العامة:**

– مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج مرتفع.

*** الفرضيات الجزائية:**

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس (ذكور– إناث).

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير نمط الإقامة (داخلي – خارجي).

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص الدراسي(علم النفس – علم بيولوجيا).

7- تحديد المصطلحات إجرائيا:

–**الضغط النفسي:** نقصد به في دراستنا كل ما يتعرض له الطالب من مواقف وصعوبات ومعوقات المادية والمعنوية المتكررة التي تؤثر في حالته النفسية و تسبب له التوتر والانزعاج والضيق.

وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس الحجار ودخان لقياس الضغط النفسي سنة 2005

– **طلبة الماستر المقبلين على التخرج:** نقصد به الطالبة / الطالب الذي التحق بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و كلية العلوم الطبيعية و الحياة، الذين هم بصدد إتمام مرحلة الدراسية الجامعية التي تمتد لخمس سنوات، و يمثلون فئة الطلبة في السنة الثانية ماستر، و ذلك في إطار النظام الجديد(ل. م .د)، للعام الدراسي2020/2019.

الفصل التمهيدي ـــــــ

الفصل التمهيدي ـــــــ

الفصل الأول:

الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي

تمهيد:

أولا: الضغط النفسي:

1- تعريف الضغط النفسي

2- المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي

3-مصادر الضغط النفسي

4- أنواع الضغط النفسي

5-أعراض الضغط النفسي

6-النظريات المفسرة للضغط النفسي

7- الأثار المترتبة عن الضغط النفسي

8- مستويات الضغط النفسي

9- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

ثانيا: الطالب الجامعي

1- تعريف الطالب الجامعي

2- حاجات الطالب الجامعي

3- مشكلات الطالب الجامعي

4- المصادر المسببة لضغط النفسي لدى الطالب الجامعي

خلاصة

تمهيد:

يعد الضغط النفسي من المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة باعتباره ظاهرة انفعالية ترافق الفرد منذ ولادته إلى يوم الوفاة.

إذ أن كل واحد منا يمر على مدار حياته اليومية بمواقف تمثل حدثا ضاغطا بطريقة أو بأخرى ويختلف الاشخاص في استجابتهم لهذه الأحداث الضاغطة وأساليب المواجه.

فيواجه الفرد مجموعة الضغوطات التي تعترض حياته فقد نجدها في المنـــزل وبـــين الأصدقاء في المدرسة و الجامعة، فالضغط النفسي يلعب دور بارزا في الإصابة بالأمراض والمعاناة من مشكلات الصحة النفسية (القلق، اكتئاب، إنهاك...)، وتشير الإحصائيات العلمية أن 80% من الأمراض يسببها الضـــغوط النفســـية و أن 50% مـــن مشـــكلات المرضـــى والمراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن ضغوط نفسية وأن 25% من أفـــراد المجتمـــع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي، مما ينتج عليه مواقف ضاغطة شديدة تجعل الفـــرد يعيش حياة مليئة بالقلق وعوامل الخطر و التهديد وكل هذا سيتم توضيحه من خـــلال هـــذا الفصل بالتطرق إلى فصل حول الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي.

أولا :الضغط النفسي

1- تعريف الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الإنسانية وتعددت التعريفات المعطاة لتعريف الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات نذكر منها:

في معجم علم النفس: الضغط النفسي هو كلمة إنجليزية استعملت منذ 1936بعد أعمال سيلي لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تصنع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر .(**صحراوي، عبايدية،2016:ص19**)

كذلك هو حالة تصيب الفرد نتيجة عدم توافقه مع البيئة لتعرضه لمثيرات ذاتية وبيئة تفوق طاقته التكيّفية وينتج عنها مجموعة من الآثار النفسية والفيزيولوجية والسلوكية.

تعرف الضغوط النفسية بأنها هي حالة من الشعور بالضيق و عدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية و اجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين .(**السيد عبيد،2008:ص21**).

حسب "**هانز سيلي**"(***Hans Selye***)، الطبيب الكندي المعروف بأعماله وأبحاثه حول الضغط النفسي الذي أعطاها أرضية علمية وافية ابتداء من سنة1930."فالضغط إذا الاستجابة غير المحددة للجسم اتجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة.(**زريبي،2013 ،ص13**).

يقول" ريفولي" أن الضغوط أو العبارات التي تشير إليه كالإجهاد، التوتر النفسي الاحتراق النفسي،.....الخ مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي وحتى الفيزيولوجي.(**العبودي،2008:ص 18**).

أما" برودكسي:" فيصف الضغط النفسي بأنه تقييم الفرد للأحداث بأنها مهـددة أو أنهـا يمكن ان تكون باعثة للألم وهو يكمل الاستجابات التالية للتهديـد سـواء كانـت نفسـية أو جسدية.(العبودي،2008:ص18)

تعريف "شيلي تايلور" الضغط النفسي خبرة انفعالية سلبية يترافق مع حـدث تغيـرات بيوكيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها و يمكن أن تؤدي إما إلى تغييـر الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره.(جبالي،2011:ص51)

يعرفها "الحجار" و"الدخان"(2005) الضغط النفسي بأنه :"مجموعـة مـن المواقـف و الأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر وتشتق عـادة مـن إدراك الفـرد بـان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته".(ناصر و آخرون،14:2017).

يعرفها" العزاوي"(2014) بأنها مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية، الايجابية منها تكون دافعة للإنجاز، و السلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية والنفسية والجسمية والروحية مما يؤدي إلى اضـطرابات سـلوكية ومعرفية وجسمية.(خليفي،2015:ص47)

من التعريفات السابقة يمكننا القول أن:

- الضغوط النفسية هي تلك المواقف الضاغطة والعقبات والصعوبات التي يواجههـا الفـرد وتضغط عليه لتحدث عنده حالة من اختلال في التوازن والسلوك مما يؤدي إلى عدم التكيف.

-يعد الضغط النفسي كل حالة مزعجة يشعر بها الفرد، ينتج عنها حالة من التـوتر والقلـق نتيجة لبعض الظروف الغير ملائمة والغير مريحة التي تفوق قدراته وإمكانياته.

2- المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

***الاحتراق النفسي:** "هو انهيار الفرد تحت وطأة الضغوط و التوترات التي تفوق احتمالـه، سواء في العمل أو الأسرة أو الظروف التي يتعرض لها".(باوية،2012:ص321)

***القلق:** وهو حالة غير محددة للفرد، تعبر عن عدم شعوره بالسعادة اتجاه المستقبل، ويعتبـر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط والنقص إشباع الحاجات، وهو من أكثر الأعراض

السيكولوجية للضغط النفسي في بيئة العمل، ومن هنا تبرز نقطتان أساسيتان للاختلاف بين هذين المفهومين:

الأولى أن الضغط النفسي في بيئة عمل يعتبر مسببا مباشرا لظهور القلق، والثانية أن الضغط النفسي في بيئة العمل له جانبان سلبي وايجابي والقلق يعبر عن الجانب السلبي للضغط. (بوناب،2013:ص 31)

***الإجهاد:** ويعني عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تواجهه، كما أنه نتيجة فيزيولوجية للضغط النفسي في بيئة العمل والفرد.(إبراهيم بوناب،2013/2012:ص31).

***الإنهاك** الإنهاك: عبارة عن زملة من الأعرض البدنية والعاطفية والعقلية *Burnout* المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائها في الأعمال التي يقوم بها، وهذا الزملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل، وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين.(السيد عثمان،2001:ص18)

***الصراع:** في كثير من الأحيان ينتج الضغط من أهمية الاختيار بين هدفين أو أكثر، واختيار احدهما يعني إحباطا للآخر كالمفاضلة بين الزواج المبكر أو مواصلة التعليم الجامعي أو اختيار الفرد لوظيفة يعني ترك أخرى قد تكون مرغوبة.(سيد جمعة عبد الرشيد،2001:ص 29)

***الأزمة:**حالة تظهر عندما يشعر الفرد أن عائقا معينا، يهدد حياته ،فتعجز الوسائل العادية لحل المشكل الذي يعيق الفرد، فيختل تنظيم.(دايلي،2013/2012:ص32).

لا يزال هناك خلط عند الكثير من الناس حول مفهوم الضغط النفسي كما يوجد كذلك تداخل بين عدّة مفاهيم مُشابهة له ولهذا تم توضيح الفروق الموجودة بين مصطلح الضغط النفسي و بعض المصطلحات المذكورة سابقا (الصرع، الأزمة، القلق. الاحتراق النفسي الإجهاد، الإنهاك)

3- مصادر الضغط النفسي:

مصادر الضغط النفسي: هي الأسباب الداخلية أو الخارجية المؤدية إلى الأنواع المختلفة للضغط النفسي.(غازي العبد الله،2013:ص 10)

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطا داخلية، أو قد تكــون مــن المحيط الخارجي مثل العمل، والعلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك حياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعريض لموقــف صـــادم مفـــاجئ تسمى ضغوطا خارجية. **(بوفتاح،2005:ص47)**

- **مصادر داخلية:** وهي تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.
- **مصادر خارجية:** والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والــزلازل والأعاصـــير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد.**(عبد هارون ناصر وعلي الله شاكر وآخرون ،2017:ص 17).**
- **مصادر اجتماعية:** وتشمل المكانة الاجتماعية والاقتصادية بالإضافة إلـــى الفقــر وســوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.**(بيرم،2016/2015:ص52)**
- **مصادر الشخصية:**وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعــه والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمـــة والمشـــروبات التي يتعاطاها الفرد بكامل إراداته.**(بيرم،2016/2015:ص52).**

أن الضغوط النفسية متعددة المصادر، وكثيرة الحدوث في حياة الأفراد. لذا، فإن الفرد يجب أن يتعلم كيف يواجهها وكيف يعيش معه في حالة عدم إيجاد الحل لها.

4- أنواع الضغوط النفسية:

توجد أنواع عدة لضغط النفسي منها المصنفة على أساس مـــدة تأثيرهـــا (الضـــغوط المؤقتة، الضغوط الدائمة) وأخرى على أساس الآثار المترتبـــة عليها(الضـــغوط الايجابيـــة، الضغوط السلبية) نذكر منها:

يرى (علي،2008- الحواجري،2004) انه يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعـــا لمـــدة تأثيرها إلى: ضغوط مؤقتة وضغوط دائمة، كما يمكن تقسيمها ضغوط تبعـــا لأثرهـــا إلـــى: ضغوط إيجابية وضغوط سلبية.

الضغوط المؤقتة: هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة، ثم تزول، وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ، لا يدوم أثره طويلا، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفـرد، إلا إذا كانـت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له، بينما **الضغوط الدائمة:** فهي التـي تحـيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا، مثال ذلك تعرض الطالب لمرض مزمن، والآم مرافقة له ويرافـق ذلك ظروف، وأوضاع مادية، واقتصادية، واجتماعية متدنية، ولا تساعد على تحمـل هـذا الموقف أو ذاك.(القطحاني،2017:ص528).

أما **الضغوط الإيجابية:** فهي التي تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالرضـا و السـعادة والاتزان النفسي، في حين تؤدي **الضغوط السلبية** على الشعور بالإحباط، والتعاسـة وعـدم السرور، وعدم الاتزان النفسي،ويشعر الطالب في الموقفين بالتوتر، لكن مع فارق في تـأثير كل منهما فيه، وقد يرافق هذه الضغوط أمراض نفسية، أو فسيولوجية، تؤدي إلى الاخـتلال الوظيفي للأعضاء، واختلال في الصحة النفسية، وشعور الطالب بالانفعال، وقد تؤدي إلـى الانحراف.(القطحاني،2017:ص528)

5- أعراض الضغط النفسي:

5-1 الأعراض الانفعالية:

- سرعة الاستثارة والخوف.
- القلق والإحباط والهلع.
- ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- النظرة السوداوية للحياة.
- انخفاض مستوى الطاقة و بذل الجهد لدى الفرد. (داود،2012:ص 81)

5-2- الأعراض الجسدية:

- تغيرات في نمط النوم.
- التعب.

