الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات

نايف علي صالح الأبرط، حنان عبد الله أحمد بلال
كلية التربية والعلوم برداع – جامعة البيضاء

DOI: https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.490
Albaydha University

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم -جامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات، في العام الدراسي (2022-2023). ولتحقيق هدف البحث اتبع الباحثان المنهج الوصفي نظرا لمناسبته لموضوع البحث، كما استخدمت أداة (الاستبيان) لجمع المعلومات، وتكونت عينة البحث من (25) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم-جامعة البيضاء.

وخلص البحث إلى مجموعة النتائج أهمها:

- يعاني طلبة الدراسات العليا من الضغوط النفسية في بعض المجالات (الدراسية والاجتماعية، والثقافية، والصحية، والاقتصادية، الأسرية بدرجة متوسطة.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).
- لا توجد فروق دالة إحصائيا تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير تعزى لمتغير التخصص (علم النفس والإرشاد التربوي، علوم الحياة، علوم الفيزياء، اللغة الإنجليزية).
السلوكي المعرفي.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية – طلبة الدراسات العليا.

Psychological stress among graduate students at Albaydha university and its relationship to some variables

Abstract

The aim of the research is to identify the psychological pressures of postgraduate students enrolled in the master's program in the College of Education and Science - Albaydha University and their relationship to some variables, in the academic year (2022-2023). To achieve the goal of the research, the researchers followed the descriptive approach due to its suitability to the research topic. They also used the tool (questionnaire) to collect information. The research sample consisted of (25) male and female postgraduate students enrolled in a master's program in the College of Education and Science - Albaydha University.

The research concluded a set of results، the most important of which are:

- Postgraduate students suffer from psychological stress in some fields (academic, social, cultural, health, economic, and family to a moderate degree) .

- There are no statistically significant differences towards psychological stress among postgraduate students enrolled in a master's program due to the gender variable (male, female).

- There are no statistically significant differences towards psychological stress among postgraduate students enrolled in a master's program due to the variable of specialization (psychology and educational counseling, life sciences, physics sciences, English language).

***Keywords**: psychological stress - postgraduate students.*

مقدمة البحث

تعد الضغوط النفسية ظاهرة ملموسة في حياة الإنسان المعاصرة وجزءا لا يتجزأ منها ولاسيما في العصر الحديث الذي يتصف بالمتغيرات المتسارعة والمتلاحقة في كل جوانب الحياة التي ازدادت متطلباتها، والتي أصبحت مصدرا للقلق والتوتر والانزعاج، فالضغوط النفسية تمثل ردود فعل لتلك المتغيرات المتسارعة، وهي سبب رئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية التي تؤدي في النهاية إلى درجة من عدم التوافق وضعف في الصحة النفسية لدي ال أفراد الذين يعانون من الضغوط، فالظروف والأوضاع السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها أفراد المجتمع اليمني لاسيما الطالب الجامعي الناتجة عن استمرار الحرب والحصار الجائر، كلها قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية شديدة تتمثل في مشاعر الإحباط والعجز وحالة من الاستنزاف الجسمي الانفعالي والمعرفي، ومن ثم عدم القدرة على التفاعل بصورة إيجابية مع البيئة المحيطة.

وطلاب الجامعات هم أكثر شرائح المجتمع تعرضا للضغوط والأزمات النفسية خصوصا طلبة الدراسات العليا فقد يعانون من مشكلات متعددة في المجالات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية، فأغلب طلاب الدراسات العليا موظفون وأرباب أسر ولديهم الكثير من الالتزامات الأسرية والاجتماعية والوظيفية بالإضافة الي الأعباء الدراسية والمتطلبات الأكاديمية والبحوث والدراسات وغيرها.

وهذه قد يؤدي إلى إحساس طلاب الدراسات العليا بالضغوط النفسية والتي قد ينتج عنها مشاكل نفسية عديدة كالاكتئاب والعزلة والوحدة النفسية والشعور بالاغتراب ويتحدد تأثير ضغط النفسي بشخصية الفرد وأسلوبه في التفاعل المتبادل، مما يتطلب من ال أفراد امتلاك قدر مناسب من القدرات والمهارات والأساليب الذاتية للتكيف مع هذه التغيرات تلك القدرات والمهارات التي تمكن الفرد من التعامل مع المشكلات التي يواجها بكفاءة ونجاح منها مهارات الحلول الإبداعية، ومهارات العمل الجماعي، ومهارات الاستماع الفعال، ومهارات اتخاذ القرار وغيرها على التوافق النفسي والاجتماعي وصولا إلى تحقيق الصحة النفسية (حسن، 2010، 2).

لذلك جاءت فكرة هذه الدراسة في محاولة متواضعة من الباحثين للتعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء، وعلاقتها ببعض المتغيرات كالتخصص وجنس الطالب والحالة الاجتماعية بهدف التخفيف من تلك الضغوط والإسهام في إيجاد حلول مناسبة لها للحفاظ على الصحة النفسية لطلبة الدراسات العليا وتطور العملية التعليمية في الجامعة.

مشكلة البحث

مما لا شك فيه أن الضغوط النفسية لها آثارها المباشرة على الصحة النفسية للفرد، وخاصة طلاب الجامعات نتيجة الكثير من الضغوط التي يعانون منها في حياتهم، والتي قد تعود إلى ظروف خاصة بهم ومنها ما يعود للمؤسسات الجامعية والتخصصات التي ينتمون إليها، وكون الباحثين لهما علاقة مباشرة بطلاب الدراسات العليا في الجامعة، فقد لاحظا أن الكثير من الطلبة يشعرون بالضيق أو الاكتئاب، ولا يستطيعون التخلص منه نتيجة الضغوطات المختلفة التي يتعرضون لها.

وهذا قد ينتج عنه آثار سلبية على الصحة النفسية والجسمية لهم، وربما ينعكس ذلك على حياتهم الاجتماعية والمهنية والتعليمية وتدني مستوي تحصيلهم العلمي والأكاديمي ونظرا لقلة الدراسات العلمية التي تناولت مثل هذه المشكلة في الجامعات اليمنية خصوصا في جامعة البيضاء في حدود علم الباحثين، لذلك قاما بإجراء هذه الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم -جامعة البيضاء، وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم -جامعة البيضاء؟

2- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم- جامعة البيضاء باختلاف جنس الطالب (ذكور، إناث)؟

3- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء باختلاف التخصص الأكاديمي (علم نفس وإرشاد تربوي، علوم الحياة، علوم فيزياء، اللغة الإنجليزية)؟

أهداف البحث: هدف البحث إلى:

1- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء.

2- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء باختلاف جنس الطالب (ذكور، إناث).

3- التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم -جامعة البيضاء باختلاف التخصص الأكاديمي (علم نفس وإرشاد تربوي، علوم الحياة، علوم فيزياء، اللغة الإنجليزية).

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- أنه يتناول موضوعاً مهما جدا، وهو موضوع الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير

في كلية التربية والعلوم -جامعة البيضاء، وقد وصف بأنه مرض العصر بما يمكن أن يسببه للأفراد من مشكلات نفسية وصحية.

- التعرف على الآثار البالغة التي تسببها الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم -جامعة البيضاء على وجه الخصوص وما يمكن أن تؤدي إليه من آثار على الحالة النفسية، على أفراد أسرته وأصحابه المقربين وزملائه.

- كما انه يسعى إلى التوصل لأساليب مواجهة الضغوط التي قد يواجها الطلاب في حياتهم.

