

"الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب كليات المعلمين وعلاقتها بكل من المستوى الدراسي وتخصص الطالب"

إعداد

أ.بنيلان بن باتي القلاوي الرشيد
محاضر

كلية المعلمين - بحاقل

د.سليمان بن صالح الجمعة

أستاذ علم النفس المساعد

قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة الملك سعود

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة نوعية الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب كلية المعلمين، وبلغت عينة الدراسة ٢٢٨ طالباً تمثل ١٠% من مجتمع الدراسة واستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية وقد أسفرت النتائج على ما يلي:-

١- بالنسبة لنوعية الضغوط النفسية وترتيبها فكانت الضغوط الأسرية من أكثر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب بنسبة (٨١,٢%) ثم يليها ضغوط الدور وتوقعاته بنسبة (٧٩,٦%) ثم ضغوط العلاقة ما بين الأستاذ مع الطلاب وكفائه بنسبة (٧٩,٤%)، ثم الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية بنسبة (٨٧%)، في حين جاء في المرتبة الخامسة والأخيرة ضغوط التعامل مع الآخرين بنسبة (٧٦,٤%).

٢- وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الدراسية في مجال الضغوط النفسية لصالح المستوى الرابع.

٣- وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب القسم العلمي والقسم الأدبي في مجال الضغوط النفسية لصالح الطلاب ذوي التخصصات العلمية. وبناء على هذه النتائج أوصت الدراسة بالعمل على توفير الأنشطة المختلفة في الكليات والجامعات ورفع مستوى الخدمات الإدارية والأكاديمية مما قد يؤدي إلى تخفيض بعض الضغوط النفسية ورفع مستوى الرضا لدى الطلاب.

مقدمة:

يتصف العصر الحالي بصفات عديدة نتيجة التغيرات المتسارعة فيه سواء أكانت فكرية ثقافية أم تقنية تكنولوجية، حيث نجد بأن المجتمعات لا تعيش بمعزل عن بعضها البعض فهي تقع ضمن عملية التأثير والتأثر بما فيها، ومن صفات العصر الحديث أنه سريع التغير والتفجر المعرفي المستمر، فهو عصر التقنيات وحداثة الاتصالات والمعلومات، كما أنه يتصف بالتوتر النفسي لمجتمعاته نتيجة ضغوط المتغيرات الحضارية المتسارعة، بحيث ظهرت الكثير من الصناعات والأعمال المتطورة التي تضع المجتمع تحت ضغط توفير القوى العاملة المدربة والماهرة والمزودة بالتقنيات الفنية المهنية.

وكما نجد المجتمعات بأسرها تقع تحت طائلة الضغوط، فأنها تؤثر بنفس الوقت على الفرد الذي يعد أساس تكوين المجتمعات. حيث يسيطر على الفرد مجموعة من العوامل تجعله يعيش في ظل الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية على اختلاف مظاهر حياته ومراحلها، والتي تؤثر بدورها على تحقيق الشخصية المتزنة الفاعلة في المجتمع في تكوين وتشكيل ذاته في المجتمع.

فالاضطرابات والضغوط النفسية التي يعيشها الفرد في المجتمع، قد تتمثل بالمخاطر التي تهدد العالم والانفجار السكاني فضلاً عن تعقد أساليب الحياة، بحيث لم تعد الحياة سهلة وبسيطة، وأصبح على الإنسان أن يتفاعل مع الآخرين - علاقاته الاجتماعية - ما بين الأسلوب المباشر وغير المباشر، في ظل اختلاف السلالات العرقية واختلافاتها الفكرية، إضافة إلى الفوارق العمرية والثقافية القائمة بين الفرد والآخرين، مما يجعل تلك العلاقات تتصارع وتتضارب في بعض الأوقات. كما تعددت أدوار الفرد الاجتماعية مما يزيد ذلك من الضغوط التي عليه أن يتحملها أو يتعايش معها (الهابط، ١٩٨٧).

وطبيعي أن يرافق تلك الأحداث والتغيرات زيادة في المشكلات التي تحيط بالفرد والاضطرابات والضغوط التي تجعله في حالة توتر وعدم اتزان ويكتنفه الشعور بعدم الاطمئنان؛ فطمأنينة الفرد النفسية لا تقتصر أهميتها في توفير السعادة للفرد نفسه، بل تتعدى ذلك إلى توفير الأمن والاستقرار للمجتمع ككل (الرفاعي، ١٩٨٣).

عندما يشعر الفرد بأنه عاجزاً عن إنجاز كل الأمور التي المطلوبة منه في حياته. وعندما يدرك أيضاً بأن قدراته واستعداداته الشخصية غير كافية ليؤدي أعماله بطريقة

مرضية وفاعلة وبالصورة التي ينتظرها الآخرون منه، فإن الفرد في ذلك الوضع يشعر بالإعياء والتعب من حجم المتطلبات الحياتية وبالتالي تتدنى إنتاجيته ويعاني من إحباطات وظهور معالم الضغوط النفسية لديه، ومن ثم إصابته بالآزمات النفسية والأمراض الجسدية (Feldman, 1989).

إن دراسة موضوع الضغوط النفسية وما يترتب عليهما من آثار تقع على حياة الفرد، كانت موضع اهتمام الباحثين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع والصحة النفسية منذ زمن طويل، ونجد سيلبي (Selye) من أوائل الباحثين الذين درسوا دور الضغط النفسي في حدوث المرض النفسي (الخطيب، ١٩٩٢).

لقد جاءت كلمة (الضغط) في حقيقتها مستعارة من علم الطبيعة والهندسة، حيث أصبحت فيما بعد كلمة سهلة الفهم في علم النفس نظراً لسهولة تعريفها (Selye, 1983) حيث استخدم مصطلح الضغط النفسي (Stress) لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى القلق (Anxiety) والإحباط (Frustration) والصراع (Conflict) والدفاع (Defence) وبعض الانفعالات كالغضب والخوف، واعتبرت الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية ينتج عنها خبرة سيئة ومؤلمة تؤثر على عملية التكيف لدى الفرد (Lazarus, 1999).

والأفراد يعانون في فترات حياتهم المختلفة من ضغوط القلق وآثاره على كيانهم وقيامهم بأدوارهم الحياتية، كما أن الظروف المحيطة بالأفراد، فضلاً عن تطور الأحداث والمفاجآت، جميعها تساعد بل وتدعو إلى وجود القلق ولذا فإن شعور الفرد بالقلق المستمر المتواصل يؤدي إلى ظهور الأعراض السيكوسوماتية المختلفة، وبهذا المعنى يكون القلق حالة عامة (عيسوي، ١٩٧٤).

يرى بعض علماء النفس وضع مفهومي القلق والضغوط النفسية في قالب ومفهوم واحد، إلا أنهما في الحقيقة مختلفان، حيث أن القلق قد يؤدي إلى ضغوط نفسية واستجابة القلق تحدثها في الغالب مثيرات مهددة للفرد، بينما استجابة الضغط النفسي تظهر عندما يتطلب من الفرد التكيف مع المتغيرات البيئية سواء أكانت هذه المتغيرات مهددة للفرد أو بانية له (أبو مغلي، ١٩٨٧).

