University of Zawia - Rewaq Alhkma Journal (UZRHJ)
Volume 9, Issue 2, (2025), pp. 131-152, ISSN:3079-0581

Psychological pressures among a sample of students at the Faculty of Education, Gharyan, from an educational philosophy perspective

mabrouka rizkallah

Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Gharyan University Gharyan - Libya

EMAIL: mabroka3000@gmail.com

Received:11 /12/2025 / Accepted:25/12/2025 Available online:31/12/2025.*DOI:10.26629/UZRHJ .2025*.16

Abstract:

Psychological pressures among a sample of students at the Faculty of Education, Gharian, from an educational philosophy perspective . Dr. Mabrouka Abdel Salam Omar Rizkallah, Faculty of Education, Gharian University .The research aimed to identify the psychological pressures among a sample of students at the Faculty of Education in Gharian from an educational philosophy perspective, to determine the most prevalent dimensions of these pressures (academic, emotional, and familial), and to reveal the differences in psychological pressures among the study sample according to the variables of gender, specialization, and semester. To achieve the study's objectives, the descriptive-analytical method was used, and the Psychological Stress Scale, developed by Inji Taha (2023), was administered to a sample of 83 students (16 males and 67 females) from the 2024-2025 academic year at the Faculty of Education, Gharian. The validity and reliability of the scale were verified using appropriate statistical methods. The study's findings revealed that academic stress was the most prevalent, followed by emotional stress in second place, and finally family stress in third place.

Keywords: Psychological pressures - Philosophical perspective - Students of the Faculty of Education .

"Articles published in *Univ Zawia Rewaq Alhkma* J are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License."

الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان. من منظور فلسفي تربوي

مبروكة رزق الله

قسم التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة غريان. غريان – ليبيا

Email: mabroka3000@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2025/12/11م **تاريخ القبول: 2025/12/25م** **تاريخ النشر: 2025/12/31م**

ملخَّص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان من المنظور الفلسفي التربوي، وتحديد أكثر أبعادها انتشاراً (الأكاديمية، الانفعالية، والأسرية)، والكشف عن الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة طبقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، الفصل الدراسي)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية إعداد إنجي طه(2023) على عينة البحث المكونة من (83) طالباً، وطالبة منهم(16) ذكوراً، و(67) إناثاً، للعام الجامعي 2024–2025 بكلية التربية غريان. كما تم التحقق من صدق وثبات المقياس بالوسائل الإحصائية المناسبة، وأسفرت النتائج التي توصلت إليها الدراسة على أن الضغوط الأكاديمية تصدرت المرتبة الأولى وهي الأكثر انتشاراً، لتتبعها الضغوط الانفعالية في المرتبة الثانية، وأخيراً الضغوط الأسرية تحصلت على الترتيب الثالث على التوالي.

كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية– منظور فلسفي– طلبة كلية التربية.

مقدمة:

تُعدُ الضغوط النفسية سمة من سمات عصرنا الحاضر بما فيه من تغيرات وتطورات في مختلف مجالات الحياة، حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات قوية من مصادر عديدة ومتنوعة، سواءً كانت الأسرية أو الاجتماعية أو التربوية أو الصحية أو الاقتصادية أو السياسية... وغيرها، التي جعلت الفرد يواجه الكثير من التحديات تحول دون تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته.

تعتبر مرحلة الشباب هي من أهم مراحل النمو، غير أن البعض يصفها بأنها مرحلة يسودها القلق والتوتر والصراع وعدم التكيف مع البيئة المحيطة، ويصفها البعض الآخر بأنها مرحلة نمو عادي، ولكن قد يتخللها اضطرابات ومشكلات، بسبب ما يتعرض له الشباب في البيئة المحيطة من ضغوط (زهران، 2005: 464). وتعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل المفصلية التي تؤثر في حياة الطالب وتعامله مع البيئة الخارجية، حيث تواجهه الكثير من الضغوط والتحديات التي هي بطبيعة الحال ستؤثر على توافقه مع الحياة الجامعية والبيئة المحيطة، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليه بذل المزيد من الجهد والمثابرة، وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، ومواجهة ضغوط الحياة اليومية المختلفة(شندولة، وبراهمي، 2024: 34). وبحسب السميران، والمساعد(2014) فإن مفهوم الضغط هو درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية يمكن أن تكون مؤلمة تُحدث بعض الأثار الفسيولوجية، وهي تختلف من شخص إلى أخر حسب تكوين شخصية الفرد وخصائصه النفسية (السميران، والمساعد، 2014: 15) .

من منظور فلسفي يرى لازاروس أن التقويم المعرفي هو مفهوم أساس للفرد وخبراته الشخصية التي تعتمد على دور الفرد. إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. (نقلاً عن: حسن، وإسماعيل، 2018: 175) إذ أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا(Lazarus & Folkman, **1984.p191**). ويرى موراي أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة على السلوك في البيئة ، وأن الضغط صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين(خليفة،2020: 261). وهذا ما تؤيده العديد من الدراسات وأراء الكثير من الباحثين والمنظرين في المجال التي من بينها نظرية لازاروس وآخرون(1966)، وموراي، ودراسة البرعاوي (2001)، والخالدي (2011)، وحسن علي(2018)، وأبو شعالة (2023)، وغيرهم... التي أظهرت نتائجها أن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة والتكيف بين الفرد والبيئة المحيطة، ووجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية

وبعض المتغيرات النفسية والشخصية (حسن، إسماعيل،2018: 172). وبالرغم من كثرة الدراسات والجهود المبذولة من قبل المتخصصين في المجال تظل هناك فجوة بحثية فيما يتعلق بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من منظور فلسفي تربوي، ومن خلال آليات تكيف وتوافق الفرد مع نفسة، ومع البيئة المحيطة.