- تغيرات في الهضم–الغثيان، والقيء، والإسهال.
- الآم الرأس.
- تنمل اليدين والقدمين.
- خفقان القلب بسرعة وبقوة.
- الدوار، والإغماء، والتعرق، والارتعاش. **(برزوان،2016:ص104).**

5-3 الأعراض العقلية والنفسية

- فقدان التركيز.
- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في قوة الذاكرة.
- التشويش(الفوضى)، والارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي. **(برزوان،2016:ص 104)**
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- الإحباط.
- نقص في الدافعية.
- الشعور بالتعاسة.
- صعوبة في انجاز المهام. **(عريس،2017:ص96)**

5-4 الأعراض السلوكية:

تغيرات الشهية(كثرة أو قلة الأكل) واضطراب الأكل(فقدان الشهية أو الشـــراهة)،زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير الإفراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وساوس مرضية.**(عريس،2017:ص96).**

تظهر أعراض الضغط النفسي على الفرد عندما يتعرض لمواقف ضاغط ، وتمثلت في الأعراض المذكورة سابقا(السلوكية، النفسية، العقلية والنفسية، الانفعالية)، وتجدر الإشارة أن

هذه الأ عراض تختلف من شخص لآخر، كما يمكن أن تجتمع دفعة واحدة عند الشخص، أو قد تكون منفردة.

6- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

6-1 نظرية المواجهة أو الهروب(*Fight flight Thieory*)

يعتبر العالم الفسيولوجي ولتر كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرنالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة الموقف الطارئة،حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب. **(العبدلي،2012:ص51)**

6-2 النظرية البيولوجية هانز سيلي*Selye*:

وتم إعادة صياغتها ***(Hans Selye)*** قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا "**هانز سيلي**" مرة أخرى عام1976، ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة ويؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي.

" على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام GASقد أطلق سيلي"

إذ يؤكد أن التعرض المستمر أو اجتماعية أو ***(General Adaptation Syndrome)*** انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلي حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية.**(زريبي،2014:ص16)**

حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمي مراحل التكيف العام وهي:

مرحلة التنبه أو الإنذار*Alarm Stage*: وفيها يظهر الجسم تغيرات في خصائصه كنتيجة للتعرض المبدئي للضغط النفسية.

مرحلة المقاومة *ResistanceStag*: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط

متلازما مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

مرحلة الإنهاك *Stage Exhaustion*: وتحدث عندما يفشل الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة، وتظهر على الفرد خلال هذه المرحلة علامات الإرهاق، وتنهار طاقاته النفسية والفسيولوجية وتقل أو تتعطل قدرة الطالب على الاستذكار.(**بن مترك آل شري القحطاني،2017:ص528)**

3-6 النظرية الإدراكية (النفسية)لسبيلبرجر*(SpilbergePerceptual)*

يعتمد سبيلبرجر(1979) في تفسيره للضغوط على نظرية الدوافع، حيث يرى أن الضغوط تلعب دورا هاما في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع، كل حسب إدراكه للضغوط، وتتحدد نظرية سبيلبرجر في ثلاثة محاور هي: الضغط والقلق والتعليم وتتبلور هذه المحاور فيما يلي:

*التعرف على أهمية وطبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.

* قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.

* قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.

* توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج من الضغط.

* توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الأفراد والذين تجرى عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق.

*تحديد مستوى الاستجابة.

*قياس ذكاء الأشخاص الذين تجرى عليهم برامج التعليم ومعرفة قدراتهم على التعلم.

قد حدد سبيلبرجر(1979) مفهوم الضغط من خلال ثلاثة أبعاد: الأول مصدر الضغط، وهو يبدأ بمثير يحمل تهديدا أو خطرا ما نفسيا أو جسميا.والثاني هو إدراك الفرد للمثير أو للتهديد، أما الثالث فيشكل رد الفعل النفسي المرتبط بالتهديد. ومن هنا ترتبط رد الفعل بشدة المثير ومدى إدراك الفرد له.(**سيد جمعة:2001:ص40)**

4-6 نظرية هنري موراي: *MURRAY*

مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة او خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين.كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته.**(علي أيبو،2019:ص 99)**

يميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هي:

1- ضغط بيتا ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها سلوك الفرد ويعتبرها ذاتيا.

2- ضغط ألفا ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص ودلالتها كما في الواقع و يوضح مورى أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول وبيتا ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجه بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة) وأما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما **(ناصر وآخرون،2017:ص 21)**

جدول(1)أهم الضغوط حسب نظرية موراي

1- ضغوط نقص التأييد الأسري	7- ضغط ولادة أخوان
2- ضغط الأخطار والكوارث الطبيعية	8- ضغط العدوان
4- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة	9- ضغط السيطرة والقسر والمنع
5- ضغط النبذ وعدم الاهتمام و الاحتقار	10- ضغط العطف على الآخر والتسامح
6- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين	12- ضغط الانقياد والمدح والتقدير

(علي أيبو،2019:ص100)

يوكد مور أي انه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات

يصاحبه انفعال خاص حيث يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز، العدوان، الاستقلال، لمضادة، السيطرة،التحقير.

6-5 نظرية التقييم المعرفي لازاروس*Lazarus*:

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بالإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، وأكد لازاروس وزملاءه غلى الإدراك والتقييم المعرفي في الاستجابة للضغوط.

بمعنى .أن الفرد لا يستشعر الضغط إلا إذا أدراك الموقف على أنه يمثل تهديدا له نتيجة شعوره بالنقص وعدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات البيئية التي يرى أنها تفوق إمكاناته.(**مشري،2016:ص8)**

يعتبر لازاروس أول من قدم وجهة النظر النفسية للضغوط حيث عرف الضغوط *Appraisal Strass* بالشيء الذي يقيمه الفرد بأنه ضار، أو مهدد، أو متحد؛ ولقد وضع فكرة التقييم.

وذكر نوعين للتقييم وهما:

أ- التقييم الأولPrimary *Appraisal*: ويقصد به تقييم الفرد للحدث هل هو سلبي، أم أو مهدد *Harm* أو إيجابي، أم عادي فإذا أدرك الفرد بأنه سلبي يقوم بتقييمه هل هو ضار *Challenge*. أو متحد *Threat* ويقصد به لازاروس تقييم الفرد لإمكاناته.

ب- التقييم الثانوي*Secondary Appraisal*

الشخصية، والمادية، والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قيمه حدث ضاغط. **(حبيب،2010:ص 37)**.

قد تعددت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية واختلفت في دراساتها ومحدداتها وكل نظرية لها أسس انطلقت منها في دراستها لموضوع الضغوط النفسية، من خلال ما تم تناوله في النظريات نستخلص أن جميع النظريات تتفق في بعض النقاط وتختلف في بعضها حيث كل نظرية انطلقت من مساهمة رئيسية بدأت لتفسير الضغط النفسي، فنجد النظرية الفيزيولوجية لهانز سيلي نظرية ولتر وكانون تشترك في نفس المبدأ وهو أن

الضغوط النفسية تنتج نتيجة للحياة الضاغطة فيما، أما سبيلبرجر فينظر إلى الضغط بأنه استجابة لحالة ينتج عنها القلق واضطراب السلوك.

7- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي:

عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط يصاحب ذلك التأثير على جميع جوانب شخصيته الفيزيولوجية والسلوكية والمعرفية والانفعالية وبالتالي تؤثر على الصحة النفسية للفرد وذلك من خلال خلق مشكل في توافق الفرد مع نفسه ومع محيطه الخارجي الذي يحتك به دائما ولكن هذه الآثار تختلف من شخص لآخر وهذا حسب شخصيته وكذا حسب شدة الضغط التي يتعرض لها واختلاف المواقف الضاغطة. (عريس ،2017:ص97)

قد لخصت ماجدة بهاء الدين سيد الآثار الفسيولوجية، والمعرفية، والانفعالية والسلوكية للضغوط النفسية في الجدول التالي:

جدول رقم (2) يوضح الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية.

النتائج الفسيولوجية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط
زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد فعله وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل تلك الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب.	عدم القدرة على التركيز، نقل الاستجابة السريعة الحقيقية، وقد تؤدي محاولات التعويض إلى قرارات متسرعة وخاطفة. تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى.	زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء. زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيؤ أمراض الضغط وإخفاء مشاعر الإحساس بالصحة.	زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم والتأتأة. نقص في الاهتمامات و التحسس والتنازل عن الأهداف الحياتية. انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لآخر بدون سبب واضح.

زيادة إفرازات الغدة الدرقية مما يؤدي إلي زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استفادة الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص الوزن، وأخيرا انهيار جسمي.	عدم تحري الدقة والحقيقة وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة.	حدوث تغيرات في صفات الشخصية. تزيد مشاكل الشخصية حيث تتفاقم المشاكل المتواجدة مثل القلق،الحساسية المفرطة.	صعوبة في النوم أو البقاء أكثر من أربع ساعات في اليوم. الميال لإلقاء اللوم على الغير. نقل المسؤوليات على الآخرين. ظهور نماذج سلوكية شاذة. حل المشاكل بمستوى سطحي.
زيادة إفراز الكولسترول من الكبد يعطي طاقة للجسم وإذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وأمراض ونوبات القلب. توجد أجهزة أخرى بالجسم تساعد على التغيرات الفسيولوجية السابق ذكرها مثل الخطوط الخلفية وراء المحاربة الأمامية مثل: امتناع الجهاز الهضمي، وتحول الدم من المعدة و الأمعاء إلى الرئتين ،وإذا طالت فترة امتناع الجهاز		ظهور الاكتئاب وعدم المساعدة والشعور بعدم القدرة على التأثير. فشل في تقدير الذات وتطور الشعور بالعجز وعدم القيمة.	

الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة.			
تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا بسبب تحول الدم منه إلى مناطق أخرى. إفراز الكورتيزون بالدم يؤدي إلى نقص الحساسية التي تؤدي إلى الضيق التنفس، وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى خرق المعدة وأمراض حساسية.			

(مرزوق،2016/2015:ص ص92 93)

عادة ما تترك الضغوط النفسية آثار سلبية ومدمرة أحيانا ومهددة للحياة الأفراد وسعادتهم وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة الفرد.

8- مستويات الضغط النفسي:

إن أي إنسان عندما يواجه مواقف ضاغطة قد يمر بواحدة أو أكثر من مستويات الضغط النفسي الآتية:

أ- الضغط النفسي السيئ: وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.

ب- الضغط النفسي الطبيعي: وهذا يحتاج لتكيّف جديد ومثال ذلك ولادة الطفل.

ت- الضغط النفسي الزائد: وهذا ناتج عن تراكم الأحداث على الأفراد.

ث- الضغط النفسي المنخفض: حيث يشعر الشخص عندما يصاب بـــه بالملـــل وانخفـــاض التحدي.(**علي أيبو، 2019:ص83)**

9-استراتيجيات مواجهة الضغوط:

عرف "عبد الباسط"(1994)استراتيجيات المواجهة بأنها مجموعة مـــن النشـــاطات أو الاستراتيجيات الديناميكية، سلوكية أو معرفية ،التي يسعى الفرد خلالها لمواجهـــة المواقـــف الضاغطة سواء لحل المشكلة أو لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليهـــا.(**صـــلاح الـــدين ابـــو ناهية،2006:)**

تقسم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية إلى نوعين هما:

- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهـــة المواقـــف الضاغطة مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس.

- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وتتمثل في إعادة تفسير الموقف وتقويمه والتحليـــل المنطقي والنشاط العقلي.(**غازي العبد الله،2014:ص10)**

قدم كوهنCohen مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي:

- التفكير العقلاني:*Rational Thiking*: إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

التخييل *Imagining*: إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبير على تخيل ما قد يحدث.

الإنكار*Denial*: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق ومصادر القلق بالتجاهل و الانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

حل المشكلة *Problem Solving*: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلي استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدح الذهبي.

الفكاهة *Humor*: إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة

وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثنـــاء المواجهة.

الرجوع إلي الدين:*Turning to Religion*: وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.(الضريبي،2010:ص 681)

إذا عجز الإنسان عن المواجهة وتجنب التصدي للمشاكل أو إيجاد الأساليب المناســبة لحلها ورفض الإبقاء عليها بدون حل، فإنها ستزداد صــعوبة وســوءا وبالتــالي تصــعب مواجهتها، وكلما كان تحديد المشكلة بأسرع فكان من الممكن حلها وإيجاد الوسيلة للتخفيــف عنها على الأقل، لذلك فإن تفريغ الهموم والمشاكل باستخدام اســتراتيجيات التعامــل معهــا يمنحها دفعة قوية للمواجهة.

ثانيا: الطالب الجامعي:

1- تعريف الطالب الجامعي:

يمكن تحديد مفهوم الطالب الجامعي من خلال مجموعة من الأبعاد هي:

- **البعد الأول:** الطالب الجامعي كإنسان له عواطف ومشاعر واســتعدادات عقليــة معينــة وميولات تحدد وفق البيئة أو المحيط الذي ينشأ فيه والذي يحدد بعد ذلك مواقفــه واتجاهاتــه نحو كثير من الأمور.
- **البعد الثاني:** الطالب الجامعي كعضو في المجتمع يتأثر بأوضاعه السياســية الاقتصــادية وكذا الثقافية وهو ما يساهم في تكوين الطابع العام لشخصيته.
- **البعد الثالث:** هذا الأخير الذي يشير إلي المحيط الجامعي ومدى مســاهمته فــي تحــوير شخصية الطالب من خلال ما يضيفه من خبرات علمية، ثقافية وكذا تربوية تنشأ عن التفاعل العام بين الطلبة وكذا مع الأساتذة و بقية الفاعلين في المؤسسة الجامعية.

- **البعد الرابع:** الطالب الجامعي كشاب يتأثر بهذه المرحلة- أي مرحلة الشباب- فالشباب مرحلة انتقالية لها مقوماتها النفسية، الاجتماعية، البيولوجية والتاريخية سواء أكانت هذه المرحلة الانتقالية هادئة أم عاصفة.**(منيغد،2018:ص 152)**

الطالب الجامعي: هو المتلقي أو المرسل إليه الذي يسعي كل من الأستاذ وواضع المنهاج إلى مخاطبته و التأثر فيه باتجاه معين و في زمن محدد و بكيفية مرسومة بغية تحقيق أهداف مقصودة.**(فلوح،2018:ص82)**

أما "زسلر"*Zussuler*، فهو يعرف الطالب الجامعي بأنه ذلك الذي يتم تحضيره لمسؤوليات إنسانية، تقنية، علمية واقتصادية، يفكر ويحلل وينتقد، ويحتج على الأساتذة، وعلى طرق التسيير في المؤسسة .لذا يجب أن يستند الطلبة على نضام بيداغوجي مطابق لحاجاتهم ويشجع الاتصال الموحد المتفتح نحو الواقع المبرمج، جهاز يدعم المسؤولية و الاختبار وجهاز التقييم.**(عزيرو،د.س:ص 8)**

يعد الطالب المحور الأساسي في الجامعة، فهو يعمل على تطورها و ترقيتها. ولكن قد يصادفه مشاكل وعقبات، وبهذا تعيق دوره كطالب في تحقيق هدفه وطموحاته الخاصة والعامة

2- حاجات الطالب الجامعي:

قد ميز موراى بين الحاجات من حيث خصائصها على النحو التالي:

2-1- حاجات أولية وحاجات ثانوية:

- حاجات الأولية: هي الحاجات الفسيولوجية مثل(الهواء والطعام والشرب والجنس والتبرزو الرضاعة).

- حاجات الثانوية: وهي الحاجات النفسية مثل (الحاجة إلي الاكتساب والبناء والإنجاز والسيطرة والانقياد) الحاجات الثانوية تشتق من الحاجات الأولية إلا أنها لا ترتبط بها من ناحية إشباع فسيولوجي.

2-2- الحاجات الظاهرة والحاجات الكامنة:

- الحاجات الظاهرة: وهي التي تعبر عن نفسها بسلوك حركي .

- الحاجات الكامنة: وهي التي تنتمي لعالم الأحلام والتخيلات.

2-3- الحاجات المتركزة والحاجات المنتشر:

- الحاجات المتركزة: وهي التي ترتبط بأنواع محددة من الموضوعات البيئية.

- الحاجات المنتشرة: وهي التي تعمم بحيث يمكن استخدامها في أي موقف بيئي.

2-4- حاجات إيجابية مبادءة وحاجات استجابة:

- الحاجات إيجابية المبادءة: هي الفعل الناتج من الفرد.

-الحاجات الاستجابة: هي رد الفعل الناتج من البيئية(وهذا وصف للعلاقات بين الأفراد فيمكن أن يكون شخص هو المنبه لاستجابة شخص آخر).

2-5- حاجات الأداء وحاجات الكمال وحاجات النفع:

- حاجات النفع: وهي التي تؤدي بالنتيجة إلى شيء مرغوب فيه.

- حاجات الأداء: وهي القيام بالعمليات العشوائية (الرؤية السمع الفكر الكلام) وظيفتها المتعة وهدفها الأداء.

- حاجات الكمال: وهي تقديم شيء على درجة عالية من الدقة والامتياز والجودة. **(القطناني،2011:ص13)**

يعتبر ما سلو من أهم العلماء الذين تحدثوا عن الحاجات، من خلال هرمه الشهير الذي وزع الحاجات من خلاله، حيث تدرج في هذا الهرم بداية من الحاجات الفسيولوجية، وينتهي بتحقيق الذات، ويشمل هذا الهرم الحاجات موزعة كالتالي:

- **الحاجات الفسيولوجية:** وهي كل ما من شأنه المحافظة على حياة الإنسان مثل الطعام الماء، الهواء، وبدون إشباعها يكون الموت هو النتيجة، في المقابل إشباعها يضمن الانتقال إلى المستوى التالي وهو إشباع الحاجة الأمن.

- **حاجات الأمن** :وهي من الحاجات التي تتوقف على إشباع الحاجات الفسيولوجية للفرد، فالفرد يعمل على تجنب كل شيء يعيق شعوره بالأمن.

- **حاجات الحب والانتماء:** وهي حاجات متبادلة بين الأفراد،تقوم على مبدأ الأخذ والعطاء،وعدم إشباعها يؤدي بالفرد إلى للوحدة والعزلة.

- **حاجات الاحترام والتقدير:** وترتبط هذه الحاجة باحترام الذات والكفاءة الشخصية واستحسان الآخرين، وعدم إشباع هذه الحاجة يؤدي إلى عدم فاعلية الفرد وعدم مشاركته للآخرين.

- **تحقيق الذات:** وهي سعي الفرد للوصول لدرجة متقدمة من تحقيق إمكانياته ومواهبه وقدراته للوصول بها غلى الوحدة والتكامل.**(القطناني،2011 :ص15)**

3- مشكلات الطالب الجامعي:

مشكلات طلبة الجامعة: هي الصعوبات و العقبات التي تواجه الطالب الجامعي سواء كانت مشكلات دراسية أو اجتماعية أو نفسية أو أسرية ...الخ وتؤثر على سلوكه وعلى تكيفه.**(قنديل و باكير،2016:ص 574)**

مشكلات تتعلق بالجانب الصحي للطالب: هناك أمراض تؤثر على الطالب يمكن أن تعرقله مثل: مرض الربو، الصرع، السكري، وغيرها من الأمراض المزمنة، وهذا ما يخلق مشاكل عنده :كعدم التركيز...

إحساس الطالب بالاكتئاب والانطواء والحيرة: وذلك محاولة منه كتم انفعالاته ومشاعره عن الآخرين، حتى لا يثير نقدهم ولومهم، وكلها عبارة عن مظاهر لعدم الاستقرار النفسي للطالب.**(عزيرو، د س:ص9)**

*مشكلات شخصية: وتدخل ضمن إطار المشاكل النفسية و الاجتماعية حيث تنحصر في: مشكلة الخوف التي يعني منها الكثير من الشباب في الأجواء غير المستقرة، وضعف الثقة في النفس، بالإضافة إلى تشويش التفكير في مختلف القضايا التي تواجههم سواء في الحياة الدراسية، أو مجمل الحياة التي يعيشها.**(قادري ،2012:ص 4)**

- الإحساس بالفراغ نتيجة عدم إحالة الطالب على المكتبات، أو هذا يعزى للتركيز على المحاضرات.

-عدم الإيمان بالرسالة التي يعد من أجلها، والنظر إلى الكلية على أنها مصنع الشهادات للحصول على الوظيفة.

-الإحساس أحيانا باللامبالاة، وعدم الانتماء، والرغبة في انجاز الحد الأدنى من التكليفات ودون وجود دافع للإنجاز.

- مشكلة الخوف التي يعني منها الكثير من الشباب في الأجواء غير المستقرة، وضعف الثقة في النفس؛ بالإضافة إلى تشويش التفكير في مختلف القضايا التي تواجههم سواء في الحياة الدراسية، أو في مجمل الحياة التي يعيشها.

- عدم قبول الطالب للحياة الاجتماعية بما فيها من بناء صداقات وعلاقات اجتماعية، وعدم تقبل النظام القيمي الموجود في المجتمع الجامعي، مما يؤدي إلى شعوره بالوحدة والعزلة.

* المشكلات الدراسية: يعاني الطالب الجامعي من أهم المشكلات الدراسية المتمثلة في:

- الضعف في اللغة الانجليزية، فالطالب الجامعي يجيب على أسئلة الامتحان إجابة تعج بالأخطاء النحوية، والإملائية وبأسلوب ركيك.

- عدم إحساس الطالب أحيانا بجدوى دراسة مادة معينة، أو بما سوف يدرسه من محتوى.

* المشكلات الاقتصادية: وتنحصر أهمها في:

- ارتفاع أثمان الكتب الدراسية.

- مشكلة المواصلات والإسكان والتي تجعل الطالب دائم التفكير، وعاجز عن التركيز في الدراسة. **(قادري،2012:ص94)**

- مشكلات نفسية: ويقصد بها الصعوبات أو العراقيل التي يدركها الطالب الجامعي والتي تؤدي إلى عدم توفير الانسجام والتوافق والتكيف النفسي، وعدم التركيز والتشتت الذهني وتقلب المزاج، واضطرابات النوم، والشعور بالانطواء والعزلة عن الآخرين.(**الجمعان وعساف،2013:ص24)**

الشاب في مرحلة الجامعة يعاني الكثير من القلق و التوتر وتغلب الحالة الانفعالية والشعور بالنقص والارتباك والخوف من المستقبل. وتؤثر هذه المشاعر على الصحة النفسية و النشاط العقلي، وقد تؤثر على اتجاهاته وعاداته ويظهر ذلك في شعور الشباب بالأرق يعاني والتعب و الصداع والنسيان وعدم القدرة على ضبط النفس، كما أن الطالب الجامعي يعاني من نفس المشاكل التي يعاني منها الشاب كالقلق والتعب من المدرسة. يعاني الشباب كذلك من صراع المستقبل و اختيار العمل.**(مخنفر،2012:ص194)**

في هذا السياق خلصت دراسة اكبان وكيوان*akphan eqouted* إلى أن المشكلات المالية كانت أقصى المشكلات التي قد يعاني منها طلاب الجامعة.