إن مفهوم الضغط يرتبط بمفاهيم نفسية مختلفة ومنها الانفعالات النفسية وعملية التكيف مع المؤثرات الداخلية والخارجية للفرد، فالطالب الذي يعاني من انفعالات الخوف من الفشل لمدة طويلة سيبقى تحت ضغوط نفسية شديدة أثناء الدراسة، وهذه

الانفعالات الشديدة ستؤدي إلى تغييرات فسيولوجية، وإلى ظهور الأعراض
السيكوسوماتية (عيسوي، ١٩٧٤)، إلا أنه وفي المقابل تؤكد الدراسات في مجال
التربية والصحة النفسية أن الضغط النفسي بمصادره الذاتية والموضوعية على جانبها
كبير من الأهمية في تأثيره على حياة الأفراد والجماعات، فالنجاح في كثير من الأعمال
يعتمد على مدى التوافق النفسي والاجتماعي للفرد والجماعة (الدسوقي، ١٩٨٤).

فمصطلح الضغط النفسي كما أشار إليه لازاروس (Lazarus) بأنه مصطلح عام
يشير إلى العديد من المشكلات، وإن هذه المشكلات ما هي إلا عبارة عن مثيرات ينتج
عنها ردود أفعال ضاغطة، كما أكد على أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر
فسيولوجية واجتماعية وأخرى نفسية، ويشتمل على المفاهيم المرتبطة والمؤثرة بها،
بحيث يرى لازاروس أن الضغط ليس مثير أو استجابة فقط بل هو أيضاً يمثل تلك
العلاقة الثنائية القائمة بين الفرد والبيئة من حيث عملية التأثير والتأثر بينهما (Ryan, 1989).

وقبل الدخول في تعريفات الضغط النفسي نود الإشارة إلى أن هذه التعريفات
المتعددة تنطلق من أساسيات محددة فبعضها ينطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض
الآخر من الاستجابة الصادرة إزاء المثير والبعض الآخر يجمع بين المثير والاستجابة
بالإضافة إلى متغيرات وسيطة أخرى (الطريحي، ١٩٩٤).

لازاروس (Lazarus, 1999) يعرف الضغط النفسي بأنه تلك العوامل التي تكون
محصلة تقسيم الفرد لمصادره الذاتية للتعرف على مدى كفايتها وملاءمتها للبية
احتياجات ومتطلبات البيئة الحياتية حيث تظهر معالم الضغط النفسي عند الفرد عندما
تتفوق مطالب الحياة مصادر الفرد وتكيفه وتقديره المعرفي الفعلي للأمور .

أما شيلدون (Sheldon, 1993) فعرفه بأنه العلاقة بين الفرد والبيئة، حيث ينظر
الفرد إلى هذه العلاقة وتعميمها بأنها مرهقة أو تفوق قدراته ومصادره التكيفية وتعرض
وجوده للخطر. في حين عرفه كانون (Cannon) بأنه ما يحدث للفرد عندما يخل
توازنه بشكل كبير مع البيئة المحيطة (زواوي، ١٩٩٢) إذ أن الفرد عندما يدرك بأن
هناك تهديداً في البيئة، فإنه يستجيب للتهديد، أما بالهجوم أو الهرب (Flight or flight)
وتكون هذه الاستجابة تكيفية عندما يواجه الفرد حيوان مفترس أو حريق أو أي خطر
آخر.

وقد أشارت مارينر آن (Marriner Ann, 1988) إلى الضغط النفسي بأنه يدل على ذلك الشيء الذي يدركه الفرد على أنه مهدد ومدمراً لقدراته ومحدداً لها إذ يعمل على خلخلة توازنه النفسي والوظيفي مع البيئة المحيطة به.

أما جون آدم (John Adams, 1986) فيقول أن الضغط النفسي عبارة عن استجابة فسيولوجية غير محددة، تعمل على إفساد وتشويش حياة الفرد وتعطيل تكيفه مع البيئة، كما أنه يؤكد أيضاً على ربط الخبرة الناتجة عن هذه الاستجابة بالأمراض الخطيرة المختلفة والتغيرات الصحية التي يتعرض لها الفرد.

وأخيراً فقد حدد جابر عبد الحميد جابر وآخرون (١٩٩١) مفهوم للضغط النفسي بأنه حالة من عدم التوازن الجوهري بين المطالب المفروضة على الكائن الحي من قبل بيئته وقدرته على التصدي لهذه المطالب.

وانطلاقاً من ذلك فإننا نلخص القول بأن مفهوم الضغط النفسي يمثل مجموعة من ردود الأفعال الشخصية للفرد سواء أكانت نفسية أم جسمية والتي تشير إلى وجود أو شعور الفرد باختلال في علاقته مع البيئة حيث يمكن أن تكون هذه العلاقة مرهقة أو متعبة أو قد تكون أعلى في مستوى قدراته التكيفية مع البيئة.

ومع الأخذ بعين الاعتبار الاختلافات بين الباحثين والدارسين حول موضوع الضغط النفسي إلا أن المتفق عليه أن هناك ثلاثة عناصر تشكل الأساس الذي ينطلق منه الفرد للاستدلال على حالة الضغط وهي: البيئة المحيطة بالفرد والأفكار السلبية والاستجابة البدنية من الفرد حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة (الطريحي، ١٩٩٤).

وقد أكد سيلبي (Selye) على أن استجابة الفرد الجسمية والنفسية للضغوط تتبع نموذج التكيف الذي أطلق عليه (أعراض التكيف العام) أو متلازمة التكيف العام (General Adaptation syndrome)، وقد حدد ثلاثة مراحل للاستجابة للضغوط النفسية هي:

مرحلة التحذير أو الصدمة (Alarm stage) وفيها يتعرف الفرد لحالة حدث بما يجعله على استعداد لمواجهة التهديد.

مرحلة المقاومة (Resistahce stage) وفي هذه المرحلة يستعد الفرد بطاقاته وقدراته المخزونة للتخلص من مظاهر الضغط النفسي أو الدفاع عن نفسه.

مرحلة الإنهاك (Exhaustion stage) وفي هذه المرحلة تنخفض قدرات الفرد في التغلب على تلك الضغوط مما يؤدي إلى استمرار الموقف المثير للضغوط النفسية

واستمرار الاستجابة له، فإذا كانت تلك الضغوط شديدة واستمرت لفترة طويلة فإنه ينتج عنها انهيار الفرد وقد تؤدي في حالتها النهائية القصوى إلى محاولات الانتحار التي غالباً ما نسمع عنها (Sely, 1993).

إلا أنه يجب أن يعلم أن الكائن الحي لا يقف ساكناً أمام الإثارة فإذا ارتفع الضغط النفسي عليه إلى درجة الإجهاد والشدة فإن للجسم آليات محددة تساعد على المقاومة لفترة ما إلى أن تخف حدة الإثارة أو تنتهي المقاومة، وقد لوحظ أن المقاومة تظل قوية إذا كان الكائن بصدد مثير واحد نوعي، أما إذا تعددت مصادر الإثارة فإن الانهيار يحل قبل نهاية الشوط (دو يدار، ١٩٩٤).

