

مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة.

- د . نورالدين مصطفى عيسى - كلية التربية - جامعة الزيتونة
د . توفيق مفتاح مريحيل - الأكاديمية الليبية - جنزور
د . نجاح المبروك بشينة - كلية التربية - جامعة طرابلس

المخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا والتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا من خلال الجنس؛ والتخصص والعمل ويبلغ عددالمشاركين في الدراسة (600) طالبا وطالبة وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا (اعداد الباحثون) واسفرت النتائج ان مستوى الضغوط النفسية لجميع الابعاد كان متوسطا وعدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغيري الجنس والتخصص ووجود فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا وفقا لمتغير العمل في جميع الابعاد عدا الضغط الشخصي - بينما توجد فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير العمل لصالح الذين لا يعملون.

المخلص باللغة الانجليزية :

Abstract: The study aimed to identify the level of psychological stress among graduate students and to verify the differences in the level of psychological stress among graduate students through gender; and specialization; The number of participants in the study was (600) male and female students. The psychological stress scale for graduate students was used (preparation of the two sections). The results revealed that the level of psychological stress for all dimensions was average and there were no statistically significant differences in the level of psychological stress among graduate students due to the variables of gender and specialization. And there are statistically significant differences in the level of stress among graduate students according to the work variable in all dimensions except for personal stress - while there are statistically significant differences attributed to the work variable in favor of those who do not work.

المقدمة:

الحياة مليئة بالضغوط التي تعصف بالإنسان و يعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الانسان و هي جزء من الحياة ومع تقدم الحضارة أو المدنية زادت المشاكل و

الضغوط التي تواجه الفرد وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد سواء كان هذا رئيساً أو مرؤوساً (1)

ويشير مفهوم الضغط النفسي إلى حالة عامة شائعة لدى الأفراد على كافة مستوياتهم وأعمارهم وثقافتهم ويشمل الضغط النفسي على انفعالات غير سارة قد تترافق مع أفكار سلبية وتنعكس بدورها على سلوكيات مضطربة ، وبالتالي ينجم عن ارتفاع مستويات الضغط (2)

فالضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة الفرد ؛ ولكن عندما تزيد عن درجات التحمل تستنزف الطاقة الجسمية ، وتعطل القدرة على تأدية العمل والوصول إلى الهدف فاستمرار الضغوط لمدة طويلة يؤدي إلى أحداث اضطرابات بالجسم وتكون هذه الاضطرابات تحت الجهاز العصبي الأداري(3)

ويمكن تصنيف الضغوط النفسية في قسمين : ضغوط خارجية و أخرى داخلية, فالضغوط الخارجية تشتمل على الظروف الغير الملائمة التي تحيط بالفرد مثل ارتفاع او انخفاض درجات لحرارة وضغوط البيئة النفسية مثل ظروف العمل المزعجة أو مشكلات فالعلاقات, أما الضغوط الداخلية فمن الممكن أن تكون مُشكلات مرضية جسمية أو مشكلات نفسية ناتجة عن مشاعر الحزن و الأسى المرتبطة بالأحداث المزعجة ويعد الضغط الحادّ ردّ فعل مباشر لحدوث الخطر أو التهديد ويسمى الاستجابة السريعة , أما الضغط المزمن فهو يرتبط باستمرار ضغوطات الحياة وهو ذو مدى طويل من المشكلات و يعاني الفرد أثناء، وقوعه تحت الضغط المزمن من مشاعر الوحدة(4)

ويعتبر الضغط النفسي من الصعوبات التي يواجهها كثيرٌ من الطلبة الجامعيين وهو شعور طبيعي خاصة في بداية الحياة الجامعية لمرورهم بالعديد من المتغيرات والقرارات المهمة و الصعبة أحياناً والقليل من الضغط النفسي يعد أمراً جيداً حيث يدفع الطلبة إلى العمل الجاد وبذل قصارى جهدهم لمواجهة المتغيرات التي حصلت لهم ويمكن أن يكون له نتائج ايجابية ويكون بمثابة المحفّز الذي يدفع الطلبة نحو التمايز والتفوق, ويواجه الطلبة العديد من المتطلبات العلمية مثل : اختيار التخصص , دراسة العديد من المقررات بطريقة جديدة لم يتعودوا عليها في مرحلة الدراسة قبل الجامعة و التدريبات و التطبيقات العملية والاختبارات التحصيلية والاجابة عن الأسئلة داخل الفصل والاجابة عن الأسئلة داخل الفصل وفهم المواد الدراسية والمنافسة مع زملائهم ، فالصف فيه كل هذه المتطلبات التي قد تفوق قدرات بعضهم ، وبالتالي يواجه كل

