مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدّراسات العليا بجامعة الزيتونة.

د . نــورالدّين مصطفــى عيسى ـ كلية التربية – جامعة الزيتونة
د . توفيــق مفتاح مريحيل - الأكاديمية الليبيـــة - جنزور
د . نجاح المبروك بشينة ــ كليةالتربية – جامعة طرابلس

المخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوي الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا والتحقق من الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا من خلال الجنس؛ والتخصص والعمل ويلغ 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 أحصائيا في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تعزى لمتغيري الجنس والتخصص ووجود فروق دالة أحصائيا 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.

الملخص 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 notWork.

المُقدمـــــــة:

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

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

ويشيرمفهوم الضغط النفسي إلى حالة عامة شائعة لدى الأفـــراد على كافة مستوياتهم وأعمارهم وثقافتهم ويشمل الضغط النفســـي على انفعالات غيرسارة قد تترافق مع أفكار سلبية وتنعكس بدورها على سلوكيات مضطربة ، وبالتالي ينجم عن ارتفاع مستويات الضغط (2)

فالضغوط النفســـية أمـــر طبيعي في حياة الفرد ؛ ولكن عندما تزيد عن درجات التّحمل تستنزف الطاقة الجسمية ، وتعطل القدرة على تأدية العمل والوصول إلى الهدف فاستـمرارالضغوط لمدة طويلة يؤدّي إلى أحداث اضطرابات بالجسم و تكون هذه الاضطرابات تحت الجهاز العصبي الأداري(3)

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

ويعتبر الضغط النفسي من الصعوبات التي يواجهها كثيرٌ من الطلبة الجامعيين وهو شعور طبيعي خاصة في بداية الحياة الجامعية لمرورهـــم بالعديد من المتغيرات والقرارات المهمة و الصعبة أحيانا والقليل من الضغط النفسي يعد أمرا جيدا 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 الدّراسية 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 إســـوة بزملائهم بالمرحلة الجامعية وباختلاف تخصصاتهم وظروفهم فإنهم يواجهون العديد من الضغوط النفسية بسبب العبء الدراسي والمتطلبات الأكاديمية والبحوث والدراسات وغيرها ، وهي تولد أنـــواعا من الضغوط النفسية لديهم و يكون لها انعكاساتها على حياتهم و مستقبلهم.

مشـــكلة البحث :

من خلال العرض السابق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:
ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة؟
وينبتق من التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:
1ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) فالضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزيتونة تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث) ؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائيا 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 احصائيا 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 إلـــــى: -

1- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدّراسات العليا بجامعة الزيتونة
2- الكشف عن الفـــــروق 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 القاء 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:-

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

مصطلحات البحث-:

الضغوط النفسية:-

تعرف (ماجدة بهاءالدين،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 علبها 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 (2021-2020).

الاطـــــار النظـــري والدراسات السابقة:-

أولا ــ الاطـــــــار 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 تؤثرعلى النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يختلف تأثيرها من فرد لأخر.

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

أنـــواع الضغـــوط النفســـــية:-

حدّد (سيلي) أنـــواع الضغوط النفسية على النّحو الآتـــي:

1- الضغـــــوط الايجابيـــة : 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 انشطة اواعمال 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 ،

الانهاك النفسي ، الملل ، الاحباط ، الانسحاب ، الاستياء ، تبلد المشاعر، نقص الدافعية(11) .

تفسير الضغوط النفسية في بعض النظريات:

النظرية هانز سيلي:- 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)

النظريـــــة 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) يؤدّي 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 تواجهنا(14)

نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

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

.

