جامعة
بنغازي الحديثة

مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم والدراسات الإنسانية

مجلة علمية الكترونية محكمة

Journal of Benghazi Modern University of Sciences and Humanities

العـــدد الرابع

لسنة 2019

حقوق الطبع محفوظة

شروط كتابة البحث العلمي في مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم والدراسات الإنسانية

1- الملخص باللغة العربية وباللغة الانجليزية (150 كلمة).
2- المقدمة، وتشمل التالي:
- ❖ نبذة عن موضوع الدراسة (مدخل).
- ❖ مشكلة الدراسة.
- ❖ أهمية الدراسة.
- ❖ أهداف الدراسة.
- ❖ المنهج العلمي المتبع في الدراسة.

3- الخاتمة. (أهم نتائج البحث - التوصيات).
4- قائمة المصادر والمراجع.
5- عدد صفحات البحث لا تزيد عن (25) صفحة متضمنة الملاحق وقائمة المصادر والمراجع.

القواعد العامة لقبول النشر

1. تقبل المجلة نشر البحوث باللغتين العربية والانجليزية؛ والتي تتوافر فيها الشروط الآتية:

- أن يكون البحث أصيلاً، وتتوافر فيه شروط البحث العلمي المعتمد على الأصول العلمية والمنهجية المتعارف عليها من حيث الإحاطة والاستقصاء والإضافة المعرفية (النتائج) والمنهجية والتوثيق وسلامة اللغة ودقة التعبير.
- ألا يكون البحث قد سبق نشرة أو قُدم للنشر في أي جهة أخرى أو مستل من رسالة أو اطروحة علمية.
- أن يكون البحث مراعياً لقواعد الضبط ودقة الرسوم والأشكال - إن وجدت - ومطبوعاً على ملف وورد، حجم الخط (14) وبخط (Arial 'Body') للغة العربية. وحجم الخط (12) بخط (Times New Roman) للغة الإنجليزية.
- أن تكون الجداول والأشكال مدرجة في أماكنها الصحيحة، وأن تشمل العناوين والبيانات الإيضاحية.
- أن يكون البحث ملتزما بدقة التوثيق حسب دليل جمعية علم النفس الأمريكية (APA) وتثبيت هوامش البحث في نفس الصفحة والمصادر والمراجع في نهاية البحث على النحو الآتي:
- أن تُثبت المراجع بذكر اسم المؤلف، ثم يوضع تاريخ نشرة بين حاصرتين، ويلي ذلك عنوان المصدر، متبوعاً باسم المحقق أو المترجم، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الجزء، ورقم الصفحة.
- عند استخدام الدوريات (المجلات، المؤتمرات العلمية، الندوات) بوصفها مراجع للبحث: يُذكر اسم صاحب المقالة كاملاً، ثم تاريخ النشر بين حاصرتين، ثم عنوان المقالة، ثم ذكر اسم المجلة، ثم رقم المجلد، ثم رقم العدد، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الصفحة.

2. يقدم الباحث ملخص باللغتين العربية والانجليزية في حدود (150 كلمة) بحيث يتضمن مشكلة الدراسة، والهدف الرئيسي للدراسة، ومنهجية الدراسة، ونتائج الدراسة. ووضع الكلمات الرئيسية في نهاية الملخص (خمس كلمات).

3. تحتفظ مجلة جامعة بنغازي الحديثة بحقها في أسلوب إخراج البحث النهائي عند النشر.

إجراءات النشر

ترسل جميع المواد عبر البريد الالكتروني الخاص بالمجلة جامعة بنغازي الحديثة وهو كالتالي:

- ✓ يرسل البحث الكترونياً (Word + Pdf) إلى عنوان المجلة info.jmbush@bmu.edu.ly او نسخة على CD بحيث يظهر في البحث اسم الباحث ولقبة العلمي، ومكان عملة، ومجاله.
- ✓ يرفق مع البحث نموذج تقديم ورقة بحثية للنشر (موجود على موقع المجلة) وكذلك ارفاق موجز للسيرة الذاتية للباحث إلكترونياً.
- ✓ لا يقبل استلام الورقة العلمية الا بشروط وفورمات مجلة جامعة بنغازي الحديثة.
- ✓ في حالة قبول البحث مبدئياً يتم عرضة على مُحكِّمين من ذوي الاختصاص في مجال البحث، ويتم اختيارهم بسرية تامة، ولا يُعرض عليهم اسم الباحث أو بياناته، وذلك لإبداء آرائهم حول مدى أصالة البحث، وقيمته العلمية، ومدى التزام الباحث بالمنهجية المتعارف عليها، ويطلب من المحكم تحديد مدى صلاحية البحث للنشر في المجلة من عدمها.
- ✓ يُخطر الباحث بقرار صلاحية بحثه للنشر من عدمها خلال شهرين من تاريخ الاستلام للبحث، وبموعد النشر، ورقم العدد الذي سينشر فيه البحث.
- ✓ في حالة ورود ملاحظات من المحكِّمين، تُرسل تلك الملاحظات إلى الباحث لإجراء التعديلات اللازمة بموجبها، على أن تعاد للمجلة خلال مدة أقصاها عشرة أيام.
- ✓ الأبحاث التي لم تتم الموافقة على نشرها لا تعاد إلى الباحثين.
- ✓ الأفكار الواردة فيما ينشر من دراسات وبحوث وعروض تعبر عن أراء أصحابها.
- ✓ لا يجوز نشر إي من المواد المنشورة في المجلة مرة أخرى.
- ✓ يدفع الراغب في نشر بحثه مبلغ قدره (400 د.ل) دينار ليبي إذا كان الباحث من داخل ليبيا، و (200 $) دولار أمريكي إذا كان الباحث من خارج ليبيا. علماً بأن حسابنا القابل للتحويل هو: **(بنغازي – ليبيا - مصرف التجارة والتنمية، الفرع الرئيسي - بنغازي، رقم 001-225540-0011. الاسم (صلاح الأمين عبدالله محمد)**.
- ✓ جميع المواد المنشورة في المجلة تخضع لقانون حقوق الملكية الفكرية للمجلة.