منهم الضغوط النفسية المرتبطة بالأهداف الأكاديمية (5) وطلبة الدراسات العليا إسوة بزملائهم بالمرحلة الجامعية وباختلاف تخصصاتهم وظروفهم فإنهم يواجهون العديد من الضغوط النفسية بسبب العبء الدراسي والمتطلبات الأكاديمية والبحوث والدراسات وغيرها ، وهي تولد أنواعا من الضغوط النفسية لديهم و يكون لها انعكاساتها على حياتهم و مستقبلهم.

مشكلة البحث :

من خلال العرض السابق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:
ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة؟
وينبثق من التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) فالضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث) ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) فالضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغير التخصص الاكاديمي (كليات علمية - كليات انسانية)؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) فالضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغير العمل لمتغير العمل (يعمل - لا يعمل)؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى: -

- 1- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة
- 2- الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغيرات (النوع - التخصص الأكاديمي - العمل).

أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا البحث في النقاط التالية :

- 1- تسليط الضوء على موضوع من الموضوعات المهمة التي تؤثر بشكل سلبي على طلبة مرحلة الدراسات العليا حيث تعتبر هذه المرحلة من المراحل المهمة التي يمر بها الطالب ويشعر فيها بالمسؤولية نحو النجاح ويحاول فيها تحقيق الاهداف المنشودة.
- 2- محاولة الباحثون لقاء الضوء على مفهوم الضغوط النفسية وانواعها واسبابها والنظريات المفسرة لها .

3- تعد هذه الدراسة من اوائل الدراسات التي طبقت على طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة .

4- محاولة الخروج بنتائج علمية و عملية يمكن الاستفادة منها في ايجاد استراتيجيات ايجابية لخفض مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا.

حدود البحث:-

يقنصر البحث الحالي على دراسة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (ماجستير) بجامعة الزيتونة للعام الجامعي (2020-2021).

مصطلحات البحث:-

الضغوط النفسية:-

تعرف (ماجدة بهاء الدين،2008) الضغوط النفسية بانها: "الحالة التي يظهر فيها تباين بين المتطلبات التي ينبغي ان يؤديها الفرد وقدرته علي الاستجابة لها. (6)
- ويعرف الباحثون الضغوط النفسية اجرائيا بانها : الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغوط النفسية والذي تم اعداده من قبل الباحثان وتطبيقه في هذا البحث.

طلبة الدراسات العليا:

هم جميع الطلبة الملتحقين ببرنامج الماجستير من مختلف التخصصات بجامعة الزيتونة للعام الجامعي (2020-2021).

الاطار النظري والدراسات السابقة:-

أولا - الاطار النظري :

يتناول الاطار النظري بعض ابرز الجوانب النظرية للبحث على النحو التالي:-

مفهوم الضغوط النفسية: تعني الضغوط النفسية بانها : "اي خبرة يختبرها الفرد بتفاعله مع البيئة المحيطة والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة وما يملكه من قدرات توافقية يمكن ان يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة اخرة (7)

ويعرف (Lazanus,2006) الضغوط النفسية على انها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يختلف تأثيرها من فرد لأخر.

وحدها (الربيعي2009). بانها : "الاحداث والمشكلات والصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الاتزان مما يتطلب منهم جهدا اضافياً لاعادة التوازن (8).



أنواع الضغوط النفسية:-

حدّد (سيلبي) أنواع الضغوط النفسية على النحو الآتي:

- 1- **الضغوط الايجابية** : وهذا النوع من الضغوط ينفع للأنجاز وينمي الثقة بالنفس ويدفع الافراد الى سرعة انجاز الاعمال وان يكونوا مثارين عقليا وجسميا.
- 2- **الضغوط السلبية** : وهي الضغوط التي تنطوي على احداث سلبية مهددة ومؤدية للذات.

3- **الضغوط المرتفعة** : ويقصد بها الضغوط الناتجة عن تراكم الاحداث السلبية والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

4- **الضغوط المنخفضة** : ويقصد بها حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الاثارة والتحدي حيث ان الفرد لا يمارس فيها اي أنشطة او اعمال وعندها يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات ممل يؤدي الى حالة من الضغط (10) .