أن أهم مشكلات الطالب الأجنبي *Malcom ellis* 1987 بينما بينت دراسة مالكم اليس هي المشكلات الأكاديمية.

في حين أبرزت دراسة جورج و وليام*George William White*(1991) حول الصحة وتطور الضغط لدى طلبة الكليات،أن الضغط النفسي لدى طلبة الجامعات تعود إلى مصادر الضغوط الأكاديمية(الامتحانات، البحوث، الواجبات الدراسية، المنافسة، الأمور المالية)، أما الضغوط الشخصية فقد تمثلت في الصراعات والبيئة المحيطة، وعدم توفر الوقت الكافي للدراسة والخلافات الأسرية.

بينما بينت دراسة بوظريفة حمو عيسى محمد(2008) حول الضغط النفسي الناتج عن بعض العوامل البيداغوجية لدى طلبة جامعة الجزائر أن كل العوامل المدروسة والمتعلقة بتوفير المراجع بالمكتبة والبرامج الدراسية وعملية التدريس تساهم في رفع مستويات الضغط النفسي لدى الطالب وعلى رأسها نقص المراجع وصعوبة البحث عنها في المكتبة(بنسبة69.9%) في العامل الأول وسطحية وعمومية البرامج المقررة (بنسبة62.6%) في العامل الثاني ونقص التنسيق بين المحاضرة والتطبيق(بنسبة65.7%) في العامل الثالث. **(صالحي،2013:ص35)**

4- المصادر المسببة لضغط النفسي لدى الطالب الجامعي:

هناك العديد من المواقف التي تسبب ضغوط نفسية للطالب الجامعي وبالتالي تؤثر على أداءه، ومن بين هذه نذكر:

- عملية تفسير الحدث الضاغط: فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيدا كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد حدة القلق والشعور بعدم الأمان كما أن تفسير الحدث الضغط على أنه ناجم عن ما اقترفه الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالاكتئاب.

- ضعف القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية: فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبيا في زيادة الشعور بالضغط النفسي.

- الأحداث اليومية: فالأحداث غير المألوفة و الأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.

- أسباب نفسية اجتماعية: وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، والعبء الزيد، والإحباط ، والحرمان.

- أسباب البيئة العضوية(الحيوية): وتتضمن عوامل، مثل: الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج، وطبيعة التغذية، والحرارة والبرودة.

- أسباب شخصية: وتتمثل في إدراك الذات والقلق، وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور،والغضب، والعدوانية.**(على أيبو،2019:ص 77)**

أما أسباب الضغوط النفسية الداخلية لدى الفرد، والخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة به، فمن أهمها ما يأتي:

1- الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية مع الناس.

2- الصراعات التي تتضمن المستويات الأخلاقية.

3- الصراعات التي تتضمن حاجات الآخرين.

4- الصراعات التي تتضمن مشاكل العائلية اليومية.

5- الصراعات التي تتضمن التجارب غير السعيدة.

6- العوامل الاقتصادية الصعبة.

7- تدني الوضع الصحي، وقلة مراكز العلاج، وعدم توفر الخدمات الصحية اللازمة.

8- ضعف الوازع الديني.(علي أيبو، 2019:ص80)

*يصنف فريمان *(Fimian ,1998)* مصادر ضغوط الطالب إلى ثلاث فئات منها عوامل تحوى كل عامل إحداثا ضاغطة متعددة يمكن حدوثها للطالب وهذه العوامل هي:

1- ضغط الطالب*Student Stress* وهو أكبر هذه العوامل والذي يحوي الضغوط المدرسية محددة التأثير والتي يمكن التنبؤ بها كالالتحاق بمدرسة جديدة كما يتضمن عدم التقبل من قبل الآخرين وعدم القدرة علي اتخاذ أصدقاء بسهولة والتعليم الدراسي وعدم كفاية الوقت وضعف درجات التحصي.

2- المشكلات الأكاديمية الاجتماعية: وهي متداخلة مع الأحداث بالعامل الأول وهذه الأحداث كمتغيرات للضغوط وهي السيطرة علي الطلاب من قبل الأساتذة والتعامل مع الوالدين إلى جانب التعامل مع معلومات غامضة ومفرطة والإضافة إلي التعب والعصبية.

3- ضعف العلاقات التعليمية: يتضمن لعامل الثالث خبرات ميزة للضغط كصعوبة المحادثة أو التعامل مع الأساتذة وعلي الرغم من ارتباط هذا العامل مع العاملين السابقين إلا أنه يركز على صيغة ونمط العلاقات داخل الجامعة التي يعاني منها الطالب بسبب الضغط. (على قاجوم،2016:ص510)

أجرى ياسين(1992) دراسة بهدف فحص الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلاب وطالبات الجامعة ومعرفة علاقة هذه الضغوط باتجاهاتهم نحو الجامعة، تكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة، وتم استخدام مجموعة من الأدوات، وأظهرت النتائج الدراسة وجود مصادر مختلفة للضغوط النفسية لدى الطلبة، تمثلت في: الفشل، الامتحانات، المذكرة المناهج المملة. كما أظهرت النتائج أن الذكور أكثر إحساسا بالضغوط النفسية من الإناث.

أشار *Kisker* كذلك أن لكل مرحلة عمرية خصائص مميزة ومواقف ضاغطة خاصة بها

وأن طلبة الجامعات يعانون من موافق وأزمات عديدة، تتمثــل فــي مواجهــة الامتحانــات العلاقات مع الزملاء والأساتذة، المنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها.

في دراسة ل(شانان) وآخرون طلبة Shannan *et al* هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط لدى الجامعة وتكونت العينة من 100 طالبا وطالبة من جامعة(مدوسترن) وكانوا مختلفين في التخصص، الجنس، والعمر.خلصت النتائج إلى أن الأحداث اليومية كانت أكثر شيوعاً،كما أن المصادر الذاتية للضغوط كانت أكثر المصادر المؤثرة. **(مشري،2016:ص11)**

خلاصة

خلصنا مما سبق عرضه في الفصل إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لـــدى الطالـــب الجامعي، واختلاف وجهات النظر الباحثين والدارسين في التوصل إلى مفهوم محدد لها،فقـــد عرفها كل باحث وفقا لوجهة نظره والاتجاه الذي يتبناه في دراســـتها، وتـــم التطـــرق إلـــى مصادرها وأنواعها حيث تعتبر الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنـــى عليـــه بقيـــة الضغوط الأخرى،فمصادرها؛ قد تكون داخلية نابعة من ذات الفرد أو خارجية تتسبب فيهـــا البيئة الخارجية، ويمكن التنبؤ بمعاناة الفرد من الضغوط النفسية من خلال أعراض تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة من الضغط النفسي، كما اختلفت النظريات التي اهتمت بتفســـير الضغوط النفسية، كما اتضح لنا الآثار السلبية التي تخلفها الضغوط على صحة الفرد النفسية والجسمية والعقلية، وقصد البحث عن استراتيجيات وأساليب للحـــد والتخفيـــف مـــن هـــذه الظاهرة لدى الطلبة الجامعين المقبلين على التخرج، وهذا ما سنتطرق إليه في الفصل القادم بالنزول للميدان، وبطريقة تطبيقية نقف على صحة فرضـــياتنا مـــن خطئهـــا حـــول هـــذا الموضوع.

الجانب الميداني:

الفصل الثاني:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- تذكير بمصطلحات الدراسة إجرائيا

2- الدراسة الاستطلاعية

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية

3- الدراسة الأساسية

3-1- منهج الدر

3-2- مجتمع الدراسة

3-3- عينة الدراسة وكيفية اختيارها

3-3- مجالات الدراسة

3-4- أداة الدراسة

3-5- الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة على العينة الحالية

3-6- الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري، سنعرض الجانب التطبيقي الذي هو أهم شـــيء فـــي البحوث العلمية إذ أنه الوسيلة الوحيدة التي تمكننا من التأكد من معلوماتنا النظرية واختبـــار تأثير المتغيرات المختلفة على الحالة، كما تسمح لنا باختبـــار الفرضـــيات والإجابـــة علـــى الإشكالية المطروحة في بداية بحثنا، كما يعد الجانب التطبيقي، همزة وصـــل بـــين الجانـــب النظري و الميدان.

هنا سنقوم بعرض دراستنا الاستطلاعية والدراسة الأساسية(المنهج المتبـــع، مجتمـــع الدراسة، عينة الدراسة كيفية اختيارها، أداة الدراسة، الخصـــائص الســـيكو متريـــة لأدوات الدراسة على العينة الحالية والأساليب الإحصائية المستخدمة)، وهذا ما سيتم عرضه في هذا الفصل.

1- تذكير بمصطلحات الدراسة اجرائيا:

-**الضغط النفسي:** نقصد به في دراستنا كل ما يتعرض له الطالب من مواقف وصعوبات ومعوقات المادية والمعنوية المتكررة التي تؤثر في حالته النفسية و تسبب له التوتر والانزعاج و الضيق. وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس الحجار ودخان لقياس الضغط النفسي سنة2005.

- **طلبة الماستر المقبلين على التخرج:** نقصد به الطالبة/ الطالب الذي التحق بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية العلوم الطبيعية والحياة، الذين هم بصدد إتمام مرحلة الدراسية الجامعية التي تمتد لخمس سنوات، ويمثلون فئة الطلبة في السنة الثانية ماستر، وذلك في إطار النظام الجديد(ل.م.د)، للعام الدراسي2020/2019.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا لبناء الدراسة كلها وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، تمكن الباحث من خلال استغلالها في متن الدراسة من التأكد من سلامة أدواتها وتحقيق أهدافها.

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

أهداف الدراسة الاستطلاعية تمثلت في النقاط التالية:

-إعداد أداة القياس(مقياس الضغوط النفسية) لقياس الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج، واستغرقت هذه العملية مدة أسبوعين.

- تجريب أداة البحث على عينة تتكون من طالبا وطالبة من جامعة محمد بوضياف والتعرف على الميدان الدراسة وعينة البحث، والتعرف على مدى استيعاب أفراد عينة البحث لمفردات الأداة، والوقت المستغرق للإجابة عليها والتمرن على طريقة جمع المعلومات.

- التأكد من صلاحية أداة الدراسة فيما يتعلق بأداة قياس الضغط النفسي وذلك من خلال التأكد من الخصائص السيكو مترية لأداة القياس المستخدمة (الصدق، الثبات)

- الاستفادة من الدراسة الاستطلاعية في إجراء التعديلات اللازمة على أداة القياس وفي وضع تصور كامل ودقيق وفعال لخطة الدراسة الأساسية.

- معرفة المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحث.

- معرفة متوسط الوقت الذي يستغرقه تطبيق المقياس، والوقوف على أحسن الظروف لإجرائها.

2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية:

لقد شملت عينة الدراسة الاستطلاعية في الدراسة الحالية على(50) طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية العلوم الطبيعية والحياة، في مستوى السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج بجامعة محمد بوضياف لمسيلة حيث كان الاختبار بالطريقة العشوائية.