- قد تفيد نتائج هذه الدراسة المشرفين والأخصائيين النفسيين في عمل البرامج التربوية والإرشادية لتخفيف القلق والتوتر الناتج عن الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا واختيار أساليب المواجهة الفعالة التي تزيد من ثقتهم وتقديرهم لأنفسهم لمواجهة الحياة الصعبة.

حدود البحث: تتلخص محددات البحث الحالي في:

1- **الحدود الموضوعية:** الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء وعلاقاتها ببعض المتغيرات.

2- **الحدود الزمنية:** أجريت هذه الدراسة خلال العام الجامعي 2022-2023م.

3- **الحدود المكانية:** جامعة البيضاء كلية التربية والعلوم.

4- **الحدود البشرية:** طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء.

مصطلحات البحث: يمكن تعريف المصطلحات التالية:

- **الضغط النفسي:** يعرف جونسون (Goldenson) المشار إليه في المساعيد وسميران (2014، 16) الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها.

كما أشار باركهوزانوروثمان (Barkhuizen & Rothman، 2008) إلى المثير البيئي في تعريفه للضغط النفسي، بأنه فهم آثار الضغوط النفسية من خلال تفسيرات الشخص المعرفية لمصادر الضغط البيئية وقدرته على التعامل مع تلك المثيرات(الخالدى،2011، 27).

كما يعرفه العزاوي (2014) المشار إليه في الخليفي (2018، 47) بأنه: مجموعة من الأدوات الإيجابية والسلبية، الإيجابية منها تكون دافعة للإنجاز، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية والنفسية والجسمية والروحية مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية (نادية ،2018، 47).

ويعرفه الباحثان إجرائياً: بأنه رد فعل فسيولوجي ونفسي ناتج عن استجابات الفرد على الإحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديدا لكيانه ويمكن التخلص منها عن طريق استجابات سلوكية ومعرفية وانفعالية وفسيولوجية.

- طلبة الدراسات العليا: يعرفهم الباحثان إجرائيا بأنهم: الطلبة الملتحقون ببرنامج الدراسات العليا بجامعة البيضاء وهي (علم نفس وإرشاد تربوي، علوم الحياة، علوم فيزياء، اللغة الإنجليزية).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

اولاً: الإطار النظري:

- **الضغوط النفسية:** يمثل موضوع الضغط النفسي ظاهرة مهمة من ظواهر الحياة الإنسانية، وجانبا مهما من جوانب علم النفس، فهذه الظاهرة من طبيعة الوجود الإنساني، وتحدث لأي فرد من المجتمع فتعيق ممارسته لحياته اليومية(Schafer،1992)، فضلاً عن أن الضغط النفسي كما يشير Magaya، Asn Schreiber،(2005)، له علاقة كبيرة بكثير من الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب والإمراض الجسدية، مثل: القرحات وارتفاع ضغط الدم وغيرها. لذا يرغب كل فرد في التخلص من الضغط النفسي أو التخفيف منه، وهناك العديد من الأساليب التي استحوذت على اهتمام الباحثين للوصول إلى الطرق والأساليب الأكثر نجاحا في التعامل مع الضغوط النفسية(الخالدى ،2011، 26).

- **مفهوم الضغوط النفسية:** لقد اهتم كثير من العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي وتفسيره وتعريفه ومسبباته ...إلخ) ففي عام (1929) جاء والتر كانون(Walter Cannon) ، ويعتقد كانون وهو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس انه ناتج عن الخبرات الإنسانية حيث قدم مفهوم التوازن (Homeostasis). والذي يقصد به استخدام الكائن الحي لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن، والذي يحقق له البقاء، وأن الضغط يحدث نتيجة خلل في هذا التوازن، حيث إنه عند إدراك العضوية تهديدا خارجيا من البيئة فإن الجسم يظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية، مثل: التنفس وتغير ضربات القلب عن الوضع الطبيعي وارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يودي بالفرد إلى الاستجابة لهذا التهديد إما بالصمود والمواجهة بالهروب، حيث تعد هذه الاستجابة تكيفية عند مواجهه حريق مثلا أو أية أخطار أخرى، وإذا كان كانون (Cannon) أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي، فإن سيلي (Selye) يعد الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي، حيث ذكر أن مصدر الضغط ليس ذا أهمية إذا كانت الاستجابة هي نفسها لجميع المصادر، كما قدم سيلي (Selye) مفهوما للضغط النفسي، والذي رأى فيه أن الفرد يستجيب للتهديدات النفسية التي تحدث في حياته كالتغيرات التي تحدث في بناء العائلة أو فقدان العمل وغيرها من المشكلات حيث تضع هذه الخبرات الفرد تحت ظروف الضغط وتتبع بردود فعل جسمية (المساعيد و سميران، 2014، 14). وتعرف الضغوط النفسية بأنها استجابة تكيفية لدى الفرد تختلف

خصـــائص الفرد مع البيئة وتتمثل في اختلال التوازن الداخلي للجسم مما يؤدى غالبا إلى مشكلات صحية وجسمية ونفسية.

كما تعرف الضغوط النفسية بأنها: الضغوط جمع ضغط: وهو الحالة الداخلية الناجمة عن تفاعل مجموعة من المواقف المهنية والاجتماعية والنفسـية والاقتصـادية والأكاديمية مع الطالب، ويشعر أنها قوى ضاغطة لأنها تفرق إمكاناته وقدراته بصورة تؤدى إلى صـعوبة في التكيف والإحسـاس بالقلق والتوتر ويتراكم العمل والتشاؤم.

- أنواع الضـغوط النفسـية: تختلف أنواع الضـغوط النفسـية باختلاف المواقف الضاغطة، كما تختلف الاستجابة تبعاً لطبيعة الموقف الضـاغط وهناك نوعان من الضـغوط النفسـية ذكرها المخيني (2018، 23) كما يلي:

***الضـغط الحاد:**(Acute stress): وهو حالـة يظهر فيها الضـغط بسـرعة ويزول بسـرعة ولكنه حاد وشـديد. وغالباً ما تكون الضـغوطات مفاجئة ومؤقتة، مثل إيقاف الشـرطي لشخص يسوق بسرعة كبيرة، أو التقدم لامتحان مفاجئ.

***الضغط النفسي المزمن (Chronic stress)** وهو حالة لا يظهر فيها الضـغط بشكل حاد وواضـح، ولكنه يستمر لفترات زمنية طويلة قد تكون أسـابيع أو أشـهر أو سـنوات، وتكون، الضـغوطات مزمنة أي دائمة ومسـتمرة بتواجدها في حياة الفرد، مثل الخلافات المسـتمرة بين الزوجين ، العمل مع مدير صعب، أو العيش مع شريك مزعج أو العيش بمكان غير مريح وغيره، وهذا النوع من الضـغط النفسـي يسـبب الأمراض والاضـطرابات العديدة، لأن على الفرد أن يعيش هذه الحالة وآثارها على عقله وجسمه فترة طويلة، لذا فهو بحالة استثارة تفوق المعدل الطبيعي لفترة زمنية طويلة نسبيا.

الضغط الدموي المرتفع (High blood): وهو مرض شائع يحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين وعلى مدى طويل، ومن أهم الأعراض التي قد تصـاحب الضـغط الدموي المرتفع ما يلي:

- غالبا لا تظهر أعراض أو علامات تحذر من ارتفاع الضغط.
- هناك أشـخاص يعتقدون بأن الصـداع، نزيف الأنف، الغثيان هي بداية علامة ارتفاع ضـغط الدم لكن لا يحدث الصـداع والغثيان أو نزيف الأنف ألا في حالة وصـول ضـغط الدم إلى مستوى مرتفع. وفي هذه الحالة تكون حياة المريض في خطر.

