الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

محمد بن مترك آل شري القحطاني

كلية العلوم الاجتماعية – جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

dr.alqahtany@yahoo.com

Received: 08 Nov. 2016
Revised: 21 Jan. 2017, Accepted: 19 Mar. 2017
Published online: 1 (October) 2017

International Journal of Research in Education and Psychology
ISSN 2210-1780
Int. J. Res. edu. Psy. 5, No. 2 (Oct. 2017)

الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

محمد بن مترك آل شري القحطاني

كلية العلوم الاجتماعية

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الملخص

هدف البحث إلى التحقق من الفروق في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بين طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية والتي قد ترجع إلى متغير المستوى الدراسي (المستوى الدراسي الأول- المستوى الدراسي السابع) والتخصص الدراسي (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) وسكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي)، وبلغ حجم العينة (١٣٧٦) طالب، وأشارت أبرز النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد التالية (الضغوط الدراسية – الضغوط المستقبلية) لصالح طلاب المستوى الدراسي الأول، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات طلاب التخصصات الدراسية (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) في بعدين من أبعاد الضغوط النفسية وهما (الضغوط الدراسية- الضغوط الشخصية) لصالح طلاب تخصصات العلوم الطبيعية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في الضغوط النفسية (الدرجة الكلية وجميع أبعاد الضغوط النفسية فيما عدا بُعد الضغوط المستقبلية) لصالح الطلاب الذين يسكنون بالسكن الجامعي، وبناء على نتائج البحث كانت أبرز التوصيات ضرورة الاهتمام بالضغوط النفسية من خلال دراسة هذا المتغير لفهمه أكثر ووضع البرامج المناسبة للتقليل من الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة البكالوريوس.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي، سكن الطالب.

Int. J. Res. Edu. Psy. 5, No. 2 (Oct. 2017)

Psychological Stress in View of Some Variables among Undergraduate Students at Al-Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University (IMSIU)

Mohammed bin Metrik Al-Sheri AlQahtani

College of Social Sciences

Al-Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University (IMSIU).

Abstract

The study aimed to identify the differences in psychological stress (both overall score and sub-scale scores) among Al-Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University (IMSIU) undergraduate students in Riyadh that could be attributed to the student›s college level variable (level 1 up to level 7), the academic major (Sciences, Religious Sciences and Humanities), and the accommodation (living with family and on-campus housing). The study involved 1376 male BA Riyadh on campus students. Data analysis revealed statistically significant differences at the level of 0.01 between the average scores of level 7 and level 1 participants on the psychological stress scale (its overall score and two of its sub-scales: Study stress and future stress) in favor of level 1 students. There were statistically significant differences at the level of 0.05 between the average scores of the three majors (Sciences, Religious and Humanities) on two subscales of the psychological stress scale (Study stress and personal stress) in favor of the sciences major students. Statistically significant differences were found at the level of 0.01 on the overall score of the scale and all its sub-scales except for the scale of the future stress in favor of the students living on campus. The paper concludes with some recommendations the most significant of which is the need to pay the psychological stress the due attention by studying it and designing the appropriate programs to minimize it among the BA students.

Keywords: Psychological stress; academic major; college level; student accommodation.

الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

محمد بن مترك آل شري القحطاني

كلية العلوم الاجتماعية

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

مقدمة البحث:

الضغوط النفسية تؤثر على الكثير من أفراد هذا العصر، وإن الطلاب الجامعيين هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرّضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة بضغوط دراسية، مادية، اجتماعية، شخصية، صحية، ومستقبلية، فضلاً عمّا تُفرضه المرحلة الجامعية من مطالب وتحديّات قد يؤدي الفشل في التعامل معها إلى ارتباك الطالب، وقد يُصاحب ذلك ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تدنّي المستوى التحصيلي للطالب. (مريم، ٢٠٠٧؛ بكر، ٢٠١٢).

حيث تُعتبر الضغوط النفسية التي يُواجهها الطالب الجامعي مصدراً أساسياً من مصادر التأثير في إنتاجيته وفعاليته، لذا فإن الضغوط الحياتية أو النفسية التي يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية، تترك آثارها السلبية على صحته النفسية، والجسدية بصورة مباشرة وغير مباشرة، وبالتالي تؤثر على نجاحه وتقدمه في حياته الجامعية. (الخالدي، ٢٠١١).

وقد اطّلع الباحث على العديد من الدراسات في مجال علم النفس مثل دراسة (عربيات، ٢٠٠٥؛ الأحمد ومريم، ٢٠٠٩؛ علي، ٢٠٠٨؛ عبد الحميد، ٢٠٠٨؛ Anton, et al, 2008; Barkhuizen & Rothman, 2008)، ولاحظ اهتمام هذه الدراسات بالضغوط النفسية، حيث أن العديد من الطلاب قد يتعرضون لها مما ينعكس على الحالة الصحية والنفسية والعقلية لهم، وإن التعرض الزائد للضغوط النفسية دفع ذوي الاختصاص إلى بذل الجهود للاهتمام بالطلاب لما لهذه الفئة من أهمية في بناء المجتمعات وتطورها في المستقبل، ويتمثل الاهتمام فيما تقوم به الدول من جهود نحو الشباب، أو ما تقوم به الأسرة والجامعة من أساليب الوقاية والرعاية لهؤلاء الطلاب. (خزاعلة والغرايبة، ٢٠١١).

ويرى الباحث أن المرحلة الجامعية من المراحل التعليمية المهمة، لأن لها آثارها على مستقبل الطالب اجتماعيا ومهنياً، بالإضافة إلى أن الجامعة تُعد من أهم المؤسسات المسؤولة عن إعداد الطلاب للحياة العملية والاجتماعية، حيث أشار (عربيات، ٢٠٠٥) أن تعرض الطلاب للضغوط النفسية بصورة مستمرة، وعدم قدرتهم على مقاومتها يؤدي إلى بعض الاضطرابات المعرفية، مما يؤدي إلى التشوه المعرفي في تقييم الطالب لنفسه وللآخرين ويجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.

مشكلة البحث:

تُعتبر الضغوط النفسية وما تسببه من آثار سلبية متعددة في جميع جوانب شخصية الفرد من الموضوعات ذات التأثير السلبي المباشر على الطلاب، حيث بات هناك اقتناع من قبل العاملين في ميدان علم النفس بضرورة دراسة الضغوط

النفسية، ولا يمكن اعتبار طلاب الجامعة بعيدين عن تلك الضغوط، فقد يتعرض الطلاب للعديد من المواقف الضاغطة، وما قد يُصاحب هذه المواقف من شعور بالضيق والتوتر، الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي على الطالب في جانب أو أكثر من جوانب شخصيته وتحصيله، مما يؤثر سلباً في تكيفه النفسي والاجتماعي. (خزاعة والغرايبة، ٢٠١١؛ Gilany, 2008).

فقد كشفت بعض الدراسات (دخان والحجار، ٢٠٠٦؛ Mucowski, 1984) عن وجود تأثير سلبي للضغوط النفسية على شخصية الطالب وعلى توافقه مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، فتتأثر صحته النفسية سلباً، كما كشفت دراسة (Whitman, et al, 1986) أن اعتبار الالتحاق بالجامعة خبرة ضاغطة للعديد من الطلاب، إذ بلغ معدل التسرب بين الطلاب سواء أكانوا من الجدد أم من المتوقع تخرجهم نسبة ٥٠٪ من الطلاب الذين يَشعرون بعدم التطابق والانسجام مع جامعاتهم، فيرغبون بالابتعاد عن مصدر الضغط النفسي وهو البيئة الجامعية.

وقد شعر الباحث من خلال عمله في التدريس الجامعي بشكاوى متعددة ومستمرة من قبل العديد من الطلاب في مختلف سنوات الدراسة ومختلف التخصصات حول معاناتهم العديدة من المشكلات والضغوط النفسية مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي وعلى تدني العملية التعليمية، ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة –وفي حدود علمه– لاحظ أن الضغوط النفسية لم تَنَلْ حقها في البحث لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وبالتالي فإن البحث يهدف إلى التحقق من الفروق في الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

١. ما الفروق في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بين طلاب مرحلة البكالوريوس (المستوى الدراسي الأول- المستوى الدراسي السابع) بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟.

٢. ما الفروق في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بين طلاب مرحلة البكالوريوس تخصص دراسي (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟.

٣. ما الفروق في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بين طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وفقاً لسكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي)؟.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التحقق من الفروق في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بين طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية والتي قد ترجع إلى متغير المستوى الدراسي (المستوى الدراسي الأول- المستوى الدراسي السابع) والتخصص الدراسي (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) وسكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي).

أهمية البحث:

يُمكن تحديد أهمية البحث فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

تنبثق أهمية البحث من توصيات عدد من البحوث والدراسات السابقة مثل دراسة (دخان والحجار، ٢٠٠٦؛ الرفوع والحجايا، ٢٠٠٨؛ خزاعلة والغرايبة، ٢٠١١) التي أوصت بضرورة بحث ومعرفة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في بيئات جامعية مختلفة ومتنوعة ومحاولة معرفة الفروق في هذه الضغوط للتعامل معها والحد منها، فهناك عدد كبير من الأحداث في حياتنا اليومية يمكن أن تُسبب ضغوط نفسية

لدى الطالب الجامعي وتؤثر سلباً على حياته، وتبرز أهمية البحث باختلافه عن الدراسات السابقة مثل دراسة (المطوع، ١٤٣٥هـ؛ Mansour & Dawani, 2008؛ خزاعلة والغرايبة، ٢٠١١) في تناوله للضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، حيث تحتوي الجامعة على أعداد كبيرة من الطلاب نظراً إلى كبر حجمها وكثرة تخصصاتها ولوجودها بالعاصمة الرياض، وأيضاً وجود عدد من كبير من طلاب مرحلة البكالوريوس في التخصصات الطبيعية والشرعية والإنسانية يُعانون من الضغوط النفسية وذلك من خلال ملاحظات الباحث بحكم عمله في الجامعة وتعامله المستمر مع طلاب مرحلة البكالوريوس، الأمر الذي جعل الباحث يَشعر بأهمية إجراء البحث.