3- الدراسة الأساسية:

3-1- منهج الدراسة:

المنهج عبارة عن خطوات علمية مضبوطة ومرتبة ومنظمة ومتسلسلة ومقننة يتبعها الباحث من البداية حتى النهاية بغية التثبت من الأهداف والفروض التي رسمها في مقدمة بحثه. **(حمداوي،2017:ص 29)**.

إنه إذن مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة، وعليه نقول أن المناهج تختلف باختلاف ميادين الدراسة، أما المنهج المناسب في دراستنا هذه هو المنهج الوصفي، وهو كما عرفه عمار بوحوش(2009):" طريقة لوصف الظاهرة المدرسية وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة".**(بوحوش،2009:ص139)**

تعود أسباب اختيار لهذا المنهج إلى:

- أننا بصدد تحليل ووصف ظاهرة موضوع الدراسة طبقا للواقع الموجود.

- هذا المنهج يساعد على جمع أكبر قدر من المعلومات عن مجتمع البحث.

3-2 مجتمع الدراسة

المجتمع: هو مجموعة العناصر أو الأفراد التي ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة.**(بركات،2012،ص3).**

تمثل مجتمع الدراسة في طلبة كليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية العلوم الطبيعة والحياة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، تخصص علم النفس وعلم بيولوجيا.

3-3 عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

عينة: هي مجموعة جزئية من المجتمع، ويكون حجم العينة هو عدد مفرداتها وعادة تجرى الدراسة على عينة.**(بركات،2012:ص3).**

تمثلت عينة الدراسة الحالية في طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج من كليتي العلوم الانسانية والاجتماعية وكلية العلوم الطبيعة والحياة بجامعة محمد بوضياف- المسيلة، ضمن تخصص علم النفس وعلم بيولوجيا، حيث بلغ عددهم (101) طالب وطالبة الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، الجداول الاتية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخصائص المتعددة.

أ- حسب الجنس

الجدول رقم(3) يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	ذكور	إناث
العدد	**19**	**82**
المجموع	**101**	

حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن عدد الذكور أقل من عدد الإناث في عينة الدراسة الحالية

ب- حسب نمط الإقامة

الجدول (4) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب نمط الإقامة.

نمط الإقامة	داخليين	خارجيين
العدد	44	57
المجموع	101	

من الجدول أعلاه أن الطلبة الخارجيين أكثر من الطلبة الذين يقيمون بالأحياء الجامعية أو الداخليين.

ج- حسب التخصص الدراسي

الجدول رقم(5): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	علم النفس	علم بيولوجيا
العدد	50	51
المجموع	101	

من الجدول اعل رقم(5) يتضح أن عدد الطلبة الذكور والإناث الذين يدرسون علم النفس تقريبا متساوي مع طلبة الذكور و الإناث الذين يدرسون علم بيولوجي.

3- 4 مجالات الدراسة:

3-1 المجال البشري: تنطبق الدراسة الحالية على طلبة سنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج بقسم علم النفس وعلم بيولوجيا.

3-2 المجال المكاني: أجريت الدراسة الحالية بكليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الطبيعية والحياة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

3-3 المجال الزماني: تم تطبيق الدراسة الحالية في الموسم الجامعي2020/2019.

3-5- أداة الدراسة:

قام بإعداد المقياس كل من(**الدكتور نبيل كامل دخان و الأستاذ بشير إبراهيم الحجار)** من الجامعة الإسلامية فلسطين، ويتكون المقياس من (60) فقرة.

تصحيح الاستبانة:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس(1-180) ولقد وضعت ثلاثة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي دائما(03) وأحيانا(02) وأبدا(01).

3-6 الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة على العينة الحالية:

لتعرف على الخصائص السيكو مترية للأداة من صدق وثبات قمنا بتطبيقه على عينة من طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج واختيارهم بطريقة عشوائية، من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية(علم النفس) وكلية العلوم الطبيعية والحياة (علم بيولوجيا)

*الثبات:***Reliability**: يعني استقرار المقياس وعدم تناقضه مع نفسه، أي أنه يعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه على نفس العينة.(**الفرا،1430:ص38)**

تم حساب ثبات هذا المقياس عن طريق معامل الثبات **لألفا كرونباخ**حيث بلغت قيمته (0.94) وهذه القيمة تدل على أن المقياس ثابت كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(6) يوضح قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي.

عدد العبارات	ألفا كرونباخ
60	**0.94**

مما سبق نستنتج أن الأداة تمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وبالتالي يمكن الاعتماد عليها كوسيلة لجمع البيانات في دراستنا الحالية والتوصل إلى نتائج.

الصدق:**Validity***

يشير الصدق إلى ما إذا كان المقياس يقيس فعلا ما أعد لقياسه أو ما أردنا له أن يقيسه. ويعرّف على أنه درجة قدرة المقياس على قياس ما وضع لقياسه.**(نايف،2015:ص86)**

ولحساب صدق أداة مستوى الضغط النفسي تم الاعتماد على:

1- صدق المحكمين:

وتمت هذه الطريقة من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة مختصين في علم النفس وعلوم التربية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وكان عددهم خمسة(05) وهم:

جدول(7) يوضح أسماء المحكمين

الأستاذ(ة)	الدرجة العلمية	التخصص
مام عواطف	دكتورة	علم النفس
فتيحة صاهد	دكتورة	علوم تربية
بوترعة ابراهيم	استاذ محاضر	علوم التربية
بن زطة بلدية	أستاذة محاضرة-أ-	علم النفس
كتفي عزوز	أستاذ محاضر	علوم التربية

وقد تم تعديل بعض البنود وهي كالآتي:

جدول رقم(8) يوضح العبارات المعدلة من طرف المحكمين

الرقم	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
01	يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب اللازمة للدراسة	يزعجني عدم توافر المخابر وقاعات التدريب اللازمة الدراسة
03	يحرمني والدي أو أحدهما من التعبير عن رأيي داخل الأسرة	يحرمني والدي من التعبير عن رأيي داخل الأسرة
04	أشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة
06	يضايقني عدم سماح والدي أو أحدهما	يضايقني عدم سماح والدي بدعوة

	بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت	أصدقائي في البيت
09	اعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة	يزعجني عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة
11	أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي	أفكر بترك الدراسة الجامعية بسبب العبء المادي
18	أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني معدلي تراكمي	أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني معدلي التحصيلي
22	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها	أجد صعوبة في انجاز الاعمال البحثية لكثرتها
24	يؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات	يؤثر الواقع السياسي على مراجعتي للدروس وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات
41	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام	تسبب لي المقاعد الدراسية المتاعب الجسمية والآلام لعدم ملاءمتها
44	يجهدني عدم تخصص قاعات دراسية محددة لكل كلية	يجهدني عدم تخصص قاعات دراسية محددة لكل قسم

2- الصدق التمييزي(مقارنة الفئات المتطرفة في المقياس نفسه)

للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الضغط النفسي، طبق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حسبت درجاتهم ورتبت تصاعديا، وأخذت أعلى (25%)، منها وأدنى

(25%)، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار(ت)، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم(9) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس مستوى الضغط النفسي

	الطرفين	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	الأدنى	25	88.32	7.40	19.97	48	0.00
	الأعلى	25	141.44	11.04			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(9) نجد أن المتوسط الحسابي لأعلى طرف بلغ(141.44) وبانحراف معياري بلغ (11.04) في حين بلغ المتوسط الحسابي لأدنى طرف (88.32)وبانحراف معياري (7.40) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة(19.97) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين نجد أنها ذات دلالة إحصائية عند درجة الحرية(48) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على أن للأداة قدرة تمييزية بين الأفراد الذين لديهم درجات عالية، ودرجات منخفضة على المقياس.

7-3 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

في استخلاص النتائج و**Spss** تم اعتماد برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية استخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:

* المتوسط الحسابي: وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ،يعطي فكرة عامة عن بيانات أفراد العينة، كما يفيد في مقارنة مجموعتين بمقارنة متوسطي حسابهما عندما نجري نفس الاختبار على المجموعتين.**(مرزوق،2016:ص155)**

* الانحراف المعياري: وهو أحد المقاييس الشائعة لتشتت البيانات، وتم استخدامه لمعرفة طبيعة توزيع أفراد العينة، ومدى انسجامها**(مرزوق، 2016:ص155)**

* معامل ألفاكرونباخ***Cronbach Alac*** للتحقق من ثبات الاتساق الداخلي.

***One-Sample T-test** لاختبار T هذه الحالة تعد من الحالات الخاصة جدا وفيها يتم مقارنة متوسط عينة ما(عينة واحدة) بمتوسط مجتمع معروف.

**Independent-Samples T-test* وهي أكثر الحالات استخداما والتي فيها يتم المقارنة بين متوسطين مجموعتين مختلفتين(ذكور– إناث في مستوى الضغط النفسي مثلا)

* الاختبار التائيلعينة واحدة للتعرف على مستوى الضغوط للعينة الطلبة.

*الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي.

الفصل الثالث:

عرض النتائج، تحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات

تمهيد

أولا: عرض النتائج وتحليلها

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

ثانيا: مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

1- مناقشة نتائج الفرضية العامة

2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

خلاصة

تمهيد:

يتم في هذا الفصل عرض وتحليل تفصيلي لنتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وذلك بعد التحقق من الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لكل منها وقد استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة في تحليل نتائج الفرضية العامة واختبار صحتها في معرفة مستوى الضغط ، واختبار "ت" في تحليل نتائج الفرضيات الجزئية الفارقية الثلاثة للدراسة،والتحقق من صحتها، وتعتبر هذه الخطوات تمهيدا لمناقشة وتفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الحالية، وفي ضوء ما توفر من نتائج دراسات السابقة، وعلى ضوء الإشكالية التي تناولتها، والفروض التي تبنيتها، كما جاء في هذا الفصل.

أولا: عرض النتائج وتحليلها

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

تنص الفرضية العامة على أن:"**مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة السنة الثانيــة ماســتر المقبلين على التخرج مرتفع**".

لتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب (ت) لعينة واحدة لمعرفة دلالــة الفــروق بــين استجابات المبحوثين والمتوسط الفرضي البالغ(120) وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم(10) يبين نتائج الفرضية العامة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي120		
				T	DF	Sig
الضغط النفسي	**101**	**112.62**	**20.91**	3.54	99	0.00

يتم اتخاذ القرار بشأن دلالة النتائج عند درجة الحرية(99) ومستوى الخطأ(0.05) من خلال قيمة متوسط دراجات المبحوثين على مقياس الضــغط النفســي البــالغ(112.62) البالغة 3.54 عند **T**وهو أقل نسبيا من المتوسط الفرضي البالغ (120) ومن خلال قيمة درجة الحرية (99)وبدلالة(0.00) وهي أقل من (0.05) نستنتج بأنه توجد فروق بين درجات المبحوثين والمتوسط الفرضي أو بالعودة إلى قيمة المتوسطات نجد أن متوسط المبحوثين أقل من المتوسط الفرضي ما يدل على أن ضغط النفسي منخفض.

2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على:"**توجد فروق ذات دلالة احصائية في مســتوى الضــغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزي لمتغير الجنس(ذكــور- إناث)**".

لاختبار هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين المتوســطين(ذكــور، إنــاث) باســتخدام الاختبار(ت) وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي.