مظاهر الضغوط النفسية:-

تتنوع مظاهر الضغوط النفسية على النحو التالي:-

- 1- مظاهر عقلية: منها ضعف الادراك , ضعف الذاكرة , انخفاض القدرة على التركيز , العجز في اتخاذ القرار , فقدان الابتكارية.
- 2- مظاهر جسديا : قرحة المعدة ، الاجهاد الجسدي ، امراض القلب .
- 3- مظاهر نفسية : منها شعور بالضيق ، القلق ، الغضب ، سرعة الانفعال ، الاضطراب ، الانزعاج ، الانهك النفسي ، الملل ، الاحباط ، الانسحاب ، الاستياء ، تبدل المشاعر ، نقص الدافعية(11) .

تفسير الضغوط النفسية في بعض النظريات:

النظرية هانز سيلبي:- يشير الاطار النظري والفكري لنظرية (12)

في الضغوط النفسية الى ان الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط ، كما يربط بين التقدم او الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة ، وقد حدد ثلاثة مراحل دفاع وتسمى مراحل التكيف العام للضغوط النفسية ، وهي: مرحلة التنبيه، ومرحلة المقاومة ، ومرحلة الاجهاد(13)

النظرية السلوكية: تركّز النظرية السلوكية على مبادئ نظرية التعلم ، حيث تفترض ان كل انماط السلوك متعلمة بالتشريط والتدعيم، وترى ان كل مثير لا بد له من استجابة ، فالمثير (أ) يؤدي الى السوك (ب)الذي تعقبه الاستجابة(ج) وهكذا انه وفقا للاتجاه السلوكي تحدث استجابة الضغط عندما تكون انماطا السلوكية غير ملائما وغير

مناسبة للموقف الذي نواجهه ، فان ادارة الضغوط هي عملية تعلم لسلوكيات جديدة وملائمة للمواقف التي تواجهها(14)
نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

تحول هذه النظرية بين ادراك الفرد احدى المهام وادراكه لقدراته على اكمال هذه المهمة وما لديه من حافز على اكمالها وبالتالي تفترض بان مشاعر الضغط لا بد وان تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد و البيئة وبالتالي مقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يفضله الفرد(15)

ثانيا - الدراسات السابقة :

-أجرى (القدومي، خليل، 2011) دراسة هدفت للتعرف على إدراكات طلبة جامعة اربد الاهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم تبعا لمتغيرات الجنس ، التخصص ، والمستوى الدراسي حيث تكونت عينة الدراسة من(531) طالبا وطالبة واستخدم الباحثان مقياس ادراكات الطلبة لمصادر الضغط النفسي , واطهرت النتائج ان مستوى ادراكات الطلبة للضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوس، حيث يعتقد الطلبة ان تحديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل من المصدر الاول للضغط النفسي بالنسبة لهم ، وكان ترتيب باقي الابعاد كالتالي ،البعد الأكاديمي ، ثم البعد النفسي ثم البعد المادي و أخيرا البعد الاجتماعي - وهدفت دراسة (الصمادي , 2015) للتعرف على مصادرالضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها وتكونت عينة الدراسة من (285) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة وتم بناء مقياسين وهما: مقياس الضغط النفسي والتاني مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، واطهرت نتائج الدراسة ان طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي وان اكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كانت ضمنا الاستراتيجيات المعرفية ، كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير التخصص وذلك على الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وعلى البعدين الاجتماعي والاقتصادي.

- وقدمت (رغدة عنركي، 2017) دراسة هدفت للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات وطبقت الدراسة في الفصل الاول من العام الدراسي (2016-2017) وتكونت عينة الدراسة من (198) طالبا،(172)طالبة موزعين على ثلاث كليات بجامعة البلقاء التطبيقية وهي :كلية الهندسة التكنولوجية ، كلية عمان الجامعية للعلوم المالية والادارية ،كلية السلط للعلوم الانسانية موزعين على خمس مستويات من السنة الاولى وحتى السنة الخامسة ،واستخدم الباحث استبانة للضغوط النفسية، واطهرت النتائج ان مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة متوسطا كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمتغير الجنس لصالح الاناث ووجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة



لمتغير التخصص لصالح الكليات العلمية ووجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي لصالح السنة الدراسية.