وتُعد مرحلة الدراسة الجامعية من المراحل المهمة التي قد يَتعرض فيها الطالب لضغوط نفسية، وبالتالي تحتاج إلى مزيد من الجهد والبحث، وفي حدود علم الباحث يوجد نُدرة للأبحاث التي بحثت الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في ضوء متغير التخصص الدراسي (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) والمستوى الدراسي (الأول- السابع) وسكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي)، كذلك إثراء المكتبة النفسية بمزيد من المعارف والنتائج التي يمكن الاستفادة منها في مجال الضغوط النفسية ومعرفة الفروق فيها باختلاف التخصص الدراسي والمستوى الدراسي وسكن الطالب، كما أن البحث يتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم الطلاب الجامعيون، الذين يَعتمد عليهم المجتمع في نموه وتطوره، حيث أن المرحلة الجامعية باختلاف تخصصاتها ومستوياتها تُعتبر مرحلة مهمة وانتقالية في حياة الطالب لأنه ينتقل فيها من التعليم العام إلى التعليم الجامعي، كما يمكن أن تكون نتائج هذا البحث نواة لبحوث أخرى في مجال الضغوط النفسية.

ب- الأهمية التطبيقية:

يمكن أن تُساهم نتائج وتوصيات البحث في إعداد برامج إرشادية لمساعدة الطلاب على كيفية التعامل السليم مع الضغوط النفسية، وتنمية قدرتهم على تخطي أحداث الحياة الضاغطة حتى يتمكنوا من التركيز على دراستهم الجامعية، وزيادة تحصيلهم الدراسي وتلقي العلم بالشكل السليم، كما قد يُساعد البحث في تزويد الإدارات التربوية والتعليمية بالأشياء الضرورية التي تُساهم بخفض الضغوط النفسية لدى الطلاب مما يساعدهم على معرفة أسباب هذه الضغوط ومصادرها ومحاولة تجنبها بشكل عملي، مما يجعل القائمين على العملية التعليمة يعرفون بعض أنماط السلوك التي قد تظهر على الطلاب وتدلّ على ضغوط نفسية ومن ثم محاولة توجيه ذلك في ضوء نتائج وتوصيات البحث.

كما يساعد في البحث معرفة الفروق في الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها طلبة مرحلة البكالوريوس وفقاً لمتغير التخصص الدراسي والمستوى الدراسي وسكن الطالب، الأمر الذي قد يساعد المربين والقائمين على العملية التربوية والتعليمية بأن يتعاملوا مع الطلاب بطريقة تساعدهم في خفض الضغوط النفسية لديهم والتعامل مع تلك الضغوط بالطرق المناسبة، كما قد تجعل المعلمين يسعون إلى زيادة قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة عن طريق التشجيع والتحفيز والترغيب بالدراسة باختلاف تخصصاتهم ومستوياتهم الدراسية، كما يمكن عرض البحث على إدارة الجامعة ومسؤوليها ليقوموا باتخاذ الإجراءات اللازمة لمساعدة الطلاب في تخفيف الضغوط النفسية عليهم.

حـــدود البحـــث:

تتمثل حدود البحث فيما يلي:

١- الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على معرفة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن

سعود الإسلامية في ضوء متغير التخصص الدراسي (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) والمستوى الدراسي (الأول- السابع) وسكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي).

٢- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث على الطلاب المنتظمين في مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض.

٣- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٣٧هـ.

تعريف مصطلح البحث:

الضغوط النفسية (Psychological Stresses): هي مجموعة المثيرات والظروف والمواقف والأفكار التي يعتقد طلاب الجامعة بأنهم لا يتمكنون من مواجهتها والاستجابة لها كما يجب فيتولّد عنها مشاعر التوتر النفسي. (المطوع، ١٤٣٥).

ويُعرّف الباحث الضغوط النفسية إجرائياً بأنه شعور الطلاب بالضغوط النفسية والذي يظهر على أداء الطلاب من خلال مجموع الدرجات التي يحصلون عليها في مقياس الضغوط النفسية إعداد (المطوع، ١٤٣٥)، والذي تم تطبيقه في هذا البحث.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري:

يتناول الإطار النظري بعض أبرز الجوانب النظرية للبحث على النحو التالي:

الضغوط النفسية (Psychological Stresses):

يتعرض الطلاب في حياتهم اليومية إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية تختلف في تأثيرها حسب المواقف المسببة لها وكذلك حسب الطلاب أنفسهم واستجاباتهم لهذه المواقف ويتردد الحديث داخل الجامعات والمؤسسات التعليمية حول وجود انطفاء للطالب وإحجامه عن الدراسة وتدني تحصيله الدراسي، وفي ضوء ذلك أصبح من المفيد التعرض لهذا الموضوع بالبحث.

(سنان، ٢٠٠٤؛ الأشقر، ٢٠٠٣).

وعلى الرُغم من أهمية الضغوط النفسية في التأثير على سلوك الطالب وشيوع هذا المصطلح بين الأفراد وتناول الكثير من الباحثين له إلا أنه لا يوجد اتفاق حول مصطلح (الضغوط النفسية) حيث يشكو الباحثون من أن هذا المصطلح الذي تمت استعارته من العلوم الفيزيائية تنقصه الدقة عندما يُستخدم في مجال العلوم الإنسانية وخاصة عندما يتناول السلوك الإنساني، وغالباً ما يتم استخدامه كمرادف لمصطلح القلق إلا أنهما في الحقيقة مختلفان، إذ أن القلق قد يولد الضغط النفسي واستجابة القلق تحدثها في الغالب مثيرات مهددة للفرد بينما استجابة الضغط النفسي تظهر عندما يطلب من الفرد التكيف مع المثيرات البيئية سواءً كانت هذه المثيرات مهددة أو بنّاءة بالنسبة إلى الفرد. (الرفوع والحجايا، ٢٠٠٨؛ الطوطو، ٢٠٠٧؛ الجمعة والرشيدي، ٢٠٠٦).

مفهوم الضغوط النفسية:

تعني الضغوط النفسية بأنها مجموعة الظروف والصعوبات والمثيرات التي يواجهها التلميذ في بيئته، ويتعرض لها بصفة مستمرة مما يسبب له الضيق والتوتر، وينعكس هذا في صورة أعراض نفسية وفسيولوجية واستجابات سلوكية. (يسن، ٢٠٠١).

والضغوط النفسية هي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، بدرجة من الشدّة والدوام بما يثقل القدرة التكيفية للفرد إلى حده الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط النفسية بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية. (عبد الرحيم، ٢٠١١).

وعرّف لازاروس (Lazarus, 2006) الضغوط النفسية على أنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يختلف تأثيرها من فرد لآخر.

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث بأن التعريفات المتعددة للضغوط النفسية أجمعت على كون الضغوط النفسية مجموعة من المتغيرات والظروف التي قد يواجهها الفرد وتؤثر عليه بحسب شدتها ودوام استمراريتها.

أنواع الضغوط النفسية:

يرى (علي،٢٠٠٨؛ الحواجري، ٢٠٠٤) أنه يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعاً لمدة تأثيرها إلى: ضغوط مؤقتة، وضغوط دائمة، كما يمكن تقسيمها تبعاً لأثرها إلى: ضغوط إيجابية وضغوط سلبية.

الضغوط المؤقتة: هي التي تُحيط بالفرد لمدة وجيزة، ثم تزول، وعادةً ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ، لا يدوم أثره طويلاً، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له، بينما الضغوط الدائمة: فهي التي تُحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثال ذلك تعرض الطالب لمرض مزمن، وآلام مرافقة له ويرافق ذلك ظروف، وأوضاع مادية، واقتصادية، واجتماعية متدنية، ولا تساعد على تحمّل هذا الموقف أو ذاك.

أما الضغوط الإيجابية: فهي التي تُحدث توتراً يؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة، والاتزان النفسي، في حين تؤدي الضغوط السلبية إلى الشعور بالإحباط، والتعاسة وعدم السرور، وعدم الاتزان النفسي، ويشعر الطالب في الموقفين بالتوتر، لكن مع فارق في تأثير كل منهما فيه، وقد يرافق هذه الضغوط أمراض نفسية، أو فسيولوجية، تؤدي إلى الاختلال الوظيفي للأعضاء، واختلال في الصحة النفسية، وشعور الطالب بالانفعال، وقد تؤدي إلى الانحراف.

مظاهر الضغوط النفسية:

تتنوع مظاهر الضغوط النفسية على النحو التالي:

- مظاهر عقلية: منها ضعف الإدراك، ضعف الذاكرة، انخفاض القدرة على التركيز، العجز عن اتخاذ القرار، فقدان الابتكارية.
- مظاهر جسدية: منها قرحة المعدة، الإجهاد الجسدي، أمراض القلب.
- مظاهر نفسية: منها الشعور بالضيق، القلق، الغضب، سرعة الانفعال، الاضطراب، الانزعاج، الإنهاك النفسي، الملل، الإحباط، الانسحاب، الاستياء، تبلّد المشاعر، نقص الدافعية. (عبد الحميد، ٢٠٠٨؛ عبد الباقي، ٢٠٠٣).

بعض النظريات التي تناولت الضغوط النفسية:

سيتم عرض موجز لبعض أبرز النظريات التي تناولت الضغوط النفسية على النحو التالي:

نظرية هانز سيلي Hans Seeley: كان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغط النفسي، ونتيجة لتجاربه على بعض الحيوانات، وجد أن الضغط النفسي هو استجابة لعامل ضاغط، واعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة للضغط تكون في المحافظة على الكيان والحياة، وحدد سلي (Seeley) ثلاث مراحل لاستجابة الفرد للضغوط النفسية وهي:

١. مرحلة التنبه أو الإنذار Alarm Stage: وفيها يظهر الجسم تغيرات في خصائصه كنتيجة للتعرض المبدئي للضغوط النفسية.
٢. مرحلة المقاومة Resistance Stage: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.
٣. مرحلة الإنهاك Stage Exhaustion: وتحدث عندما يفشل الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة، وتظهر على الفرد خلال هذه المرحلة علامات الإرهاق، وتنهار طاقاته النفسية والفسيولوجية وتقل أو تتعطل قدرة الطالب على الاستذكار. (عربيات، ٢٠٠٥؛ عبدالحميد، ٢٠٠٨).

وترى نظرية سبيلرجر Spelberger: أن

الضغوط لها دورٌ مهمٌ في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إدراكه للضغوط، وتتحدد نظريته في ثلاثة محاور رئيسية وهي الضغط والقلق والتعلم التي يمكن في ضوئها تحديد محتوى النظرية باختصار بما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط.
- قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.
- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق.
- تحديد مستوى الاستجابة.
- قياس ذكاء الأفراد الذين تجرى عليهم برامج التعلم ومعرفة قدرتهم على التعلم.

وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد لها، ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (عبدالرحيم، ٢٠١١؛ العامرية، ٢٠١٤).