info.jmbush@bmu.edu.ly

00218913262838

د. صلاح الأمين عبدالله
رئيس تحرير مجلة جامعة بنغازي الحديثة
Dr.salahshalufi@bmu.edu.ly

الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية (النوع / التخصص العلمي) لدى عينة من طلاب كلية الآداب والعلوم المرج

أ. فاطمة عبدالسلام رمضان

(عضو هيئة التدريس بقسم علم النفس - كلية الآداب والعلوم المرج - جامعة بنغازي – ليبيا)

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية (النوع /التخصص العلمي) لدى عينة من طلاب كلية الآداب وعلوم المرج وذلك من خلال تحقق من الفروض التالية: الأول توجد فروق دالة بين المتوسط الفعلي والنظري علي درجات مقياس الضغوط النفسية، والثاني: توجد فروق داله إحصائيا في متوسط درجات خاصية الضغوط النفسية بين الذكور والإناث، والثالث :توجد فروق دالة إحصائيا في متوسط درجات الضغوط وفق للتخصص، وذلك تم اختيار عينة عشوائية طبقية المتساوية بلغ عددها (100) طالب (50) إناث و(50) ذكور، واشتملت الدراسة علي مقاييس الضغوط النفسية ل (الحجاز ودخان، 2005) بعد اطلاع علي ما تيسر بين أيديها من بحوث ودراسات وقع الاختيار علي هذا المقياس لحداثة وقربة من أهداف الدراسة، حيث أسفرت النتائج علبي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات علي الدرجة الكلية للضغوط النفسية تعزي لمتغير (التخصص او الجنس).

Abstract.

The present study aimed to identity the relationship between psycho log . cal stress and some demographic variables (kind / scientific specialization) in the sample of the stud ends of the faculty of literature old science of the prairie and by checking the following assume pitons. First: there are differences between the actual and theoretical average on the scores of the psychological pressure scale and Second: There are statistic cally significant defferen ces in the awe rage degree of emotional pressure between males and females . third :- there are states tally significant differences in the awe rage pressure levels according to the speciali caption. A random sample of 100 students 50 females 50 males the study in clouded the measure ment of mental stress (hijaz and dukhan 2005) , after research and studies. The results of this study wer based on the results of the study , there were on statistically significant differences between the average scores of students and students on the whole degree of psy ecological pressure , to be a assigned to the variable (speculation or gender).

المقدمة:

يتعرض طلبة الجامعات باختلاف تخصصهم وأنواعهم لضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية مختلفة باختلاف تخصصاتهم وظروفهم وهذه الضغوط قد تكون لها تأثير سلبي علي الطالب بمختلف الجوانب، وفي الوقت الراهن زاد اهتمام المختصين في مختلف ميادين علم النفس والطب بهذا الموضوع وركزت عليه الكثير من المؤتمرات (البير فدار 21,2011).

وتؤكد الكثير من الدراسات في ميادين التربية والصحة النفسية إن الضغط النفسي بمصادره اثر كبير علي حياة الافراد والجماعات، فالنجاح في كثير من الأعمال يعتمد علي مدي التوافق النفسي والاجتماعي للفرد والجماعة (الدسوقي، 1984).

كما أشارت دراسة المنشار (1999) إلي أن طلاب الشعب الأدبية أكثر إحساسا بالضغط النفسي من الشعبة الطلاب العلمية كما أشارت إلى فروق لصالح الذكور في الضغط النفسي أكثر من الإناث.

ويعد مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا، التي تناولتها العديد من البحوث والدراسات والتي أكدت بمجملها أن الضغوط النفسية مشاكل تتغلغل بالعمل وان فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبنية عمله إذا يري غولد ورث 1994 أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة والتعرض لهذه المشكلات لفترة طويلة من الزمن فانه يشعر بالضغط فهو لا يتلقى خلال هذه الفترة لدعم اللازم من المقربين ويشعر بأنه متورط .