جدول رقم(11) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى

الجنس	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Fاختبار "ف"	Fاختبار مستوى الدلالة	Tقيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
الذكور	19	132.89	20.78	1.15	0.28	5.28	0.00	دالة(توجد فروق)
الإناث	821	107.93	18.03					
المجموع	101							

يتم اتخاذ القرار بشأن دلالة النتائج عند درجات الحرية(99) ومستوى الخطأ(0.05) نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن قيمة اختبار التجانس "ف" بلغت (1.15) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الخطأ(0.05)، وهذا يتوجب استخدام اختبار الدلالة الإحصائية "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين.

من خلال قيمة "ت" المحسوبة المقدرة ب(5.28) وهي دالة عند درجة الحرية(99) ومستوى الخطأ(0.05) بمستوى دلالة قدره(0.00)، وهذا يعني أنه توجد فروق قوية جدا ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج بحسب الجنس(الذكور-الإناث)، وبما أن المتوسط الحسابي عند ذكور أكبر من المتوسط الحسابي عند الإناث، فإن الفروق قوية جدا تكون لصالح الذكور، وبالتالي نقبل فرضية الدراسة على أنه:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة سنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس(الذكور – الإناث) لصالح الذكور.

3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبةالسنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير نمط الإقامة (داخلي- خارجي)**".

الجدول رقم (12): يوضح نتيجة الفرضية الجزئية الثانية

الإقامة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارF "ف"	اختبارF مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
داخلي	44	106.00	18.65	1.71	0.19	2.89	0.00	دالة (توجد فروق)
خارجي	57	117.74	21.27					
المجموع	101							

يتم اتخاذ القرار بشأن دلالة النتائج عند درجات الحرية (99) ومستوى الخطأ(0.05) نلاحظ من خلال الجدول رقم(12) أن قيمة اختبار التجانس "ف" بلغت(1.71) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الخطأ (0.05)، وهذا يتوجب استخدام اختبار الدلالة الإحصائية "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين.

من خلال قيمة "ت" المحسوبة المقدرة(20.94) وهي دالة عند درجة الحرية (99) و مستوى الخطأ(0.05) بمستوى الدلالة قدره(0.00)، وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بحسب الإقامة، وبما أن المتوسط الحسابي عند الإقامة الخارجية أكبر من المتوسط الحسابي عند الإقامة الداخلية، فإن الفروق قوية جدا تكون لصالح الاقامة الخارجية، وبالتالي نقبل فرضية الدراسة على أنه:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى لنمط الإقامة لصالح الإقامة الخارجية .

4-عرض وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على:" **توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص(علم النفس- علم بيولوجيا).**

الجدول رقم(13) يوضح الجدول نتائج الفرضية الثالثة

التخصص	عدد أفراد لعينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار Levene		"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
				F	الدلالة			
علم بيولوجيا	51	115.33	25.22	15.17	0.00	1.32	0.18	غير دال(لا توجد فروق)
علم النفس	50	109.86	15.08					
المجموع	101							

يتم اتخاذ القرار بشأن دلالة النتائج عند درجات الحرية (99) ومستوى الخطأ(0.05)

نلاحظ من خلال الجدول رقم(13) أن قيمة اختبار التجانس "ف" بلغت (15.17) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الخطأ(0.05)، وهذا يتوجب استخدام اختبار الدلالة الإحصائية "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين.

من خلال قيمة "ت" المحسوبة المقدرة ب(1.32) وهي غير دالة عند درجة الحرية(99) ومستوى الخطأ (0.05) بمستوى دلالة قدره(0.18)،وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج بحسب التخصص، اي أن الطلاب في جميع التخصصات لديهم ضغط متقارب.

ثانيا: مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

بعد عرض نتائج الفرضية العامة والتي جاءت صياغتها كالتالي: "مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج مرتفع".

يتضح أن النتائج المحصل عليها جاءت معارضة لهذه الفرضية، أي أن مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج لديهم مستوى منخفض

كما هو موضح في الجدول رقم(10)، يعود إلى أن الطلاب يعانون من هذه الضغوط لأنهم متأثرون بما يمر به الواقع الحالي من مشاكل وهذا ما ينعكس على الطلبة في الجامعة فطالب الجامعي ابن بيئته يتأثر بما حوله بحكم كونه كائن الاجتماعي يتأثر بالضغوط النفسية بشكل عام؛الأسرية، الشخصية، المالية(أكثر إحساسا بالأعباء المالية خاصة وأنهم يفكرون في أهمية الحصول على وظيفة بعد التخرج)، الاجتماعية، الدراسية، الجامعية.

قد يعود ذلك كونهم في آخر سنوات المشوار الجامعي وبذلك فهم لا يدركون تأثير الضغوط الدراسية والنفسية عليهم، كونهم تعود و على المنهج والامتحانات ومرورهم بفترة زمنية طويلة على نفس النظام، وبذلك تجاوزوا المعاناة مقارنة بالسنوات السابقة. وهذا اتفق مع ما توصلت إليه دراسة نسرين عبد هارون ناصر وغدير علي الله شاكر ومريم حسن خضير(2017) أن طلبة الجامعة لديهم ضغوط نفسية وتعلل الباحثات هذه النتيجة الى الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي يعاني منها طلبة الجامعة.

يرى نائف علي أيبو(2019) أن الضغط النفسي منخفض" حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي".**(علي نائف،2019:ص83)**

اختلفت مع دراسة ضراب فتيحة، سنوسي بومدين، جلولي زينب، ورغي سيد أحمد (2019) أن هناك" مستوى جد مرتفع في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل نظام ل.م .د، يرجع هذا المستوى المرتفع إلى عدة عوامل من بينها:

العامل الاكاديمي: الذي يتمثل في كثافة محتوى المقاييس، وعدم وجود ضبط في استعمال الزمن من قبل الادارة، وعدم الالتزام بالأدوار داخل الجامعة، وعدم توفير الوسائل التكنولوجية الكافية لتقديم الدر ويؤثر كجهاز عرض للبيانات، قد يعرقل أداء الطالب ويؤثر عليه، خاصة إذا كان محضر للبحث في حصة الأعمال الموجهة.

العامل النفسي الوجداني: أي كل ما يحمله طلاب علم النفس من صراعات داخلية، عدم تفهم لذواتهم، وعدم وجود الثقة حول ما يملكونه من قدرات ومهارات كفايات، وازدياد التوتر والقلق حول أي حدث يواجههم.

العامل الاجتماعي: يتمثل في المجتمع بالدرجة الأولى والأسرة بصفة خاصة، فعندما تكـــون هناك صراعات في الأسرة، ويعيش الطالب حالات عدم التفاهم، قد تؤثر عليه سلبا وتنعكس على حياته الجامعية وتؤثر غلى مردوده التحصيلي.

العامل المعرفي: يشمل البنية المعرفية وطريقة تفكير الطالب، والأفكار السلبية التي ليس لها أساس علمي .

العامل المادي: عندما يعاني الطالب من انخفاض في المستوى الاقتصـــادي المعيشـــي، ويعاني من الفقر قد تؤثر عليه من الناحية الداخلية التي تشمل عدم تلبية حاجات يرغب فيها، وتؤثر عليه من ناحية خارجية، أي مكانته بين الطلبة الأخرين.**(ضراب وسنوســـي و جلــولي وســـيد أحمد،2019،ص423)**

2- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

التي كان مفادها:" **توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفســـي لـــدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس(ذكور- إناث).**

من خلال النتائج المتواصل إليها، يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائيا فـــي مســـتوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغيـــر الجـــنس لصالح الذكور، وهذا متوقع جدا بشكل عام بما يترتب من هموم مالية وصـــعوبات دراســـية وضغوط من جانب الأسرة تؤثر على الذكور بشكل أكبر من الإناث.

هذه النتائج تتفق مع دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار (2011)التـــي أشـــارت إلـــى اختلاف مستويات الضغط النفسي والصلابة النفسية بين الذكور والإناث، ولصالح الـــذكور، أي أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، وهذا متوقع جدا بشكل عام بما يترتب من هموم مالية وصعوبات دراسية وضغوط من جانب الأسرة تـــؤثر علـــى الذكور بشكل أكبر من الإناث. كما تتفق مع دراسة ياسين(1992) التي أظهرت النتـــائج أن الذكور أكثر إحساسا بالضغوط النفسية من الإناث.

نائف علي أيبو يرى أن الضغط النفسي منخفض" حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي.

تتفق نتائج هذه الدراسة في أن الذكور يتعرضون لمشكلات وصعوبات وضغوط أكثر من الإناث مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الميدانية التي قام بها عبد الرحمن عيسوي (1984) حول دراسة مشكلة طلبة وطالبات جامعة أم درمان في السودان حيث كشفت الدراسة أن الذكور أكثر معاناة من المشكلات عن الإناث بصورة عامة.**(خميستي:2005:ص136)**

بينما تعارضت هذه النتيجة مع دراسة "كومار وبهوكار"(2013) التي تهدف إلى معرفة مستويات الضغط النفسي وإستراتيجية التعامل معها لدى الطلبة الجامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، والتي اشتملت (60)، واظهر التحليل الإحصائي أن الاناث أكثر معاناه من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور. كذلك تعارضت مع دراسة أنور البرعاوي(2011)، التي لم تظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لعامل الجنس.

كما اختلفت مع دراسة محمد مرزوق (2016)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة نظام ل. م. ن بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، بمعنى أن الطالبات هن الأكثر ضغطا نفسيا من زملائهم الطلبة في الجامعة المسيلة، وقد جاءت هذه النتيجة موافقة لدراسة بوقصارة منصورو حمري صارة(2014) ودراسة صابر السيد محمد حسن(1995)، ويمكننا ارجع هذه النتيجة إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث، والتي تجعل منهن أكثر خضوعا واعتمادا مقارنة بالذكور، الذين يشجعون منذ الصغر على التنافس والمواجهة، في حين تكون الأنثى أكثر حساسية في التعامل مع المواقف الاجتماعية التي تواجهها وتستجيب لها بتعاطف كبير وشعور بالذنب حيث تملن إلى تقييم أغلب المواقف على أنها خطرة ومهددة لهن، وهذا ما يجعلهن يواجهن خبرات ضاغطة سلبية مقارنة مع الذكور**(محمد مرزوق:2016:ص179)**

من ناحية أخرى تأتي نتيجة الدراسة الحالية غير متسقة مع ما أشار إليه فولكمان و

لا زاروس (1985)*Folkmen&Lazarus*من أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الضغط النفسي. ولا تتفق هذه الدراسة مع ما توصل إليه روزنبرج وزميله دوغنورندا (1975)*Rosenberg &Duhrenwend*في أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الضغط النفسي. (كروم خميستي:2005:ص136).

لعل من أسباب اختلاف نتائج دراسة الحالية مع بعض الدراسات التي ذكرت هو تباين الثقافتين العربية والغربية، وإلى مميزات وخصائص كل بيئة أقيمت فيها الدارسة، وإلى أساليب التنشئة الأسرية المتبعة مع الأبناء، وإلى طبيعة عينة هذه الدراسات، وهذا لا يقلل من النتيجة المتوصل إليها، والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور.

3- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

والتي كان مفادها:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر لمقبلين على التخرج تعزى لمتغير نمط الإقامة(داخلي-خارجي)**

من خلال النتائج المذكورة سابقا، يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة السنة الثانية المقبلين على التخرج باختلاف نمط الاقامة(داخلي-خارجي) لصالح الإقامة الخارجية.