كما ترى نظرية لازاروس وفولكمان Lazarus: Folkman & بأن البيئة تؤثر في الفرد، والفرد بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاثة مكونات للضغط النفسي وهي الموقف الضاغط أو المطالب، والتقييم المعرفي للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب، حيث تحدث الضغوط النفسية عندما تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على المواجهة، ويرى الباحثان لازاروس وفولكمان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد الموقف ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد ويكون متحديا لتوافقه فهنا ينشأ الضغط النفسي، ويرى الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما: التقييم الأولي والتقييم الثانوي، فالتقييم الأولي يُشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا، وعملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط، أما عملية التقييم الثانوي فتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة في التعامل مع الحدث الضاغط، ومصادر المواجهة تنقسم إلى نوعين هما: مصادر شخصية تتعلق بالخصائص الشخصية والمعرفية للفرد، ومصادر بيئية ترتبط بجوانب البيئة التي يعيش فيها الفرد. (العامرية، ٢٠١٤).

وترى النظرية المعرفية لبيك Beck في تفسيرها للضغط النفسي بأنه يوجد ثلاثة مستويات من المعرفة، المستوى الأول يشمل الأفكار الأوتوماتيكية ويطلق عليه الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي للفرد، وإذا كانت هذه الأفكار سلبية فإنها تكون مسببة للضغط النفسي، أما في المستوى الثاني تأتي العمليات المعرفية وتشتمل على كيفية تفاعل الفرد مع المثير، أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل، والمستوى الثالث يشير إلى التركيبات المعرفية أو المخططات، وهي عبارة عن معرفة وخبرات يكتسبها الفرد أثناء نموه، ويخزن هذه المعرفة على شكل صيغ عقلية ثابتة تسمى مخططات، وإذا كانت هذه المخططات محبطة، فإنها تخلق أفكار سلبية والتي تأتي عقل الفرد دون أن يلاحظها، وتؤدي إلى تأثير عكسي على أدائه، ويفسر بيك Beck الضغط النفسي على أنه ناتج من اضطراب المعرفة، والتي تؤدي إلى إدراك مشوش للمشكلات والضغوط النفسية، ويرى أنه لا نستطيع فهم ردود أفعال الأفراد تجاه الأحداث والضغوط التي تمر بهم ما لم نفهم الطريقة التي يفكرون بها، ووفقا لمنهج بيك Beck ونظريته المعرفية فان الحدث لا يفسر نفسه وإنما الشخص هو الذي يتولى إدراك وتفسير الحدث من خلال منطقه الخاص وعالمه وخريطته المعرفية، وبناء على ذلك تتباين ردودنا لنفس الموقف الضاغط الواحد من شخص لآخر بل من نفس الفرد إذا تغيرت وجهة نظره نتيجة خبرة حياتية مختلفة. (عطية، ٢١٠؛ العامرية، ٢٠١٤).

الدراسات السابقة:

سيتم عرض بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع البحث ثم التعقيب على هذه الدراسات وذلك على النحو التالي:

قام جيلاني (Gilany, 2008) بدراسة لتحديد مستوى الضغوط النفسية، حيث بلغ حجم العينة (٢٨٨) من طلبة طب، و(٢٧٧) من طلبة القانون، وقد استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من إعداده، وأشارت أبرز النتائج أن طلبة القانون كانوا أكثر عُرضةً للضغط النفسي والقلق مقارنة بطلبة الطب، إذ وجد الباحث بأن أعلى مصادر الضغوط النفسية جاءت في المجالين البيئي، والعلاقات مع الآخرين، وعلّل الباحث تلك النتائج بأن طلبة القانون يتلقون محاضراتهم من أقسام مختلفة، بينما طلبة الطب والذين عددهم أقل لا يختلطون بالطلبة من الأقسام الأخرى.

وأجرى أنتون، هارفي، وارد وبنويت (Anton, Harvey, Ward & Benoit, 2008) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات وهوية الأنا لدى الطلبة الذين يعملون بدوامٍ جزئي، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٧) طالباً وطالبة بولاية بنسلفينيا يعملون بدوام جزئي بالإضافة إلى كونهم طلبة، وأشارت أبرز النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات والضغوط النفسية والنزاعات مع الآخرين.

كما قام منصور ودواني (Mansour & Dawani, 2008) بإجراء دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين إدراك الدعم الاجتماعي وإدراك الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين في الأردن، وتكونت العينة من (٢٤١) من طلبة الجامعات الخاصة، وتم تطبيق استبانة إدراك الدعم الاجتماعي ومقياس إدراك الضغوط النفسية من إعداد الباحثان على أفراد العينة، وكانت أبرز نتائج الدراسة أن إدراك الطلبة الجامعيين للدعم الاجتماعي وللضغوط النفسية هو ضمن المستوى المتوسط، وأن مستوى إدراك الطالبات الإناث للدعم الاجتماعي وللضغوط النفسية أعلى من ذلك المستوى المتوافر لدى إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لطلبة الذكور، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بين إدراك الطالبات للدعم الاجتماعي ودرجة إدراكهن للضغوط النفسية، وقد كان وزن متغير إدراك الطالبات للدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من عائلاتهم أفضل من وزن متغير إدراكهن للدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من الأصدقاء، كمتغيرات تتنبأ (Predictor Variables) بإدراكهن لأحداث الحياة كمصدر من مصادر الضغوط النفسية.

كما قام (البيرقدار، ٢٠١١) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وبلغت عينة الدراسة (٨٤٣) طالباً وطالبة، وقد استخدمت الباحثة مقياسين: الأول لقياس الضغط النفسي المُعد مسبقاً والثاني لقياس الصلابة النفسية والذي أعدته الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (٧٩،٨٥) وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنةً مع الوسط الفرضي البالغ (١٢٠) وإن معدل الصلابة النفسية لديهم (٨١،٤١) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ولصالح التخصص الدراسي العلمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع.

وقام (خزاعلة والغرايبة، ٢٠١١) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم إضافةً إلى معرفة مصادرها والمتغيرات التي تؤثر فيهم، وبلغت عينة الدراسة (٥٠٠) طالب من كليات الجامعة المختلفة من التخصصات الدراسية العلمية والإنسانية، واستخدما استبانة للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة، وتوصلت الدراسة إلى عدّة نتائج كان من أهمها: أن هناك العديد من الضغوط النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم، وأن مستوى هذه الضغوط تراوح بين (٢,٦١- ٢,٧١١)، وهو مؤشر مرتفع للضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن العوامل الاجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي تعرّض لها الطلاب، وبيّنت النتائج أيضاً وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً للمستوى الدراسي، وذلك لصالح الطلاب ذوي المستويات الدراسية المنخفضة، كما بيّنت الدراسة وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الكلية وذلك لصالح طلبة الكليات العلمية، ووجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان إقامة الطالب لصالح الطلبة الذين يقيمون مع زملائهم.

كما أجرى (المطوع، ١٤٣٥) دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلاب جامعة الملك خالد ومعرفة الاستراتيجيات التي يستخدمونها للتعامل مع الضغوط النفسية، مع تصور لبرنامج إرشادي مقترح للتعامل مع الضغوط النفسية، وتم تطبيق الدراسة على (٨٠٠) طالب جامعي وكانت أبرز النتائج هي أن طلاب جامعة الملك خالد يواجهون ضغوطاً نفسية واجتماعية ومادية ودراسية وشخصية وصحية ومستقبلية بدرجة متوسطة، وأنهم في سبيل مواجهة الضغوط النفسية يستخدمون عدد من الاستراتيجيات منها (التفكير والتخطيط في حل المشكلات، الحل المباشر، المواجهة، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، البحث عن الدعم الاجتماعي، إستراتيجية تحمل المسئولية، التفسير الإيجابي للحدث الضاغط) بدرجة متوسطة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة أنه لا يوجد دراسات تناولت الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وذلك في حدود علم الباحث، وهذا يوضح اختلاف البحث الحالي عن الدراسات السابقة، حيث اقتصرت دراسة (Gilany, 2008) على طلبة الطب والقانون بجامعة المنصورة، واقتصرت دراسة (Mansour & Dawani, 2008) على طلبة جامعة الأردن، واقتصرت دراسة أنتون وزملائه (Anton, Harvey, Ward & Benoit, 2008) على طلاب ولاية بنسلفينيا، واقتصرت دراسة (البيرقدار، ٢٠١١) على طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، واقتصرت دراسة (خزاعلة والغرايبة، ٢٠١١) على طلبة جامعة القصيم، واقتصرت دراسة (المطوع، ١٤٣٥) على طلاب جامعة الملك خالد، وبالتالي يَختلف البحث عن غيره من الدراسات السابقة في تناوله للضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وأشارت بعض الدراسات السابقة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي وذلك لصالح المستوى الرابع، وتبعاً لمتغير التخصص الدراسي وذلك لصالح طلاب التخصصات العلمية مثل دراسة (البيرقدار، ٢٠١١)، بينما أشارت بعض الدراسات السابقة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي وذلك لصالح طلاب المستويات المنخفضة، وتبعاً لمتغير مكان إقامة الطالب وذلك لصالح الطلاب الذين يقيمون مع زملائهم بالسكن الجامعي مثل دراسة (خزاعلة والغرايبة، ٢٠١١)، بينما أشارت بعض الدراسات السابقة إلى أن طلبة القانون أكثر عُرضةً للضغوط النفسية والقلق من طلبة التخصصات الطبيعية وهي الطب مثل دراسة (Gilany, 2008)، واستفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختيار موضوع البحث حيث يُعتبر من الموضوعات الهامة في المجال النفسي نظراً إلى

معاناة بعض الطلاب من الضغوط النفسية، كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة باختيار أداة البحث وهو مقياس الضغوط النفسية إعداد (المطوع، ١٤٣٥)، وفي استخدام المنهج الوصفي المقارن لأنه أكثر قُربا من الميدان الحقيقي للسلوك الإنساني في دراسة متغيرات البحث، كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في التعرف أكثر على الضغوط النفسية وفي التفسير والتعليق على نتائج البحث.

فرضيات البحث:

بعد الاطلاع على الأُطر النظرية والبحوث والدراسات السابقة، تمثلت فرضيات البحث على النحو التالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزى إلى متغير المستوى الدراسي (المستوى الدراسي الأول- المستوى الدراسي السابع) لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزى إلى متغير التخصص الدراسي (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزى إلى متغير سكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي) لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

منهـــج البحـــث:

هو المنهج الوصفي المقارن للتحقق من الفروق في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بين طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية والتي قد ترجع إلى متغير المستوى الدراسي (المستوى الدراسي الأول- المستوى الدراسي السابع)، والتخصص الدراسي (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية)، وسكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي).

مجتمـع البحـث:

تكوّن مجتمع البحث من الطلاب الذكور المنتظمين في مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، والبالغ عددهم (٤١٣٣٣) طالب للعالم الجامعي ١٤٣٧هـ. (جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤٣٧هـ).