ان التوتر والضغط النفسي يمنعان الفرد من التكيف معا الذات ومع البيئة المحيطة بالنسبة للإنسان العادي ،فكيف الأمر بالنسبة للطالب أن الطالب الليبي يعيش ظروفا سياسية واقتصادية وتربوية تسبب له التوتر والضغط النفسي (نشأت شرف الدين، 362,1996).

حيث يرى الباحثون أن الضغوط بكل أنواعها وخاصة مثل التفكك الأسري، والفقر، وفقدان عزيز، وضغوط الدراسة، والفشل فيها، وضغوط المناهج وتزمت المحاضرين، وضغط الامتحانات، وازدحام القاعات كلها، تؤثر سلبا على الطالب وهذا ينتج عنه الكثير من النواتج مثل القلق والصداع والإحباط وغيرها من الإعراض الفسيولوجية كارتفاع عدد نبضات القلب، وتشنج العضلات، وألام المعدة، ولتعرق الشديد وسرعة التنفس بالإضافة إلى بعض الإعراض الذهنية والسلوكية.

إن قدرا معقولا من الضغوط ضروريا لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وهذا هوا الجانب الايجابي للضغوط والهدف منه استثارة الافراد وتنشيطهم ليرتفع مستوى أدائهم، ولكن ذلك لا يعنى أن التعرض المتكرر لمواقف الضغط يكون لها التأثير الايجابي دائما ،بل تكرارها خاصة عندما تكون مصحوبة بالفشل، فأنها تترك أثارا سلبية لتضعف من قدرات الفرد التوافقية (رضوان 2,2008).

وبالرغم من وجود بعض الدراسات التي اهتمت بالضغوط النفسية في المجتمع الليبي من الجوانب النفسية والاجتماعية وغيرها ،لم تجد الباحثة حسب اطلاعها علي ما تيسر لها من دراسات، دراسة تهتم بالعلاقة بين الضغوط النفسية والمتغيرات لا ديموغرافية للطلاب ،ومن هنا تركزت الدارسة الحالية عن البحث عن هذه العلاقة، حتى يتسنى للمخططين النفسيين والتربويين والاجتماعين رسم لخطط والبرامج اللازمة للأثر التي تحدثه الضغوط النفسية للطالب حتى يستطيع تحقيق أهدافه ونجاحه في الحياة العلمية.

ومن هنا تأتي فكرة الدراسة لتتناول موضوع الضغوط النفسية التي تواجهه طلبة الكليات مقارنة بالتخصص والنوع.

وبناءً علي ما ورد في المقدمة من المحتمل ان تكون هناك علاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات.

وتشتمل الدارسة الحالية علي عدة فصول هي علي نحو التالي:

- الفصل الأول: صياغة المشكلة.
- الفصل الثاني: الإطار النظري.
- الفصل الثالث: الدراسات السابقة.
- الفصل الرابع: الدارسة الميدانية .
- الفصل الخامس: عرض النتائج والتوصيات والمقترحات.

- الفصل الأول: صياغة المشكلة.

- تحديد المشكلة:

بناءً على ما ورد في المقدمة تتحدد مشكلة البحث في الصياغة الآتية:

علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية الأدب والعلوم-المرج لقسم علم الحيوان وعلم الاجتماع ذكورا وإناثا سنة (2018،2019) من اجل الإجابة علي:

1- ما علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات (النوع والتخصص)
2- ما مستوى الفروق في الضغوط النفسية تبعا للتخصص.
3- ما مستوى الفروق في الضغوط النفسية تبعا للنوع.

- أهمية الدراسة:

1- الأهمية النظرية:

ا- الضغوط النفسية مسئولة عن 50 % من حالات الشكوى التي تنقل إلى العيادات كألم الرأس والظهر واللام المعدة والقرحة كما أن لها علاقة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين وتشير الجمعية الأمريكية إلى الأسباب الرئيسية للإصابة بالجلطة الدموية هي الضغوط النفسية (النادر، 192,2014).

وهذه الأعراض لو أصيب بها الطالب لأثرت سلبا عليه وعلى أدائه في الدراسة.

ب- كما أن هذا الموضوع لم تتم دراسته في كلية الآداب والعلوم - المرج حيث تمت فقط دراسة الضغوط الاجتماعية للمعلمات.

ج- ونظرا لما تعرضنا له نحن الطالبات من ضغوط اثنا الدراسة تم اعتماد هذا العنوان لدراسته.

- الأهمية العلمية:

تصور الجوانب التطبيقية التي يمكن أن تحد وتقلل من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب.

- أهداف الدراسة:

1- التعرف علي علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات (لتخصص والنوع).
2- التعرف علي الفروق في الضغوط النفسية تبعا للتخصص .
3- التعرف علي الفروق في الضغوط النفسية تبعا للنوع .

حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: 2017-2018

الحدود الامكانية: كلية الآداب والعلوم المرج.

الحدود البشرية: عينة من طلاب كلية الآداب وعلوم المرج.