ثانيا ـ الدراسات السابقة :

-أجـــــرى (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 , واظهرت النتائج ان مستوى ادراكات الطلة للضغوط النفسية في ضوء المصادرالمتضمنة ة 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 البعدالاجتماعي - وهدفت دراســـة (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 والثاني مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، واظهرت نتائج الدراسة ان طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي وان اكثراستراتيجيات 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 عرنكي،2017) دراسة هدفت للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات وطبقت الدراسة في الفصل الاول من العام الدراسي (2017-2016) 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، واظهرت النتائج ان مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة متوسطا كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلال أحصائيا بالنسبة لمتغيرالجنس لصالح الاناث ووجود فروق ذات دلالة احصائيا بالنسبة

لمتغير التخصص لصالح الكليات العلمية ووجود فروق ذات دلالة احصائيا 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 تطويراداتين الاولى استبانة لقياس مشكلات طلبة الدراسات العلية **والثانية المقابلة الخاصة بأعضاء هيئة التدريس واظهرت نتائج الدراسة ما يلي :-**
1- كانت المشكلات التي تواجه طلبة الدراسات العلية من وجهة نظرالطلبة 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 محال 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 وتركزت حول اختيار المشرف وصعوبة توفرالمشرف المناسب للموضوع لقلة عدد المشرفين وكثرة اعبائهم بالأضافة الى تعقد اجراءات المشرف والموافقة على عنوان البحث وعدم اعطاء المشرف الوقت المناسب للطالب والتأخر في قرائة ما يقدم لقرأته ,وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائياً تعزى لمتغير الجنس والكلية والدرجة العلمية.

تعقيب على الدراسات السابقة:-

يتضح من خلال الدراسات السابقة اهمية 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 مصادرالضغط 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 والطلبات انفسهم ، واخيرا دراسة (ابتسام 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 توافقهم وتحصيلهم الاكاديمي.

الاجراء ت المنهجية للبحث:-

منهج البحث -

اتّبع 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 الدّراسات 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 بالأتي
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 بالأتي:-
- 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 اذاة 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 وصلاحيتها 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 الإرتباط بيرسون	معامل الثبات سبيرمان براون
1	الضغط الاكاديمي	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 كرنباخ) لعبارات المقياس تراوح بين (0.602، 0.860)، ومعامل إرتباط 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 ـ مناقشة السؤال الأول والذى 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	الإنحراف المعياري	قيمة اختبار (ت)	مستوى المعنوية
1	الضغط الاكاديمي	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 إرتفاع 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 تفسيرذلك بانه من الطبيعي ان تتزايد الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا نتيجة تعرضهم للعديد من المواقف والتي تخلق لديهم عددا من التوترات التي تؤثرعلي تحصيلهم الاكاديمي ومستوى تفاعلهم الاجتماعي كما يمكن ان يعزى دلك الي صعوبة المواد الدراسية وطيبعتها ومتطلبات الجامعة وغيرها من الأمور التي تسبب مثل هده الضغوط.

ثانيا ـ مناقشة السؤال الثاني والدى ينص على :

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

لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث في الضغوط النفسية تم إستخدام 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

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

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

يتضح من الجدول السابق رقم (4) أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي الذكور والإناث لبعد (الضغط الاكاديمي)، 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 الابعاد 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. ويفسرالباحثان هده النتيجة الي ان الضغوط النفسية وكما دكر تنشا لأسياب تتعلق ببيئة العمل واخري تتعلق بشخصية الفرد فطبيعة الدراسة بما تفرضه من ضغوط ومطالب زائدة يتلقاها كل من الطالب والطالبة اضافة الي المعوقات والتحديات الأخري التي لا تفرق بين الجنسين كل هدا اوغيره جعل كل منهما عرضة للضغوط النفسية.

ثالثا : مناقشة نتائج السؤال الثالث والدي ينص على: -

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

لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي التخصص العلمي والتخصص الإنساني في الضغوط النفسية تم إستخدام 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

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

يتضح من الجدول السابق رقم (5) أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي التخصص العلمي والتخصص الإنساني لبعد (الضغط الاكاديمي)، 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 الابعاد 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 تفسيرذلك من خلال ان طلبة الدراسات العليا يواجهون نفس الضغوط النفسية باختلاف تخصصاتهم سواء اكانت علمية او انسانية حيت ان متطلبات الدراسة والواجبات المطلوبة متشابهة فى جميع الكليات والاعباء الدراسية يتحملها الطلبة في مختلف التخصصات.