عينة البحث:

اعتمد الباحث على الطريقة العشوائية الطبقية في اختيار أفراد عينة البحث وذلك من الطلاب المنتظمين في مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، حيث تم حصر أعداد الطلاب الذكور المنتظمين بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض والبالغ عددهم (٤١٣٣٣) طالب للعام الجامعي ١٤٣٧هـ، وتم تحديد عدد الكليات وهي (١٣) كلية، وتم وضعها في جدول ووقع الاختيار على خمس كليات، حيث وقع الاختيار على كليتين من التخصصات الطبيعية وهي كلية العلوم وكلية الهندسة وتمثل التخصصات الطبيعية، ووقع الاختيار على كليتين من التخصصات الشرعية وهي كلية الشريعة وكلية أصول الدين، وتم اختيار كلية العلوم الاجتماعية وتمثل التخصصات الإنسانية، كما تم تحديد المستويات الدراسية وهي ثمان مستويات دراسية تم وضعها في جدول ووقع الاختيار عمدًا على مستويين دراسيين وهما المستوى الدراسي الأول والمستوى الدراسي السابع، ومبرر ذلك هو أن المستوى الدراسي الأول يشتمل على الطلاب حديثي عهد بالجامعة فهم يجتازون مرحلة انتقالية من المدرسة الثانوية إلى الحياة الجامعية بما فيها من خبرات جديدة يتعرضون لها سواء في مجال التخصص أو في البيئة الجامعية، بينما يشتمل المستوى الدراسي السابع على الطلاب المتوقع تخرجهم وقادمون على مرحلة التخرج والانتقال إلى الحياة العملية وسوق

العمل حيث يُعتبر من المستويات المتقدمة بمرحلة البكالوريوس، وتم تحديد سكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي) ومبرر ذلك هو أن الطلاب الذي يسكنون مع أسرهم قد يَلقون تعامل وأسلوب حياة معين قد يختلف عن الطلاب الذين يسكنون بمفردهم في السكن الجامعي، ليقوم البحث بمعرفة درجة الفروق بين طلاب المستوى الدراسي الأول حديثي العهد بالجامعة والمستوى الدراسي السابع المتوقع تخرجهم وذلك في تخصص العلوم الإنسانية المتمثل بكلية العلوم الاجتماعية وتخصص العلوم الطبيعية المتمثل بكلية العلوم وكلية الهندسة وتخصص العلوم الشرعية المتمثل بكلية الشريعة وكلية أصول الدين، وسكن الطالب (السكن مع الأسرة – السكن الجامعي) وذلك لتحقيق المقارنة الجيدة ويكون للمعلومات أكثر معنى وفائدة، وبعد ذلك تم توزيع جميع طلاب المستوى الدراسي الأول والمستوى الدراسي السابع من التخصصات الطبيعية والشرعية والإنسانية ومن سكن الطالب (السكن مع الأسرة – السكن الجامعي) في جداول وهي عبارة عن قائمة من الأرقام تم ترتيبها بواسطة الكمبيوتر وذلك لضمان عدم تسلسلها وأخذ عينة عشوائية منها بلغت (١٣٧٦) طالبًا، حيث تم توزيع (١٤٠٠) إستبانة للضغوط النفسية، وتم جمع (١٣٧٦) وهي المناسب من الاستبانات، وكان الفاقد (٢٤) إستبانة وذلك لعدم اكتمال بياناتها وعدم الإجابة عليها، وبالتالي أصبحت عينة البحث (١٣٧٦) طالب تم اختيارهم عشوائياً من المستوى الدراسي الأول والمستوى الدراسي السابع من التخصصات الدراسية العلوم الطبيعية والشرعية والإنسانية ومن سكن الطالب (السكن مع الأسرة – السكن الجامعي) بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، والجداول التالية رقم (١) و(٢) و(٣) توضح ذلك:

جدول رقم (١) يوضح وصف أفراد العينة من حيث المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	النسبة المئوية
المستوى الأول	٦٩٢	٥٠,٦٪
المستوى السابع	٦٨٤	٤٩,٤٪
الكلي	١٣٧٦	١٠٠,٠٪

يتضح من الجدول السابق رقم (١) أن حجم عينة البحث (١٣٧٦) طالباً من الطلاب المنتظمين بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مقسمة إلى: (٦٩٢) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من المستوى الدراسي الأول، و(٦٨٤) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من المستوى الدراسي السابع.

جدول رقم (٢) يوضح وصف أفراد العينة من حيث التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	العدد	النسبة المئوية
علوم طبيعية	٤٠٤	٢٩,٤٪
علوم شرعية	٤٩٦	٣٦,٠٪
علوم إنسانية	٤٧٦	٣٤,٦٪
الكلي	١٣٧٦	١٠٠,٠٪

يتضح من الجدول السابق رقم (٢) أن حجم عينة البحث (١٣٧٦) طالباً من الطلاب المنتظمين بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مقسمة إلى: (٤٠٤) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من التخصصات الطبيعية المتمثلة في كلية العلوم وكلية الهندسة، و(٤٩٦) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من التخصصات الشرعية المتمثلة في كلية الشريعة وكلية أصول الدين، و(٤٧٦) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من التخصصات الإنسانية المتمثلة بكلية العلوم الاجتماعية.

جدول رقم (٣) يوضح وصف أفراد العينة من حيث سكن الطالب

السكن	العدد	النسبة المئوية
السكن مع الأسرة	٩٥٥	٦٩,٤٪
السكن الجامعي	٤٢١	٣٠,٦٪
الكلي	١٣٧٦	١٠٠,٠٪

يتضح من الجدول السابق رقم (٣) أن حجم عينة البحث (١٣٧٦) طالباً من الطلاب المنتظمين بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مقسمة إلى: (٩٥٥) طالباً تم اختيارهم عشوائياً ممن يسكنون مع أسرهم، و(٤٢١) طالباً تم اختيارهم عشوائياً ممن يسكنون مع زملائهم.

أداة البحث:

هي عبارة عن المقياس الذي تم استخدامه في البحث لجمع البيانات والمعلومات وهو مقياس الضغوط النفسية إعداد (المطوع، ١٤٣٥هـ)، ووقع الاختيار على هذا المقياس لعدة مبررات وهي أنه يتمتع بصدق وثبات مما يضمن صلاحيته للاستخدام، كما يتميز بوضوح المفردات من حيث المعنى والصياغة اللغوية، ومُعد لطلاب المرحلة الجامعية في البيئة السعودية، ويتكون المقياس من (٧٧) فقرة موزعة على (٦) أبعاد رئيسية وهي مجالات الضغوط النفسية، وذلك على النحو التالي:

البعد الأول: الضغوط الاجتماعية ويتكون من (١٦) فقرة.

البعد الثاني: الضغوط المادية ويتكون من (٨) فقرات.

البعد الثالث: الضغوط الدراسية ويتكون من (٢٩) فقرة.

البعد الرابع: الضغوط الشخصية ويتكون من (١٣) فقرة.

البعد الخامس: الضغوط الصحية ويتكون من (٥) فقرات.

البعد السادس: الضغوط المستقبلية ويتكون من (٦) فقرات.

وتصحيح عبارات المقياس عبر توزيع فئات مقياس ليكرت:

(١) يمثل أبداً. (٢) يمثل نادراً. (٣) يمثل أحياناً. (٤) يمثل غالباً. (٥) يمثل دائماً.

وبعد ذلك قام مُعد المقياس بحساب صدق المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المحكمين:

حيث قام مُعد المقياس بعرض مقياس الضغوط النفسية في صورته المبدئية على (١٦) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة من المتخصصين في علم النفس ومن غيرهم ممن لهم علاقة بشئون الطلاب، وفي ضوء آراء المحكمين قام مُعد المقياس بإجراء بعض التعديلات في صياغة العبارات وحذف بعضها بما يتناسب مع وجهة نظرهم، وبعد التأكد من صدق المحكمين لمقياس الضغوط النفسية قام مُعد المقياس بتطبيقه استطلاعياً على عينة مكونة من (٨٠) طالباً من طلاب الجامعة.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

قام مُعد المقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس، والجدول التالي رقم (٤) يوضح ذلك:

جدول رقم (٤) يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية

ع	الارتباط	ع	الارتباط	ع	الارتباط	ع	الارتباط	ع	الارتباط	ع	الارتباط
١	٠،١٢	١٤	**٠،٥٥	٢٧	*٠،٥٠	٤٠	*٠،٥٦	٥٣	*٠،٥٨	٦٦	*٠،٦٦
٢	**٠،٣٧	١٥	**٠،٥١	٢٨	٠،١٩	٤١	*٠،٣٩	٥٤	*٠،٣٩	٦٧	*٠،٢٦
٣	*٠،٢٣	١٦	**٠،٤٩	٢٩	*٠،٤٣	٤٢	*٠،٤٥	٥٥	*٠،٤٧	٦٨	*٠،٥٧
٤	٠،١٨	١٧	**٠،٤٦	٣٠	٠،١١	٤٣	*٠،٥٨	٥٦	*٠،٥٧	٦٩	*٠،٤٧
٥	٠،١٦	١٨	**٠،٤٧	٣١	*٠،٤٢	٤٤	*٠،٣٨	٥٧	*٠،٤٦	٧٠	*٠،٤٠
٦	**٠،٥١	١٩	**٠،٥٣	٣٢	*٠،٢٥	٤٥	*٠،٣١	٥٨	*٠،٤١	٧١	*٠،٤٢
٧	*٠،٣٨	٢٠	**٠،٢٩	٣٣	*٠،٥٣	٤٦	*٠،٣٩	٥٩	*٠،٥٨	٧٢	*٠،٤٥
٨	*٠،٢٨	٢١	**٠،٣٢	٣٤	٠،١٩	٤٧	*٠،٣٢	٦٠	*٠،٣٨	٧٣	*٠،٥٠
٩	**٠،٤٧	٢٢	*٠،٢٣	٣٥	*٠،٦١	٤٨	*٠،٣٧	٦١	*٠،٤٦	٧٤	*٠،٥٣
١٠	*٠،٢٤	٢٣	*٠،٢٦	٣٦	*٠،٥١	٤٩	*٠،٥٥	٦٢	*٠،٥١	٧٥	*٠،٥٢
١١	**٠،٣٤	٢٤	**٠،٤٥	٣٧	*٠،٥٨	٥٠	*٠،٦٣	٦٣	*٠،٤١	٧٦	*٠،٦٠
١٢	**٠،٣٤	٢٥	*٠،٢٨	٣٨	*٠،٦٢	٥١	*٠،٤٦	٦٤	*٠،٤٦	٧٧	*٠،٣٥
١٣	*٠،٢٨	٢٦	**٠،٣١	٣٩	*٠،٥٥	٥٢	×٠،٥٠	٦٥	*٠،٥٠		

(**) دال عند مستوى ٠،٠١ (*) دال عند مستوى ٠،٠٥

يتضح من الجدول السابق رقم (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١) و(٠،٠٥) ما عدا (٦) عبارات فقط ليس لها معاملات اتساق داخلي دال إحصائياً ولكنها موجبة الإشارة وبذلك تعتبر مقبولة إحصائياً.