- تحديد المصطلحات:

التعريفات النظرية:

الضغوط النفسية: هي حالة نفسية ناتجة عن إخفاق الفرد في إشباع حاجاته ينتج عنها ثالث نوع من الردود وهى ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم .. الخ (النادر وآخرون، 194,2014).

- التعريفات الإجرائية:

الضغوط النفسية: هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الفرد عند استجابته لفقرات مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الكلية.

الطالب: هو شخص يتابع دروسا في الجامعة أو احد فروعها ويسعى للحصول على إحدى الشهادات الجامعية مثل (الليسانس- الماجستير- الدكتوراه)

الفصل الثاني: الإطار النظري.

1- النظرية المفسرة:

نظرية الضغط النفسي الفسيولوجية لهانز سيلاي: يعتبر سيلاي من اهم الرواد الكبار الذين تناولوا مفهوم الضغوط النفسية وعلاقتها فسيولوجيا الجسم من خلال التركيز علي عدد كبير من الهرمونات ودورها في إصابة الفرد بالعديد من الإمراض الخطيرة بما في ذلك انسداد الشرايين ونزيف الدماغ وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي وغيرها من الإمراض ... وقد اقترح ثلاث مراحل أساسية في الاستجابة للضغوط وهى:

1- مرحلة الإنذار: وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذى يتعرض له فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيأ لها مجموعة من التغيرات العضوية والكيماوية فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.
2- مرحلة المقاومة: إذا استمرا الموقف الضاغط فان مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف ما يسمى بالإعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة الموقف عن طريق رد فعل تكيفي كافي ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.
3- مرحلة الإنهاك أو الإعياء: استنفاذ إذا طال تعرض الفرد للضغوط النفسية لمدة أطول فانه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل وفى هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية

وتضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من الأجهزة بالعطل ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة ...

إذ يتوقف الأمر على العديد من الاستجابات الكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه (قاسم 117,2004).

2- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيين أن الضغوط النفسية تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط ،وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فان الفرد يصنفها على أنها مخفية ومقلقة (الطريري، 74,1994).

ويري السلوكيين أن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تؤثر على نمط السلوك المعتاد والضغط في نظرهم يؤدى بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي أرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل كما يعلم الضغط الإنسان أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من إحداث ويروا انه لن يتمكن احد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ لان السلوك يفسر بمدى وقوع الضغط عليه ليسهل تعديله والتخلص من مسبباته (يحيى ندى، 20,1998).

الأساس المنطقي لمتغيرات الدراسة:

- **الضغط النفسي:**

يرى تايلور 2008، آن الضغط خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات الحدث الضاغط أو إلى التكيف مع أثاره .

كما يرى هيل 1998، أن الضغط أزمة عند الفرد الذي ليس لديه الاستعداد الكامل لتعامل معه أو قد تكون درجة استعداده قليلة (علي، 2001).

- أنواع الضغوط النفسية:

يشير (الخطيب، 2003) إلى عدة أنواع من الضغوط النفسية منها:

1- ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها .

2- ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الاستجابات من شخص لأخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود إمراض جسمية أو عقلية وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.

3- ضغوط متأخرة: وهى لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعده بفترة .

4- ضغوط بعد الصدمة: وهى ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحيي بشكل طويل المدى من المهم معرفة أن الضغوط النفسية أصبحت جزءا من الحياة اليومية يحتم علينا التعرف على مسبباتها بهدف التخفيف منها .

كما أشار سيلاى 1976 إلى نوعين من الضغط النفسي:

1- ضغط نفسي سيئ: وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى الالم مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

2- ضغط نفسي جيد: وهذا يؤدى إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة مثل ولادة طفل جديد أو بعثة دراسية.

حيث إن الضغوط يمكن إن تتنوع وتشكل لتشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع الآتية:

1- ضغوط أسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الاسرة، فمعظم الاسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام وإلا أختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط وينتج عنه تفكك الأسرة، وإذا ما أختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت .

2- ضغوط دراسية: على طالب المدرسة ضغوطاً شديدة في مختلف المراحل الدراسية في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو الكلية فهو مطالب بأن يحقق النجاح في المدرسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا ورد الجميل لا سرته ثانياً التي خصصت من دخلها المادي كنفقات للدراسة.

3- ضغوط اقتصاديه: فهي تلعب الدور الأعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو فقدان العمل بشكل نهائي.

4- ضغوط اجتماعية: معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجاً عن العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات تؤثر في تعاملاته مع المجتمع.

5- ضغوط عاطفية بكل أنواعها نفسية انفعالية: فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجودة الإنساني فالعاطفة غريزة خصصها الله تعالى عند البشر دون باقي المخلوقات يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار لسبب من الأسباب تتعثر جهوده ويشكل ذلك ضعفاً عاطفياً تكون نتائجه نفسيه (نائل وعبدا للطيف، ص31,27)

خصائص الضغط النفسي:

1- قد يكون الضغط سلبياً أو إيجابيا.

2- الضغوط عامة ومنتشرة بين الافراد.