كما قامت (ابتسام العقيل 2008) بدراسة هدفت الى التعرف على مشكلات طلبة الدراسات العليا في جامعات المملكة العربية السعودية وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي من وجهة نظر الطلبة انفسهم واعضاء الهيئة التدريسية وتكونت عينة الدراسة من (670) طالبا وطالبة, (332) عضو من اعضاء هيئة التدريس والجمع بيانات الدراسة تم تطوير اداتين الاولى استبانة لقياس مشكلات طلبة الدراسات العليا والثانية المقابلة الخاصة بأعضاء هيئة التدريس وظهرت نتائج الدراسة ما يلي :-

1- كانت المشكلات التي تواجه طلبة الدراسات العليا من وجهة نظر الطلبة هي على التوالي:- المشكلات الاكاديمية، المشكلات الادارية، المشكلات الاجتماعية واخيرا الاقتصادية.

2- وكانت المشكلات التي تواجه من وجهة نظر اعضاء هيئة التدريس هي على التوالي المشكلات الاجتماعية ثم المشكلات الادارية ثم المشكلات الاكاديمية، واخيرا المشكلات الاقتصادية.

3- كانت الدرجة الكلية لمشكلات طلبة الدراسات العليا من وجهة نظر الطلبة عالية .
4- كانت الدرجة الكلية لمشكلات طلبة الدراسات العليا من وجهة نظر اعضاء التدريس متوسطة.

-كما أجرى (موسى شنطاوي، 2006) دراسة هدفت الى التعرف على المشكلات التي تواجه طلاب وطالبات الدراسات العليا في جامعة اليرموك في مجال الاشراف على رسائلهم الجامعية كما يراها الطلاب والطالبات انفسهم كما هدفت الى التعرف على اثر بعض المتغيرات (الجنس، الكلية، الدرجة التي يدرس الطالب بها) وتكونت عينة الدراسة من (116) وطالبا واستخدمت استبانة لقياس درجة المشكلات الادارية التي يواجهها طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك وتوصلت الدراسة الى وجود عدد من المشكلات في مجال الاشراف على ابحاثهم وركزت حول اختيار المشرف وصعوبة توفر المشرف المناسب للموضوع لقلّة عدد المشرفين وكثرة اعبائهم بالإضافة الى تعقد اجراءات المشرف والموافقة على عنوان البحث وعدم اعطاء المشرف الوقت المناسب للطلاب والتأخر في قرأته ما يقدم لقرأته، وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس والكلية والدرجة العلمية.

تعقيب على الدراسات السابقة:-

يتضح من خلال الدراسات السابقة أهمية موضوع الضغوط النفسية لما له من اثار على مختلف جميع جوانب الشخصية لدى الفرد، حيث قاما (خولة القدومي، خليل ياسر (2011) بدراسة هدفت الى التعرف على ادراكات طلبة جامعة اربد لمصادر الضغوط النفسية لديهم، اما (انتصار الصمادي (2015) فقامت بدراسة بعنوان مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة الاسلامية العامة واستراتيجيات التعامل معها واجرت(رغده عرنكي،(2017) دراسة بعنوان الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقام (نواف شنطاوي ، (2006) بدراسة هدفت للتعرف على المشكلات التي تواجه طلاب وطالبات الدراسات العليا في جامعة اليرموك في مجال الاشراف على رسائلهم الجامعية كما يراها الطلاب والطالبات انفسهم ، واخيرا دراسة (ابنتسام العقيل،2006) بعنوان مشكلات طلبة الدراسات العليا في جامعات المملكة السعودية وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي من وجهة نظر الطالبة انفسهم واعضاء هيئة التدريس ، وقد توصلت نتائج الدراسات الى اهمية الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات وان الضغوط النفسية تتأثر بما يتعرضون له من مشكلات اثناء الدراسة وتعامل اعضاء هيئة التدريس معهم كما ان الضغوط النفسية والمشكلات التي يعاني منها الطلبة تؤثر على توافقيهم وتحصيلهم الاكاديمي.

الاجراءات المنهجية للبحث:-

منهج البحث -

اتبع الباحثون المنهج الوصفي التحليلي لتكونه ينسجم مع طبيعة البحث وأهدافه والمنهج الوصفي لا يتوقف عند تحديد المشكلة ووصفها وصفا علميا فقط بل يتعدى ذلك الى محاولة البحث عن أسبابها الحقيقية . (16)

عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من(150) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة ونسبتهم حوالي (25%) من مجتمع الدراسة .