وبعد ذلك قام مُعد المقياس بحساب معامل الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول رقم (٥) يوضح معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاد مقياس الضغوط النفسية

م	البُعد	الارتباط بالدرجة الكلية
١	الضغوط الاجتماعية	**٠،٧٣
٢	الضغوط المادية	**٠،٧١
٣	الضغوط الدراسية	**٠،٨٩
٤	الضغوط الشخصية	**٠،٨٥
٥	الضغوط الصحية	**٠،٦٨
٦	الضغوط المستقبلية	**٠،٧٣

يتضح من الجدول السابق رقم (٥) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاد المقياس تراوحت بين (٠،٦٨ – ٠،٨٩)، وهي معاملات مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١) وهذا يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس وأن المقياس صادق لما وضع لقياسه.

وقام الباحث في هذا البحث بالتحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية عن طريق تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (١٥٠) طالباً من الطلاب المنتظمين بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وقد راعى الباحث أن تكون مواصفات هذه العينة مطابقة لمواصفات العينة الأصلية للبحث، وتم بحساب صدق الاتساق الداخلي له، عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، والجدول التالي رقم (٦) يوضح قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده.

جدول رقم (٦) يوضح معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده ن = ٥١

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
الضغوط الاجتماعية	٠,٧٤٢**
الضغوط المادية	٠,٧٦١**
الضغوط الدراسية	٠,٧٣٣**
الضغوط الشخصية	٠,٨٠١**
الضغوط الصحية	٠,٧٢٢**
الضغوط المستقبلية	٠,٦٩٩**

يتضح من الجدول السابق رقم (٦) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده، تراوحت ما بين (٠,٦٩٩ ـ ٠,٨٠١)، وهي معاملات مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية.

كما قام الباحث في هذا البحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الضغوط النفسية ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وذلك بالنسبة لجميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية، والجدولين رقم (٧)، (٨) يوضحان ذلك:

جدول رقم (٧) يوضح معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الضغوط النفسية ودرجة البعد الذي تنتمي إليه ن = ٥١

أبعاد مقياس الضغوط النفسية											
الضغوط الاجتماعية			الضغوط المادية			الضغوط الدراسية					
رقم العبارة	معامل الارتباط بدرجة البعد		رقم العبارة	معامل الارتباط بدرجة البعد		رقم العبارة	معامل الارتباط بدرجة البعد		رقم العبارة	معامل الارتباط بدرجة البعد	
١	.٤٥٦(**)		٢	.٥١٢(**)		١٧	.٣٩١(**)		٤٨	.٣٧٠(*)	
١١	.٣٨٨(**)		٣	.٦٥٣(**)		٣٣	.٣٢٢(**)		٤٩	.١٦٩(*)	
١٩	.٥٨٩(**)		٤	.٤٥٥(**)		٣٥	.٤١٢(**)		٥٠	.٥٥٥(**)	
٢٠	.٣٣١(**)		٥	.٤٧٦(**)		٣٦	.٥٦٤(**)		٥١	.٤٩٨(**)	
٢١	.٤٥٦(**)		٦	.٥٥٣(**)		٣٧	.٤٣٩(**)		٥٢	.١٧٨(*)	
٢٢	.٣٤٣(**)		٧	.٤٨٧(**)		٣٨	.٣٥٦(**)		٥٣	.١٧٢(*)	
٢٣	.٣٧٨(**)		٧١	.٤٩٤(**)		٣٩	.٥٤٣(**)		٥٤	.٥٢٢(**)	
٢٤	.١٧٧(*)		٧٢	.٥٢٠(**)		٤٠	.٥٨٩(**)		٥٥	.٤٤٥(**)	

٢٥	(**).٤٢٠	٤١	(**).٦٦٢	٥٦	(**).٤٣٣		
٢٦	(**).٥٤٣	٤٢	(**).٥١٣	٥٧	(**).٥٠٩		
٢٧	(**).٤٢٢	٤٣	(*).١٦٦	٥٩	(**).٤٥٣		
٢٨	(**).٤٥٦	٤٤	(**).٤٥٥	٦٠	(**).٤٨٨		
٢٩	(**).٥١٢	٤٥	(**).٤٤٢	٦١	(**).٣٨١		
٣٠	(**).٦٠٣	٤٦	(**).٥١٢	٦٦	(**).٣٣٥		
٣٤	(**).٤٩٨	٤٧	(**).٣٢٧				
٦٩	(**).٤٦٧						

** دال عند مستوى (٠,٠١) * دال عند مستوى (٠,٠٥)

جدول رقم (٨) يوضح معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الضغوط النفسية ودرجة البعد الذي تنتمي إليه ن = ٥٠١

تابع - أبعاد مقياس الضغوط النفسية					
الضغوط الشخصية		الضغوط الصحية		الضغوط المستقبلية	
رقم العبارة	معامل الارتباط بدرجة البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بدرجة البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بدرجة البعد
١٢	(**).٥٨٧	٨	(**).٤٠٧	١٤	(**).٦٦٤
٣١	(**).٣٩٦	٩	(**).٥٧٣	١٥	(**).٦٠٨
٣٢	(**).٥٨٧	١٠	(*).٣٤٤	١٦	(**).٦٨٣
٥٨	(*).١٧٠	١٣	(*).٣٨٩	١٨	(**).٤٥٢
٦٢	(**).٤٥٦	٧٥	(**).٧٩٢	٧٣	(**).٥٤٥
٦٣	(*).١٦٨			٧٤	(**).٥٢١
٦٤	(**).٣٢٣				
٦٥	(**).٣٥٦				
٦٧	(**).٤٢٠				
٦٨	(**).٣٣٥				
٧٠	(**).٣٩٨				
٧٦	(**).٤٤١				
٧٧	(**).٢٩٨				

يتضح من الجدولين السابقين رقم (٧) و(٨) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الضغوط النفسية ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل مما يدل على تمتع مقياس الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة من صدق الاتساق الداخلي.

وقام مُعد المقياس بحساب معامل الثبات العام (a) مع تحديد خيار حذف العبارة بالحزمة الإحصائية SPSS والهدف من ذلك هو تحديد ما إذا كانت هنالك عبارة يتوجب حذفها، والجدول التالي رقم (٩) يوضح ذلك:

جدول رقم (٩) يوضح معامل الثبات العام لمقياس الضغوط النفسية

المقياس	حجم العينة	عدد العبارات الكلي	العبارات الواجب حذفها	معامل الثبات ألفا a
الضغوط النفسية	٨٠	٧٧	-	٠،٩٤

يتضح من الجدول السابق رقم (٩) أن معاملات الثبات العام (a) لـ (٧٧) عبارة في حدود (٠،٩٤) ويشر ذلك إلى ثبات المقياس.

كما قام مُعد المقياس بحساب معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لعبارات مقياس الضغوط النفسية حيث تم تجزئتها آلياً بواسطة برنامج SPSS إلى نصفين والجدول التالي رقم (١٠) يوضح ذلك:

جدول رقم (١٠) يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية عن طريق التجزئة النصفية

	مقياس الضغوط النفسية		
التجزئة	عدد العبارات	معامل الارتباط	معامل تصحيح سبير براون
النصف الأول	٣٩	٠،٨٧	٠،٨١
النصف الثاني	٣٨	٠،٩٢	

يتضح من الجدول السابق رقم (١٠) أن عدد العبارات في النصف الأول (٣٩) مع معامل ثبات (٠،٨٧) مقابل (٣٨) في النصف الثاني مع معامل ثبات أكثر من النصف الأول وهو (٠،٩٢)، وأن معامل تصحيح الطول لسبير براون بين النصفين بلغ (٠،٨١) وأن جميع هذه المعاملات تشير إلى ثبات المقياس.

كما قام مُعد المقياس بحساب ثبات المقياس كامل وأبعاده عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي رقم (١١) يوضح ذلك:

جدول رقم (١١) يوضح حساب الثبات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية وللمقياس ككل عن طريق معامل ألفا كرونباخ

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	ألفا كرونباخ
الاجتماعية	٠،٨٤
المادية	٠،٧٣
الدراسية	٠،٩٢
الشخصية	٠،٨٤
الصحية	٠،٥٣
المستقبلية	٠،٨١
المقياس بشكل عام	٠،٩٤

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) أن قيم معامل الثبات للمقياس ككل ولأبعاده تراوحت بين (٠،٥٣ – ٠،٩٤) وهي تشير إلى ثبات المقياس.

وقام الباحث في هذا البحث بالتحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية عن طريق تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (١٥٠) طالباً من الطلاب المنتظمين بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وقد راعى الباحث أن تكون مواصفات هذه العينة مطابقة لمواصفات العينة الأصلية للبحث، وتم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، كما قام الباحث باستخدام طريقتي التجزئة النصفية (سبيرمان – براون، وجتمان) للتحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية، والجدول التالي رقم (١٢) يوضح ذلك:

جدول رقم (١٢) يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ن = ١٥٠

أبعاد المقياس	طريقة حساب الثبات		
	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان__براون	جتمان
الضغوط الاجتماعية	٠,٧٦٤	٠,٧٥٢	٠,٧٥٢
الضغوط المادية	٠,٧٢٨	٠,٧٢١	٠,٧٢٠
الضغوط الدراسية	٠,٧٦٩	٠,٧٦٠	٠,٧٥٩
الضغوط الشخصية	٠,٧٣٠	٠,٧١٠	٠,٧١٠
الضغوط الصحية	٠,٧٢١	٠,٦٩٢	٠,٦٩١
الضغوط المستقبلية	٠,٧٥٥	٠,٧٤٤	٠,٧٤٢
المقياس ككل	٠,٨٦٢	٠,٨٤٥	٠,٨٤٤

يتضح من الجدول السابق رقم (١٢) أن قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ قد تراوحت بين (٠,٧٢١) و (٠,٨٦٢)، كما تراوحت قيم الثبات بطريقتي التجزئة النصفية (سبيرمان___ براون، وجتمان) بين (٠,٦٩١) و(٠,٨٤٥)، وجميعها قيم تدل على ثبات مقياس الضغوط النفسية وإمكانية الاعتماد عليه والوثوق في نتائجه بهذا البحث.