3- الضغوط تنشأ من خلال التفاعل القائم بين المثير والاستجابة.

4- الضغوط لها تأثير على الجانب النفسي والفسيولوجي والمعرفي للإنسان.

5- الضغوط النفسية ترتبط بفئة عمرية حيث تكون منتشرة بصفة كبيرة لدى الشباب وتقل لدى الافراد الأكبر سناً (مفتاح محمد، 105,2010).

مصادر الضغط النفسي:

1- مصادر داخلية: وهى تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.

2- مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة مثل الضوضاء والزلازل وضغوط القيم والعادات والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد (حسين وحسين، 2006).

وهناك من صنفها إلى:

1- مصادر اجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية ومكان الإقامة والمستوي التعليمي .
2- مصادر شخصية: يخصص بعض الافراد كثير من المواقف بأنها هامة مع عدم الثقة بنتائجها وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق اكثر من الآخرين (محمد، 2005).
3- مصادر منزلية: تعود إلى أمور عائلية فقط تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد .
4- مصادر ذاتية: طموح ودافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين .
5- مصادر ماديه: لتوفير حاجات الأسرة من سكن وتعليم الأطفال ونفقات المعيشة (فرماوي وعبدالله، 2006).

العوامل المؤثرة فى شدة الضغوط النفسية:

1- الجنس: تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئة الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ونوع المهنة والحالة الاجتماعية التي يمكن أن تشكل عينة على كل الجنسين أو أحدهما (الراشدي، 160,1999).

2- مستوى تعليم الفرد: وهو من المتغيرات التي تؤثر في درجة أحساس الفرد بالضغوط النفسية لمستوى تعليمهم، حيث إن أصحاب المؤهلات العلمية اكثر تعرضاً للضغوط من ذوى المؤهلات العلمية المتوسطة (الطريري، 9,1999).

3- الفروق الفردية: لكل فرد سمات فردية معينة تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظرته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد المواقف المثيرة للضغط .

4- مستوى الطموح: أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى الطموح لدى الفرد في إحداث تفسيرات اجتماعيه في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغوط (جباري، 54,1998).

أعراض الضغوط النفسية:

1- الأعراض الجسمية: وهى رادات الفعل الفسيولوجية التحى يستجيب لها الجسم للمثيرات المختلفة التي من شانها أن تولد حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار ومنها ارتفاع عدد نبضات القلب وزيادة قوة خفقاته وتشنج العضلات بالإضافة إلى ألام المعدة ولتعرق الشديد والمستمر وسرعة التنفس وضيقه .

2- الأعراض الذهنية: الضعف العام في التركيز ومواجهة الصعوبات في أداء العمليات العقلية .

3- الأعراض العاطفية والانفعالية: كسرعة الاستثارة والغضب والانفعال والقلق والتوتر وقد تظهر بعض الانفعالات الباردة نسبياً التي تظهر الحزن والاكتئاب والانسحاب .

4- الإعراض السلوكية: وتظهر عند تعرض الفرد للضغوط كرد فعل للطاقة السلبية الكامنة ومحاولة تفريغها بالحركات الجسمية النمطية كهز الركبة وقضم الأظافر، بالإضافة إلى التدخين وغيرها من العلامات وإلقاء الأخطاء الشخصية على الآخرين (العامرية، 32،29).

ـ فروق في الضغوط النفسية في ضوء التخصص والنوع:

أشارت بعض الدراسات إلى أن الذكر أكثر إحساساً بالضغط النفسي من الأنثى في المرحلة الجامعية حيث تعزى النتائج إلى إن الذكر ربما لأنه قد يضطر للعمل اثنا دراسته لينفق على نفسه وعلى دراسته مقارنة بالأنثى .. ويمكن قد تعزى النتائج أيضا إلى تباين الخصائص الشخصية بين الذكور والإناث والى اختلاف ظروفهم فالذكر في هذه المرحلة يبدأ بتشكيل وتكوين مستقبلة ،فهو يدرك أهمية النجاحات التي سيحققها مما لها من تأثير على مستقبلة المهني والأسري، اما فيما يتعلق بالأنثى فهي أمام خيارين اما أن تسعى للاهتمام بدراستها للحصول على مهنة مناسب ومن ثم توجه اهتمامها نحو تكوين اسري، وإما أن تختصر الطريق والبحث عن الرجل المناسب الذى بإمكانه بناءً اسري وتتحمل مسؤولية ... وبهذا يكون الذكر اكثر ضغطاً من الأنثى.

ولكن ترى الباحثة انه قد تكون للأنثى الضغط الأكبر نظرا لمسؤوليتها داخل الأسرى وربما قد تكون في مرحلة الجامعة متزوجة ولها واجباتها لأسرتها من جهة وعلى دراستها من جهة أخرى.