الأسباب: هناك أسباب لضغط الدم المرتفع يمكن تلخيصها كما يلي: فليس من السـهل تحديد أسـباب ارتفاع ضـغط الدم لدى بعض الناس، وإذا كان بسـببه غير معروف، فيسـمى ارتفاع ضغط الدم جوهري أو ابتدائي.

أما إذا كان السـبب معروفا فيسـمي ارتفاع ثانوي أي أن هناك سببا في حدوث الارتفاع، مثل: غدة الأدرينالين، الغدة الدرقية، الأوعية الدموية، تسمم الحمل، تناول المخدرات.

- الاضطرابات الانفعالية العصابية:

إن علم النفس المرضـي هو ذلك الفرع من علم النفس الذي يهتم بدراسة كل أشكال الاضطراب النفسية او السلوك الشاذ ويهدف إلى التعرف على أسباب اضطرابات سلوك الشخصية وتصـنيفها مع محاولة وضـع أسـس لعلاجها في الفرد لحل المشـكلات الاجتماعية الناجم عنها. إما إذا نظرنا الي محتواها من الناحية الفسـيولوجية فان المعنى يعزى إلى: انتقال الحالة الداخلية للكائن الحي من استمرار وتغيرات فيه إلى حالة نشاط جديد يسببها تعرضه لأحاسيس تتفاوت في القوة والنوع، ومنها الحب والكراهية، النفور، الحزن، الفرح، الغضب، الخوف، إن الانفعال يؤثر في الوظائف النفسـية والجسـمية، والانفعالات تتفاوت فيما بينها فبعضـها يؤثر تأثيرا قويا شـديدا، والبعض الآخر من الانفعالات هادىء ويساعد الإنسان على التكيف مع الواقع، للانفعالات عنصران أساسيان، أحدهما صريح Over والآخر خفي Covert كامن، الصـريح يشـمل ردود الفعل الجسـمية الداخلية والحالات اللاشـعورية للشـخصـية ذاتها. والجهاز العصـبي التلقائي يلعب دورا هاما في الانفعال The autonomic nervous (العبيدي ، 2013، ص 340)

1- اضطرابات النوم

النوم هو حالـة من الاسـترخـاء الجسـمي، ويكون فيها الإنسان ووظائفه النفسية والعقلية الإدارية، واضطرابات النوم عرض من أعراض الاضـطرابات النفسـية والعقلية فهو شـائع عند مرضـى القلق والاكتئاب ومن أبشـع اضـطرابات النوم الكابوس والأرق.

2- **الكـابوس**Nightmare: -هو اضـطراب النوم يتميز بالاستيقاظ المفاجئ أثناء حلم مزعج وتسير الموجات الصادرة عن المخ أثناء ذلك قدر كبير من الشعور بالخوف والرعب إلى جانب الشـعور الشـديد بالقلق والتوتر. ولا يهدأ الشـخص بعد الاسـتيقاظ من الكابوس إلابعد فترة طويلة وبعد تطمين وراحة ويسـتطيع الشـخص أن يتذكر معظم وقائع الكابوس وربما لقسوتها ولسرعة الاستيقاظ إثناء حدوث الكابوس.

3- **الأرق**:Insomnia -هو امتناع النوع أو صعوبة استجلابه، وإذا كان النوم هو حالة من الاسـترخاء النفسـي والجسـمي فإنه التعرض لجريمة من شأنه صعوبة الاستسلام إلى الاسترخاء النفسـي والجسـمي او صـعوبة الاسـتسـلام إلى النوم (ربيع وآخرون، 2004، 471).

4- **الشـعور بـالأمن والثقـة بـالنفس** .Self assurance: توصـل لاكن Lakin،(1956)إلى أن الأشـكال المعبرة عن الشـعور بالأمن و الثقة بالنفس تكون مسـتقرة في الرسـم على الأرضـية، وتحتل مسـاحات مركزية في الورقة أو اللوحة ولا يميـل لأن تكون قريبـة من الحـافـات، أضـــاف يوربن، (1963،Urban) لذلك صفة أخرى هي أن خاصية الخط فيها تكون ثابتة وقوية وتوصـل مارنت مؤخرا Murant،(1984) إلى أن أشخاص الرسم تبدو وفي الغالب وكأنها في حالة حركية

أو تمتلك القدرة على الحركة، وتكون قادرة على أن تتحرك بحرية (صالح ،2012، 331) .

ثالثاً: مراحل الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية تمر بعدة مراحل ذكرها الزهراني (2018، 304) كما يلي:

1- **رد فعل الإنذار**: -حيث يتهيأ الفرد جسميا لمواجهة الحدث الضاغط.

2- **المقاومة:** -وفي هذه المرحلة يحاول مواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه

3- **الإنهاك**: -وفيها يفقد الجسم قدرته على التعامل مع الحدث أو الموقف.

التكيف: هو قدرة الفرد على إشباع حاجاته بطريقة ما، بحيث لا يصدم فيها بتقاليد ونظم المجتمع السائد وإذا كانت تلك الحاجات ملحة فإنه لاينتقي الوسائل المشبعة لها، و مثال ذلك دوافع الجوع، أما إذا كانت الحاجات غير ملحه فإنه ينتقي الطرق والوسائل التي تتبع هذه الحاجات، والتي من أهمها (الزبيدي، 2012، 37):

أ- اكتساب الفرد العادات والمهارات السليمة التي تساعد على إشباع حاجاته.

ب-إشباع الحاجات الضرورية.

ج-تقبل الإنسان لذاته.

د- معرفة الإنسان لنفسه

ه- المسالمة

و- المرونة

رابعاً: مصادر الضغوط:

تفرض الضغوط على الفرد آثارا قد تكون فسيولوجية أو اجتماعيه أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، وعلى الرغم أن الضغوط جزء من حياتنا إلا أن مصادره تختلف من فرد إلى آخر وقد صنف الزهراني (2018، 305) هذه المصادر إلى مصادر داخلية وخارجية للضغوط النفسية كما يلي:

1- المصادر الخارجية للضغوط النفسية: ومنها ما يلي:

أ- **الضغوط الأسرية**: سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو عزيز أو طلاق أو مرض أحد أفراد الأسرة.

ب- **الضغوط المالية**: مثل الحصول على قرض لبناء منزل أو إنجاز مشروع أو تغير مفاجئ في الوضع المالي.

ت- **ضغوط العمل**: مثل الفصل من العمل، التقاعد، الانتقال لعمل جديد، مشكلات مع الرئيس.

ث- **الضغوط والأكاديمية**: كبدء الدراسة أو الانتهاء منها، ضعف التركيز، الفشل في الاختبارات.

2- المصادر الداخلية للضغوط النفسية: ومنها ما يلي:

أ- **المشكلات النفسية**: تشمل في الانفعالات التي قد تتحول إلى حالات القلق، الاكتئاب، والخوف، والمرض.

ب- **الضغوط الصحية:** مثل التعرض لمرض أو إصابة خطيرة تغيير شديد في عادات النوم والاستيقاظ.

ت- **الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير**: تعود إلى تبني الفرد واحدة أو أكثر من أفكار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب والقلق والهلع.