خصائص عينة الدراسة:-

جدول رقم (1) خصائص عينة الدراسة

الخصائص	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	72	57.1%
	إناث	54	42.9%
	المجموع	126	100.0%
التخصص	علمي	84	66.7%
	أنساني	42	33.3%
	المجموع	126	100.0%
العمل	يعمل	66	52.4%
	لا يعمل	60	47.6%



المجموع	126	%100.0
---------	-----	--------

يتضح من الجدول رقم (2) الذي يوضح خصائص عينة الدراسة أنها تتميز بالآتي
أن نسبة 57.1% ذكور، والإناث نسبتهم 42.9%
أن نسبة 66.7% من عينة الدراسة تخصصهم علمي، ونسبة 33.3%
تخصصهم انساني

يتضح من الجدول رقم (2) الذي يوضح خصائص عينة الدراسة أنها تتميز بالآتي:-
- أن نسبة 57.1% ذكور، والإناث نسبتهم 42.9
- أن نسبة 66.7% من عينة الدراسة تخصصهم علمي، ونسبة 33.3% تخصصهم انساني.

- أن نسبة 52.4% يعملون، ومن لا يعملون نسبتهم 47.6.

- أن نسبة 52.4% يعملون، ومن لا يعملون نسبتهم 47.6.

أداة البحث:-

- مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا

تم بناء اداة القياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا وتكون المقياس في صورته النهائية من (35) عبارة تقيس تلك الضغوط 5 ابعاد وهي:-

- البعد الأول : الضغط الاكاديمي ويتكون من (8) فقرات

- البعد الثاني : الضغط الشخصي ويتكون من (9) فقرات

البعد الثالث : الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس ويتكون من (7) فقرات.-

-البعد الرابع : الضغط الاقتصادي ويتكون من (5) فقرات.

- بعد الخامس : الضغط الاسري ويتكون من (6) فقرات.

- صدق المقياس.

اعتمد الباحثون في حساب صدق المقياس على الصدق الظاهري وصدق المحكمين من خلال عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس لتحديد مدى ملائمة المقياس لما أعد لقياسه وقد تم تعديل عدد من البنود بناء عدد اراء المحكمين كم تم إعادة صياغة بعض الفقرات واصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (35) فقرة كما تم التأكد صدق الفقرات وسلامتها اللغوية وصلاحياتها للتطبيق

ثبات المقياس:-

استخدم الباحث عدة أساليب للتحقق من ثبات المقياس كما موضح بالجدول التالي رقم

(2)

جدول رقم (2) نتائج اختبارات ثبات المقياس

ت	المحاور	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
				معامل الارتباط	معامل الثبات
				سبيرمان براون	
1	الضغط الأكاديمي	08	0.669	0.739	0.850
2	الضغط الشخصي	09	0.659	0.492	0.659
3	الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس	07	0.602	0.705	0.827
4	الضغط الاقتصادي	05	0.691	0.489	0.657
	الضغط الاسري	06	0.860	0.728	0.843

يتضح من الجدول السابق رقم (2) أن معامل ثبات (ألفا كرونباخ) لعبارات المقياس تراوح بين (0.602، 0.860)، ومعامل ارتباط بيرسون بين النصف الفردي والزوجي لأبعاد الدراسة تراوح بين (0.489، 0.739)، كما إن معامل ثبات سبيرمان براون للأبعاد تراوح بين (0.657، 0.850)، وتعد هذه القيم عالية ومناسبة للتحقق من ثبات المقياس.

تحليل بيانات الدراسة: -

اولا - مناقشة السؤال الأول والذي ينص على: -

ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة؟

جدول رقم (3) يوضح مستوى الضغوط النفسية

ت	الحاجات	المتوسط الافتراضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (ت)	مستوى المعنوية
1	الضغط الأكاديمي	16	23.048	1.179	219.457	0.000
2	الضغط الشخصي	18	17.857	2.153	93.101	0.000
3	الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس	14	14.857	1.396	119.506	0.000
4	الضغط الاقتصادي	10	13.571	1.299	117.293	0.000
5	الضغط الاسري	12	12.762	3.248	44.102	0.000
	المتوسط العام للضغوط النفسية	70	82.095	5.959	154.640	0.000

من خلال البيانات الواردة بالجدول السابق رقم (3) يتبين وجود ارتفاع في مستوى مقياس الضغوط النفسية، حيث كانت المتوسطات الحسابية لغالبية أبعاد مقياس الضغوط

النفسية أكبر من متوسطاتها الافتراضية، باستثناء بعد الضغط الشخصي متوسطة أقل من متوسطة الافتراضي.

كما حقق المتوسط العام للضغوط النفسية درجة موافقة مرتفعة بعد ما تم مقارنته بالمتوسط الحسابي الافتراضي.