- اما فيما يتعلق بالتخصص قد إشارات بعض الدراسات أن للتخصصات الأدبية ضغوطاً اكبر على الطالب الجامعي ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة التخصص في حد ذاته أو ربما لان الطالب قد درس في مرحلة الثانوية تخصص علمي ثم بعد انتقاله للجامعة غير تخصصه إلى التخصص الأدبي وهذا ما يجعله اكثر عرضه للضغط النفسي من التخصص العلمي.

- وترى الباحثة ان لكل التخصصات ضغوطاً على الطلبة سواء من الأساتذة المحاصرين او ضغوط ادارة الكلية التي تفرضها على الطلاب.

الفصل الثالث: الدارسات السابقة.

اولاً: الدراسات العربية:

دراسة كريمان المنشار (1999) بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بدافعي الانجاز والتواد لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغط لدى طلبة الجامعة والى معرفة كل من دافعي الانجاز والتواد بمستوى الضغط لديهم وكانت العينة 351. وقد استخدمت الأدوات التالية: اختبار الدافع والانجاز واختبار دافعية التواد واستبيان الضغط النفسي وأشارت النتائج إلى أن طلاب الشعب الأدبية أكثرا إحساسا بالضغط النفسي من طلاب العلمي.

دراسة النادر وآخرون (2014) بعنوان مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وعلاقتها بكل من الجنس والمستوى الدراسي.

حيث تم مقارنة هذه المصادر بمصادر الضغط النفسي لدى طلبة الكليات الاخرى وكانت العينة 198 من الذكور والإناث. وتم استخدام مقياس مصادر الضغط النفسي الذى طوره (المومتي، 2001).

أبرزت النتائج وجود فروق بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة الكليات الأخرى في الضغط النفسي لصالح كلية التربية ، فيما أشارت النتائج الى وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط لصالح الذكور.

ثانياً الدراسات الأجنبية:

دراسة توتي وكول (1988): بعنوان العلاقة بين الضغوط النفسية ووجه الضبط والانجاز لدى الطلبة.

وكانت عينة الدراسة 60 وقد استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون والاختبار النائي لعينتين مستقلتين ومعادلة الفا كرونباخ.

وتوصلت النتائج إلى أن الضغوط توجد بدرجه اكبر لدى الإناث من الذكور أيضا توصلت إلى أن الافراد ذوى الضبط الداخلي تنخفض لديهم ضغوط التوتر وكذلك تظهر الضغوط المدرسية بصورة اكبر لدى الذكور (حسين، 71,2012).

التعقيب على الدراسات السابقة:

1- اتفقت دراسة النادر (2014) ودراسة توني وكول (1988) على ان هناك فروقاً فى مستوى الضغوط النفسية تبعاً للجنس . في حين أن أشارت دراسة المنشار إلى الفروق في الضغوط النفسية تبعاً للتخصص .

2- فيما يتعلق بالأدوات نجد أنها اختلفت كلياً من باحث لأخر فقد استخدم المنشار (1999) اختبار الدافع للإنجاز واختبار دافعية التواد واستبيانه الضغط النفسي فى حين استخدم النادر (2014) مقياس مصادر الضغط النفسي .

3- اما فيما يتعلق بالعينة فقد كانت اقل عينه لدراسة توني وكول (1988) فقد كانت 60 ليتعداه النادر(2014) 198 مروراً بالمنشار 351.

الأساس المنطقي والأمبيريقي للفروض:

بناءً على ما ورد في الإطار النظري من خلال النظري وعرض للمتغيرات وكذلك ما تم التوصل إليه من الدراسات السابقة بشكل امبيريقى ميداني تم التوصل إلى إجابات مؤقتة حول مشكلة البحث كحلول مبدئية وتنعكس في فروض :

1- توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط الفعلي والنظري على درجات مقياس الضغوط النفسية

2- توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات خاصية الضغوط النفسية بين الذكور والإناث

3- توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الضغوط وفق للتخصص .

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية

- الإجراءات المنهجية:

1- منهج الدراسة (طريقة الدراسة):

بناءً على موضوع دراستنا بأنه ينتمي إلى الوصف سيتم اختيار الطريقة الارتباطية .

2- مجتمع الدراسة:

عندما كان موضوع دراستنا هو العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات ،فانه الدراسة الحالية ستجرى على مرحلة الشباب ،لان الضغوط النفسية قد لا يتبلور تأثيرها في شخصية الفرد وسلوكه إلا في هذه المرحلة ،ونظراً لا مرحلة الشباب تقابل تقريباً مرحلة الجامعة ويكون الطلبة اكثر تعاوناً وألفة بأدوات البحث العلمي.

وبناءً على ما سبق سيتم اختيار طلبة الجامعة كلية الآداب والعلوم المرج لان الباحثات إحدى طالبات هذه الكلية ،الأمر الذى يساعدهن على توفير أدوات البحث مما ينعكس ايجابياً على دقة البيانات .

وبالتالي سيكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية الأدب والعلوم المرج خلال العام الجامعي 2018 ذكوراً وإناثا وينقسم المجتمع إلى :

القســـــم	ذكـــور	إنـــاث	المجمــوع
علم الحيوان	**133**	**133**	**266**
علم الاجتماع	**200**	**200**	**400**
المجموع	**333**	**333**	**666**

3- عينة الدراسة:

سيتم اختيار العينة العشوائية الطبقية المتساوية .