كما أضاف (الدحداحة، 2010، 24) والجعافرة (2016، 11) أربعه مصادر للضغط النفسي وهي:

1- البيئة: مثل الطقس، الإزعاجات، التلوث وغيرها.

2- العوامل الفسيولوجية: مثل قدرات النمو المختلفة، المرض، الإصابات، ضعف التغذية اضطرابات النوم، وآلام المعدة، والقلق الناتج بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية والمتغيرات الطارئة.

3- الضغوطات الاجتماعية: مثل المواعيد، المشكلات المالية، إلقاء المحاضرات، فقدان الأقرباء والأصدقاء ومتطلبات الوقت والاستفادة منه.

4- طريقه التفكير: إن العقل يفسر تغيرات البيئة، والجسد يحدد متى يستجيب كحالة طارئة.

خامساً: مواجهة الضغط النفسي : ما الذي يسبب الضغط النفسي؟ في الحقيقة قد يكون سبب ذلك أي شيء يشعرك بالتوتر والغضب والاستياء والحزن. فقد تشعر بالضغط النفسي مثلا عند التفكير باختبار قيادة السيارة الذي ستجريه الأسبوع المقبل، أو بزيارة تنتظرها من بعض الأقارب المزعجين، أو بقرار لابد أن تتخذه عند الانتقال إلى المنزل الجديد أو زواج.

كما حدد (منعم ،2013، 9) بعض النقاط الأساسية في مواجهة الضغط النفسي، وهي:

1- أي شيء يثير لديك شعورا بالتوتر والغضب والاستياء والحزن.

2- ما يسبب الضغط في البعض قد يثير حماس لدى الآخرين.

3- يحتاج الإنسان إلى بعض الضغط النفسي.

4- يؤثر الضغط النفسي المتكرر على الصحة والحياة.

5- تتنوع الأسباب التي تدفعك لتكون متفائلا ومتأكداً من أنك ستتمكن من التغلب على الضغط النفسي الذي يؤثر على حياتك.

6- يحدث الضغط النفسي مجموعة كبيرة من التغيرات في الهرمونات التي تسيطر على المحور الوطائى النخامي الكظري.

سادساً: النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1- **النظرية التحليلية النفسية**

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية عند الأفراد التي من الهو، وهي الغرائز الفطرية أو الحيوانية والدوافع التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات والحاجات غير المشروعة كالجنس والعدوان، لكنه ألم تحقق

نتيجة سيطرة (الإناء) وهي ضوابط المجتمع (الإناء العليا) وهي صوت الضمير، فلا تفصح عن نفسها بشكل صريح. ومن هنا يتولد الإحساس بالضغوط النفسية نتيجة كبت تلك الغرائز والدوافع، والرغبات والحاجات، فلا يجد لها متنفسا إلا بالتحويل والإزاحة، مما يولد لدى الفرد حالة اختلال في التوازن النفسي، والفسيولوجي يستلزم منه إعادة التوافق والتكيف مع تلك الضغوط النفسية (الزهراني ،2018، 305).

2- **نظريه سيلبرجر** (Spelerger): يري سيلبرجر بأن للضغوط دورا مهما في إثارة الاختلافات وتتحدد نظريته في ثلاثة محاور: الضغوط والقلق، والتعلم، وفي ضوء هذه المحاور يتحدد المحتوى النظري بالتعرف على الضغوط المختلفة، ثم قياس مستوى القلق الناتج عنها، وتوفير السلوك المناسب للتغلب على القلق وتحديد الاستجابة وقياس ذكاء الأفراد الذين تُجرى عليهم برامج التعلم ومعرفه قدراتهم على التعلم.

3- نظريه المعرفة: ركز بيك Beck على ثلاثة مستويات من المعرفة الأولى: -الأفكار الأتوماتيكية ويطلق عليه الحديث الذاتي، وإذا كانت سلبية فإنها تكون مسببة للضغط، أما الثاني فالعمليات وتشمل كيفية التفاعل مع المثير وأسلوب التنبؤ وتقسيم أحداث التركيبات المعرفية، وهي الخبرات التي يكتسبها الفرد ويخزنها على شكل صيغ عقلية ثانية، وإذا كانت محبطة فإنها تخلق أفكارا سلبية تؤثر عكسا على أدائه.

ثانياً: الدراسات السابقة:

قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع ثم قاما بترتيبها من الأحدث إلى الأقدم:

- دراسة العنزي (2022): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية بأبعادها المتمثلة في الضغوط المدرسية، الضغوط الشخصية، ضغط الامتحانات، ضغوط الوالدين، لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وجود الحياة المدرسية عند نفس العينة، تكونت عينة الدراسة من (50) من طلبة المرحلة الثانوية بمدرسة أم مبشر الأنصارية التابعة لمحافظة الجهراء، وقد تم اختيارهم من الشعبتين العلمية والأدبية، وذلك بنسبة متساوية (50٪) من الشعبة العلمية، و(50٪) من الشعبة الأدبية، واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة، هما: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ككل وأبعادها الفرعية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- دراسة البادية (2022): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات كل من الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة في سلطنة عمان، تكونت عينة الدراسة من (400) معلم ومعلمة من محافظة الظاهرة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت الباحثة مقياسين الأول: مقياس الضغوط النفسية، عسيري(1433) والثاني: مقياس الصحة النفسية إعداد (عبدا لخالق 2016) وقد أظهرت النتائج وجود مستوى الضغوط النفسية لدي معلمي محافظة الظاهرة جاء بمستوى متوسط، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع في الصحة النفسية لدى أفراد العينة، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصحة النفسية لصالح الذكور، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط والصحة النفسية تُعزى لمتغيرات سنوات الخبرة. وخلصت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة. أخيرا في ضوء مناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات.

- دراسة النازية (2020): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على البروفيل النفسي لكل من أسلوب حل المشكلات السلوكية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وعلاقته بحل المشكلات السلوكية لدى هؤلاء الأطفال، وذلك على عينة مكونه من (45) طفلا من ذوي الصعوبات في التعلم والملتحقين ببرامج صعوبات التعلم الملحقة بالمدرس الحكومية بمملكة البحرين، واستخدمت الدراسة مقياس أسلوب حل المشكلات ومقياس المشكلات السلوكية، وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر الأبعاد ارتفاعا على مقياس أسلوب حل المشكلات كان لأبعاد التوجه العام وتحديد المشكلة، أظهرت النتائج أن فرط الحركة واضطراب الانتباه والتركيز كانا من أكثر الأبعاد ارتفاعا، يليهما كل من الاضطراب السلوكي والقلق والانسحاب، كما وجدت علاقة عكسية ودلالة إحصائية بين كل من أسلوب حل المشكلات.

- دراسة الزهراني(2018): هدفت الدراسة إلى العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة وكل من الدافعية والإنجاز والتوافق الأكاديمي، لدى طلاب جامعة جدة، استخدم الباحث المنهج الارتباطي، إما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدركة – من إعداد الباحث – ومقياس دافعية الإنجاز- من إعداد العازمي(2013) – ومقياس التوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة من عديلي(2016)- تم تطبيقها على عينة عشوائية طبقية قوامها (150) طالبا من طلاب جدة بنسبة (8 ·28٪) من المجتمع الأصلي، من تخصصات التربية الخاصة، تقنيات التعليم، التربية البدنية ، الدراسات القرآنية) بالمستويات (4، 5 ، 6، 7) وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (52 -21) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية المدركة لدى العينة بمتوسط (2.51)، أما مستوى دافعية الإنجاز، فحصل على متوسط (3.38) فيما حصل التوافق الأكاديمي على متوسط (3.85)، وكلاهما بتقدير (مرتفع) كما أظهرت نتائج البحث

وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودافعية الإنجاز بأبعادها المختلفة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود إسهام دال إحصائيا لكل من الضغوط النفسية المدركة ودافعية الإنجاز في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة . وفي ضوء نتائج الدراسة تم تقديم جملة من التوصيات والمقترحات لتخفيف الضغوط النفسية وزيادة دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.