إجراءات تطبيق البحث:

من اجل التحقق من فرضيات البحث قام الباحث بإتباع الإجراءات التالية:

١. قام الباحث بتحديد المقياس الذي تم تطبيقه في البحث وهو مقياس الضغوط النفسية إعداد (المطوع، ١٤٣٥).

٢. تم تطبيق أداة البحث بصورة أولية على العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (١٥٠) طالب من المستوى الدراسي (الأول – السابع)، ومن التخصص الدراسي (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية)، ومن سكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي) من الطلاب المنتظمين بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، وذلك للتأكد من كفاءة المقياس المستخدم في البحث عن طريق حساب الصدق والثبات.

٣. التطبيق للمقياس السابق الذكر والذي تم من خلاله جمع البيانات للتحقق من فرضيات وأهداف البحث على العينة الأساسية والبالغ عددها (١٣٧٦) طالب من الطلاب المنتظمين بمرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مقسمة إلى (٦٩٢) طالبا من المستوى الدراسي الأول، و(٦٨٤) طالبا من المستوى الدراسي السابع، و(٤٠٤) طالبا من التخصصات الطبيعية المتمثلة في كلية العلوم وكلية الهندسة، و(٤٩٦) طالبا من التخصصات الشرعية المتمثلة في كلية الشريعة وكلية أصول الدين، و(٤٧٦) طالبا من التخصصات الإنسانية المتمثلة بكلية العلوم الاجتماعية، و(٩٥٥) طالبا ممن يسكنون مع أسرهم، و(٤٢١) طالبا ممن يسكنون مع زملائهم، وبعد ذلك تم إدخال البيانات التي تم جمعها ومعالجتها إحصائياً عن طريق استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

٤. تم استخلاص النتائج بعد معالجة البيانات، ثم قام الباحث بعرض النتائج وتفسيرها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة بالبحث:

للإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من فرضياته قام الباحث باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences والتي يرمز لها باختصار بالرمز (SPSS)، والأساليب الإحصائية هي:

- اختبار (ت) T-Test للتحقق من الفرض الأول.

- تحليل التباين الأحادي، واختبار أقل فرق معنوي LSD للتحقق من الفرض الثاني.
- اختبار مان ويتني Mann Whitney Test للتحقق من الفرض الثالث.

نتائج البحث وتفسيرها:

وهو عرض وتفسير النتائج التي توصل إليها البحث بعد تطبيق الأداة وجمع البيانات بواسطة هذه الأداة ومعالجتها إحصائياً عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS)، وفقا لتسلسل فرضيات هذا البحث، وهي كالتالي:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) تُعزى إلى متغير المستوى الدراسي (المستوى الدراسي الأول – المستوى الدراسي السابع) لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات مجموعتين مستقلتين Independent Samples T-Test للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، وجاءت النتائج كما في الجدول رقم (١٣) التالي:

جدول رقم (٣١) يوضح نتيجة اختبار ت للفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلاب المستوى الدراسي الأول وطلاب المستوى الدراسي السابع بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	المستوى الأول	٦٩٢	٢٩,٩٣٦٤	٨,٥٠٨٣٨	-٣,٤١٨	.٠٠١
	المستوى السابع	٦٨٤	٣١,٦٩٤٤	١٠,٤٥٩٠٩		
الضغوط المادية	المستوى الأول	٦٩٢	٢١,٠٦٦٥	٣,٩٠٤٩٨	.٣٤٨	.٧٢٨
	المستوى السابع	٦٨٤	٢٠,٩٨٢٥	٤,٩٧١٣٤		
الضغوط الدراسية	المستوى الأول	٦٩٢	٩٧,٧٢٦٩	٨,٤٠٤٠٠	٩,٥٩١	.٠٠٠
	المستوى السابع	٦٨٤	٩٠,٨٥٦٧	١٦,٧٦٧٥٥		
الضغوط الشخصية	المستوى الأول	٦٩٢	٣٢,٨٣٨٢	٤,٩٧٤٨٨	-١,٨٦١	.٠٦٣
	المستوى السابع	٦٨٤	٣٣,٥٣٣٦	٨,٤٣٢٥١		
الضغوط الصحية	المستوى الأول	٦٩٢	١٠,٩٢٣٤	١,٩٢٢١٢	-.٩٦٤	.٣٣٥
	المستوى السابع	٦٨٤	١١,٠٥٥٦	٣,٠٣٣٧٠		
الضغوط المستقبلية	المستوى الأول	٦٩٢	١٧,١٢٢٨	٣,٢٥٥٧٦	٩,٦٦٤	.٠٠٠
	المستوى السابع	٦٨٤	١٥,٠٤٣٩	٤,٦٠١٩٧		
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	المستوى الأول	٦٩٢	٢٠٩,٦١٤٢	٢٢,٣١٨٩٦	٤,٠٩٥	.٠٠٠
	المستوى السابع	٦٨٤	٢٠٣,١٦٦٧	٣٤,٦٨٩٦٥		

يتضح من الجدول السابق رقم (١٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد التالية (الضغوط الدراسية – الضغوط المستقبلية) لصالح طلاب المستوى الدراسي الأول، أي أن الدرجة الكلية للضغوط النفسية وأبعادها وهي الضغوط الدراسية والضغوط المستقبلية أعلى لدى طلاب المستوى الدراسي الأول، وتوجد فروق

ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في بُعد الضغوط الاجتماعية لصالح طلاب المستوى الدراسي السابع، أي أن الضغوط الاجتماعية أعلى لدى طلاب المستوى الدراسي السابع، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الأبعاد التالية (الضغوط المادية – الضغوط الشخصية- الضغوط الصحية)، ومما سبق نقبل فرض البحث جزئياً حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد التالية (الضغوط الدراسية – الضغوط المستقبلية - الضغوط الاجتماعية)، بينما نرفض فرض البحث فيما يتعلق بوجود فروق بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الأبعاد التالية (الضغوط المادية – الضغوط الشخصية- الضغوط الصحية) حيث أشارت النتائج بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الأبعاد التالية (الضغوط المادية – الضغوط الشخصية- الضغوط الصحية)، ويمكن تفسير النتائج السابقة بأنه من المنطقي أن تتزايد الضغوط لدى طلاب المستويات الأولى من المرحلة الجامعية حيث إنهم حديثو عهد بالحياة الجامعية وما فيها من متغيرات كانتقالهم من مرحلة الاعتماد على الأسرة والأهل إلى الاعتماد على الذات، كما أن الحياة الجامعية ونظام الدراسة فيها يختلف بشكل كبير عن المرحلة الثانوية التي كانوا فيها وهو قد يسبب بعض الضغوط لديهم وبخاصة الضغوط الدراسية، وقد يكون المستقبل لا زال غير واضح لديهم ولم يتقنوا تخصصاتهم بعد لذلك تتزايد لديهم أيضا الضغوط المستقبلية، أما فيما يتعلق عن زيادة الضغوط الاجتماعية لدى طلاب المستوى الدراسي السابع فيمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب هذه المرحلة أصبحوا على وشك التخرج من الجامعة والالتحاق بسوق العمل بما يفرض عليهم أدوارا اجتماعية أكثر مسؤولية من ذي قبل، كما يجعل توقعات المجتمع والأسرة منهم تختلف وتزداد عما كانت عليه في المراحل السابقة بما يزيد من شعورهم بالضغوط الاجتماعية بسبب المسؤوليات الجديدة الملقاة حديثا على عاتقهم، وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة (البيرقدار، ٢٠١١)، ودراسة (خزاعلة والغرايبة، ٢٠١١)، وبالنسبة إلى النتيجة التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الأبعاد التالية (الضغوط المادية – الضغوط الشخصية- الضغوط الصحية) فيمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب المستوى الدراسي الأول وطلاب المستوى الدراسي السابع –عينة البحث- كانوا بشكل عام متقاربين من حيث المستوى المادي والشخصي والصحي فلذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الأبعاد التالية (الضغوط المادية – الضغوط الشخصية- الضغوط الصحية) وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسات اتفقت أو اختلفت نتيجتها مع النتيجة الحالية.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) تُعزى إلى متغير التخصص الدراسي (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب الفروق بين متوسطات درجات طلاب التخصصات الدراسية (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) في الضغوط النفسية

(الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام الأسلوب الإحصائي تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA وجاءت النتائج كما في الجدولين التاليين رقم (١٤) و(١٥):

جدول رقم (٤١) يوضح الأعداد والمتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية وفقا لمتغير التخصص الدراسي

البعد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
الضغوط الاجتماعية	علوم طبيعية	٤٠٤	٣١,٣٩١١	١٠,٨٣٣٩٨
	علوم شرعية	٤٩٦	٣٠,١٦٩٤	٩,٢٥٤٨٤
	علوم إنسانية	٤٧٦	٣٠,٩٨٥٣	٨,٦٧٥٠٦
	كلي	١٣٧٦	٣٠,٨١٠٣	٩,٥٦٥١٤
الضغوط المادية	علوم طبيعية	٤٠٤	٢١,١١١٤	٥,٦٤٥٠٠
	علوم شرعية	٤٩٦	٢١,١٤٩٢	٣,٩٥٥٠٤
	علوم إنسانية	٤٧٦	٢٠,٨٢١٤	٣,٧٨٤٦٨
	كلي	١٣٧٦	٢١,٠٢٤٧	٤,٤٦٥٥٦
الضغوط الدراسية	علوم طبيعية	٤٠٤	٩٥,٨١٦٨	١٣,٣٥٦٩٥
	علوم شرعية	٤٩٦	٩٣,٤٦٥٧	١٤,٢١٩٠٢
	علوم إنسانية	٤٧٦	٩٣,٩١٦٠	١٣,٢٧٧٨١
	كلي	١٣٧٦	٩٤,٣١١٨	١٣,٦٧٣٢١
الضغوط الشخصية	علوم طبيعية	٤٠٤	٣٣,٩١٣٤	٧,٥٥٠٩٨
	علوم شرعية	٤٩٦	٣٢,٧٦٢١	٦,٥٩٤٧٥
	علوم إنسانية	٤٧٦	٣٣,٠٠٤٢	٦,٦٥٠٦٨
	كلي	١٣٧٦	٣٣,١٨٣٩	٦,٩١٩٥١
الضغوط الصحية	علوم طبيعية	٤٠٤	١٠,٨٩٨٥	٢,٩٢٠٣٠
	علوم شرعية	٤٩٦	١١,٠٥٢٤	٢,٤٢٥٧٢
	علوم إنسانية	٤٧٦	١١,٠٠٠٠	٢,٢٨٩٥٦
	كلي	١٣٧٦	١٠,٩٨٩١	٢,٥٣٦٢٦
الضغوط المستقبلية	علوم طبيعية	٤٠٤	١٥,٨٨٨٦	٤,٤٣٨١٦
	علوم شرعية	٤٩٦	١٦,٠٧٢٦	٣,٩٧٦٥٤
	علوم إنسانية	٤٧٦	١٦,٢٧٧٣	٣,٩٦٧٦٠
	كلي	١٣٧٦	١٦,٠٨٩٤	٤,١١٤٣٧
الدرجة الكلية للضغوط	علوم طبيعية	٤٠٤	٢٠٩,٠١٩٨	٣٢,٧٧٧٦١
	علوم شرعية	٤٩٦	٢٠٤,٦٧١٤	٢٨,٦٥٥٢٣
	علوم إنسانية	٤٧٦	٢٠٦,٠٠٤٢	٢٦,٦٢٢٤٣
	كلي	١٣٧٦	٢٠٦,٤٠٩٢	٢٩,٢٩٩٨٩