وبما أن قيمة (ت) المحسوبة لكل أبعاد مقياس الضغوط النفسية أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (5%) التي تساوي (1.645)، كما أن مستوى المعنوية لها أقل من (5%) مستوى المعنوية المعتمد بالدراسة، أي أن هناك قابلية لتعميم النتائج المتحصل عليها من العينة إلى مجتمع الدراسة.

ويمكن تفسير ذلك بأنه من الطبيعي أن تتزايد الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا نتيجة تعرضهم للعديد من المواقف والتي تخلق لديهم عددا من التوترات التي تؤثر على تحصيلهم الأكاديمي ومستوى تفاعلهم الاجتماعي كما يمكن أن يعزى ذلك إلى صعوبة المواد الدراسية وطبيعتها ومتطلبات الجامعة وغيرها من الأمور التي تسبب مثل هذه الضغوط.

ثانيا - مناقشة السؤال الثاني والذى ينص على :

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى طلبة :- الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث) ؟

لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث في الضغوط النفسية تم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطي عينتين مستقلتين، والجدول التالي رقم (4) يوضح ذلك .

جدول رقم (4)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث في الضغوط النفسية

قيمة مستوى المعنوية المشاهد (م. د)	قيمة اختبار (ت) المحسوبة	إناث ن = 54		ذكور ن = 72		الجنس المتغيرات
		الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	
0.018 (دال حصائياً)	2.401	0.673	23.33	1.414	22.83	الضغط الأكاديمي

0.887 (غير دال إحصائياً)	0.143	1.745	17.89	2.426	17.83	الضغط الشخصي
0.035 (دال إحصائياً)	2.130	1.513	14.56	1.264	15.08	الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس
0.123 (غير دال إحصائياً)	1.553	1.144	13.78	1.392	13.42	الضغط الاقتصادي
0.344 (غير دال إحصائياً)	0.950	3.335	12.44	3.184	13.00	الضغط الاسري
0.877 (غير دال إحصائياً)	0.155	5.590	82.00	6.260	82.17	المتوسط العام للضغوط النفسية

يتضح من الجدول السابق رقم (4) أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث لبعد (الضغط الأكاديمي)، وبعد (الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس)، أكبر من قيمة (ت) الجدولية، التي تساوي (1.645)، وبما أن قيمة مستوى المعنوية المشاهد المقابلة لها أقل من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في الدراسة، عليه فإنه يمكن القول أنه توجد فروقاً دالة إحصائياً بين الذكور والإناث حول هذين البعدين .

أما باقي الأبعاد والدرجة الكلية للضغوط النفسية فإن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث لها أقل من قيمة (ت) الجدولية، التي تساوي (1.645)، وبما أن قيمة مستوى المعنوية المشاهد لها أكبر من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في الدراسة، عليه فإنه يمكن القول أنه لا توجد فروقاً دالة إحصائياً بين الذكور والإناث. ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى أن الضغوط النفسية وكما ذكر تنشأ لأسباب تتعلق ببيئة العمل وأخرى تتعلق بشخصية الفرد فطبيعة الدراسة بما تفرضه من ضغوط ومطالب زائدة يتلقاها كل من الطالب والطالبة إضافة إلى المعوقات والتحديات الأخرى التي لا تفرق بين الجنسين كل هذا أو غيره جعل كل منهما عرضة للضغوط النفسية.

ثالثاً : مناقشة نتائج السؤال الثالث والذي ينص على :-

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي (كليات علمية كليات إنسانية)؟



لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي التخصص العلمي والتخصص الإنساني في الضغوط النفسية تم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطي عينتين مستقلتين، والجدول التالي رقم (5) يوضح ذلك .

نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطي التخصص العلمي والتخصص الإنساني في الضغوط النفسية

قيمة مستوى المعنوية المشاهد (م. د)	قيمة اختبار (ت) المحسوبة	تخصص إنساني ن = 42		تخصص علمي ن = 84		التخصص المتغيرات
		الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	
0.024 (دال إحصائياً)	2.282	1.597	22.71	0.865	23.21	الضغط الأكاديمي
1.000 (غير دال إحصائياً)	0.000	2.935	17.86	1.651	17.86	الضغط الشخصي
0.000 (دال إحصائياً)	4.343	1.417	15.57	1.247	14.50	الضغط الخاص أعضاء هيئة التدريس
0.081 (غير دال إحصائياً)	1.561	1.002	13.86	1.408	13.43	الضغط الاقتصادي
0.246 (غير دال إحصائياً)	1.165	3.047	12.29	3.337	13.00	الضغط الاسري
0.801 (غير دال إحصائياً)	0.253	6.418	82.29	5.754	82.00	المتوسط العام للضغوط النفسية

يتضح من الجدول السابق رقم (5) أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي التخصص العلمي والتخصص الإنساني لبعد (الضغط الأكاديمي)، وبعد (الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس)، أكبر من قيمة (ت) الجدولية، التي تساوي (1.645)، وبما أن قيمة مستوى المعنوية المشاهد المقابلة لها أقل من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في الدراسة، عليه فإنه يمكن القول أنه توجد فروقاً دالة إحصائياً بين الذكور والإناث حول هذين البعدين .