- دراسة الخالدي (2011): والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية في مرحلتي الماجستير والدكتوراة من التخصصات العلمية الإنسانية واستخدمت المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة (222) طالبا وطالبة من مرحلتي الماجستير والدكتوراة لهذه الدراسة ويتكون من (30) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: الضغوط الأكاديمية، الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس والضغط الاقتصادي والضغط الأسري والضغط الشخصي. وقد أسفر التحليل للبيانات عن النتائج التالية:

كان مستوى الضغط النفسي لجميع إبعاد المقياس متوسطا، وكان ترتيب الإبعاد حسب مستوى الضغوط تنازليا كما يلي (الضغط الاقتصادي، والضغط الأكاديمي، الضغط الأسري، الضغط الشخصي، الضغط الخاص بأعضاء هيئه التدريس).

كما أظهرت النتائج:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0،05) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا لمتغيرين الطلبة والتخصص الأكاديمي (علمي، إنساني).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الدلالة (0،05) بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقا لمتغير العمل في الأبعاد كلها عدا – الضغط الشخصي – بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضوء متغير العمل الصالح للذين يعملون.

وقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات التربوية بهدف تخفيف حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا.

- دراسة ناشر(2007): هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي والتحقق من طبيعة العلاقة بينهما ومعرفة ما إذا كان الاختلاف في الجنس والتخصص العلمي يسهم في إحداث آثار متباينة في مستوى هذين المتغيرين عند الطلبة الدارسين في جامعة إب للعام الدراسي 2006-2007 م، واستخدمت المنهج الوصفي وذلك باستخدام عينة عشوائية من (320) طالبا وطالبة طبق على أفرادها مقياس (الأميري) للضغوط والصورة المقربة لمقياس برو سيدنو وهلير لقياس إدراك الفرد لمدى ما تلبي علاقاته بصفاته وحاجته إلى الدعم والمعلومات والتغذية الراجعة الاجتماعية .حيث أسفر هذا التحليل الإحصائي – من جانب – عن وجود فرق ذات دلالة معنوية في مستوى هذين المتغيرين عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (319) بين طلبة الجامعة يرجع إلى الاختلاف في التخصص (علمي – إنشائي).

تعليق عام على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة نجد الاهتمام الكبير الذى يحتله موضوع البحث في الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا؛ وذلك بسبب أهميته في المرحلة الجامعية من حياة الطالب وأثرها على حياته المستقبلية، وقد ساهمت الأبحاث والدراسات السابقة في تحديد المنهج المناسب حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي في اختيار، عينة البحث حيث تم اختيار عينة البحث من طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء وأيضا تحديد أداة جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث، حيث تم تحديد مقياس أساليب مواجهة الضغوط كوسيله لجمع البيانات كما ساهمت الأبحاث والدراسات السابقة في صياغة فروض البحث وأيضا تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، كما تم الاستعانة بما توصلت إليه الأبحاث والدراسات السابقة في مناقشة وتفسير النتائج البحث الحالي من حيث أوجه الاتفاق والاختلاف معها، وما يميز دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة هو أن الدراسة الحالية ركزت على طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات والتي تعتبر أهم فئة في المجتمع.

إجراءات البحث: يمثل هذا الجزء وصفا موجزا لمنهج البحث ومجتمعه وعينته وأداة البحث وإجراءات صدقها وثباتها بالإضافة إلى الأسلوب الإحصائي المستخدم في تحليل البيانات.

أولا: منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظر لملاءمته لموضوع البحث؛ فالمنهج الوصفي يهتم ويقوم بوصف وتفسير ما هو كائن.

ثانياً: مجتمع البحث وعينته:

- مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرامج الدراسات العليا في كلية التربية والعلوم برداع-جامعة البيضاء للعام الدراسي 2022– 2023 والبالغ عددهم (44) طالبا وطالبة موزعين على أربعة أقسام كما في الجدول التالي:

جدول (1) يبين توزيع أفراد مجتمع البحث

الرقم	القسم	العدد
1	علم النفس والإرشاد التربوي	9

2	علوم الحياة	19
3	لغة إنجليزية	7
4	علوم فيزياء	9
المجـمـــــوع		**44**

- **عينة البحث:** بالرغم من أن مجتمع البحث كان قليلًا واستطاع الباحثان الوصـول إليهم جميعا وتوزيع أداة البحث عليهم إلا أن الباحثين لم يتمكنا من استرجاع جميع الاستمارات بسبب عدم حضـور الكثير من أفراد المجتمع، وعدم إعادة بعضـها كما تم إلغاء بعض الاسـتمارات نظراً لعدم صـلاحيتها للتحليل، مما جعل الباحثين يعتمدان على (25) اسـتمارة فقط من المجموع الكلي للاسـتمارات الموزعة، وهي تمثل الحجم الأصـلي لعينة البحث النهائية، والجدول التالي يوضـح عدد الاسـتمارات الموزعة والعائدة والمفقودة والملغية.

جدول (2) يبين عدد الاستمارات الموزعة والعائدة والمفقودة والملغية ونسبة كل منهما

م	اسم القسم	الاستمارات الموزعة		الاستمارات العائدة		الاستمارات المفقودة		الاستمارات الملغية		الصالحة للتحليل	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
1	علم النفس والإرشاد التربوي	9	%100	9	%100	0	%0	0	0	9	%100
2	إنجليزي	7	%100	4	%57	3	%43	1	%14	3	%43
3	فيزياء	9	%100	6	%66	3	%33	2	%22	4	%44
4	علوم الحياة	19	%100	11	%27	8	%42	2	%10	9	%47
الإجمالي		**44**	**%100**	**30**	**%60**	**14**	**%28**	**5**	**%10**	**25**	**%56**

المصدر: إعداد الباحثين استناداً إلى الاستمارات الموزعة والمستردة

يتضـح من الجدول: أن عدد الاسـتمارات الموزعة (44) اسـتمارة، اسـترجع منها (30) اسـتمارة، وألغيت (5) لعدم صـلاحيتها للتحليل، وبذلك نسبة الاستمارات الصـالحة للتحليل بلغت (25) بنسبة (56%) من مجموع الاستمارات الموزعة، وهي تمثل الحجم الأصـلي لعينة البحث النهائية، وفيما يلي وصف خصائص أفراد العينة النهائية حسب متغيرات البحث.

وصف خصائص عينة البحث حسب (النوع - التخصص):

بعد فرز استمارات أداة البحث وتحديد الصـالحة منها، تم جمع البيانات التي توضـح معلومات أفراد العينة من حيث (النوع – التخصـص) ومن واقع البيانات التي تم الحصـول عليها يمكن وصـف عينة المسـتجيبين على أداة البحث وهي على النحو التالي:

1- توزيع أفراد العينة – حسب النوع:

الجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير النوع:

جـدول رقـم (3): يبين توزيع أفراد عينة البحث حسب النوع

م	الخصـائـص	التكـرار	النسبـة (%)
1	ذكور	11	44.0
2	إناث	14	56.0
الإجمالي		25	100

المصدر: إعداد الباحثين استناداً إلى مخرجات الحزمة الإحصائية (SPSS).