القسم	ذكور	اناث	المجموع
علم الحيوان	**25**	**25**	**50**
علم الاجتماع	**25**	**25**	**50**
المجموع	**50**	**50**	**100**

4- أدوات الدراسة:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل التي يتم فيها تحويل المفاهيم المجردة إلى أبعاد ومؤشرات يمكن ملاحظتها وجمع البيانات عنها وذلك عن طريق وظيفة القياس ويتضح ذلك من خلال الاتي:

1- وصف المقياس:

تم استخدام هذا المقياس نظراً لأنه قد تم استخدامه فى بيئة قريبة من بيئة الدراسة الحالية وهم طلبة كلية الابيار من حيث إن هذه المرحلة قريبة من مرحلة الشباب .

كما إن من خلال الاطلاع على هذا المقياس لاحظن الباحثات بأن لديه فقرات تعكس خاصية الضغوط النفسية، وهو مقياس الضغوط النفسية (الحجاز ودخان، 2005) ويحتوى على 30 فقرة وله سلم استجابة ثلاثة وهى تنطبق دائما وهى تدل على ارتفاع مستوى الضغوط النفسية وتنطبق أحيانا وهى تدل علي وسطية الضغوط النفسية، ولا تنطبق تدل على عدم وجود خاصية الضغوط النفسية .

حيث أن السلم الأول تم ترميزه برقم (3) والسلم الثاني تم ترميزه برقم (2) والسلم الثالث تم ترميزه برقم (1) حيث أن صياغة كل فقراتها بشكل سلبي ،وتدل الدرجة الكلية العالية على وجود خاصية الضغوط النفسية وكلما قلت تدل على انخفاض مستوى الضغوط النفسية .

2- الخصائص السيكسومترية للمقياس:

وهى التي تجعل المقياس على درجه عالية من الكفاءة والجودة يعكس حقيقة الخاصية وتجعل للدرجات المتحصل علها من المقياس أهمية فى تفسير دلالة الخاصية وتنعكس كالاتي:

الصدق والثبات:

وهو عبارة عن الكيفية التي يعد بها المقياس بشكل يجعل فقراته ممثل جيد للخاصية المقاسة ،ومن خلال الاطلاع على دراسات سابقة التي استخدمت هذا المقياس وخاصة دراسات المجتمع الليبي لوحظ إن مستوى الصدق كان 88 % وهو الصدق التنبؤي بينما الثبات كان 75 % عن طريق الفا كرونباخ وهذا يدل على أن هناك اتساق داخلي بين فقرات المقياس مما يتيح استخدامه اما الصدق المستخدم في الدراسة الحالية هو الصدق الذاتي وهو عبارة عن وضع قيمة الثبات تحت الجذر والتي كانت 0.85 ويساوي 0.95 اما الثبات فقد تم استخدام الفاكرونباخ وكانت النتيجة 0.85 وهى نتيجة تتيح استخدام المقياس.

5- أساليب التحليل الإحصائي:

وهى عملية عن طريقها يتم تحويل البيانات إلى معلومات وفق شروط وأسس معينه لو خل بها لكانت النتائج لا تعكس حقيقة الظاهرة مثل مستوى القياس وشكل التوزيع وطريقة الاختيار وحجم العينة .

وبناءً على ذلك بعد التقيد بهذه الشروط تم اختبار فروض الدراسة بالأساليب الإحصائية الآتية:

اختبار T لعينة واحدة ذلك لان الاختيار عشوائي ومستوى القياس متساوي المسافات شكل التوزيع اعتدالي .

اختبار T لعينتين مستقلتين ذلك لان مستوى قياس المتغير المستقل كمي ومستوى المتغير التابع اسمي يقع في مستوى المتساوي المسافات ويتبع شكل التوزيع طبيعي والتباين في داخل المجموعات متساوي سواء داخل مجموعة الأدبي والعلمي أو داخل مجموعة الذكور والإناث.

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها .

1. عرض النتائج وفق فروض الدراسة:

1. الفرض الأول ونصه: يوجد فرق دال إحصائيا بين المتوسط النظري والمتوسط الفعلي لدي العينة الكلية توجد فروق دالة إحصائيا بين المتوسط الفعلي والمتوسط النظري علي درجات مقياس الضغوط النفسية لدي العينة الكلية .

جدول رقم 1 يبين نتائج اختبارات (ت) لحساب دالة الفرق بين متوسطي والعينة الكلية والمتوسط النظري حول الضغوط النفسية

المتغير	متوسط العينة	المتوسط لنظري	الانحراف	ت المحسوبة	درجة الحرية ن _1	الدالة 0.5
الضغوط لنفسية	64	58	5.21	5.11	99	.000

يتضح من الجدول (1) أن قيمة (ت) للفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الفعلي بلغت (5.11) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بما يعني وجود فروق بين المتوسط النظري ومتوسط الفعلي في خاصية الضغوط النفسية لدي العينة الكلية؛ لان متوسط المقاييس النظري والمستخرج من المقاييس يرتفع عن المتوسط الفعلي من العينة

2- الفرض الثاني:

- توجد فروق دالة إحصائيا في متوسط درجات خاصية الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

جدول رقم (2) يبين نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفرق بين متوسطي والذكور والإناث في خاصية الضغوط النفسية .