جدول رقم (١٥) يوضح نتائج الفروق بين متوسطات درجات طلاب التخصصات الدراسية علوم (طبيعية-شرعية-إنسانية) في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام تحليل التباين الأحادي (ن = ١٣٧٦)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	٣٥٤,٦١٤	٢	١٧٧,٣٠٧	١,٩٤١	١٤٤.
	داخل المجموعات	١٢٥٤٤٦,٨٧٩	١٣٧٣	٩١,٣٦٧		
	المجموع	١٢٥٨٠١,٤٩٣	١٣٧٥			

الضغوط المادية	بين المجموعات	٣٠,٣٩١	٢	١٥,١٩٦	٧٦٢.	٤٦٧.
	داخل المجموعات	٢٧٣٨٨,٧٦٩	١٣٧٣	١٩,٩٤٨		
	المجموع	٢٧٤١٩,١٦٠	١٣٧٥			
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	١٣٤٤,٧٤٨	٢	٦٧٢,٣٧٤	٣,٦١٠	٠٢٧.
	داخل المجموعات	٢٥٥٧٢٠,٥٠٢	١٣٧٣	١٨٦,٢٤٩		
	المجموع	٢٥٧٠٦٥,٢٤٩	١٣٧٥			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	٣١٨,٥٩٥	٢	١٥٩,٢٩٧	٣,٣٣٨	٠٣٦.
	داخل المجموعات	٦٥٥١٥,٨٨٧	١٣٧٣	٤٧,٧١٧		
	المجموع	٦٥٨٣٤,٤٨٢	١٣٧٥			
الضغوط الصحية	بين المجموعات	٥,٣٦٠	٢	٢,٦٨٠	٤١٦.	٦٦٠.
	داخل المجموعات	٨٨٣٩,٤٧٦	١٣٧٣	٦,٤٣٨		
	المجموع	٨٨٤٤,٨٣٦	١٣٧٥			
الضغوط المستقبلية	بين المجموعات	٣٣,٢٣٥	٢	١٦,٦١٨	٩٨٢.	٣٧٥.
	داخل المجموعات	٢٣٢٤٢,٧٧٠	١٣٧٣	١٦,٩٢٨		
	المجموع	٢٣٢٧٦,٠٠٥	١٣٧٥			
الدرجة الكلية للضغوط	بين المجموعات	٤٣٢٩,٣٧٨	٢	٢١٦٤,٦٨٩	٢,٥٢٧	٠٨٠.
	داخل المجموعات	١١٧٦٠٨٥,٢٦٧	١٣٧٣	٨٥٦,٥٨١		
	المجموع	١١٨٠٤١٤,٦٤٥	١٣٧٥			

يتضح من الجدول السابق رقم (١٥) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب التخصصات الدراسية (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) في الضغوط النفسية الدرجة الكلية والأبعاد (الضغوط الاجتماعية- الضغوط المادية – الضغوط الصحية – الضغوط المستقبلية)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات طلاب التخصصات الدراسية (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) في بعدين من أبعاد الضغوط النفسية وهما (الضغوط الدراسية- الضغوط الشخصية)، ولمعرفة اتّجاه هذه الفروق قام الباحث بحساب أقل فرق معنوى LSD كاختبار تتبعي، وجاءت النتائج كما في الجدول رقم (١٦) التالي:

جدول رقم (١٦) يوضح نتائج اختبار أقل فرق معنوي LSD لمعرفة اتجاه ودلالة الفروق في الضغوط النفسية التي تعزى للتخصص الدراسي

أبعاد الضغوط النفسية	التخصص الدراسي	علوم طبيعية	علوم شرعية	علوم إنسانية
الضغوط الدراسية	علوم طبيعية	–	٢,٣٥١١١(*)	١,٩٠٠٨٧(*)
	علوم شرعية		–	-.٤٥٠٢٤
	علوم إنسانية			–
الضغوط الشخصية	علوم طبيعية	–	١,١٥١٢٧(*)	.٩٠٩١٦
	علوم شرعية		–	-.٢٤٢١٠
	علوم إنسانية			–

* دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق رقم (١٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات طلاب تخصصات العلوم الطبيعية وكل من تخصصات العلوم الشرعية وتخصصات العلوم الإنسانية في الضغوط الدراسية في اتجاه طلاب تخصصات العلوم الطبيعية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات طلاب تخصصات العلوم الطبيعية وتخصصات العلوم الشرعية في الضغوط الشخصية في اتجاه

طلاب تخصصات العلوم الطبيعية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الضغوط الدراسية والشخصية لدى طلاب تخصصات العلوم الطبيعية تزداد وربما يرجع إلى صعوبة الدراسة في تلك التخصصات واحتياجها إلى بذل مجهود مضاعف بما يُعرض الطلاب للمزيد من الضغوط وخاصة الدراسية ومن ثم الشخصية، بينما نجد أقل مستوى للضغوط النفسية لدى طلاب تخصصات العلوم الشرعية وربما يعود ذلك لتأثرهم بدراسة المواد الشرعية التي تربطهم بالحياة الآخرة بما يجعلهم أقل عرضة للضغوط النفسية المختلفة، وتتفق مع النتيجة الحالية دراسة (البيرقدار، ٢٠١١)، ودراسة (خزاعلة والغرايبة، ٢٠١١)، ومما سبق نقبل فرض البحث جزئياً حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات طلاب تخصصات العلوم الطبيعية وكل من تخصصات العلوم الشرعية وتخصصات العلوم الإنسانية في الضغوط الدراسية في اتجاه طلاب تخصصات العلوم الطبيعية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات طلاب تخصصات العلوم الطبيعية وتخصصات العلوم الشرعية في الضغوط الشخصية في اتجاه طلاب تخصصات العلوم الطبيعية، بينما نرفض فرض البحث فيما يتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب التخصصات الدراسية (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) في الضغوط النفسية الدرجة الكلية والأبعاد (الضغوط الاجتماعية- الضغوط المادية – الضغوط الصحية – الضغوط المستقبلية)، حيث أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب التخصصات الدراسية (علوم طبيعية- علوم شرعية- علوم إنسانية) في الضغوط النفسية الدرجة الكلية والأبعاد (الضغوط الاجتماعية- الضغوط المادية – الضغوط الصحية – الضغوط المستقبلية)، وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسات اتفقت أو اختلفت نتيجتها مع النتيجة الحالية.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزى إلى متغير سكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي) لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بالمقارنة بين الضغوط النفسية (الأبعاد و الدرجة الكلية) بين مجموعتي الطلاب الذين يسكنون مع أسرهم، والطلاب الذين يسكنون مع زملائهم، وذلك باستخدام اختبار مان ويتني Mann Whitney Test بديلا لا معلميا عن اختبار ت للفروق بين مجموعتين مستقلتين Independent Samples T-Test وذلك لأن هناك تفاوتاً في عدد أفراد كل من المجموعتين حيث بلغ عدد الطلاب الذين يسكنون مع أسرهم ٩٥٥ بينما بلغ عدد الطلاب الذين يسكنون مع زملائهم٤٢١، بما يتنافى مع شروط استخدام اختبار (ت) للفروق بين مجموعتين مستقلتين من تكافؤ العدد في المجموعتين، وجاءت النتائج كما في الجدول التالي رقم (١٧):

جدول رقم (١٧) يوضح نتائج اختبار مان ويتني للفروق بين مجموعتي الطلاب الذين يسكنون مع أسرهم، والطلاب الذين يسكنون مع زملائهم في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط الاجتماعية	الذين يسكنون مع أسرهم	٩٥٥	٦٤٠,٥٧	٦١١٧٤٥,٥٠	-٦,٧٩٠	.٠٠٠
	الذين يسكنون مع زملائهم	٤٢١	٧٩٧,٢٢	٣٣٥٦٣٠,٥٠		
	الكلي	١٣٧٦				
الضغوط المادية	الذين يسكنون مع أسرهم	٩٥٥	٦٢٤,٧٧	٥٩٦٦٥٦,٠٠	-٩,٠٦٤	.٠٠٠
	الذين يسكنون مع زملائهم	٤٢١	٨٣٣,٠٦	٣٥٠٧٢٠,٠٠		
	الكلي	١٣٧٦				
الضغوط الدراسية	الذين يسكنون مع أسرهم	٩٥٥	٦٥٣,١٣	٦٢٣٧٤١,٥٠	-٢,٩٥٢	.٠٠٣
	الذين يسكنون مع زملائهم	٤٢١	٧٢١,٦٥	٢٨١٤٤٣,٥٠		
	الكلي	١٣٧٦				
الضغوط الشخصية	الذين يسكنون مع أسرهم	٩٥٥	٥٦٣,٠٥	٥٣٧٧١٢,٥٠	-١٧,٧٤٦	.٠٠٠
	الذين يسكنون مع زملائهم	٤٢١	٩٧٣,٠٧	٤٠٩٦٦٣,٥٠		
	الكلي	١٣٧٦				
الضغوط الصحية	الذين يسكنون مع أسرهم	٩٥٥	٦٤٨,٢٨	٦١٩١٠٦,٥٠	-٣,٧١٠	.٠٠٠
	الذين يسكنون مع زملائهم	٤٢١	٧٣٣,٥٣	٢٨٦٠٧٨,٥٠		
	الكلي	١٣٧٦				
الضغوط المستقبلية	الذين يسكنون مع أسرهم	٩٥٥	٧٣٦,٥٢	٧٠٣٣٧٤,٥٠	-٩,٥٠٧	.٠٠٠
	الذين يسكنون مع زملائهم	٤٢١	٥١٧,٤٦	٢٠١٨١٠,٥٠		
	الكلي	١٣٧٦				
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	الذين يسكنون مع أسرهم	٩٥٥	٦٤٥,٣٩	٦١٦٣٥١,٥٠	-٦,٠٩٣	.٠٠٠
	الذين يسكنون مع زملائهم	٤٢١	٧٨٦,٢٨	٣٣١٠٢٤,٥٠		
	الكلي	١٣٧٦				