مشكلة الدراسة:

إن صعوبة توافق الطالب الجامعي مع الحياة سواء في البيت أو الجامعة أو في البيئة المحيطة يمثل خطر حقيقي على توافقه مع ذاته وتكيفه مع الأخرين الذي قد ينتج عنه اضطرابات نفسية عدة، كالقلق والتوتر والإحباط... وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى الذي قد تعيق قدرته على التعامل الإيجابي معها داخل الوسط الجامعي. ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث لتسلط الضوء على واقع الضغوط النفسية التي يعيشها بعض الطلبة في كلية التربية غريان. وفي غياب إجماع معرفي حول الأبعاد الفلسفية لهذه الظاهرة داخل البيئة الجامعية تأتي هذه الدراسة في محاولة لسد الفجوة المعرفية من خلال الكشف عن الضغوط النفسية التي تركز على تحليل التجربة النفسية للطالب الجامعي من زاوية أعمق تتجاوز مجرد الوصف الإحصائي إلى تفسيرها وفق مفاهيم فلسفية؛ ونظراً لقلة أو ندرة الدراسات التي تناولت موضوع البحث في الوسط الجامعي في البيئة المحلية – في حدود علم الباحثة – ولأجل تحقيق أهداف البحث يمكن صياغة مشكلته في محاولة للإجابة على التساؤلات التالية:

1ـ ما الضغوط النفسية الأكثر انتشاراً لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان من منظور فلسفي؟

2ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) تبين أكثر الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان طبقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، الفصل الدراسي) من منظور فلسفي؟

أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

1ـ التعرف على أكثر الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان من منظور فلسفي.

2ـ الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان طبقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، التخصص، الفصل الدراسي) من منظور فلسفي.

أهمية البحث: تنبثق أهمية البحث الحالي من أهمية الموضوع والمرحلة العمرية التي تناولتها الباحثة بالدراسة والذين هم بحاجة ماسة للكشف عن أهم الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة كلية التربية غريان ومحاولة مجابهتها أو الحد منها كما يلي:

1ـ تسليط الضوء على المشكلات والتحديات التي يتعرض لها الطلبة، وما ينتج عنها من سلوكيات سلبية غير مرغوبة، وتبيان مدى خطورتها في الوسط الجامعي؛ ليتسنى لنا تشخيصها ومحاولة خفضها لدى طلبة كلية التربية غريان.

2ـ قد يستفاد من نتائج البحث كلٌ من أعضاء هيئة التدريس والأكاديميون التربويون ومتخذو القرار في وضع حلول جذرية ومناسبة لمواجهة هذه الظاهرة قبل أن تتطور إلى أزمة.

3ـ قد تُعدُ هذه الدراسة إضافة نظرية ومعرفية للتراث العلمي، حول مصادر الضغوط النفسية التي قد يعاني منها طلبة المرحلة الجامعية، وقد تفتح المسار أمام بعض الباحثين للقيام بدراسات لاحقة في المجال.

حدود البحث:

ـ الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان من منظور فلسفي تربوي.

ـ الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على كلية التربية المتواجدة بمدينة غريان.

ـ الحدود البشرية: تتعين في جميع الطلبة الموجودين داخل كلية التربية غريان والبالغ عددهم (500) طالباً وطالبة.

ـ الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة في الفترة الزمنية للعام الجامعي 2004 – 2025م.

المفاهيم الإجرائية للدراسة: لقد تم تحديد وتعريف المفاهيم الأساسية لموضوع البحث على النحو التالي:

1ـ الضغوط النفسية: هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات وما ينتج عنها من آثار جسمية ونفسية، وكذلك من الصداع والإحباط والقلق التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد(عثمان، 2001: 96).

2ـ التعريف الإجرائي للضغوط النفسية هي: الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال إجابتهم على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث، والذي يحتوي على الأبعاد (الأكاديمية، الانفعالية، والأسرية).

3ـ تعريف كلية التربية: هي أحد الكليات التابعة لجامعة غريان وتضم تخصصات عدة هي(قسم الحاسب، الأحياء، الرياضيات، ومعلم فصل، اللغة العربية والدراسات الإسلامية، اللغة الإنجليزية، رياض الأطفال، والجغرافيا).

4ـ تعريف الطالب الجامعي: هو الطالب الذي يدرس في المرحلة الجامعية دراسة أكاديمية، ويتراوح عمره ما بين(18–23) عاماً، والمقصود به في هذا البحث الطالب الجامعي في كلية التربية غريان.

5. تعريف الطلبة: هم الطلبة الذين يدرسون بالمرحلة الجامعية، والمقصود بهم في هذا البحث هم الطلبة المنتسبون لكلية التربية من الفصل الأول إلى الفصل السابع، وهم جميعاً من طلبة كلية التربية غريان للعام الجامعي(2024–2025م).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري:

يتعرض الإنسان في حياته المعاصرة إلى الكثير من المواقف الضاغطة، والتحديات التي تتباين في مستوياتها ما بين مرتفعة أو متوسطة، أو منخفضة يصعب تجاهلها وتخطيها سواء على المستوى الشخصي أو الأسري، أو الاجتماعي أو الاقتصادي أو الأكاديمي... وغيرها، التي تحدث تغيير في سلوكه ونشاطه وعلاقاته مع الآخرين، وتجعله مهددًا بالخطر النفسي، لنقص مهاراته في التعامل معها ومواجهتها، وتعتبر ظاهرة الضغوط النفسية في المؤسسات التعليمية، وخاصة المرحلة الجامعية. حيث "إن المشكلات التي يعاني منها طلبة الجامعة نتيجة الظروف التي يمر بها البلد تعوق وبشكل واضح تحصيلهم العلمي الأكاديمي ولا سيما الطالب الجامعي بنحو وطأة الظروف الحالية التي يمر بها، يعيش حالة انتقالية جعلت حياته حافلة بالمشكلات والصراعات المستمرة في الأسرة والجامعة والمجتمع عموماً (حسن، وإسماعيل، 2018: 173).