يشـير الجدول أعلاه إلى أن عينة البحث توزعت بين الذكور والإناث، بنسـبة (44%) من عينة البحث هم من فئة الذكور، في حين بلغت نسـبة الإناث (56%)، ويلاحظ هنا أن عدد الإناث أكبر وهذه النسبة مقبولة وتدل على تقدم مشاركة المرأة في العمل والتي تعبر على أنها قادرة على العمل والتعلم.

والشكل التالي: يوضح حجم توزيع أفراد عينة البحث حسب النوع

شكل (١): توزيع عينة البحث حسب النوع

المصدر: إعداد الباحثين من نتائج التحليل الإحصائي

2- **توزيع أفراد العينة – حسب متغير التخصص**: الجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص:

جـدول رقــم(4): توزيع عينة البحث حسب التخصص

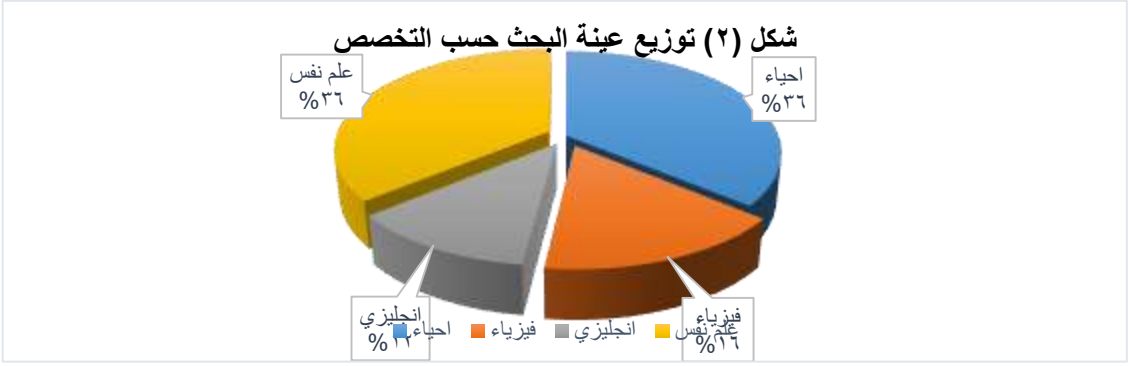
التخصص	التكـــرار	النسبـة (%)
أحياء	9	36.0
فيزياء	4	16.0
إنجليزي	3	12.0
علم نفس	9	36.0
الإجمالي	**25**	**100.0**

المصدر: إعداد الباحثين استناداً إلى مخرجات الحزمة الإحصائية (SPSS)..

يتضح من الجدول السابق أن أغلبية أفراد العينة بنسبة (36.0%) من تخصص الأحياء وبنفس النسبة من تخصص علم النفس، يليه تخصص الفيزياء بنسبة (16%) من إجمالي العينة، وأقل فئة هم من تخصص (إنجليزي) بنسبة (12%) من إجمالي العينة.

والشكل التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب التخصص

شكل (٢) توزيع عينة البحث حسب التخصص



المصدر: إعداد الباحثين من نتائج التحليل الإحصائي

ثالثاً: أداة البحث: لتحقيق أهداف البحث قام الباحثان بتطوير وبناء أداة البحث (الاستبانة) مستفيدين من الأدب العلمي السابق ذي الصلة بموضوع البحث واستشارة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال موضوع البحث، وقد تكونت أداة البحث (الاستبانة) من جزئيين كما يلي:

الجزء الأول: يختص بالبيانات والمعلومات التعريفية ب أفراد مجتمع البحث وعينته، وتضمنت المعلومات المتعلقة بمتغيرات البحث: (النوع، التخصص).

الجزء الثاني: وقد احتوى هذا الجزء على مجموعة من الفقرات والبالغ (25) فقرة لقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير بكلية التربية والعلوم برداع-جامعة البيضاء. وقد تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي، حيث استخدمت ثلاثة بدائل للإجابة إمام كل فقرة وهي: موافق ودرجتها (3)، محايد ودرجتها (2)، غير موافق ودرجتها (1)، لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير بكلية التربية والعلوم برداع-جامعة البيضاء.

كما تم اختبار الصدق والثبات لأداة البحث (الاستبيان) كما يلي:

- صدق الأداة: بعد الانتهاء من إعداد أداة البحث (الاستبيان) في شكلها الأولي، كان لابد من التحقق من الصدق (Validity) المنطقي لها، أي قدرتها على قياس المتغيرات التي صممت لقياسها، حيث قام الباحثان بعرضها على عدد من الأساتذة من المختصين في مجال علم النفس ومناهج وطرائق التدريس

بغرض التأكد من صلاحية محتوى الأداة، والتأكد من أن فقرات الأداة تقيس المتغيرات التي صممت من أجل قياسها، ويتحقق فيها الوضوح ودقة الصياغة وتغطي كل الجوانب المطلوبة لإنجاز البحث، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، تم إعادة صياغة الفقرات في صورتها النهائية.

- ثبات الأداة: لقياس ثبات (Reliability) أداة البحث (الاستبيان)، أي مدى الحصول على النتائج نفسها لو تم تكرار البحث في ظروف مشابهة وباستخدام الاستبانة نفسها، تم استخدام معامل كرونباخ ألفا(Chronbachs Alpha)، لتحديد درجة ثبات الأداة، حيث تم قياس الثبات من خلال احتساب قيمة (Alpha) بالنسبة لجمع الفقرات كما في الجدول الآتي:

جدول (5): يوضح قيمة ألفا كرونباخ (Chronbachs Alpha) لمتغيرات البحث وأبعاده

م	المتغير	Chronbachs) (Alpha
1	جميع فقرات الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا	0.83

المصدر: إعداد الباحثين استناداً إلى مخرجات الحزمة الإحصائية (SPSS).

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ألفا – كرونباخ (Cronbach's Alpha)، لفقرات الأداة ككل بلغة (0.83) تقريباً، وهذا يعد معامل ثبات قوي لأنه أكبر من (0.60)، حيث يعتبر المعامل ضعيف إذا كان أقل من(0.60).