يتضح من الجدول السابق رقم (١٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في الضغوط النفسية (الدرجة الكلية وجميع أبعاد الضغوط النفسية فيما عدا بُعد الضغوط المستقبلية) في اتجاه الطلاب الذين يسكنون مع زملائهم، بمعنى أن الضغوط النفسية لدى مجموعة الطلاب الذين يسكنون مع زملائهم أعلى من الذين يسكنون مع أسرهم في الدرجة الكلية للضغوط وجميع الأبعاد عدا بُعد الضغوط المستقبلية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في الضغوط النفسية (بُعد الضغوط المستقبلية) في اتجاه الطلاب الذين يسكنون مع أسرهم، بمعنى أن الضغوط المستقبلية لدى مجموعة الطلاب الذين يسكنون مع أسرهم أعلى من الطلاب الذين يسكنون مع زملائهم، ويمكن تفسير النتائج السابقة بأنه من الطبيعي أن تكون الضغوط النفسية أعلى لدى الطلاب الذين يسكنون بعيدا عن أسرهم بسبب فقدانهم للدعم النفسي والاجتماعي الذي يحصل عليه الطلاب الذين يسكنون مع أسرهم، حيث قد تزيد الأعباء المادية عليهم نظراً لاستقلالهم عن أسرهم، كما قد لا يجدون دعماً اجتماعيا مماثلاً لمن يسكنون مع أسرهم فتزداد لديهم الضغوط الاجتماعية، كما أنهم قد لا يجدون نفس المستوى من الدعم النفسي والشخصي فتزداد لديهم الضغوط الشخصية والدراسية، كما قد يزداد شعورهم بالضغوط الصحية نتيجة عدم قربهم من أسرهم وتلقيهم الرعاية الكافية عند مرضهم مقارنة بهؤلاء الذين يسكنون مع أسرهم، ونتيجة لكل ذلك فإن الدرجة الكلية للضغوط لديهم تكون أعلى

من الذين يسكنون مع أسرهم، وتتفق مع النتيجة الحالية دراسة (خزاعلة والغرايبة، ٢٠١١)، وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسات اختلفت نتيجتها مع النتيجة الحالية، أما فيما يتعلق في بُعد الضغوط المستقبلية فهو في اتجاه الذين يسكنون مع أسرهم، ويمكن تفسير ذلك بالعبء النفسي الذي تُشكله التوقعات المرتفعة التي يَضعها أسر الطلاب عليهم من حيث رغبتهم في تأمين مستقبلهم ومطالبتهم بتفوقهم العلمي بما يُشكل ضغطاً نفسياً على من يسكنون مع أسرهم مقارنة بمن يسكنون مع زملائهم الذين لا يعانون في هذا البُعد من نفس درجة الضغوط النفسية، وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسات اتفقت أو اختلفت مع النتيجة الحالية، ومما سبق نقبل فرض البحث وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزى إلى متغير سكن الطالب (السكن مع الأسرة- السكن الجامعي) لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

توصيات البحث:

تنبثق هذه التوصيات من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة والنتائج التي أسفر عنها البحث وذلك كما يلي:

يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بالضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، وذلك من خلال دراسة هذا المتغير لفهمه أكثر ومعرفة الأساليب المناسبة للتقليل من الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة البكالوريوس، وذلك لأهميتها في نجاح العملية التعليمية بحيث يكون هناك توافق فعال بين الطالب وبيئته، حيث أشارت بعض نتائج هذا البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي السابع وطلاب المستوى الدراسي الأول في الدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد التالية (الضغوط الدراسية – الضغوط المستقبلية) لصالح طلاب المستوى الدراسي الأول، أي أن الدرجة الكلية للضغوط النفسية وأبعادها وهي الضغوط الدراسية والضغوط المستقبلية أعلى لدى طلاب المستوى الدراسي الأول، فبالتالي يوصي الباحث بوضع برامج إرشاديه لخفض الضغوط النفسية لدى جميع الطلاب وخاصة طلاب المستوى الدراسي الأول من خلال زيادة فاعلية الطالب وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يُدرك بفاعلية أحداث الحياة الشاقة ويُفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي ويستطيع التعامل مع الضغوط النفسية، كما يوصي الباحث -بناءً على بعض نتائج هذا البحث- وضع برامج لتوجيه وإرشاد الطلاب في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها خلال مرحلة دراستهم الجامعية بشكل عام وطلاب التخصصات العلمية والذي يسكنون مع زملائهم بشكل خاص وذلك من قبل متخصصين نفسيين وتربويين، وتوجيه الباحثين والمراكز البحثية إلى زيادة الاهتمام بدارسة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وعلى القائمين بالعملية التعليمية حث الطلاب على التفاعل مع الآخرين بشكل جيد وأن ينظروا إلى المواقف الضاغطة على أنها ذات معنى وهدف وفائدة تتطلب منهم التعهد والالتزام باتخاذ موقف إيجابي منها ليعكس إحساساً إيجابياً عاماً للطالب وتنخفض لديه الضغوط النفسية، والاستفادة من مقياس الضغوط النفسية في هذا البحث من قبل الباحثين والمرشدين والتربويين في تحديد الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة البكالوريوس والكشف عن الذي يحتاجون إلى مساعدة للتقليل من الضغوط النفسية لديهم.

البحوث المقترحة:

استكمالاً للفائدة المرجوة للبحث وبناء على المشكلات التي واجهها الباحث أثناء بحثه، ومن خلال نتائج البحث يقترح الباحث ما يلي:

إجراء أبحاث مماثلة للبحث على عينات أخرى مثل طلبة الدراسات العليا ومَقارنة نتائجها مع

نتائج البحث الحالي، وإجراء المزيد من الأبحاث في الضغوط النفسية باستخدام أدوات متنوعة وفي بيئات مختلفة، وإجراء أبحاث في الضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية وربط ذلك ببعض المتغيرات الأخرى كالحالة الاجتماعية والنوع والعمر والتحصيل الدراسي.

المراجع:

الأحمد، أمل ومريم، رجاء. (٢٠٠٩). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٠ (١)، ١٣-٣٧.

الأشقر، إنجي محمد. (٢٠٠٣). الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين وحاجاتهم الإرشادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء.

بكر، محمد السيد. (٢٠١٢). الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين المصريين المقيمين في السعودية. مجلة الإرشاد النفسي، (٣١)، ٢٧٦-٣١٠.

البيرقدار، تنهيد عادل. (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ١١ (١)، ٢٨-٥٦.

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، عمادة القبول والتسجيل. (١٤٣٧هـ). إحصائية بعدد الطلبة المنتظمين والمقيدين في مرحلة البكالوريوس. بيانات غير منشورة، الرياض.

الجمعة، سليمان والرشيدي، بنيان. (٢٠٠٦). الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب كليات المعلمين وعلاقتها بكل من المستوى الدراسي وتخصص الطالب. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٦ (٦٥)، ١٩٧-٢٢٢.

الحواجرى، عبدالله تيسير. (٢٠٠٤). العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

الخالدي، رائدة أرشيد. (٢٠١١). مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

خزاعلة، أحمد والغرايبة، سالم. (٢٠١١). الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في جامعة القصيم، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، ٣٧ (١٤١)، ٣٢٣-٣٥٧.

دخان، نبيل والحجار، بشير. (٢٠٠٦). مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، ١٤ (٢)، ٣٦٩-٣٩٨.

الرفوع، عاطف والحجايا، سليمان. (٢٠٠٨) . مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. مجلة العلوم التربوية، (٢)، ١١٧- ١٤٣.

سنان، ميرفت العزي. (٢٠٠٤). برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في مدينة تعز. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء.

الطوطو، هنادي محي الدين. (٢٠٠٧). مصادر الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين دراسة ميدانية في المؤسسات التعليمية في الجمهورية العربية السورية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

العامرية، منى عبدالله. (٢٠١٤). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى.

عبدالحميد، أسماء محمد. (٢٠٠٨). العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية لدى المعلمين. مجلة كلية التربية، (٦٨)، ٤٣٢-٤٥٦.

عبدالباقي، سلوى محمد. (٢٠٠٣). الضغوط النفسية لدى مدرسي المرحلة الابتدائية. مجلة الطفولة والتنمية، ٣ (١٠)، ٢٠٩-٢١٥.

عبدالرحيم، عائشة علي. (٢٠١١). الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين وأساليب تعاملهم معها في ضوء المستوى الاجتماعي والاقتصادي لأسرهم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية.

عربيات، أحمد عبد الحليم. (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، ١٧ (٢)، ٢٤٦-٢٩٠.

عطية، محمود. (٢١٠). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

علي، طلعت أحمد. (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدركه الطلاب. المجلة العلمية لكلية التربية، ٢٤ (٢)، ٥١-١٠٢.

مريم، رجاء محمود. (٢٠٠٧). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية «دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق «. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٥ (١)، ١٤٥-١٧٢.

المطوع، سعيد عبدالله. (١٤٣٥). واقع الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد وإستراتيجياتهم في التعامل معها مع تصور لبرنامج إرشادي مقترح للتعامل معها. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد.

يسن، نوال عبداللطيف. (٢٠٠١). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

Anton, F, Harvey, S, Ward, S & Benoit, E. (2008). Ego- identify, self esteem and psychological stress in adolescents who attend school and work part time. Individual differences research, 6 (4), 245-252.

Barkhuizen, N, Rothman, S. (2008). Occupational stress of academic staff in south African higher education institutions. South African journal of Psychology, 38 (2), 321-336.

Gilany, A. (2008). Stress Among Medical And Law Students In Mansoura. Middle East Journal Of Family Medicine, 6 (9), 31-36.

Lazarus, R. (2006). Stress and Emotion A New Synthesis. Springer Publishing Company, New York.

Mansour, A, And Dawani, H. (2008). Social Support and Stress Among University Students In Jordan. International Journal Of Mental Health And Addiction, 6 (3), 442-450.

Learning: A Faculty Of Guide To Reducing Stress Among Students. ASHE-ERIC higher education report NO.4 Washington, D.C association for the study of higher education,1-101.

Mucowski, J. (1984). some common problems of new students and sources of help. Journal Of College Students Personnel, 26 (6), 550-551.

Whitman, N, Spendlove, D And Clark, C. (1986). Increasing Students