إن الضغوط النفسية تشير إلي تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها أن تؤدي إلى استجابة فعالية حادة ومستمرة. وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر...وغيرها من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في أعلى قائمة مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفيسي. وتؤكد الإحصائيات الأمريكية أن نحو 80 % من الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية سببتها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، إما الأحداث الداخلية النفسية، أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي.

ويعرف الضغط النفيسي بأنه: "الحالة التي يعانيها الشخص حني تكون العلاقة التبادلية بينه وبين بيئته غير منسجمة وحين يدركها على أنها لا تلبي المتطلبات البيولوجية والنفسية والاجتماعية لشخصيته سواء على مستوى واقعي أم متخيل" (عبدالله، 2022: 18– 20).

وعرّفه هانز سليSelye Hans(1979) بأنه استجابة غير نوعية صادرة من الإنسان لأي مثير أو مطلب أو حدث خارجي، للتكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة.

وبحسب لازاروس (Lazarue, 2006) تعرف الضغوط النفسية بأنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، وهي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر (نقلاً عن الجويعي، 2017: 252).

عرّفها السني(2006) بأنها موقف يتضمن تغيير شديد في حياة الفرد(السني،2006: 25).
كما يعرّفها جبريل(2003) على أنها ردود أفعال داخلية لأحداث الحياة الموجبة والسالبة التي تسبب للفرد توتراً ينبئ بتوافقه أو سوء توافقه (نقلاً عن سلامة، 2024: 102).

وتعرّفها الباحثة بأنها حالة توتر وعدم توازن يشعر بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف مثيرة، ضاغطة داخل الوسط الأسري، أو الجامعي، أو في البيئة المحيطة بالفرد، فيشعر بأنها تهدد توازنه وتعترض طريقه في اشباع متطلباته وحاجاته الأساسية، وتؤدي إلى ضعف قدرته على التكيف مع ذاته والأخرين داخل البيئة المحيطة.

أنواع الضغوط:

هناك حالات تعاني من عدم التكيف مع البيئة الخارجية، مما يجعل الفرد مضطرباً ولديه قلق من جهة، ومن جهة أخرى قد نجد البعض منهم متفائل ومتعايش مع الحياة بكل ما فيها وهذا يقودنا إلى معرفة أنواع الضغوط كما يلي:

(أ) الضغوط الإيجابية (ب) الضغوط السلبية، وفي المقابل ومن خلال ما سبق ذكره فإننا نستطيع القول أن الضغوط بكل أنواعها لها تأثير، خاصة الضغوط الزائدة غير الطبيعية والتي قد تؤدي إلى الاضطراب كما أنه قد تؤدي إلى أمراض جسدية إذا زادت عن الحد الطبيعي. وأشارت عبيد (2008) إلى عـــدة أنواع للضغـــوط منها:

1ـ الضغوط الانفعالية والنفسية: كالقلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.

2ـ الضغوط الأسرية: كالصراعات الأسرية، الانفصال، الطلاق، تربية الأطفال.

3ـ الضغوط الاجتماعية: كالتفاعل مع الأخرين، كثرة اللقاءات أو قلتها.

4ـ ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة.

5ـ الضغط النفسي الإيجابي: ينتج عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلًا)، فهو يحسن من الأداء العام، ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

6ـ الضغط النفسي السلبي: ينتج عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل، وتؤثر سلبًا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي: كالصداع، وآلام المعدة، والظهر، والتشنجات العضلية، وعسر الهضم، والأرق، وارتفاع ضغط الدم والسكري. (عبيد،2008: 24-25).

أعراض الضغوط النفسية:

1- ضغوط الحياة: مثل: الطلاق، أو وفاة أحد أفراد العائلة، أو السجن، أو التقاعد عن العمل، وعامة أحداث الحياة الضاغطة.

2–الظروف الاقتصادية السيئة: فالظروف الاقتصادية السيئة ينجم عنها ضغوطًا نفسية، عندما لا يستطيع الفرد تلبية متطلباته.

3–الضغوط الفيزيقية: مثل: الكوارث الطبيعية، وارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها، والتلوث، والأصوات المزعجة، وكل المظاهر الفيزيقية الأخرى.

4–المصادر التنظيمية والإدارية: إن لكل نظام إداري لائحة تنفيذية تحكم سير العمل وصلاحيات الموظفين ومهامهم، وبالتالي يكون هناك مهام لكل فرد تختلف عن الآخر، كما أن بعض المهن تكون أكثر ضغطًا من المهن الأخرى. ويشير الرويشدي(2002) بأن المهن تنقسم الى أقسام عدة منها:

– الاختلاف المهني: وهي متطلبات المهنة ومسؤولياتها، فتعدد المطالب للمهنة وكثرة المسؤوليات قد يسبب ضغطًا .

– صراع الدور: يؤدي الفرد عدة أدوار قد يتعارض فيها دور مع آخر، مثل: عمل الفرد لساعات طويلة، وهو رب أسرة.

– الظروف المادية للعمل: مثل الحرارة الشديدة أو الأصوات المزعجة التي تسبب الضيق والتوتر والضغط النفسي للفرد.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

تعد دراسة مورفي (1962) Murphy من أولى الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة بهدف السيطرة عليها (Lazarus,1984). ويرى إبراهيم (1994) أن مواجهة الضغوط تعني أن نتعلم ونتقن بعض الطرق والأساليب التي تساعدنا على التعامل مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان.