أما باقي الأبعاد والدرجة الكلية للضغوط النفسية فإن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي التخصص العلمي والتخصص الإنساني لها أقل من قيمة (ت) الجدولية، التي تساوي (1.645)، وبما أن قيمة مستوى المعنوية المشاهد لها أكبر من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في الدراسة، عليه فإنه يمكن القول أنه لا توجد فروقاً دالة إحصائياً بين الذكور والإناث.

ويمكن تفسير ذلك من خلال أن طلبة الدراسات العليا يواجهون نفس الضغوط النفسية باختلاف تخصصاتهم سواء اكانت علمية او انسانية حيث ان متطلبات الدراسة والواجبات المطلوبة متشابهة في جميع الكليات والاعباء الدراسية يتحملها الطلبة في مختلف التخصصات.

رابعا - مناقشة نتائج السؤال الرابع والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغير العمل (يعمل - لا يعمل)؟
لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي من يعملون ومن لا يعملون في الضغوط النفسية تم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطي عينتين مستقلتين، والجدول التالي رقم (6) يوضح ذلك .
نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي من يعملون ومن لا يعملون في الضغوط النفسية .

قيمة مستوى المعنوية المشاهد (م. د)	قيمة اختبار (ت) المحسوبة	لا يعمل ن = 60		يعمل ن = 66		العمل المتغيرات
		الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	
0.001 (دال) إحصائياً	3.277	1.280	22.70	0.987	23.36	الضغط الاكاديمي
0.832 (غير دال) إحصائياً	0.212	2.833	17.90	1.276	17.82	الضغط الشخصي
0.000 (دال) إحصائياً	6.595	1.291	15.60	1.122	14.18	الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس
0.000 (دال) إحصائياً	9.331	1.013	12.70	0.987	14.36	الضغط الاقتصادي
0.000 (دال) إحصائياً	8.520	1.013	10.70	3.445	14.64	الضغط الاسري



0.000 دال إحصائياً	4.872	4.944	79.60	5.927	84.36	المتوسط العام للضغوط النفسية
--------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	---------------------------------

يتضح من الجدول السابق رقم (6) أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي من يعملون ومن لا يعملون لبعد (الضغط الشخصي)، أقل من قيمة (ت) الجدولية، التي تساوي (1.645)، وبما أن قيمة مستوى المعنوية المشاهد المقابلة لها أكبر من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في الدراسة، عليه فإنه يمكن القول أنه لا توجد فروقاً دالة إحصائياً بين من يعملون ومن لا يعملون حول هذا البعد .

أما باقي الأبعاد والدرجة الكلية للضغوط النفسية فإن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي من يعملون ومن لا يعملون لها أكبر من قيمة (ت) الجدولية، التي تساوي (1.645)، وبما أن قيمة مستوى المعنوية المشاهد لها أقل من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في الدراسة، عليه فإنه يمكن القول أنه توجد فروقاً دالة إحصائياً بين من يعملون ومن لا يعملون.

ويرجع ذلك إلى أن الطلبة المتحقون بالدراسات العليا يواجهون ضغوطاً نفسية مختلفة وتزداد هذه الضغوط بازدياد المواقف التي تتطلب من الطالب بذل جهد إضافي لطبيعة العمل مثلاً حيث تزداد الضغوط النفسية في حال عمل الطالب أما الطلبة الذين لا يعملون فلا يواجهون مثل هذه الضغوط حيث أنهم يجدون الوقت الكافي لإنجاز المهمات المطلوبة منهم والوقت الكافي للراحة ولا يقعون في حالة من التوتر والاكتماب وعدم التواصل الاجتماعي والضغط النفسي الذي يواجهه الطلبة الذين يدرسون ويعملون في وقت واحد.

نتائج الدراسة: -

- 1- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغير الجنس.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغير التخصص.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغير العمل في كل الأبعاد عدا الضغط الشخصي - بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضوء متغير العمل لصالح الذين لا يعملون.