ومن المعتقد أن الضغوط النفسية تحدث بشكل طبيعي وتتمثل بالصراعات اليومية التي يواجهها الفرد في حياته والتي تؤثر سلباً على أدائه، ولهذا يمكن استخدام مفهوم الضغط النفسي لوصف المواقف المثيرة من حيث بدايتها وشدتها ومفاجئتها وعدم توقعها واستمراريتها، ومن حيث انتهائها وتلاشيها، ولوصف ردود فعل الأفراد نحو الضغط من خلال النظام الهرموني في الجسم أو موجات الدماغ أو معدل التنفس أو الاضطراب في الكلام، وفي حالة الطوارئ فإن الضغط النفسي الذي يؤثر على الفرد قد يعمل على زيادة الطاقة والقوة لدى الفرد لمواجهة مثل هذه الحالات وهذا النوع من الضغط النفسي يسمى بالضغط الصحي (John, Adams, 1986).

وقد نجد الكرب النفسي أو الحزن كنمط من أنماط الضغوط النفسية، وهو قوة سلبية ناتجة عن الزيادة الكبيرة في الضغط والتي تهدد بقاء وفعالية الفرد (Marriner Ann, 1988) فالضغط النفسي قد يجعل الإنسان يعي فهم الأمور والتنبؤ بها والسيطرة عليها، كما يجعله يعيد تقييمه لأهدافه وجعله أكثر واقعية وبالتالي يكون أكثر عقلانية في تفكيره أو في سعيه للتكيف مع الضغط في حياته.

ويمكن أن نقول هنا بأن كافة عوامل الضغط النفسي ومصادره هي المعطى الرئيسي، الذي يمكن أن يكشف عن مواصفات الشخصية السوية المتزنة والتي لا تعاني من ضغوط نفسية، بحيث تتصف تلك الشخصية بالقدرة على مواجهة المشكلات والأزمات وحلها بجرأة وروية، والإحساس بالرضى والسعادة والكفاية، وعلى إحداث التوازن وتوجيه السلوك في إطار الوظائف النفسية والتكيف مع البيئة المحيطة وبناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين (المساعد، ١٩٩٣).

الدراسات النفسية أثبتت أن البيئة بأبعادها المختلفة تؤثر بشكل مباشر على حدوث الضغوط النفسية والتي تؤثر أيضاً على الصحة الجسمية والعقلية للفرد وتجعله غير قادر على أداء عمله بشكل جيد (Joseph, 1990) وتحد من قدرته في الوصول إلى أهدافه وتحقيقها.

لقد لوحظ من خلال الأبحاث المتنوعة أن العوامل التي توجد الضغوط النفسية أو مصادره متعددة فمنها الإحباط، والتهديد، والصراع والتي تعد عوامل رئيسية تولد الضغوط النفسية في حياة الفرد (L.Levi, 1984) وصنف ألين مونات ولازاروس أربعة أنماط من الأحداث الضاغطة يمكن توضيحها على النحو التالي:

- أحداث ضاغطة قاسية محددة مثل (انتظار عملية جراحية، القفز من مظلة).
- أحداث ضاغطة مستمرة مثل (موت أحد أفراد الأسرة أو صديق عزيز).
- أحداث ضاغطة متقطعة مثل (الأشياء التي تحدث مرة في اليوم أو في الأسبوع أو في السنة أحياناً كالصراعات مع الجيران أو الأصحاب).
- أحداث ضاغطة مزمنة مثل (ضغط العمل الزمني).

وفي جميع هذه الحالات والأوضاع يمكن أن تستمر عملية الاستجابة الفسيولوجية والنفسية تجاه هذه الضغوط، ويمكن أن تكون ردود الفعل للفرد أو استجاباته للضغوط النفسية باتجاهات مختلفة نابعة عن أبعاد متعددة في ردود الفعل الفسيولوجية، وردود الفعل السلوكية وردود الفعل الانفعالية المتمثلة بالقلق، وانخفاض تقدير الذات، والاكتئاب والإحباط (Edward, 1984).

وبما أن الضغط النفسي هو نوع من الانفعالات الدائمة لهذا فان وجوده مقترن بالزيادة المستمرة في نشاط الجهاز العصبي المستقل والهرمونات ولهذا تنشأ تبعاً لذلك الأمراض النفسجسمية (الخميس، ٢٠٠٠)، وفي هذا الإطار ذكر هولت (Holt) أن ٥٠% من الأمراض تعود لأسباب ترتبط بالضغط النفسي (اندوري وآخرون، ١٩٩٢)، كما ذكر مارينا العديد من هذه الآثار والأمراض منها الشعور بالإرهاق والغضب والكآبة وسرعة الإثارة وضغط الدم العالي والنبض السريع والآلام الخاصة بالرقبة والكتف والحساسية وكذلك دراسة كل من: (أبو النيل، ١٩٨٤) و (عسكر، ١٩٨٨).

وانتقالاً إلى الضغوط التي يواجهها الطلاب في حياتهم التعليمية على مختلف مراحلهم الدراسية، فإن لها تأثيراً على نجاح وتقدم الطلاب دراسياً، ومن أوجه الضغوط الطلابية في الكليات أو في التعليم ما بعد الثانوية العامة، نجد أن انتقالهم من أجواء التعليم المدرسي إلى التعليم العالي يمثل نقلة نوعية في حياة الطلاب بحيث تتطلب منه

مجموعة من المهارات والاتجاهات للتكيف مع الحياة الأكاديمية في المرحلة الجامعية ويتغير التكيف إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية نتيجة قيامه بالاستجابة للتغيرات المختلفة رداً على التغير في المواقف التي يمر بها، وبهذا المعنى فإن التكيف الأكاديمي يكون مصدراً للاطمئنان والارتياح النفسي، بينما يكون التكيف السيئ مصدراً للصراع والاضطرابات (الرفاعي، ١٩٨٣).

ويعد التكيف الأكاديمي للطلاب في الكلية التعليمية من أهم مظاهر التكيف، وأقصى المؤشرات على صحته النفسية، بل إن تكيفه على جو الكلية وشعوره بالارتياح والاطمئنان لوجوده فيها يمكن أن ينعكس على إنتاجيته، كما يمكن أن يسهل أو يعيق مسددي استيعابه لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الكليات على تطويرها وتبنيها. فالطلاب المتكيفون أكاديمياً يحققون نتائج دراسية أفضل، كما تكون مشاركتهم في الحياة الطلابية أكثر و يتأثر تكيف الطالب مع متطلبات الحياة الجديدة في الكلية بخصائصه وحاجاته الشخصية والاجتماعية وبخبرات طفولته وقدراته العقلية والتحصيلية والأكاديمية، كما يتأثر تكيفه بظروف أسرته ومستواها الاقتصادي والثقافي والبيئي، وبمفهومه عن ذاته ومستوى طموحه وأماله في المستقبل (حمدي، ١٩٩١).

أن الضغوط النفسية أمر يتعلق بالفرد نفسه، فعلى سبيل المثال أن يشعر الطالب في الكليات أو الجامعات للبيئة التعليمية حولهم، وكيفية رؤيتهم للشخصية، هو الذي يحدد كيفية تعاملهم مع الضغوط النفسية التي يواجهونها (George & William, 1999) وأن استجاباتهم للضغوط النفسية تعتمد على الجسمية والعقلية لهم بشكل عام.

لقد لوحظ أن عوامل الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلاب التعليم العالي، إلى أمور وعوامل عديدة، حيث تم تحديد مصادر الضغوط النفسية على الطلاب من الرضا الأكاديمي والعلاقات الشخصية، والصحة، والأمن العالي، وموقع السكن، أحد أفراد الأسرة، وعلاقة الطلاب مع أعضاء الهيئة التدريسية والعلاقات بين المعلمين وعلاقة الطلاب بالأمور الإدارية في الكلية ووجود الأمور الأكاديمية المالية التي من قبل الطلاب كانت تشكل ضغطاً نفسياً شديداً وأما العلاقات بين شخصيات أقل ضغطاً (Benjamine, 1987).