وهناك العديد من التصنيفات الاستراتيجية لمواجهة الضغوط، ومن تلك التصنيفات تصنيف كوهن: Cohn (1994) لاستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى عدة أنواع يوردها عبد المعطي(2006) في الآتي:

التفكير العقلاني: وهو نمط التفكير وأسبابه.

التخيل: يقوم الفرد بتخيل المواقف الضاغطة التي واجهته، وتخيل الأفكار، والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة .

–**الإنكار:** وهي استراتيجية دفاعية، لا شعورية ينكر ويتجاهل الفرد من خلالها المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث .

حل المشكلات: يحاول الفرد من خلالها استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.

الدعابة أو المزح: يتعامل الفرد من خلال هذه الاستراتيجية مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

الرجوع إلى الدين: وتعني رجوع الفرد إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك من خلال الإكثار من الصلوات، والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي، والأخلاقي والانفعالي، وذلك من أجل مواجهة المواقف الضاغطة (عبد المعطي، 2006.)، وكذلك الاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي في الاستماع إلى القرآن الكريم، حيث شهدت العقود الأخيرة توسعاً ملحوظاً في التعليم وممارسة الطقوس الدينية والروحانية لما لها من بعد تربوي في التعليم الإسلامي(barkah and other.2026).

أشكال الضغوط النفسية: يظهر الضغط النفسي بأشكال متعددة تختلف تبعًا لاختلاف المواقف الضاغطة أو لشدة الضغط النفسي أو تبعاً للفروق الفردية في الاستجابة له ومن هذه الأشكال كما أوردها أبو غالي(2012)، (المشار إليها في خلف 2020) في التالي:

1ـ الضغط النفسي المتوقع: هو استجابة الفرد لضغط نفسي متوقع فيحظر الذهن والجسم مسبقًا أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما نحو السوء مثل التوتر قبل الدخول إلى الامتحان والخوف من إعصار على وشك الحدوث أو الخوف من عقاب الأهل عند مخالفتهم كما أنه يعتبر مفيدًا لتعديل درجة الضغط وذلك أنه يحضر الذهن تضخم الأحداث بنتائجها السلبية وتعطي أهمية أكثر مما يستحق.

2ـ الضغط النفسي الحالي: ينشأ ويتراكم هذا الضغط من خلال تجربة، إذ يستثار الجسد إثارة شديدة كاليقظة الشديدة في أثناء مناقشة لموقف ما، فإذا تم ضبط الضغط النفسي يصبح فعالاً لإنجاز العمل انجازاً متفاعلاً.

3. الضغط النفسي المتبقي: هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي أو الموقف الضاغط إذ يبقى الجسم في حالة من اليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغط، أي فرط الإثارة سواء كانت سارة أو غير سارة لها نفس النتائج على الفرد.

4. الضغط النفسي الحاد: هو ما ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد، وهذا ما يمكن أن نطلق عليه بالصدمة كالسائق الذي يجد نفسه سيتورط في حادث سير ولا يمكنه فعل أي شيء لمنع هذا الحادث، هنا الفرد يدخل في ضغط نفسي ومن أعراضه الحادة التالية: تزداد دقات القلب، تسرع التنفس، ويرتفع ضغط الدم، وارتجاف اليدين (أبو غالي، 2012:69).

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية نذكر بعضاً منها:

1ـ النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيًا مع

مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة، حيث يصنفها الفرد على أنها مقلقة (الطريري، 1994، 74).

2ـ نظرية هانز سيليSelye .H: يعتبر هانز سيلي أول من قدم للمجال الطبي مصطلح الضغط النفسي(1926) ووضع نظريته من خلال تجاربه على الإنسان والحيوان، ويتألف النسق الفكري لنظرية سيلي في الضغوط بأنها متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضغوط، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع كالآتي:

ـ مرحلة التنبيه، وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات التي قد تحدث الضغط الشديد فتقل وتنهار مقاومة الجسم.

ـ مرحلة المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازمًا مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

ـ مرحلة الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف غير إن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وأنه إذا كان الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي(هلال، 2000: 16).

3ـ نظرية لازاروس وآخرون : يُعدُ لازاروس من رواد النظرية المعرفية الذين يؤكدون على دور العمليات العقلية في فهم ظاهرة الضغوط وذلك من خلال التركيز في تفسير هذه الظاهرة على طريقة إدراك الفرد وتقييمه المعرفي للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها بالإضافة لكيفية مواجهته لهذه الضغوط والتفاعل معها، حيث يرى لازاروس وزملاؤه أن الضغط هو العلاقة بين الشخص والبيئة بما تشمله من أحداث ومواقف تم تقييمها من جانب شخصي على أنها مرهقة وتعرضه للمخاطر وهذا التقييم يستخدم الفرد مجموعة من العمليات العقليات المعرفية مثل التذكر والتفكير والإدراك حيث الفرد بتقييم المواقف الضاغطة وتفسيرها ويحدد كيفية مواجهته لهاو يميز لازاروس وزملاؤه بين نوعين من التقييم المعرفي:

1ـ التقييم الأولي: هو عبارة عن إدراك الفرد للموقف الضاغط ذاته وما يتضمنه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته.

2ـ التقييم الثانوي: ويشير إلى الأساليب والوسائل المتبعة لمواجهة هذا الضغط أو الأثر المحتمل له كأسلوب المسئولية أو البحث عن المساندة الاجتماعية(خليفة،2020: 261–262). كما أشار لازاروس إلى أن البيئة تؤثر في الشخص، والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاث مكونات

3– للضغط حسب هذه النظرية وهي: الموقف الضاغط، والتقييم المعرفي للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب.