رابعا ـ مناقشة نتائج السؤال الرابع والدي 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 إستخدام 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 .

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

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

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 الابعاد 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 دلك الى ان الطلبة الملتحقون بالدراسات العليا يواجهون ضغوطا نفسية مختلفة وتزداد هده الضغوط بازدياد المواقف التى تتطلب من الطالب بدل جهد اضافي لطبيعة العمل مثلا حيت تزداد الضغوط النفسية في حال عمل الطالب اما الطلبة الدين لايعملون فلا يواجهون مثل هده الضغوط حيت انهم يجدون الوقت الكافي لانجاز المهمات المطلوبة منهم والوقت الكافي للراحة ولا يقعون في حالة من التوثر والاكتئاب وعدم التواصل الاجتماعي والضغط النفسي الدى يواجهه الطلبة الدين 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 الابعاد عدا الضغط الشخصي – بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية في ضوء متغير العمل لصالح الدين 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- توفيرالخدمات 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 الب ضرورة ايجاد بيئة تعلبمية 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 واستكمالا 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.

الهوامـــــش :

1- هيثم النادر وآخـــــرون (2014) , مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطالبات الكلية الأخرى في كل من جامعة مؤته وجامعة البلقاء وعلاقتها ببعض المتغيرات ،مجلة العلوم التربوية ,41 , العدد (2014) ،.192

2 بشـــــرى 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 الفرمـــــاوي, علي رضا (2009) , الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة , دار صنعاء للنشر والتوزيع , عمان ,الأردن . 21

- 4Boulevard , W , (2004) ,anxicpy disorder american psychia tric assoiation , lsBN-89042 -360-1,suite ,1825arlington ,va,22209-3901.

-5Kauts ,Deepa (2016,emotional intelligence and academicstress among college students , educational quest ,new delhi ,7(3).

6- ماجدة بهاء الدين عبيد (2008) ، الإعاقة العقليـــــة ، دار صفاء للنشر والتوزيـــــع ، عمان ،الأردن .ص: 20 .

7 - Gilbert , n, & Morawski, C,(2005),sturees copying for elementary school children.

8- (الربيعي2009:710).

9- (Selye,1993)

10- تامـــــر السميران ، عبد الحكيم المساعيد (2014) سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها , عمان دار الحامد للنشر والتوزيع . ص: 30

11- ســـلوى عبد الباقي (2002) , الضغوط النفسية لدى مدرســـي المرحلة الابتدائية ، مجلة الطفولة والتنمية , 3(10) , 209-215 .

12- (هانز سيلي ,Hans Selye)

13- فاطمة النواســـــية (2013) ، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المســـاندة ، عمان ، دار المناهـــج للنشر والتوزيع . ص: 45

14 بشرى اسماعيل (2004) ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية ، مصر ، مكتبة انجلو المصرية. ص: 24

15- - لسارا جرير (2000) ، من أجل إدارة الضغوط بنجاح , بيروت ، دار الخليج ، بيـــــروت .ص: 25

16- (حسين الجبوري ,2014:197).

وغيرها من المراجع التي استعان بها الباحثون :

- أســـــماء عبد الحميد (2008) , العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية لدى العاملين , مجلة كلية التربية ,(68) , (456-432).
- انتصار الصمادي (2015), مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها , دراسات العلوم التربوية ,42(3) ، المملكة الأردنية.
- خولة القدومـــي ، خليل ياسر(2011) ، إدراكـــات جامعة إربد الأهلية لمصدر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات , مجلة الجامعة الإسلامية ،1.

- رغـــــدة 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 , دارالفكر, عمان .
- عبدالله صالح الضريبي , (2004) , أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة دماروعلاقتها ببعض المتغيرات , رسالة ماجستيرغيرمنشورة , جامعة دمار, اليمن.
- أحمد العزيز، أسعد نائل (2009)، التعامل مع الضغوط النف
- أحمد خزاعلة، سالم الغرايبة (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 .