ويرجع جورج و ويليام (George & William, 1999) مصادر الضغط النفسي إلى ضغوط أكاديمية وضغوط شخصية فأما الضغوط الأكاديمية فتشتمل على التسجيل في الكلية، والامتحانات والبحوث وموايد إنجاز الواجبات الدراسية، والضغط

والأمور المالية والحصول على وظيفة في المستقبل، وأما الضغوط الشخصية فتتعلق بالصراعات البين شخصية أو الأمور المالية والبيئة المحيطة، وعدم توفر الوقت الكافي للدراسة وضعف البصر والخلافات الأسرية.

كما يشير دودال وبراسلين (Dowdal & Bralslin) إلى أن هناك ثمة علاقة بين انخفاض تقدير الذات والمشكلات الانفعالية والصعوبات التكيفية وأن تدني التحصيل قد لا يكون نتيجة للصعوبات الانفعالية التكيفية فقط، بل قد يكون سبباً لها أيضاً (الخطيب، ١٩٩٢).

من خلال ذلك نستطيع القول بأن المستويات العالية من الضغط الأكاديمي سوف تؤدي إلى تدني تحصيل الطلاب، وأن المتوقع أن يواجه الطلاب الأنكباء ضغوطاً أقل نظراً لقدرتهم على التعامل مع هذه الضغوط التي تؤثر بدورها على تحصيلهم وتقدمهم العلمي.

وانطلاقاً من أهمية موضوع الضغوط النفسية وأثرها على مستوى الأداء الأكاديمي والتقدم العلمي للطلاب فقد كان موضع اهتمام الباحثين من جوانب متعددة حيث نجد الكثير من الدراسات ما بين عربية وأخرى أجنبية، فمن الجانب العربي نجد دراسة (درويش، ١٩٩٣) التي هدفت إلى تحديد استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن، حيث تم إعداد أداة لتحديد الاستراتيجيات للتوافق الخاصة بالضغوط النفسية للطلاب في المدارس الثانوية، وقد طبقت على عينة ممثلة من طلاب المدارس من الذكور والإناث بعد اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، وخلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية التي يواجهونها في المدارس.

أما دراسة (المساعد، ١٩٩٣) التي هدفت إلى تحديد مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الأساسية والثانوية في لواء نابلس وتكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات في المدارس الأساسية والثانوية في مدينة نابلس، وقد طبقت الأداة التي تم بناؤها على أبعاد ومتغيرات بيئية وظروف الحياة الاجتماعية على عينة ممثلة من مجتمع الدراسة، مما أسفرت النتائج بأن الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في المرحلتين عالية. وأن هناك فروق دالة إحصائية بين الضغوط ومصادرها التي يواجهها المعلمين باختلاف الجنس وذلك لصالح المعلمين وفقاً للمرحلتين الأساسية والثانوية.

كما نجد دراسة (رمضان، ١٩٩١) والتي هدفت إلى معرفة السعرات الحرارية والرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في مدينة عمان التي تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية لمدينة عمان وتسم اعتماد أداة البحث التي حددت بمجالات الظروف المعيشية والأُسرية ومتطلبات الحياة الحالية وظروفها على الضغوط النفسية التي يقع عليها المعلمون على الرضا الوظيفي في العمل المدرسي في ظل تلك المؤثرات. وقد هدفت الدراسة أن الضغوط النفسية التي يواجهها المعلمون نتيجة ظروف الحياة تؤثر على درجة الرضا الوظيفي لدى المعلمين.

أما دراسة (الحسين، ١٩٩٥) التي هدفت إلى تحديد مستوى وسوء الصحة النفسية لدى طلبة السنة الأولى والثانية في كليات المجتمع الخاصة في مدينة عمان في الأردن، فقد تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠ طالب وطالبة) وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لتحديد مصادره. وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن الضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب هي ناتجة عن ضغوط أسرية، وأن الذكور لديهم درجات أعلى من البنات على مصادر الضغوط النفسية، والتي هي: (الانتماء الاجتماعي للتفاعل بين متغير الجنس والسنة الدراسية في اختلاف الضغوط النفسية) تلك المصادر المحددة في الدراسة.

ومن جانب الدراسات الأجنبية نجد دراسة مالبينكروت (Maltby, 1992) التي هدفت إلى معرفة أثر الواقع الاجتماعي في البرامج الدراسية وفي مسير الأديان لدى طلبة وطالبات كلية مجتمع في الولايات المتحدة الأمريكية. الدراسة على عينة مكونة من (١٦٦) طالب وطالبة، حيث أشارت النتائج إلى أعراض الضغوط النفسية على الطلبة كالقلق والاكتئاب، كما أشارت النتائج للجنسين أثرا ذا دلالة إحصائية في اختلاف درجة الضغوط بين الطلاب والطالبات. كانت درجة الضغوط لدى الإناث أعلى منها لدى الذكور، وأن أعراض الضغوط كانت أعلى لدى الإناث أكبر من الذكور.

أما دراسة كاتز (Katz, 1991) التي تمحور هدفها حول معرفة تأثير الضغوط النفسية وبين اختيار بعض التخصصات في الكليات الفنية والتجارية في كاليفورنيا والتي أجريت على عينة مكونة من (٧٦) طالباً وطالبة، فقد هدفت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مستويات الضغوط النفسية عبر تلك التخصصات.

وأجرى جاريت (Garrett, 1999) دراسة حول قياس الضغط النفسي لدى طلبة كليات المجتمع والتي هدفت إلى مقارنة طلبة السنة الأولى في كلية ريتشلاند وطلبة السنة الأولى في جامعة تكساس من حيث تعرضهم للضغوط النفسية والأكاديمية، وبحث فيما إذا كان هناك أثر للجنس في اختلاف درجة الضغط بين الطلاب والطالبات، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٣٠٣) من طلبة الكلية والجامعة. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والأكاديمي الذي يتعرض له طلبة السنة الأولى في الكلية أو الجامعة، إذ كانت درجة الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة أعلى منها لدى طلبة السنة الأولى في الكلية، كما أشارت نتائج البحث إلى أن درجة الضغط لدى الإناث كانت أعلى منها عند الذكور، وأن درجة الضغط النفسي والأكاديمي لدى الطلبة الذين سجلوا ساعات معتمدة أكثر كانت أعلى منها لدى الطلبة الذين سجلوا ساعات معتمدة أقل.

أما دراسة جرين-بيلي (Green-Baily, 1991) التي هدفت لمعرفة أثر الضغوط الأسرية على نمو الشخصية لدى عينة مكونة من (١٥٣) من طلبة كلية مجتمع سياتل في ولاية كينساس في الولايات المتحدة الأمريكية، فقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين الضغط الأسري والمشاكل الأسرية وبين عدم استقرار الطلبة وعدم قدرتهم على التكيف في الكلية والحصول على علامات عالية.