قد يشير ذلك إلى أنه بالرغم من إقامة الطلبة الخارجيين مع اسرهم وذويهم، إلا أن هذا لا يعني الابتعاد عن الضغوط والمشاكل الدراسية، حيث نجد الطالب الجامعي قد يقضي أطول فترة داخل الجامعة، إما للدراسة، أو إعداد المذكرة أو التنقل بين المكتبات للحصول على المراجع والكتب، والالتقاء بالأساتذة قصد الاستفسارات، ما يوضح عودته للبيت بأوقات متأخرة في أغلب الأحيان ، إضافة إلى أدواره الأخرى داخل البيت، وما تفرضه تلك الأدوار من أعباء و مسؤوليات قد تزيد من شدة التوتر والقلق الذي يعانيه هذا الطالب، تصل به في بعض الأوقات إلى الانهيار النفسي والبدني وبالتالي احتمال الإصابة بالضغط النفسي، وهذا

ما يختلف إلى حد ما مع دراسة منه تجد الإشارة إلى أن نمط الإقامة الخارجية (كل ما يحدث فيها من مواقف ومشاكل الاقتصادية، اجتماعية...) قد تنعكس سلبا على أداء الطالب الجامعي وانجازه الدراسي، وعلى حالته الانفعالية النفسية وكذا الجسمية، قد تؤدي به أحيانا إلى التعرض للضغط النفسي.

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة أنور البرعاوي(2001)الذي يتوصل في دراسته بأنه توجد فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لمكان الإقامة.

4- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرض الثالث :" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص الدراسي(علم النفس- علم بيولوجيا).

لم تظهر نتائج اختبار "ت" على وجود فروق بين الفئتين في الضغط النفسي، وقد دلت نتائج الجدول رقم() أن قيمة "ت" المحسوبة (1.32) وعند مستوى دلالة(0.05) وبدرجة حرية (99)،بمعنى أنها غير دالة إحصائيا، ولا توجد فروق بين طلبة علم النفس وعلم بيولوجيا على مقياس الضغط النفسي، أي أن الطلاب في جميع التخصصات لديهم ضغط متقارب وليس هناك فروق بين المجموعتين على استبيان الضغط النفسي وعليه تحقق الفرض لبديل هذا إنما يدل على أن مجال التخصص الدراسي لا يقف حاجز أمام احتمال إصابة الطلبة الجامعيين بالضغط النفسي، فالطلبة في كلى التخصصين يدرسون في نفس الجامعة، ويتعرضون لنفس المواقف ويعيشون وسط نفس الظروف الدراسية، مع بعض الاختلافات طبعا والتي تعود إلى تكوين شخصية هؤلاء الطلبة، وكذا نمط استجابتهم نحو تلك المشاكل والصعوبات التي تواجههم، ولا فرق بين طالب علم النفس وطالب علم بيولوجيا.

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة بوفاتح التي تنص على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين طلبة تخصص العلوم الطبيعية وطلبة الآداب في الضغط النفسي

إن كمية وطبيعة الضغط النفسي تكون واحدة على الاثنين من التلاميذ الأدبيين والعلميين مادام أنهم يخضعون لنفس ظروف التمدرس، وإلى مناخ مدرسي واحد. **(بوفاتح،2005:ص 212)**

هذا ما وافقته كذلك دراسة خديجة حامد على قاجوم (2016) التي انتهت إلى نتيجة مفادها:" لا توجد فروق دالة إحصائيا لدى الطالبات الجامعة وفقا للتخصص في الضغط النفسي".

يرجع ذلك إلى التشابه الكبير في خصائص العينة فكل منهم من الممكن أن يتعرض لضغوطات نفسية سواء كانت هذه الضغوطات ذاتية أو بيئية المصدر، كما أنهم يشترك كونهم في نفس المرحلة العمرية ألا وهي مرحلة الشباب ففي هذه المرحلة يكون فيها لكل طالب آماله التي يسعى لتحقيقها وآلام يود التخلص منها ويرجع ذلك لقدراته وإمكاناته في فعل ذلك وأن الضغوطات التي يتعرضون لها تكون واحدة ما دام أنهم يتعرضون لنفس الظروف والمناخ التعليمي. **(حامد على قاجوم ،2016:ص525)**

بينما تعارضت هذه النتيجة مع دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار(2011)التي بينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لصالح التخصص العلمي، وهذا طبيعي بشكل عام لأن طبيعة الدراسة العلمية تحتاج درجة عالية من التطبيق والتحليل وربط العلاقات العلمية ومما يحتاج بدوره إلى جهد أكبر يترتب عليه توتر نفسي أشد. و تتموقع دراسة أنورالبرعاوي (2001)عدم وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لعامل نوع الدراسة.

خلاصة

بعد عرض ومناقشة نكون قد حققنا مجمل الأهداف التي ضعناه سابقا متمثلة في تحقيق من صحة افتراضاتنا، والإجابة على التساؤلات ، حيث تم التوصل إلى:

رفض الفرضية العامة: أي مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج منخفض.

قبول الفرضية الجزئية الأولى:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.

ولأن قيمة المتوسط الحسابي لذكور أكبر من المتوسط الحسابي لمجموعة لإناث، مما يعني أن دلالة الفروق لصالح مجموعة الذكور، أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة أعلى منه لدى الطالبات.

قبول الفرضية الجزئية الثانية:توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير نمط الاقامة. ولأن قيمة المتوسط الحسابي للإقامة الخارجية أكبر من المتوسط الحسابي لمجموعة الاقامة الداخلية مما يعني أن دلالة الفروق لصالح مجموعة الإقامة الخارجية، أي أن مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الاقامة الخارجية أعلى منه لدى الطالبات.

رفض الفرضية الجزئية الثالثة:أي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص. أي أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج الطلاب متقارب.

في الأخير نشير إلى أن نتائج الدراسة هي في حدود المكان(منطقة المسيلة) والزمان اللذان اجريت فيهما(الموسم الدراسي:2020/2019)،وفي حدود العينة المدروسة وما تتميز به من خصائص(طلبة جامعين) ولهذا لا يمكن تعميم نتائجها على المجتمع الكلي(المجتمع الجزائري بكل فئاته).

خـــاتمـــة

خاتمة

يعتبر مصطلح الضغط النفسي من المواضيع المتداولة في عصرنا الحالي سواء من قبل المختصين أو غيرهم، فالجميع اليوم يشتكي من الضغوط سواء في الحياة الشخصية أو الأسرية أو الدراسية وغيرها، ويرجع الفضل في تطور هذا المفهوم إلى العالم هانز سيلي الذي طور نظريته عن الضغط المفسي الذي اعتبره استجابة فسيولوجية للجسم في مواجهة المواقف الضاغطة، ليفتح المجال أما الكثير العديد من الباحثين للتعمق أكثر في هذا الموضوع ، أما سبيلبرجر فينظر إلى الضغط بأنه استجابة لحالة ينتج عنها القلق واضطراب السلوك

– لذا فان التطرق إلى موضوع مستوى الضغط النفسي صار من الضرورة دراسته لما يتطلبه هذا الموضوع من فهم أكثر وتوضيح ،أنواعه ،مصادره، أعراضه ،وآثاره(نتائجه) على الفرد.

– عقد ندوات ودورت في الجامعة من قبل مختصين لمساعدة الطلبة على تفهم ظروفهم النفسية. الأمر الذي يساعدهم على التحصيل العلمي، وكسب السلوك يجابي للطلبة.

– مساعدة الطلبة على تخطي الأزمات، والتعرف على أساليب المواجهة الفعالة للضغوط، والمواقف الصعبة في حياتهم.

–عقد ندوات ودورت في الجامعة من قبل مختصين لمساعدة الطلبة على تفهم ظروفهم النفسية. الأمر الذي يساعدهم على التحصيل العلمي، وكسب السلوك يجابي للطلبة

– لذا يجب إعادة هذا لموضوع على عينة أكبر ولمدة أكبر وبأكثر دقة من أجل الوصول إلى نتائج فعالة تساعد في وضع إستراتيجيات تساهم في مساعدة الطلبة على تخطي الأزمات .

مقترحات:

– إجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على عينة مختلفة مثل طلبة الدراسات العليا.

– إجراء دراسة لمستوى الضغوط النفسية لمراحل دراسية أخرى و بالأخص المراحل الصفوف المنتهية.

- إجراء دراسات للتعرف على مشاكل أخرى للشباب عامـــة، وانشـــغالات أخـــرى لطلبـــة الجامعة قبل التخرج.

- الاهتمام بالبيئة الخارجية سواء في الجامعة أو خارجها للتخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1- المصادر:

القرآن الكريم:

1.بوناب، رضوان إبراهيم .(2013/2012). الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الانجاز. مذكرة لنيل شهادة الماجستير. جامعة فرحات عباس سطيف.

2.التيجاني، بن الطاهر.(2010). مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الاغواط. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. الأغواط. جامعة عمار ثليجي.

3.الجمعان، سناء عبد الزهرة ومحمد عساف ،نوال.(2014/2013). مشكلات طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية في جامعة البصرة.

4.الصمادي، انتصار.(2015).مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. جامعة الأردنية، دراسات العلوم التربوية. المجلد 42. العدد3.

5.العبدلي،خالد بن محمد عبدالله.(2012).الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دار سينا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص(إرشاد نفسي).جامعة أم القرى.

6.القطاني ،علاء سمير موسى. (2011).الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات. مذكرة لنيل شهادة الماجستير بكلية التربية قسم علم النفس. فلسطين.جامعة الأزهر.

7.باوية، نبيلة.(2012). مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الرابعة قسم علم النفس وعلوم التربية .الجزائر. جامعة قاصدي مربح ورقلة

8.برزوان، حسيبة.(2016). فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،العدد 24.

9.بركات ،نافذ محمد.(2013/2012).التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج الإحصائي

10. بهاء الدين السيد عبيد، ماجدة.(2008).الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1. عمان.دار صفاء للنشر والتوزيع.

11. تنهيد ،عادل فاضل البيرقدار.(2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية .المجلد 11.العدد 1.

12. خليفي، نادية.(2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والتربوية. العدد 8.

13. زريبي، أحلام. (2014/2013).استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الأداء دراسة ميدانية بمؤسسة سوناطراك نشاط المصب. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم . جامعة وهران.

14. ضراب، فتيحة و سنوسي، بومدين و جلولي، زينب وورغي، سيد أحمد.(2019).مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل تطبيق نظام (ل. م .د). جامعة الدكتور مولاي الطاهر. سعيدة- الجزائر.

15. عبد المقصود، أماني وتهاني عثمان (2008). الضغوط الأسرية والنفسية (الأسباب والعلاج). ط1 . القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية.

16. عريس، نصر الدين.(2017/2016).استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتورة علوم من تلمسان .الجزائر. جامعة آبي بكر بلقايد.

17. عزيرو، سعاد- شرناعي.(2016/2015). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالغضب لدى الطالب الجامعي. الجزائر. جامعة مولود معمري تيزي وزو.

18. فلوح ،أحمد.(2018).الواقع الدراسي للطالب الجامعي(دراسة ميدانية).غليزان. الجزائر. معهد العلوم الاجتماعية والانسانية المركز الجامعي أحمد زبانة.

19. قاجوم ،خديجة حامد على.(2016).الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة .مجلة البحث العلمي في التربية. العدد 27.

20. قادري،حليمة.(2012).مشكلات الطلبة الجدد دراسة ميدانية بجامعة وهران السانيا. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.العدد7.

21. لطفي سلامة مسعد عشعش، ساره .(2017). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة بورسعيد. مذكرة لنيل شهادة الماجستير، مجلة كلية التربية. العدد 21.

22. مشري، سلاف.(2016).الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادرواستراتيجياتالمواجهة.مجلةكليةالتربيةالأساسيةللعلومالتربويةوالانسانية.جامعةبابل.الـ عدد29.