أن التقدير المعرفي مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديرك للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تغيير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة، العوامل المتصلة بالموقف نفسه. وتعرّف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه(الجويعي، 20117 : 255).

4ـ نظرية موراي: يرى موراي أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة على السلوك في البيئة ، وأن الضغط صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، ويميز موراي في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

أـ ضغوط بيتا : التي يرى أنها دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد ويفسرها.

والتي ترى أنها تمثل خصائص الموضوعات البيئية ،كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي(خليفة،2020: 261).

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع الضغوط النفسية، وسوف تستعرض الباحثة بعضاً منها وتوظيفها في الدراسة الحالية كما يلي:

ـ دراسة البرعاوي (2001) التي هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة بغزة في تقدير مصادر الضغوط النفسية، وعلاقتها بكل من عامل الجنس، ومستوى الدراسة، ونوعها ، ومكان الإقامة، وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطًا لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (650) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة، وقد استخدم الباحث استبانة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ضغوط يعاني منها طلبة الجامعة وهي الضغوط النفسية، والدراسية، والانفعالية، والبيئية، والشخصية، والاجتماعية، والمالية، والأسرية، وتظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية لعامل الجنس، ونوع الدراسة، بينما لا توجد فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لمستوى الدراسة، ومكان الإقامة ولا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة.

ـ دراسة الخالدي (2011) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية في مرحلتي الماجستير والدكتوراه من التخصصات العلمية والإنسانية. و تكونت عينة الدراسة من (222) طالبًا، وطالبة من أربع جامعات، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية

عليهم والذي تم إعداده من قبل الباحثة ، وتكون المقياس من (30) فقرة موزعة على خمس مجالات هي (الضغوط الأكاديمية، والضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس، والضغط الاقتصادي، والضغط الأسري، والضغط الشخصي) .كما تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. وأسفرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (**0.05**) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي(علمي، انساني).

ـــ **دراسة حسن، علي(2018)** بهدف التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والكشف عن الفروق في الضغوط النفسية وفق متغير الجنس والتخصص الدراسي(علمي– إنساني)، وتكونت العينة من (300) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس الجميلي(2007)، وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية، وكذلك أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغيري الجنس، والتخصص الدراسي (علمي– إنساني) لدى طلبة الجامعة.

ـــ **دراسة أبوشعاله (2023)** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراته، كذلك التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية، وتدني مستوى التحصيل، أيضاً التعرف على الفروق في الضغوط وفقاً لمتغير الجنس والتخصص، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية الآداب والبالغ عددهم (2846) طالباً وطالبة، وتكونت العينة من (150) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس أبو حبيب(2010) للتحصيل الدراسي، ومقياس من إعداد الباحثة مكون من (59) فقرة للضغوط النفسية وتوصلت الدراسة إلى:

ـ أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراته جاء بمستوى متوسط.

ـ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في عينة البحث حول مستوى الضغوط الاجتماعية والضغوط الأسرية وفقاً لمتغير الجنس.

ـ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية، والأكاديمية والشخصية والاجتماعية والضغوط الأسرية لدى عينة من طلبة كلية الآداب وفقاً لمتغير التخصص.

ـــ دراسة بوراي، وخطار(2024): التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية، وتحديد مصادرها لدى عينة من طلبة السنة الأولى جامعي، وكذا التحقق من مدى وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لبعض المتغيرات الشخصية(الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية)،وتكونت عينة الدراسة من(89) طالباً وطالبة بالسنة الأولى من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الجزائر2 أبوالقاسم سعد الله، وكلية علوم تكنولوجيا بجامعة العلوم والتكنولوجيا هواري بومدين، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية إعداد: زينب شقير(2003)، وأفرزت نتائج الدراسة إلى:

ـ أن الضغوط الأكاديمية كانت أعلى مستوى مقارنة بمصادر الضغوط الأخرى. كما للضغوط النفسية.

ـ لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس، التخصص الدراسي، والرغبة في التوجيه.

تعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء ما عرضته الباحثة من دراسات سابقة في موضوع الضغوط النفسية وبالرجوع إلى الأهداف التي سعت الدراسة الحالية إلى تحقيقها، والتساؤلات التي تم طرحها أفرزت نتائج الدراسة الحالية عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة كلية التربية مع نتائج مجموعة من الدراسات السابقة التي تصب في نفس الموضوع نبينها في الآتي:

1- تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة البرعاوي (2001) وحسن، علي(2018) على أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية.

2- تتفق مع دراسة البرعاوي (2001)، والخالدي (2011)، وحسن، وعلي(2018)، ودراسة بوراي، وخطار(2024) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي(علمي، انساني). لدى طلبة الجامعة.

3-تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بوراي، وخطار(2024) في أن الضغوط الأكاديمية كانت أعلى مستوى مقارنة بمصادر الضغوط الأخرى.

4-تختلف مع دراسة أبو شعالة (2023) في أن الضغوط النفسية جاءت بمستوى متوسط. وبطبيعة الحال تختلف الدراسة الحالية مع كل الدراسات السابق ذكرها في طبيعة الأداة، ومجتمع البحث، وحجم العينة، والمؤسسة التعليمية التي أجريت فيها الدراسة.

والجدير بالذكر أن بعد عرض بعض الدراسات السابقة في المجال تبين للباحثة أن موضوع الضغوط النفسية جدير بالاهتمام لما له من عواقب وخيمة تهدد جوانب شخصية الفرد، خاصة في مرحلة الشباب المقترنة بالمرحلة الجامعية، وفي ظل الظروف المعيشية المصاحبة وما يتخللها من ضغوط ومعاناة تحدث اختلال في التوازن النفسي، وهذا بدوره يؤثر على الصحة النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية (عبد القوي، 2015: 388).