أما دراسة بيرنز (Burns, 1991) والتي هدفت إلى معرفة أثر الضغط النفسي على طلبة السنة الأولى في جامعة استرالية، فقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة ترتبط على أساليب الدراسة الناجحة في الجامعة واعتماد الطلبة على ذواتهم والعلاقات مع الزملاء، وكيفية استغلال الوقت وقضاء الفراغ.

وفي دراسة قام بها حجي ودونيل (Higbee & Dwinell, 1992) فقد هدفت إلى معرفة المصادر التي تؤدي إلى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في كليات المجتمع، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى الطلاب تركزت حول استغلال وقت الفراغ والتنافس بين الطلبة والتعامل مع إدارة الكلية وعلاقة الطلبة بعضهم ببعض في الكلية والواجبات الدراسية المرهقة.

أهمية البحث :

إن تعرض الطلاب في التعليم ما بعد المرحلة الثانوية العامة سواء أكانوا في الجامعات أم الكليات للضغوط النفسية من جوانب مختلفة تؤثر سلباً على حياتهم الأكاديمية والتعليمية وتقدمهم العلمي والدراسي ، وتهدد استقرارهم النفسي ولتجاهلهم عرضة للاضطرابات النفسية والجسمية ، وعلى الرغم من أهمية موضوع التعرف على مصادر وعوامل الضغوط النفسية، إلا أن ظاهرة الضغط النفسي ومصادره لم تحل برأيها اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين والدارسين في البيئة السعودية ، حيث قام الباحثون من الباحثين بالتركيز والبحث على بعض المشكلات التي تواجه الطلاب في الكليات وحاجاتهم الإرشادية، ولذلك تكمن أهمية هذا البحث في أنه يهتم بمعرفة درجة الضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب في كلية المعلمين بحائل ، ومعرفة تأثير الطلاب فيها من حيث مستواهم الأكاديمي الدراسي وتخصصاتهم في الكلية .

وتتجلى أهمية البحث من خلال الآتي:

- المساعدة في اتخاذ القرارات والإجراءات التي يمكن من خلالها الحد من تلك الضغوط التي يواجهها الطلاب .
- تمكين الهيئات التدريسية والإدارية والإرشادية في الكلية من تحسين نوعية الخدمات التي يقدمونها للطلاب .

مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث من خلال القصور الذي يتصف به الطلاب في الجانب الأكاديمي وتقدمهم العلمي الدراسي في الكلية، وعجز الإرشاد وممارساته المتواصلة في حل مشكلة تأخر الطلاب وتقدمهم والإخفاق في بعض أو الكثير من المواد، وهناك هناك تساؤلات عن ماهية الأسباب التي قد تقف عائقاً أمام تقدم الطلاب أكاديمياً، وما كانت الإشارات، من قبل الطلاب أثناء المقابلات الإرشادية تدل على أن المؤثرات الخارجية المرتبطة بحياة الطالب ومنها الداخلية في الكلية تؤثر على التزامه في الدراسة وانتظامه في الكلية على النحو الذي يدل بأنه طالب فيها .

وقد كان من مشاهدات الباحثين على أن أكثر العوامل التي تؤثر على تقدم الطلاب في الكلية هي عوامل اجتماعية وأخرى أكاديمية تتعلق بأساليب التدريس والتعليم ومنها أيضاً ارتباط الطالب بأعمال أسرية متعددة ، فشعور الباحثين بالعوامل ذات اثر على حياة الطالب أكاديمياً، وفي الدافع لطرق هذا الموضوع ووضع تحت معايير البحث العلمي، للكشف عن حقيقة تلك العوامل والمصادر التي تجعل

الطالب يعيش في ظل ضغوط نفسية تؤثر على دراسته وبناءً على ذلك فقد تم تحديد هدف البحث .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- الكشف عن عوامل أو مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب في كلية المعلمين في حائل، ومدى تأثيرها على الطلاب من حيث مستوياتهم الدراسية ، وتخصصاتهم العلمية.
- ٢- تنبيه الباحثين والمرشدين والمعنيين بأمر الطلاب في الكليات والجامعات إلى مشكلة الضغوط النفسية التي يواجهونها ومن ثم مواجهتها بالطرق العلمية المناسبة.
- ٣- تحديد مجموعة من التوصيات والمقترحات التي من شأنها أن تسهم في توضيح مفهوم الضغوط النفسية وكيفية فهمها ومن ثم معالجتها.

أسئلة الدراسة :

تدور أسئلة الدراسة بناءً على هدفها الرئيسي على النحو الآتي :

- ١- ما الضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب في كلية المعلمين في حائل؟
- ٢- هل تختلف الضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب في كلية المعلمين في حائل باختلاف مستوياتهم الأكاديمية؟
- ٣- هل تختلف الضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب في كلية المعلمين في حائل باختلاف تخصصاتهم الدراسية؟

مصطلحات الدراسة :

أهم المصطلحات التي تطرق في هذا البحث هو مصطلح الضغط النفسي والذي يمكن تعريفه إجرائياً على النحو التالي :

- الضغط النفسي: وهو مجموعة المواقف والأحداث التي من الممكن أن تؤثر القلق والانزعاج وتبعث التوتر والاضطراب والاكتئاب لدى الطلاب والتي ستقاس بدرجة استجابة الطلاب على المجالات المحددة في الدراسة والتي تقاس بعض العوامل أو المصادر للضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب في الكلية.

إجراءات البحث:

يتضمن هذا الجزء من البحث وصفاً لمجتمع البحث الأصلي وطريقة اختيار العينة، فضلاً عن توضيح الخطوات التي تم بموجبها بناء أداة البحث لتحقيق

أغراضه وأهدافه وتوضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة لاستخلاص النتائج التي تغطي أهداف البحث.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع طلاب كلية المعلمين في حائل في المملكة العربية السعودية والبالغ عددهم (٢٢٨٠) طالبا موزعين حسب التخصص والمستوى الدراسي، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١):

توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقا للتخصص والمستوى الدراسي

المتغيرات	المستويات	أفراد مجتمع الدراسة	المجموع
التخصص	العلمي	٧٤٠	٢٢٨٠
	الأدبي	١٥٤٠	
المستوى الدراسي	أربعة فما دون	٩٨٠	٢٢٨٠
	ما فوق الأربعة	١٣٠٠	

عينة البحث:

تم اختيار عينة طبقية عشوائية مراعية لجميع الفئات التي يتكون منها مجتمع البحث، حيث تم سحب عينة ممثلة من المجتمع الكلي بنسبة (١٠%) حيث بلغت (٢٢٨) طالبا موزعين حسب متغيرات الدراسة كما هو موضح في الجدول (٢)

جدول (٢):

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للتخصص والمستوى الدراسي.