23. منيغد، أحمد.(2018). الشباب الجامعي الجزائري بين تحديات المواطنة وهشاشة المنظومة القيمية. جامعة باتنة1.المجلة الجزائرية للدراسات السوسيولوجية. العدد 6.

24. ناصر، سيد جمعة عبد الرشيد.(2001).أثر الضغوط النفسية على أبعاد مفهوم الذات لدى عينة من طلاب.مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية. جامعة المنيأ.

25. نايف مخائيل، امطانيوس.(2015).القياس والتقويم النفسي والتربوي للأسوياء وذوي الحاجات الخاصة. ط1. عمان. دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

26. نائف، علي أيبو.(2019). الضغوط النفسية. الاسكندرية.دار المعرفة الجامعية.

كلية التجارة الجامعة الإسلامية. دائرة التعليم المستمر.Spss الندوة العليمة للشباب الإسلامي.Spss الإحصائية

27. أحمد أبو حبيب، نبيلة.(2010). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية تخصص علم النفس.جامعة الأزهر بغزة.

28. السيد عثمان، فاروق.(2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1.القاهرة.دار الفكر العربي.

29. الضريبي ،عبد الله.(2010).أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق.المجلد26.العدد 7.

30. الفرا،وليد عبد الرحمن خالد .(2008).تحليل بيانات الاستبيان باستخدام البرنامج

31. القحطاني، محمد بن مترك آل شري.(2017).الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام.جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

32. بوحوش، عمار والذنيبات، محمد محمود.(2009).مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. ط5. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.

33. جبالي ،صباح. (2012/2011). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف –03– وصنف 05– باتنة. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. الجزائر. جامعة فرحات عباس سطيف.

34. حمداوي،جميل.(2017).مناهج علم النفس وعلم النفس التربوي.ط1.المغرب.

35. داود، راضية.(2012/2011).الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا دراسة ميدانية على عينة من مستشفى رأس الماء –سطيف .مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الضغط. الجزائر. جامعة فرحات عباس سطيف.

36. دايالي، ناجية. (2013/2012). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق دراسة ميدانية بولاية سطيف. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي . الجزائر.جامعة فرحات عباس سطيف.

37. صحراوي، أمينة وعبايدية بسمة.(2016).الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي.مذكرو مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس الاجتماعي.جامعة قالمة.

38. غازي العبيد الله، فايزة .(2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية. بحث لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. جامعة دمشق.

39. محمد، بوفاتح.(2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس اختصاص علم النفس المدرسي. جامعة ورقلة.

40. مرزوق. حمد.(2016/2015).التوجه نحو الدين وأثره في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة نظام ل. م .د. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية .جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

41. ناصر، نسرين عبد هارون وغدير، علي الله شاكر وحسن خضير، مريم.(2017). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. بحث لنيل شهادة البكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية. جامعة القادسية.

قائمة الملاحق

الملحق رقم(01)

جامعة محمد بوضياف المسيلة

مقياس الضغوط النفسية المقدم الى لجنة الخبراء بصورة أولية

معلومات شخصية:

اسم المحكم:

الدرجة العلمية :

مكان العمل :

التخصص:

أستاذي الفاضل ،أستاذتي الفاضلة، تحية طيبة وبعد....

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص إرشاد وتوجيه وتحت عنوان :"**مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثانية ماستر من كليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة** "يرجى من سيادتكم الفاضلة إبداء آرائكم حول مدى ملائمة المقياس للخاصية، إليكم بعض البيانات الخاصة بها:

لتعريف الإجرائي للضغط النفسي: نقصد به كل ما يتعرض له الطالب من مواقف وصعوبات ومعوقات المادية والمعنوية المتكررة التي تؤثر في حالته النفسية وتسبب له التوتر والانزعاج والضيق.وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس الحجار ودخان لقياس الضغط النفسي سنة(2005).

علما أن للمقياس ثلاثة بدائل هي (تنطبق دائما ،تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا).

تساؤلات الدراسة :

*السؤال العام:

– ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج ؟

***التساؤلات الجزئية :**

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس (ذكور-اناث)؟.

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير مكان الإقامة (داخلي-خارجي)؟.

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير التخصص(علم النفس -علم بيولوجيا)؟.

- استبانة الضغط النفسي للدكتور نبيل كامل والأستاذ بشير أبراهيم الحجار (2005)

الرقم	العبارة	تقيس	لا تقيس	ملاحظة
01	يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب اللازمة للدراسة			
02	أتضايق من سوء معاملة العاملين (كافتيريا-مكتبة- الخ)			
03	يحرمني والدي أو أحدهما من التعبير عن رأيي داخل الأسرة			
04	أشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة			
05	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي			
06	يضايقني عدم سماح والدي أو أحدهم بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت			

07	يقل وجود مياه الشرب الصحية في كل طـــابق مـــن طوابق الجامعة			
08	أعاني من عدم الاحترام بين أفراد أسرتي			
09	أعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة			
10	أعاني من تزمت بعض المحاضرين أثناء المحاضرة			
11	أفكر بترك الدراسة الجامعية أو تأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي			
12	أضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق علـــى متطلباتي الدراسية والشخصية			
13	أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي			
14	أعزف من مشاركة الزملاء في الكثير من المناســبات بسبب قلة المال			
15	أمتنع عن الذهاب للكافتيريا تجنبا للإرهاق المالي			
16	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثه			
17	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيبي عن الجامعة			
18	أشعر بعدم تقدير الآخرين لدي لتدني معدلي تراكمي			
19	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على تــوفير مســتلزماتي الضرورية			
20	تزعجني ضالة الخدمات الجامعيــة مقابــل الرســوم المرتفعة			

21	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي			
22	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها			
23	يؤثر أداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا			
24	يؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات			
25	أعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي			
26	يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد لصعوبتها			
27	من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد			
28	يسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت			
29	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستوى الأكاديمي			
30	يمتنع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي			
31	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي			
32	أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية			
33	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء			

	والمدرسين			
34	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي			
35	أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة			
36	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة			
37	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة			
38	يضايقني عدم التزام بعض المدرسين بـــنظم ولـــوائح الجامعية			
39	تضيق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد أسرتي			
40	يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة			
41	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام			
42	أعاني من بعض الاجراءات الإدارية الروتينية والمملة (قبول – تسجيل – مالية)			
43	يعاملني والدي أو إحداهما بقسوة			
44	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محـــددة لكـــل كلية			
45	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة			
46	أعاني من كبر حجم الأسرة			
47	أشعر بالضيق واليأس لعدم إهتمام الجامعة لشـــكاوي الطلبة			
48	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا (إضاءة – برد– تشتت الصوت)			

49	أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشـــطة اللامنهجيـــة والرياضية			
50	يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي			
51	أشعر بأن المواد المقررة لا تتناســـب مـــع قـــدراتي وطموحاتي			
52	اضطر إلي الاقتراض لتغطيـــة النفقـــات الجامعيـــة المطلوبة			
53	يضايقني إلحاح والدي أو أحدهما وحثهم لـــي علـــى الدراسة			
54	أشعر أني مهموم			
55	أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي			
56	أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي			
57	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي			
58	أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة			
59	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية			
60	أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي			

الملحق رقم02

جامعة محمد بوضياف المسيلة

مقياس الضغط النفسي

التعليمة

زملائي الطلبة وزميلاتي الطلبات:

تحت عنوان:" **مستوي** LMD في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر إرشاد وتوجيه **الضغط دراسة ميدانية على عينة من طلبة سنة الثانية ماستر من كليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الطبيعية والحياة بجامعة محمد بوضياف– المسيلة**" نضع بين أيديكم مجموعة من العبارات نرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق بأن نجاح البحث متوقف عن مدى صراحتكم وصدقكم معا ونعدكم بأن آرائكم ستحظى بسرية تامة مع العلم أنه لا يوجد إجابة صحيحة أخرى خاطئة.

أمام الإجابة التي تناسبك(x)البيانات شخصية: ضع العلامة

الجنس: ذكر( ) أنثى ( )

الإقامة: داخلي( ) خارجي( )

التخصص: علم النفس( ) علم بيولوجيا ( )

شكرا لتعاونك، ولك التحية والتقدير...

استبانة الضغط النفسي للدكتور نبيل كامل والأستاذ أبراهيم الحجار(2005)

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	يزعجني عدم توافر المخابر وقاعات التدريب اللازمة للدراسة			
02	أتضايق من سوء معاملة العاملين (كافتيريا–مكتبة–الخ)			
03	يحرمني والدي من التعبير عن رأيي داخل الأسرة			

04	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخـــرج مـــن الجامعة			
05	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيـــت علـــى مســـتوى تحصيلي			
06	يضايقني عدم سماح والدي بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت			
07	يقل وجود مياه الشرب الصحية في كـــل طـــابق مـــن طوابق الجامعة			
08	أعاني من عدم الاحترام بين أفراد أسرتي			
09	يزعجني عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير مـــن مشكلات الطلبة			
10	أعاني من تزمت بعض المحاضرين أثناء المحاضرة			
11	أفكر بترك الدراسة الجامعية بسبب العبء المادي			
12	أضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفـــاق علـــى متطلباتي الدراسية والشخصية			
13	أعاني من عدم القدرة على شراء كتاب الجامعي			
14	أعزف من مشاركة الزملاء في الكثير من المناســـبات بسبب قلة المال			
15	أمتنع عن الذهاب للكافتيريا تجنبا للإرهاق المالي			
16	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثه			
17	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيبي عـــن الجامعة			

18	أشعر بعدم تقدير الآخرين لدي لتدني معدلي التحصلي			
19	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية			
20	تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة			
21	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي			
22	أجد صعوبة في انجاز الأعمال البحثية لكثرتها			
23	يؤثر أداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا			
24	يؤثر الواقع السياسي على مراجعتي للدروس وتحصلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات			
25	أعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي			
26	يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد لصعوبتها			
27	من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد			
28	يسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت			
29	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستوى الأكادمي			
30	يمتنع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي			

31	يضايقني عدم تقبل أسرتي لطبيعة دراستي			
32	أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقتي الاجتماعية			
33	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين			
34	يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي			
35	أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة			
36	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة			
37	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة			
38	يضايقني عدم التزام بعض المدرسين بنظم ولوائح الجامعية			
39	تضيق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد أسرتي			
40	يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة			
41	تسبب لي المقاعد الدراسية المتاعب الجسمية والآلام لعدم ملاءمتها			
42	أعاني من بعض الإجراءات الإدارية الروتينية والمملة (قبول – تسجيل – مالية)			
43	يعاملني والدي أو إحداهما بقسوة			
44	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل قسم			
45	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة			
46	أعاني من كبر حجم الأسرة			

47	أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة			
48	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا (إضاءة – برد– تشتت الصوت)			
49	أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية			
50	يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي			
51	أشعر بأن المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي			
52	اضطر إلي الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة			
53	يضايقني إلحاح والدي أو أحدهما وحثهم لي على الدراسة			
54	أشعر أني مهموم			
55	أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي			
56	أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي			
57	تكثر الخلافات بين أفراد أسرتي			
58	أعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة			
59	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية			
60	أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي			

ملحق رقم(03) تصريح شرفي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): سميح حنان

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 2040 46 479

والصادرة بتاريخ: 29 / 01 / 2019

عن دائرة: أولاد دراج

المسجل (ة) بكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

وللكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:
مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثانية ماستر من كليتي العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية والعلوم الصيدلية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 17 جوان 2020

إمضاء المعني