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة كما توجد في الواقع، ثم وصفها وتحليلها.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الجامعية البالغ عددهم (500) طالب وطالبة من كلية التربية غريان للعام الدراسي(2024- 2025م).

عينة البحث: تم اختيار أفراد عينة الدراسة بطريقة العينة الطوعية، وقد بلغ حجها (83) طالباً وطالبة منهم (16)، ذكوراً، و(67) إناثاً، وهم جميعاً من طلبة كلية التربية غريان مع اختلاف مستوياتهم الدراسية.

خصائص عينة الدراسة:

قامت الباحثة بإجراء البحث على عينة قوامها(83) طالباً وطالبة من الفصل الأول إلى الفصل السابع بكلية التربية غريان تم اختيارهم بطريقة العينة الطوعية المتوفرة نبينها في التالي:

الجدول(1) يبين توزيع أفراد العينة طبقاً لمتغير الجنس

م	الجنس	العدد	النسبة المئوية %
1	ذكور	16	%19.3
2	إناث	67	80.7
المجموع		83	% **100**

الجدول (2) يبين توزيع أفراد عينة البحث طبقاً لمتغير التخصص.

م	التخصص	التكرار	النسبة المئوية %
1	علوم تطبيقية	51	%61.4
2	علوم إنسانية	32	%38.5
المجموع		83	% **100**

الجدول (3) يبين توزيع أفراد عينة البحث طبقاً لمتغير الفصل الدراسي

م	الفصل الدراسي	العدد	النسبة المئوية %
1-	الفصل الأول	25	%30.1
2-	الفصل السابع	58	%69.9
المجموع		83	% **100**

أداة البحث:

قامت الباحثة باستخدام مقياس الضغوط النفسية إعداد إنجي طه (2023)، لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان، ويتكون المقياس من(22) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي**:** الضغوط الانفعالية، وتضم (8) فقرات، والضغوط الأكاديمية وتضم (8) فقرات، والضغوط الأسرية وتضم (6) فقرات. وقد تم تصميم المقياس وفق طريقة ليكرت (**likert**) الخماسي، يجيب أفراد العينة على فقرات هذا المقياس عن طريق اختيار الإجابة التي تتناسب معهم طبقًا للخيارات التالية: (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة). وأعطيت كل إجابة على كل فقرة من فقرات المقياس درجة معينة، فكانت الدرجات على التوالي (5– 4– 3– 2– 1). كما زود المقياس بتعليمات اشتملت على البيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة وهي: الاسم (اختياري)، الجنس، التخصص، والفصل الدراسي.

صدق وثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من معامل صدق مقياس الضغوط النفسية باستخدام: الصدق الظاهري(صدق المحكمين) حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم الإنسانية والتربوية من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية، وذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم وإعطاء مقترحاتهم حول مدى ملائمة فقرات المقياس لطبيعة الدراسة الحالية، وبعد الاطلاع على آراء المحكمين وملاحظاتهم تم استبعاد وحذف بعض الأبعاد، وتعديل بعضها الأخر وتنقيحها وتم الاتفاق على (22) فقرة تشمل ثلاثة أبعاد هي (الأكاديمي، الانفعالي، الأسري) لتطبيقها على أفراد عينة الدراسة الحالية.

ثبات المقياس:

للتحقق من معامل ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.717).

ـ عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج التي تم التوصل إليها وفق تساؤلات البحث ومناقشة هذه النتائج من منظور فلسفي تربوي وذلك وفق التساؤلات التالية:

التساؤل الأول: ما الضغوط النفسية الأكثر انتشاراً لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان؟

جدول رقم (4) لأبعاد الضغوط النفسية للمتوسطات الحسابية
والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

أبعاد الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الأكاديمية	7.12	1.684
الضغوط الانفعالية	6.73	1.660
الضغوط الأسرية	2.57	1.279

يتضح من الجدول(4) السابق أن (البعد الأكاديمي) جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (7.12)، وانحراف معياري بلغ (1.684) في الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان بمستوى مرتفع وهو أعلى مستوى بين الأبعاد الثلاثة يليه البعد الثاني في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (2.57)، وانحراف معياري بلغ (1.279) و جاء في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (7.12)، وانحراف معياري بلغ (1.684). وتتفق نتائج هذه الدراسة من حيث ترتيب الأبعاد وتصدر البعد الأكاديمي مع دراسة حسن، علي(2018) ، بوراوي، وخطار(2024)، التي أسفرت نتائجها على أن الضغوط الأكاديمية تمثل المصدر الأول للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، كما أنهم يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط الأكاديمية مقارنة بالضغوط الانفعالية والأسرية. وتختلف نتائجها مع نتائج دراسة عبد القوي(2023)، التي أظهرت أن الضغوط الأسرية جاءت في المرتبة الأولى. ويعزى ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة في البعد الأكاديمي إلى كثرة المقررات الدراسية، ونظام الامتحانات، ومتطلبات التفوق، والخوف من الإخفاق والفشل الأكاديمي، كلها تمثل ضغوطاً مرتفعة تواجه الطلبة داخل كلية التربية غريان. ووفقاً للاتجاه البنائي تفسر هذه النتائج بأن الطلبة يواجهون متطلبات التعلم بدون بيئة داعمة في المجال النفسي، وهذا يزيد من مستوى الضغوط الأكاديمية عندهم بكل متطلباتها

ويؤكد لازاروس على دور العمليات العقلية في فهم ظاهرة الضغوط، وذلك من خلال التركيز في تفسير هذه الظاهرة على طريقة إدراك الفرد وتقييمه المعرفي للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها بالإضافة لكيفية مواجهته لهذه الضغوط التفاعل معها.