المتغيرات	المستويات	أفراد مجتمع الدراسة	المجموع
التخصص	العلمي	٧٤	٢٢٨
	الأدبي	١٥٤	
المستوى الدراسي	أربعة فما دون	٩٨	٢٢٨
	ما فوق الأربعة	١٣٠	

تصميم أداة البحث:

لتحقيق أغراض البحث فقد تم اعتماد طريقة ليكرت وذلك لتنظيم الأداة بصورة مناسبة، باعتبار أنها الطريقة الأكثر كفاءة بتوفير الوقت والجهد في منهجية البحوث الوصفية المسحية، والأكثر جاذبية لاهتمامات المستجيبين في تقديم آرائهم ومقترحاتهم واستجاباتهم حول فقرات أداة البحث، ولتحقيق أغراض البحث فقد تم تصميم الأداة بإتباع الخطوات التالية:

- ١- إجراء دراسة استطلاعية تكونت من عينة تم اختيارها بناء على الخبرة والعمل التربوي، والتخصص في الدراسات النفسية في الجامعات والكليات في المملكة العربية السعودية، وذلك بعرض استبانة مفتوحة تتكون من أسئلة عامة حول الضغوط النفسية التي يمكن أن يعاني منها الطالب، كما تم عرضها على مجموعة من الطلبة في الكلية.
- ٢- مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث لاستخلاص بعض الفقرات التي ترتبط بأبعاد ومجالات الدراسة.
- ٣- تم التوصل إلى (٥٣) فقرة موزعة على مجالات الدراسة (ضغوط الدور وتوقعاته، ضغوط علاقة الأستاذ مع الطلاب وكفاءته، ضغوط التعامل مع الآخرين، الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية، الضغوط الأسرية) وتمثل المصادر التي تدل على الضغوط النفسية عند الطلاب.

صدق وثبات الأداة:

١- الصدق:

للتأكد من صدق الأداة فقد تم عرض فقراتها على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس والدراسات السلوكية في الجامعات والكليات، حيث بلغ عددهم (٢٠) محكماً، وكما تم اعتماد نسبة (٨٥%) كحد لقبول الفقرة وما دون هذه النسبة تحذف الفقرة، وبناء على ذلك فقد تم التوصل إلى (٤٥) فقرة موزعة على مجالات الدراسة بعد إجراء التعديلات اللازمة وحذف بعض الفقرات واستبدال بعض العبارات بعبارات أخرى أشار إليها المحكمون.

٢- الثبات:

ولفرض الحصول على أداة ثابتة قادرة على إعطاء معلومات دقيقة وثابتة نسبياً فقد تم اختيار عينة عشوائية من أفراد عينة الدراسة تكونت من (٣٠)

طالبها، حيث تم تطبيق الأداة عليها بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test- ReTest) بفارق (١٥) يوم بين التطبيق الأول والثاني، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغ (٠.٨٦) وهو معامل ارتباط كاف لأغراض الدراسة.

تصميم البحث:

يعتبر هذا البحث من البحوث الميدانية الوصفية المسحية والذي يشتمل على المتغيرات الآتية:

• المتغيرات المستقلة:

- التخصص: وله مستويان (العلمي، والأدبي)
- المستوى الدراسي: له مستويان (أربعة مستويات فما دون، ما فوق الأربعة مستويات)

• المتغير التابع:

- الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب كلية المعلمين في حائل في المملكة العربية السعودية والتي يمكن تحديدها في ضوء استجابات العينة المحددة في الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن السؤال الأول فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد درجة الضغوط عند الطلاب بصورة عامة. وللإجابة عن السؤال الثاني والثالث فقد تم استخدام اختبار T-Test لتحديد الفروق بين متغيرات الدراسة (التخصص، المستوى الدراسي).

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

للإجابة عن السؤال الأول المتمثل في معرفة الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب كلية المعلمين في حائل. فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية بدلالة سلم الدرجة والدرجة الخام عليها والأوزان المئوية لكل مجال من مجالات البحث المحددة في الأداة، وذلك من خلال استجابات أفراد عينة البحث المتمثلة بطلاب كلية المعلمين في حائل، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣): المتوسطات الحسابية بدلالة سلم الإجابة والدرجة الخام عليها والأوزان المنوية لاستجابات أفراد عينة البحث تبعا لمجالات البحث.

الرقم	المجالات	المتوسطات بدلالة سلم الدرجة	عدد الفقرات	المتوسطات بدلالة سلم الإجابة	الأوزان المنوية
١	ضغوط الدور وتوقعاته	٢٧,٩	٧	٣,٩٨	%٧٩,٦
٢	ضغوط علاقة الأستاذ مع الطلاب وكفاءته	٣٥,٧٣	٩	٣,٩٧	%٧٩,٤
٣	ضغوط التعامل مع الآخرين	٣٠,٥٩	٨	٣,٨٢	%٧٦,٤
٤	الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية	٤٢,٣٥	١١	٣,٨٥	%٨٧
٥	الضغوط الأسرية	٤٠,٥٦	١٠	٤,٠٦	%٨١,٢
	المجموع	١٧٧,١٣	٤٥	٣,٩٤	%٧٨,٤

يشير الجدول إلى أن أعلى المتوسطات الحسابية والنسب المنوية ، حسب استجابات أفراد عينة البحث جاءت لمجال الضغوط الأسرية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤٠,٥٦) وبوزن منوي (%٨١,٢) وجاء في المرتبة الثانية مجال ضغوط الدور وتوقعاته، حيث حصل على متوسط حسابي بلغ (٣,٩٨) وبوزن منوي (%٧٩,٦) تلاه في المرتبة الثالثة مجال ضغوط علاقة الأستاذ مع الطلاب وكفاءته، حيث حصل على متوسط حسابي بلغ (٣,٩٧) وبوزن منوي (%٧٩,٤) بينما جاء مجال الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية في المرتبة الرابعة، حيث حصل على متوسط حسابي بلغ (٣,٨٥) وبوزن منوي (%٧٨) في حين جاء في المرتبة الخامسة والأخيرة مجال ضغوط التعامل مع الآخرين، حيث حصل على متوسط حسابي بلغ (٣,٨٢) وبوزن منوي (%٧٦,٤) ، وقد تعود تلك النتائج إلى أن الطلاب يعانون من ضغوط نفسية تفوق المستوى المتوسط ، وإشارة إلى أكثر الضغوط التي تؤثر على الطلاب هي نابعة من ضغوط أسرية ، إضافة إلى أن الطلاب يقعون تحت ضغوط نفسية نتيجة إلى النقلة النوعية في مستوى أعلى من الدراسة الثانوية.

المتمثل في معرفة الفروق بين استجابات الطلاب على فقرات الضغوط النفسية الموزعة على المجالات المحددة في أداة البحث وحسب متغير المستوى الدراسي (أربعة فما دون ، ما فوق الأربعة). فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حسب متغير المستوى الدراسي، وكما تم استخدام تحليل التباين الأحادي لتحديد تلك الفروق بين الفئات التي أدخلت في البحث، والجدول رقم (٤) والجدول رقم (٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مجالات الضغوط النفسية حسب متغير المستوى الدراسي.