رابعاً: أساليب التحليل الإحصائي المستخدمة في تحليل البيانات:

للإجابة على تساؤلات البحث، وتحقيق أهدافه اعتمد الباحثان في عملية تحليل البيانات التي جمعت من خلا أداة البحث على تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة مشكلة وأهداف البحث، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (برنامج SPSS)، لحصول على نتائج أكثر دقة، وسيتم هنا استعرض الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها بشكل موجز سواء في أثناء التأكد من ثبات أداة البحث أو نتائجه وهي كما يلي:

1. اختبار ألفا كرونباخ: لقياس ثبات أداة البحث (الاستبيان)، تم استخدام معامل ألفا وتم إجراء الاختبار على فقرات الأداة، وتنص القاعدة (Sekearan) الإحصائية لهذا الاختبار أن النسبة المقبولة هي (60 %) أو ما يزيد.
2. التكرارات والنسب المئوية: لوصف خصائص أفراد العينة.
3. الأساليب الإحصائية الوصفية: وتشمل كلاً من الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية للمتغيرات وذلك بغرض وصف فقرات أداة البحث واختبار (T-Test): للتعرف على النسبة المئوية التي يعطيها أفراد العينة لكل بعد من أبعاد متغيرات البحث.
4. نتائج تحليل التباين (ANOVA) بين إجابات أفراد العينة تجاه الضغوط النفسية وفق خصائص العينة (الجنس-التخصص)

نتائج البحث ومناقشتها:

هدف البحث الحالي إلى معرفة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم -جامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات، ولتوخي الدقة في تحقيق ذلك الهدف استخدم الباحثان اختبار(T) للعينة الواحدة (One Sample T-test) لتحليل فقرات الاستبيان، ولإيجاد القيم الحسابية الفعلية للخيارات المتاحة لعينة البحث للإجابة على فقرات المقياس وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي، ولتوزيع مدى المتوسطات الحسابية استخدم الباحثان المعادلة الإحصائية التالية:

طول المدى = عدد البدائل أو قيمة أعلى بديل للإجابة مطروح منه قيمة أدنى بديل وقسمة الناتج على عدد البدائل كما يلي:

طول المدى = 3-1=2

طول المدى= $\frac{2}{3}$ = 0.66 ، وبعد ذلك تضاف هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس أو بدرجة المقياس وهي الواحد الصحيح لتحديد الحد الأعلى للخلية، ولذا يصبح طول المدى لكل مستوى كما في الجدول الآتي:

جدول (6) يبين تصنيف التدريجات للمقياس المعتمد في البحث

المستوى	المدى	الوزن النسبي المقابل له	درجة المقياس
الأولى	من (1) إلى أقل (1.66)	من 33%إلى أقل من 55%	منخفض
الثانية	من (1.67) إلى أقل (2.33)	من 55.66%إلى أقل من 77.66%	متوسط
الثالثة	من(2.34) إلى أقل (3)	من 78%إلى أقل من 100%	مرتفع

المصدر: (عبد الفتاح، 2008، 541)

وبالنسبة لاتفاق أفراد عينة البحث وتقارب إجابتهم حول إجابة محدد للفقرة ومدى تباعد إجابتهم وتشتتها استخدم الباحثان الانحراف المعياري ليحدد ذلك.

وفيما يلي عرض للنتائج التي توصل إليها البحث وتفسيرها مرتبة حسب أسئلة البحث:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لتقديرات أفراد عينة البحث لمستوى الضغوط النفسية التي تقيسها أداة البحث كما بالجدول التالي:

جدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لتقديرات عينة البحث لمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	t	النسبة المئوية%	درجة التقدير
1	أشعر بأنني لا أستطيع دفع رسوم الجامعة	1.4800	0.71414	0.000	5.741	%49	منخفض
2	المتطلبات الدراسية كثيرة ولا تتناسب مع مستوى دخلي	1.7200	0.73711	0.001	3.934	%57	متوسط
3	المجتمع من حولي لا يقدرون طبيعة الدراسات العليا	1.7600	0.83066	0.003	3.250	%59	متوسط
4	ليس لدي الوقت الكافي في المنزل لمراجعة دروسي بشكل جيد	1.4400	0.71181	0.000	6.041	%48	منخفض
5	أشعر بالإرهاق لكثرة المحاضرات في اليوم	1.7600	0.72342	0.001	3.732	%59	متوسط
6	لدي رغبة كبيرة لمواصلة دراستي العليا	1.5200	0.65320	0.000	5.971	%51	منخفض
7	أشعر بخيبة أمل لعدم قدرتي على تحقيق طموحاتي	1.6800	0.80208	0.001	3.865	%56	متوسط
8	لا أجد في أسرتي من أشكو إليه همومي الدراسية	2.0800	0.81240	0.188	1.354	%69	متوسط
9	لم أجد الدعم الكافي من أسرتي للاستمرار في دراستي العليا	2.0400	0.84063	0.135	1.546	%68	متوسط
10	التكاليف المطلوبة في المقررات الدراسية لا تتناسب مع الوقت المتخصص لها	1.7200	0.79162	0.001	3.663	%57	متوسط
11	أشعر بالضيق لأن أسرتي تصر على حصولي على معدلات عالية في الدراسة	2.2800	0.84261	0.907	0.119	%76	متوسط
12	أجد صعوبة في شراء المراجع المطلوبة	2.0400	0.84063	0.135	1.546	%68	متوسط
13	بعض تكاليف أعضاء هيئة التدريس ترهقني ماديا	1.6800	0.74833	0.000	4.143	%56	متوسط
14	أفراد أسرتي يشجعونني على استكمال دراستي العليا	1.6400	0.75719	0.000	4.358	%55	منخفض
15	ليس لدي الجرأة الكافية للمناقشة أمام زملائي في المحاضرات	2.5600	0.65064	0.057	1.998	%85	مرتفع
16	أشعر بالإحباط لكثرة التكاليف الخاصة بمقررات الدراسات العليا	2.0400	0.88882	0.157	1.463	%68	متوسط
17	أخاف من عدم قدرتي على النجاح في دراستي العليا بتفوق	1.7200	0.89069	0.003	3.256	%57	متوسط
18	التقنيات المستخدمة في الدراسات العليا تقليدية	1.2800	0.61373	0.000	8.310	%43	منخفض
19	أوقات المحاضرات لا تتناسب مع ظروفي الشخصية	2.0400	0.78951	0.113	1.647	%68	متوسط
20	أشعر بأني غير قادر على استكمال دراستي العليا	2.1200	0.78102	0.261	1.152	%71	متوسط
21	يزداد القلق لدي كلما اقترب وقت الامتحانات	1.3600	0.63770	0.000	7.370	%45	منخفض
22	معدلي بمقررات الدراسات العليا لا يرضيني	1.8400	0.89815	0.017	2.561	%61	متوسط
23	مقررات الدراسات العليا لا تناسبني	2.1200	0.83267	0.290	1.081	%71	متوسط
24	طرق التدريس المتبعة في الدراسات العليا لا تناسبني	1.8800	0.78102	0.013	2.689	%63	متوسط
25	بعض أساتذة المقررات يميزون بين الطلبة لأسباب شخصية	2.0400	0.88882	0.157	1.463	%68	متوسط
	المؤشر الكلي	**1.8336**	**0.16317**	**0.00**	**14.292**	**%61**	**متوسط**

المصدر: إعداد الباحثين استنادا إلى مخرجات البرنامج الإحصائي (Spss)

يتضح من نتائج الجدول السابق أن معظم فقرات بعد الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء قد حصلت على درجة تقدير متوسطة، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (1.28-2.56)، حيث حازت الفقرة رقم (15) على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.56) وبانحراف معياري بلغ (0.65)، مما يشير إلى أنه ليس لديهم الجرأة الكافية للمناقشة أمام زملائهم في المحاضرات، تليها الفقرة رقم (11) بمتوسط حسابي بلغ (2.28) وبانحراف معياري بلغ (0.84)، مما يشير إلى أن الطلبة يشعرون بالضيق لأن أسرهم تصر على حصولهم على معدلات عالية في الدراسة، بينما حازت الفقرة رقم (18) على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.28) وبانحراف معياري بلغ (0.61)، مما يشير إلى أن التقنيات المستخدمة في الدراسات العليا ليست تقليدية، حيث بلغت النسبة المئوية لهذه الفقرة (43%).