في جين جاءت في المرتبة الثانية (الضغوط الانفعالية) بمتوسط حسابي بلغ (6.73)، وانحراف معياري(1.660)، وبمستوى متوسط من الضغوط. في حين تحصلت الضغوط الأسرية على المرتبة الثالثة والأخيرة، وتمثل الأقل ضغطاً، وبمتوسط حسابي بلغ (2.57)، وانحراف معياري بلغ هو الآخر (1.279) وبمستوى منخفض في ترتيب الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية غريان في الأبعاد سالفة الذكر وعليه تكون الضغوط النفسية للأبعاد الثلاثة الأكاديمي، الانفعالي، الأسري على التوالي(مرتفع– متوسط– منخفض).

بناءً على ما سبق ذكره نستخلص أن النتائج المتحصل عليها تؤكد على إعادة النظر في أدوات ووسائل التقويم والمتطلبات الأكاديمية الجامعية، باعتبار أن البعد الأكاديمي المصدر الرئيسي للضغوط النفسية. وتبني فلسفة تربوية شمولية تراعي جميع جوانب شخصية المتعلم الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

التساؤل الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) طبقاً لمغيرات (الجنس، التخصص، والفصل الدراسي)؟ ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات وحساب (**T Test**) على مقياس الضغوط النفسية طبقاً لمتغير الجنس كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (5) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات العينة طبقاً لمتغير الجنس(ذكور – إناث)

المقياس	المجموعة		النسبة المئوية%	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ذكور	16	%19.3	2.62	1.586	**1.425-**	**0.171**
	إناث	67	80.7	3.223	1.139		
المجموع	83		**100** %				

يتضح من الجدول (5) أعلاه أن المتوسط الحسابي للإناث بلغ (3.22)، وبانحراف معياري (1.139) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للذكور الذي بلغ (2.62)، وبانحراف معياري(1.586)، كما بلغت قيمة (**T**) المحسوبة للدرجة الكلية(**-1.425**) وبمستوى دلالة (**0.171**)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في الضغوط النفسية لدى عينة البحث طبقاً لمتغير الجنس. ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن هذا التفاوت يرجع إلى طبيعة الالتحاق بكلية التربية التي تشهد أقبالاً أكثر لعدد الإناث، وهو ما يتمشى مع الواقع التعليمي في كليات التربية ويعكس التركيبة الفعلية لطلبة كلية التربية أثناء تطبيق أداة الدراسة عليهم. كما أن تشابه الظروف الأكاديمية، والضغوط المرتبطة بالمتطلبات الجامعية كالامتحانات، ومعايير التقييم، والتقويم، والمستقبل المهني للطلبة، وقد يرجع عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث طبقاً لمتغير الجنس أنهم يسعون إلى تحقيق نفس الهدف وهو النجاح والحصول على شهادات. كما تفسر لدى أصحاب الاتجاه الإنساني بأن الطالب هو كائن له شخصية متكاملة من جميع الجوانب، فعالاً ونشط في

تعامله مع البيئة التعليمية الواحدة، مما يجعل الضغوط النفسية نتاجاً للخبرات التعليمية المشتركة. ومن منظور فلسفي يشير هانز سيلي بأن الضغوط متغير مستقل يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر له.

وتختلف نتائج هذه الدراسة من نتائج دراسة البراعاوي (2004) في أنه توجد فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية طبقاً لمتغير الجنس

ـ إيجاد الفروق بين متوسط درجات الطلبة وفقاً لمتغير التخصص:

قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات وحساب (**T Test**) لأفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية طبقاً لمغير التخصص نبينه في الجدول التالي:

جدول (6) اختبار(ت) لإيجاد دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة درجات(ت) لعينة الدراسة طبقاً لمتغير التخصص

المقياس	المجموعة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	علوم تطبيقية	46	3.26	1.104	**1.243-**	**0.217**
	علوم إنسانية	37	2.91	1.401		
المجموع	83					

يتضح من الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لدى طلبة تخصص العلوم التطبيقية، بلغ (3.26)، وبانحراف معياري وصل إلى (1.104)، وبلغت المتوسطات الحسابية لطلبة تخصص العلوم الإنسانية (2.91)، وقيمة الانحراف المعياري بلغ (1.401) لنفس المجموعة، كما بلغت قيمة **T (-1.243)**، وبمستوى دلالة (**0.217**)، وهي أكبر من مستوى الدلالة(**0.05**)، لصالح طلبة تخصص العلوم التطبيقية، وبالرغم من وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى أفراد العينة، إلا أن هذه الفروق غير دال إحصائياً بين متوسطات المجموعتين تعزى لمتغير التخصص داخل كلية التربية غريان. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة بوراي، وخطار(2024) الطراونة(2016)، والزهراني(2018) في أن التخصص لا يشكل فروقاً تذكر، وأن المحيط الجامعي يلعب الدور الأكبر في تفسير أن الخبرة الجامعية الموحدة تقلل من تأثير اختلاف التخصص داخل البيئة الجامعية، وقد تعزى هذه النتائج في دراستنا إلى وصف التكوين الجامعي كلٌ متكاملاً من الجوانب(المعرفية، الوجدانية، المهارية). بعيداً عن التصنيفات المحصورة في نطاق التخصص.