توصيات الدراسة :-

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثون بما يلي :-

- 1- عقد لقاءات دورية بين الطلبة من جهة والاكاديميين والاداريين في الجامعة من جهة أخرى لبحث المستجدات التي تواجه الطلبة.
- 2- عقد دورات وندوات متخصصة لطلبة الدراسات العليا حول الأساليب الفعالة للتعامل مع الضغوط النفسية.
- 3- توفير الخدمات الارشادية والنفسية للطلبة من خلال تأسيس مركز للارشاد النفسي داخل الجامعة وتوظيف عدد من الاخصائيين والمرشدين النفسيين للعمل فيه.
- 4- توجيه انظار المسؤولين في مؤسسات التعليم العالي الي ضرورة ايجاد بيئة تعليمية وتفاعلية عن طريق تقنيات الكترونية جديدة ومتنوعة في مصادر المعلومات والخبرات تواكب التقدم والتكنولوجيا في التعليم.
- 5- حث اعضاء هيئة التدريس علي ضرورة الانتقال الي البيئة التعليمية التفاعلية التي تركز علي دور الطالب والعمل علي تطوير مهارة الانتباه المنظم والاصغاء غير المشوش داخل الموقف التعليمي.

مقترحات البحث :-

في ضوء ماسبق واستكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحثون مايلي:

- 1- اجراء أبحاث مماثلة على عينات أخرى من طلبة الدراسات العليا بجامعات أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.
- 2- اجراء دراسات موجهة نحو التعرف على اثر الدعم الاجتماعي في تخفيف الضغوط النفسية.



الهوامش :

- 1- هيثم النادر وآخرين (2014) , مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطالبات الكلية الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء وعلاقتها ببعض المتغيرات ،مجلة العلوم التربوية ، 41 ، العدد (2014) ، 192.
 - 2 بشري إسماعيل أحمد (2008) ، الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من نمط القيادة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من القادة الإداريين ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، (9) ، (5) ، ص.135
 - 3- حمدي الفرماوي، علي رضا (2009) ، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، دار صنعاء للنشر والتوزيع ، عمان ،الأردن . 21
 - 4-Boulevard , W , (2004) ,anxiety disorder american psychiatric association , ISBN-89042 -360-1,suite ,1825arlington ,va,22209-3901.
 - 5-Kauts ,Deepa (2016,emotional intelligence and academicstress among college students , educational quest ,new delhi ,7(3).
 - 6- ماجدة بهاء الدين عبيد (2008) ، الإعاقة العقلية ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ،الأردن .ص: 20 .
 - 7 - Gilbert , n, & Morawski, C,(2005),studies copying for elementary school children.
 - 8- (الربيعي710:2009).
 - 9- (Selye,1993)
 - 10- تامر السميران ، عبد الحكيم المساعيد (2014) سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ، عمان دار الحامد للنشر والتوزيع . ص: 30
 - 11- سلوى عبد الباقي (2002) ، الضغوط النفسية لدى مدرسي المرحلة الابتدائية ، مجلة الطفولة والتنمية ، 3(10) ، 209-215 .
 - 12- (هانز سيلي Hans Selye)
 - 13- فاطمة النواسية (2013) ، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع . ص: 45
 - 14 بشري إسماعيل (2004) ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية ، مصر ، مكتبة انجلو المصرية. ص: 24
 - 15 - لسارا جرير (2000) ، من أجل إدارة الضغوط بنجاح ، بيروت ، دار الخليج ، بيروت ، ص: 25.
 - 16- (حسين الجبوري ,197:2014).
- وغيرها من المراجع التي استعان بها الباحثون :
- أسماء عبد الحميد (2008) ، العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالي والضغط النفسية لدى العاملين ، مجلة كلية التربية ، (68) ، (432-456).
 - انتصار الصمادي (2015) ، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها ، دراسات العلوم التربوية ، 42(3) ، المملكة الأردنية.
 - خولة القدومي ، خليل ياسر (2011) ، إدراكات جامعة إربد الأهلية لمصدر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الجامعة الإسلامية ، 1.

- رغدة عرنكي (2017)، الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، 3.
- طه حسين، عبدالعظيم سلامة (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.
- عبدالله صالح الضريبي، (2004)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة دمار وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمار، اليمن.
- أحمد العزيز، أسعد نائل (2009)، التعامل مع الضغوط النفس
- أحمد خزاعلة، سالم الغرابية (2011)، الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، 37(114)، 369-398.
- Lazarus, R(2006), Stress and emotion a new syntheseisspringer , publishing company , new york .