المتغير	النوع	المتوسط	الانحراف	ت المحسوبة	درجة الحرية ن_2	الدالة 0.5
الضغوط النفسية	ذكور إناث	52.16 49.4	8.695 6.295	1.45	98	0.88

يتضح من الجدول (2) أن القيمة (ت) للفروق بين متوسط الذكور والإناث في خاصية الضغوط النفسية بفرق بلغ (1.45) وهي غير قيمة دالة إحصائيا عند مستوي دالة (0.05) ،بما يعني عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوي الضغوط النفسية .

3. الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائيا في متوسط درجات خاصية الضغوط وفقا للتخصص علم الحيوان - علم الاجتماع .

جدول رقم (3) يبين نتائج اختبار (ت) لحساب دالة الفرق بين متوسطي طلبة الأدبي علم اجتماع والعلمي علم حيوان حول الضغوط النفسية.

المتغير	التخصص	المتوسط	الانحراف	ت لمحسوبة	درجة الحرية ن_2	الدلالة
الضغوط النفسية	ع اجتماع	51.78	4.11	1.307	98	194.
	ع الحيوان	49.67	5.43			

يتضح من الجدول (3) أن قيمة (ت) للفروق بين طلبة الأدبي والعلمي بلغت (15) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بما يعني عدم وجود فروق بين طلبة الأدبي قسم علم الاجتماع وطلبة العلمي قسم علم الحيوان في خاصية الضغوط النفسية.

- التوصيـات:

في ضوء تحليل البيانات والنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، فإن الباحث توصي بمجموعة بنود من أجل خفض مستوي الضغوط النفسية كتطبيق للأخر أهداف العلم هو الضبط بعد الوصف والتصنيف والتفسير والتنبؤ بما يلي :

1- توصي الدراسة جهات الاختصاص بالعمل علي الندوات والبرامج المرئية والمسموعة والمحاضرات بخطورة مظاهر ارتفاع الضغوط النفسية لدي الطلبة بشكل عام.

2- توصي الدراسة وزارة التعليم، بتوفير مناخ علمي ملائم لقدرات الطلبة في الجامعات.

3- توصي الدراسة بأن يكون هناك تعاون إيجابي بين وسائل التربية الرسمية وغير الرسمية ،في توفير برامج تعمل علي كيفية وضع استراتيجيات لدي الطالب الجامعي لمواجهة الضغوط النفسية، حتي لا يؤثر علي تحصيله.

4- توصي الدراسة جهات الاختصاص بالعمل علي توفير أساتذة ذو كفاءة عالية ومناهج وطرق تدريس تعمل تذليل الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة في ظل هذه الظروف السيئة.

- المقترحـات:

في ضوء نتائج الدارسة وتوصياتها، يقترح الباحث إجراء دراسات مستقبلية في الموضوعات التالية:

1- دارسة حول مسوي أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوليدية.

2- دراسة حول علاقة مستوي الضغوط النفسية وطرق التدريس لدي طالب الجامعي.

3- دراسة حول علاقة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وسمات الشخصية.

4- دراسة حول الضغوط النفسية في المرحل التعليمة المختلفة.

5- دراسة حول العلاقة بين الضغوط النفسية لدي طالب الجامعي والوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

- المراجـــع:

1- الطريري عبدا لرحمن (1994) الضغط النفسي مفهومة تشخيصه طرق علاجه ، الرياض مطابع شركة الصفحات الذهبية .

2- حسين (1998) ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بالمتغيرات التربوية، جامعة الكويت، المجلد 18، العدد 48.

3- يحي محمد ندي (1998) مصادر ومستوي الضغط النفسي وعلاقته بالروح المعنوية كما يراها وكالة الغوث في منطقة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس جامعة النجاح.

4- علي وإيمان محمد (2001) اكتئاب والضغط النفسي وتقدير الذات (دارسة مقارنة بين المصابات بسرطان الثدي وغير المصابات) رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا والجامعة الأردنية.

5- قاسم محمد عبدالله (2004) الصحة النفسية، دار الفكر الطبعة الثانية، عمان - الاردان .

6- حسين طه وسلامة حسين (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية ،الطبعة الأولي، دار الفكر للنشر والتوزيع عمان.

7- نائل الفرير واحمد عبد اللطيف أبو اسعد، تعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع الاردان - الطبعة الأولي (2006).

8- البر فدار عادل فاضل (2012) الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدي طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، رقم 11، كلية التربية جامعة الموصل.

9- مني العامرية، إبعاد مفهوم الذات أدي العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوي الضغوط النفسية والتوافق الأسري.