ـ إيجاد الفروق بين متوسط درجات الطلبة وفقاً لمتغير الفصل الدراسي:

قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات وحساب (**T Test**) لأفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية طبقاً لمغير الفصل الدراسي كما في الجدول أسفله:

جدول (7) لإيجاد الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة طبقاً لمتغير الفصل الدراسي

المقياس	الفصل الدراسي	العدد(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	الفصل الأول	25	2.06	1.121	**1.602-**	**0.113**
	الفصل السابع	58	3.44	1.283	**1.692-**	**0.097**
	المجموع	83				

من خلال الجدول (7) السابق تشير النتائج التي تم الوصول إليها إلى أن المتوسط الحسابي لطلبة الفصل الدراسي السابع بلغ(3.44)، وبانحراف معياري تحدد في (1.283) لعدد (58) طالباً وطالبة، وكان عدد طلبة الفصل الدراسي الأول (25) طالباً، وطالبة، بمتوسط حسابي قدره (2.06)، وبانحراف معياري تحدد في (1.121)، وبلغت قيمة **T** للفروق بين المتوسطات إلى (**-1.692**) ، لصالح طلبة الفصل السابع، وبمستوى دلالة تمثل في(**0.113**)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة(**0.05**)، مما يؤكد أن الأغلبية ينتمون للفصل الدراسي السابع. وهذا يعني أن طلبة الفصل السابع يعانون من ضغوط نفسية أعلى من طلبة الفصل الأول. ويعزى ذلك لوصولهم لنهاية المرحلة الجامعية وبداية التعيين في وظيفة التدريس (كمعلمين، ومعلمات). وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية طبقاً لمتغير الفصل الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة داخل كلية التربية غريان. وعلية فأن الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي هي ظاهرة عامة ولا تختلف باختلاف الفصل الدراسي.

نتائج البحث:

1. تبيَّن أن الضغوط الأكاديمية كانت أكثر أنواع الضغوط انتشارًا لدى أفراد عينة الدراسة.
2. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية غريان وفقًا لمتغيرات البحث (الجنس، التخصص، الفصل الدراسي).

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بما يلي:

1. إنشاء **مكتب للتوجيه والإرشاد النفسي** داخل كلية التربية؛ لمساعدة الطلبة على مواجهة المشكلات النفسية والأكاديمية التي يتعرضون لها.

2. العمل على إقامة برامج تثقيفية ومسابقات طلابية بين الأقسام؛ بهدف خفض التوتر والحد من الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة.

المقترحات:

تقترح الباحثة إجراء دراسات مستقبلية في الموضوعات الآتية:

1. الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية غريان.
2. الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل نحو مهنة التدريس لدى طلبة الجامعة.
3. الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات (التفاؤل – مفهوم الذات – الصلابة النفسية).

المصادر والمراجع:

1. أبو شعالة، حنان فرج **.(2023)** الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية الآداب جامعة مصراتة، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراتة، ليبيا، المجلد التاسع، العدد الثالث والعشرون.
2. البرعاوي، أنور **.(2001)** الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة – فلسطين.
3. بوراي، خطار **.(2024)** مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي في ظل بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص الدراسي، الرغبة التوجيهية)، جامعة الجزائر (2) أبو القاسم سعد الله، الجزائر.
4. جبريل، عياد **.(2003)** الضغوط النفسية، القاهرة: مركز الأبيار للنشر.

-5الجميلي، بشرى حسين علي **.(2007)** متغيرات البيئة الصفية وعلاقتها بالضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

5. الجويعي، منيرة صالح **.(2017)** الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد التاسع.

6. حسن، مها أركان؛ علي، إسماعيل إبراهيم **.(2018)** الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث، العدد (29)، كلية التربية للعلوم الصرفة – ابن الهيثم، جامعة بغداد.
7. الخالدي، رائدة أرشيد **.(2011)** مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن
8. الرشيدي، هارون **.(1999)** الضغوط النفسية: طبيعتها – نظرياتها – برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
9. الرويشدي **.(2002)** الضغط النفسي كاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة، دراسة ميدانية مسحية على ضباط مكافحة المخدرات وضباط الدوريات، رسالة ماجستير، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
10. زهران، حامد عبد السلام **.(2005)** التوجيه والإرشاد النفسي، ط4، عالم الكتب، مدينة 6 أكتوبر.
11. سلامة **.(2024)** الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية العجيلات، مجلة علوم التربية، العدد السادس عشر.
12. السميران، ثامر حسن؛ المساعيد، عبد الكريم عبد الله **.(2014)** سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمّان – الأردن.
13. السني، نجود **.(2006)** مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
14. شندولة، محمود فرج معمر؛ براهمي، نجاح **.(2024)** مجلة الجبل للعلوم الإنسانية والتطبيقية، المجلد الخامس، العدد الثاني.
15. طه، إنجي أحمد محيي الدين وآخرون **.(2023)** الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (74)، ج2، جامعة عين شمس، مصر.

16. الطريري، عبد الرحمن **.(1994)** الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
17. الطريري، عبد الرحمن بن سليمان **.(2000)** الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة.
18. أبو غالي، عاطف محمود **.(2012)** فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات، جامعة الأقصى.
19. عبد الله، أبو القاسم محمد **.(2022)** الضغط النفسي، دار الفكر، الطبعة الأولى.
20. عبد المعطي، حسن مصطفى **.(2006)** ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة – مصر.
21. عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد **.(2008)** الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمّان **– الأردن**.
22. عثمان، فاروق السيد **.(2001)** القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
23. Khalaf, I. J. **(2021).** Psychological Stress and Its Relationship to Social Support among Middle School Students, Directorate of Education Baghdad / Karkh III.
24. Lazarus, R. S., & Folkman, S. **(1984).** Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.
25- Barkah. Sami, Muttaqin.Muhamad, Alrumayh. Safa(**2026**). Utilization of Social Media in Living Qur'an Learning: An Analysis of Generation Z Students.Tunjk Ajar journal.Vol.2.No(1) june.