ولمعرفة مدى اتفاق آراء أفراد عينة البحث حول فقرات الاستبيان، استخدم الباحثان الانحراف المعياري، وقد دلت النتائج، على أن آراء أفراد عينة البحث كانت أكثر اتفاقاً على الفقرة رقم (18) والتي تنص على (التقنيات المستخدمة في الدراسات العليا تقليدية)، ويؤكد ذلك قيمة الانحراف المعياري لها والبالغة (0.61)، في حين كانت آراء أفراد عينة البحث أكثر تبايناً على الفقرة رقم (22) والتي تنص على (معدلي في مقررات الدراسات العليا لا يرضيني) بانحراف معياري بلغ (0.898).

وبناءً على ذلك يعتبر متغير الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وأن هناك استجابة متوسطة على هذا المتغير من قبل أفراد العينة حيث بلغ المتوسط الحسابي لجميع فقرات متغير الضغوط النفسية (1.83). يستدل الباحثان من ذلك على أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء متوسط.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينص على: لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم-جامعة البيضاء باختلاف جنس الطالب (ذكور، إناث)؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحثان بحساب الفروق باستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين، وذلك لمعرفة دلالة الفروق بين إجابات أفراد العينة تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بحسب متغير الجنس (ذكور، إناث) وذلك كما بالجدول التالي:

جدول (8) يبين نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين إجابات أفراد العينة تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

المتغير	مصدر التباين	متوسط المربعات	T	F	Sig.	الفروق
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا	متجانس	0.13143	2.144	0.051	0.82	غير معنوية
	غير متجانس	0.13143	2.125			

المصدر: إعداد الباحثين استناداً إلى مخرجات البرنامج الإحصائي (Spss)

يتضح من الجدول أعلاه نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين الذي يبين مدى الفروق في إجابات أفراد العينة تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، حيث بلغت قيمة (F) المحسوبة لمتغير الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا ككل (0.051) وهي أقل من قيمة (F) الجدولية، كما بلغت القيمة الاحتمالية Sig لهذا المتغير (0.82) وهي أكبر من (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي ينص على: لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء ضغوط تختلف باختلاف التخصص الأكاديمي (علم نفس وإرشاد تربوي، علوم الحياة، علوم فيزياء، اللغة الإنجليزية)؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باختبار تحليل التباين (ANOVA) لمعرفة الفروق في استجابة أفراد عينة البحث تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي (علم نفس وإرشاد تربوي، علوم الحياة، علوم فيزياء، اللغة الإنجليزية)وذلك كما بالجدول التالي:

جدول (9) يبين نتائج تحليل التباين (ANOVA) بين إجابات أفراد العينة تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بأبعادها تبعاً لمتغير التخصص

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	F	Sig.	الفروق
الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا	بين المجموعات	.188	.063	2.918	0.05799	غير معنوية
	داخل المجموعات	.451	.021			
	المجموع	.639				

المصدر: إعداد الباحثين استناداً إلى مخرجات البرنامج الإحصائي (Spss)

يشير الجدول إلى نتائج تحليل التباين الذي يبين مدى الفروق في إجابات أفراد العينة تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء تعزى لمتغير التخصص، حيث بلغت قيمة (F) المحسوبة لمتغير الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا ككل (2.918) وهي أقل من قيمة F الجدولية، كما بلغت القيمة الاحتمالية Sig لهذا المتغير (0.058) وهي أكبر من (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تجاه الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الماجستير في كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء تبعاً لمتغير التخصص عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني أن إجابات أفراد العينة من جميع التخصصات جاءت في نفس الاتجاه.

وعند اختبار (LSD)، للتحقق من وجود الفروق كانت النتائج كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (10) يبين نتائج تطبيق اختبار (LSD) على متغير الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تبعاً لمتغير التخصص

التخصص	أحياء	فيزياء	إنجليزي	علم نفس
أحياء		0.2344		
فيزياء	0.234444*			
إنجليزي				
علم نفس				

دالا إحصائيا عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$)

يظهر من الجدول أعلاه أن الفروق في إجابات أفراد العينة تجاه متغير الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تبعاً لمتغير التخصص كانت بين أفراد العينة الذين تخصصهم (أحياء) لصالح الذي تخصصهم (فيزياء) بمتوسط فروق 0.234.

التوصيات: في ضوء النتائج التي توصلإليها البحث أوصى الباحثان بما يلي:

1- ضرورة تدريب طلبة الدراسات العليا على أساليب التعامل الإيجابي مع الضغوط النفسية وخاصة الضغوط الحياتية.

2- ضرورة أدراج برامج مهارات التعامل مع الضغوط النفسية كجزء أساسي ومساعدتهم على التعامل الفعال مع الضغوط بعد خروجهم من الجامعة.

3- دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلبة الدراسات العليا.

4- بناء برنامج إرشادي لخفض مستوى الضغوط النفسية لدي طلبة الدراسات العليا.

5- بناء برنامج إرشادي لإشباع حاجات الطلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء.

6- بناء برنامج توجيهي لتدريب طلبة الدراسات العليا على استخدام أساليب لمواجهة التوافقية للتعامل مع الضغوط النفسية.

7- إجراء دراسة عن الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا.

مراجع البحث:

- حسن، صادق عبده. (2010). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر دراسة مقارنة.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر.
- الخالدي، رائدة أرشيد. (2011). **مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية: الأردن.
- نادية، الخليفي. (2018). **الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانيه على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
- المساعيد، وعبد الكريم عبد الله، وسميران، ثامر حسين. (2014). **سيكولوجيا الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، (ط1)**. ناشر ودار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- نجاتي، محمد عثمان. (2006)، **القرآن وعلم النفس، (ط9)**. مدينه نصر، القاهرة، مصر.
- العبيدي، محمد جاسم. (2013). **علم النفس الإكلينيكي**، دار الثقافة، (ط3). عمان الأردن.
- ربيع، محمد شحاتة ويوسف، جمعة سيد وعبد الله، معتز سيد. (2004). **علم النفس الجنائي (ط1).** مدينة النصر، القاهرة، مصر.
- الزبيدي، كامل علوان. (2012). **علم النفس العسكري، (ط2).** مكتبه الجيل الجديد، صنعاء.
- علي، السيد فهمي.(2010). **العلاج النفسي تقنياته-وسائله – طرقه**، دار الجامعة الجديدة.
- صالح، قاسم حسين(2012). **الشخصية بين التنظير والقياس، (ط2).** صنعاء، الجيل، الجديد.
- منعم، زينب. (2013). **الضغط النفسي، (ط1)**، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
- الجعافرة، إبراهيم موسي. (2016). **مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة،** رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين سيد. (2000). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية(ط1)**، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- المخيني، جلال بن يوسف بن جمعة. (2018). **مصادر الضغوط النفسية وأساليب والتعامل معه الدى المتعلمين العاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ناشر، طارق مكرد. (2007). **العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي عند طلبة جامعة إب**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجمهورية اليمنية.
- النازية، نادية. (2020). طبيعة العلاقة بين أسلوب حل المشكلات والمشكلات السلوكية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، جامعة لخليج العربي – مملكة البحرين. **مجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة**، المجلد الخامس، العدد(15).

- الزهراني، أحمد صالح موسي، (2018). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، **المجلة العلمية**، المجلد34، العدد9.
- البادية، شيخة بنت عوض. (2022). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة، **المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية**، سلطنة عمان.
- العنزي، ريم عايد محمد. (2022). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم وإستراتيجيات المواجهة)، **مجلة كلية التربية في العلوم النفسية**، المجلد46، العدد3.