المجالات	متغير المستوى الدراسي			
	ما فوق المستوى الرابع (ن=١٣٠)		المستوى الرابع فما دون (ن=٩٨)	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
ضغوط الدور وتوقعاته	٠,٣٦	٤,٠٤	٠,٥١	٣,٩١
ضغوط علاقة الأستاذ مع الطلاب وكفائه	٠,٤١	٣,٨٩	٠,٣١	٤,٠٧
ضغوط التعامل مع الآخرين	٠,٤٢	٣,٨١	٠,٢٩	٣,٨٣
الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية	٠,٣٣	٣,٩٠	٠,٢٩	٣,٧٧
الضغوط الأسرية	٠,٣٨	٤,٠٨	٠,٢٥	٤,٠٢

جدول (٥): نتائج تحليل التباين الأحادي لاستجابات أفراد عينة على مجالات البحث حسب متغير المستوى الدراسي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف)	مستوى دلالة
ضغوط الدور وتوقعاته	بين المجموعات: ٠,٨١٦ داخل المجموعات: ٤٣,٣٥٩ الكلية: ٤٤,١٧٥	١ ٢٢٦ ٢٢٧	٠,٨١٦ ٠,١٩٢	١,٢٥٢	٠,٠٤
ضغوط علاقة الأستاذ مع الطلاب وكفاءته	بين المجموعات: ١,٨٧٩ داخل المجموعات: ٣٢,٢٦٠ الكلية: ٣٤,١٣٨	١ ٢٢٦ ٢٢٧	١,٨٧٩ ٠,١٤٣	١٣,١٦١	٠,٠٠٠
ضغوط التعامل مع الآخرين	بين المجموعات: ٠,٠٢٣ داخل المجموعات: ٣١,٦٧٥ الكلية: ٣١,٦٩٨	١ ٢٢٦ ٢٢٧	٠,٠٢٣ ٠,١٤٠	٠,١٦٦	٠,٦٨٤
الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية	بين المجموعات: ٠,٩٣٦ داخل المجموعات: ٢٢,٤٩٧ الكلية: ٢٣,٤٣٣	١ ٢٢٦ ٢٢٧	٠,٩٣٦ ٠,١٠٠	٩,٣٩٩	٠,٠٠٢
الضغوط الأسرية	بين المجموعات: ٠,١٧٤ داخل المجموعات: ٢٥,٢٠٠ الكلية: ٢٥,٣٧٤	١ ٢٢٦ ٢٢٧	٠,١٧٤ ٠,١١٢	١,٥٥٩	٠,٢١٣

يشير جدول (٥) لتحليل التباين إلى وجود فروق ذي دلالة إحصائية بمستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين استجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المستوى الدراسي في مجال ضغوط الدور وتوقعاته ومجال الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية، وذلك لصالح من هم في مستوى دراسي ما فوق الأربعة مستويات، لذلك بناءً على مقارنة المتوسطات الحسابية المبينة في جدول رقم (٤)، وقد تعود تلك النتائج إلى أن الطلاب في هذه المستويات تقع عليهم مسؤوليات أكبر وإن أدوارهم في الحياة تتعدد وتتوسع مجالاتها، وإن مطالبهم من الكلية واهتماماتهم سواء على الجانب الإداري أم الأكاديمي تكون أكثر وعياً.

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق أيضاً في مجال ضغوط علاقة الأستاذ مع الطلاب وكفاءته، وذلك لصالح من هم في مستوى دراسي أربعة مستويات فما دون، وذلك بناءً على مقارنة المتوسطات الحسابية المبينة في جدول رقم (٤)، وقد يعود ذلك

إلى أن الطلاب في هذا المستوى لم يصلوا إلى مستوى الإدراك الحقيقي لمتغيرات ومتطلبات الدراسة التي تختلف بدورها عن الدراسة في المراحل المدرسية ما قبل التحاقهم في الكلية. وكما توضح النتائج إلى عدم وجود فروق في المجالات الأخرى.

وللإجابة عن السؤال الثالث:

المنتمئ في معرفة الفروق بين استجابات الطلاب على فقرات الضغوط النفسية الموزعة على المجالات المحددة في أداة البحث، حسب متغير التخصص الأكاديمي للطلاب (الأدبي، والعلمي) فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حسب متغير التخصص الأكاديمي، وكما تم استخدام تحليل التباين الأحادي لتحديد تلك الفروق بين الفئات التي أدخلت في البحث، والجدول رقم (٦) والجدول رقم (٧) يوضحان ذلك.

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مجالات الضغوط النفسية حسب متغير التخصص الأكاديمي.

المجالات	متغير التخصص الأكاديمي			
	لتخصص الأدبي (ن=١٥٤)		لتخصص العلمي (ن=٧٤)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضغوط الدور وتوقعاته	٣.٩٥	٠.٤٨	٤.٠٧	٠.٣٢
ضغوط علاقة الأستاذ مع الطلاب وكفاءته	٤.٠٣	٠.٣٨	٣.٨٥	٠.٣٦
ضغوط التعامل مع الآخرين	٣.٨٦	٠.٣٢	٣.٧٦	٠.٤٥
الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية	٣.٧٩	٠.٣٠	٣.٩٩	٣.١٠
الضغوط الأسرية	٣.٩٧	٠.٣٠	٤.٢٥	٠.٣١

جدول (٧): نتائج تحليل التباين الأحادي لاستجابات أفراد عينة على مجالات البحث، حسب متغير التخصص الأكاديمي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف)	مستوى الدلالة
ضغوط الدور وتوقعاته	بين المجموعات: ٠,٨٩٦ داخل المجموعات: ٤٣,٢٧٩ الكلية: ٤٤,١٧٥	١ ٢٢٦ ٢٢٧	٠,٨٩٦ ٠,١٩٢	٤,٦٧٨	٠,٠٣٢
ضغوط علاقة الأستاذ مع الطلاب وكفاءته	بين المجموعات: ١,٧٦٣ داخل المجموعات: ٣٢,٣٧٦ الكلية: ٣٤,١٣٨	١ ٢٢٦ ٢٢٧	١,٧٦٣ ٠,١٤٣	١٢,٣٠٣	٠,٠٠١
ضغوط التعامل مع الآخرين	بين المجموعات: ٠,٤٨٧ داخل المجموعات: ٣١,٢١١ الكلية: ٣١,٦٩٨	١ ٢٢٦ ٢٢٧	٠,٤٨٧ ٠,١٢٨	٣,٥٢٦	٠,٠٦٢
الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية	بين المجموعات: ٢,٠٥٢ داخل المجموعات: ٢١,٣٨٠ الكلية: ٢٣,٤٣٢	١ ٢٢٦ ٢٢٧	٢,٠٥٢ ٠,٠٩٥	٢١,١٩٥	٠,٠٠١
تضغوط الأسرة	بين المجموعات: ٣,٣٥٦ داخل المجموعات: ٢١,٥١٨ الكلية: ٢٥,٣٧٤	١ ٢٢٦ ٢٢٧	٣,٣٥٦ ٠,٠٩٥	٤٠,٥٠٢	٠,٠٠٠

يشير جدول (٧) لتحليل التباين إلى وجود فروق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = ٠,٠٥$) بين استجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص العلمي في كل من مجال ضغوط الدور وتوقعاته، ومجال الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية، ومجال الضغوط الأسرية، وذلك لصالح الطلاب ذوي التخصص العلمي وذلك بناءً على مقارنة المتوسطات الحسابية المبينة في جدول رقم (٦)، وقد تعود تلك النتيجة إلى الطلاب ذوي التخصص العلمي يعانون من ضغوط نفسية نتيجة إلى العبء الذي يقع عليهم في الدراسة باعتبار أن التخصص العلمي يحتاج إلى تلبية حاجات الطالب الأكاديمية والإدارية على الوجه الصحيح فضلاً إلى أن الطالب في التخصص العلمي لا يتحمل سوى أن يكون مهتماً بدراسته ونأديته واجباته كطالب.

كما تبين النتائج أيضا إلى وجود فروق في مجال ضغوط علاقة الأستاذ مع الطلاب وكفاءته، وذلك لصالح الطلاب ذوي التخصص الأدبي، وقد نعزى تلك النتيجة إلى أن الطلاب ذوي التخصص الأدبي يعانون من ضغوط نفسية في تلك العلاقات القائمة بينهم وبين الأساتذة نتيجة إلى المواد النظرية التي قد لا تصل إلى مستوى الطالب أحيانا وتحتاج إلى توضيح مبسط دون الابتعاد عن محتويات المنهج، باعتبار أن المواد الأدبية تسمح للأستاذ في الخروج عن المحتوى أحيانا.

في حين لم تشير النتائج إلى وجود فروق في مجال التعامل مع الآخرين بين استجابات أفراد عينة البحث حسب متغير التخصص الأكاديمي.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة فإن الباحثان يوصيان بما يلي:

١. العمل على توفير وتنويع الأنشطة والخدمات الإرشادية المختلفة في الكليات ورفع مستوى الخدمات الإدارية والأكاديمية في الكلية مما يؤدي ذلك إلى خفض الضغوط النفسية ورفع مستوى الرضا لدى الطلاب.
٢. ضرورة توفير وتفعيل المراكز المتخصصة في الإرشاد الطلابي التي تكفل تخفيف الضغوط التي يعاني منها الطلاب سواء أكانت في الكلية أم من خارجها ، والتعاون الوثيق بين أعضاء هيئة التدريس وقسم الإرشاد الطلابي في الكلية لحل أو تخفيف مثل هذه الضغوط.
٣. تطوير برامج تدريبية خاصة تعمل على وقاية الطلاب وإرشادهم بحيث تخفف عليهم وطأة الضغوط النفسية التي تحيط بهم ونقف عائقاً أمام تقدمهم العلمي أو الأكاديمي بنجاح.
٤. مع أن الدراسة أجابت على بعض الأسئلة إلا أنها أثارت الكثير من التساؤلات حول نوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب الجامعات والكليات مما يدفع الباحثان إلى المناداة بإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول هذا الموضوع الحيوي والهام

المراجع

المراجع العربية:

١. أبو النيل، محمود السيد، الأمراض السيكوسوماتية، دراسات عربية وعالمية، مكتبة الخانجي، القاهرة، ١٩٨٤.
٢. أبو مغلي، سمير عبد الله مسعود، مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ١٩٨٧.
٣. اندرودي، وآخرون، السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر أبو القاسم، مراجعة الدكتور علي عبدالوهاب، معهد الإدارة، الرياض، ١٩٩٢.
٤. جابر، عبدالحميد جابر وآخرون، علم النفس البيني، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، ١٩٩١.
٥. الحسن، نبيل محمد، الضغوط النفسية لدى طلبة كليات المجتمع الخاصة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، ١٩٩٥.
٦. حمدي، نزيه وآخرون، نشاطات الطلبة في كليات المجتمع وحاجاتهم الإرشادية، قسم الدراسات ورسم السياسات، عمان، ١٩٩١.
٧. الخطيب، جمال وآخرون، إرشاد أسر الأطفال ذوي الحاجات الخاصة (قراءات حديثة)، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ودار حنين للنشر والتوزيع. الإمارات العربية المتحدة - العين، الأردن - عمان، ١٩٩٢.
٨. الخميس، خالد عبدالله، أساسيات علم النفس العصبي، دار الزهراء، الرياض، ٢٠٠٠.

٩. درويش، مها محمد سعيد، استراتيجيات التوافق للضغط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ١٩٩٣.
١٠. الدسوقي، كمال ، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت، ١٩٨٤.
١١. دويدار، عبدالفتاح محمد، الأساس البيولوجي والفيزيولوجي للشخصية من المنظور السيكلولوجي ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت ، لبنان، ١٩٩٤.
١٢. الرفاعي، نعيم، الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف، الطبعة السادسة، جامعة دمشق، ١٩٨٣.
١٣. رمضان، نعمت محمد، الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في مديرية عمان الأولى، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ١٩٩١.
١٤. زواوي، رنا أحمد ، أثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ١٩٩٢.
١٥. الطريحي، عبد الرحمن سليمان، الضغط النفسي مفهومه. تشخيصه. طرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، الرياض، ١٩٩٤.
١٦. صكر، علي وأحمد عباس عبدالله، مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ١٦، العدد الرابع، ١٩٨٨، ص ٦٥-٨٧.
١٧. عيسوي، عبد الرحمن محمد ، علم النفس الفسيولوجي. دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، ١٩٧٤.
١٨. المساعيد، فوزي عادل ، مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الأساسية والثانوية في لواء نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، ١٩٩٣.
١٩. الهابط، محمد السيد، دعائم صحة الفرد النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ١٩٨٧.

1. Benjamine, Libby; Undersatanding and Managing Stress in the Academic World, Eric Clearinghouse on Counseling and Personal Services, Washington, Michigan, Dec. 1987.
2. Burns, Robert B. Study and Stress Among First-Year Overseas Students in Australian University, Higher Education Research and Development, 1991.
3. Edward A. Charlesworth and Ronald G. Nathan; Stress Management; A Comprehensive Guide to Wellness, Atheneum, New-York, 1984.
4. Feldman, R.S: Adjustment; Applying Psychology In A Complex World, McGraw-Hill, Book Company, New-York, 1989.
5. Garrett, Sandy H.; A Study of College Stress and its Measurement, PHD.; University of North Texas, U.S.A, 1999.
6. George H. Roberts and William G. White, Jr; Health and Stress in Development College Students, Journal of College Student Development, 1999.
7. Green- Bailey, Kathleen, The Role of Familial Stress in Personality Development of Older Adolescents From Divorced and Non-Divorced Families, Paper Presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, Seattle, Wa, April 18-21, 1991.PP.1-16.
8. Higbee, Jeanee L.; Dwinell, Particia L.; The Developmental Inventory of Sources of Stress, Research and Teaching in Developmental Education, 1992.

9. John, D. Adams; Understanding and Managing Stress
Abook of Readings, International Authors, B.V.,
U.S.A, 1986.
10. Joseph D. Noshpitz R. Dean Coddington; Stress and the
Adjustment Disorders, John Willy and Sons, Inc.
U.S.A., 1990.
11. Katz Diane Lynne., Occupational Stress Among College
Students, MS California Stats University, California,
U.S.A, 1991.
12. L. Levi, Effect and Prevention, Occupational Safety and Health
Series; Stress In Industry Causes, Geneva, 1984 .
13. LAZARUS, R; Psychology Stress and Coping Process, McG-
Hill, Book Company, New-York, 1999.
14. Mallinckrodt, Brent Leong, Fredrick; Social Support in
Academic Programs and Family Environment; Sex
Difference and Rol Conflicts For Graduate Students,
Journal of Counseling and Development, 1992.
15. Marriner Ann- Tomey, R.N; Guide To Nursing Management,
Third Edition, The C.V. Mosby- Company,
U.S.A., 1988 .
16. Ryan, N; Stress- Coping Strategies Identified From School
AGE Childrens Perspective, Research In Nursing
And Health, Vol. 12, No. 12, 1989.
17. Selye, Hans: Selyes Guide To Stress Reserch, Volume 2, Van
Nosttrand Reinhold Company Ice, New-York, 1993.
18. Sheldon Cohen, David A. J. Tyrell, and Andreew P. Smith;
Negative Life Events, Perceived Stress, Negative
Affect, and Susceptibility to the Common Cold,
Journal of Personality and Social Psychology, 1993.